

**Szülők figyelmébe:
Mindennapos testnevelés – hatásosan!**

A mindennapos testnevelés hatásos működéséről szóló kérdőívet ajánljuk a kedves szülők és gyermekeik figyelmébe, melynek kérdéseiből láthatják, milyen jó dolgok történhetnek a testnevelésben:

Online kérdőív gyerekeknek:

[tesigyerekeknek](#)

Online kérdőív szülőknek:

[tesiszuloknak](#)

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 örömét 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 testneveléssel 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 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. – Így hát 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 esztét”, 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. (Ez egyébként ritka nevelési helyzetet is teremt: a nebulók saját bőrükön tapasztalhatják meg, mennyire fontos, hogy figyelemmel legyenek a folyosói testnevelés óra idején az osztályteremben tanuló, dolgozatot író, felelő társaikra.) Szerencsére nem kell teljesen a saját ötletekre hagyatkozni: a testnevelők minden iskolában megkapták a 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 tesi-órákra. Ez nagyon nagy segítség, hiszen a csemeték bizony 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!

Ld. még:

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>
<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio/>

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

Budapest, 2021. február 26.



Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
Országos Gerincgyógyászati Központ
prevenció igazgató
EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkárság szakértője a TIE ügyekben
(a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” /SHE/
EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora)