

Séta a fellobogózott városban, Kossuth L. szobrának megtekintése.
A tanácsköztársasági emlékmű megtekintése, virág elhelyezése.
Túra a Boszorkány-szigetre.
A Fűvészkert megtekintése.

Játékok

Az év során tanult játékokat nem sorolom fel. Vannak köztük népi játékok, mondókák, kiolvasók, klasszikus úttörőjátékok (pl. Vonatozás, Hegyek, völgyek között, Megy a Zsuzsi-vonat), 10-és váltóversenyek, különböző szerekekkel való játékok.

A tevékenységeket olvasva, kiderül, hogy egy-egy témához több foglalkozás is kapcsolódik, így minden hét sajátos arculatot kap. Pl. a farsang témakörben feldolgozzuk a farsangi népszokásokat, kellékeket készítünk a csoportmulatsághoz, aztán megrendezzük azt. A gyerekek hamar megszokják, s igénylik is ezeket a programokat.

Meggyőződésem, hogy a rajvezető és napközis nevelő együttműködése nemcsak hasznos, de elegendhetlen is a nevelők és gyerekek szempontjából egyaránt. S összehangoltan jobbat, többet tudunk nyújtani. Hiszen ez a mi közös célunk!

NANSZÁKNÉ DR. CSERFALVI ILONA
Debrecen

A kisiskolások egészséges életmódjának alakításáról

A társadalmi változások, a családok életrendjének átalakulása, az ötnapos munkahét, jelentősen befolyásolta a tanulók életritmusát, napirendjét. Csökken a fizikai erőfelfejtés, csökken a mozgástér, szűkül a testedzés. Ennek következménye a fizikai állóképesség csökkenése, az egészségi állapot romlása.

Vizsgálataink bizonyítják, hogy nő a 6–10 éves gyermekek körében a testnevelés alóli felmentések aránya, egyre több a hátgerincferdülés, a mellkasdeformitás, a magas vérnyomás. A tanulók életmódját elemezve, megállapíthatjuk, hogy az ötnapos munkahét és az új tanterv bevezetése túlterhelést eredményezett. A tanulók 8–10 órát töltenek az iskolában, ami elsősorban szellemi munkával és üléssel jár. Kialakult a mozgásszegény életmód, különösen a téli hónapokban jelentkezik a zárttság. A tanulók mintegy 80%-a sportol rendszeresen iskolán kívüli sportegyesületekben. A feltételek hiánya, a család szemlélete korlátozó erőként hat az arány növelésében. Játékra, szórakozásra napi 1–2 órát fordítanak a tanulók, elsősorban hét végén, míg a tanulók 80%-a 4–8 órát tv-nézéssel tölt. Családi programokra 4–6 órát fordítanak, melyből a sportra, kiradulásra mindössze 2–4 óra jut.

Annak ellenére, hogy az utóbbi időben javultak az iskolai sportolás feltételei, a *tömegsport*-foglalkozás nem elégíti ki az igényeket. Kicsik az iskolaudvarok, sportpályák kialakítására nincs lehetőség, egyre több akadálya van a sportegyesületi sportpályák használatának. Hétféteken sem nőtt az aktivitás, hét közben pedig kevesebb idő jut a sportolásra. Az említett gondok ellenére iskoláink, úttörőcsapataink törekszenek megszerezni a tömegsport-rendezvényeket, bár ezek egy része hagyományos és rendszeresen visszatérő. A legnagyobb népszerűségnek örvendenek a „Játssz velünk!” őrsi és rajkeret-

