

Kedves Szülők!

Egy egészséges 2 éves gyerek naponta 20 Km távolságot mozog.

Indul az 2022-es év, elhagyva a 2021 év által hozott és megélt eseményeket.

Ebben az évben szeretném, ha egy kicsit átértékelnénk a sportolás szerepét, jelentőségét a gyerekek és a ti életetekben.

A mozgás, amely segíti az izomzat, a tüdő, a szív, az érrendszer, az ízületek mozgékonyágának egészséges kifejlődését, egy egész életre szól.

A gyerekekre nagy nyomás nehezedik a mostani oktatási rendszerben. A sportolás nemcsak a napi szinten felgyülemlett feszültség levezetésére jó, hanem hosszútávon az önbizalom, az állóképesség, a problémák kezelése, majd felnőtt korban a munkavégzés terén is.

Az oktatás és a nevelés mellett a sport a serdülők testtudatának fejlődéséhez, a pozitív énkép kialakulásához is hozzájárul, ami a későbbi párkapcsolatban, karrierépítésben is nagyon fontos lesz.

A fizikai fittség, kortól függetlenül okosít, de ezt gyerekkorban a rendszeres mozgással kell elkezdni, hiszen a munkamemóriáért és a figyelem fenntartásáért felelős agyterületek érése ebben a korban történik.

Ami a csapatsportok előnye, így a kézilabdáé is (azon túl, hogy ez egy nem könnyű sportág), hogy megtanulnak hatékonyan együttműködni, egymáshoz alkalmazkodni, szabályokat közösen betartani, amely képességek a problémamegoldó gondolkodást is nagyban fejlesztik.

A gyerekek számára legyen öröm a mozgás!

Fontos, hogy pozitív élményt alakítson ki a testmozgás és a sport!

Az iskola, a pedagógusok és az edzők munkája mellett fontos szerepe van a szülőknek abban, hogy példamutatásukkal motivációt adjanak a gyerekeknek abban, hogy a mozgás öröm legyen!

Kérem, értékeljétek át, hogy a heti edzéslátogatás a gyerekek életében hány órát jelent, abban a tekintetben is, hogy a jövőjének, az egészséges életének kialakulásában mindez mit jelent!

Egy egészséges 2 éves gyerek naponta 20 Km távolságot mozog.

Köszönöm, Tünde.