

Ligotka

Na sportowo 😊

Maj 2015

Gazetka Szkolna uczniów

Szkoły Podstawowej nr 11 w Gliwicach



Jak sport wpływa na rozwój dziecka?

Dzieci regularnie uprawiające sport są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami – wynika z opinii mam biorących udział w badaniu TNS Pentor na zlecenie Procter & Gamble „Postawy Polaków wobec sportu”. Mamy doceniają zalety sportu i jego wpływ na pozytywną samoocenę, koncentrację i motywację u swoich dzieci. Jak zatem zachęcić dziecko do regularnej aktywności fizycznej?

Z raportu TNS Pentor na zlecenie P&G, wynika, że osoby, które uprawiały sport w dzieciństwie, w życiu dorosłym często kontynuują zdrowy tryb życia nabyty w młodym wieku – dbają o dietę oraz regularną aktywność fizyczną, dzięki temu są pełne pozytywnej energii, czują się bardziej szczęśliwe i spełnione w życiu zawodowym.

Jakie korzyści przynosi sport dziecku?

- korekta wad postawy;
- zwiększenie odporności organizmu;
- wytrwałość w dążeniu do celu;
- poczucie własnej wartości;
- większa odpowiedzialność;
- poprawa koncentracji;
- umiejętność znoszenia porażek i przyjmowania krytyki;
- umiejętność szybkiego nawiązywania kontaktu;
- umiejętność pracy zespołowej;

Sport pomaga osiągać sukces w życiu

Mamy uczestniczące w badaniu TNS Pentor na zlecenie P&G doceniają rolę sportu, który w ich ocenie jest bardzo ważny dla fizycznego i psychicznego rozwoju ich dziecka. Regularny ruch pomaga korygować wady postawy, a także zwiększa odporność organizmu. Według mam istotny jest również odporność na stres – cecha, która sprawia, że każdym etapie życia lepiej radzimy sobie z porażkami i sukcesami, także na innych polach, jak np. podczas zajęć w szkole czy w pracy zawodowej w dorosłym życiu.

Co jeszcze daje dzieciom sport? Poprawia zdolność koncentracji, co także przekłada się nierzadko na lepsze wyniki w nauce i większą motywację do udziału w zajęciach edukacyjnych. Z raportu wynika również, że dzieci regularnie uprawiające sport są znacznie bardziej pogodne i optymistyczne niż ich rówieśnicy oraz łatwiej nawiązują kontakty. Zdobywają także inne umiejętności, które według ich mam mogą okazać się pomocne w przyszłym życiu zawodowym – systematyczność, wytrwałość w dążeniu do celu, samodyscyplina, praca w zespole i rozwiązywanie konfliktów.

„Od początku starałam się, aby sport był obecny w życiu mojego syna, Pawła” – mówi **Dorota Wojciechowska, mama lekkoatlety Pawła Wojciechowskiego, Olimpijczyka i Mistrza Świata 2011 w skoku o tyczce**. „Pamiętam doskonale jego pierwsze kroki w sporcie: przewroty, skoki na batucie, skoki do basenu piankowego, aż wreszcie Mistrzostwa Świata. Przez lata jego kariery wspierałam go zarówno podczas tych radosnych chwil, jak i w momentach zwątpienia. Dla mojego syna kariera sportowa okazała się życiową drogą. Jednak nawet gdyby się tak nie stało, nadal wspierałabym go i zachęcała do aktywności fizycznej, ponieważ doceniam te wszystkie zalety sportu, które ukształtowały jego charakter. Wierzę, że każde dziecko od najmłodszych lat powinno mieć radość z uprawiania sportu, bez względu na to, czy będzie osiągało na tym polu sukcesy, czy też nie” – mówi Dorota Wojciechowska.

Jak zachęcić dziecko do uprawiania sportu?

- przyzwyczajaj do ruchu od najmłodszych lat;
- uprawiaj sport wspólnie z dzieckiem;
- wytłumacz korzyści, płynące ze sportu;
- zabierz dziecko na mecz lub trening;
- pokaż kilka wybranych dyscyplin sportowych;
- pomóż dziecku wybrać interesujący go rodzaj sportu;
- zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia sportowe;
- wyślij dziecko na obóz sportowy.

