



Magyar Gerincgyógyászati Társaság



Szülők figyelmébe: Mindennapos testnevelés hatásosan!

A mindennapos testnevelés törvényi előírása 2011-ben hosszas népegészségügyi küzdelem után született meg, amire a gyerekek egészségi állapota miatt nagy szükség van. Ahhoz, hogy valóban hozza is az elvárt egészség-javító hatásokat, a mindennapos testnevelésnek számos speciális orvosi (ún. egészségfejlesztési) kritériumnak kell megfelelnie. Ezen elvárások rövid lényege, hogy minden tanulónak, még a kevésbé ügyesnek és a kevésbé jó testi adottságúnak is adja meg minden testnevelési óra a kellő terhelést, de ezt úgy tegye, hogy közben minden tanulónak a jól végzett munka sikerét és persze a játék örömet jelentse. **Bizony, a testnevelő pedagógusoknak szakmájuk művészeivé kell válniuk, hogy minden nehézséget jól megoldjanak. Igen hasznos lenne, ha a kedves szülők ebben támogatnák, segítenék a testnevelők munkáját.**

ALAPVETŐEN KÉT TENNIVALÓJUK LENNE A SZÜLŐKNEK A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSEL KAPCSOLATBAN, HA CSEMETÉIK JOBB EGÉSZSÉGÉT SZERETNÉK:

1. Ha valami nehezen megy, és ezért a gyermek panaszodik otthon, akkor a szülő azzal segít a legjobban, ha a nehézségek leküzdésében erősíti csemetéjét. Az életben sincs másképp: a nehézségek elől nincs felmentés, úrrá kell lenni rajtuk. A gyermek egészsége előbb-utóbb megsínyli, ha felmentést sikerült szereznie szülője segítségével: így nem részesülhet a mindennapos testnevelés áldásos megelőző hatásaiban a szív- és érrendszeri betegségek, a mozgásszervi betegségek, az elhízás, cukorbetegség, számos lelki probléma kialakulása ellen. – Melyik szülő akarna rosszat saját gyermekének? Ugye, egyik sem? Kedves Szülők, ne tessenek fölösleges felmentést szerezni testnevelésből!

2. Számos iskolában kevés a tornaterem befogadó-képessége ahhoz, hogy minden évfolyam minden osztálya minden nap bejusson a testnevelés órájára. Ez egyelőre akkor is így van, ha most szerencsére újra tornaterem-építési sorozat kezdődött (sőt, uszodák is épülnek, nagyon helyesen!). Ha ilyenkor minden szereplő előveszi a „jobbik eszét”, vagyis a kreatív ötleteket végiggondolják az iskola pedagógusai, a szülők és a tanulók közösen, akkor bizonyára igen érdekes és újszerű megoldásokra lelhetnek rá. Bizonyára még érdekesebb testnevelés órákat lehet tartani a tornaterem kívül, mint mindig csak a tornateremben lenni. Meg persze a többi osztályt se zavarhatják a folyosón tornázó, játszó tanulók – ezért ismét érdekes, sőt izgalmas játékszabályokat találhatnak ki maguk a tanulók, hogy suttogva vagy némán hogyan oldják meg a közös munkát.

Szerencsére nem kell teljesen a saját ötletekre hagyatkozni: a testnevelők minden iskolában megkapták Magyar Diáksport Szövetség (www.mdsz.hu) által készített 7 gyönyörű és magas színvonalú szakmai kiadványt, melyek egyikében („Alternatív játékok”) 87 féle játékos megoldást találnak a tornatermen kívüli értelmes, hasznos testnevelésre! – Tehát, kedves Szülők, ne tessenek bánkódni, hogy nincs elég tornaterem, hanem segíteni és elismerni a jó megoldásokat a tornatermen kívüli teszi-órákra.

Ez nagyon nagy segítség, hiszen a csemeték – akár hiszi ezt a szülő, akár nem – igenis figyelik a szülők reakcióit, vélemény-alkotását, és az nagyban befolyásolja az övékét is. Márpedig az eredményes testnevelés egyik első feltétele, hogy a tanuló szívesen vegyen benne részt.



Felhívjuk a figyelmet, hogy nem éri el a célt a mindennapos testnevelés, ha 2 vagy több testnevelés órát összevonva tartanak meg, mert így lesznek olyan napok, amikor nem lesz a gyerekeknek testnevelés órájuk – vagyis amikor nem vesznek részt mozgásban! Kérjük a kedves Szülőket, segítsék gyermekeik iskoláját azzal is, hogy az ilyen céltalan megoldások helyett jókat keresnek közösen!

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS HATÁSOS MŰKÖDÉSÉRŐL SZÓLÓ KÉRDŐÍVET AJÁNLJUK MÉG A KEDVES SZÜLŐK ÉS GYERMEKEIK FIGYELMÉBE, MELYEK KÉRDÉSEIBŐL LÁTHATJÁK, MILYEN JÓ DOLGOK TÖRTÉNhetnek A TESTNEVELÉSBEN.

Sok sikert és jó egészséget kívánunk a gyerekeknek, testnevelőiknek és szüleiknek!



<https://gerinces.hu/prevenio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknak/>



2020. február 23.

Dr. Somhegyi Annamária
Magyar Gerincgyógyászati Társaság
prevenációs programvezetője