

Gyermekeink egészsége az iskolában: helyzetjelentés a TIE-ről, azon belül különösen a gerincbetegségek megelőzéséről

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.

GKE konferencia, Budapest, 2021. okt. 8.



A történet eleje

- A discopathia elsődleges megelőzése érdekében: MGT prevenciós programja 1995 óta:
 - Hatékony tartásjavítás minden tanulónak a testnevelés részeként
 - Mindennapos testnevelés minden tanulónak
- 2001: ENNP része
- 2003: TIE kormányzati terve
- 2011: köznevelési törvény – gyerekek egészséges fejlődése az 1. §-ban; mindennapos testnevelés 27.§.
- 2012: 20/2012 EMMI rendelet 128-131. §. - TIE előírása minden köznevelési intézmény részére



Teljeskörűség jelentése

Az iskola (óvoda, kollégium) egészére vonatkozik:

- Az iskola mindennapi életében történik
- Teljes tantestület részvételével
- Minden tanuló részvételével
- Szülők bevonásával
- Az iskola környezetének bevonásával

Mindegyik fő egészség-kockázati tényezőre hat:

- táplálkozás
- testmozgás
- lelki egészség (ide sok al-tényező tartozik: doh, alk, szenvbet, agresszió, iskolai bántalmazás, korai lemorzsolódás, stb.)
- egészség-műveltség (képességgé vált ismeretek)



Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés tevékenységei az iskola mindennapjaiban

- I. Egészséges táplálkozás segítése
- II. Mindennapos testnevelés az egészségfejlesztési kritériumoknak megfelelően + ezt kiegészítő egyéb testmozgás
- III. Személyiségfejlesztés, vagyis a lelki egészség elősegítése: pedagógiai módszerek és a művészetek (énekek, zene, rajz, mese, tánc, népi játékok, kézművesség, stb.) alkalmazása
- IV. Egészségfejlesztési ismeretek széles körének készséggé váló oktatása



TIE hatásai 😊

- Tanulási eredményesség javítása;
- Iskolai lemorzsolódás csökkenése;
- Társadalmi befogadás és esélyegyenlőség elősegítése;
- **Iskolai agresszió** csökkenése;
- **Dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószer-fogyasztás** és egyéb szenvedélyek elsődleges megelőzése, ill. a leszokási motiváció támogatása;
- **Bűnmegelőzés;**
- **Társas kapcsolatok** javulása a kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal;
- **Önismeret és önbizalom** javulása;
- **Alkalmazkodó-készség, a stressz-kezelés, a problémamegoldás** javulása;
- **Érett, autonóm személyiség** kialakulása;
- **Közösségi kapcsolati háló, társadalmi tőke** növelése;
- Krónikus, nem fertőző népbetegségek (**lelki betegségek**, szív-érrendszeri-, mozgásszervi- és daganatos betegségek, cukorbetegség) elsődleges megelőzése.



Jelen helyzet

- Hazánk aktivizálta magát a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” (SHE) munkájában 2018 nyara óta
- TIE ügyeinek előmozdítása, segítése érdekében újabb felhatalmazásaim az egészségügyi államtitkároktól (2015 óta)
- Köznevelésért Felelős Államtitkársággal közös munka
- 2016 március: TIE ajánlás
- 2020 február: online TIE kérdőív
 - Mind a négy alaptevékenységben sok segítséget kell nyújtanunk a pedagógusok részére



TIE II. Mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás

MINDEN NAP! (vagyis nem összevonva több órát egy napra)

Tornatermen kívül is élvezetes, hasznos mozgás!

- Alternatív játékok: 87 féle játék tornatermen kívül!
- Osztályteremben: torna, többek közt tartásjavítás is, játékok – lényeg a mozgás!
- Lépcsőzés: valamennyi kell, de a sok nem jó.
- Folyosón, aulában, lépcsőn: játékok, játékos gyakorlatok (kölyök-atlétika eszközei, sportlétra!)

<https://www.vsl3d.net/>

- Szabadban: végre! – tempós séta, udvari szabad játék is jó.
(Utcai öltözetben, időjárás szerint.)



TIE II. Mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás

Néhány ügyetlen megoldás:

- Egész órán a lépcsőn rohantatják a gyereket
- 0. órán van a tesi, beültetik az osztályterembe és a TV-n sporteseményt néznek
- Osztályteremben ültetik és az olimpiát tanítják
- Kiviszik mínusz 5 fokban klottgatyában

Csináljuk és terjesszük a jó példákat!

Zajkeltés? - Végre figyelemmel kell lenniük másra, egymásra!