ben tartott versenyek, akadályversenyek, ügyesség – bátorság tömegsport-játékok. Jó kezdeményezések a városi és területi feljutásos és meghívásos sportprogramok, amelyek serkentőleg hatnak az úttörőcsapatok sport- és játékfoglalkozásaira, a tehetségek kibontakoztatására. Leglátogatottabb programok a jégkarnevál, jégsport-tömegnap, szánkóverseny, hóemberépítés, kisdobos fiú és leány tömegtornaverseny, mezei tömegfutónap, FIN kupaverseny, labdajátékok. Sikeres a „víz a barátod”, uszodai – show, a tollaslabda egyéni vagy csapatverseny, a grundbirkózás, az asztalitenisz, a sakk. Azok az úttörőcsapatok, amelyek megszervezik a lakótelepi sportolás lehetőségét, jól tudják kamatoztatni a szülők és gyerekek bevonásával az emléktúrák, portyák, természetjáró találkozók megszervezését. Az „egy család – egy őr” mozgalom jó lehetőséget biztosít az erdők napja, a tavaszi kirajzás, a szabadtéri játékok, a népi mozgásos és gyermekjátékok feléleltetésére vagy megtanítására, de kellemes együttlétet biztosít a horgászás, vagy az evezőbajnokság is.

A 6–10 éves korosztály egészséges életmódja nevelésében a természetjárásnak és a táborozásnak – éppen az egyén személyiségére történő komplex hatása miatt – mással nem helyettesíthető szerepe lehet. A közös élmények, a táborok és turisztikai rendezvények önkiszolgáló, önrányító és önkormányzó tevékenysége fejleszti a közösségeket, és formálja a tanuló személyiségét. Ismereteket nyújt, hazaszeretetre nevel, megszeretteti a természetet. Magatartási kultúrája a természet- és környezetvédelem szempontjából pozitívan változik. Ahhoz, hogy e korosztály személyiségének fejlesztésében a turisztika és a táborozás megfelelő szerepet kapjon, a felnőttekre igen fontos feladatok megoldása háruul. Ezen teendők között tartjuk számon az érdeklődés felkeltését, és elmélyítését, a tartalmi követelmények kidolgozását, a gyermekvezetők felkészítését, a közösségi hatások felerősítését, illetve a komplex nevelési célkitűzéseknek megfelelő tevékenységet. Ezek legjobb módszerei: a kisdobos kupák, tábori tízpróbák, tábori olimpia, kocogás; a kiváló sportolók emlékére kiírt versenyek (birkózó, cselgáncs, vívó) az expedíciók (Sárrét, Hortobágy, Borsod . . .) csillagtúrák. Mozgósító erővel bírnak az évfordulókhöz kapcsolódó versenyek (Tanácsköztársaság, Rákóczi születésének évfordulója), a természetjáró akciók (a mi megyénk erdő-mező titkai, figyelő szemmel a természetben), vartúrák, történelmi és munkásmozgalmi emlékhelyekhez gyalogos, kerékpár- és vízi túrák, illetve az életkornak megfelelő jelvénytulajdonos versenyek. A gyerekek kedvelt tevékenységi formája a társadalmi erdei szolgálat (erdők állatainak, erdei létesítmények védelme), vagy a repülő- és hajómodellezés. Valamennyi tevékenységi forma feltételezi és biztosítja a szülő-gyermek-pedagógus együttműködését, és együttes tevékenységét. A fentiek mellett nagy jelentőségű az egészséges életmódra nevelés, mely tartalmazza az egészség megvédésére, fokozására és visszaszerzésére vonatkozó céltudatos ismeretterjesztő, nevelő és mozgósító tevékenységet. A tanórán kívüli egészséges életmódra nevelés legjelentősebb bázisai a kisegységőr-csoportok. Legfontosabb feladatuk, hogy az iskolai oktató-nevelő munka célkitűzéseinek megvalósításához kapcsolódva mozgalmi jellegű felvilágosító munkát végezzenek. Szervező, ellenőrző tevékenységükkel segítik a tanulók helyes szokásainak kialakítását és megszilárdítását, egészségügyi ismereteik bővítését. Munkaprogramjaikban találkozunk a tisztasági mozgalom megszervezésével, a közlekedési és a vízi balesetvédelemmel, az elsősegélynyújtás szabályainak megismertetésével, a fertőző betegségek elleni védekezéssel kapcsolatos ismeretterjesztő dia- és hangosfilmek vetítésével.

