

PORTFÓLIÓ

Hornyák Anita

2024.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Neveléstudományi Intézet
Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen
pedagógus-szakvizsgára felkészítő szakirányú
továbbképzési szak

GYÓGYTESTNEVELÉS ALKALMAZÁSA AZ ÓVODAI
MOZGÁSBAN

Belső konzulens: Vönöczky Áron Gábor
Testnevelő tanár

Belső konzulens intézete/tanszéke: Neveléstudományi Intézet/Szakdidaktikai Tanszék

Készítette: Hornyák Anita (DSS8GH)

Kaposvár
2024.

Tartalomjegyzék

1. A portfólió összeállításának szakmai háttere	4
1.1 A szakmai életút rövid bemutatása.....	4
1.2 A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban.....	5
1.3 Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek.....	6
1.4 Személyes célok, feladatok a képzés során	9
2. A szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények	10
2.1 Anatómia és Élettan	10
2.2 Gyógytestnevelés elmélete	11
2.3 Ortopédia.....	13
2.4 Belgyógyászat	13
2.5 Gyakorlatvezetés és elemzés	15
2.6 A pedagógus szerepei és munkatevékenysége	18
2.7 A szakmai fejlődés tényeinek összegzése, Összegző reflexió a szakmai fejlődésről	21
3. További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása	23
3.1 A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába	23
3.2 Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálása	24
3.3 További szakmai tervek	25
4. Felhasznált irodalom.....	26
5. Mellékletek	27
6. Nyilatkozatok.....	64

1. A portfólió összeállításának szakmai háttere

1.1 A szakmai életút rövid bemutatása

Az óvodapedagógus hivatásra a gyermekek iránti szeretetem, fejlesztésük iránti elkötelezettségem miatt esett a választásom. Tanulmányaim során egyre mélyebb ismeretekre tettem szert pedagógiából, pszichológiából és a különböző módszertanokból, így egyre inkább kinyílt előttem a gyermekek világa, mely által még vonzóbbá vált számomra az óvodapedagógus pálya. Diplomámat a Pécsi Tudományegyetem Kultúratudományi, Pedagógusképző és Vidékfejlesztő Karán szereztem Szekszárdon, kitűnő eredménnyel. Szakdolgozatomat „A néphagyományok feldolgozása bábjátékkal az óvodában” címmel írtam meg, így részletesebben megismerkedtem a bábok óvodai alkalmazásának előnyeivel. Gyakorlati időmet a Dél-Zselic Óvodái, Bölcsődéje és Konyhái intézményben (Napsugár óvoda) töltöttem a Maci-csoportban, ahol ma óvodapedagógusként tevékenykedem immár ötödik éve. Ez idő alatt lehetőségem volt elvégezni egy Élménypedagógia képzést és egy Így tedd rá! módszertani képzést, melyet nagyon vártam, és az ott megszerzett tudás azóta óvodai gyakorlatom aktív részévé vált.

Intézményünk pedagógusai számára a horizontális tanulást és a szakmai fejlődést intézményközi munkaközösségek biztosítják, ezek: SNI, Esélyteremtő, Módszertani és a Minőségfejlesztő munkaközösség, melyekben szakemberek tartanak különböző témákról előadásokat, illetve egymás között lehetőség nyílik a tapasztalatcserére, tudásátadásra. Ötödik éve vagyok tagja az SNI munkaközösségnek. Választásom erre a munkaközösségre a témájának aktualitása és fontossága miatt esett. A különböző előadások számos lehetőséget biztosítanak a tanulásra, fejlődésre, régen szerzett ismeretek frissítésére. Remek ajánlásokat kaptunk szakkönyvekről, alkalmazható módszerekről, melyek segítségünkre lehetnek a mindennapokban.

Munkám során fontos feladatombnak tartom az értékközvetítést, mely az óvodában kiemelt helyen szerepel. Ilyen érték a hagyományörzés, mely által a gyermekek megismerkednek nemzetünk kultúrájával, szokásaival, általa erősödik hovatartozásuk. Hazánk szeretete és kincsei közvetítésének fontossága akkor vált számomra nyilvánvalóvá, amikor munkavállalás céljából éveket töltöttem külföldön. Életem egyik meghatározó alakja a Nagyapám, aki megtanított szeretni és tisztelni a természetet, annak minden élőlényével. A vele tett erdei séták alkalmával megismerhettem számos növényt, állatot, gombát hazánk élővilágából.

Ezt a természet és főként madarak iránti szeretetemet kívánom tovább adni az óvodás gyerekek számára. A természet megbecsüléséhez szorosan hozzátartozik a környezetünk védelme, mely az utóbbi években vált igazán fontossá az életemben, ezt a tudatosságot is szeretném belecsempészni az óvodai hétköznapiakba, így a gyermekek mindennapjaiba. Az óvodás korú gyermekek nevelésében kiemelt jelentőségűnek tartom az egészséges életmód és a mozgás megszerettetését, amely egyben óvodánk Pedagógiai Programjában a Napsugár Óvoda egyéni arculata. Saját életem is próbálom ennek szellemében élni. A család a legmeghatározóbb szociális közeg, melyben a leginkább formálódik egy gyermek személyisége. Számomra is a családtagjaim voltak azok, akikkel modellként azonosulhattam, értékeiket belsővé tehettem. Emiatt tartom igazán fontosnak a családok megismerését, a családlátogatást már a gyermekek óvodába lépése előtt. Közelebb kerülhetünk a gyermekekhez és szülőkhöz, így válhat az óvodai nevelés igazán eredményessé.

Röviden kitérnék néhány olyan tulajdonságomra, melyek által úgy gondolom, alkalmas vagyok az óvodapedagógus pályára. Véleményem szerint érzelmi intelligenciám fejlett, így könnyedén azonosulni tudok a gyermekek érzelmeivel, gondolataikkal, gondjaikkal felé nyitottan és megértően állok, azok megoldására igyekszem minden segítséget megadni. Természetemből adódóan nyugodt ám derűs, jókedélyű vagyok, mellyel nyugodt, szeretetteljes légkört tudok teremteni a gyermekek számára. Életem minden területén nélkülözhetetlennek tartom a rendet és a rendszert. Feladataim elvégzésében törekszem a lehető legtöbbet nyújtani, legyen szó a munkámról vagy a hétköznapi életemről. Kommunikációs készségem, konfliktuskezelő stratégiám, figyelemmegosztásom tudatosan fejlesztem.

1.2 A szakmai és személyes indítékok, elvárások a képzéssel kapcsolatban

A továbbképzés iránti indítékom úgy érzem nagyon egyszerű. Gyermekként nem éltem át igazi sikereket a tanulmányaim során. Szép emlékeim így visszagondolva az első történelem óráimhoz kapcsolódnak, az ott elhangzottak olyan mély benyomást keltettek bennem, mely a középiskolai tanulmányaimat is meghatározták, emelt szintű történelmet tanultam egy pécsi gimnáziumban. Az irodalmat mindig szerettem, középiskolásként a regények világába menekültem. Az, hogy később ez a tudásszomj elhalványult és negatív fényt vetített a tanulási kedvemre, így visszagondolva mély fájdalommal tölt el. Idővel nem élveztem a tanulást, nem láttam a szépségét. Nem is igazán tudtam hogyan kell tanulni jól, mi a helyes technika. A főiskolai tanulmányaimat már idősebben kezdtem, több év külföldi munka mellett.

Első igazi sikeremet talán ott szereztem, a jeles szigorlati eredményemmel, ahol elhittem, hogy képes vagyok rá, hogy nekem is megy. Onnantól kezdve tudatosabban tanultam és fejlesztettem magam. Fontossá vált számomra az önképzés, a folyamatos szakmai fejlődés. A minősítésemet követően úgy éreztem, hogy a felszabadult időmet szeretném minél hasznosabban eltölteni. A meghirdetett szakirányú továbbképzések közül a gyógytestnevelés képzésben láttam azt a fajta fejlődési lehetőséget, mellyel olyan tudásra tehetek szert, amit a későbbiekben beépíthetek a napi munkámba, ezzel segítve a gyermekek egészségének fenntartását. Intézményünk pedagógiai programjának alappillére az egészséges életmódra nevelés játékkal, mozgással, egyéni bánásmóddal, differenciált fejlesztéssel.¹ Óvodánk egyéni arculata jól tükrözi legfőbb nevelési célkitűzéseinket. A képzésen megszerzett tudással szeretném támogatni, segíteni meghatározott céljaink elérését.

1.3 Önértékelés: erősségek, fejlesztendő területek

Erősségeimet, gyengeségeimet – fejlesztendő területeimet szeretném a pedagógus kompetenciák mentén jellemezni. Az ott található indikátorok által objektívebb képet tudok alkotni magamról. Segítségemre az Oktatási Hivatal által kidolgozott KIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÓ-ja alapján az Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez. A pedagógiai szakszolgálati intézményben pedagógus-munkakörben foglalkoztatottak részére negyedik, javított kiadás szolgált.²

1. kompetencia: Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás

Erősségeim: Pedagógiai tevékenységem során rendszeresen használom az Óvodai Nevelés Országos Alapprogram és az intézményi Pedagógiai Program szabályozó dokumentumait, és az abban rögzített iránymutatásokat, alapelveket veszem minden munkámnál kiindulópontként. Tudásomat igyekszem fejleszteni a szakirodalmak által, módszereimet a képzések által.

Fejlesztendő területet: A képzés során megismerkedtem a mozgásszervi elváltozásokkal, belgyógyászati betegségekkel, mely elméleti tudást a gyakorlatba kell ültetnem. Fel kell ismernem az ilyen jellegű állapotváltozásokat.

¹ <https://kir2info.kir.hu/pub/Index/201879> 2024.02.16.

Dél-Zselic Óvodái, Bölcsődéje és Konyhái, Pedagógiai Program 2019.

² Kiegészítő Útmutató az Oktatási Hivatal által kidolgozott Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez. A pedagógiai szakszolgálati intézményben pedagógus-munkakörben foglalkoztatottak részére. Negyedik, javított kiadás. Az emberi erőforrások minisztere által 2014. március 13-án elfogadott kiegészítő tájékoztató anyag 2017. június 28-án elfogadott negyedik, javított változata.

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/Szakszolgalat_negyedik.pdf 2024. 02.16.

Feladatommak tartom a pedagógus társaim és a szülők segítségét, tájékoztatását. Különös tekintettel a kontraindikált mozgásformák elkerülésének fontosságára felhívni figyelmüket. Tudnom kell alkalmazni a megfelelő egészséghelyreállító gyakorlatokat.

2. Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz

Erősségeim: A pedagógiai folyamatok hatékonyságának kulcsa a gyermekek, a gyermekcsoport ismerete. A mérőanyagon túl, előszeretettel vagyok a gyermekek között, sokat játszom velük vagy csak figyelem őket, beszélgetek velük.. Ennek az érdeklődésnek köszönhetően ismerem a csoportomba járó gyermekeket, nem csak a képességeiket és azt, hogy éppen hol tart az adott területen a fejlődésben, de látom, ha nehéz napja van, ha rosszul érzi magát. Tudom, melyik gyermeket hogyan lehet motiválni. A gyermekek ismerete által fejlesztéseimet differenciáltan tervezem az egyéni fejlődési sajátosságokhoz igazodóan.

Fejlesztendő terület: A gyógytestnevelés elmélete és módszertana I. és II. kurzus nagyon részletes képet mutatott a tantervi, tartalmi pedagógiai folyamatokról, annak adminisztrációs terheiről. Az elméleti tudást megalapozta a képzés, a gyakorlatba beültetni sok időt és energiát vesz majd igénybe. Ezen a területen úgy érzem az aktív gyakorlattal tudom majd magam a leghatékonyabban fejleszteni.

3. A tanulás támogatása

Erősségeim: Ahhoz, hogy a tanulási folyamatok sikeresek legyenek, hogy a gyermekeket motiválni lehessen, elengedhetetlen a jó gyermek-pedagógus kapcsolat. Az óvodai nevelés alappillére a szociális tanulás, a modellkövetés, a gyermekek a szeretett személlyel azonosulnak, így az elvárt viselkedés beépül a gyermek személyiségébe. A szeretetteljes, elfogadó, támogató attitűd segíti ezeknek a folyamatoknak a megvalósulását. Munkám során törekszem ezt a fajta légkört megteremteni a gyermekek számára, hogy fejlesztésük minél eredményesebbé válhasson.

Fejlesztendő terület: A gyógytestnevelés foglalkozáson részt vevők nagy részéről nem lesz előzetes ismeretem, tudásom. A gyermekek megismerésére kevesebb időm lesz, így még jobban törekednem kell a szeretetteljes, elfogadó, támogató légkör megteremtésére.

4. *A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához megfelelő módszertani felkészültség*

Erősségeim: A nevelésben egyik legfőbb alaptézisem, hogy a gyermek megismételhetetlen, egyedi, individuum. A gyermeki személyiség őszinte érdeklődést kelt bennem, tisztelem gondolataikat, érzéseiket. Hiszek a pozitív pedagógiában/pszichológiában, az értékek kiemelésében, a személyre szóló konkrét dicséretben, visszacsatolásokban. Úgy gondolom ez a fajta megközelítés eredményekben gazdag a fejlesztésben.

Fejlesztendő terület: Szeretném bővíteni tudásomat a különböző pedagógiai- pszichológiai módszerek, irányzatok körében.

5. *A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység*

Erősségeim: Pedagógusként a közösség formálásban nagy szerepet töltünk be. Én úgy vélem, amilyen mintával szolgál egy pedagógus, főként az óvodás korú gyermekeknél, olyanná válnak a gyermekek az adott csoportban. Az óvodai nevelésben fontosnak tartom, hogy a közösség minden fele (gyermek-gyermek, gyermek-pedagógus) tisztelettel viseltessen a másik iránt, ez egymás elfogadásának alappillére. Amelyik közösségben a pedagógus nem engedi az előítéletek kibontakozását, ott ez minimálisra tud csökkenni.

Fejlesztendő terület: A gyógytestnevelés foglalkozásokon egymás elfogadása, főként egy látható elváltozás esetében kiemelt jelentőséggel bír. Az ilyen jellegű helyzetekre tudatosan fel kell készítenem magam, magas szintű szakmai tudással kell bírnom.

6. *Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése*

Erősségeim: Mint fent említettem fontosnak tartom a gyermekek felé a személyre szóló, konkrét visszacsatolást. A gyermekek ismerete segíti munkám ezen részét is, így értékeléseim egyben megfelelő ösztönzéssel, motivációval bírnak a további fejlődés irányába. Fejlesztési céljaimat, feladataimat a gyermekek ismeretére alapozom.

Fejlesztendő terület: A szülőkkel való kommunikációban törekszem a bizalom kiépítésére, az együttműködésre. Objektív képet alkotni egy gyermekről, feltárni hiányosságait, fejlesztendő területeit másképp nem lehet. Általános szülői reakció -ha a gyermek elmarad valamely területen- a hárítás, tagadás.

Pedagógusi kompetenciámhoz tartozik, sőt kötelességem a gyerekekről valós képet mutatni, fejlődése érdekében. A szülői beszélgetésekre sok energiát fordítok, beszédemet felépítem, a gyermek erősségeivel kezdem, majd később térek ki a fejlesztendő területekre. Az értékelések hatékonyságán szeretnék javítani, határozottabb kommunikációval segíteni az együttműködést a szülőkkel.

7. Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás

Erősségeim: Szívesen működök együtt pedagógustársaimmal, szeretem a szakmai beszélgetéseket, melyekben lehetőség nyílik a tanulásra, fejlődésre, tapasztaltabb kollégáktól. A gyerekekkel foglalkozó szakemberek felé mindig nyitottan állok, tapasztalatainkat kicseréljük, tanácsaikat szívesen fogadom.

Fejlesztendő terület: Asszertív viselkedésem, kommunikációm folyamatosan fejlesztem.

8. Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért

Erősségeim: Szakmai fejlődésem fontos számomra.

Fejlesztendő terület: Töreksem a munka és magánélet közötti egyensúly kialakítására, egy egészséges határvonal felállítására. Ennek érdekében szeretném az időmet tudatosabban beosztani.

1.4 Személyes célok, feladatok a képzés során

Személyes célom a képzés során az emberi testről, annak működéséről, különböző betegségeiről, elváltozásairól mélyebb tudást szerezni. A gyógytestnevelésben részt vevő kisebb mértékű mozgásszervi és/vagy belgyógyászati állapotváltozások korrekciós-mobilizációs mozgással történő kezelésének terápiáját elsajátítani. Feladatombnak érzem, hogy a testnevelés eszközeinek bővebb ismerete által gyakorlati tudásom fejleszem. Célom a megszerzett tudást beültetni az óvodai mozgás tevékenységekbe, a mindennapokba. Szeretném az ismereteket olyan minőségben elsajátítani, hogy azokat a későbbi gyakorlatba ágyazás után készség szinten tudjam alkalmazni. Segíteni szeretném a gyermekek egészségének fenntartását, edzését, helyreállítását. Változatos módszerek és eszközök használata által szeretném még érdekesebbé tenni a tevékenységeimet, melynek hatására a gyermekek fokozottabban élhetik át a mozgás nyújtotta jótékony hatásokat. Szeretnék hozzájárulni a gyermekek mozgáshoz fűződő pozitív hozzáállásának kialakításához.

