



Sportul este ingredientul minune al unei vieți sănătoase, lungi și de bună calitate. Din acest motiv, sportul trebuie practicat începând cu cele mai fragede vârste. Copiii trebuie educați astfel încât să iubească și să practice sportul. Astfel, poate fi prevenită apariția multor boli!

Exercițiile fizice regulate favorizează dezvoltarea armonioasă a copilului și adolescentului, atât în plan fizic, cât și psihologic. În ultima perioadă, majoritatea copiilor renunță la jocurile și activitate fizică în aer liber, în favoarea timpului petrecut în fața calculatorului. Ceea ce nu conștientizează părinții este faptul că această inactivitate nu face altceva decât să împiedice creșterea armonioasă a copiilor, favorizând apariția unor afecțiuni grave.

Învăță-ți copilul să fie activ

Chiar dacă știi că ai un copil cu o fire nu foarte sportivă, nu-l lăsa să își petreacă timpul în casă, în fața calculatorului sau a televizorului. Fii un părinte inteligent și îndeamnă-ți copilul la mișcare fizică și activități sportive! Sportul aduce beneficii incontestabile sănătății, fiind esențial pentru o dezvoltare armonioasă a micuțului. Încercă să îi induci celui mic pasiunea pentru mișcare, propunându-i diferite excursii și plimbări. Dăruiește-i cât mai multe „cadouri sportive” precum o pereche de role sau de patine, o bicicletă, o minge sau o coardă.

Sportul trebuie să fie potrivit temperamentului copilului tău

Reține că este extrem de important să alegi un sport pentru copilul tău, astfel încât să-l reprezinte și să fie în concordanță cu temperamentul și personalitatea sa. Dacă știi că puiul tău este foarte calculat, rezervat și iute la minte, atunci alege-i ca sport șahul, tenisul de masă ori de câmp. Acestea sunt excelente, ajutându-l să-și dezvolte capacitățile intelectuale. Timiditatea, spiritul mai retras, sau incapacitatea de a-și face cu ușurință prieteni, pot fi tratate dacă îl duci să practice un sport de grup precum fotbalul, voleiul, baschetul sau handbalul. Dacă debordează de energie și este neastâmpărat, ideale pentru el ar fi patinajul, ciclismul, înotul, schiul sau gimnastica.

Beneficiile sportului în viața copilului tău

Încurajându-ți copilul să practice diverse sporturi care să fie conforme temperamentului și personalității sale, în scurt timp vei observa că va deveni mult mai disciplinat, mai echilibrat, mai eficient la școală și, nu în ultimul rând, mai încrezător în forțele proprii. Sistemul său imunitar se va întări și nu se va mai îmbolnăvi la fel de des. În plus, va aplica și va învăța ce este corectitudinea și respectul atât față de ceilalți, cât și față de muncă. Sportul are nenumărate beneficii pe plan fizic, psihic, emoțional, social și intelectual. Un copil sportiv este mult mai sănătos. Țesuturile organismului sunt oxigenate, toxinele sunt eliminate prin transpirație, apetitul crește considerabil iar alimentele sunt mult mai ușor digerate. Practicând un sport, cel mic își poate face prieteni, dezvoltându-și capacitatea de a comunica. În ceea ce privește intelectul, sportul contribuie la o mai bună oxigenare a creierului, capacitatea de concentrare și randamentul școlar crescând.

Acest articol este furnizat de [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro) , prima televiziune online dedicată exclusiv sănătății!