**FIGYELEM, HALLÁSKÁROSODÁS VESZÉLYE MIATT
HALKABB LEGYEN A ZENE!!!**



TIE II. Mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás

A mindennapos testnevelés egészségfejlesztési kritériumai:

- Minden nap minden tanuló részt vesz benne: minél kevesebb felmentés legyen (SZÜLŐI FELADAT IS)
- Minden alkalommal megfelelő keringési- és légzőrendszeri terhelés (fizikai jelei!)
- **Minden alkalommal siker- és örömelemény (jól végzett munka és játék - „művészi” pedagógiai módszerek!)**
- Megfelelő mozgás az eltérő testi adottságú gyermekeknek is (ügyetlenebb-ügyesebb, gyenge-izmos, stb.)
- Minden testnevelés órán gimnasztika, benne speciális tartásjavító torna (izomérzések, testtudat), gerinckímélet és ízületvédelem a testnevelés egészében, lábizomerősítés, légzéstechnika
- Tánc (néptánc és társastánc), relaxáció
- Életmód sportok elsajátítása, diáksport (lehetőségek, színesen)
- Egészség-ismeretek hatékony átadása (átélés)
- Értékelés módja a részvételre serkent
- **Tornatermen kívül is értelmes, hasznos, élvezetes testnevelés órák: „Alternatív játékok”: 87 db játék tornatermen kívül! DVD minden iskolában ott van, www.mdsz.hu honlapról le is tölthető!**



TIE II. Mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás

Tömeges tartáshibák miatt minden tanuló testnevelésében rendszeres, speciális tartásjavítás végzése szükséges!

Tornateremben:

<http://gerinces.hu/2014/01/24/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/>

- Mozgásanyag DVD-n (3 db)
- Könyv
- Összefoglaló rajz (A4 lap)
- **Összefoglaló táblázat tanórákra bontva!!!**

<https://gerinces.hu/prevencio/javaslatok-tartaskorrekcio-oktatasanak-modszertanahoz/>

<https://gerinces.hu/prevencio/gerinc-es-izuletvedelem-az-iskolai-testnevelésben/>

Osztályteremben:

https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szulo-knek-testneveloknek/

Osztálytermi tartáskorrekció, lábizom-erősítés, térdizom-egyensúly gyakorlatai



TIE-t segítő újabb projektek

Köznevelési projektek:

Komplex Alapprogram (TIE egésze)

lemorzsolódás megelőzése (TIE III.)

módszertani megújulás (TIE III.)

„Van kihez fordulnod” program

és még sok más: ld. a két államtitkár levele 2020 januárban:

<http://www.egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztes-a-mindennapokban.html>

Nemzeti Gyermekegészségügyi P.: TIE III. segítése

Nemzeti Mozgásszervi Program: TIE II. segítése (országos prevenciós hálózat gyógytornászokból)



TIE segítése összefoglalva

- **Fenntartó:** figyelem, segítség, elvárás (társad. közcél)
- **Iskola környezete:** önkormányzat, termelők, boltok, múzeum, könyvtár, stb.
- **Népegészségügy intézményei részéről (Kormányhivatal, EFI):**
 - TIE I. segítésére: dietetikus
 - TIE II. segítésére: gyógytornász
 - TIE III. segítésére: pszichológus - pedagógus hivatás-személyiségének gondozása (+ tanulók társas kapcsolati készségeinek fejlesztése)
 - TIE IV. segítésére: eü. szakemberek széles körének megszervezése az iskola köré - az iskolaorvos hívhatja meg, ő kérheti a népeü. segítséget



Iskolaszékek javítása

- TIE kiegészítő tevékenységei közt: tárgyi környezete javítása a jobb egészség érdekében
- 1995 óta testnevelők képzése tartáskorrekcióra, országszerte, iskolákban
- Legtöbb iskolában régi, de gerincnyúzós székek
- Néhány iskolában kitűnő székek
- FJOKK - dr. Bihari Ágnes munkássága az iskolai higiéniénél: ebben a megfelelő szék is!



2018. tavaszi élmény

Szolnok: az iskolában infrastruktúrális felújítás, új székek – sajnos mégis alkalmatlanok a gerincvédelemre.

Milyen a gerincet védő szék?

- **A szék magassága és az ülőfelület hosszúsága** lehetővé teszi, hogy az ülőfelületen egészen a széktámláig hátracsúsztassuk fenekünket, és eközben talpunk a földön nyugodjon, az ülőfelület eleje pedig ne nyomja a térdhajlatunkat
- **A szék támlája olyan helyen** és olyan helyzetben van, hogy a medencecsontunk tetejét és a derekunkat neki tudjuk támasztani.
- A szék ülőfelületének elülső széle nem éles, és így nem nyomja a combot, vagyis nem gátolja a vérkeringést.
- A szék támlája nem túl hosszú, és így nem gátolja a lapockák és a hát felső része elhelyezkedését.
- A szék támlája úgy van kiképezve, hogy író helyzetben is és figyelő helyzetben is meg tudja támasztani a medencecsont tetejét és a derekat.



