ŽIVOTNÍ STYL 28. 02. 2022

Jak motivovat děti k pohybu?

U displejů mobilních telefonů a obrazovek počítačů nebo televizí tráví spoustu času naprostá většina dětí. Zařídit úplné odříznutí dětí od těchto zařízení není příliš reálné, ale naštěstí absolutní zákaz jejich používání není nutný. Důležité je, aby u mobilu, počítače či televize netrávily svůj veškerý volný čas, ale pravidelně vyrazily ven – třeba za sportem nebo do přírody.

Nechte dítě vybrat sport, který ho bude bavit

Ideální je, když dítě přihlásíte do nějakého sportovního kroužku, který si samo vybere. Nemá smysl ho nutit do sportu, který ho již od začátku nebude bavit. Motivaci, díky které nebude chtít vynechat žádný tréninky, obvykle představují kamarádi. Pokud si dítě dokáže najít kamarády všude, kam přijde, během chvíle, není problém ho přihlásit do kroužku, kde ze začátku nikoho nebude znát. V opačném případě je dobré se s ním domluvit, aby si vybralo sport, který dělá některý z jeho

kamarádů a přihlásit ho do stejného kroužku.

Poté, co začne chodit na sport podle svého přání, zvykne si na pravidelné tréninky a pozná nové kamarády, tréninky ho budou zaručeně bavit. A tréninky zaručí pravidelnou dávku pohybu. Trénink by měl být minimálně třikrát týdně, kombinovat je samozřejmě možné i více sportů. Zase by však dítě nemělo chodit každý den v týdnu někam jinam, aby to netříštilo jeho pozornost a zabralo všechen volný čas. Poté by mohla snáze přijít náhlá ztráta motivace dělat cokoliv.

Výhodou sportů je to, že se v nich konají různé zápasy, turnaje nebo závody, které dokážou téměř v každém člověku vzbudit pocit soutěživosti a o dostatečnou motivaci pak není nouze. Díky tomu bude mít dítě chuť se zlepšovat, aby dosáhlo úspěchu. Sport ovšem pochopitelně není jen o výhrách v závodech, ale především o radosti, kterou přináší. Proto se mu snažte tuto myšlenku vštěpovat již od začátku jeho snažení.

Nebojte se s dětmi cestovat

V případě, že vaše dítě žádný sport jednoduše nebaví a dělat nechce nebo třeba ze zdravotních důvodů příliš sportovat nemůže, existují i jiné možnosti pohybu než sport a cvičení. S dětmi můžete pravidelně vyrážet do přírody, někdy na krátkou procházku po okolí, jindy zase na výlet někam dále od domova. Takové procházky v lese, když zrovna nenaplánujete celodenní trasu, nejsou fyzicky tolik náročné, ale pořád je to pohyb, který se počítá a má pozitivní vliv na zdraví děti i zdraví vás samotných. Nemáte-li čas, můžete dítě přihlásit do turistického oddílu pro děti, jestli se ve vašem okolí takový oddíl nachází.

Podobné je to s cestováním do vzdálenějších destinací, ať už v České republice, nebo v zahraničí. Pokud vaše dovolené neprobíhají stylem, že vedle bazénu nehnutě proležíte týden na lehátku, ale místo toho raději poznáváte krásy naší nebo cizí země, většinou to znamená až překvapivé množství pohybu. Cestování s dětmi přitom není nic, čeho byste se museli bát. Jakmile dítě při prvních výletech naučíte správným návykům a cestovatelské zvědavosti, bude na společných výpravách hodné. Alespoň většinou. :-) V dospělosti jim pak vášeň pro cestování pravděpodobně zůstane.

Buďte pro své dítě vzorem

Není neznámým faktem, že rodiče jsou pro své děti vzorem, který následují. Někdy více, někdy méně, ale chování rodičů se na dětech vždy alespoň trochu odráží. Jestli tedy chcete, aby dítě nesedělo celé dny doma, ale běžnou součástí jeho života se stal pohyb a třeba také zdravé stravování, musíte se podle toho chovat sami. Není nutné, aby se celá rodina věnovala stejnému sportu, důležitý je celkový přístup ke zdravému životnímu stylu.

Nesnažte se ušetřit na vybavení za každou cenu

Sportovní vybavení není levnou záležitostí, ani to dětské. Kvalitní vybavení je však podmínkou pro to, aby dítě mohlo dělat daný sport pohodlně a na úrovni, byť amatérské. Například na nejlevnějším kole z hypermarketu se mu nebude jezdit zdaleka tak dobře jako na značkovém kole s lepšími součástkami a jízda ho nebude bavit. Poté na něm samozřejmě nebude chtít jezdit vůbec. Pokud dítě již nějakou dobu pravidelně dělá vybraný sport, kterému se však nevěnuje na nejvyšší úrovni, určitě nemusíte kupovat to nejdražší vybavení, ale minimálně vybavení střední cenové kategorie by bylo vhodné mu pořídit pro udržení motivace a zvýšení radosti ze sportu.

Stejně jako sportovní oblečení pro dospělé se vyrábí i dětské sportovní oblečení určené na nejrůznější sportovní aktivity. Ani důležitost správného – komfortního a funkčního – oblečení byste neměli podceňovat. Rozhodně nejde jen o to dobře vypadat, ale oblečení na sport musí být pohyblivé, musí odvádět pot a v případě zimního oblečení a oblečení do špatného počasí musí poskytovat spolehlivou ochranu před nepříznivými povětrnostními podmínkami. Základem na procházky a túry pak jsou ještě pohodlné a ideálně nepromokavé dětské trekové boty.