

Aktywnie po zdrowie!!!

Czas, kiedy rodzice są dla dziecka najwyższym autorytetem, szybko mija. Dlatego tak ważne jest wykorzystanie tego okresu na zaszczepienie dziecku najważniejszych wartości związanych z kulturą fizyczną. Podpowiadamy, jak sprawić, by stało się ono miłośnikiem sportu i rekreacji.



Świeć przykładem

Dziecko uczy się przez naśladownictwo, a więc przykład rodziców jest fundamentem dla wychowania, także w kulturze fizycznej. Jeśli aktywność ruchowa w czasie wolnym jest dla rodziców stałym elementem wypoczynku, to siłą rzeczy dziecko musi takie wzorce przejmować. Kiedy rodzice ćwiczą wspólnie z dzieckiem, organizują zabawy ruchowe, uczą podstawowych umiejętności (jazda na rowerze, na nartach, pływanie), to doświadczenia te są niezwykle ważne dla dziecka - rozwijają jego pozytywny stosunek do aktywności fizycznej. Trzeba z tych możliwości korzystać dopóki jeszcze jesteśmy dla swojej pociechy najwyższym autorytetem, czyli zanim nie zdominują nas rówieśnicy i idole dziecka oraz środki masowego przekazu.

Rozmiłuj w ćwiczeniach

Stare porzekadło mówi: "Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci". To prawda, bo przecież jeśli w dzieciństwie posiadliśmy np. umiejętność pływania, to pozostaje ona na całe życie. Dlatego jeśli potrafimy dziecko rozmiłować w ćwiczeniach fizycznych, to można spodziewać się, że upodobanie to pozostanie w nim na całe życie. Trzeba jednak spełnić kilka warunków. Zajęcia, które organizujemy dla dziecka, muszą być ciekawe, aby były źródłem przyjemnych doświadczeń, i powinny umożliwiać stopniowe poszerzanie samodzielności wykonania - rodziców to u dziecka poczucie sprawstwa i buduje poczucie własnej wartości. I wreszcie dobrze jest, kiedy dziecko widzi, że rodzice, zachęcając je do aktywności ruchowej, sami ją podejmują i uważają za ważny element swojego stylu życia.

Dobry przykład

Jako pozytywny przejaw takiego wychowania - w oparciu o dobry przykład - postrzegam np. pływanie z niemowlętami lub równoległe uczestniczenie w zajęciach sportowych rodziców i dzieci. Istnieją kluby sportowe, które organizują zajęcia zarówno dla rodziców przyprowadzających swoje pociechy na treningi, jak i dla dzieci, których rodzice chcą poćwiczyć. Pragnąc mieć zdrowe, sprawne i szczęśliwe dziecko, musimy umieć wskazywać mu determinanty zdrowia, wśród których aktywność fizyczna odgrywa rolę wiodącą.

Wspólny rodzinny czas

Coraz więcej dni wolnych w roku stwarza szanse rodzinnego spędzania wolnego czasu. Warto wykorzystać to na coraz lepsze upowszechnianie czynnych form wypoczynku - sportu, rekreacji fizycznej i turystyki. Niestety, zbyt wysoką jeszcze pozycję w sposobie spędzania wolnego czasu przez rodziców ciągle zajmuje wypoczynek bierny, a dalekie miejsce aktywność fizyczna. Obowiązek wychowania w duchu aktywności fizycznej obciążać powinien przede wszystkim rodzinę, ponieważ to ona odgrywa najważniejszą rolę w przygotowaniu dzieci i młodzieży, a w konsekwencji dorosłych, do pełnego korzystania z rekreacji fizycznej.

Jacy rodzice, takie dzieci

Warunkiem sukcesu rodziców w zaszczepieniu dziecku nawyków zdrowego, aktywnego wypoczynku jest wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na wspólne zajęcia ruchowe, dające także rodzicom okazję do wspólnego z dziećmi spędzenia wolnego czasu. Rodzice, z racji swojej pozycji w rodzinie, powinni być głównymi animatorami aktywności fizycznej w rodzinie. Istnieje bowiem wyraźna zbieżność między aktualną aktywnością fizyczną rodziców a poziomem aktywności fizycznej dzieci. Pokolenie dzieci w większości rodzin nie może jeszcze czerpać z domu wzorów do naśladowania w tym zakresie, ponieważ partycypacja samych rodziców w różnych przejawach kultury fizycznej w zajęciach indywidualnych i zorganizowanych jest ciągle zbyt mała.

Zapraszamy do gry

Niekwestionowanym źródłem wiedzy i pomysłów związanych z ćwiczeniami, zabawami i grami ruchowymi są dzieci. W wielu rodzinach to one są animatorami aktywności fizycznej całej rodziny. W celu ułatwienia podjęcia decyzji o wspólnej aktywności fizycznej w rodzinie można sięgnąć po ciekawą literaturę lub zajrzeć do Internetu, aby przede wszystkim zainspirować do wymyślania innych, nowych form ruchu, najlepiej dostosowanych do możliwości materialnych i sprawnościowych danej rodziny.

Życzymy wielu wrażeń ze wspólnie spędzonego czasu!!!