Egy jó szék példája



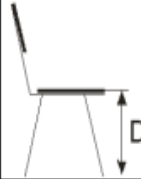


Mi történt:

- Pintér Sándor miniszter úrnak e-mail 2018. szeptemberben
- BV Holding Kft. Igazgatójánál egyeztetés
- BV Sopronkőhida Ipari Szolgáltató + Sopron Falco Kft.
- **Fejlesztőmérnök:** „mérőszékek” készítése, 80 gyermek végigülte, megfigyelések, székek állítása, majd az **új méretek megállapítása és gyártása:**
 - **Ülőfelület magassága, mélysége**
 - **Háttámla-ülőfelület távolsága**
- Pedagógusok rendelik, ezért nekik tájékoztató anyag készítése (szöveg, táblázat, oktatófilm)
- **Klebelsberg Központ 2019. július 1-jén kiküldte** minden tankerületi igazgatónak (már várták, tudtak róla)



A gerinc védelme érdekében megújított iskolaszék új méretjelölése és javaslat az egyes osztályokban megfelelő méretek arányára

Szék új méretjelölése	Ülőlap magasság	Gyermek testmagassága	Régi méretjelölés ("korcsoport")
			
XS	360	110-125 cm	3,5
S	380	125-145 cm	4
M	420	145-160 cm	5
L	460	160-175 cm	6
XL	500	175 cm felett	7

Székméretek javasolt aránya az egyes évfolyamokra

Új méretjelölés	XS (új méret!)	S	M	L	XL
1. osztály	50%	50%	 	 	
2. osztály	20%	80%	 	 	
3. osztály	 	100%	 	 	
4. osztály	 	55%	45%	 	
5. osztály	 	25%	75%	 	
6. osztály	 	 	75%	25%	
7. osztály	 	 	35%	65%	
8-12. osztály	 	 	10%	80%	10%
Régi méretjelölés ("korcsoport")	(3,5)	4	5	6	7

FIGYELEM!!! A gerincvédelem érdekében szükséges új szék-méretezés minden ezentúl gyártandó széktípusban lehetséges, tehát a szokásos katalógusokból választhatnak továbbra is. **AZONBAN** csak akkor készülnek a székek a gerincvédő, új méretezésben, ha az új székméret-jelölést (XS, S, M, L, XL) adják meg a rendeléskor!!!

Budapest, 2019. 06. 20.

Tisztelettel:



<https://www.youtube.com/watch?v=X57WVxYkLW0>

Tovább-lépés éppen most

- Köznevelésért Felelős Államtitkárság szeretné elérni:
 - Az iskolák csak a gerincvédelemnek megfelelő székeket és a székmérethez illő asztalokat vehessenek
 - Újabb megfigyelések Sopronban az asztal-magasság meghatározására
 - MGT az összes bútorgyártó céget tájékoztatja az iskolai székek és asztalok gerincet segítő méretezéséről
 - Reményeink szerint ezt követő jogi környezet



Tartáskorrekció: jelen feladatok

- Testnevelő tanári kkk most megújul, pontosítás benne van, de nem jó helyen – talán sikerül helyére tetetni
- Testnevelő tanárok, tanítók és óvodapedagógusok képzőinek képzése (a régen kiképzettek már nyugdíjba mentek)
- Gyógytornászok segíthessék a testnevelőket (alapellátás fejlesztése része, NEMOP része)

GYÓGYÍTÁSBAN: gyógytornászok az iskola közelében: elérhetőek legyenek a gerincbeteg gyermekek részére (alapell.fejl és NEMOP része!)



Nemzetközi figyelem

EO-OSHA hazai fókuszpontja: ITM

- „Lighten the load” kétéves kampány
- Ebben az iskolai prevenció végre előtérben

https://oshwiki.eu/wiki/Application_of_special_exercises_in_physical_education._The_Hungarian_prevention_programme

https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools

ENETOSH:

-Newsletter 2021

https://www.enetosh.net/files/186/NL_2021-EN_digital_final3.pdf

-XXII. World Congress on Safety and Health at Work 2021



Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
annamaria.somhegyi@bhc.hu

30-202 5317

<https://ogk.hu/tevekenyseg/prevencio>



**Sok sikert a testnevelőknek, minden
pedagógusnak, szülőknek, gyerekeknek –
és a tágan vett népegészségügy
szereplőinek!**

