Informacja prasowa

21.08.2025, Warszawa

**Więcej niż gra. Eksperci rozmawiali o sile aktywności fizycznej w rozwoju emocjonalnym dzieci**

**Sport nie musi się ograniczać tylko do aktywności fizycznej. Może być również istotnym narzędziem w wychowaniu, budowaniu relacji oraz w rozwoju społecznym. O tym, jak wielką rolę odgrywa sport w życiu dzieci i młodzieży, rozmawiali eksperci, trenerzy, psychologowie, młodzi ludzie oraz przedstawiciele organizacji społecznych podczas panelu dyskusyjnego zorganizowanego w Warszawie przez Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce, będącego jednocześnie zapowiedzią Turnieju „Podaj piłkę”.**

Dyskusja odbyła się 21 sierpnia 2025 r. dzięki uprzejmości Hotelu Sofitel przy ul. Królewskiej 11 w Warszawie w ramach zapowiedzi zbliżającego się Turnieju piłkarskiego „Podaj piłkę”. To wyjątkowe międzynarodowe wydarzenie sportowe, do którego podopieczni SOS Wiosek Dziecięcych z różnych zakątków Europy przygotowywali się cały rok. W trakcie trwania turnieju zaplanowane są nie tylko mecze piłki nożnej, ale także pokaz sztuk walki i wiele innych atrakcji. Wydarzenie odbędzie się pod honorowym patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Polskiego Związku Piłki Nożnej (PZPN). Patronat Medialny objął Polsat Sport.

**Eksperci i sportowcy w rozmowie o profilaktyce**

Wśród uczestników panelu znaleźli się m.in. Anna Kiełbasińska - polska lekkoatletka, sprinterka, wicemistrzyni olimpijska, Kinga Legieta – psycholożka sportu i siatkarka plażowa, Maja Makowska – ambasadorka SOS Wiosek Dziecięcych, diabetyczka, która zrobiła Double Ironmana, a także Jerzy Leziak – przedstawiciel Stowarzyszenia, z czarnym pasem w jiu-jitsu. Obecna była również Julia Nikolaj – podopieczna Młodzieżowej Wspólnoty Mieszkaniowej SOS w Siedlcach, trenująca koszykówkę. Spotkanie prowadziła Annamaria Sobierajska.

W dyskusji poruszano tematy bliskie wielu rodzinom i opiekunom. Eksperci razem z zaproszonymi gośćmi zastanawiali się jak sport wspiera rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży. Jakie cechy i nawyki kształtuje aktywność fizyczna, czy może pełnić funkcję terapeutyczną i jak zapobiega kryzysom psychicznym. W panelu pojawiły się też wątki dotyczące roli rodziców i opiekunów, sposobów zachęcania młodych ludzi do ruchu, a zarazem znaczenia zdrowej rywalizacji w rozwoju emocjonalnym.

***- Sport daje przestrzeń, żeby pokazać sobie i światu, kim naprawdę jesteśmy. Młodym ludziom często wydaje się, że choroba czy trudność ich definiuje, ale to nieprawda. To nasze wybory nas definiują i nasze podejście do problemów i wyzwań.*** *Mam cukrzycę typu 1 od 8 r.ż. i paradoksalnie to właśnie ona popchnęła mnie w stronę sportu. –* mówi Maja Makowska. Jak dodaje - *Zaczynałam od aktywności dla zdrowia, ale z czasem sport stał się moją trampoliną: do przekraczania własnych granic, budowania siły psychicznej i osiągania rzeczy, które kiedyś wydawały się nieosiągalne — jak ukończenie podwójnego Ironmana.*

Z kolei, Kinga Legieta, psycholożka sportu, pracująca ze sportowcami i drużynami, m.in. z PZPN i ZPRP podkreśliła rolę sportu w wzmacnianiu poczucia sprawczości - *Sport odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży –* ***wzmacnia poczucie skuteczności, uczy radzenia sobie z emocjami, a także zapewnia rozwój umiejętności interpersonalnych i budowania relacji.*** *Regularna aktywność fizyczna sprzyja zarządzaniu stresem, poprawia nastrój i wspiera rozwój psychospołeczny i emocjonalny młodych osób.*

**Każda godzina ruchu dziennie to realna inwestycja w dłuższe życie**

Gościnią debaty była również Agnieszka Nowak-Musiej, internistka i diabetolożka, Dyrektor Biura Medycznego w PZU Zdrowie. Jak podkreśla - ***Sport i regularna aktywność fizyczna to jedno z najskuteczniejszych narzędzi w walce z epidemią otyłości i jej powikłań****. Wczesne nawyki zdrowotne to fundament zdrowia w dorosłości. Każda godzina ruchu dziennie to realna inwestycja w dłuższe życie i lepszą jakość funkcjonowania*.

