

PADOMI VECĀKIEM, LAI ATBALSTĪTU TOPOŠO SPORTISTU UN VEICINĀTU PATIESU SPORTU

VĒRTĪBAS DZĪVĒ JŪS VARAT VEICINĀT CAUR SARUNU AR BĒRNU



Māciet bērniem cienīt pretiniekus un pašiem sevi, pozitīvu prasmju attīstību vērtējiet augstāk par uzvaru, uzvarēt un zaudēt, saglabājot pašcieņu, kā arī cienīt patiesi sportisku garu.



Vērtējiet cieņu, personīgo izaugsmi, pašcieņu un taisnīgumu augstāk par uzvaru. Regulāri atgādiniet bērniem šīs prioritātes.



Uzsveriet, ka sportošanā svarīgākā ir personīgā izaugsme un attīstība, maksimāli pilnveidojot savas spējas.



Māciet bērniem organizēt savu ikdienu. Motivējiet viņus sagatavot grafikus, kalendārus un dienaskārtību, tas palīdz līdzsvarot ikdienu.



Māciet bērniem pašiem uzrunāt trenerus un vecākus, kā arī, lūgt palīdzību un vaicāt nepieciešamo atbalstu, ja viņi jūtas pārslogoti.



Vislielāko vērtību piešķiriet bērna un savai veselībai, labam miegam un pareizam uzturam.

Informācija balstīta uz: Vecāku ceļvedis, lai rūpētos par tīru sportu. Pasaules Antidopinga aģentūra.

<https://www.wada-ama.org/en/resources/education-and-prevention/parents-guide-to-support-clean-sport> (internetā informācija pieejama arī krievu, angļu u.c. valodās)

SPORTISTAM

- ☑ **MĀCIES** – trenēties pareizi, droši un efektīvi!
- ☑ **ESI INFORMĒTS** – par sportā aizliegto vielu bīstamību TAVAI veselībai!
- ☑ **ESI GODĪGS UN ATBILDĪGS**, kļūsti par piemēru pārējiem draugiem un saviem vecākiem! Nepievil savus tuvākos!
- ☑ **POPULARIZĒ** #patiessports!



PATIESS
SPORTS

Sadarbībā
ar



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY

play true