



## ŠOLSKI USPEH IN ŠPORT

### Kako uravnovesiti popoldanske dejavnosti s šolskimi obveznostmi?

Vprašanje, ali naj se otrok, ki popoldne potrebuje veliko časa, da napiše domačo nalogo in se dolgo uči, vseeno ukvarja s športom, je pogosto dilema, s katero se soočajo starši. Odločitev, ali naj otrok nadaljuje s športom, ima lahko pomembne posledice za otrokovo življenje in razvoj. Seveda ima tako ena kot druga odločitev prednosti in slabosti. O tem, kako uravnovesiti šolske obveznosti in ukvarjanje s športom, bomo pretehtali starši sami.

### *Prednosti ukvarjanja s športom za otroke*

Samo po sebi je umevno, da šport spodbuja telesno aktivnost, kar je koristno za zdravje in razvoj otroka. Pomaga pri ohranjanju kondicije, razvoju mišic in vzdrževanju primerne telesne teže.

Šport spodbuja razvoj socialnih veščin. Otroci se učijo sodelovanja, komunikacije in reševanja konfliktov v ekipnem okolju, kar je včasih v drugih okoliščinah v takšni meri težko doseči.

Šport zahteva disciplino, odgovornost in vztrajnost. Otroci se učijo postavljanja ciljev in dela zanje. Razumejo, da se z vztrajnostjo in disciplino nekaj doseže; posledično pride krepitev teh lastnosti prav tudi v šoli.

Šport uči otroke, kako se spoprijeti z uspehi in porazi. To so pomembne življenjske lekcije. Vsi se moramo naučiti izgubiti in tudi zmagati. Kdor ne zna zgubljeni, ima kasneje težave. Iz izgubljanja se veliko naučimo. Zmaga pa je prav tako vir učenja ter nagrada za vložen trud in vztrajnost.

## ***Kako pa je z ukvarjanjem s športom z otrokom, ki ima vsako popoldne veliko dela za šolo?***

Športne dejavnosti lahko vzamejo veliko časa, kar lahko vpliva na čas, ki ga otrok lahko nameni šolskemu delu in domačim nalogam.

Intenzivni in (pre)pogosti treningi lahko otroka utrudijo, kar lahko vpliva na njegovo šolsko delo. Preutrujeni otrok ima lahko težave s koncentracijo in učenjem.

Zaradi prednosti, ki jih prinese ukvarjanje s športom, je vredno vsaj razmisliti, ali bo otroku bolj koristilo, če se bo vsaj enkrat ali dvakrat na teden pošteno prepotil, ter prilagoditi število treningov njegovim ostalim obveznostim.

Opazujte otroka, kakšen pride s treninga? Pride izmučen ali poln energije? Skupaj z otrokom, poiščite šport, ki ga bo napolnjeval z energijo.

"Šport uči otroke vztrajnosti, discipline, timskega dela in postavljanja ciljev - vse to so pomembne spretnosti, ki ji potrebujemo tudi, da bi bili uspešni v šoli."

Richard D. Lavoie, pedagog, ki je svoje življenje posvetil delu z otroki s posebnimi potrebami

## ***Ravnesje - ravno prav enega in drugega***

Če gre otrok zjutraj v šolo, popoldne pa nekaj trenira, je ključnega pomena, da najdete ravnesje med obema obveznostma.

- Postavimo prioritete. Z otrokom se pogovorimo o pomenu šolskega dela. Naj razume, da je šola njegova glavna odgovornost. Skupaj določimo čas za učenje in domače naloge.
- Določimo urnik. Pomagajmo otroku določiti urnik, ki vključuje čas za šport, učenje, počitek in druge dejavnosti. S tem mu bomo pomagali razporediti čas učinkovito, ter strukturirati dan tako, da bo odgoval postavljenim prioritetam.
  - Uporabimo LoveMyBrain URNIKE IN SEZNAME OPRAVIL.
- Podpora učiteljev. Komunicirajmo z učitelji in trenerji. Pogosto lahko sodelovanje med šolo in klubom ali društvom otroku olajša usklajevanje obveznosti.

