

Lo sport amico dei bambini

Scritto da Administrator

Venerdì 04 Novembre 2011 17:16 - Ultimo aggiornamento Martedì 08 Ottobre 2013 10:22



Sport amico dei bambini

Lo sport è un **elemento fondamentale** per il sano sviluppo dei bambini, tanto da esser stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un **diritto fondamentale**.

Secondo l' [art. 31 della Convenzione sui diritti dell'infanzia](#) , *"Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica [...]"*

Sebbene in tale articolo non venga citato lo sport, la dottrina ha specificato successivamente

Lo sport amico dei bambini

Scritto da Administrator

Venerdì 04 Novembre 2011 17:16 - Ultimo aggiornamento Martedì 08 Ottobre 2013 10:22

che le parole riposo, svago, gioco e attività ricreative, benché sembrino apparentemente sinonimi, implicano differenze sostanziali.

Riposo sottintende la necessità di rilassarsi mentalmente e fisicamente, nonché di dormire.

Svago è un termine dal significato più ampio, che fa riferimento al tempo libero ed alla libertà di fare ciò che uno più desidera.

Attività ricreative abbraccia la vasta gamma di azioni svolte per libera scelta, il cui scopo è il piacere e il divertimento: lo

sport,

le arti creative, i passatempi di carattere scientifico, tecnico, artigianale, agricolo.

Gioco include tutte le attività dei bambini che non sono controllate dagli adulti e che non richiedono il rispetto di regole precise.

Anche in Italia l'UNICEF si impegna a **promuovere una vita sana** - fondata sulla salute fisica, mentale e psicologica - dei bambini e degli adolescenti, grazie a sport, svago e attività ricreative.



Lo sport fa bene, e non solo al fisico...

L'**attività fisica regolare** apporta innumerevoli **benefici al corpo e alla mente**:

- irrobustisce il fisico e ne previene le malattie
- sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo
- aiuta a controllare il peso corporeo
- aiuta a ridurre il grasso e la pressione sanguigna
- riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine
- prepara i bambini all'apprendimento futuro
- migliora il rendimento scolastico
- aiuta a controllare vari rischi comportamentali, come l'uso di tabacco, droghe o di altre sostanze, le abitudini alimentari scorrette, il ricorso alla violenza

Attraverso lo sport, il divertimento e il gioco i bambini e gli adolescenti imparano alcuni dei **valori più importanti della vita**

Come dichiarato dal Direttore esecutivo dell'UNICEF **Ann Veneman**, l'attività fisica promuove **non violenza**

,
tolleranza e pace.

Lo sport insegna importanti valori quali amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi, ma anche interdipendenza. Tutti principi, questi, alla base dello sviluppo.

Lo sport amico dei bambini

Scritto da Administrator

Venerdì 04 Novembre 2011 17:16 - Ultimo aggiornamento Martedì 08 Ottobre 2013 10:22

Oltre ad avere un **ruolo fondamentale nel trasformare i bambini in adulti** responsabili e premurosi, lo sport riunisce i giovani, li aiuta ad affrontare le sfide quotidiane e a superare le differenze culturali, linguistiche, religiose, sociali, ideologiche.



Lo sport è un **linguaggio universale** in grado di colmare i divari e di promuovere i valori fondamentali indispensabili per una pace duratura.

È un mezzo straordinario per **allentare la tensione e favorire il dialogo**.

Sul campo di gioco le differenze culturali e le priorità politiche scompaiono.

I bambini che praticano sport capiscono che si può **interagire senza coercizione o sfruttamento** □ **(da www.unicef.it)**

□

Lo sport amico dei bambini

Scritto da Administrator

Venerdì 04 Novembre 2011 17:16 - Ultimo aggiornamento Martedì 08 Ottobre 2013 10:22

□