2. A szakmai fejlődést elősegítő tanulási eredmények

2.1 Anatómia és Élettan

Az első két félévben részletes ismeretekkel gazdagodtunk a témával kapcsolatban. Megismertük az emberi test felépítését, szerkezetét. Anatómiai tanulmányaim fő vázát a mozgásrendszer képezte, mely a test mozgásában résztvevő szerveket együttesen vizsgálja. A mozgásrendszer két részre osztható, aktív részét képezi az izomzat, passzív részét pedig egyrészt a csontok, mely a test vázát alkotják, másrészt az azokat összekötő ízületek. A csontvázrendszerrel meghatároztuk a csontok neveit, funkcióját, azok alakját, szerkezetét, járulékos részeit és az összeköttetéseit. Bővebben kitértünk az ízületekre azok feladatára, szerkezetére, az összetartó tényezőkre, a lehetséges mozgásokra, felosztásukra. A részletes csont- és ízülettan mély ismereteket, sok érdekességet hordozott magában, ám számomra könnyebben feldolgozható volt, hiszen csontjainkat, ízületeinket ismerjük, a köznyelvben is használjuk, azok úgy gondolom aktív szókincsünket képezik. Ellenben az izomrendszer, mely a mozgás aktív szerve, összetettebb tudással szolgált, mind terjedelmileg, mind logikailag, nagyon sok új ismeretet nyújtott, sok új szó épült be a szókincsembe, melyek korábban maximum a passzív részét képezték annak. Foglalkoztunk az izmokkal általánosságban, szöveti felépítésével, szerkezetével, részeivel, működésével, az izomműködés élettanával, az izomösszehúzódással. Részletes izomtanban átvettük a csontvázizomzatot, mely a csontokkal áll kapcsolatban és működése által azokat mozgatni tudják, ezek a harántcsíkolt izmok. Átvettük a felszíni és a mély izmokat is, azok eredési és tapadási pontját, működésüket, funkciójukat. Összességében úgy gondolom az anatómiai ismeretek kevésbé a megértésre, mintsem a memorizálásra alapultak, általa közelebb kerültem az emberi test felépítésének megismeréséhez.³

Az Élettan az életjelenségekkel, az emberi test működésének megismerésével, a folyamatok okaival összefüggéseivel foglalkozik. Ez a kurzus olyan tudásanyagot nyújtott nekem, mely egyfelől mélységében hiánypótló volt, másfelől segített megérteni olyan összefüggéseket, melyekre a későbbiekben építhetek. Bővebben foglalkoztunk a szív- és keringési rendszerrel, az emésztőrendszerrel, a légzőrendszerrel, a kiválasztórendszerrel, idegrendszerrel és a belső elválasztású mirigyek rendszerével.⁴

³ Tarsoly Emil – Mészáros Tamás (2011) Funkcionális anatómia, Gyógytornász hallgatók részére, Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.

⁴ Donáth Tibor (2016) Anatómia-Élettan, Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.

A tananyag számomra rendkívül érdekes volt, nagyon sok új ismerettel gazdagodtam, könnyebben fel tudtam dolgozni, mert, mint fentebb írtam az összefüggésekre, működési folyamatokra alapult. Összességében a két kurzus ismeretanyaga a képzés többi tantárgyának megértéséhez elengedhetetlen, azoknak alapját képezi. A tudásanyag elsajátításában és könnyebb megértésében segítségemre volt Tarsoly Emil és Mészáros Tamás Funkcionális anatómia című kötete, Donáth Tibor Anatómia-Élettan kötete. Nagy mértékben hozzá tett az első kompetenciám fejlődéséhez.

2.2 Gyógytestnevelés elmélete

A kurzus a képzés szíve, lelke, hisz csokorba foglal minden mást, amit a képzés során tanultunk. Összegyűjti, majd azután a testnevelés, a mozgás erejével megoldást kínál a tanult mozgásszervi elváltozások és belgyógyászati betegségek panaszainak csökkentésére, megszüntetésére. A gyógytestnevelés célja az egészség visszaállítása, támogatása, korrekciós és preventív mozgásformák alkalmazása. Emellett a cél nem csupán a mozgás fejlesztése, a mozgásigény kielégítése, hanem egy olyan hozzáállás, attitűd kialakítása a gyermekekben, mely megalapozza a későbbi mozgáshoz fűződő pozitív viszonyukat. A gyógytestnevelés foglalkozásra kerülő gyermekeknél fontos szem előtt tartani, hogy a szomatikus problémák, elváltozások, betegségek mellett sokszor megjelennek pszichés nehézségek is. A szegényérzet már az óvodás korosztályban is megjelenő önmagunk felé plántált negatív érzelem, mely leginkább a kudarcélményekből, a gyermekeket ért kritizáló viselkedésből, a kortárs megjegyzésekből alakul ki. Emiatt kiemelten fontos ezeken a foglalkozásokon a szeretetteljes, megértő, támogató közeg kialakítása, melyben a pedagógusnak nagy mértékben szerepe van. A kurzus során rendkívül sok elméleti ismeretre tettünk szert, bibliánk a Gárdos Magda – Mónus András által írt Gyógytestnevelés című könyv. A kötet segítséget nyújt a foglalkozások előkészítési munkálataiban, felépítésében, alapelveket rögzít, melyekre támaszkodhatunk munkánk során. Részletesen kitér az ortopédiai elváltozásokra és a belgyógyászati betegségekre, azokra a mozgás, a sport eszközével, testgyakorlatokkal terápiais javaslatot állít fel, mely minden kezdő gyógytestnevelés foglalkozást végző pedagógus számára nagy segítség. A kurzuson nem csak a javító hatású gyakorlatokkal foglalkoztunk, hanem sorra vettük a betegségekhez tartozó káros mozgásanyagokat, mely tudást minden mozgással foglalkozó szakembernek birtokolnia kell. Az időben felismert elváltozásoknál a megfelelő gyakorlatokkal pozitív eredményeket lehet elérni. Emellett nagyon fontos feladat a preventív szemlélet, a mozgásban gazdag életmód.

Külön kiemelném a sport személyiségformáló erejét, mely növeli a terápiás hatást. Érdeklődve tanultam a légzési gyakorlatokról, a relaxációs eljárásokról, az autogén tréningről, illetve a jóga jótékony hatásairól, melyek mind segítséget nyújtanak a pszichés problémák kezelésére is.⁵

Röviden összefoglalnám, mely kompetenciáim fejlődtek a kurzus során. Szaktárgyi tudásom bővült, hisz magába foglalta mindazt, amit a gyógytestnevelés jelent. Tanultunk a tartó-és mozgatórendszer zavarainak gyógytestneveléséről, a belgyógyászati és egyéb betegségek során alkalmazható gyógytestnevelésről. Emellett bő módszertani tudással gazdagodtunk. Segítséget nyújt a pedagógiai folyamatok, későbbi adminisztrációs feladatok ellátásában, a tervezések, reflexiók megvalósításában, mind csoport, mind egyéni szinten. Részletesen tanultunk a szervezés, tervezés folyamatairól. A tanterv felépítéséről, tanmenet megvalósításáról, a tanítási anyag kiválasztásáról. Kiemelten foglalkoztunk a gyógytestnevelés óra feladatával, anyagával és felépítésével a mozgásszervi elváltozások, illetve a belgyógyászati betegségek esetén. Hozzájárult harmadik kompetenciám, a tanulás támogatás fejlődéséhez, hiszen a gyógytestnevelés célja, akárcsak az óvodai szervezett testmozgásnak a mozgás, a sport megszerettetése. Pozitív attitűd kialakítása, mely megalapozza a későbbi mozgáshoz, sporthoz, aktivitáshoz fűződő viszonyukat. Emiatt rendkívül fontos, hogy nyugodt, biztonságos, ám aktivizáló közeget teremtsünk ezeken a foglalkozásokon. A gyermekek érdeklődését felkeltve és fenntartva segíthetjük erősíteni elköteleződésüket. Fejlődött negyedik kompetenciám, kiemelt tekintettel az egyéni bánásmód érvényesülésének fontosságára. A gyógytestnevelésre beosztott gyermekek szomatikus fejlődése eltér az egészséges gyermekekétől. Ez megmutatkozhat a külső megjelenésükben is illetve a teljesítőképességükben is. Emiatt a szomatikus zavarok mellé akár pszichés nehézségek is társulhatnak. Ezek a tényezők negatívan hathatnak a gyermek személyiségének alakulására. Éppen ezek miatt a foglalkozásokon rendkívül fontos egy elfogadó, megértő, ám motiváló közeget teremteni. Fontosnak tartom megemlíteni a közösség alakulásának segítését, a fent említettek mind alkotóelemei a csoport alakulásának. A pedagógus által közvetített hozzáállás, attitűd minta a gyermekek számára, így ez pozitívan befolyásolja a közösség alakulását. Minden pedagógiai folyamat alapja a fejlődés felismerése és értékelése. Főként ilyen érzékeny gyermekeknél kiemelt jelentőséggel bír a folyamatos pozitív visszacsatolása, fejlődéseik kiemelése, dicsérete. Nagyon fontosnak tartom a szakmai beszélgetések megvalósulását.

⁵ Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.

A foglalkozás tapasztalatait, a gyermekek fejlődését, a fejlődése érdekében megfogalmazott célokat, feladatokat egyeztetni a pedagógusokkal, szülőkkel. Összességében a kurzus segített szakmai tudásom bővítéséhez, hatással volt minden kompetenciám fejlődésére.

2.3 Ortopédia

Ortopédia tanulmányaim során nagyon bő ismeretanyagot dolgoztunk fel. Természetesen tudom, hogy mindaz, amiről tanultunk egy kis szelete az orvostudomány ezen ágának, csak a felszínét kapirgáltuk annak a mély tudásanyagának, mely az emberi test mozgási szerverendszerével foglalkozik. Betekintést kaptunk a beteg vizsgálat folyamatába, hosszasan foglalkozva a kérdéskörrel, időt nem sajnálva, a gyakorlatba ültetve mutatták be az egészséges ízületek mozgásterjedelmére vonatkozó vizsgálatokat. Részemről rendkívül érdekesnek hatott bepillantást nyerni az orvosok munkájának ezen aspektusába. Segítette a későbbi ismeretek megértését. Részletesen kitértünk számos gyerekortopéd betegségre, és a leginkább előforduló elváltozásokkal több időt foglalkoztunk. Az előadások felettébb érdekesek voltak, az elváltozások okának és folyamatának megértése elengedhetetlen a későbbi helyes foglalkozások megvalósításához. A képzés folyamán kiemelt figyelmet szenteltem azoknak az elváltozásoknak, melyekkel az óvodás korosztálynál már találkoztam. Ilyen például a testtartás elváltozásai, kiváltképp a helyes testtartás biomechanikája, érdeklődve hallgattam a mellkasi deformitásokról és a lábboltozat süllyedésről, bokasüllyedésről. A felsorolt elváltozásokat már személyesen, a munkám során tapasztaltam némely gyermeknél, így könnyebben tudtam a megfelelő kontextusba helyezni. A kurzus tananyaga nagy mértékben segítette az első kompetenciám fejlődését, általa az orvosi szakértői véleményben leírtakat értelmezni, feldolgozni a jövőben tudni fogom. A megszerzett tudás által könnyebben tudom az adott elváltozásra felépíteni, megtervezni a speciális mozgásfoglalkozást.

2.4 Belgyógyászat

A kurzus rálátást engedett különböző belgyógyászati betegségekre, kiemelten foglalkoztunk azokkal a problémákkal, melyek a gyógytestnevelés foglalkozáson megjelenhetnek. Részletesen tanultunk a szívbetegségekről, a magas vérnyomásról, légúti betegségekről, az endokrinológiai betegségekről, a gyermekkori elhízásról, idegrendszeri betegségekről, érzékszervi betegségekről, a gyomor és bélrendszer betegségeiről. A feldolgozott tudásanyag számomra rendkívül nehezen tanulható volt.

A élettani ismeretek jelentősen hozzájárultak a könnyebb megértéshez, ám a tananyag mélysége és összetettsége miatt így is nehéznek mondanám a kurzus anyagát. Két féléven keresztül dolgoztuk fel a fent felsorolt ismereteket, mely félévek végén beadandó dolgozattal zártunk. A két dolgozathoz egyet szeretnék kiemelni és bemutatni, mely úgy vélem jelentős mértékben segítette kompetenciáim fejlődését.

A dolgozat témája az egyik szigorlati tétel volt, mely három részből tevődött össze:

- a. A fehérjék, szénhidrátok szerepe a táplálkozásban. A korszerű táplálkozás: vitaminok, ásványi sók, folyadékbevitel
- b. Az elhízás problematikája
- c. Az elhízás mozgásterápiája, módszertana (a korszerű testsúly szabályozás alapjai)

Az első részben bemutatom a szénhidrátok, fehérjék tulajdonságait, összetevőit, érdekességeit. Jellemzem a zsírban és a vízben oldódó vitaminokat: melyek ezek, milyen hatással bírnak illetve, hogy milyen módon lehet bevinni azokat a szervezetbe. Az elhízás, orvosi nevén obesitas kialakulásának okai között számon tartunk külső és belső eredetű okokat. A belső vagyis endogén eredetű okok között szerepelnek az öröklött tényezők, illetve a hormonháztartás zavara. A külső okok között pedig életmód béli szokások, a passzív, mozgásban szegény életforma illetve a helytelen táplálkozás. Úgy tartják, hogy a kövérség civilizációs betegség, ebből következően az életvitel nagyban hozzájárul az elhízás kialakulásához. Emiatt a helyes, egészséges, mértékletes táplálkozási szokások megalapozása és alkalmazása nem csupán a megoldásban, de a korai prevencióban is segítséget nyújthat. A súlytöbblet számos negatív hatással bír a mozgatórendszerre, ízületi és izom fájdalmakat idéz elő, kihat a mozgásügyesség fejlődésére, befolyásolja a testtartás alakulását. Emellett kihat a keringési és légzési rendszerre, hajlamosít a szív és érrendszeri illetve a légzőrendszeri betegségekre. A fizikai tünetek mellett pszichés problémákat is okozhat.⁶ A dolgozat utolsó részében a fent leírt probléma megoldására mutatok rá. Az elhízott gyermek kezelésében az elsődleges a járulékos problémák, betegségek kezelése, javítása. Végül pedig egy rövid módszertani összefoglalót készítek az obesitas mozgásterápiájára.⁷ A kurzus tananyaga nagy mértékben segítette az első kompetenciám fejlődését, általa az orvosi szakértői véleményben leírtakat értelmezni, feldolgozni a jövőben tudni fogom. A megszerzett tudás által könnyebben tudom az adott elváltozásra felépíteni, megtervezni a speciális mozgásfoglalkozást.

⁶ Hidvégi Péter, Müller Anetta (2015) Gyógytestnevelés, Eszterházy Károly Főiskola tankönyve, <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fcbc48188d6da51b7e10d> 2024.04.07.

⁷ Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.

2.5 Gyakorlatvezetés és elemzés

A kurzust két részre tagolták. Az első félévben felelevenítettük a gimnasztikához tartozó alapfogalmakat, a szaknyelvet, egyes szakkifejezéseket, a gyakorlatok szaknyelven történő leírásának általános szabályait. Hosszabb időt szenteltünk a gimnasztikai gyakorlatok ábrázolásának, szakleírásának felidézésére. Átvettük a rajzírás alapelveit, a testábrázolás, testarányok fontosságát, a különböző mozgások ábrázolásának módjait, azok jelzéseit. Az első félév teljesítésének követelménye a megszerzett tudás bemutatása egy rövid dolgozatban. Hat darab nyújtó hatású gyakorlatot gyűjtöttem ki, szaknyelvvvel, rajzírással. A kurzus anyagának mélyebb megértése érdekében, illetve a dolgozat elkészítése miatt kutakodtam az interneten olyan szakirodalmak után, mely ebben segítségemre lehet. Akkor találtam egy online kiadást, melyet Dr. Metzinger Miklós a Semmelweis Egyetem és Sporttudományi Karának adjunktusa írt, a címe Gimnasztika, a kiadvány pedig egy jegyzet, mely az OKJ-s Sportszakember képzés számára készült. A kiadvány részletekbe menően foglalkozik a gimnasztika különböző aspektusaival, így támaszkodni tudtam rá. A második félév gyakorlatorientált volt, több felkészülést igényelt. Az utolsó alkalommal egy foglalkozást kellett levezényelnünk, melyben valamely elváltozás vagy betegség javítása volt a cél. A foglalkozás témájaként mindenképp olyan deformitást vagy betegséget szerettem volna választani, mellyel az óvodában már találkoztam és találkozni is fogok a jövőben. Eddigi tapasztalataim és megfigyeléseim alapján a gyermekek körében a belgyógyászati betegségek közül az obesitas (elhízás) fordul elő leginkább. A mozgásszervi elváltozásoknál pedig főként a helytelen testtartással és a lábboltozat süllyedéssel találkoztam. Az elhízás egy olyan kóros állapot, mely számos egyéb betegség és mozgásszervi probléma kialakulását segíti elő, kiváltképp a talpboltozat-süllyedést. Éppen emiatt úgy döntöttem, hogy foglalkozásomon lábboltozat-süllyedés ellen ható gyakorlatokat és tartásjavító gyakorlatokat alkalmazok, melynek szerepe nem csupán a korrekcióban, hanem a prevencióban is kiemelt jelentőségű.

Döntésem oka, hogy a felhasznált gyakorlatokat a későbbi elhízott gyermekek mozgás foglalkozásain is alkalmazhatom, természetesen a gyermekekre, gyermekcsoportra igazítva minden módszertani szempontot szem előtt tartva.. A lábboltozat-süllyedés az egyik legelterjedtebb elváltozás, mely kialakulásának számos oka lehet. A természetes mozgásfejlődés siettetése, az izmok túlterhelése vagyis a gyermek túl korai lábra állítása, a nem megfelelő lábbeli viselése, a sima talajon való mezítlábas járás, túleröltetés, a fent említett (hirtelen) testsúly növekedés. A boltozatos szerkezet a állás és járás hatására, vagyis az izmok erősödésének, fejlődésének hatására alakul ki.

Születést követően a talp teljesen lapos, a boltozatok még nem alakultak ki, a csecsemő talpát vastag zsírréteg borítja. Óvodás korban kiemelt jelentőségű ezen izmok fejlesztése, erősítése preventív jelleggel, illetve a már kialakult deformáció korrigálása.⁸

Tevékenységem tervezésekor figyelembe vettem az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramjában megfogalmazott iránymutatásokat, alapelveket, mivel óvodás korosztályra, nagy csoportos gyermekeknek készítettem a foglalkozást. Célja speciális terápiás hatású gyakorlatok alkalmazása, preventív mozgásfejlesztés. Emellett általános mozgásfejlesztő célmeghatározások, mint a mozgáskoordináció fejlődésének elősegítése, a vázizomzat erősítése és a helyes testtartása kialakítása, támogatása. Mindezt életkornak megfelelően, változatos, játékos formában, mely által cél az örömteli, önfeledt, vidám légkör kialakulása. A tevékenység alatt feladatom a képességek és készségek fejlesztése, melyre részletesebben kitérek majd.

A foglalkozás előtt biztosítottam a helyszínt, előkészítettem az eszközöket, mely fontos a holtidő elkerülése végett, a tevékenység folytonosságának biztosítása miatt. A foglalkozás három részből tevődik össze, melynek első része a bevezető rész, mely körülbelül 12 percet vesz igénybe. A bevezető célja a szervezet bemelegítése, felkészítése a nagyobb terhelésre, rávezető gyakorlatok alkalmazása. Elsőnek egy játékot választottam, mely a „Jó kiskutyák”⁹ nevet kapta, ez egy tartásjavító játék, amiben a gyerekek négykézláb mászva gyűjtenek babzsákot a tornakarikába. A mászás során számos izom, a koordinációs képességek, egyensúlyérzék, téri tájékozódás fejlődik, továbbá maga a játék által a figyelem, az egymásra figyelés, a kudarctűrés is, átélhetik az önfeledt játék élményét, mely által gazdagodik a fantázia, a kreativitás.. A játék után járás gyakorlatok mellett döntöttem, mely aktív pihenésként szolgál és egyben már rávezető gyakorlatokat tartalmaz a fő részre. Az „óriásjárás” lábujjhegyen járás, magastartással egy remek tartásjavító gyakorlat, mely pozitívan hat a koordinációs képességekre, egyensúlyérzékre. A „gólyajárásnál” a karok oldalsó középtartásban helyezkednek el és váltott térdemeléssel haladunk előre, kedvezően hat a helyes tartásra, fejleszti az egyensúlyérzékét.

A „karomjárásnál” csípőre tartással, bekarmolt lábujjakkal haladnak a gyerekek, úgy, hogy csak a lábujjak és a sarok érinti a talajt, ez ugyancsak fejleszti az egyensúlyérzékét továbbá erősíti a talpboltozatot. A speciális gyakorlatok között járásokat terveztem a könnyebb, egyszerűbb kivitelezés miatt.

⁸ Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.

⁹ Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005, 2010) Játsszunk gyógyító tornát! 2. Győr 2010, Flaccus Kiadós, Nyomdai és kötetészeti munkálatok: Lap Nyomda Kft.

A bevezető rész utolsó felébe egy futó játékot választottam, melynek címe „Autózás”, a gyerekek szabadon futnak, a babzsákot mellső középtartásban fogják. Ez a gyakorlat javítja a tartást, fejleszti a kondicionális képességeket, kiváltképp az állóképességet, továbbá a figyelmet.

A fő rész körülbelül 15-20 percig tart, mely talpboltozat erősítő gyakorlatokból épül fel, a tervezésnél figyelembe vettem a fokozódó terhelés elvét. A gyakorlatok kivitelezését szűk kört alakítva, kézfogással terveztem. A munkaforma előnye, hogy érdekes, jobban oda kell figyelniük egymásra és az utasításokra a gyerekeknek, hogy együtt tudjanak dolgozni, koordináltan, egyszerre. A gyakorlatok a következők: lábujjállás, majd vissza alaphelyzetbe, sarokállás vissza alaphelyzetbe, lábujjállásról gördülés sarokra, lábujjhegyen járás a kör közepe felé, majd sarokjárással, külső talpszélen közelítés a kör közepe felé, végül bal és jobb bokakörzés. A gyakorlatok mindegyike erősíti a talpboltozatot, az alsó végtag izmait, fejleszti a koordinációs képességet, a téri irányokat, segít alkalmazkodni és egymásra figyelni. A további lábboltozat erősítő gyakorlatokat már tehermentesített helyzetben terveztem, nyújtott ülésel, kartámasszal. A gyerekeket arra kértem, hogy vegyék le a zoknijukat, úgy, hogy a kezükkel ne érjenek hozzá. A levetett zoknikkal integettünk, váltott lábakkal, a zoknikat eltüntettük a talpunk alá, anélkül, hogy a kezünkkel hozzányúlnánk. A gyakorlatok lényege a markoló mozdulat, mely a talp izmait erősíti. Az utolsó egy játékos feladat neve „Jön a kakas” a gyerekek hajlított lábbal ülnek, kezükkel támaszkodnak a hátuk mögött, a kukacok araszolnak előre, a lábujjak behajlításával és ernyesztésével, mikor mondom, hogy jön a kakas, akkor gyors vissza kell húzniuk a lábukat.

A befejező részben, mely körülbelül 5 perc egy játékot játszottunk, a címe „Gyaloglófogó”¹⁰. A játék lényege, hogy mindenki fején egy babzsák van, mely kényszeríti a testet a helyes tartásra, a fogó fején más színű, a játékban nem szabad futni, csak sétálni, akit megfognak azzal kicseréli a babzsákot és folytatódik a játék. Lezárásként légzőgyakorlatot terveztem, mely segít a szervezet lecsillapításában. A gyermekek életkorából kifolyólag a foglalkozáson szakszavakat használtam, mely fejleszti a beszédértést, bővíti a szókincsüket, a testsémát.

¹⁰ Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005, 2010) Játsszunk gyógyító tornát! 2. Győr 2010, Flaccus Kiadás, Nyomdai és kötetészeti munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Bemutatnám, hogy a kurzus és a hozzá tartozó feladat, mily módon erősítette a pedagógus kompetenciáimat. Hozzájárult első kompetenciám fejlődéséhez. A tevékenység tervezésekor figyelembe vettem az ONOAP iránymutatásain túl a Gyógytestnevelés elmélete kurzuson tanultakat, illetve Gárdos Magda, Mónus Tamás Gyógytestnevelés című könyvében meghatározott alapvetéseket a választott elváltozással kapcsolatban. A tevékenységet az életkornak megfelelően játékosan, az utánzásos mintakövetés módszerét alkalmazva valósítottam meg, ugyanakkor ügyelve arra, hogy a szaknyelvet használjam. Fejlődött második kompetenciám, hisz a foglalkozás megtervezésekor szem előtt tartottam, hogy mit tanultunk a gyógytestnevelés órák tartalmáról és szerkezetéről. Igyekeztem a megszerzett tudást alkalmazni. Az óra anyagát ez alapján felépíteni. A bevezető részben alkalmaztam járás és futó gyakorlatokat, játékokat, ám mobilizáló gyakorlatot nem terveztem, amit egy újabb tervezetnél biztosan alkalmaznék. Egyik fő szempontom volt a játékoság, a gyermeki fantázia felhasználása, mely úgy gondolom kellő motivációval bír. Segítette harmadik kompetenciám, a tanulás támogatás fejlődését. Az előzetes szervezési munkálatokkal, illetve a folytonosság biztosításával elősegítettem a nyugodt légkör megteremtését. A fokozódó terhelés elvét betartva a gyermekek sikereket érnek el a feladatok végrehajtása közben, így érdeklődők maradnak a foglalkozásokon. Támogatta negyedik és ötödik kompetenciám erősödését. Úgy gondolom, hogy az egyéni bánásmód elvét minden pedagógusnak minden helyzetben alkalmazni kell, kiváltképp betegséggel, elváltozással küzdő gyermekek körében. A gyógytestnevelés foglalkozások alapfeltétele egy nyugodt, biztonságos légkör megteremtése, ahol a gyermek testi fejlődése mellett ugyanolyan jelentőséggel bír a lelki fejlődés, mentális béke elősegítése. A játékos foglalkozás vidámsága pozitívan hat a közösség alakulására egyaránt. A foglalkozást egy meghatározott elváltozásra terveztem, mely tükrözi, hogy képes vagyok a tanultakat adaptívan beépíteni a gyakorlatba.

2.6 A pedagógus szerepei és munkatevékenysége

A második év már kevésbé szólt a gyógytestnevelésről, mintsem a pedagógus létről, az intézményi közegről, annak struktúrájáról, működéséről. Érdekes beszélgetéseknek voltam részese, számomra nagyon edukatív előadásokat hallgathattam végig, ám ezek közül egyet szeretnék kiemelni, még pedig a címben látható kurzust. A kurzus teljesítésének feltétele egy dolgozat volt, melyet később prezentálni is kellett. A dolgozathoz azt az instrukciót kaptuk, hogy írjunk a szerepkonfliktusról.

A feladat mélyen elgondolkodtatott, sokat töprengtem rajta miről is írhatnék. Önmagam gondolkodását vagy felfogását abszolút megoldáscentrikusnak, mintsem problémaorientáltnak vélem, így nehéz volt olyan esetet kiemelni az eddigi munkám során, mely számomra is és a többi pedagógus társamnak is elgondolkodtató vagy akár tanulságos lenne. Természetesen én is kerültem konfliktushelyzetbe akár szülővel, akár pedagógustársammal, mely nehéz volt számomra, ám ezekben a helyzetekben minden esetben törekedtem arra, hogy nekem is és a másik félnek is megtaláljuk a legkedvezőbb megoldást, kompromisszumot kössünk, hogy le tudjuk zárni az adódó nézeteltérést, és eredményesen tudjunk továbbra is együttműködni. Mivel azok a szituációk, konfliktusok, melyeket amiatt éltem át, mert pedagógus vagyok egyik sem reprezentatív értékű, így elkezdtem mélyebben beleásni magam a szerepkonfliktus fogalmába. Érdekes volt olvasni a szerepről, szociálpszichológiai megközelítésből, hogy mik a szerepprofilok, hogy a különböző szerepekhez sémák tartoznak, ezáltal a legtöbb kiszámíthatóvá válik, hisz a társadalom által elvárt viselkedés tartozik hozzá.¹¹ Ezután elgondolkoztam, hogy milyen is a pedagógus szerep. Felénk, pedagógusok felé számos elvárás van megfogalmazva nem csak a vezetőség által, hanem a köznevelési törvényben világosan és érthetően meg van határozva, hogy milyen egy jó pedagógus, mik a feladatai, kötelezettségei. Emellett én úgy érzem, hogy a társadalom által is igen szigorú elvárások vannak felállítva a pedagógusok felé. Ezen a ponton gondolkodtam el a dolgozatomban azon, hogy mi az, amit teszek, tettem és tenni is fogok a csoportomba kerülő gyermekekért és családjaikért. Ekkor tudatosult bennem valami nagyon fontos, amit addig is sejtettem, de nem fogalmaztam meg konkrétan. Akármennyire is szeretem a munkámat, akármennyire is szeretek pedagógus lenni, annak minden aspektusával, feladatával, van egy dolog, ami frusztráltta tesz. Ez a szerepeim közötti konfliktus, hisz a szüleim gyermeke vagyok, feleség vagyok, nő és jelenleg főiskolai hallgató.

¹¹ N. Kollár Katalin, Szabó Éva(2017): Pedagógusok pszichológiai kézikönyve II. Budapest, Osiris Kiadó

Én a dolgozat írásakor úgy éreztem, hogy nem sikerül harmonikus viszonyt kialakítanom a szerepeim közt, óhatatlanul is a munkámból adódó szerepembe fektetem a legtöbb energiámat, időmet, ami természetesen azzal jár, hogy a többi szerepembe nem tudom azt a minőséget beletenni, amit szeretnék. A fent meghatározott problémára össze is gyűjtöttem néhány gondolatot, melyek segítenek a megoldásban. Nagyon fontos az időbeosztás, egy prioritás felállítása, igenis tudni kell nemet mondani és el kell fogadni, hogy nem lehet mindenben tökéletesen teljesíteni. Minimálisra kell csökkenteni a munkaidőn kívüli szülői interakciókat, fontosnak tartom, hogy az otthon töltött idő nyugalomban, viszonylag elhatároltan a munkahelytől tudjon eltelni. Továbbá fontos, hogy legyen idő és lehetőség a kikapcsolódásra, feltöltődésre, a szeretteimmel minőségi időtöltésre. Talán az egyik legnehezebb és meghatározóbb, hogy szeressen önmagam, hogy önmagam felé is tudjak olyan jó lenni, mint amilyen a gyermekek felé próbálok lenni. Legyek sokkal elnézőbb, megértőbb magammal szemben. A dolgozat talán kitűnik a többi bemutatott munkám közül, ám úgy gondolom, hogy ahhoz, hogy egy kiegyensúlyozott, fejlődni képes, elkötelezett pedagógus tudjak maradni ez egy nagyon szükséges felismerés volt, így számomra ugyanolyan fontos, ha nem fontosabb, mint az előzőek. A kurzus által levont konklúziók közvetett módon minden kompetenciámra kihatnak, hisz a mentális egészség fenntartása nélkülözhetetlen, ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, harmonikus emberként tudjak jelen lenni a gyermekek között, mely pozitívan hat az egész csoport életére. A pedagógus által megteremtett békés, nyugodt légkör alapja a gyermekek fejlődésének elősegítéséhez. Közvetlenül talán a nyolcadik kompetenciámat fejlesztette. A megállapításom segített felismerni azt, hogy jelenleg nem tudok megfelelő módon gazdálkodni az időmmel. Túl sok energiámat kötik le a szakmai felkészülések. Természetesen továbbra is elsődleges célom a folyamatos fejlődés, ám annak módján változtatnom kell. A dolgozatban összegzett megoldási javaslatok alkalmazása által hosszabb távon eredményesebben fogom tudni elérni szakmai céljaimat, elkerülve azt, hogy belefásuljak munkámba.

2.7 A szakmai fejlődés tényeinek összegzése, Összegző reflexió a szakmai fejlődésről

Úgy gondolom, hogy a képzés által gazdagabb lettem. Egy olyan tudásnak az alapjait szereztem meg, mely nem csak a szakmai előrejutáshoz segít hozzá, hanem a saját és a környezetemben élők életére is kihathat. Fejlődésem hozzájárul személyes indítékom megvalósításához, miszerint a megszerzett tudással intézményünk egyéni arculatának célkitűzéseit segítem, támogatom. A képzés során egy rendkívül jól átgondolt és felépített tematika alapján haladtunk. A kurzusok anyaga és sorrendisége a fokozatosság és az egymásra épülés elvét követték. A tananyag mennyiségét a rendelkezésre álló időhöz képest soknak találtam ahhoz, hogy megfelelő módon rögzülhessen. Részletes ismereteket kaptam az emberi test felépítéséről, a mozgásfejlődés szakaszairól, az egészséges működés jellemzőiről. Tanultunk az ortopédiai elváltozásokról, a veleszületett és a szerzett deformitásokról egyaránt, kiemelten foglalkoztunk azokkal, amik nagyobb eséllyel fordulhatnak elő a gyógytestnevelés foglalkozásokon. Tanultunk a belgyógyászati betegségekről, azok jellemzőiről, kezeléséről. Csokorba szedve ezen elváltozásokat és betegségeket megtanultuk a módját, hogy a testnevelés eszközeivel és módszereivel a panaszokat csökkenteni tudjuk, az elváltozásokat korrigálni. Kihangsúlyoztuk a prevenció fontosságát, mely nagy jelentőséggel bír. A dolgozatomban olyan kurzusokat emeltem ki, melyek számomra a legtöbb információt szolgáltatták. Jellemzésüket hol leíró, hol reflektív módon készítettem el. Saját munkáim bemutatásánál céлом volt azok kiválasztása, melyek elkészítésével a legtöbb időt töltöttem, azokból a legtöbbet tanultam. A képzés során a legnagyobb nehézségét annak éreztem, hogy bár az alapképzésemen tanultam testnevelést és a gyakorlatban alkalmazom is, ám ezen tudás, melynek birtokában vagyok nem bizonyult elég alapos, elég mély ismeretnek ahhoz, hogy arra biztonsággal építeni tudjak. Emiatt több időt és energiát emésztett fel az, hogy pótoljam a hiányosságaim. A gyakorlati óráinkon olyan ismeretekkel gazdagodtunk, melyeket könyvekből, szakirodalmakból nehezen sajátítottunk volna el. Ezekben az alkalmakon sok idő jutott a gyakorlásra csoportosan és egyénileg is. A kis létszám miatt folyamatos volt az ellenőrzés, a hibajavítás, a segítségadás, ösztönzés, értékelés, mely segítette a gyorsabb tanulást, fejlődést. Különböző feladatokat hajtottunk végre, melyek megértésében fontos volt a személyes tapasztalás. A bemutató foglalkozások összeállítása, megtervezése segítettek átgondolni, rendszerbe foglalni a képzésen elhangzottakat. A tevékenységek vezetése nem csak szakmailag nyújtott sokat, hanem a sikerek erősítették önbizalmam, mely segítette önértékelésem. A még eredményesebb tanulás érdekében szívesen vettem volna részt több gyakorlati órán.

Nagyon tanulságos lett volna gyógytestnevelésre beosztott gyermekeket foglalkoztatás közben megfigyelni, ilyen jellegű órán hospitálni, a megszerzett elméleti ismereteket a gyakorlatba ültetve megfigyelni. Ennek hiányában viszont jó volt látni a társaimat, figyelni viselkedésüket, személyiségüket, attitűdjüket, hogy miképpen tartanak foglalkozásokat, milyen nevelési stílusokat preferálnak és alkalmaznak. A bemutató órákon a csoporttársaimtól számos módszert, játékot, alkalmazási formát tanultam el. Mindemellett megtanultam, hogy a gyógytestnevelésre beosztott gyermekek fejlesztése, foglalkoztatása hatalmas felelősséggel jár. Emiatt is érzem úgy, hogy a témában nem lehet elég tudást szerezni. Indokoltnak tartom a folyamatos önképzést, fejlesztést, hisz a gyermekek egészségének helyreállítása, javítása a tét. A szakkönyveken túl számos tanulmány, cikk, videó elérhető már az interneten, melyek segítséget és lehetőséget nyújtanak a további tanulásra. Összességében úgy vélem, hogy a gazdag elméleti tudás, amit a képzés során elsajátítottam elegendő ahhoz, hogy azt még több felkészüléssel és tanulással sikeresen adaptáljam a gyakorlatba.

3.További tanulási és fejlődési célok megfogalmazása

3.1 A képzésen tanultak beépítésének lehetőségei a saját munkába

Immár ötödik éve a szigetvári Napsugár óvodában dolgozom óvodapedagógusként. Óvodánk egyéni arculata, programunk alappillére: az egészséges életmódra nevelés játékkal, mozgással, egyéni bánásmóddal, differenciált fejlesztéssel.¹² A gyermekek testi képességeinek fejlesztése, a harmonikus mozgás elősegítése minden óvodában kiemelt feladat.¹³ Nagy hangsúlyt fektetünk a mozgás fejlesztésre a mindennapokban, szervezett és spontán mozgáslehetőségek biztosításával. Ehhez nagyban hozzájárul a jól átgondolt napirendünk és a tudatos pedagógiai munkánk, melyben biztosítjuk a személyi és tárgyi feltételeket. Elegendő időt és teret engedünk, mely hozzájárul a természetes mozgások fejlődéséhez. A megfelelő játékok, gyakorlatok és az azokat támogató eszközök megválasztása által eredményesen lehet fejleszteni mind a kondicionális, mind a koordinációs képességeket. A mozgás kihat a testi, lelki jólétre, a személyiség fejlődésére. Nem csak a testi képességeket formálja, hanem általa olyan tulajdonságok, személyiségjegyek erősödnek, mint a kitartás, kudarctűrés, együttműködés, alkalmazkodás, szabálytudat, egymásra figyelés és a többi. Oldja a gátlásokat, erősíti a közösségeket, a csapatszellemet. Pozitívan befolyásolja az értelmi és a kommunikációs képességek fejlődését.¹⁴ Emiatt tartom nagyon fontosnak a képzésen tanultak beépítését a gyakorlati munkámba, hisz nem csupán a gyógytestnevelői, hanem az óvodapedagógusi gyakorlatba is át tudom ültetni azt, mely kiemelt célkitűzésem és egyben dolgozatom címét is képezi. Óvodánkban a nagycsoportos korosztálynál heti két alkalommal valósul meg a mozgás tevékenység. Ebből egy alkalommal szervezett úszás, egy alkalommal pedig mozgás foglalkozáson vesznek részt. A kötött mozgás anyagába minden héten tervezek a helyes testtartás támogatására szolgáló játékokat, gyakorlatokat, melynek célja a tudatos testtartás kialakítása. Csoportom gyermekeinek heti rendszerességgel szervezek „mezítlábas tornát”, melynek legfőbb célja a láb- és lábszár izmainak fejlesztése. A tevékenységek tervezéséhez óvodánk tárgyi feltételei adottak, nagy méretű tornaszoba és változatos eszközök állnak rendelkezésemre célom megvalósítása érdekében.

¹² <https://kir2info.kir.hu/pub/Index/201879> 2024.02.16.

Dél-Zselic Óvodái, Bölcsődéje és Konyhái, Pedagógiai Program 2019.

¹³ <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> 2024.02.16.

Óvodai nevelés országos alapprogramja

¹⁴Csoknya Mária – Wilhelm Márta (2013) A sportmozgások biológiai alapjai II., Pécs ,Kiadó: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

3.2 Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok összevetése, reflektálása

A képzés anyaga merőben formálta szemléletmódomat. Az anatómiai, élettani ismeretek segítettek, hogy az emberi testet és annak működését egy nagy egységben figyeljem, elemezzem. A mozgásrendszer, különösen az izomrendszer részletesebb megértése új perspektívát nyit a gyermekek és testük megfigyelése szempontjából. Az ortopédiai és belgyógyászati elváltozások, betegségek ismerete segít megértenem a hozzájuk kapcsolódó mozgásterápia lényegi részeit. Az óvodai mozgásfejlesztés feladatait a megszerzett tudás alapján tervezem, melyhez a tanult módszertan nyújt legnagyobb segítséget. Kiemelt figyelmet fordítok a preventív mozgásfejlesztésre, főként a helyes testtartás kialakítására és a megfelelő talpboltozat fejlődésének támogatására, továbbá a természetes mozgásigény kielégítésére. A célom, hogy a gyermekek élvezzék a mozgást és az legyen számukra természetes tevékenységük még a későbbiekben is. Ehhez változatos, játékos mozgás tevékenységeket kínálok számukra, amiben átélhetik nem csak a mozgás nyújtotta egészségre gyakorolt pozitív hatásokat, hanem a közös örömet, jókedvet. Tapasztalom, hogy a gyermekek nagy része rendkívül mozgásszegény életmódot folytat. A családok kevés időt töltenek a szabadban, testmozgással, rövid távokon is autóval közlekednek. A szervezett séták alkalmával érzékelem csak igazán a fent felsoroltak negatív hatásait: a gyerekek állóképessége, izomereje nem elég fejlett, kitartásuk gyenge, érdeklődésük a monoton mozgásformák iránt kicsi, nehezen motiválhatók. Az óvodás korú gyermeknek életkorából fakadóan nagy a mozgásigénye. Úgy látom ezt az igényt főként az óvodai tervezett és spontán mozgásfejlesztés elégíti ki a legnagyobb mértékben. A kevés mozgás mellett gondot okoz a megváltozott táplálkozási szokásaink. Az elfogyasztott táplálék sok esetben túlságon feldolgozott, túl sok kalóriát tartalmaz, ami tovább fokozza a káros hatásokat. Emiatt vélem úgy, hogy nagy hangsúlyt kell fordítanunk a kóros elváltozások megelőzésére. A megelőzéshez a rendszeres és jól megválasztott mozgásgyakorlatok/mozgásformák, gimnasztikai feladatok mellett elengedhetetlen a szülők tájékoztatása. Feladatommak tartom a szülői beszélgetések alkalmával hangsúlyozni a mozgás fontosságát, átbeszélni, annak testünkre gyakorolt pozitív hatásait. Emellett kulcsfontosságúnak tartom a megfelelő lábbeli elengedhetetlen szerepéről tájékoztatni a szülőket. Jellemzően sok az örökölt, méretpontatlan cipő a gyermekeknél, illetve az olcsó mamuszok, mely sem a talp boltozatos kialakításában, sem a boka megfelelő tartásában nem vesz részt. Ennek egyik oka a témával kapcsolatos tájékoztatatlanság, melyre sok esetben megoldást jelent egy segítő szándékú beszélgetés.

A nem megfelelő boltozat fájdalmat okoz, kihat a tartásunkra, a gerinc fejlődésére, hajlamosít a bokasüllyedésre és számos egyéb problémát, kellemetlenséget idéz elő.¹⁵ Összességében, amit már most be tudtam építeni a napi munkámba az a preventív gyakorlatok alkalmazása és a szülők edukálása a gyermekek egészséges fejlődésének érdekében.

3.3 További szakmai tervek

Hiszek az élethosszig tartó tanulásban. Úgy gondolom, hogy nekem még óvodapedagógusként is sokat kell tanulnom, képeznem magam, hogy mindig jobb lehessen, hogy a gyermekek felé a lehető legtöbbet, legjobbat nyújthassam. Célom a folyamatos szakmai önképzés, szeretném bővíteni szakmai tudásom, módszertani eszköztáram. Jelenleg legfőbb célom a gyógytestnevelői tudás gyakorlatba való adaptálása, mely dolgozatom témáját is adta. A későbbiekre nézve szeretnék még tanulni, főiskolai képzésen részt venni, nyelvtudásomat fejleszteni.

¹⁵ Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.

4. Felhasznált irodalom

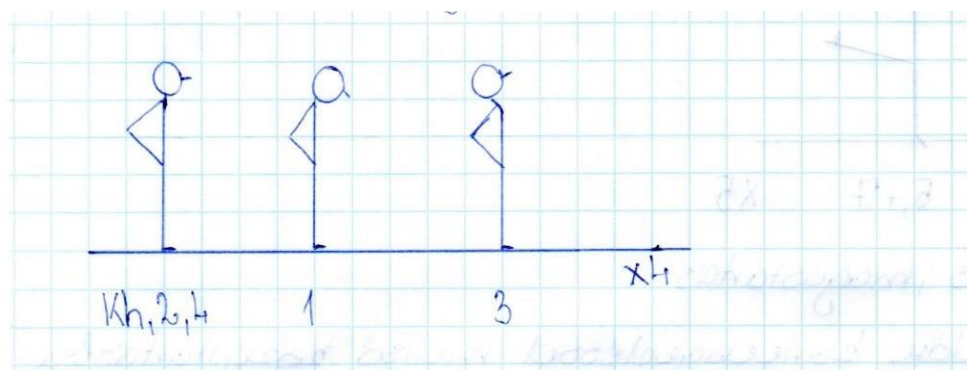
- Csoknya Mária – Wilhelm Márta (2013) A sportmozgások biológiai alapjai II., Pécs ,Kiadó: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
- Dél-Zselic Óvodái, Bölcsődéje és Konyhái, Pedagógiai Program 2019. <https://kir2info.kir.hu/pub/Index/201879> 2024.02.16.
- Donáth Tibor (2016) Anatómia-Élettan, Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Dr. Metzging Miklós (2010) Gimnasztika, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar: http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf 2024.04.07.
- Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnyomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.
- Hidvégi Péter, Müller Anetta (2015) Gyógytestnevelés, Eszterházy Károly Főiskola tankönyve: <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fcbc48188d6da51b7e10d> 2024.04.07.
- Kiegészítő Útmutató az Oktatási Hivatal által kidolgozott Útmutató a pedagógusok minősítési rendszeréhez felhasználói dokumentáció értelmezéséhez. A pedagógiai szakszolgálati intézményben pedagógus-munkakörben foglalkoztatottak részére. Negyedik, javított kiadás. Az emberi erőforrások minisztere által 2014. március 13-án elfogadott kiegészítő tájékoztató anyag 2017. június 28-án elfogadott negyedik, javított változata: https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/kiadvanyok/Szakszolgalat_negyedik.pdf 2023.12.07.
- N. Kollár Katalin, Szabó Éva(2017): Pedagógusok pszichológiai kézikönyve II. Budapest, Osiris Kiadó
- Óvodai nevelés országos alapprogramja <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> 2024.02.16.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005) Játsszunk gyógyító tornát! 1., Győr 2011, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.,
- Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005, 2010) Játsszunk gyógyító tornát! 2. Győr 2010, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.
- Tarsoly Emil – Mészáros Tamás (2011) Funkcionális anatómia, Gyógytornász hallgatók részére, Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.

5. Mellékletek

Gyakorlatvezetés és elemzés I.

Nyújtó hatású gyakorlatok

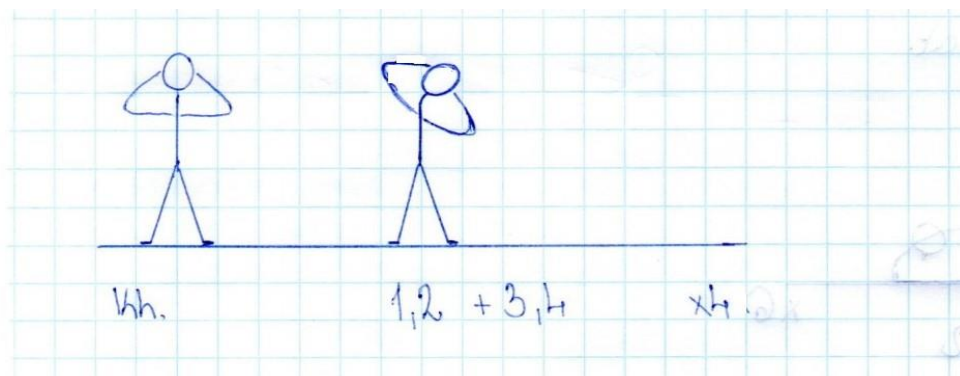
Nyújtó hatású nyakgyakorlat



Kiindulól helyzet: szögállás csípőretartás

1. ütem: nyakhajlítás előre
2. ütem: fejemelés kiindulól helyzetbe
3. ütem: nyakhajlítás hátra
4. ütem: fejemelés kiindulól helyzetbe

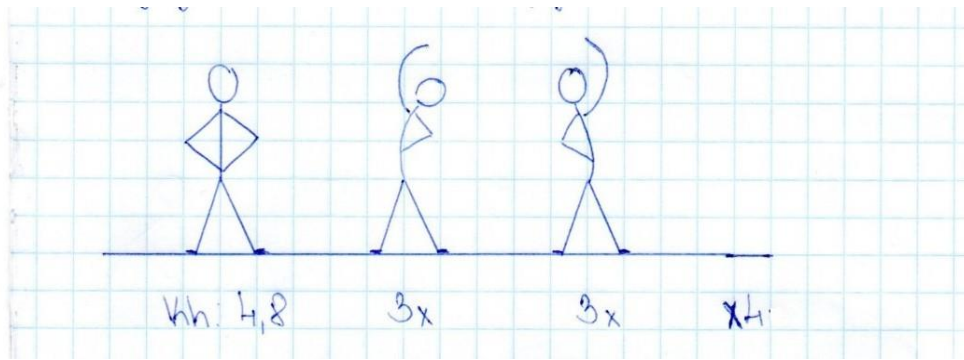
Nyújtó hatású nyakgyakorlat



Kiindulól helyzet: terpeszállás tarkóratartás

- 1-2 ütem: nyakhajlítás balra
- 3-4 ütem: nyakhajlítás jobbra

Nyújtó hatású oldalgyakorlat



Kiindulól helyzet: terpeszállás csípőretartás

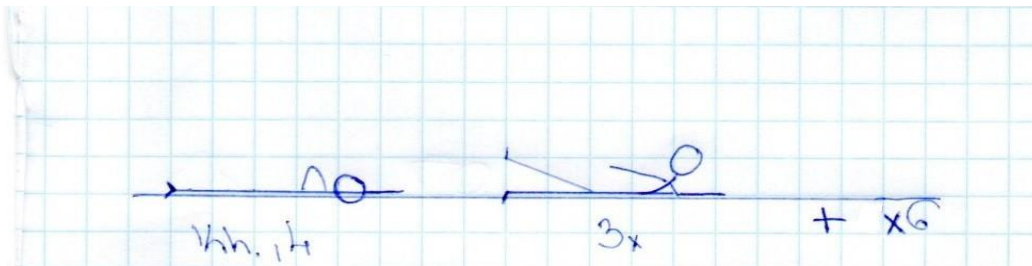
1-3 ütem: törzshajlítás balra 3x, jobb karlendítéssel magastartásba

4. ütem: törzshajlítás, karhajlítással kiindulól helyzetbe

5-8 ütem: az 1-4 ütem ellenkezőleg

Kiindulól helyzetbe ugorj!

