

Szülők figyelmébe: Mindennapos testnevelés hatásosan!

A mindennapos testnevelésre a gyerekek jobb egészségi állapota érdekében egyre nagyobb szükség van. Ahhoz, hogy valóban hozzá is az elvárt egészség-javító hatásokat, a mindennapos testnevelésnek számos elvárásnak kell megfelelnie. A lényeg, 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 is jelentsen.

Bizony, a testnevelő pedagógusoknak szakmájuk művészeivé kell válniuk, hogy minden nehézséget jól megoldjanak. A szülők nagy lehetősége, hogy ebben segítsék a testnevelők munkáját. Hogyan is?

ALAPVETŐEN KÉT TENNIVALÓJUK LENNE A SZÜLŐKNEK A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSSSEL 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 előtt nincs felmentés, úrrá kell lenni rajtuk. A gyermek egészsége előbb-utóbb megcsínylik, 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 és számos lelki probléma kialakulása ellen. — Pedig ugyan melyik szülő akarna rosszat saját gyermekének?

2. Bár az utóbbi években örvendetesen tornatermek és tanuszodák épülnek országszerte, számos iskolában kevés a tornaterem befogadó-képessége ahhoz, hogy minden évfolyam minden osztálya minden nap bejusson a testnevelés órájára.
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 tornatermen 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 tésiorákra. **Ez nagyon nagy segítség, hiszen a csemeték figyelik a szülők reakcióit, véleményalkotását, és az nagyban befolyásolja az övüket 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. SOK SIKERT = JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK A GYERMEKEKNEK, TESTNEVELŐIKNEK ÉS SZÜLEIKNEK!



2025. március 6.

Dr. Somhegyi Annamária
Magyar Gerincgyógyászati Társaság
prevenációs programvezetője