

Hajduné László Zita

## Az iskolai testnevelés mint a nevelés színtere az elhízott tanulók szemszögéből

Jelenleg a közoktatásban több mint másfél millió diák tanul. A népesség ilyen jelentős hányada egészségi állapotának megtartása, illetőleg javítása, munkaképességének megőrzése társadalmi ügy. A nevelés szerves részeként mással nem pótolhatóan járul hozzá a tanuló ifjúság egészséges életmódra neveléséhez, kiegyensúlyozott életviteléhez, végső soron társadalmi beilleszkedéséhez.

A testnevelés a közoktatási intézményekben a sok tantárgy közül csak az egyik. Jelentősége azonban az egészségmegőrzés, a személyiségfejlődés, a testben és lélekben harmonikus, munkabíró generáció felnövekedése szempontjából az iskolai tantárgyak fölé emeli.

### Mi lehet az oka mégis az elhízásnak?

Az elhízás a táplálkozáskor elfogyasztott és a munkavégzéssel leadott energia közötti egyensúly felbomlásának a következménye, amikor a testmozgással, munkavégzéssel, szórakozással leadott energiát meghaladja a táplálékokkal, italokkal elfogyasztott energiamennyiség.

Figyelembe kell vennünk azonban azt, hogy mindenki más és más egyéniség, így energiaszükségletünk is mindig egyéni, hiszen nem vagyunk egyformák. Van, akinek a szervezete több energiát raktároz a felvett táplálékból és kevesebbet éget el, alakít át hőenergiává. Mások szervezetében a táplálékból több hő keletkezik és kevesebb épül be. Ez utóbbiak a szerencsésebbek, soványabb testalkatú tanulók, akik ehetnek édességet, nehéz ételeket

és duplán vacsorázhatnak, mégsem híznak el.

Az elhízás a testösszetétel arányainak megváltoztatásával járó megbetegedés, amely más súlyos megbetegedésre adhat hajlamot. Elsősorban cukorbetegségre, magas vérnyomásra, érlemzesedésre, szív- és vérkeringési betegségekre, beleértve a visszértágulásokat, az aranyér-betegségeket, valamint a trombózist. Az elhízottak körében sokkal több az epeköves, a tüdőtágulatos és nem utolsósorban gyakrabban szenvednek mozgásszervi betegségeket.

Egy túlsúlyos gyereknek többszörös próbatételt jelent a testnevelés órán való aktív részvétel. Már az átöltözésnél kezdődnek a megpróbáltatások, hiszen óhatatlanul szembetűnnek testi adottságai. A gyerekek pedig könnyörtelenül kihasználják az adódó alkalmat: állandóan csúfolják, tréfás megjegyzések céltáblája lesz az osztályban az, aki „pufi”. A mozgás is kettős nehézséget jelent számára, mivel többletsúly miatt nehezebben tudja elvégezni a feladatokat, illetve már a gyakorlat hallatán szembesül azzal a tudattal, hogy „én ezt nem tudom megcsinálni”. Nem szeretne nevetség tárgya lenni, ezért inkább „ellőgja” az órát. Az ördögi kör ezzel bezárult: a telt alkatú tanuló nem képes annyit futni, mint a normál testtömeggel rendelkező tanulótársai → meg is elégszik a kisebb teljesítménnyel → a kisebb edzésinger kisebb edzettségi szintet tesz lehetővé a szervezet számára → ezek után a gyengébb fizikum még nagyobb hátrányt jelent.

Az elhízott gyerek tehát, mint egy láthatatlan kötelet, húzza vissza a plusz testtömeget. Ez a plusz megterheli a keringést, a légzést, az ízületeket. Ezért a krónikusan elhízott gyerekeket ki kell emelni a normál testnevelés keretei közül, és nekik a gyógytestnevelésre, azaz más irányú mozgásanyagra van szükségük. Így egyszerre több szempontból is elősegíthetjük a tanuló egyéni személyiség fejlődését: hasonló külsejű tanulótársak között nem érzi magát különbözőnek, a speciálisan kialakított mozgássort ő is végre tudja hajtani, sikerélményhez jut, legyőzi gátlásait a sporttal szemben.