Prawie połowa polskich rodziców, zwłaszcza mam, zachęca swoje dzieci do regularnej aktywności fizycznej przekonując dziecko o korzyściach, jakie daje sport (m.in. zdrowie, lepsza sylwetka, ale i atrakcyjna możliwość spędzania czasu z rówieśnikami). 42% respondentów uprawia sport wspólnie z dzieckiem np. podczas wspólnych wycieczek rowerowych czy wyjścia na basen. Mamy zachęcają i wspierają także swoje dzieci, zawożąc je na dodatkowe zajęcia sportowe (29%) oraz nagradzając za sukcesy sportowe (7%).

„Zachęcając dziecko do aktywności fizycznej pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest zabawa i przyjemność, a nie presja na wynik. Wspierajmy dziecko psychicznie, zwłaszcza w przypadku pierwszych niepowodzeń i porażek” – mówi dr Dariusz Parzelski, psycholog sportu ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. „Nie zapominajmy, że to właśnie rodzice mają największy wpływ na kształtowanie świadomości sportowej u dziecka. Z moich obserwacji wynika, że za organizację czasu małego sportowca odpowiada najczęściej mama. Potwierdzają to wyniki badań TNS Pentor na zlecenie P&G – to mamy zwykle pomagają dziecku przy wyborze dyscypliny sportowej, wspierają i kibicują podczas zawodów. To właśnie one zarządzają codziennym planem dnia, zawożą dziecko na dodatkowe zajęcia sportowe, szykują strój treningowy i przygotowują posiłek” – dodaje dr Dariusz Parzelski.

W Polsce sport nadal zajmuje stosunkowo niską pozycję w hierarchii ważności sfer życia. Z badań przeprowadzonych przez TNS Pentor na zlecenie P&G wynika, że tylko 32% respondentów docenia korzyści wynikające z prowadzenia aktywnego trybu życia. Tymczasem osoby uprawiające sport częściej uważają, że odniosły sukces w życiu zawodowym oraz deklarują poczucie samozadowolenia, spełnienia i satysfakcji.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z UPRAWIANIA SPORTU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Autor: Grzegorz Więclaw

Sport i szeroko pojęta kultura fizyczna ma wiele zalet. Korzyści zdrowotne są tu oczywiste, ale uprawianie sportu może się także **pozytywnie odbić na rozwoju osobistym każdego młodego człowieka**. W jaki sposób? Oto dwanaście najważniejszych lekcji, które dużo łatwiej przedstawić młodym ludziom w postaci WF-u, niż matematyki.

1. Promocja zdrowego stylu życia

Sport uczy szacunku do własnego ciała i pracy nad zachowaniem perfekcyjnej kondycji zarówno fizycznej jak i psychicznej. W sporcie znajduję olbrzymi potencjał, w szczególności na wczesnym etapie rozwoju, aby zaszczepić odpowiednie wzorce w tej kwestii.

2. Aktywne spędzanie czasu wolnego

W dzisiejszych czasach młodzi ludzie dużo chętniej wybierają grę w piłkę na komputerze, niż na podwórku. Jednak ruch i aktywność fizyczna cały czas pozostaje fantastycznym antidotum na nudę, apatię czy zachowania antyspołeczne wśród młodych ludzi. Rodzice, nauczyciele WF-u oraz trenerzy mogą podsunąć swoim podopiecznym ciekawe pomysły spędzenia niedzielnego popołudnia. Mecz w kosza? Wycieczka w góry? Wypad nad jezioro na rowerach? Proszę bardzo!

3. Przełamywanie izolacji społecznej

Środowisko sportowe daje szansę młodym ludziom do poznania nowych ludzi i zaprzyjaźnienia się z nimi. Na parkiecie koszykarskim, bieżni atletycznej czy na siłowni nie ma różnic klasowych, rasowych czy kulturowych. One nie mają tam aż takiego znaczenia. Dlatego sport kruszy lody dużo lepiej, niż jakakolwiek inna aktywność niefizyczna. Sprawia, że w naturalny sposób młodzi ludzie dostają szansę, żeby się do siebie zbliżyć.

