**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Αθλητισμός και Υγεία**

**Τα παιδιά, ο αθλητισμός, τα σπορ, η σωματική και η ψυχική**

**υγεία**



**Ο αθλητισμός, τα σπορ και το παιγνίδι είναι για τα παιδιά ένας τρόπος όχι μόνο για να εξασκηθούν και να αναπτύξουν νέες σωματικές ικανότητες αλλά και για να κάνουν νέους φίλους, να μάθουν να είναι μέλη μιας ομάδας, να ψυχαγωγούνται και να βελτιώσουν το αίσθημα αυτοπεποίθησής τους.**

Οι γονείς θα πρέπει να μεριμνούν για να μπορούν τα παιδιά τους να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ή σε κάποιο σπορ.

Οι συνήθειες που θα αποκτήσουν τα παιδιά δια μέσου μιας υγιούς απασχόλησης σε ένα άθλημα ή σε ένα σπορ, θα τα συνοδεύουν και θα τα ωφελούν σε όλη τους τη ζωή.

Παράλληλα η σωματική εξάσκηση που θα κάνουν τα παιδιά με την ευκαιρία αυτής τους της απασχόλησης, θα έχει πολύ ευεργετικά αποτελέσματα για τη σωματική τους υγεία.

Στη σημερινή εποχή, τα παιδιά μας ξοδεύουν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους, μπροστά σε οθόνες, στην τηλεόραση, στα κινητά τηλέφωνα, στα παιγνίδια βίντεο και στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Η διατροφή τους κάθε άλλο παρά υγιεινή είναι και χαρακτηρίζεται από μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά και σε υδατάνθρακες.

Η παχυσαρκία στα παιδιά έχει γίνει μάστιγα που εξαπλώνεται και θέτει τις προϋποθέσεις για σημαντικά προβλήματα υγείας που θα προκύψουν αναπόφευκτα όταν τα παχύσαρκα παιδιά θα ενηλικιωθούν.

**Τα πιο πάνω δεδομένα καθιστούν επιτακτική την ανάγκη για συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες, σε σπορ, σε διάφορα παιγνίδια έξω στον ανοικτό αέρα.**

Οι γονείς θα πρέπει να κοιτάξουν το θέμα της συμμετοχής των παιδιών τους σε αθλήματα ή σε σπορ με προσοχή. Θα πρέπει να τα ενθαρρύνουν και να τα βοηθούν για να λαμβάνουν μέρος σε τέτοιες δραστηριότητες.

Είναι επίσης καλό να πηγαίνουν και οι ίδιοι να παρακολουθούν αυτό που κάνουν τα παιδιά τους, να σχολιάζουν τη συγκεκριμένη αθλητική δραστηριότητα τους και να τους δίνουν κάθε μορφή υποστήριξης.

Σε περίπτωση που τα παιδιά λαμβάνουν μέρος σε αγώνες, είτε μόνα τους είτε μέσα στα πλαίσια μιας ομάδας, θα πρέπει να τα βοηθούν να έχουν λογικές προσδοκίες για τα αποτελέσματα και σε περίπτωση αποτυχιών να τα βοηθούν να αντεπεξέρχονται.

**Οι προσδοκίες που έχουν οι γονείς για την εξέλιξη και τις επιτυχίες του παιδιού θα πρέπει να διατηρούνται σε ρεαλιστικά επίπεδα.**

Το άθλημα και το σπορ θα πρέπει να διατηρήσουν και το ψυχαγωγικό χαρακτήρα για το παιδί και όχι να καταστούν μια επιπρόσθετη πηγή ψυχικής εξουθένωσης.

**Παράλληλα οι συμβουλές των γονιών θα πρέπει να καλύπτουν και τον τομέα της σωστής συμπεριφοράς του παιδιού μέσα στη δική του ομάδα αλλά και σαν θεατής ή σαν οπαδός της ομάδας του.**

Ο σεβασμός προς τους συμπαίκτες του παιδιού, η διατήρηση της ψυχραιμίας του τόσο σε καλές αλλά και σε κακές στιγμές συμπεριλαμβάνονται μεταξύ των βασικών αξιών που οι γονείς θα πρέπει να διδάξουν στα παιδιά τους.

Η σημασία για τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού του χρόνου που αφιερώνει αυτό και εσείς στις εν λόγω δραστηριότητες είναι μεγάλη. Οι επιδράσεις που προκύπτουν θα διαρκούν για ολόκληρη τη ζωή του παιδιού.

**Σίγουρα για τους γονείς οι ώρες που απαιτούνται για την οργάνωση των αθλητικών δραστηριοτήτων του παιδιού είναι ακόμη ένα φορτίο για το βεβαρημένο πρόγραμμά τους.** Σίγουρα πιθανόν να επηρεάζει τον τρόπο εργασίας τους. Όμως η επένδυση αυτή σε χρόνο πρέπει να γίνει λόγω των ευεργετημάτων που προκύπτουν για όλη τη ζωή του παιδιού.

Οι γονείς θα πρέπει επιπρόσθετα να μιλούν με τους προπονητές του παιδιού τους, να βλέπουν το περιβάλλον μέσα στο οποίο αθλείται το παιδί τους και να βλέπουν και τα άλλα παιδιά που είναι με το δικό τους παιδί.

Οι συνομιλίες και η ανταλλαγή απόψεων με τον προπονητή του παιδιού και με τους άλλους γονείς αποβαίνουν πολύ χρήσιμες και εποικοδομητικές για τη συνέχιση και οργάνωση των δραστηριοτήτων των παιδιών.

Η συμμετοχή των παιδιών σε αθλήματα, η τακτική προπόνησή τους, η ομάδα μέσα στην οποία θα μάθουν να λειτουργούν  κάτω από αυτές τις συνθήκες, αποτελούν όλα μαζί, μια σημαντική ασπίδα προστασίας εναντίον της μάστιγας των ναρκωτικών, του καπνίσματος και άλλων κακών συνηθειών που μπορούν να επικρατήσουν σε παιδιά που είναι αδρανή.

Αναμφίβολα η ενεργός συμμετοχή των γονιών σε όλες τις πτυχές της ζωής των παιδιών τους έχει πρωταρχική σημασία.

**Τα μαθήματα που μπορούν οι γονείς να δώσουν στα παιδιά τους με την ευκαιρία των καταστάσεων που προκύπτουν από τη συμμετοχή τους σε αθλήματα και σε σπορ αποβαίνουν πολύτιμα για τα παιδιά όταν θα ενηλικιωθούν.**