



αθλητική ενασχόληση την εποχή της κρίσης

ΤΟΥ **ΑΝΤΩΝΗΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ***

Η χώρα μας διέρχεται πρωτοφανή οικονομική κρίση, αλλά και κρίση αξιών, οι οποίες, εκτός από τις σοβαρές αλλαγές που έχουν επιφέρει στο βασικό επίπεδο της ελληνικής κοινωνίας, επηρεάζουν ψυχολογικά και τα παιδιά με ποικίλους τρόπους: μέσω των αλλαγών στον τρόπο ζωής της οικογένειας, εξαιτίας μεταβολών στην ψυχολογική κατάσταση των γονέων, κυρίως λόγω απώλειας της εργασίας είτε μέσω των απαισιόδοξων μηνυμάτων που προβάλλονται ιδιαίτερα από τα ΜΜΕ. Οι οικονομικές πιέσεις προκαλούν εντάσεις σε ενδοοικογενειακό επίπεδο, καθώς οι γονείς καλούνται να επαναπροσδιορίσουν και να οριοθετήσουν τις δικές τους ανάγκες, αλλά και των παιδιών τους. Ακόμη κι αν δεν υφίστανται προβλήματα βασικού επιπέδου στη δική τους οικογένεια, τα παιδιά εισπράττουν το αίσθημα της περιφρούρας ατμόσφαιρας και βιώνουν ένα επισφαλές κλίμα, γεμάτο αβεβαιότητα. Αυτό γεννά στα ίδια φόβο, υπαρκτικό πόνο και έντονο θυμό. Ο θυμός αυτός μπορεί να ενισχύσει επιθετικές ή ακόμη και παραβατικές συμπεριφορές.

Οι προβλέψεις για το άμεσο μέλλον δεν είναι αισιόδοξες και τα προβλήματα φαίνεται ότι θα οξυνθούν ακόμη περισσότερο. Η αντιμετώπιση της κρίσης απαιτεί εξαιρετική αντοχή, δύναμη, αυτοπεποίθηση, θέληση κι επιμονή, ικανότητες που περιλαμβάνονται στα αναρίθμητα ευεργετικά οφέλη που προσφέρει η σωματική άσκηση και η συστηματική αθλητική ενασχόληση. Μέσα σ' αυτή τη ζοφερή καθημερινότητα λοιπόν η ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό μπορεί να αποτελέσει διέξοδο και εκτόνωση, επηρεάζοντας θετικά πολλές πτυχές της σωματικής φυσικής τους υγείας. Τα σωματικές δραστηρία παιδιά αναπτύσσουν δυνατούς μύες και ανθεκτικά οστά, ρυθμίζουν αποτελεσματικότερα το σωματικό τους βάρος, παρουσιάζουν μειωμένο

κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, κοιμούνται ποιοτικώς, είναι σε θέση να διαχειριστούν καλύτερα σωματικές και συνασθηματικές προκλήσεις, έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος. Μετά από την προπόνηση τα παιδιά πειθαρχούν, μαθαίνουν να δείχνουν υπομονή κι επιμονή, να προσηλώνονται στο στόχο τους και να πετυχαίνουν. Οι συγκεκριμένες αρετές αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα στη σημερινή συγκυρία, καθώς τα παιδιά είναι οι πολίτες του μέλλοντος και θα πρέπει μαζί με όλους να παλέψουν για κάτι καλύτερο στη χώρα.

Το αθλητικό παιχνίδι αναπτύσσει κοινωνικές δεξιότητες και προάγει τη συνεργασία, αυξάνει τον ενεργητικό χρόνο των παιδιών και τα κρατάει μακριά από καθιστικές συνήθειες, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης και η ενασχόλησή τους με ηλεκτρονικά παιχνίδια και υπολογιστές. Παράλληλα, η συστηματική αθλητική ενασχόληση συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής εν γένει. Μάλιστα, θετικές συμπεριφορές διατροφής και άσκησης που αποκτώνται στην παιδική ηλικία παραμένουν και στην ενήλικη ζωή. Σε περίοδο οικονομικής κρίσης οι άνθρωποι, προκειμένου μόνο να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες, συχνά παραμελούν την ποιότητα της τροφής, ενώ θα μπορούσαν να επιλέξουν υγιεινή τροφή, π.χ. ψωμί, μέλι, όσπρια κ.α. Βέβαια η τακτική σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να αποτελέσει ασπίδα προστασίας για τα παιδιά, θωρακίζοντας την υγεία τους.