Nyújtó hatású oldalgyakorlat

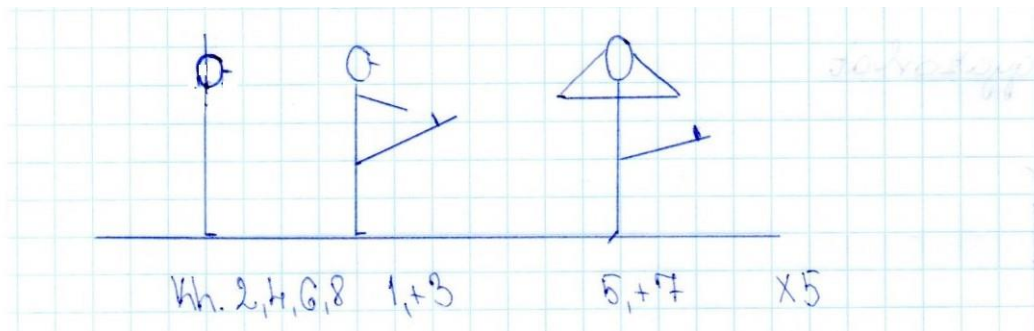


Kiindulól helyzet: bal oldalfekvés

1-3 ütem: törzshajlítás jobbra 3x, jobb láblendítéssel oldalra és jobb karnyújtózás a térd felé

4. ütem: törzs és jobb láblengedés kiindulól helyzetbe

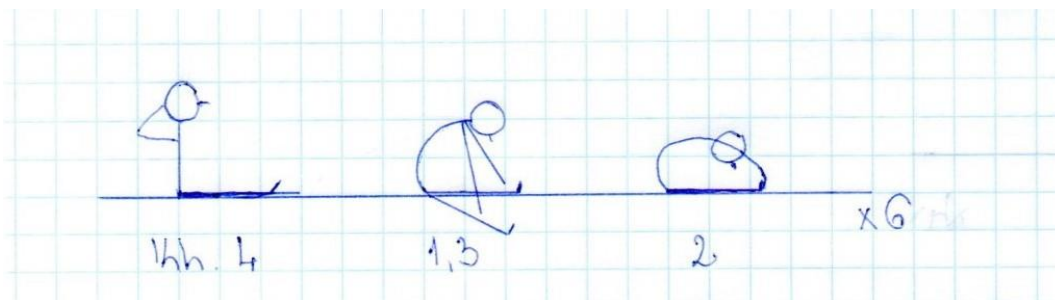
Nyújtó hatású lábgyakorlat



Kiindulól helyzet: szögállás, magastartás

1. ütem: bal láblendítés előre karleengedéssel mellső középtartásba
2. ütem: bal lábleengedés karlendítéssel kiindulól helyzetbe
- 3-4 ütem: 1-2 ütem ellenkezőleg
5. ütem: bal láblendítés oldalra karhajlítással tarkóra
6. ütem: bal lábleengedés karnyújtással kiindulól helyzetbe
- 7-8 ütem: 5-6 ütem ellenkezőleg

Nyújtó hatású hátgyakorlat



Kiindulól helyzet: nyújtott ülés tarkóratartás

1. ütem: lábcsúsztatás terpeszülésbe törzshajlítással előre és bokafogás
2. ütem: lábzáras és törzshajlításban előre bokafogás
3. ütem: 1 ütem
4. ütem: lábzárással törzsnyújtás kiindulól helyzetbe

Felhasznált irodalom:

http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf 2024.11.27.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005) Játsszunk gyógyító tornát! 1, Győr 2011, Flaccus Kiadó,
Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005, 2010) Játsszunk gyógyító tornát! 2. Győr 2010, Flaccus
Kiadós, Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Gyakorlatvezetés és elemzés II.

Mozgás foglalkozás

Az óvodapedagógus neve: Hornyák Anita

Csoport: nagy csoport

Tevékenységi forma: mozgás

A tevékenység helyszíne: tornaterem

A tevékenység tartalma/témája: lábboltozat-süllyedés ellen ható gyakorlatok, tartás javító gyakorlatok. Játék: „Gyaloglófogó”

A tevékenység célja: speciális terápiás hatású gyakorlatok alkalmazása; preventív mozgásfejlesztés; a mozgáskoordináció fejlődésének elősegítése; vázizomzat erősítése; helyes testtartás kialakítása, támogatása; változatos, játékos gyakorlatok alkalmazásával; örömteli, elfogadó légkör megteremtése.

A tevékenység feladatai:

Nevelési feladatok: érzelmi nevelés (együttműködés, alkalmazkodás, örömteli légkör), értelmi nevelés (figyelem fejlesztés, feladatvégrehajtás), közösségi nevelés, pozitív énkép, önfegyelem, feladattudat erősítése

Didaktikai feladatok: a mozgásformák játékos, változatos, eszközökkel történő végrehajtása

Képesség- és készségfejlesztés:

Motoros: kondicionális képességek (ügyesség, állóképesség, erős), mozgáskoordináció, egyensúly fejlesztése, térbeli tájékozódás

Értelmi: figyelem, koncentráció, szabálytudat, feladatvégrehajtás, képzelet, fantázia, testséma, téri irányok

Verbális: aktív és passzív szókinccs, beszédértés

Szociális: együttműködés, közösségtudat, kudarctűrőképesség, önuralom, alkalmazkodás, egymásra figyelés

Alkalmazott módszerek, eljárások: magyarázat, bemutatás, gyakorlás, ismétlés, ellenőrzés, hibajavítás, motiválás, személyre szóló konkrét értékelés

Eszközök: karika, babzsákok

A tevékenység/foglalkozás kidolgozása		
Idő	A fejlesztő tevékenység felépítése, a foglalkozás menete	Nevelési-oktatási stratégia, a fejlesztés módszerei, munkaformák, eszközök, megjegyzések
	<p>A foglalkozás előkészületei: friss levegő biztosítása, eszközök előkészítése</p> <p>Bevezető rész</p> <p>A szervezet bemelegítése, rávezető gyakorlatok, figyelem felkeltése „Jó kiskutyák”</p> <p>Fejlesztési feladat: tartásjavító játék, kondicionális képességek, koordinációs képességek, téri tájékozódás, figyelem, egymásra figyelés, kudarcűrés, örömteli légkör alakítása, fantázia</p>	<p>Hely és eszközök biztosítása a foglalkozás gördülékeny lezajlása és a holtidő elkerülése érdekében.</p> <p>Gyakorlatvezetési mód: játékos, utánzó formájú</p>
5p	<p>Járás gyakorlatok: Járás</p> <p>„Óriásjárás” – lábujjon, magastartásban, nyújtózkodva</p> <p>Fejlesztési feladat: tartásjavító, téri tájékozódás, egyensúly fejlesztés, fantázia</p>	<p>„Kiskutyákká változtok. A teremben elszórtan elhelyeztem annyi tornakarikát, ahányan vagytok. Minden kiskutya keressen magának egy házat.”</p> <p>„A házak körül babzsákok vannak szétszórva, amikor tapsolok négykézláb mászásban gyűjtsetek annyi csontot, amennyit csak bírtok. A kiskutyák egyszerre csak egy csontot tudnak a házukba vinni.”</p>
1p	<p>„Gólyajárás” – oldalsó középtartás, váltott térdemelés vízszintesig, lábfej spiccel</p> <p>Járás</p> <p>Fejlesztési feladat: tartásjavító, egyensúlyérzék fejlesztő, téri tájékozódás, fantázia</p>	<p>„Sorakozzatok a terem szélén, járás körbe.”</p> <p>„Óriásokká változtok, lábujjhegyen járás, magastartás, nyújtástok jó magasra a karotokat, érétek el a csillagokat. Amikor tapsolok járás tovább.”</p> <p>„Hosszú lábú gólyák vagytok, nyújtsátok ki a karotokat oldal irányba, váltott térdemeléssel járjatok körbe. A lábfejetekkel spicceljétek. Amikor tapsolok járás tovább.”</p>

1p	<p>„Karomjárás” – csípőretartás, bekarmolt lábujjakkal, csak a sarok és a lábujjak érintik a talajt</p> <p>Fejlesztési feladat: talpboltozat erősítő, egyensúlyérzék fejlesztő</p>	<p>„Amikor tapsolok vadmacskák leszek, tegyétek csípőre a kezeteket és bekarmolt lábujjakkal járjatok körbe, úgy, hogy csak a sarkotok érintse a talajt. Tapsra elég.”</p>
5p	<p>Futó gyakorlat:</p> <p>„Autózás” – futás szabadon, babzsák mellő középtartásban</p> <p>Fejlesztési feladat: tartásjavító, állóképesség fejlesztés, figyelem</p> <p>Fő rész: talpboltozat erősítő gyakorlatok</p> <p>Lábujjállás 5x</p> <p>Sarokállás 5x</p> <p>Lábujjállás, gördülés sarokra 5x</p> <p>Lábujjhegyen járás a kör közepe fele.</p> <p>Sarokjárás a kör közepe fele.</p>	<p>„Autózzunk egy kicsit! Mindenkinek dobok egy babzsákot, kapjátok el! A babzsákot nyújtsátok ki egyenes karral magatok elé, ez a kormányotok. Szabadon futhattok a teremben. Vigyázzatok egymásra, ne karambolozzatok!”</p> <p>„Tornázzunk együtt! Alakítsunk egy kört kézfogással. Álljunk lábujjhegyre, majd vissza. Ismételjük ötször. Álljunk sarokra, majd vissza, ismételjük ötször.”</p> <p>„Álljunk lábujjra, majd gördüljünk a sarkunkra és vissza. Ismételjük ötször.”</p> <p>„Lábujjhegyen induljunk el a kör közepe fele, majd vissza. Sarokjárással is ugyanezt.”</p>
8p	<p>Külső talpszélre állás, majd közelítsünk a kör közepe fele.</p> <p>Bal láb emelés, bokakörzés</p> <p>Jobb láb emelés, bokakörzés</p> <p>Nyújtott ülés, hátsó kartámasz</p> <p>Fejlesztési feladatok: talpboltozat erősítés, alsó végtag izomzatának erősítése, egyensúlyérzék fejlesztés, alkalmazkodás, egymásra figyelés, beszédértés, téri irányok</p> <p>„Vedd le a zoknidat”</p>	<p>„Álljunk a talpunk külső szélére, mint a macik és induljunk el a kör közepe fele és vissza.”</p> <p>„Emeljük fel a bal lábunkat, bokakörzés, majd a jobb lábunkkal is ugyanezt. Ülünk le a földre, úgy, hogy ne engedjük el egymás kezét, támaszkodjunk meg a karunkra.”</p> <p>„Vedd le a zoknidat, úgy, hogy kézzel nem érhetsz hozzá.”</p>
7p	<p>„Integess a zokniddal” 3x</p>	<p>„Markold meg a zoknid a bal lábaddal és integess vele. A jobb lábbal is ugyanezt.”</p>

	<p>„Varázsold el a zoknid”</p> <p>„Jön a kakas” – hajlított ülés, kéztámasz hátul</p> <p>Fejlesztési feladatok: talpboltozat erősítés, figyelem fejlesztés, fantázia</p> <p>Befejező rész:</p> <p>„Gyaloglófogó”</p> <p>Fejlesztési feladatok: tartásjavító, ügyesség, figyelem, koordinációs képesség, egymásra figyelés, közösségi nevelés, érzelmi nevelés</p>	<p>„Varázsold el a zoknid a talpad alá! V”</p> <p>„Kis kukacok, húzzátok fel a lábatokat és szép lassan araszoljon előre, mikor kiáltom, hogy jön a kakas, akkor húzd fel gyorsan, ne hogy megegyen!”</p> <p>„Játszunk egy utolsó játékot! Mindenki kap a fejére egy sárga kalapot (babzsák), a fogó fején piros kalap lesz. Járással meneküljtek a fogó elől, úgy hogy ne essen le a fejetekről a kalap. Akit a fogó megfog, azzal kicseréli a kalapot.”</p>
4p		
1p	<p>„Lufi fújás” – légzőgyakorlat</p> <p>Segít a szervezet csillapításában, fejleszti a légzőapparátust</p>	<p>„Szívjunk egy mély levegőt az orrunkon és a szánkval fújjunk egy nagy lufit. A végén tapsoljunk a tenyerünkkel, mikor kipukkadt.”</p>

Felhasznált irodalom:

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005) Játsszunk gyógyító tornát! 1, Győr 2011, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005, 2010) Játsszunk gyógyító tornát! 2. Győr 2010, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.

https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/pem/ovoda_kieg_2017.pdf 2023.04.23.

Belgyógyászat

- d. A fehérjék, szénhidrátok szerepe a táplálkozásban. A korszerű táplálkozás: vitaminok, ásványi sók, folyadékbevitel
- e. Az elhízás problematikája
- f. Az elhízás mozgásterápiája, módszertana (a korszerű testsúly szabályozás alapjai)

18.a. A fehérjék, szénhidrátok szerepe a táplálkozásban. A korszerű táplálkozás: vitaminok, ásványi sók, folyadékbevitel

A táplálkozás alapvető szükségletünk.

Folyadékbevitel:

- napi 2-2,5 l víz a minimum ajánlott
- különböző körülmények (időjárás, hőmérséklet, napi tevékenység) megváltoztathatják a vízszükségletet
- a cukros oldatok nem alkalmasak a szervezetben kialakult vízhiány pótlására

Szénhidrátok:

- makrótápanyagok
- energiaforrásként szolgálnak a szervezet számára
- a szervezet energiaigényéhez mono-, di- és poliszacharidokra van szükség
- hosszabb ideig a di- és poliszacharidok képesek az energiaszolgáltatásra
- napi szénhidrát szükséglet az energiaszükséglet 50 %-át tegye ki
- van olyan szénhidrát, ami már a szájüregben elkezd emésztődni, a nagy része azonban a vékonybélben emésztődik meg
- a vékonybélben egyszerű cukrokra (fruktóz, galaktóz, glükóz) bomlanak, ezek a cukrok felszívódnak és a véráramba kerülnek, ahonnan eljutnak a különböző szervekhez, hogy energiaforrásként szolgáljanak
- a sejtek a hasnyálmirigyben termelődő inzulin hormon hatására veszik fel a glükózt
- a cukor egy része a májban glikogénné alakul és így tárolódik (étkezések között a glikogén visszaalakul glükózzá, hogy energiaforrásként szolgáljon)
- a glikogén az izmokban is raktározódhat
- a teljes kiőrlésű gabonák védenek a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben
- a növényi rostok megelőzik a székrekedést, a magas koleszterinszintet, az elhízást, vastagbélrákot, a 2-es típusú cukorbetegséget

Monoszacharidok (egyszerű szénhidrátok):

- egy cukormolekulából álló szénhidrát
- *fruktóz* (gyümölcscukor) – gyümölcsökben, mézben
- *galaktóz* (tejben)
- *glükóz* (szőlőcukor)
- a fruktózt a máj átalakítja glükózzá!

