

## **Γιατί τα παιδιά με ειδικές ανάγκες ΠΡΕΠΕΙ να αθλούνται (Φαίη Φίλιου, Δασκάλα Ειδικής Αγωγής, Μέλος ΕΔΕΑΥ)**

[/ Πεμπτούσια](#)



Αξία έχει η συμμετοχή και όχι η νίκη.

Πιέρ ντε Κουμπερντέν, 1863-1937, Γάλλος, αναβιωτής των Ολυμπιακών Αγώνων

Ο αθλητισμός είναι αναπόσπαστο κομμάτι όλων μας. Συμβάλλει στη σωματική και πνευματική καλλιέργεια, καθώς η ενασχόληση με τον αθλητισμό βοηθάει αποτελεσματικά και αποδεδειγμένα στη βελτίωση της ποιοτικής ζωής του καθενός. Τα οφέλη αμέτρητα, αρκεί πάντα να γίνεται με μέτρο και όχι με υπερβολή. Ο άνθρωπος θα πρέπει να ενασχολείται με τον αθλητισμό από τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Έτσι, θα πρέπει να καλλιεργηθεί στα παιδιά το πνεύμα του και όλα τα οφέλη. Όταν αναφερόμαστε στα παιδιά συμπεριλαμβάνουμε ΟΛΑ τα παιδιά, καθώς δεν θα πρέπει να αποτελεί εξαίρεση ο αθλητισμός για τα Α.Μ.Ε.Α. Έχει σημειωθεί ότι όταν τα παιδιά με ειδικές ανάγκες αθλούνται με τον σωστό τρόπο, ανάλογα πάντα με την ιδιαιτερότητα του κάθε παιδιού, τόσο η υγεία αλλά και η ψυχολογία αυτών, προοδεύει και βελτιώνεται. Στο συγκεκριμένο άρθρο, ρωτήσαμε έναν εκπαιδευτικό με ειδικότητα γυμναστή, ο οποίος όλα τα χρόνια ασχολείται με τον αθλητισμό στα σχολεία της Πρωτοβάθμιας και μας κατατόπισε ως προς το θέμα της εκγύμνασης των παιδιών με αναπηρία. Μας πρότεινε πολύ ενδιαφέρουσες και σημαντικές αθλητικές δραστηριότητες, τις οποίες τις έχει εφαρμόσει τα τελευταία χρόνια σε παιδιά με ιδιαιτερότητες και εξακολουθεί να ασχολείται μαζί τους και να μοιράζει δύναμη και χαμόγελα σε αυτά τα παιδιά αλλά και τις οικογένειες αυτών.



Φ.Φ. Πόσο σημαντικός είναι ο αθλητισμός για τα παιδιά με αναπηρία, είτε πρόκειται για αυτισμό, είτε για διάφορα σύνδρομα είτε για κινητική αναπηρία;

- Ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός για αυτά τα παιδιά, αυτό άλλωστε παρατηρώ ειδικά τα τελευταία χρόνια που ασχολούμαι μαζί τους. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι από το παιδί με την εκάστοτε αναπηρία που παρουσιάζει, οποιασδήποτε μορφής, δεν θα πρέπει να έχουμε μεγάλες προσδοκίες παρά θα πρέπει να το καθοδηγούμε σωστά μνα φτάνει μέχρι εκεί που μπορεί. Άλλωστε η προσπάθεια μετράει και η δύναμη ψυχής που δίνουν αυτά τα παιδιά! Από το γεγονός λοιπόν, ότι καταθέτουν αυτή τη δύναμη και τη θέληση αντιλαμβανόμαστε ότι ο αθλητισμός συμβάλλει πολύ θετικά στα παιδιά αυτά. Δουλεύει πολύ το κομμάτι της ψυχολογίας τους και της πνευματικής ανάπτυξης.

Φ.Φ.Τι διδάσκει ο αθλητισμός από παιδαγωγικής πλευράς;

-Ο αθλητισμός βοηθάει πολύ αυτά τα παιδιά και στον παιδαγωγικό τομέα. Τους διδάσκει:

A) *Κοινωνικοποίηση* ,καθώς έρχονται σε επαφή και συνεργάζονται με τα υπόλοιπα παιδιά από τα οποία βοηθούνται στις δραστηριότητες.

B) *Συντονισμός ματιού-χεριού-ποδιού*, καθώς ο οφθαλμός «αναγκάζεται» να συντονιστεί με τα υπόλοιπα μέλη του σώματος προκειμένου να φέρει εις πέρας την αθλητική δραστηριότητα.

Γ) *Διαφορετικότητα*, καθώς τα υπόλοιπα παιδιά μαθαίνουν να δέχονται τα παιδιά με αναπηρίες και να τα σέβονται όπως ακριβώς είναι. Επιπλέον, τα παιδιά με αναπηρίες αντιλαμβάνονται και από τη μεριά τους τη διαφορετικότητα και έτσι μαθαίνουν να συνεργάζονται οι δύο πλευρές με σεβασμό ως προς το «ξεχωριστό χαρακτηριστικό» του καθενός.

Δ) *Ένταξη*, καθώς τα παιδιά με ειδικές ανάγκες από τη στιγμή που αθλούνται στον ίδιο χώρο με τους υπόλοιπους συμμαθητές και δεν απομακρύνονται σε ξεχωριστό μέρος και έτσι γίνονται όλοι μία ομάδα μαζί, ασχέτως εάν ακολουθούν όλοι τις ίδιες δραστηριότητες. Το να παραμένει ένα παιδί με αναπηρία, την ώρα της γυμναστικής, στο ίδιο μέρος και να μην απομακρύνεται, είναι πάρα πολύ θετικό και σημαντικό για το ίδιο παιδί.

Ε) *Υγεία και Διατροφή*, καθώς μέσα από το θεωρητικό κομμάτι του μαθήματος της γυμναστικής, μαθαίνουμε στα παιδιά με αναπηρίες με τη μορφή παιχνιδιού, να τρέφονται σωστά και να μπορούν να διατηρούν τα ιδανικά κιλά τους ανάλογα με το πρόβλημα-ιδιαιτερότητα του καθενός. Αυτό πάντα απαιτεί και την ενημέρωση και συνεργασία της οικογένειας για να υπάρχει μία κοινή σωστή πορεία για το παιδί. Σημειώνουμε πως τα παιδιά με ειδικές ανάγκες, (τα περισσότερα από αυτά), παρουσιάζουν πολλές φορές και προβλήματα υγείας, άλλοτε σοβαρά, και για αυτό θα πρέπει να προσέξουμε πάρα πολύ τη διατροφή τους. Θα πρέπει να αποφεύγονται οι σοκολάτες και τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τύπου σνακ. Θα πρέπει να προσθέσουμε στην καθημερινή τους διατροφή υγιεινά σνακ που βασίζονται για παράδειγμα, σε ξηρούς καρπούς (χωρίς επεξεργασία), σε φρούτα, σε μαύρη σοκολάτα, σνακ τύπου παστέλι και άλλα πολλά που τα βρίσκουμε άφθονα σε βιολογικά προϊόντα.

**[Συνεχίζεται]**