



Не диктуйте хода дел, не манипулируйте ходом дел и не старайтесь упростить для своего ребенка хода дел.



**БУДЬТЕ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА ВО ВСЕМ, ЧТО ВЫ ЖДЕТЕ ОТ НЕГО И НА ЧТО ВЫ НАДЕЯТЕСЬ!**

**ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА, А НЕ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ – БУДЬТЕ БЕЗОГОВОРЧНО ЕГО САМЫМ БОЛЬШИМ ФАНАТОМ!**



Будьте всегда в курсе показателей здоровья Вашего ребенка, и уважайте рекомендации врачей даже тогда, когда ребенок ни на что не жалуется.

#### ГРАФИК ПЛАНОВОГО КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧЕНИКА

Возраст ученика (класс)	Контроль остояния здоровья у школьной медсестры, зубного или семейного врача
7-8 лет (I класс)	школьная медсестра, зубной врач
8-9 лет (II класс)	семейный врач
9-10 лет (III класс)	школьная медсестра
11-12 лет (V класс)	семейный врач
13-14 лет (VII класс)	школьная медсестра
15-16 лет (IX класс)	семейный врач
17-18 лет (XI класс)	школьная медсестра, зубной врач

**КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРОВОДИТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО КОНТРОЛЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.**

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СОВЕТА И ПОМОЩИ

Для решения проблем со здоровьем обращайтесь к своему семейному врачу.

Круглосуточную консультацию Вы сможете получить по справочному телефону семейных врачей **1220**.

При опасных для жизни острых проблемах со здоровьем или серьезных травмах нужна экстренная медицинская помощь, звоните по телефону **112**.

### ЦУ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Тонди 84/3 (здание частной школы Аудентес, 3 этаж), Таллинн

Тел: 699 6515 и 699 6545

Электронная почта: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)

[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)

ЦУ Спортивной Медицины – это партнёр Инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперт данной сферы.



Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.

Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Аннотация составлена на основании следующих материалов:

1. Рекомендации по детскому и юношескому спорту Финского олимпийского комитета.
  2. Согласительный документ Международного олимпийского комитета в области детского и юношеского спорта – International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, 2015 (<http://bjsm.bmj.com/content/49/13/843>).
  3. Рекомендации доктора Лезны Аннус родителям детей, занимающихся спортом.
  4. Информационные материалы [www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee).
4. Дневник здоровья школьника. Издание Эстонского общества семейных врачей и Больничной кассы Эстонии.

Составители руководства – доктор Пии Мюллер и доктор Лезна Аннус.

# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТСКОМ И ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ



Если Ваш ребенок достиг уже юношеского возраста, то для Вас, несомненно, настало время отступить от роли человека, старающегося управлять его карьерой.

Рано или поздно подростки должны приобрести способность к принятию самостоятельных решений, улаживанию ситуаций и несению ответственности за принятые решения. Поддерживайте их в этом.



Убедитесь в том, что желания и цели юного спортсмена одобряются также его тренером.

Основной целью детского и юношеского спорта является укрепление здоровья, развитие физических и духовных способностей, а не гонка за достижениями.



Достигнутые в юношестве победы не являются гарантией успешной спортивной карьеры и выхода на мировой уровень.

Наслаждайтесь спортивной жизнью своего ребенка – научитесь также наслаждаться поддерживающей его непубличной ролью, которую играет родитель.



Никогда не высмеивайте команду противников, тренера и судью, а также не кричите при ребенке.



Взрослые обычно не умеют взглянуть на спорт глазами детей, для которых спорт – это, в первую очередь, игра, а не состязание между победителями и проигравшими. Игра – самое обычное занятие для ребенка.



Привычка к физической активности формируется у ребенка в семье – поддерживайте, не заставляйте ребенка.



Вы не можете заниматься спортом за своего ребенка – позвольте ему выполнять свою работу самостоятельно. Поддерживайте ребенка, но не оказывайте на него давления. Знайте, где проходит граница между поддержкой и оказанием давления.



Родитель не должен в присутствии ребенка ставить под сомнение решение судьи и честность игры.



Элемент игры должен также присутствовать в каждом состязании, что поможет детям сохранить самую важную составляющую спорта – привычку к движению и радость движения.

**Как родитель может стать хорошим спутником на пути становления юного спортсмена? За спиной большинства сильных действующих спортсменов стоят фантастические, поддерживающие родители.**

Не вмешивайтесь в работу тренера! Скорее следите за тем, чтобы Вы выполняли свои родительские обязанности.



Дети учатся на примере. Хвалите хорошие выступления команды противников/спортсменов. Учите ребенка уважать тренера/судью/ конкурентов.



Результаты соревнований должны быть первостепенно важными для ребенка, а не для тренера, спортивного клуба или родителя.



Познакомьте ребенка с различными видами спорта и позвольте менять тренировки, поскольку так он сможет получить многостороннюю подготовку и найти вид, который подходит ему для занятий или для постановки в спорте более высоких целей.

**Знайте, что и победителям трудно, их утомляет обязанность побеждать. Не считайте количества побед, вместо этого пропустите некоторые соревнования.**



Спорт и тренировки не выполняют роли няньки – они не заменят вашего совместно проведенного времени.



Соревновательные нагрузки детей обычно чрезмерно высокие, в результате чего забывается приобретенное на тренировках/техника и закрепляются плохие привычки/навыки.

Проследите за тем, чтобы тренировки не превратились слишком рано в работу, при которой очень строго соблюдаются тренировочные планы. В результате этого может утратить свои приоритеты школьная работа, попасть под угрозу здоровье ребенка и рано исчезнуть мотивация к тренировкам.



Нельзя осуждать ребенка, которого не привлекают состязания или физические способности и потенциал которого ниже.

**Научите ребенка заботиться о своем здоровье: во время болезни, травмы или в период восстановления после болезни ребенок не участвует в тренировках и соревнованиях.**

Частые поражения на соревнованиях могут стать привычными и привести к снижению мотивации ребенка к спорту и развитию.



Ребенок неусидчив, он ожидает и надеется быстро получить результаты – научите ребенка контролировать свои эмоции и ставить реалистичные цели.

Помогите ребенку справиться с поражением, обсудите с ним, что можно было бы сделать лучше. Не ищите виновных (в том числе не вините технику).



Позаботьтесь о том, чтобы питание молодого спортсмена было достаточным и полноценным, продолжительность сна – 9-10 часов, чтобы одежда и обувь соответствовали специфике вида спорта и погоде, а также чтобы ребенок пользовался, занимаясь спортом, надлежащими защитными средствами.