4. Tworzenie własnej tożsamości...

Poprzez uprawianie sportu można się wiele o sobie dowiedzieć. Poznać swoje silne i słabe punkty. Jednocześnie arena sportowa pozwala młodym ludziom eksperymentować ze swoim talentem – kwestionować go i próbować nowych rzeczy. To wszystko przyczynia się do kreowania poczucia własnej wartości i coraz lepszego poznawania samego siebie.

5. ...i poczucia przynależności do grupy

Poprzez uprawianie sportu młodzi ludzie często tworzą własną subkulturę na poziomie dyscypliny, którą uprawiają albo nawet na poziomie własnej drużyny. Dzielenie doświadczeń sportowych i życiowych z rówieśnikami zdecydowanie pomaga rozwinąć poczucie przynależności do danej grupy lub społeczności.

6. Zmiana myślenia: od „ja” do „my”

Uprawianie sportu, a w szczególności dyscyplin drużynowych, sprawia, że młody człowiek doświadcza w jaki sposób jego zachowanie wpływa na grupę. Jeden zawodnik rzadko kiedy wygrywa mecz. Chcąc być częścią mistrzowskiej drużyny trzeba nauczyć się myśleć jako kolektyw. Do tego dobra współpraca z kolegami w zespole w naszym społeczeństwie jest kluczowa wszędzie, nie tylko na sportowych arenach. Takie umiejętności procentują też innych miejscach – w szkole, w domu, w pracy.

7. Radzenie sobie z emocjami

Środowisko sportowe jest dosyć bezpiecznym polem do wyrażenia swoich emocji (np. frustracji, złości) i jednocześnie daje okazję do uczenia się jak sobie z nimi radzić (np. lękiem, agresją). Przy odpowiednim procesie szkolenia sport może też nauczyć samokontroli i samodyscypliny jak żadna inna dziedzina życia.

8. Struktura działania

Sport oraz wszelkie gry i zabawy budują w młodych głowach strukturę działania. Nadają światu sens. Nawet najprostsze zabawy podwórkowe rządzą się swoimi prawami i zasadami. Uczestnictwo w sporcie zorganizowanym natomiast pozwala na przystosowanie się do gry zgodnie z przepisami, rozwój ducha fair-play, a także radzenia sobie z autorytetem trenera czy sędziego.

9. Zabawa i nauka

Sport zachęca do zabawy i nauki jednocześnie. Pokazuje, że uczenie się to nie tylko siedzenie w szkolnej ławce czy przed komputerem, ale też ciągłe próbowanie nowych rzeczy, poznawanie nowych ludzi i radzenie sobie z nowymi sytuacjami.

10. Podejmowanie wyzwań i akceptacja własnych ograniczeń

W sporcie dzieci i młodzież ciągle stają przed nowymi wyzwaniami. Żeby im podołać nierzadko trzeba wyjść ze swojej „strefy komfortu”. To buduje pewność siebie i poczucie własnej wartości. Jednak poznawanie i akceptacja swoich własnych ograniczeń to także ważny aspekt wiedzy o samym sobie. Można go odkryć właśnie przez sport.

