

ÁGH BARBARA

MINI KK, AHOL AZ ÉLMÉNY A FONTOS, NEM A TELJESÍTMÉNY

„Nem az a fontos, milyen gyorsan futsz, sőt az sem, hogy milyen kecsesen. A lényeg a kitartás, hogy talpon maradj, és bármilyen lassan is, de haladj előre.” (Dean Ray Koontz)

2019. április 28-án második alkalommal került megrendezésre a Bridgeston 45. Komárno–Komárom Nemzetközi Utcai Futóverseny kísérőrendezvénye, a II. MINI KK. Idén is megmozgattunk közel 400 gyermeket, határon innen és túl. A célunk, hogy népszerűsítsük a futást és a kisversenyzők számára pozitív élményt nyújtsunk, mivel nem a teljesítmény vagy a győzelem számít, hanem a táv teljesítése, hogy örömeiket leljék a futásban.

Évek óta rendszeresen járok különböző futófesztiválokra, ahol már egészen kis gyermekek lefutnak pár száz méteres távot, a nagyobbak pedig akár egy-két kilométert is. Három évvel ezelőtt egy ilyen futófesztivál után támadt az ötletem, hogy a következő évi Komárom–Komárno futóverseny mellett is meg lehetne valami hasonló versenyt rendezni a gyermekek számára. Innen származik a MINI KK ötlete. Fél évvel a verseny előtt meghirdetjük a versenykiírást az interneten, majd az óvodák és iskolák körében is, a határ mindkét oldalán. Ezután megterveztem az egyedi rajtszámokat, megrendeltük az érmeiket és a frissítőket. Első alkalommal 2018. április 22-én szerveztük meg a gyermekfutóversenyt, a dél-komáromi Sportcsarnoknál. Ekkor hét óvodából, három alapiskolából jelentkező tanulók, és számos egyéni nevező állt rajthoz három futamban. Mindenki a korosztályának megfelelő távon futhatott.

A MINI KK idén Észak-Komáromban, a Sportcsarnoknál, a nagyok versenye előtt került lebonyolításra. Ebben az évben nyolc óvodából, öt alapiskolából jelentkező tanulók és több egyéni nevező vett részt a versenyen. Érkeztek nevezések Budapestről, Érdről, a környező falvakból

és városokból, de idén is a legtöbben a két Komáromból jelentkeztek. Az idei évben – tanuló és kiküszöbölve az előző év hibáit – bevezettünk néhány változtatást. Ilyen volt például, hogy a szülők csak a célterületen várhatták a gyermekeiket, meghagyva nekik az egyéni versenyzés örömét. Az alapiskolások nem a céltől indultak, és futottak egy vagy két kört a sportcsarnok körül, hanem a Lipót-kaputól indulva a felvezető futóinkat követve futottak át a célkapu alatt. Az óvodások két futamban, a sportcsarnok utcájának a végétől indulva futottak át a célkapu alatt. A verseny kezdete előtt minden gyermek részt vett a közös bemelegítésen. Ezt követően a szervezők és az óvópedagógusok kísérték ki először az óvodásokat a rajtba. Miután lefutották a 200 méteres távjukat, elindultak a rajtba a szervezőkkel az alapiskolások is. Az alsó tagozatos tanulók 800 métert, míg a felső tagozatos tanulók 1500 métert futottak. Minden kisversenyző a célban érmet és gyümölcsöt kapott. A futás után animációs programokkal szórakoztattuk a gyermekeket. A verseny fővédnöke és támogatója Keszegh Béla, Észak-Komárom polgármestere volt. A rendezvény lebonyolításában segítségünkre voltak a Selye János Egyetem óvó- és tanító szakos hallgatói.

A II. MINI KK után is számos pozitív visszajelzést kaptunk a szülők és pedagógusok, de legfőképpen a gyermekek részéről. Óriási boldogsággal töltött el bennünket az az öröm, amit a kisversenyzők arcán láthattunk. Minden gyermek büszkén viselte a kapott érmet, volt, aki még másnap az óvodába is magával vitte.

A MINI KK-val a célunk, hogy népszerűsítsük a futást az óvodások, valamint az alapiskolás tanulók körében, mivel a futás több, mint egyszerű testmozgás, ugyanis nagyban hozzájárul a testi-lelki jólét fenntartásához. A futás az egész szervezetünkre pozitív hatással van, komplex módon átmozgatja a testünket.

A pszichére is hatást gyakorol, ugyanis az egyén az előtte álló feladatra koncentrálni, és a kitűzött táv teljesítése pozitív élményt közvetít. Nagyon fontos, hogy minél korábban aktív mozgásra szoktassuk a gyermekeket, mivel a gyermekkorban megalapozott mozgáskultúra a felnőtt korban is megmarad, így sokkal aktívabb, rendszeresen sportoló felnőttekké válhatnak.

Az első, valamint a második gyermekkorban is fejlődik a gyermek mozgása, többek között a futó mozgása is. A futás fejlődésénél a lépéshossz növekszik, a lépéshézfekvencia csökken. Így javul a futó teljesítménye (Farmosi, 2011). A rendszeres fizikai aktivitás pozitívan hat például a mentális egészségre, csökkenti az elhízás kialakulását, de ezenkívül még számos pozitív hatását ismerjük (Beets és mtsai., 2009).

Sajnos ma a gyermekek hamarabb ülnék le a számítógépes játékok és a tévé elé, mint hogy kimenjenek mozogni. Ezért nagyon fontos elsősorban a szülői példamutatás, valamint az iskolák és egyesületek által nyújtott sportolási lehetőségek. A rendszeres testmozgás pozitív hatással van az emberi szervezetre. A szív- és légzőrendszer jobban alkalmazkodik a terheléshez, a mozgatórendszer fejlettebb lesz, javul az izom-ideg kapcsolat is. A sport pozitívan hat a gyermekek személyiségfejlődésére is, formálja azt. Fontos lenne, hogy a gyermekek legalább hetente háromszor intenzív testmozgást végezzenek.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

- Beets, M. W. – Beighle, A. – Erwin, H. E. – Huberty, J. L. *After – school program impact on physical activity and fitness: a meta – analysis.* American Journal of Preventive Medicine. 36. 6. sz. 2009.
- Dollman, J. – Norton, K. – Norton, L. *Evidence for secular trends in children’s physical activity behaviour.* British Journal of Sports Medicine 39. 12. sz. 2005.
- Farmosi István 2011. *Mozgásfejlődés.* Dialóg Campus, Budapest-Pécs. ISBN 978 963 9950 35



SELYÉSEK KISMARTONBAN: „HELYREÁLLT A REMÉNY”

Április 27-én, Kismartonban, az Esterházy család egyik legszebb kastélyában tizennégy csapat újra felidézte a múlt századot. Feltámadtak a kor nem is annyira központi szereplői, akik mégis olyan fontos eseményekben játszottak szerepet, mint a második világháború és az 1956-os forradalom. Mindszenty József, gróf Edelsheim Iлона, gróf Almásy László, de még Szent-Györgyi Albert is „megjelent” a színen.

Nagy örömünkre a Selye János Gimnázium csapata is meghívást kapott a színvonalas döntőre, amelyet a világhálón is egyenes adásban közvetítettek a szervezők. Az estőri kreatív történelmi vetélkedő harmadik évadát az Esterházy Magánalapítvány olyan céllal szervezte meg, hogy az adott kort – idén a 20. század sorsfordító évtizedeit – a diákok saját ötleteikkel fedezzék fel, és élménydús jelenetek tegyék felejthetlenné a közönség számára. Mert a kismartoni kastély Haydn-termében szurkolók szeme láttára zajlott a finálé.

Zalka Virág, Kovács Kata Luca és Szoboszlai Bálint fél éven keresztül készült fordulóról fordulóra, esszét, videót és kiselőadást készítettek,

szerepeltek a Magyar Tudományos Akadémia Könyvtárában megrendezett középdöntőben. Lassan szűkült a csapatok köre, a 150 csapatból először 40, majd 14 maradt a végső megmérettetésre. Ezalatt a csapat a nagyon hivatalos revkomarom_selye_9_10vegyes nevet kreatívabbra cserélte. Mivel a középdöntőben és a döntőben is olyan személyekkel foglalkoztak, akiknek megítélése éppen változóban van, a Spem reduxit nevet választotta. Jelentése: helyreállt a remény. Meggyőződésük, hogy gróf Esterházy János felvidéki magyar politikus és Carl Lutz svájci diplomata a jövőben megkaphatja azt az általános elismerést, amelyért régóta küzd a magyar közösség határon innen és túl.

A döntőben a budai svájci nagykövetség óvóhelyébe tekinthettünk be, ahol Carl Lutz és felesége a romos Budapestről próbálta kimenekíteni a zsidókat és az őket segítő svéd diplomatákat. Majd a vitában éppen Carl Lutz bátorsága mellett kardoskodtak, hogy valóban megérdemli a Yad Vashem elismerését, a Világ Igaza kitüntetését. Ezenkívül történelmi villámkérdésekben, okostelefonos tesztkérdésekben, filmek felismerésében vetélkedtek a többiekkel, zárásuk pedig kapcsolatot kerestek a verseny történelmi szereplői között. Így keresték Virágék a közös szálakat Mindszenty József és Carl Lutz között, és ebben – teljesen véletlenül – egy másik bencés gimnázium volt a partnerük, a győri Czuczor Gergely Gimnázium. A hétórás döntő úgy repült el, hogy szinte észre sem vettük. Nem éreztünk fáradtságot, inkább felvillanyozott minket, milyen lehetőségek rejlenek ebben a versenyben. Ahogy Bálint is nyilatkozott: jövőre újra döntőzünk és egy még jobb jelenetet csinálunk! Bár nem kerültünk dobogóra, a Spem reduxit csapat különdíjban részesült: a Magyar Nemzeti Múzeum vendége lesz egy különleges tárlatvezetésen. A féléves közös munkában jelentős szerepet játszott Vajányi Orsolya tanárnő, akivel közösen irányítottuk a trió felkészülését fordulóról fordulóra. Reméljük, a lelkesedés jövőre is kitart, hiszen az élmény tényleg megfizethetetlen.

Elek József



ZSIGÁRDI GYEREKEK A FÁY ANDRÁS OKTATÁSI KÖZPONTBAN BUDAPESTEN

A Zsigárdi Alapiskola 4–9. osztályos tanulói április 24-én Budapestre utaztak a Fáy András Oktatási Központba. Az utaztatás és a tréning költségeit az OTP biztosította.

A 4,5 órás játékos foglalkozás során a trénernek, a gyermekek életkori sajátosságait figyelembe véve, a pénz kialakulásával, értékével, a családi pénzgazdálkodás lehetőségeivel ismertették meg a diákokat. A résztvevők szerepjátékon keresztül találtak a hétköznapi pénzügyi problémákkal úgy, hogy a családok működését modellezték. Megtanulták, hogy hogyan kell pénzügyi tervet készíteni, hogyan lehet tudatosan, sikeresen, nyereségesen gazdálkodni. Betekintést nyertek a családi gazdálkodás kockázataiba, és tudatosították a váratlan helyzetekre való felkészülést.

A másik teremben a diákok szituációs játékot játszottak: eladók, vásárlók, bankosok voltak. Foglalkoztak a bankrendszer tevékenységével, a bankszámla és a bankkártya működésével.

Tanulóink megismerték a munka világának számukra aktuális lehetőségeit, többek között az érték, az idő és a pénz kapcsolatát. A gyakorlatok során megtapasztalhatták, hogy mi az a sikeres életvitel, milyen változtatásokat tehet az egyén azért, hogy elérhesse azt.

Žiaček Adrianna, iskolaigazgató