Diszacharidok (kettős szénhidrátok):

- kettő vagy több egyszerű szénhidrátból állnak (glükóz, galaktóz, fruktóz)
- *szacharóz* (asztali cukor, répacukor, nádcukor)
- *maltóz* (malátacukor)
- *laktóz* (tejcukor)

Poliszacharidok (összetett szénhidrátok):

- sok egyszerű szénhidrátból épül fel
- ezeket a növényi poliszacharidokat nevezzük rostoknak, melyek jótékony hatásúak
- *glikogén* (a máj és az izom ebben a formában raktározza a cukrot)
- *keményítő* (a növények ebben a formában raktározzák a tápanyagot, az emberi szervezet is fel tudja használni)
- *cellulóz* (a növények felépítésében vesz részt, az emberi szervezet nem képes lebontani)
- *pektin*, szója-poliszacharid (megemészthetetlen)

Glikémiás index:

- minél magasabb az érték, annál gyorsabban emelkedik meg a vércukorszint az élelmiszer fogyasztása után, így a hasnyálmirigy annál több inzulint termel
- az alacsony glikémiás indexű ételek lassan bomlanak le
- mivel elnyúlik az emésztés tovább tart a teltségérzet
- alacsony GI: lencse, bab, teljes kiőrlésű gabona, barna rizs, durum tészta
- magas GI: krumpli, fehér kenyér, gabonapehely, cukrozott italok, szőlőcukor, méz, görögdinnye

Fehérjék:

- a sejtek egyik legfontosabb alkotórészei
- segítik a test szöveteinek és szerveinek működését: sejtek növekedése; az enzimek, antitestek, hormonok előállítása; izmok fejlődése
- aminosavakból épülnek fel – különböző láncokba rendeződve különböző fehérjéket hoznak létre
- esszenciális aminosavak (létfontosságú): a szervezet nem képes előállítani, táplálkozás útján vihető be
- nem esszenciális aminosavak: a szervezet az elfogyasztott fehérjéből állítja elő
- antitestek: a vírusos és bakteriális fertőzések ellen küzdő fehérjék
- enzimek: segítik az új molekulák kialakulását
- hírvivő fehérjék: jeleket továbbítanak a szervezetbe (pl.: hormonok)
- sejtek szerkezetét biztosító fehérjék
- olyan fehérjék, melyek nyomelemeket és molekulákat szállítanak a szervezetben
- forrás: húskok, halak, tojás, tejtermékek, olajos magvak, hüvelyesek
- a szervezet a felesleges fehérjét nem képes tárolni, emiatt folyamatosan pótolni kell
- hiánya: puffadt arc, sötét karikák, vérszegénység, haj és köröm elvékonyodása, hajhullás, szellemi teljesítőképesség romlása, hangulatingadozás, kiszáradt bőr
- túlzott fehérjebevitel: veséket károsítja, bélflórát

Vitaminok (szerves vegyületek)

Zsírban oldódó vitaminok:

A vitamin:

- fokozza a sejtek regenerálódó képességét
- az immunrendszer támogatását segíti
- a bőr egészségének fenntartását segíti
- szürkületi látásban segít
- hiánya: fáradékonyság, fogékonyság a fertőzésekre, meddőség, farkasvakság
- forrása: béta-karotin forrás – narancssárga zöldségek (sárgarépa, sütőtök, édesburgonya); zöld színű zöldségek (spenót, sóska, brokkoli)
- forrása: retinol – tengeri halak, tej és tejtermékek, tojás

D vitamin:

- kis részét fedezi a táplálékkal bevitt, nagyobb része a nap ultraibolya sugárzásának hatására állítja elő a bőrben a D-vitamin előanyagát, mely a májban és vesében alakul át D-vitaminná
- fő feladata, hogy biztosítsa a csontok szilárdságát adó kalcium felszívódását és beépülését a csontokba
- hiánya: csontanyagcsere-betegségek, csonttritkulás, csontlágylás, mellékpajzsmirigy túlműködés

E vitamin:

- szerepe van a látás, a bőr, az agy és a szív egészségének megőrzésében
- az immunrendszer megfelelő működését támogatja
- fontos antioxidáns
- enyhe véralvadásgátló hatása van
- forrás: magvak, olajok, avokádó, sütőtök
- hiánya ritkán fordul elő

F vitamin:

- a köröm és a haj egészségét segíti
- a koleszterin lerakódását gátolja
- hiánya: ekcéma, bőrbántalmak
- forrás: növényi olajok, magvak

K vitamin:

- véralvadást segítő, csontok növekedését támogató
- hiánya ritkán fordul elő
- forrás: zöld színű zöldségek (spenót, kelkáposzta, brokkoli, kelbimbó), húсок, tojás, tejtermékek

Vízben oldódó vitaminok:

B1 vitamin:

- idegrendszer, szívizomszövet szénhidrát anyagcseréjében játszik szerepet

B2 vitamin:

- idegrendszer egészségéért, bevitt táplálékból való energianyerés

B3 vitamin:

- zsíryanycsere, koleszterinszint kedvező befolyásolása, idegrendszer, emésztőrendszer támogatása, bőr egészségét óvja

B5 vitamin:

- fehérjék, szénhidrátok anyagcseréjében, idegrendszer fejlődésében

B6 vitamin:

- fehérjék, zsírok, szénhidrátok lebontása, szív működés, immunrendszer, idegrendszer támogatása

B7 vitamin:

- szív, agy, izomszövet megfelelő működése, szénhidrátok és fehérjék anyagcseréje

B9 vitamin:

- várandósság alatt segít a magzati fejlődésben

B12 vitamin:

- segít a vérképzésben

C-vitamin:

- erős antioxidáns
- az immunrendszer működését támogatja
- segíti a vas megfelelő felszívódását
- csontok működésének és a vérképzésnek fontos eleme
- a kollagén előállításához nélkülözhetetlen – bőrt egészségesen tartja
- az emberi szervezet nem tudja előállítani és raktározni – fontos a pótlása
- hiánya: fáradékonyság, vashiányos vérszegénység, lassabb sebgyógyulás, gyenge immunrendszer, extrém - skorbut
- forrás: csipkebogyó, petrezselyem, brokkoli, kivi, citrusfélék, savanyúkáposzta, paprika, paradicsom, bogyós gyümölcsök

Ásványi anyagok:**Makro és mikroelemek:**

- megfelelő vegyes táplálkozás esetén nem keletkezhet hiány, az állati fehérjék és a zöldségfélék tartalmazzák ezeket
- kalcium, foszfor, kálium, kén, nátrium, klór, magnézium, vas

18. b. Az elhízás problematikája

Az elhízás egy civilizációs betegség, probléma, mely a fejlett országokban van jelen leginkább. A mai gépesített világban, az élet kényelmessé vált, emiatt az emberek nagy része mozgásszegény életmódot folytat. Nem lehet azonban elmenni az egészségtelen táplálkozás mellett sem. A cukrokban, szénhidrátban gazdag, feldolgozott élelmiszerek túlzott mértékű fogyasztása is kihat a súly gyarapodásra. Az elhízás orvosi nevén **obesitas**, egy kóros állapot, mely minden esetben odafigyelést igényel.

Az elhízás okai között szerepelhetnek külső és belső eredetű okok.

Exogén (külső eredetű) okok:

- egészségtelen, mértéktelen táplálkozás
- mozgásszegény, passzív életmód

Endogén (belső eredetű) okok:

- neuroendokrin (hormontermelő) zavarok
- genetikai tényezők

Ezek a tényezők a legtöbb esetben vegyesen állnak fenn a probléma mögött. Az elhízás következtében túlzott mennyiségű zsír rakódik le a szervezetben, mely károsan hat az egészségre. Ennek az oka a legtöbb esetben az energiabevitel és energialeadás egyensúlyának tartós felborulása. A túlsúly számos más betegséget, problémát idéz elő, mely kihat az egyén egészségi állapotára, mind testileg mind pszichésen.

Az elhízás hatása a mozgatórendszerre

A több súly, több terhet jelent a mozgatórendszerre, az izmokra, ízületekre, csontokra.

- talpboltozat- süllyedés – szinte minden elhízott ember szenved tőle
- térd, csípő ízületi fájdalom
- deréktáji fájdalmak
- izom fájdalmak (alsó végtagok és hát izmai)
- helytelen testtartás, tartás gyengeség
- gyenge izomerő
- mozgásügyesség fejlétlensége

Az elhízás hatása a keringési és légzési rendszerre

Az elhízás kedvezőtlenül hat a keringési és légzési rendszerre, mely számos következményt von maga után.

Keringési panaszok:

- felnőtteknél: gyakori szívelégtelenség (bokavizenyő), érlemeszesedés, érelzáródás, agyvérzés, magas vérnyomás, szívinfarktus
- gyermekkorban: keringési elégtelenség, szívelégtelenség, magas vérnyomás

Légzőszervi panaszok:

- nehézlégzés – pulzusszám és légzésszám növekedése
- kevesebb oxigén jut a szervezetbe
- gyakori a légzőszervi megbetegedés: hörghurut, tüdőgyulladás

Az elhízás pszichés háttere és következménye

Az elhízásnak számos oka lehet, egy közülük a csecsemőkori túletetés. Ennek oka letöbb esetben a túlféltő anya. A csecsemőkori túltáplálás kihathat a felnőttkori étkezésekre, megmaradhat rossz szokásként. (feltételes reflexen alapuló tanulás) Vannak akik, úgy vélik, hogy feszültségoldó vagy örömforrás az étkezés.

Az elhízás következményei:

- fizikai aktivitás csökkenése, mozgásszegény életmód
- kudarcokból fakadó mozgáshoz fűződő negatív hozzáállás, motiválatlanság
- gátlásosság, szorongás
- ingerlékenység, agresszió
- kihat a társasági életre is

Megoldás egy ilyen gyermek számára lehet az egyéni bánásmód biztosítása, mely által kerüljük az olyan feladatok végrehajtását, amik kudarcként éri őt. Sikerélmények által pozitív attitűd kialakítása a mozgással, sporttal kapcsolatban, ami a későbbiekben az egész személyiségre pozitívan hat. Egyértelműen a fő problémát a súlytöbblet okozza, ám a probléma kezelése komplexebb megközelítést igényel. Foglalkozni kell a táplálkozással (kevesebb kalória bevitel, mint amennyit felhasznál), az inaktív életmóddal (a mozgás megszerettetése) és a lehetséges endogén okok kezelése. A mi kompetenciák ezek közül a mozgás természetesen és a személyiség formálása, a gyermek és szülő segítségével.

18. c. Az elhízás mozgásterápiája, módszertana (a korszerű testsúly szabályozás alapjai)

Az elhízott gyermek elsődleges problémája egyértelműen a súlytöbblet, a cél elsősorban mégsem kizárólag a testsúly csökkentése, hanem az ezzel járó negatív következmények kezelése, javítása.

A mozgatórendszer javítása:

- izomerő javítása, cél: az izmok és szalagok tudjanak alkalmazkodni a plusz teherhez; végtagok és törzs erősítése;
- speciális izomerősítés, cél: has-, derék- és csípő izomerősítő gyakorlatok – közepes intenzitás, közepes tempó, sok ismétlés;
- talpboltozat erősítése,
- mozgásügyesség javítása, fejlesztése, pl.: labdajátékok, sportjátékok,
- egyensúlyérzék fejlesztése, kúszógyakorlatok alkalmazása;

A szív és keringési rendszer edzése

- állóképesség erősítés pl.: futás, séták, úszás - lassú, közepes iramban

A légzőrendszer fejlesztése:

- rekeszlégzés és vitális kapacitás; légzőgyakorlatok és úszás

Pszichés hatások:

- kudarcélmények kerülése,
- pozitív attitűd kialakítása,
- önbizalom erősítés.

Káros mozgásanyagok:

- hőhártást, ízületet terhelő intenzív mozgások,
- az ízületeket nagy mértékben terhelő mozgások, hosszantartó állás, hosszan tartó séták,
- tartós függések,
- hirtelen testhelyzet változások,
- magas. és távolugrás,
- fokozott préssel járó gyakorlatok,
- magasban végzett gyakorlatok.

Felhasznált irodalom:

Csoknya Mária – Wilhelm Márta (2013) A sportmozgások biológiai alapjai II. Pécs, Kiadó: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Fehérjék, szénhidrátok, vitaminok: <https://egeszsegvonal.gov.hu/> 2023.05.25.

Gárdos Magda, Dr. Mónus András (1982. évi változatlan utánnomása) Gyógytestnevelés, Budapest, Kiadó: Plantin-Print Bt.

Hidvégi Péter, Müller Anetta (2015) Gyógytestnevelés, Eszterházy Károly Főiskola tankönyve, <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/5af4e556a0263b88620fcbc48188d6da51b7e10d>

2023.05.25.

A pedagógus szerepei és munkatevékenysége

A szerep fogalma szociálpszichológiai megközelítésből

Életünk minden szakasza meghatározza a maga szerepprofílját. Ezekhez a szerepekhez egy feladatkör társul, amelyhez jogok és kötelességek tartoznak. A szerep egy meghatározott viselkedés mód, mely egy adott szituációra jellemző. Ezt a reagálási módot a társas viselkedés szabályai adják, mely által az emberek bizonyos szituációkban kiszámíthatóvá válnak. Minden státuszhoz (a közösségben elfoglalt pozíció) tartozik egy általánosan elfogadott elvárás. Ezeket sémáknak nevezzük, melyek a tapasztalatok és a társadalmi minták alapján alakulnak ki. A társadalmi szerepek keretei nem merevek helyzetektől, interakcióktól függően változnak, rugalmas megoldásokat hordoznak magukban.

A szereptípusokat tekintve vannak **alapvető szerepek**, mint a nemi szerepek illetve az életkorhoz tartozó sémák, a **tanult szerepek**, melyhez a foglalkozásból fakadó és a családi szerepek tartoznak és léteznek **spontán szerepek**.

A pedagógus szerepe

Milyen a jó pedagógus a köznevelési törvény szerint?

A pedagógus legyen nevelő, oktató. Általános feladata, hogy a gyermekek testi és lelki szükségleteit kielégítse. Teremtsen olyan békés, támogató közeget, mely minden gyermek számára ideális a személyiségük kibontakozása, fejlődése érdekében. Vegye figyelembe a gyermek egyéni képességeit, aktuális érzelmi állapotát, szociokulturális helyzetét a fejlesztéseket differenciáltan, egyénre szabottan tervezze. A különleges bánásmódot igénylő gyermekekkel külön foglalkozzon, a szakemberekkel szoros együttműködésbe. A tehetséges gyermekeket ismerje és karolja fel. Szolgáljon mintával, értékeket képviseljen és közvetítsen. Egészítse ki a családi nevelést, a hátrányokat igyekezzen csökkenteni, kompenzálni. A szülőkkel együttműködésben, megértésben járjon el. Folyamatosan képezze magát, legyen naprakész, kreatív és módszereit tekintve változatos.

Milyen tulajdonságok jellemzik a jó pedagógust a társadalom megítélése szerint?

Ezen tulajdonságok mind egyformán fontosak, jelentőségük egyenértékű. A felsorolás nem reprezentatív értékű, a saját környezetemből, tapasztalataimból merítettem.

Kedves, barátságos, empátikus, segítőkész, jól kommunikál, problémamegoldó, konfliktuskezelő, kreatív, művelt, tájékozott, türelmes, toleráns, értékközvetítő, megbízható, rugalmas, éntudatos, következetes, felelősségteljes, támogató, igazságos, figyelmes.

A fentiek alapján a pedagógusok tulajdonságait három fő aspektusból lehet megközelíteni, milyen személyiségjegyeket hordoznak, mennyire mély a szakmai tárházuk (módszertanok, készségek) és milyen műveltek, mennyire intellektuálisak.

Jól látható, hogy az oktató, nevelő munkát végző személyek felé igen magas elvárások vannak megfogalmazva. Talán ilyen személy nincs is, aki ennek a sok tulajdonságnak mind a birtokában van. A pedagógusok törvény által is megfogalmazott feladatköre nem csak követelmény, hanem egyben igen komoly felelősség.

Mi történik mikor egy gyermek először lép be egy oktatási, nevelési intézménybe? (óvodai megközelítésből)

A gyermek 3 évig otthon volt édesanyjával, az idejük nagy részét együtt töltötték, jobbra kettésben, állandóság, biztonság vette körül őket. Jobb esetben stabil napirend, mely kiszámíthatóvá tette a hétköznapokat. Az elválás mindkét félnek nehéz, hisz nagy változással jár. Ha a szülő tudatosan készült és készítette gyermekét az új helyzetre, akkor egyszerűbb a folyamat, ha a szülő maga is bizonytalan, fél és ezt közvetíti a gyermek felé, akkor nagyon nehéz. Itt jön az óvodapedagógus szerepe. Az óvodai rendszer jól felépített, hisz még a nyár elején, a beiratkozást követően szülői értekezletet tart, ahol tájékoztatja a szülőket az óvodai élet alapjairól, a befogadás menetéről, általánosságokról. Már itt meg kell kezdeni kiépíteni a bizalmat a szülők felé, nyugalmat sugárzó attitűddel, kedves, magabiztos fellépéssel, kommunikációval, segítőkészséggel. A óvoda megkezdése előtt családlátogatás alkalmával az óvónők ellátogatnak a gyermekekhez, megismerkednek vele, a családdal, megfigyelések és beszélgetések útján következtetéseket vonnak le a család felépítéséről, szociokulturális háttérükről, családon belüli dinamikákról, és közben tovább építi a bizalmi kapcsolatot. Az első naptól az óvodában támogatja a gyermeket, segíti zökkenőmentesebb beilleszkedését, megnyugtatja, szereti, játszik vele és majdhogynem a szülővel is, hisz a gyermek csak akkor tudja igazán elfogadni a felnőttet, ha a szülei is elfogadták. A gyermek óvodába jár, ám megtörténik az első konfliktus akár gyermek-gyermek közt, akár gyermek- felnőtt közt a konfliktust kezelni, problémát megoldani, szülőnek a helyzetet elemezni, szakmailag indokolni és megnyugtatni. És a megingott bizalmat visszanyerni, bebizonyítani, hogy még mindig kompetens vagy a gyermeke nevelésére, ám ez nem minden esetben könnyű, hisz az ego sokszor útjában áll a belátásnak. A gyermeket és a szülőt is segítjük a szocializációs folyamatokon keresztül, megoldási stratégiákat tanítunk a gyermeknek, konfliktuskezelési módszereket és érzelemszabályozást.