A sportjátékok jól alkalmazhatók mind az ügyesség fejlesztése, mind a megfelelő edzésinger biztosítása céljából. Jelen helyzetben nem kell ragaszkodni a tökéletes technikai végrehajtáshoz, illetve lehet a szabályokat egyszerűsíteni, könnyíteni. Ezeknél a tanulóknál fontos a mozgás öröme, a játék megszerettetése. Játék közben a gyermek saját magát is megismeri, és megtanulja a sikerek mellett az esetleges kudarccokat is elviselni (1). Az úszás is egy olyan testgyakorlati ág, melynek a mozgásanyagát a túlsúlyos, mozgásszervi és egyéb egészségügyi problémával küzdők is a sérülés veszélye nélkül képesek elsajátítani (2). A lány tanulóknál jól bevált a zenére végzett összefüggő gyakorlatsorok. Az elhízás miatt a rekeszizom helyzete megváltozik – a nagyobb has felnyomja a mellkasba –, így akadályozza a teljes légzést. A légzőtorna célja egyrészt a keringés tehermentesítése, másrészt a relaxációs képesség kialakítása. A túlsúly miatt

fokozottan figyelni kell a lúdtalp megelőzésére, illetve korrigálására. Az órák során elvégzett mozgásanyag speciális erősítéssel, rendszeres végrehajtással, változatos gyakorlatsorokkal és a fokozatosság elvének betartása mellett lesz eredményes. A tanulóknak a gyakorlatsorokat otthoni elvégzésre is javasolhatjuk, de csak abban az esetben, ha már technikailag hibátlanul tudják egyedül is végrehajtani.

A túlsúlyos gyerekek rehabilitációjának egyik kulcskérdése: az otthoni önálló munka szükségessége, a naponta rendszeresen végzett erősítések. Ehhez a gyerekeknek igazi partnerré kell válnia a tanárával, hiszen csak így, együttes munkával lehetséges a cél elérése. Sőt mivel az elhízás fő oka a túlzott kalóriabevitel – helytelen táplálkozási szokások miatt –, így, a szülők bevonása elkerülhetetlen. A túlsúlyos gyerekek testnevelése nem érhet véget az óra befejezésével, hanem a tanárnak egyben „barátnak” vagy pszichológusnak is kell lennie, akihez bármikor fordulhatnak problémáikkal. Nem szabad elfelejteni, hogy a kövérséget mint „testi hibát” élik meg a gyerekek, így érzékenyebbek, szorongóbbak. Tapintatosnak, de ugyanakkor őszintének kell lenni ahhoz, hogy a bizalmukba fogadjanak bennünket. A gyakran 10-20 kg „leadása” nem kis feladat, a testtömegének rendszeres ellenőrzésével motiválni tudjuk, sokat dicsérni, biztatni kell őket, mert ez adhat további erőt a sok lemondáshoz. A testnevelés órákon alkalmazott motoros próbák tesztjei is jó fokmérői a fejlődésnek (pl. hanyattfekvésből felülések, Burpee-teszt, stb).

Összességében elmondható, hogy a túlsúlyos gyerekek számára a gyógytestnevelés az a foglalkoztatási forma, ahol megszabadulhat a félelmeitől, ellenérzéseitől a testneveléssel szemben. A sikerélmények biztosításával elérhetjük, hogy élete részévé váljon a mozgás, a mozgás öröme, amely életmódjának megváltoztatására is képes lesz. Ehhez viszont a tanárnak, a szülőnek és nem utolsósorban a tanulóknak egymás mellett karöltve együtt kell dolgoznia, tevékenykednie.

#### IRODALOM

■ Baráth, L. 2015. Óvodás és kisiskoláskorúak testnevelése. Nitra : UKF, 2015. ISBN 978-80-558-0768-3.

