

A high-angle photograph of three children lying on a green grassy field. On the left, a young boy with short brown hair, wearing a red and white striped shirt, holds a black and white soccer ball. In the center, a young girl with brown hair in pigtails, wearing a yellow shirt, holds an orange basketball. On the right, a young girl with long blonde hair, wearing a red shirt, holds a white volleyball. The children are all smiling and looking towards the camera. The text 'ÇOCUK VE SPOR' is overlaid in the center in a blue, bold, sans-serif font with a white outline.

ÇOCUK VE SPOR



Spor, büyüme çağındaki çocuklar için hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de iyi bir kişilik oluşması ve ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir.

Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocuk ve gençlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur.

Bir çok spor dalında şampiyonlukların giderek daha küçük yaşta sporcular tarafından kazanıldığını görmekteyiz. Başta jimnastik sporu olmak üzere; birçok spor dallarında çok belirgin olarak çok genç yaştaki sporcuların üstün başarı elde ettikleri günümüz sporunun bir gerçeğidir.

- Çocuk ve gençler açısından spor fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal açıdan da önemlidir.
- Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan öz güveni artar, toplum içerisindeki sahip olduğu yerini sağlamlaştırır.
- Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi, bir konuda konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenebilmeyi öğrenir.
- Sporun bu önemli özellikleri göz önüne alınarak, birçok ülke okullarında beden eğitimi ders saatine ve ders kapsamına gerekli önem gösterilmiş, eğitimin genel ve özel amaçlarının bir kısmı, beden eğitimi dersleriyle verilmeye çalışılmıştır.
- Bu doğrultuda, bazı Avrupa ülkelerinde, ilkokullardaki beden eğitimi dersi haftada 6 saati bulurken, ülkemizde bu süre 2 saattir



Çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüebilmesi için spor yapması gereklidir.

Büyümenin hızlı olduğu dönemlerde çocuğun bedeni çok değişken bir yapıya sahip olduğundan, genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede, spor önemli bir rol oynar.



Düzenli spor yapma alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır.

Yapılan araştırmalar, okul çağındaki çocuklara düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırıldığı takdirde, bunun ileriki yıllarda da devam edebildiğini göstermiştir.

İleriki yaşlarda düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmak zordur. Bu nedenle sağlıklı olmanın en önemli koşullarından biri, spora erken yaşlarda başlamaktır.

Çocukluk çağındaki hareketlilik erişkin yaşlardaki yaşam tarzının belirlemesi yönünden önemlidir. Hareket alışkanlığı çocukluk yaşlarında kazanılır ve bir yaşam biçimi olarak yerleşik nitelik alır.



Comet
aile

ÇOCUK 5 YAŞINA GELDİĞİNDE

- Yön kavramı gelişir, desteklenmelidir
- Bu dönemde çocuk çevresine uyum sağlamaya başlar.
- Kendisini biraz daha tanımaya başlar, tutarlılık ve kararlılık kavramlarını anlayarak bunlara gereksinim duyar.
- Eyine, anne ve babasına bağlılığı ve bağımlılığı sürmektedir, buna karşılık çevresini de genişletmek ister.
- Yine bu dönemde yön kavramı gelişmeye başladığı için desteklenmelidir.
- Tutarlı davranışlar onu güvenli kılar, oyunca en temel gereksinimidir.

- Spora başlamak için uygun dönemdir
- 5 yaş, spora başlamak için oldukça uygun bir dönemdir.
- Ancak bu dönemde çocuğun oyuna olan gereksinimi üst seviyelerde olduğu için oyun ağırlığı daha belirgin spor faaliyetleri seçilmelidir.
- Aşırı yorgunluk ve bitkinliğe neden olacak çalışmalar, bedensel gelişim kadar ruhsal ve zihinsel gelişimi de olumsuz etkileyecektir.
- Öğrenmeye en açık olunan 5 yaş döneminde tek yönlü yoğun uğraşlardan da kaçınmak gerekir çünkü, bu tür uğraşlar kişiliğin çarpık gelişmesine neden olabilir.
- Yoğun yarışmalarsa çocuğun dengesini bozar, gelişimini aksatır.
- Herkesin bir nedenle kazanacağı yarışma türleri destekleyici ve yüreklendirici olmaktadır. Bu yaşlardaki kırgınlıkların kalıntıları ileri yaşlara taşınır.