Kiscsoporttól a gyermek iskolaérettségéig segítjük a személyisége kibontakozásában, támogatjuk egy olyan úton, melyben bizony négy kompetencia terület mentén is meg kell felelnie majd az iskolai kritériumoknak. Mindezt tudatosan felépített, szervezett és tervezett szakmai munkával, a gyermek életkori és egyéni sajátosságait figyelembe véve, differenciáltan. Az ismeretanyagot életkornak megfelelően, játékos formában, élményekre alapozva, tapasztalat útján szerzik meg a gyermekek, melyre anyagot gyűjtünk, játékokat, eszközöket készítünk, programokat szervezünk.

Három évig az év nagy részében együtt vagyunk ezekkel a gyermekekkel és családjaikkal. Együtt örülünk boldogságuknak, sikereiknek, együttérzünk szomorúságukban, gyászukban, ott vagyunk, mikor darabokra hullik egy család, ott vagyunk közvetve életük mozzanataiban és mindeközben szerepeket töltünk be, mikor mire van szükség.

És ezalatt a három év alatt az én életem is zajlik. Nekem is vannak örömeim, bánataim, nehézségeim. Van magánéletem, amit sajnos egyre nehezebb elkülöníteni az óvodai élettől. Én úgy gondolom, hogy a pedagógusi hivatás önmagában is egy olyan munka, melyet nem lehet az ajtó mögött hagyni, mert hordozod magadban a napközben átélteket, elemzel helyzeteket és azokra reflektálsz, fejleszted magad, hogy legközelebb jobban teljesíts. Ezek mellett a technológia fejlődése által az óvoda akaratomtól függetlenül még jobban beszivárgott az otthonomba. Igyekszem tudatosan kezelni ezt a helyzetet, próbáltam szabályokat felállítani, ám ezt sajnos nem mindig tudom kivitelezni.

A pedagógus szerep mellett még milyen szerepeket töltök be? A szüleim **gyermeke** vagyok, **feleség/társ** vagyok és **nő** vagyok, jelenleg főiskolai **hallgató** és törekszem egy harmonikus viszony kialakítására mindezek között. Ebből kifolyólag van bennem egy frusztráció egy konfliktus.

Jelenlegi törekvéseim a megoldásra:

- prioritás alapján osztom be az időmet (nehéz volt elfogadni azt, hogy valamiben gyengébben tudok teljesíteni, de be kellett látnom, hogy mentális jóllétem érdekében szükséges)
- minimálisra csökkentem a munkaidőn kívüli szülői interakciókat
- igyekszem kikapcsolódni
- próbálok minél több időt a szeretteimmel tölteni
- szeretem önmagam!

Felhasznált irodalom:

N. Kollár Katalin, Szabó Éva(2017): *Pedagógusok pszichológiai kézikönyve II.*, Budapest, Osiris Kiadó

<https://hrpwr.hu/cikk/bagdy-emoke-szerepeink-az-eletben> 2023.10.02.

<https://szocgondozo.ewk.hu/szociologia/> 2023.10.02.

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Plyakezd_vodapedagogusok_tllkszleteV3/22_az_idelis_pedagogus_a_trsadalom_pedagoguskpe.html 2023.10.03.

<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> 2023.10.03.

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogiai_pszichologia_jegyzet_vodapedagogusokn ak/131_a_pedagogusszerep.html 2023.10.03.

<https://mindsetpszichologia.hu/noi-szerepeink-keresztuzeben-megteremtheto-e-a-vagyott-egyensuly> 2023.10.05.

Sportágak gyógyító adaptációja I.

Elváltozások korrekciója – Lúdtalp torna

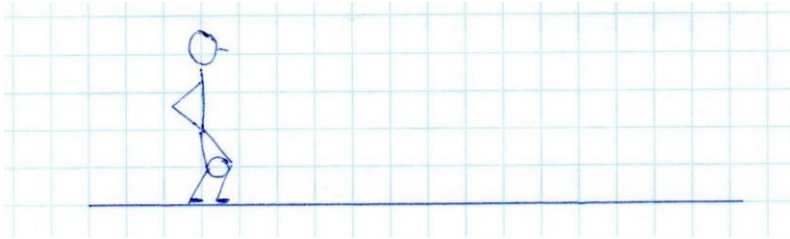
1. Bokakörzés
2. A lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, a két sarkat egyszerre húzzuk fel, engedjük le. (lábujjhegyre állás) Ismétlés szám: x8
3. A lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, húzzuk fel egyszerre a talpukat, engedjük le. (sarokállás) Ismétlés szám: x8
4. Sarokról lábujjhegyre, majd vissza sarokra gördülés (sarokállás, lábujjhegyállás) Ismétlés szám: x6
5. A lábakat párhuzamosan egymás mellé tesszük, lábujjhegyre állás felváltva jobb és bal sarokemeléssel. Ismétlés szám: x8
6. Járás gyakorlatok: lábujjhegyen járás, sarkon járás, külső talpélen behajlított lábujjakkal, egyenletlen talajon (természetes talajon: fűben, homokban, kavicsos; segédeszközökkel pl.: egyensúlyozó süni, érzékelő korongok, plüssállatokon, kockákon), egyensúlyozó járás (felfordított padnak a vékony oldalán, vagy kötélén, maszkolószalagon)
7. Nyújtott ülés, kartámasszal mindkét lábunkat feszítjük le (spicc) és vissza (pipa), majd felváltva jobb-bal spicc, pipa. Ismétlés szám: x5
8. Nyújtott ülés, kartámasszal mindkét lábunkat feszítjük le (ásó), vissza (kapa), majd az ujjainkat feszítjük szét (gereblye) Ismétlés szám: x4
9. Hajlított ülés, kartámasszal egy labdát a két talpuk közé fogunk, letesszük, felvesszük többször. Ismétlés szám: x4
10. Hajlított ülés, kartámasszal zokni levétele kéz nélkül, a lábujjak segítségével, zoknival integetés (váltott lábbal), zokni elrejtése a talpuk alá a lábujjak segítségével.
11. Hajlított ülés, kartámasszal ujjakkal araszolás előre (megy a kukac), majd gyorsan visszahúzni (jön a kakas) Ismétlés szám: x4
12. Hajlított ülés, kartámasszal talpuk alatt kislabda, sünilabda, henger gurítjuk előre és vissza. Ismétlés szám: x7
13. Hajlított ülés, kartámasszal papír zsebkendő tépés lábujjakkal, majd azok összegyűjtése egy kijelölt helyre.
14. Állásban ceruzafogás a lábujjak segítségével, rövid szakaszon járás, majd csere.
15. Játékok felszedése a lábujjak segítségével.

Felhasznált irodalom: <https://podiart.hu/ludtalptorna/> 2022.04.07.

Általános képességfejlesztő gyakorlatok (erősítő, nyújtó hatású) sportághoz kapcsolva – labdajátékok

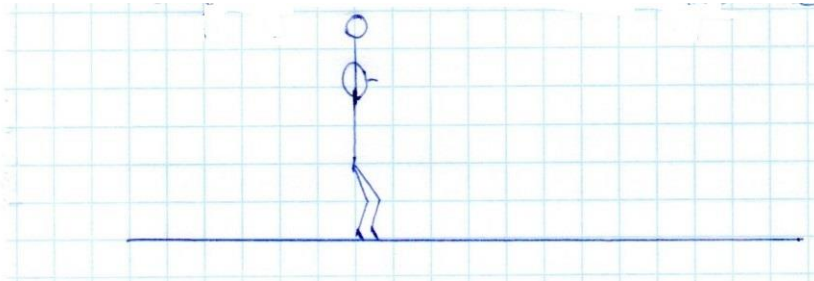
1. Járás előre bokák, térdek vagy combok közé szorított labdával.

Combizom erősítő, mozgáskoordináció fejlesztő gyakorlat



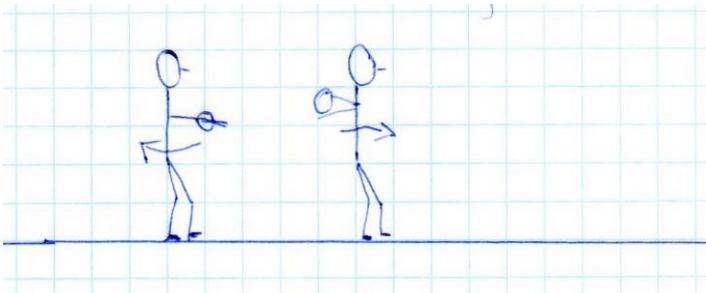
2. Járás előre magastartásban fogott labdával nyújtózkodva lábujjon előre haladással.

Talpboltozat erősítő, tartásjavító gyakorlat



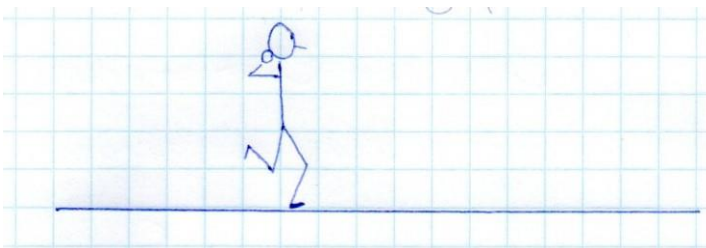
3. Járás közben labdaadogatás a test körül. Mellső középtartásban illetve hátsó rézsútos mélytartásban cserélve. Hát egyenes.

Mozgáskoordináció fejlesztő, tartásjavító gyakorlat

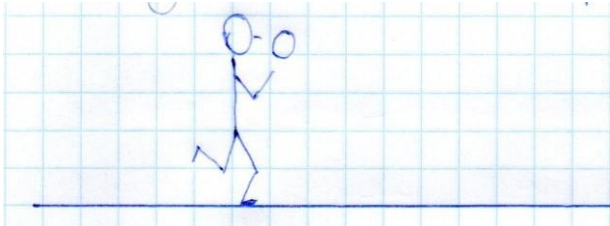


4. Futás előre tarkóra tett labdával. Hát egyenes.

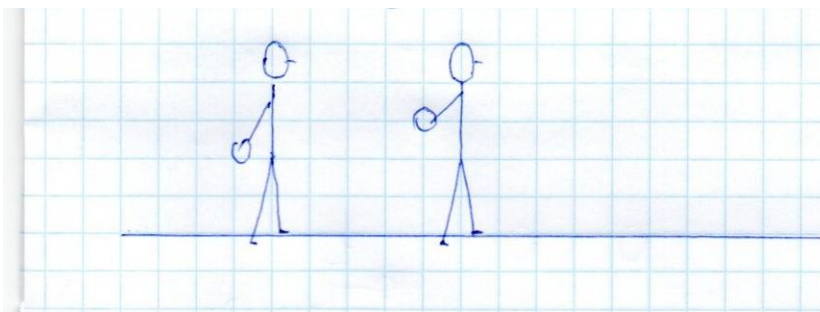
Állóképesség javító, tartásjavító gyakorlat



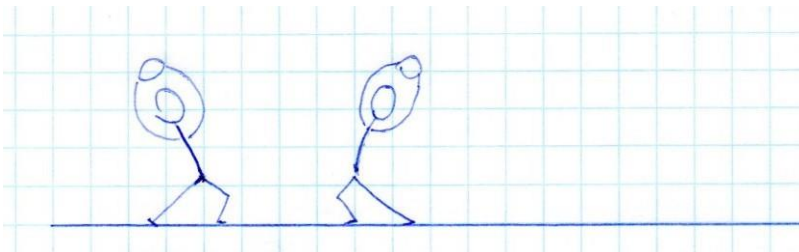
5. Futás előre. Páros kézzel labdafeldobás magasra és elkapás.
Állóképesség javító, mozgáskoordináció fejlesztő gyakorlat



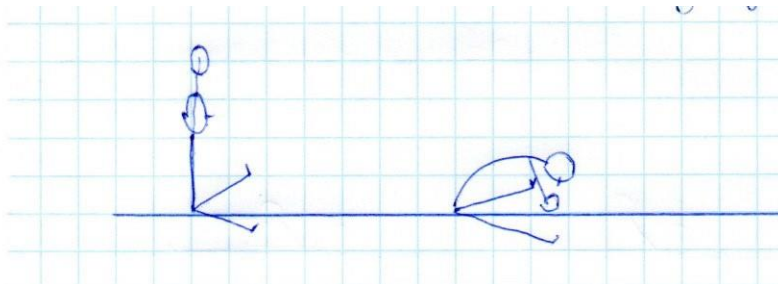
6. Terpeszállás, labdafogás hátsó rézsútos mélytartásban, kilégzés. Belégzéssel karemelés lapockazárással, majd kilégzéssel vissza kiindulóhelyzetbe.
Tartásjavító, lézőgyakorlat



7. Terpeszállás, magastartásban labdafogás. Törzshajlítás jobbra-balra folyamatosan, ellentétes oldali térdhajlítással.
Mobilizáló, nyújtógyakorlat

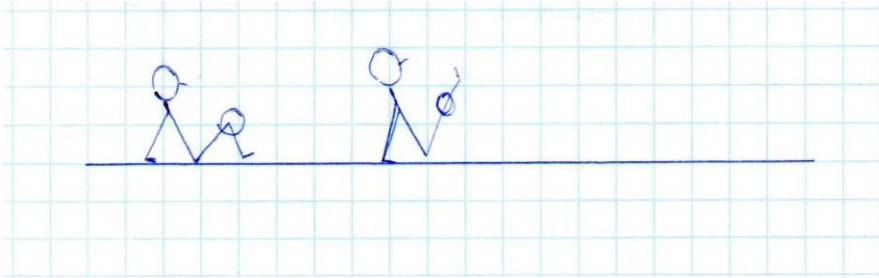


8. Terpeszülés, magastartásban labdafogás. Törzshajlítás jobb bokához, majd vissza kiindulóhelyzetbe. Ellenkezőleg is.
Mobilizáló, nyújtógyakorlat



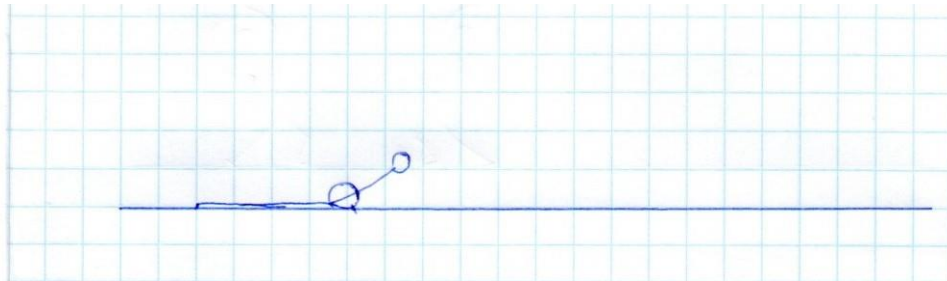
9. Nyújtott ülés, alkartámasz test mögött. Labda a bokák vagy térdek között. Hajlított ülésen át lábnyújtás függőlegesig, majd vissza kiindulóhelyzetbe.

Combizom erősítő, hasizom erősítő gyakorlat



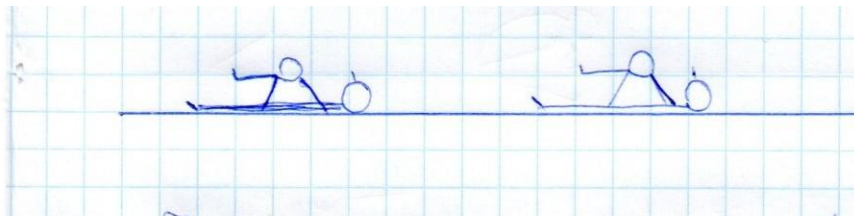
10. Magastartásban labdafogás. Labdaemelés, majd leengedés nyújtott karral. Homlok a talajon marad.

Hátizom erősítő, tartásjavító gyakorlat



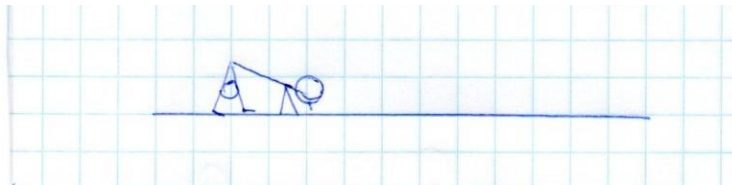
11. Magastartásban labdafogás. Térdfelhúzás labdával a térdet érintve, majd vissza kiindulóhelyzetbe. Lábtartás cserével is.

Hasizom erősítő gyakorlat



12. Járás előre négykézláb, nyújtott karral és lábbal. Labda a térdek között.

Tartásjavító, nyújtógyakorlat



Felhasznált irodalom:

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2001) A labda Győr 2011, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötészeti munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Sportágak gyógyító adaptációja II.