- Pomagajmo pri učenju. Otroku bodimo na razpolago za pomoč pri učenju in domačih nalogah. Spodbujajmo redno in dosledno delo, obenem pa stalno spremljamo, ali otrok zmore vse šolsko delo opraviti sproti, ali je v zaostanku. V tem primeru bo morda potrebno prilagoditi urnik, ter se ponovno uskladiti z učitelji in trenerji.
- Realno opazujmo. Realno in redno ocenjujmo, kako se otrok spopada s šolo in športom. Če ugotovimo, da ena od dejavnosti preveč vpliva na drugo, razmislimo o prilagoditvah urnika ali dodatni pomoči, ki jo otrok morda potrebuje.
- Poznavanje otroka. Otroka moramo dobro poznati, razumeti njegove prednosti in vedeti, na katerih področjih potrebuje več podpore. Ko vemo, kaj otrok potrebuje (npr. krepitev koncentracije, ali pa podporo pri matematiki), namenimo več časa tem področjem.

## ***Ne pozabimo***

Ne pozabimo, da je tudi čas, ki ga otrok preživi na igrišču ali kolesu, telesna aktivnost, ni nujno, da hodi na organizirane treninge. Pomembno je, da je te telesne aktivnosti dovolj in da je enakomerno razporejena skozi šolsko leto. Če otroka ne zanima tekmovalno ukvarjanje s športom, bi pa želel biti član kakšne skupine, kluba, poiščite rekreativno, netekmovalno usmerjene dejavnosti.

Otroci, ki fizično niso aktivni, lahko zaradi tega doživljajo tudi dolgoročne negativne posledice. Otroci, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom ali drugimi telesnimi aktivnostmi, so bolj nagnjeni k različnim zdravstvenim težavam in tveganjem, npr.: imajo slabše splošno telesno zdravje, povečana so tveganja za poškodbe in težave s kostmi, celo za osteoporozo in težavami s hrbtenico in sklepi v odrasli dobi, povečano tveganje za debelost, sladkorno bolezen tipa 2 (v otroštvu ali kasneje) in s tem povezane bolezni (visok krvni tlak, ateroskleroza, metabolični (presnovni) sindrom), tveganje v povezavi s srčno-žilnim zdravjem ipd. Telesna neaktivnost ima tudi druge posledice, kot so povečano tveganje za stres, tesnobnost in depresijo, slabše se lahko razvijejo nekatere socialne veščine.

Nasprotno otroci, ki so fizično aktivni, lažje ohranijo zdravo telesno maso in zmanjšajo tveganje za veliko različnih bolezni, imajo boljše razvito koordinacijo in motorične sposobnosti, lažje nadzorujejo gibe, kar jim pomaga kasneje v življenju, npr. pri vožnji avtomobila, pravilnejša sta telesna drža in gibanje, pljučna kapaciteta je ustrezna, srčna mišica pa je dovolj okrepljena. Prepoznavanje lastnih sposobnosti, otrokovo lastno spoznanje, da zmore doseči zastavljeni cilj, disciplina in struktura v dnevu, sodelovanje z drugimi, pa povečujejo otrokovo samozavest in krepijo njegovo samopodobo.

Na splošno lahko pri fizično aktivnih otrocih govorimo o višji kakovosti življenja že v otroštvu, pa tudi kasneje v odraslosti.

Ukvarjanje s športom lahko prinese številne koristi za otroke, tudi tiste, ki morda dosežajo slabši uspeh v šoli. Ključno je najti ravnovesje med šolo in športom ter nuditi podporo otroku pri uravnovešenem obvladovanju obeh obveznosti. Pomembno je tudi spodbujati otroka, da se nauči organizirati in strukturirati dan, s čimer bo lažje usklajeval oba vidika življenja. Opazujmo, kako šport otroku dviga samozavest, kako se to prenaša na šolo, ter se nato na osnovi tega odločimo, koliko športa je smiselno.