11. Doświadczenie wygranej i przegranej

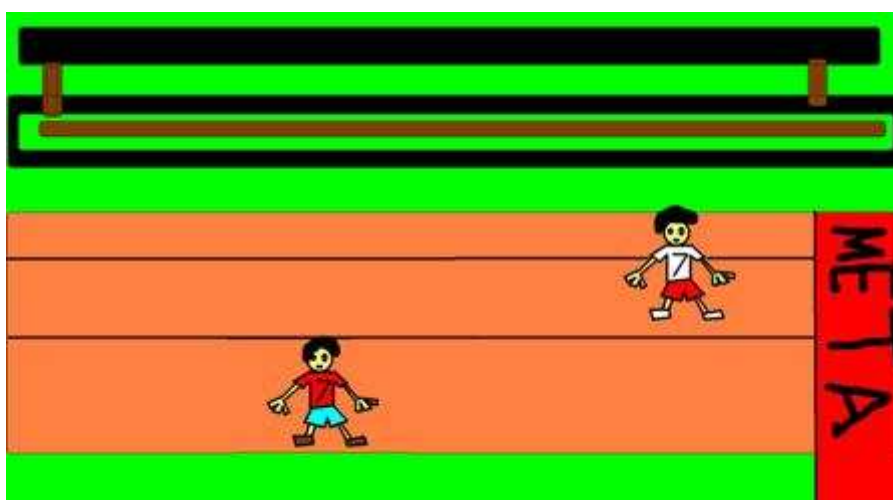
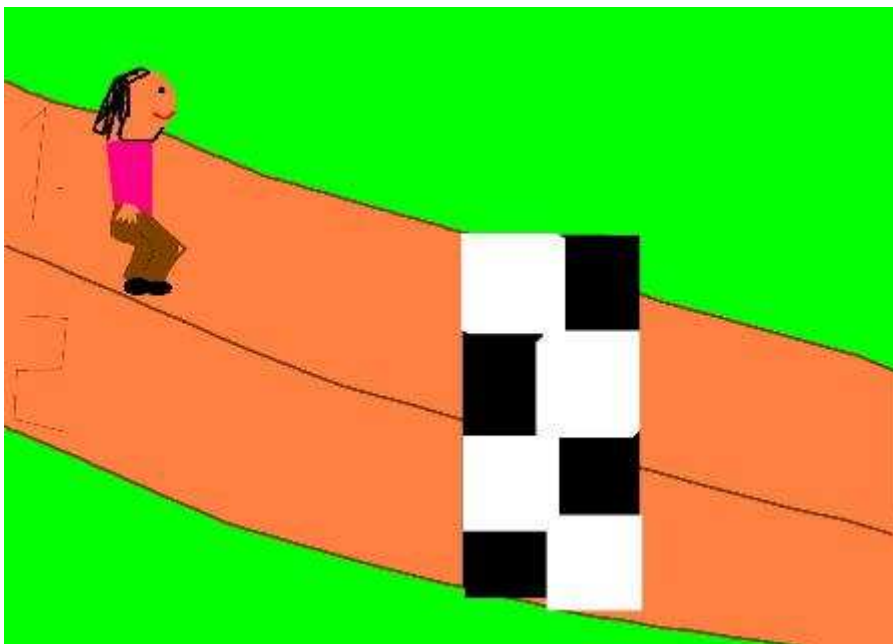
Współzawodnictwo sportowe to wspaniała okazja do tego, aby móc coś wygrać i coś przegrać. Doświadczenie jednego i drugiego to bardzo ważny aspekt rozwoju każdego człowieka. Nikt bowiem nie będzie wygrywać (lub przegrywać) w nieskończoność. Trzeba się nauczyć jak sobie radzić ze zwycięstwem i porażką.

