



Ära dikteeri asjade kulgu, ära manipuleeri asjade kuluga ja ära püüa asjade kulgu oma lapse jaoks lihtsustada.



ÜLE KÕIGE OLE OMA LAPSELE EESKUJUKS KÕIGES, MIDA SA LOODAD JA OOTAD TEMALT!

ARMASTA OMA LAST, MITTE TEMA SAAVUTUSI - OLE TINGIMUSTETA TEMA SUURIM FÄNN!



Ole pidevalt kursis oma lapse tervisenäitajatega ja pea lugu arstide soovistest ka siis, kui laps millegi üle ei kaeba.

ABI JA NÕU SAAMISEKS

Tervisemurede lahendamiseks pöördu oma perearsti poole. Ööpäevaringselt saad nõu küsida perearsti nõuandetelefonilt **1220**. Ägedate eluohtlike tervisehäirete või tõsiste vigastuste puhul on vajalik erakorraline meditsiiniline abi, helista **112**.

SPORDIMEDITSIIINI SA

Tondi 84/3 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn
Tel: 699 6515 ja 699 6545
E-post: admin@sportmed.ee
www.sportmed.ee

Sportmeditsiini SA on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partner ja valdkonna ekspert.



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klattrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.

estonia.ee



Kokkuvõtte aluseks on:

1. Soome Olümpiakomitee laste- ja noortesporti soovitused.
2. IOC konsensusdokumenti laste- ja noortesporti teemal - International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, 2015 (<http://bjsm.bmj.com/content/49/13/843>).
3. Dr. Leena Annuse soovitusel spordiga tegelevate laste vanematele. Infomaterjalid www.sportmed.ee.
4. Õpilase tervisepäevik. Eesti Perearstide Seltsi ja Eesti Haigekassa trükkis.

Juhendi on koostanud dr Pii Müller ja dr Leena Annus.

ÕPILASE PLAANILISE TERVISEKONTROLI AJAKAVA

Õpilase vanus (klass)	Tervisekontroll kooliõe, hambaarsti või perearsti juures
7-8 aastat (I klass)	kooliõde, hambaarst
8-9 aastat (II klass)	perearst
9-10 aastat (III klass)	kooliõde
11-12 aastat (V klass)	perearst
13-14 aastat (VII klass)	kooliõde
15-16 aastat (IX klass)	perearst
17-18 aastat (XI klass)	kooliõde, hambaarst

NOORSPORTLASE TERVISEKONTROLLID TEOSTATAKSE VASTAVALT NOORSPORTLASE TERVISEKONTROLI JUHENDILE.



Kui Su laps on juba noorukieas, siis on kindlasti aeg astuda tagasi rollist, kus püüad juhtida tema karjääri.

Varem või hiljem peavad noorukid olema võimelised otsustama iseseisvalt, lahendama olukordi ja võtma otsuste eest ka vastutust. Toeta teda selles.



Ole kindel, et noore sportlase soovid ja eesmärgid oleksid treeneri poolt aktsepteeritud.



LASTE- JA NOORTESPORDIST LAPSEVANEMALE



Laste- ja noortespordi peamiseks eesmärgideks on tervise tugevdamine ning kehaliste ja vaimsete võimete arendamine, mitte võitude tagaajamine.



Noorena saavutatud võidud ei ole garantiiks edukaks sportlaskarjääriks ja tippporti jõudmiseks.

Naudi oma lapse sportimist – õpi nautima ka seda toetavat ja lavatagust rolli, mida täidab lapsevanem.



Ära kunagi naeruväärista vastasmeeskonda, treenerit ega kohtunikku ega karju lapse kuulates.



Täiskasvanud ei oska tihti vaadata sporti läbi laste silmade, kus sport on eelkõige mäng, mitte võistlus võitjate ja kaotajatega. Mäng on lapsele kõige tavapärasem tegevus.



Liikumisharjumuse saavad lapsed kodust kaasa – julgusta, aga ära sunni last.



Sa ei saa oma lapse eest sportida – lase tal teha tööd iseseisvalt. Toeta, kuid ära survesta last. Tea, kus on piir toetuse ja survestamise vahel.



Kohtuniku otsust, mängu ausust, ei tohi lapsevanem lapse kuulates kunagi kahtluse alla seada.



Mängulisust peab olema ka igas võistluses – sellega säilib lastel sportimise kõige olulisem osa – liikumisharjumus ja rõõm liikumisest.

Kuidas saab lapsevanem olla heaks kaaslaseks lapse ja noore sportlasteel? Enamike tugevate tegevsportlaste seljataga on fantastilised, toetavad vanemad.

Ära sekku treeneri töösse! Pigem jälgi, et oleksid täidetud oma kohustused lapsevanemana.



Lapsed õpivad eeskuju najal. Kiida vastasmeeskonna/võistleja head sooritust. Õpeta last lugu pidama treenerist/kohtunikust/konkurentidest.



Võistlustulemused peavad olema esmatähtsad lapsele, mitte treenerile, klubile või lapsevanemale.



Tutvusta lapsele erinevaid spordialasid ja luba vahetada treeninguid, sest nii saab ta mitmekülgse ettevalmistuse ja leiab ala, mis sobib talle harrastuseks või spordis kõrgemate eesmärkide seadmiseks.

Tea, et ka võitjatel on raske, neid väsitab võitmise kohustus. Ära loe võitude arvu, vaid jäta mõni võistlus vahele.



Sport ja treeningud ei ole lapsehoidja eest – need ei asenda teie ühiselt veedetud aega.



Laste võistluskoormused on tihti ülemäära suured – nõnda ununeb treeningutel omandatu/tehnika ja kinnistuvad halvad harjumused/oskused.

Jälgi, et treeningud ei muutuks liiga varakult tööks, kus jälgitakse väga tõsiselt treeningplaane. Nii võib prioriteedi kaotada koolitöö, ohtu sattuda lapse tervis ja kustuda varakult motivatsioon treenimiseks.



Ei tohi halvustada last, keda ei kõida võistlemine või kellel on kehvem füüsiline võimekus ja oskused.

Õpeta last oma tervise eest hoolt kandma: haigena, vigastusega või haiguse järgses paranemisperioodis ei treenita ega võistelda.

Sagedased kaotused võistlustel võivad muutuda harjumuspäraseks – see vähendab lapse motiveeritust sportimiseks ja arenemiseks.



Laps on kärsitu, ootab ja loodab kiiresti saavutada tulemusi – õpeta last kontrollima oma emotsioone ja seadma realistlikke eesmärgi.

Aita lapsel kaotusega toime tulla, aruta temaga, mida saaks teha paremini. Ära otsi süüdlasi (sh ära süüdistata tehnikat).



Hoolitse, et noore sportlase toit oleks küllaldane ja täisväärtuslik, uneaeg 9-10 tundi, et riided ja jalanõud vastaksid spordiala eripäradele ja ilmastikule ning laps kannaks sportimisel vajalikke kaitsevahendeid.