**Dobry przykład - fundament wychowania**

Jolanta Derbich  
Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

**Czas, kiedy rodzice są dla dziecka najwyższym autorytetem, szybko mija. Dlatego tak ważne jest wykorzystanie tego okresu na zaszczepienie dziecku najważniejszych wartości związanych z kulturą fizyczną. Podpowiadamy, jak sprawić, by stało się ono miłośnikiem sportu i rekreacji.**

 Najkrótszą definicją kultury fizycznej, jaką znam, jest ta autorstwa Władysława Tatarkiewicza. Ten znany filozof kulturę fizyczną określił jako ''dbałość psychiki o ciało''. Tak oto uwypuklił, że w świat kultury fizycznej wprowadza się dziecko w toku rozważnie zaplanowanego i zorganizowanego procesu wychowania.

**W świecie wartości**

A co to znaczy wychowywać? To znaczy wprowadzać w świat wartości - w przypadku kultury fizycznej - wartości cielesnych (fizycznych), społecznych, moralnych i estetycznych. To znaczy też rozwijać pozytywną postawę wobec sportu, rekreacji ruchowej i turystyki. Taka postawa będzie wyrażać się w potrzebie uczestnictwa w różnych dziedzinach kultury fizycznej. Uczestnictwa przez całe życie, a nie tylko we wczesnych jego okresach (dzieciństwo, młodość). Człowiek, który dba o to, by w jego życiu kultura fizyczna była na wysokim poziomie, ma o niej wiedzę, posiada stosowne umiejętności ruchowe i rozumie, dlaczego wysiłek fizyczny jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia.

**Świeć przykładem**

Dziecko uczy się przez naśladownictwo, a więc przykład rodziców jest fundamentem dla wychowania, także w kulturze fizycznej. Jeśli aktywność ruchowa w czasie wolnym jest dla rodziców stałym elementem wypoczynku, to siłą rzeczy dziecko musi takie wzorce przejmować. Kiedy rodzice ćwiczą wspólnie z dzieckiem, organizują zabawy ruchowe, uczą podstawowych umiejętności (jazda na rowerze, na nartach, pływanie), to doświadczenia te są niezwykle ważne dla dziecka - rozwijają jego pozytywny stosunek do aktywności fizycznej. Trzeba z tych możliwości korzystać dopóki jeszcze jesteśmy dla swojej pociechy najwyższym autorytetem, czyli zanim nie zdominują nas rówieśnicy i idole dziecka oraz środki masowego przekazu.

**Rozmiłuj w ćwiczeniach**

Stare porzekadło mówi: ''Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci''. To prawda, bo przecież jeśli w dzieciństwie posiedliśmy np. umiejętność pływania, to pozostaje ona na całe życie. Dlatego jeśli potrafimy dziecko rozmiłować w ćwiczeniach fizycznych, to można spodziewać się, że upodobanie to pozostanie w nim na całe życie. Trzeba jednak spełnić kilka warunków. Zajęcia, które organizujemy dla dziecka, muszą być ciekawe, aby były źródłem przyjemnych doświadczeń, i powinny umożliwiać stopniowe poszerzanie samodzielności wykonania - rodzi to u dziecka poczucie sprawstwa i buduje poczucie własnej wartości. I wreszcie dobrze jest, kiedy dziecko widzi, że rodzice, zachęcając je do aktywności ruchowej, sami ją podejmują i uważają za ważny element swojego stylu życia.

**Dobry przykład**

Jako pozytywny przejaw takiego wychowania - w oparciu o dobry przykład - postrzegam np. pływanie z niemowlętami lub równoległe uczestniczenie w zajęciach sportowych rodziców i dzieci. Istnieją kluby sportowe, które organizują zajęcia zarówno dla rodziców przyprowadzających swoje pociechy na treningi, jak i dla dzieci, których rodzice chcą poćwiczyć. Pragnąc mieć zdrowe, sprawne i szczęśliwe dziecko, musimy umieć wskazywać mu determinanty zdrowia, wśród których aktywność fizyczna odgrywa rolę wiodącą.