A személyi higiénia javításához, a helyes egészségügyi szokások kialakításához hozzájárul a „Fogászati és testápolási” hónap. Színes, változatos programokkal, rendezvényekkel találkozhatunk, így; játszóház a preventív fogvédelem érdekében, ahol mindenki kedvére játszhat, szórakozhat, de a játékok valamilyen formában kapcsolódnak az egészségvédelem, az egészséges életmód kérdéséhez. Programjaink lehetnek: bábozás, bábkesztés, TOTO, „Fele sem igaz” szellemi vetélkedő, alma-, répa-, karalábérágó verseny,

bohóc műsor, filmvetítés, test- és szépségápolási bemutató, fogászati induló tanítása – gitárkísérettel, fogszépségsverseny, gyermek aerobik.

Az iskolák többsége bekapcsolódik a „Tiszta iskola, egészséges ifjúság” mozgalomba. Ösztönző ereje jó hatással van az iskola és környezetének tisztaságára. Növekszik az egészségügyi próbát tett tanulók száma. Ebben a munkában központi helyet foglalnak el a szabadban tett próbák, versenyek (helyből távolugrás, ugrókötelezés, lábtenisz, függeszkedés, tollaslabda, fekvőtámasz, bukfenc, fogójáték, talicskázás, pókjárás, békaügetés, szökdelések, célba és távolba dobás, különböző játékok labdával).

Az úttörőházakban, csapatokban jelentős szerepet töltenek be az egészségügyi jelleű és sportszakkörök, a népi tánc, vagy az őrök számára meghirdetett az „Őrs legjobb négytusaőzója”, az „Őrs legjobb asztaliteniszőzóje”, verseny.

A helyes közösségi, higiénias szokások kialakításában, alkalmazásában és megszilárdításában nagyobb figyelmet kell fordítani az önkormányzatra, az ügyeleti tceendők, a megbízatási rendszer működtetésére, a tisztségviselők képzésére. Mindenekelőtt fontos a raj és az őrök egészségőreinek, mőkamestereinek, sportfelelőseinek a közpése. A tanulóknak széleskörű tevékenységi területet biztosíthatunk, hogy elméleti és gyakorlati ismereteiket megvalósíthassák, érvényre juttassák, alkalmasak legyenek a közösségek aktivizálására, az egészségnevelés hatékonyabb megoldására.

Az egészséges életmódra nevelésnek elengedhetetlen része a *korszertű táplálkozás*. A táplálkozás körülményei, rendszeressége, tartalma alapvetően befolyásolja a tanuló higiénias magatartását, testi fejlődését, lelki egyensúlyát, emberi magatartását. A táplálkozás tartalma és körülménye igen változatos képet mutat. Ezt a helyzetet ellensúlyozhatja a mozgalmi keretekben működő iskolaszövetkezet, a szülők és gyermekek számára rendezett tejtermék-bemutató, a táplálkozási filmek vetítése, egészségügyi tájékoztatók, táplálkozási kiadványok szétosztása, táplálkozási totó kitöltése, „Napjaink népbetegsége” címmel szociofotó-kiállítás, illetve plakátpályázat felnőttek és gyermekek részére.

Elemzéseink azt bizonyítják, hogy a 6–10 éves gyermekek egészséges életmódja sok problémát vet fel, melynek össztársadalmi vonzata van, s az egészséges életmód javítása nem halasztható. Közös összefogással, a lehetőségek maximális kihasználásával kell kialakítani annak a környezeti miliőnek, feltételeknek a megteremtését, melyek biztosítékát jelenthetik a gyermekek személyiségének fejlesztésében, egészséges életmódjának a kialakításában. Ez megköveteli a szemléletváltást, és a nevelés hatásfokának javítását is.