



Hareket hiç bitmesin

## Spor çocuğunun gelişimi üzerinde olumlu etkiler yapar

Her anne baba ailesi için sağlık ve esenlik diler. Bu hedefe ulaşabilmek için, dengeli bir beslenmenin yanı sıra, yeterli hareket ve spor etkinlikleri de temel nitelikte bir önem taşır. Çocukların hayatına damgasını vuran alışkanlıklar aile içinde oluşur. Çocuklar çoğu zaman anne-babalarının davranışlarını gözler ve taklit eder. Böyle öğrenilen davranış biçimleri pekiyor ve hızlı bir biçimde çocuğun kendi alışkanlıkları haline gelir. Onun için, anne-baba olarak örnek olmamız ve böylece çocuğumuzun iyi bir bedensel ve ruhsal gelişim göstermesi için temel atmamız önemlidir.

Baba hep televizyonun karşısında oturuyor ve bu arada sağlıksız çerezler atıyorlarsa, çocuklar da boş zamanlarını spor yaparak geçirme gereğini hissetmeyecektir. Oysa azıcık spor yapmak hem kolay hem de keyifli bir eylemdir! Örneğin, ister zayıf, ister fakir ister zengin, ister kız ister erkek olsun her çocuk futbol oynayabilir. Futbolda, kurallar basit ve malzeme gerekliliği az olduğundan hemen hemen her yerde ve her fırsatta bir futbol maçı düzenlenebilir. Bu sporda oyun keyfi önde gelir. Öyleyse, hafta sonunda veya akşamı ten gelince alın topu elinize, evin önündeki çayırda veya yakındaki bir oyun alanında bir aile maçı yapın.

Futbol hâlâ erkek çocuk sporu olarak görülse de, artık kız çocuklar da bu sporun keyfine daha çok varmaktalar. Antrenör olarak bir Türk kız futbol takımını çalıştırdığım için, bu sporun kızlara okul dışında serbest hareket ederek başarı gösterebilecekleri bir alan sağladığını iyi biliyorum. Ne de olsa gol atmak okulda iyi not almaktan veya evde çay servisi yapmaktan bambaşka bir eylem... te sporun can alıcı bir işlevi de tam burada görülüyor: Başarı deneyimi tattırır ve böylece kişinin özgüvenini kuvvetlendirir.

[Seite empfehlen](#)

[Druckansicht](#)

[PDF Download](#)

