



**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΚΑΙ
ΣΧΟΛΕΙΟ**

ΧΡΟΝΙΑ 8Η ●

ΜΑΡΤΗΣ – ΑΠΡΙΛΗΣ 1978 ●

ΑΡ. 40



ΙΑΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΝΑ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ

Του ΚΥΠΡΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ
Παιδίατρου

Πολύ σωστά έχουν παρατηρήσει πως ως τελευταία η μανία του ποδοσφαίρου ως θεάματος παρά άσκησης κατάρτρωγε τα ενδιαφέροντα του μαθητή και του εφήβου κυρίως.

Δυο κινήσεις όμως τελευταία θέτουν ορθές βάσεις για τη σωματική-μας αγωγή: οι εκδρομές με τον προσκοπισμό και η νέα τάση προς τον κλασικό αθλητισμό. Ασφαλώς δεν υποτιμώ και τη σημασία των αθλοπαιδιών και των εθνικών χορών. Όλα αυτά είναι τμήματα και είδη της υγιούς σωματικής αγωγής.

Πρέπει, ωστόσο, να περιορίσουμε το ζήτημα στην άσκηση (είτε γυμναστική είναι είτε οργανωμένο παιγνίδι, είτε εθνικός χορός) μέσα σε ειδικούς χώρους, υπό επίβλεψη μάλιστα.

Η άσκηση ή σωματική αυτή αγωγή έχει διπλή επίδραση: στο σώμα και στο πνεύμα.

Στο σώμα για την παιδική ηλικία επιδρά εκτός της συστηματικής άσκησης των μυώνων, το φως με τις χημικές του ακτίνες κι ο καθαρός αέρας. Τονώνεται συνεπώς ο οργανισμός, πεινά το παιδί, τρώει περισσότερο κι ευνοείται έτσι ο καλύτερος σχηματισμός των διαφόρων-του συστημάτων.

Στην ψυχή επιδρά η σωματική αγωγή ως ευχαρίστηση κι ως προπαίδεια για τη ζωή, με το να υποτάξει το παιδί στους νόμους του παιγνιδιού ή της άσκησης.

Κατά την εφηβική ηλικία εξακολουθούν οι ευνοϊκές επιδρά-

σεις που ανάφερα πιο πάνω, αλλά ταυτόχρονα προστίθεται και νέα αξία στην αγωγή

Στην εφηβική ηλικία π.χ. παρουσιάζεται στα κορίτσια ένα είδος αναιμίας, που λέγεται χλώρωση. Η ευεργητική επίδραση της υπαίθρου και η καλή τροφή καταπολεμούν την αρρώστια αυτή. Όμοια οι διαταραχές των ενδοκρινών αδένων, ιδιαίτερα των γεννητικών, με την άσκηση καταπολεμούνται. Η τόνωση του οργανισμού προφυλάγει από τη φυματίωση, που αρχίζει σε μεγάλη αναλογία στα χρόνια 15—25.

Αλλά κυρίως η σωματική αγωγή επιδρά ευνοϊκά στην ψυχή. Έμμεσα βοηθεί το σχηματισμό χαρακτήρα κι ενδιαφερόντων στη ζωή. Το ξύπνημα της εφηβικής ηλικίας ταράζει το μυαλό του παιδιού με τραμακτικές φαντασιώσεις. Αν διοχετεύσουμε την ορμή-του στη φυσική αγωγή και στην καλλιτεχνία, απαλλάσσουμε το μυαλό-του από το συναισθηματικό φόρτο και του δημιουργούμε ανώτερα ενδιαφέροντα στη ζωή. Και πρώτη η άσκηση του σώματος με την κόπωση που προκαλεί τη διάθεση για φαγητό και ύπνο και την ικανοποίηση μέσο της επίδειξης και της άμιλλας προστατεύει από τα κατρακυλίσματα της εφηβικής ζωής.

Αφήστε, λοιπόν, το παιδί-σας, ν' ασχοληθεί με τα σπορ και τον αθλητισμό. Το σώζετε πραγματικά.

*«Είμαι κι εγώ ζωή. Μέσα-μον κλείω φωτιά
τον Προμηθέα. Μέσα στη ζωή
είμαι και ο νους... Είμαι
κι εγώ φύση κι ομορφιά
και ζωή κι αλήθεια».*

Κ. ΠΑΛΑΜΑΣ