

# جوانمر دانه بازی کن و خوشحال باش

راهنمای کودک برای بازی و ورزش

دنیل گریپو

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## سخنی با والدین و مربیان

شاید شما هم مثل من زمانی را به یاد بیاورید که زندگی ساده‌تر بود؛ همان وقت‌ها که بعد از مدرسه و در راه برگشت با دوستانمان تفریح می‌کردیم و بازی‌های تازه درست می‌کردیم. با وجود اینکه ما هم تقریباً همان بازی‌ها و ورزش‌های بچه‌های امروز را داشتیم، اما بعضی چیزها میان نسل‌های مختلف تغییر کرده است. بچه‌های امروزی در مورد ورزش‌های تیمی تحت فشار شدیدی قرار دارند. برنامه‌ها خشک و سخت هستند، توقع‌ها بالاست و رقابت‌ها ممکن است بسیار بی‌رحمانه باشند. توجه و موقعیت مالی که نصیب ورزشکاران حرفه‌ای می‌شود، جایگاه واقعی ورزش در زندگی و جامعه را برای کودکان (و بزرگسالان) دچار تحریف کرده است. گاهی ما بزرگ‌ترها فقط اوضاع را بدتر می‌کنیم. شماری از والدین و مربی‌ها فشار سنگینی را برای ورزش به کودکان وارد می‌کنند. بعضی والدین گویا زندگی خود را بر پایه موفقیت‌های فرزند ورزشکار خود پایه‌گذاری می‌کنند و برخی دیگر از والدین متأسفانه الگوی ضعیفی از ورزشکار بودن را به کودک ارائه می‌دهند. از طرف دیگر کودکان امروزی با نظارت کمتری از سوی والدین رشد می‌کنند و وجود انواع و اقسام بازی‌های رایانه‌ای آن‌ها را در معرض خطرات و وسوسه‌های بیشتری قرار می‌دهد. زمانه ما حقیقتاً جهان تازه‌ای از سرگرمی و تفریح است.

کودکان امروزی بیش از هر زمان دیگری برای فعالیت‌های تفریحی خود به راهنمایی احتیاج دارند. این کتاب با این هدف طراحی شده است که کودک به کمک آن دید تازه‌ای نسبت به بازی و ورزش پیدا کند و در نتیجه بتواند در حالی که اصول و ضوابط را رعایت می‌کند، از فعالیت‌های خود لذت ببرد. بازی روش ناخودآگاه بشر برای سهم داشتن در آفرینش و بازآفرینی است که خدا ترتیب می‌دهد. بازی و ورزش به کودک کمک می‌کند روح و جسم خود را قوی کند. این فعالیت‌ها درس‌های بسیاری هم به کودک می‌دهند؛ مانند اخلاق ورزشی، کار گروهی، همکاری، پیروز شدن، کنار آمدن با شکست، رعایت انصاف، صداقت و وظایف شخصی.

همگی ما چه کودک باشیم و چه بزرگسال باید به‌طور پیوسته دیدگاه‌های خود را درباره ورزش و بازی بیازماییم و مطمئن شویم آن‌ها سالم، اصلاح‌شده و نیروبخش هستند.



## بازی کردن خیلی خوب است!

موقع بازی خیلی خوش می‌گذرد و این کار برای تو مفید هم هست. زمانی که بازی می‌کنی احساس سرزندگی و شادی داری. می‌دوی و می‌پری و جیغ می‌کشی، می‌خندی و هیجان‌زده می‌شوی.

وقتی بازی می‌کنی قوی‌تر و سالم‌تر می‌شوی و چیزهای جدیدی هم یاد می‌گیری؛ مثل اینکه چطور بازی‌های مختلف را انجام بدهی یا با دیگران به‌خوبی بازی کنی.

البته تو نمی‌توانی تمام مدت بازی کنی، چون کارهای دیگری هم مثل خوابیدن، مرتب کردن اتاق یا مدرسه رفتن داری. اگر برای کارهایی که پدر و مادر و معلم‌هایت می‌خواهند وقت می‌گذاری و آن‌ها را انجام می‌دهی، می‌توانی تا هرزمان که دلت می‌خواهد بازی کنی.