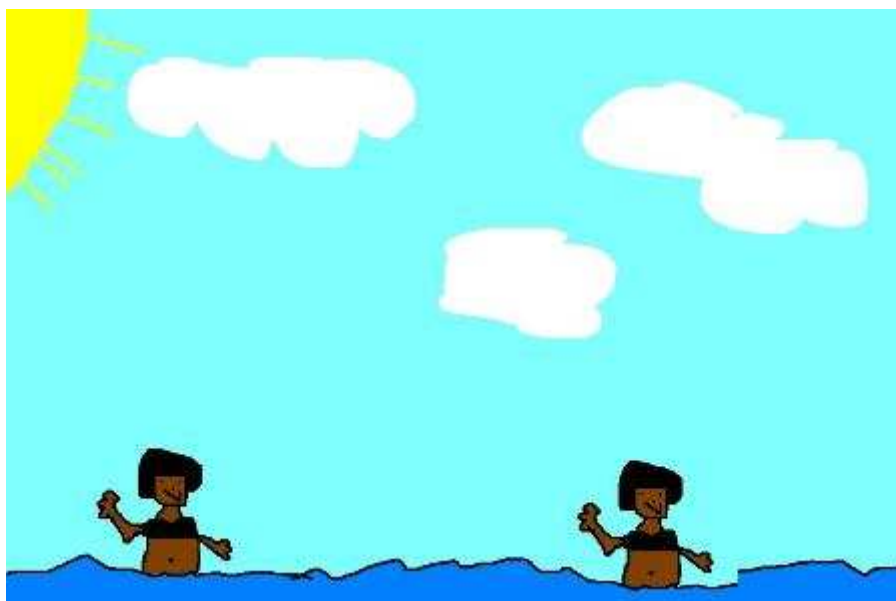
12. Budowanie systemu wartości

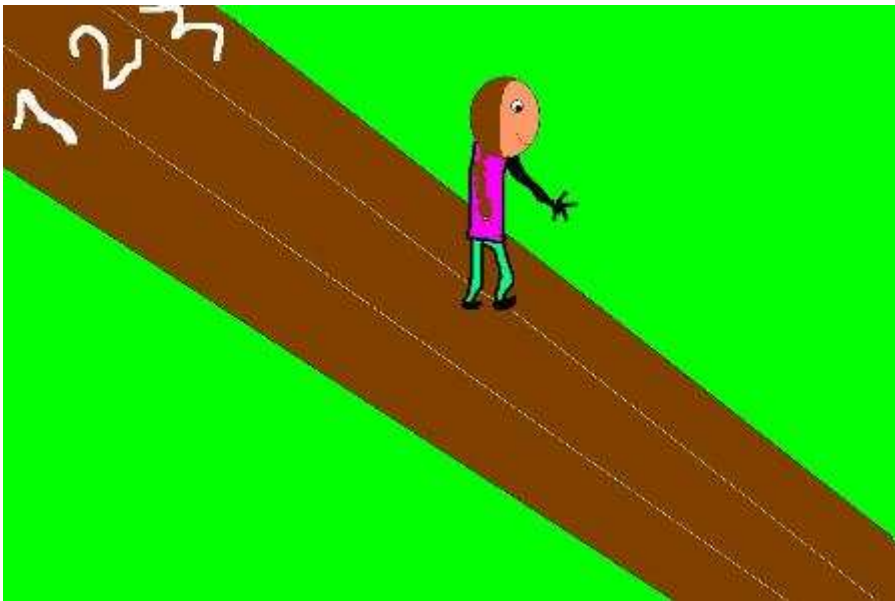
Sport promuje pozytywne wartości takie jak zaangażowanie, nieustępliwość, cierpliwość czy dyscyplina. Z tak solidnie zbudowanym systemem wartości młody człowiek poradzi sobie w życiu wszędzie...

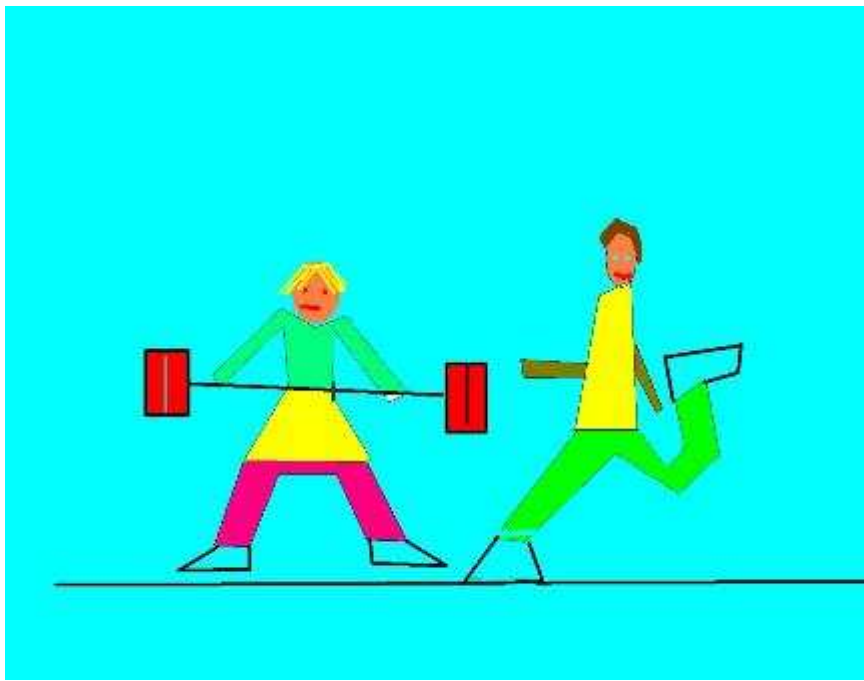
Po lekturze artykułu Grzegorza Więclawa „Korzyści płynące z uprawiania sportu przez dzieci i młodzież”, nikogo chyba nie trzeba przekonywać, że powinno się zachęcać dzieci do aktywności fizycznej.

