



**SPORT NAJLEPSZA
SZKOŁĄ CHARAKTERU!**



CO DAJE DZIECKU UPRAWIANIE SPORTU?



Sport jest bardzo ważny dla fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka. Regularny ruch pomaga korygować wady postawy, a także zwiększa odporność organizmu. Istotna jest również odporność na stres – cecha, która sprawia, że na każdym etapie życia lepiej radzimy sobie z porażkami i sukcesami, także na innych polach.



**SPORT NAJLEPSZA
SZKOŁA CHARAKTERU!**

CO DAJE DZIECKU UPRAWIANIE SPORTU?

UMACNIA WIĘZI



Fantastyczną cechą sportu jest to, że łączy pokolenia, pozwala razem się czymś zajmować i interesować, daje pretekst do oderwania się od obowiązków. Można wspólnie poszaleć, pośmiać się, powyglupiać. Kiedy robi się coś razem, odkrywa się nowe radości – w niezauważalny sposób tworzy się więź. Gdy bliscy kibicują i uda się strzelić gola, okazuje się, jak ważne jest wsparcie i akceptacja. Im więcej sportu w życiu rodziny, tym więcej dobrych doświadczeń.



DOŁĄCZ DO NAS!

WZMACNIA CIAŁO



Dziecko, które dużo się rusza, ma większą szansę być zdrowym dorosłym. Aktywność pozwala nie tylko cieszyć się ładnym, zgrabnym ciałem, ale przede wszystkim pomaga zbudować rusztowanie z mięśni, które ochroni stawy i kręgosłup przed przeciążeniami, bólem, urazami. Sport pozwala na trening zmysłu równowagi i koordynacji. Poprawia wydolność, dotlenia tkanki, wzmacnia kości, reguluje przemianę materii. Pozwala lepiej wykorzystać energię. Nie bez powodu aktywność fizyczna znajduje się w podstawie piramidy zdrowego żywienia.



DOLĄCZ DO NAS!



**SPORT NAJLEPSZA
SZKOŁA CHARAKTERU!**

CO DAJE DZIECKU UPRAWIANIE SPORTU?

HARTUJE



W ciągu pierwszych lat życia tworzy się układ odpornościowy. Jednym z podstawowych sposobów na polepszenie jego pracy jest ruch na świeżym powietrzu. Pomaga w kształtowaniu odpowiednich reakcji organizmu na zmiany temperatury, nawilża błony śluzowe dróg oddechowych, będące zaporą dla wirusów i bakterii. Nawet w chłodne dni warto rażno spacerować. Sport i ruch to doskonały trening dla odporności.



DOLĄCZ DO NAS !

UCZY WYTRWAŁOŚCI I POKORY



Uprawiając sport dziecko ma szansę przekonać się, że wysiłek się opłaca. Jednego dnia ma problem z wejściem do wody, a po paru dniach prób wchodzi i zaczyna uczyć się pływać. Próbuje do skutku. Ale też na własnej skórze przekonuje się, że nie ma efektu bez wysiłku. Wkłada na nogi rolki, chce popędzić przed siebie i ląduje na pupie. Żadna pogadanka nie uzmysłowi mu wyraźniej, że trzeba się napracować, żeby coś umieć.



SPRAWIA PRZYJEMNOŚĆ



Sport to po prostu świetna zabawa. Radość ruchu, satysfakcja, gdy uda się strzelić gola, wejść na ściankę wspinaczkową, prześcignąć kolegów w kajaku. Jak przyjemnie jest móc popedałować na wycieczkę, zjechać na nartach z wielkiej góry, przepłynąć cały basen! Można chlapać, szaleć, hałasować i jeszcze cię za to chwalią.



DOŁĄCZ DO NAS!

WYCISZA



Dziecko ma mnóstwo energii i coś z nią musi zrobić. Jeśli będzie miało dobrze zorganizowany dzień i sensownie urządzone otoczenie, to nadmiar tej energii będzie mogło spożytkować w sposób zdrowy, przewidywalny, bezpieczny, korzystny dla otoczenia. Wybiegane, wyskakane, wypływane będzie się dobrze czuło. A wtedy lepiej się współpracuje z rodzicami, mniej się marudzi, nie ma się nieprzepartej ochoty uszczypnąć młodszego brata. Gdy potrzeba ruchu na przykład poprzez uprawianie sportu, zostaje zaspokojona, można skupić się na innych sprawach.



ZMIENIA WALKĘ W ZDROWĄ RYWALIZACJĘ



Gdy trenuje się w grupie, pojawia się element rywalizacji. Czasem człowieka poniosą emocje, gdy się okaże, że Tomek z trzeciej grupy zawsze najszybciej dobiega. Może się nawet pojawić pokusa podstawienia mu nogi, ale wtedy okazuje się, że jedną z zasad sportu jest fair play, że na olimpiadach sportowcy nie podstawiają sobie nóg, a niektórzy nawet pomagają rywalom i za to dostają nagrody. Można się też nauczyć dbania o dobro własne i... przeciwnika.



DODAJE PEWNOŚCI SIEBIE



Każdy człowiek jest inny, co innego lubi i w czym innym może się wykazać talentem. Jeden będzie raczej sprinterem, inny wytrwałym maratończykiem. Ktoś może przepuszczać gol za golem, ale niesamowicie radzić sobie na łyżwach i rolkach, albo mieć smykałkę do ćwiczeń równoważnych. Sport to wzmocnienie dla tych, którzy z jakiegoś powodu źle odnajdują się w grupie rówieśników. Można wzbudzić podziw, można realizować swoje zainteresowania i potrzeby. Znaleźć dla siebie satysfakcjonujące zajęcie, dążyć w nim do perfekcji. Każde zwycięstwo, dobry wynik, udana rozgrywka to powód do dobrego samopoczucia i lepszej samooceny.





DOŁĄCZ DO NAS 😊

**SPORT
NAJLEPSZĄ
SZKOŁĄ
CHARAKTERU!**



Szkoła Podstawowa Sportowa w Człuchowie