Η υπάρχουσα λοιπόν κρίση κάνει ακόμη πιο επιτακτική σήμερα την ανάγκη για συμμετοχή των παιδιών σε σωματικές δραστηριότητες. Με απλούς τρόπους θα πρέπει οι γονείς να ενθαρρύνουν και να κινητοποιήσουν τα παιδιά τους, ώστε να κάνουν την άσκηση μέρος της καθημερινότητάς τους: δίνοντας οι ίδιοι το παράδειγμα, επιλέγοντας τις κατάλληλες δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία των παιδιών τους και προσφέροντάς τους διαφορετικές εναλλακτικές, ώστε να διατηρείται αμείωτο το ενδιαφέρον τους.

Ακόμη και σε περίπτωση που δεν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα συμμετοχής σε οργανωμένους αθλητικούς συλλόγους, αυτό θα πρέπει να εκληφθεί από τους γονείς ως ευκαιρία να αφιερώσουν ποιοτικό χρόνο στα παιδιά και να ασχοληθούν με ελεύθερο παιχνίδι, ποδήλατο, περπάτημα στη φύση, πεζοπορία, κηπουρική, άλλη εργασία κ.ο.κ. Τα παιδιά μπορούν να ζήσουν ευτυχισμένα, αν έχουν τα απολύτως στοιχειώδη. Όταν υπάρχει το φυσικό απόθεμα πίστης, αγάπης και αισιοδοξίας από τους γονείς, μπορούν να θρέψουν τη ψυχή των παιδιών και να τα βοηθήσουν να προσεπίσουν την ψυχική τους υγεία. Αν οι γονείς προβάλλουν τη θετική σκέψη και την πεποίθηση πως κάτι καλό θα προκύψει, μπορεί τελικά το διάστημα της κρίσης να αποβεί προς όφελος όλων.

* ο Αντώνης Χριστοδούλου είναι M.Sc. Ph.D. Διεθνούς Σχολείου Πολυδενδρίου, Πρεσβευτής της δράσης e-Twinning στην Αττική

Τα κείμενα που φιλοξενούνται στη στήλη αυτή προέρχονται από το περιοδικό «στους ρυθμούς της καρδιάς» του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας.



Τα νέα της αγοράς από την Polo

TREZETA Borneo Low

Χαμηλό trekking παπούτσι εξαιρετικά άνετο ακόμα και για πολύωρη χρήση ιδανικό για πεζοπορία σε όλα τα ορεινά πεδία. Έχει πολύ καλό ανατομικό σχεδιασμό και η ικανότητα προσαρμογής του χάρις στην υποστήριξη που παρέχει στο πέλμα η απορροφητική μεσόσολα από EVA σε συνδυασμό με το TPU insert το καθιστούν ένα εργαλείο για ατελείωτο περπάτημα. Διαθέτει αδιάβροχη μεμβράνη και είναι κατασκευασμένο από συνδυασμό suede και συνθετικό με σόλα VIBRAM.

Τιμή: 119,00€



POLO CENTER

- Πατησίων 52 & Μετσόβου, Μουσείο Τηλ.: 210 - 8256840
- Ζησιμοπούλου 62, Παλ. Φάληρο Τηλ.: 210 - 9414020
- Λ. Ηρακλείου 375, Ν. Ηράκλειο Τηλ.: 210 - 2815600



SALEWA Jasoy 2.0 zip off pant

Ελαφρύ παντελόνι με αποσπώμενα μπατζάκια για να μετατρέπεται εύκολα σε πρακτική και άνετη βερμούδα, ιδανικό για ταξίδια ή καθημερινή χρήση.

Έχει εργονομική μέση, θυλάκια για χρήση ζώνης, δύο μπροστινές τσέπες, δυο στο πίσω μέρος και δυο ευρύχωρες πλαϊνές τσέπες στο ύψος των μηρών. Τα γόνατα είναι προσηματισμένα για άνεση στην κίνηση.

Το παντελόνι είναι κατασκευασμένο από υλικό DRYTON ελαφρύ, με εξαιρετικά γρήγορο στέγνωμα και προστασία UV 50+.

Τιμή: 69,00€



αθλητική & ψυχαγωγική
εκπαίδευση

ΚΑΥΑΚ (αρχαρίων, μέσου
επιπέδου, προχωρημένων,
experts, playboat, ποτόμια
στο εξωτερικό κ.α)

ΣΧΟΛΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ
ορμητικών νερών
της Rescue 3 International

ΣΧΟΛΕΣ ΟΔΗΓΩΝ RAFTING
& πιστοποιήσεις της Διεθνούς
Ομοσπονδίας rafting

www.kayakmetavasi.gr

Yiannis Holevas Metavasi

Υπεύθυνος: Γιάννης Χολέβας | info@kayakmetavasi.gr | τηλ: 6944 656 029