

“

- Spor ile yarışma amaçlı yapılan sporlardan çok **“herkes için spor”**, **“yaşam boyu spor”** gibi düşünölmelidir.

- Birçok bilimsel çalışmada akademik başarıyı arttırdığı, kronik hastalıkların önlediğı, fiziksel sağlık yanında bilişsel işlevleri iyileştirdiğı, ruhsal iyi hali sağladığı görölmüştür. Majör depresyon, anksiyete bozukluğu, şizofreni, bipolar bozukluk ve madde bağımlılığı gibi psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılabilir.

**ÇOCUK GELİŞİMİNDE
SPOR SANDIĞIMIZDAN
DAHA ÖNEMLİDİR.**



**GÜNÜMÜZDE İNSANLAR TEKNOLOJİK
ARAÇLARLA (CEP TELEFONU, TABLET,
BİLGİSAYAR VB.) DAHA FAZLA ZAMAN
GEÇİREREK HAREKETSİZ BİR YAŞAM
BİÇİMİNİ TERCİH ETMEKTEDİRLER. OYSA
İNSAN HAREKET ETMEK ÜZERE
YARATILMIŞTIR.**

Çocukların mutluluk kaynağı
olan hareket özellikle ilk
çocukluk çağında ebeveynler
tarafından kısıtlanmamalıdır.



**SPOR
VE
ÇOCUK**



SPORA ERKEN BAŞLAMAK

Öncelikle, ebeveynler erken çocukluk dönemlerinden itibaren hareket etmenin ve spor yapmanın önemini kavrayarak sadece top oyunları değil, yüzme ve bisiklet sürme tüm çocuklara sağlanmalıdır. Bununla birlikte güreş, boks, karete, jimnastik, okçuluk, halter, maraton koşusu ve benzeri sporlara yönlendirilen çocuklarda kuralları olan, prensip sahibi, özgüveni yüksek, problem çözme becerisi olan, refleksleri güçlü ve dayanıklılık kazanmış olduklarını görebiliriz.

Sportif aktiviteler yapan çocuklarda fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve çabukluk gelişmektedir.

MÜCADELE: BAŞARISIZLIĞA KARŞI YILMAMAK



Her spor dalında bir mücadele söz konusudur. Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir. Olumsuzluklar karşısında direnmeyi, duygusal kontrolü, özgüveni, cesareti, baskı altında hareket edebilmeyi içermektedir. Zihinsel dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir.

DERS ÇALIŞMAK İSTEMEYEN ÇOCUKLAR

Zaman zaman ebeveynler çocuklarının ders çalışmak istemeyişinden, sorumluluk sahibi olmadıklarından, kurallara uymakta zorlandıklarından, agresif olduklarından, inatlaştıklarından, istediklerini ağlayarak yaptırdıklarından ekran başından kalkmadıklarından veya buna benzer sorunlardan şikayetçi olmaktadır.

ÇÖZÜM ÖNERİSİ:

Çeşitli sebeplerden dolayı söz konusu problemler meydana geldiğinde- üstesinden gelebilmek için- spor aktiviteleri çoğu zaman sorun çözücü bir mekanizma olmaktadır. Bunun için çeşitli spor merkezleri, spor salonları ve spor okullarında açılan kurslara düzenli katılım sağlanabilir. Bilhassa, küçük yaşlarda başlanılan spor bir alışkanlık haline gelerek yaşam biçimi haline almaktadır.

SONUÇ OLARAK

Spor sadece spor olsun diye yapılan, boş zamanlarda eğlence amaçlı zaman geçirme, zaman doldurma veya zaman öldürme değildir. Özellikle, yukarıda bahsedilen merkezler, salonlar ve okullarda gerçekleştirilen **düzenli spor ilgilenimi sorumluluk sahibi, kuralları olan, dayanıklılığı artmış, özgüven sahibi ve istenmeyen akran veya sosyal çevre edinmeme konusunda en büyük, en kolay ve en ulaşılabilir çözümdür, araçtır, kurtarıcıdır.**