

## Guies pares i mares

**GUIES PARES I MARES** Les activitats esportives ens poden ajudar a crear hàbits saludables que perduren en el temps, contribuint així no sols a una millora de les condicions físiques actualment, sinó, també en l'educació de la salut al llarg de la vida.

**GUIES PARES MARES** El ritme de vida actual, està convertint-nos cada vegada més, en una societat sedentària. Este sedentarisme afecta per igual els més joves. Lluitar contra eixa tendència, i fomentar la pràctica d'hàbits saludables, és una feina que els pares perdem de vista, tal volta engegats tant sols per l'educació acadèmica. Les activitats esportives ens poden ajudar a crear hàbits saludables que perduren en el temps, contribuint així no sols a una millora de les condicions físiques actualment, sinó, també en l'educació de la salut al llarg de la vida. Unida a eixa formació en la salut ha d'estar l'educació dels valors individuals i col·lectius: respecte, treball, diversió, companyonia, esforç. El paper a jugar pels pares i mares és fonamental, i en esta guia s'analitzen i plantegen distintes situacions i possibles solucions. La Fundació Esportiva Dénia, edita 4 guies dirigides als pares i mares que tenen fills practicant esport en edat escolar. Les guies analitzen el paper que juguen els pares i mares, recullen les situacions més comunes que es produeixen, les formes més habituals de comportament, i quin seria l'ideal per afrontar eixes situacions. Els temes tractats són: · LA COMPETICIÓ · LA NUTRICIÓ · PARES-FILLS · PARES-PARES · PARE-ENTRENADOR