■ Viczay, I. – Kontra, J. 2015. Kisiskolás korú gyermekek úszástudásának és motoros képességeinek fejlesztése úszó foglalkozásokkal Szlovákiában. Iskolakultúra. ISSN 1215-5233, 62-77.o.

## Csicsay Alajos

# Látunk-e még, fecskemadár?

Biztosan észrevették az olvasók, hogy szeretem a dalokat, nótákat, igaz, nem mindegyiket, csak azokat, amelyek szövegének van mondani- valója – hasonlóan, mint a jó verseknek –, és persze megfelelő dallamuk is van hozzá. Az is fontos számomra, hogy ki adja elő őket és hogyan. Ezt, amelyiktől írásom nem egészen pontos címét kölcsönöztem, a néhai Solti Károly énekelte. Azért is kedves számomra e dal, mert egykori barátomra emlékeztet, aki mintha érezte volna korai távozásának közeledtét, minden mulatozásunk alkalmával elénekelte. Egyébként rengeteg zenei műben, versben, prózai alkotásban szerepet kap a fecske, furcsa lenne, ha éppen a népköltészetből, s a hozzá közel álló gyermekdalokból, mondókákból maradt volna ki. Ma már sajnos faluhelyen is az óvodás gyerekek előbb tanulják meg a Fecskét látok, szeplőt hányok tavaszhívogató mondóka megzenésített változatát, mintsem látnának élő fecskét. Nem pusztultak még ki teljesen, de számuk nagymértékben megfogyatkozott. Képtelenség lenne elvárni, hogy a gyerekek rákérdessenek, milyen madár az, amelyik néha átsuhan fölöttük. Természetesen annak, hogy a gyerekek ma nem éppen az élővilág iránt érdeklődnek, több oka is van, de ezt most ne firtassuk. Maradjunk abban, hogy kevés, egyre kevesebb nálunk minden madárfaj, így a fecske is, aminek legfőbb oka, hogy e madárnak – három faja is él még tájainkon – az utóbbi fél évszázad alatt szinte észrevétlenül beszűkültek az életfeltételei. Nem ok nélkül választotta őket a MME három esztendőben is (1982, 1983 és 2010) az év madarainak. Legismertebb közülük

– amihez nem kevés köze van épp a művészetnek – a fűsti-, más néven a villás farkú fecske (*Hirundo rustica*), mely egész Európát benépesítette valaha. Megóvására – eddig kevés eredménnyel – már több életmentő program, mi több, törvény is született. Mi a rohamos pusztulásának az oka? Elsősorban a hagyományos falusi állattartásnak a hirtelen bekövetkezett megszűnése. Ugyanis kedvelt fészkelő- (költési) helye volt a marha- és lóistállók gerendázata, valamint a falusi házak ereszalja, fő tápláléka pedig a házi- és az istállólegy. Mondhatnánk, szerencsére e sok kellemetlenséget okozó rovaroktól már megszabadultunk, de kevesen gondolnak arra, hogy ennek épp az immunrendszerünk látja kárát. Bármilyen furcsa is e vélemény, bizony nem ártottak néha azok az enyhe fertőzések, amelyek az emberi szervezet ellenálló-képességét edzették.

A másik két fecskefaj, a molnár- és a partifecske (*Delicon urbica* és *Riparia riparia*) is hasonló táplálékon él, mint a rokonuk, csupán a fészkeképítésük módja és formája tér el az övétől. Az előbbi zárt fészket épít, rajta egy szűk lyukkal, az utóbbi pedig leginkább a folyópartok homok- vagy löszfalaiban váj magának mély költőüreget. Mindkét madárfaj az ember folytonos zaklatásának van kitéve. A molnárfecske épp a lakótelepek divatba jöttével kezdett el intenzívebben szaporodni, majd rövid idő múltán üldözötté válni. A városokba költözött emberek hirtelen kényesek lettek a piszokra, szemétre, amit a fecske fészekrakás közben az ablakok párkányaira, a panelházak erkélyire szór le, csak éppen arra kevésbé finnyások, amit ők hagynak