Eksperci zgodnie podkreślali terapeutyczną rolę sportu w życiu każdego człowieka. Pomaga on rozładować emocje, uczy zdrowej rywalizacji i umacnia pozytywne wzorce budowania relacji. Zwrócono także uwagę, że kluczowe jest wsparcie trenerów i opiekunów. Dzięki temu młodzi rozwijają wytrwałość, wiarę w siebie i umiejętność radzenia sobie z porażkami.

**Turniej „Podaj Piłkę” już 27 sierpnia w Warszawie**

Panel był elementem działań mających na celu promocję Turnieju „Podaj Piłkę”, corocznego wydarzenia integrującego dzieci i młodzież z różnych środowisk. Tegoroczna edycja odbędzie się 27 sierpnia na obiektach Bemowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Warszawie. Weźmie w niej udział 10 drużyn z Polski, Ukrainy, Niemiec i Włoch. Zawody obejmą fazę grupową (dwie grupy po pięć zespołów) oraz rundę pucharową. Uczestnicy, w wolnym czasie, mogą liczyć na dodatkowe atrakcje. Wśród nich m.in. pokaz judo i jiu-jitsu, mecze z drużyną dziennikarzy oraz foodtrucki i zabawy dla dzieci.

Ponadto, spośród wszystkich uczestników turnieju wyłonieni zostaną, m. in.: król strzelców, najlepsza zawodniczka, zawodnik fair play, najradośniejszy zawodnik turnieju, przyznana zostanie również nagroda specjalna dla drużyny fair play. Wszystkich, którzy chcą zobaczyć młodych sportowców w akcji, poczuć sportowego ducha rywalizacji i wziąć udział w tym wydarzeniu, organizatorzy serdecznie zapraszają do kibicowania na miejscu. Więcej informacji o turnieju oraz darmowe bilety na wydarzenie można znaleźć tutaj: <https://podajpilke.org/>

**Sport dla dzieci zmagającymi się z trudnościami**

Dzieci, którymi opiekuje się Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce, mają za sobą trudne doświadczenia. Sport jest jednym z narzędzi, które pomaga dotrzeć do dzieci i budować w nich zaufanie do siebie i świadomość, że poradzą sobie z potencjalnymi przyszłymi kryzysami.

Turniej jest częścią kampanii SOS Wiosek Dziecięcych, która pod hasłem „Podaj piłkę Tosi” przypomina o znaczeniu sportu w życiu dzieci i młodzieży, ale przede wszystkim zbiera środki na pomoc podopiecznym. Bohaterką kampanii jest Tosia, której rodzina zmaga się z wieloma problemami. Dzięki uczestnictwie w Programie Umacniania Rodziny prowadzonym przez Stowarzyszenie, dziewczynka odkryła w sobie talent do gry w piłkę, a treningi stały się dla niej odskocznią od problemów i źródłem odporności psychicznej. Stowarzyszenie poszukuje darczyńców, czyli osób, które chciałyby wspierać regularnie finansowo działania na rzecz dzieci takich jak Tosia. Wyślij SMS o treści POMOC, na numer 4777. Oddzwonimy i opowiemy Ci jak możesz pomóc. Darowizny będą przeznaczone m.in. na organizowanie nieodpłatnych zajęć sportowych dla dzieci z rodzin z wieloma problemami. Szczegóły akcji znajdują się na stronie: pomagamyrodzinom.wioskisos.org.

*\*\*\**

*Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce od 1984 roku pomaga dzieciom porzuconym, opuszczonym, zagrożonym utratą opieki rodziców. Jest częścią organizacji SOS Children’s Villages, obecnej w ponad 130 krajach świata. W Polsce działają 4 Wioski SOS, gdzie dzieci pozbawione opieki rodziców biologicznych znajdują ciepły, kochający dom. Jednocześnie stowarzyszenie rozwija działania profilaktyczne w ramach Programu „SOS Rodzinie”, którego celem jest ochrona przed utratą rodziców i zapewnienie kompleksowego wsparcia rodzinom w kryzysie.*

*Przez cały 2024 rok z pomocy Programów SOS skorzystało 2 489 polskich beneficjentów, w tym 1663 dzieci i młodzieży – 399 w opiece zastępczej oraz 1264 w Programie „SOS Rodzinie”. Oprócz tego, stowarzyszenie pomogło niemal 6 tysiącom osób w Kamerunie i Zimbabwe oraz rozpoczęło pomoc w Tanzanii, a 1436 ukraińskich uchodźców wojennych – głównie dzieci z pieczy zastępczej i ich opiekunowie – otrzymało pomoc terapeutyczną, psychologiczną i wsparcie niezbędne do życia w nowych realiach.*

