

POMOZME DĚTEM VRÁTIT RADOST Z POHYBU!



vloženo: 31.5.2021, 22.00

Jako ortoped už řadu let pozoruji zhoršený pohybový vývoj u dětí, zejména v období puberty. U dětí se zhoršilo držení těla, rozsah pohyblivosti zad, často se setkáváme se svalovou dysbalancí a prudkým nárůstem obezity dětí a dospívajících. Bohužel část dětí se kromě povinné TV ve škole nevěnuje ani rekreačně žádnému sportu. COVID-19 a více než roční uzávěra škol a mimoškolních aktivit tento stav ještě výrazněji prohloubil.

V tuto chvíli nás čeká zásadní úkol vrátit děti nejen do správného rytmu školní výuky a obnovit harmonický vývoj dětí v rámci rozvoje jejich duševních schopností, rozvoje celé škály dovedností, ale zásadní je také vrátit dětem radost z pohybu.

Velký úkol stojí nejen před školami, ale důležitý úkol stojí také před námi rodiči. Nelze spoléhat jen na školní tělesnou výchovu, je důležité vést děti k pohybu i v mimoškolních aktivitách. Hodně tomu můžeme napomoci i vlastním příkladem. A na státu je, aby věnoval maximální pozornost a podporu mimoškolnímu sportu, nejen budováním sportovišť, ale také podporou trenérské a dobrovolnické činnosti v mládežnickém sportu. Jen tak dokážeme naše děti a mládež rozpohybovat. A opravdu je to zásadní úkol.

Bez dobré fyzické kondice totiž nelze dosáhnout ani harmonického psychického vývoje našich dětí.

Pojďme místo televizního odpoledne vytáhnout naše mláďochy třeba na cyklovýlet, stojí to za to!

Vít Kaňkovský