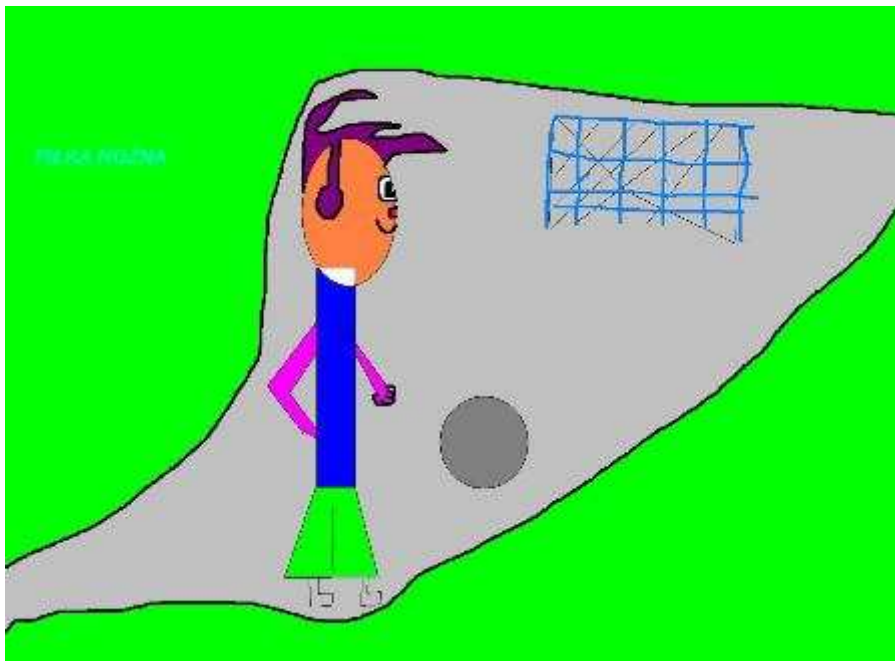
A jak widza kwestię sportu nasi uczniowie ? 😊











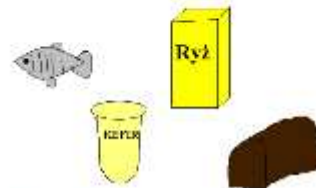
sport



Jedz zdrowo i ćwicz, a będziesz długo żyć!

Jedz owoce i warzywa, a mało słodczy

Jedz ryby, produkty mleczne i zbożowe



Biegaj

Rób pompki

Rób brzuszki



Prowadź zdrowy styl życia!!!

To znaczy...

jedz dużo warzyw i owoców i pij mleko. Fastfoodom powiedz stanowczo NIE!!!

A także...

spędzaj dużo czasu w ruchu.



Biegaj



Tańcz

Graj w różne gry



Baw się z przyjaciółmi



Uczniowie klasy 6 wykonali również prezentacje multimedialne na temat:
Zdrowego stylu życia ☺

[- Zdrowy styl życia – Aneta Szumska klasa 6](#)

[- Zdrowy styl życia – Maria Skotniczna klasa 6](#)

[- Zdrowy styl życia – Miłosz Płażyński klasa 6](#)