ÜLKER
BASKETBALL
KULÜBÜ
KURUMSAL SPOR
KULÜBÜ



Beslenme

- Spor yapan çocukların enerji gereksinimleri karşılanmalıdır. Bazı spor türlerinde kilo kontrolü ve düşük beden ağırlığı önemli olmaktadır. Bu spor türlerinde formunu koruyabilmek için, çocukların beslenmesi bozulmaktadır.
- Büyüme çağında çocukların demire gereksinimleri fazladır. Sporcuların özellikle kırmızı et ve demir içeren diğer gıdaları tüketmeleri önerilmelidir.
- Kalsiyum içeren gıdalar sporcular tarafından az tüketilir. Sağlıklı kemik gelişimi için gerekli olması nedeniyle, günlük beslenmede yeterince kalsiyuma yer verilmelidir.



Çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılımın olumlu etkileri

- Büyüme ve gelişmenin daha iyi olması
- Aktif yaşam biçimi kazandırılması
- İleride oluşabilecek hastalık risklerini azaltma
- Vücut sağlığının olumlu etkilenmesi
- Fiziksel uygunluk sağlanması
- Aşırı kilo alımının önlenmesi
- Kemik yoğunluğunun artırılması
- Fiziksel yeteneklerin gelişimi
- Vücudun hareket kabiliyetini anlama ve değerlendirme
- Entelektüel gelişime katkı sağlama

- • Kişisel ve sosyal gelişime katkı sağlama
- • Kendine güveni geliştirme
- • Yaratıcı doğal yetenekleri geliştirme
- • Stresle baş edebilme yeteneğini kazanma
- • Ruhsal iyilik ve gelişme, kendini daha iyi hissetme,
- • Bir konuya yoğunlaşma (konsantrasyon) yeteneğini kazanma
- • Hoşgörü, iyi iletişim, saygı duyma, kendini tanıma, sebat etme, hedef koymayı öğrenme, zaman yönetimi becerisi kazanma, zorluklarla mücadele yeteneği kazanma, takım çalışmasını öğrenme gibi birçok olumlu kişilik özellikleri kazanma;

Kötü alışkanlıkların edinilmesini önleme



Dikkat Edilmesi Gerekenler

- AİLELER İÇİN...

- Aile bireyleri, çocukların katılımları açısından bir örnek oluşturacak şekilde spor yapmalı veya kendileri de fiziksel olarak etkinlikte bulunmalıdır.
- Çocukların spora katılımları desteklenmeli, ödüllendirilmeli ve ilgi gösterilmelidir.

- ANTRENÖRLER İÇİN...

- Spora katılacak çocukların sadece kronolojik yaşı değil, olgunluk, vücut yapısı, yetenek ve cinsiyetleri göz önünde bulundurularak sınıflandırılmaları ve çalışma programlarının ona göre hazırlanması gerekir.
- Antrenmanlar çocuğun yukarıda belirtilen özelliklerine göre planlanmalı, yeteneğini geliştirecek ancak yaralanmalara yol açmayacak yöntemlerle sürdürülmelidir.

• OKUL YÖNETİCİLERİ İÇİN...

-Spor teşkilatı ve kulüpler ile okul sporu sisteminin işbirliğine büyük ihtiyaç duyulmaktadır.

-Çocukların oyun ve spor ihtiyaçlarını karşılayacak planlamalar yapılmalıdır.

-Beden eğitime paralel olarak sağlık eğitimi müfredatında gelişmeler yapılması gerekmektedir.

-Okul dışı etkinliklerin artırılması sağlanmalıdır.

-Çocuk ve gençlerin spor alanları ve salonlarına ulaşimleri ve tesisleri kullanımları kolaylaştırılmalıdır.




DRUSİLYA
EVLERİ