Fogójátékok

1. Jó kiskutyák

A gyerekek szétszórtaan helyezkedjenek el a teremben, mindenki előtt egy karika legyen. A teremben a babzsákokat szétszórjuk, amelyeket jelre négykézláb mászásban kell összegyűjteni. Az győz, akinek a legtöbb babzsákokat sikerül begyűjteni a saját karikájába, „házába”.

Eszközigény: annyi karika, ahány gyermek van, babzsákok (gyerekenként 3-4)

Tartásjavító játék

2. Gyaloglófogó

Minden gyermek fején babzsák van, a kiválasztott fogó fején eltérő színű. Járással meneküljenek, úgy hogy ne essen le a fejükről a babzsák. Akit, a fogó megfogott azzal cserélje ki a babzsákokat, és ő lesz az új fogó. Ha valakinek leesik a fejéről a babzsák külön feladatot kap. (pl.: guggolás)

Eszközigény: annyi babzsák, amennyi gyermek van

Tartásjavító játék

3. Faroklopó

Tegyünk minden gyerek nadrágjába egy-egy színes szalagot. A gyerekek szabadon négykézláb másznak a teremben. Jelre négykézláb mászva minél több farkincát kell begyűjteni a társaktól, az győz, akinek a legtöbb farkincát sikerült megszerezni.

Eszközigény: annyi színes szalag, ahány gyermek van

Erősíti a kar, vállöv és törzs izmait

4. Kukacfogó

Jelöljük ki egy fogót. Mindenki csak ülésben, a fenekén csúszva közlekedjen, kezük segítségével tolvá magukat előre és hátra a talajon. Akit megfognak, az lesz az új fogó.

Erősíti a vállöv és a törzs izmait

5. Kúszófogó

Jelöljük ki egy fogót, jelöljük meg valamivel (pl. piros kendő) aki katonakúszásban üldözi a katonakúszásban menekülő társait. Akit, megfognak az lesz az új fogó.

Mobilizálja a gerincoszlopot és erősíti a törzs izmait

Kidobó játékok

1. Futó kidobós

A játék lényege, hogy mindenki játszik mindenki ellen. Szabad a labdával futni is. Akit a labda eltalál, az kiesik a játékból.

2. Kidobós labdavezetéssel

Mindenki játszik mindenki ellen, csak labdavezetéssel lehet közlekedni és közelebb jutni a társakhoz. Akit a labda eltalál, az kiesik.

3. Leülős kidobós

Mindenki játszik mindenki ellen, csak 2-3 lépést lehet tenni a labdával. Akit a labda eltalál, az leül a földre. Ha hozzágurul a labda, ő is kidobhatja társait, de nem állhat fel. Az győz, aki utoljára állva marad.

4. Kiszabadítós kidobós

Mindenki játszik mindenki ellen. Csak 2-3 lépést lehet tenni a labdával, akit a labda eltalál, annak le kell ülni a földre. Ha hozzágurul a labda, ő is kidobhatja társait és visszaállhat a játékba.

5. Vadászlabda

Jelöljünk ki egy vadászt, aki szalagot kap. Labdavezetéssel megpróbál kidobni valakit, akit eltalál, az is vadász lesz, és szalagot kap. Ettől kezdve már csak adogatni szabad a labdát. A vadászok egymásnak dobálva a labdát, együttműködve próbálják meg minél előbb kidobni társaikat. Győztes, akit legutoljára találnak el.

Játékok

1. Tartsd a levegőben

Mikrocsoportokat alkotunk (3-4 gyermek). Minden csapatnak kap egy felfújtt lufit, amelyet magastartásban nyújtózkodva, felfelé ütögetéssel kell a levegőben tartani. Az a csapat győz, akinek a lufija nem esik le.

Tartásjavító játék

2. Kakasviadal

Ez egy páros játék. A pár tagjai hajlított ülésben, hátukat egymásnak tartva, karkulcsolással helyezkednek el. Jelre megpróbálják eltolni egymást a lábukkal. A fenekük nem emelkedhet fel a földről és a karkulcsolást nem szabad elengedni. Lehet egy vonal két oldalára ültetni a gyerekeket. Az győz, akinek a lába először halad át a vonalon.

Erősíti az alsó végtagot és a törzs izmait

3. Léggömbfújás

Kézfogással alakítsunk kört. A levegő szájon át kifújása közben „összemegy” a kör. Orron át történő belégzés után megnől a kör, felfújjuk a „lufit”. Különböző módon lehet szájon át kifújni a levegőt (sziszegve, susogva, mozdonyt utánozva, lassan, gyorsan). Minden léggömbfújásnál egy-egy gyerek kiválaszthatja, milyen színű lufit fújunk.

Mellkastágító, mellkasfeszítő légzőgyakorlat

4. Körlabda hason

Feküdjenek hason a gyerekek, arcuk a körön belül, egymástól könyöktávolságra. A körben lévő labdát meg kell próbálni emelt törzssel és emelt könyökkel, két kézzel kigurítani két gyerek között. A törzs mindvégig emelt helyzetben legyen, könyökök a levegőben. Nehezítés: több labda.

Erősíti a hát izmait

5. Alagútépítés

A gyerekeket egysoros oszlopba állítsuk be, létszámtól függően két vagy több csapatban. A csapatok első tagja tartson „alagutat” (fekvőtámasz, magasra tolt csípővel), amely alatt a következő gyerek katonakúszással bújjanak át, majd szorosan a társa mellé építsen ő is alagutat. Ekkor kússzon a következő gyerek, majd a többi. Így növekszik az alagút. Az a csapat győz, amelynek az utolsó embere először érkezik meg.

Erősíti a kar, a vállöv és a törzs izmait

Felhasznált irodalom:

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005) Játsszunk gyógyító tornát! 1., Győr 2011, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötészeti munkálatok: Lap Nyomda Kft.,

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005, 2010) Játsszunk gyógyító tornát! 2. Győr 2010, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötészeti munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2001) A labda Győr 2011, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötészeti munkálatok: Lap Nyomda Kft.

Funkcionális gimnasztika

Padgyakorlatok

1. Járás előre a pad tetején váltott karral nyújtózkodva. „almaszedés”
(nyújtó hatású gyakorlat, tartásjavító gyakorlat)
2. Járás hátrafelé a pad tetején, csípőretartás.
(mozgás-koordinációt fejlesztő gyakorlat)
3. Sarkon járás oldalazva a pad tetején, csípőretartás.
(talpboltozat erősítő gyakorlat)
4. „Törpejárás” – járás előre a pad tetején, csípőretartás.
(combizom erősítő gyakorlat)
5. Futás a pad tetején térdemeléssel.
(állóképességet fejlesztő gyakorlat, egyensúlyérzéklet fejlesztő gyakorlat)
6. Futás a pad felett, a talajon terpeszben.
(állóképességet fejlesztő gyakorlat)
7. „Alagút” – fekvőtámaszban csípőfeltolás. Pad a has alatt legyen keresztben.
(vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlat)
(tartásjavító gyakorlat, vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat)
(váll és kar izmait erősítő gyakorlat)
8. Hanyatt fekvés a padon, karok nyújtva, fogás a pad szélén, lábak hajlítva a pad tetején.
Csúszás előre páros karhúzással és lábtolással.
(tartásjavító gyakorlat, vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat)
9. Nyújtott ülés, tarkóretartás „popsiséta” előre.
(tartásjavító gyakorlat)
10. „Pókjárás”, „pókjárás” a pad tetején.
(mozgáskoordináció, tartásjavító)

Felhasznált irodalom:

Pappné Gazdag Zsuzsanna (2005) A tornapad Győr 2011, Flaccus Kiadó, Nyomdai és kötetési munkálatok: Lap Nyomda Kft.

5.) Gyógytestnevelés (62 indikátor)

1. kompetencia: Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás	1. kompetencia: Szakmai feladatok, szaktudományos, szaktárgyi, tantervi tudás
1.1. Pedagógiai tevékenysége biztos szaktudományos tudást tükröz.	1.1. Szakmai tevékenysége biztos szaktudományos és szaktárgyi tudást tükröz, továbbá birtokolja az orvosi szakértői véleményben leírtak értelmezéséhez szükséges tudást.
1.2. Ismeri az intézményében folyó pedagógiai munka tartalmi meghatározására és szervezésére vonatkozóan alkalmazott, a Kormány és az oktatásért felelős miniszter által kiadott tantervi szabályozó dokumentumokat és az intézménye pedagógiai programjának a saját szakterületére vonatkozó főbb tartalmait.	1.2. Ismeri az intézményében folyó pedagógiai munka tartalmi meghatározására és szervezésére vonatkozóan alkalmazott, a Kormány és az oktatásért felelős miniszter által kiadott tantervi szabályozó dokumentumokat és az intézménye pedagógiai programjának a saját szakterületére vonatkozó főbb tartalmait.
1.3. Ismeri és tudatosan felhasználja szakterülete, tantárgya kapcsolatait más műveltségterületekkel, tantárgyakkal.	1.3. Ismeri és tudatosan felhasználja a más műveltségterületekhez tartozó, a kliens fejlesztése érdekében felhasználható módszereket, eszközöket.
1.4. Ismeri és tudatosan alkalmazza a szakterülete, tantárgya sajátosságaihoz igazodó megismerési folyamatokat, nevelési, tanítási módszereket, eszközöket.	1.4. Ismeri és tudatosan alkalmazza a szakterületének és a tanítási helyzetnek megfelelő módszereket, fejlesztő eszközöket.
1.5. Ismeri a szakterülete, tantárgya szempontjából fontos információforrásokat, azok pedagógiai felhasználásának lehetőségeit, megbízhatóságát, etikus alkalmazását.	1.5. Ismeri a szakterülete, szempontjából fontos információforrásokat, azok pedagógiai felhasználásának lehetőségeit, megbízhatóságát, etikus alkalmazását.
1.6. Fogalomhasználata szakszerű, az adott pedagógiai helyzethez igazodó.	1.6. Fogalomhasználata szakszerű, az adott pedagógiai helyzethez, a kliens sajátosságaihoz igazodó.
2. kompetencia: Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók	2. kompetencia: Pedagógiai folyamatok, tevékenységek tervezése és a megvalósításukhoz kapcsolódó önreflexiók
2.1. Tervei készítése során figyelembe veszi az intézménye vonatkozásában alkalmazott tantervi, tartalmi és az intézményi belső elvárásokat, valamint az általa nevelt, oktatott egyének és csoportok fejlesztési céljait.	2.1. Tervei készítése során figyelembe veszi az alkalmazott tantervi, tartalmi és az intézményi belső elvárásokat, valamint az általa fejlesztett kliensek és csoportok fejlesztési céljait, speciális igényeit.
2.2. Egységes rendszerbe illesztve tervezi az adott pedagógiai céloknak megfelelő stratégiát, folyamatot, munkaformát, módszereket, eszközöket.	2.2. Komplex módon veszi figyelembe a tervezés során a pedagógiai folyamat minden lényeges elemét, a tartalmat, a kliens állapotát, motiváltságát, életkori sajátosságait, a fejlesztő környezet lehetőségeit, korlátait, ehhez illeszti a fejlesztés stratégiáját, módszereit, eszközeit.
2.3. Pedagógiai fejlesztési terveiben kiemelt szerepet kap a gyermekek, tanulók tevékenységeinek fejlesztése.	2.3. Pedagógiai folyamattervezésében kiemelt szerepet kap a gyermekek, tanulók

	tevékenységeinek fejlesztése, a kliens aktivitásának növelése.
2.4. Tervező tevékenységében épít a szociális tanulásban rejlő lehetőségekre.	2.4. Tervező tevékenységben épít a szociális tanulásban rejlő lehetőségekre.
2.5. A gyermekek, tanulók optimális fejlődését elősegítő, az egyéni fejlődési sajátosságokhoz igazodó, differenciált tanítási-tanulási folyamatot tervez.	2.5. A kliensei, a gyermekek, tanulók optimális fejlődését elősegítő, az egyéni fejlődési sajátosságokhoz igazodó, differenciált tanítási-tanulási folyamatot tervez.
2.6. Terveiben szerepet kap a gyermekek, tanulók motiválása, motivációjuk fejlesztése.	2.6. Terveiben szerepet kap a kliensek, gyermekek, tanulók motiválása, motivációjuk fejlesztése..
2.7. Tervező tevékenysége során a tanulási folyamatba illeszti a foglalkozáson, a tanórán kívüli ismeret- és tapasztalatszerzési lehetőségeket.	2.7. Kliensei esetében támaszkodik a más forrásból származó képességfejlesztés eredményeire, terveit ezek függvényében felülvizsgálja, módosítja.
2.8. Megtervezi a gyermekek, a tanulók és nevelt, oktatott csoportok értékelésének módszereit, eszközeit.	2.8. A kliens és a csoportok egyéni fejlődéséhez, haladási tempójához illeszkedő értékelési módszereket, eszközöket tervez, szükség szerint készít.
2.9. A gyermekek, a tanulók fejlettségére is figyelemmel bevonja őket a nevelés-oktatás és a tanulás-tanítás tervezésébe.	2.9. A kliensek, - gyermekek, a tanulók fejlettségére is figyelemmel bevonja őket a fejlesztési folyamat tervezésébe.
3. kompetencia: A tanulás támogatása	3. kompetencia: A tanulás támogatása
3.1. A tanulás támogatása során épít a gyermekek, tanulók egyéni céljaira és szükségleteire, a gyermek- és tanulócsoporthoz sajátosságaira.	3.1. A tanulás támogatása során épít a kliensek egyéni céljaira és szükségleteire, a gyermek- és, tanulócsoporthoz sajátosságaira.
3.2. Figyelembe veszi a gyermekek, a tanulók aktuális fizikai, érzelmi állapotát.	3.2. Figyelembe veszi a kliensei aktuális fizikai, érzelmi állapotát.
3.3. Felkelti és fenntartja a gyermekek, a tanulók érdeklődését.	3.3. Felkelti és fenntartja a kliensek, a gyermekek, a tanulók érdeklődését és elköteleződését saját fejlődésük iránt.
3.4. Nyugodt és biztonságos nevelési, tanulási környezetet teremt.	3.4. Nyugodt és biztonságos, de aktivizáló környezetet teremt.
3.5. Feltárja és szakszerűen kezeli a tanulási folyamat során tapasztalt megértési nehézségeket.	3.5. Feltárja és szakszerűen kezeli a megértési, megvalósítási folyamatban tapasztalt megértési nehézségeket.
3.6. Ösztönzi a gyermekeket, a tanulókat a hagyományos és az info-kommunikációs eszközök célszerű, kritikus, etikus használatára a tanulás folyamatában.	3.6. Biztatja klienseit a webes felületeken működtetett különböző deviációkhoz tartozó korrekciós gyakorlatsorok, az ezekhez tartozó útmutatók, egyéb leölthető segédanyagok használatára, a megfelelő kiválasztáshoz, a kritikus és etikus használathoz támogatást nyújt.
3.7. Fejleszti a gyermekek, a tanulók tanulási képességeit.	3.7. Fejleszti a gyermekek, a tanulók tanulási képességeit.
3.8. Az önálló tanúláshoz szakszerű útmutatást és megfelelő tanulási eszközöket biztosít.	3.8. Az önálló tanúláshoz, képesség fejlesztéshez útmutatókat, tanulási eszközöket biztosít, szükség szerint fejleszt.

3.9. A gyermekek, a tanulók hibázásait, tévesztéseit a tanulási folyamat szerves részeinek tekinti, és a megértést elősegítő módon reagál rájuk.	3.9. A kliensek, a gyermekek, a tanulók hibázásait, tévesztéseit a tanulási folyamat szerves részeinek tekinti, és a megértést elősegítő módon reagál rájuk.
3.10. Támogatja a gyermekek, a tanulók önálló gondolkodását, elismeri, és a tanítás-tanulási folyamat részévé teszi kezdeményzéseiket és ötleteiket.	3.10. Támogatja a gyermekek, a tanulók önálló gondolkodását, elismeri, és a tanítás-tanulási folyamat részévé teszi kezdeményzéseiket és ötleteiket.
4. kompetencia: A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség	4. kompetencia: A tanuló személyiségének fejlesztése, az egyéni bánásmód érvényesülése, a hátrányos helyzetű, sajátos nevelési igényű vagy beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló többi gyermekkel, tanulóval együtt történő sikeres neveléséhez, oktatásához szükséges megfelelő módszertani felkészültség
4.1. A nevelés-oktatás folyamatában a gyermekek, a tanulók értelmi, érzelmi, szociális és testi sajátosságaira egyaránt kiemelt figyelmet fordít.	4.1. A fejlesztés folyamatában a gyermekek, a tanulók értelmi, érzelmi, szociális és testi sajátosságaira egyaránt kiemelt figyelmet fordít.
4.2. Tudatosan teremt olyan pedagógiai helyzeteket, amelyek segítik a gyermekek, a tanulók komplex személyiségfejlődését.	4.2. Tudatosan teremt olyan pedagógiai helyzeteket, amelyek segítik a gyermekek, a tanulók komplex személyiségfejlődését.
4.3. Tiszteletben tartja a gyermekek, a tanulók személyiségét, tudatosan keresi a bennük rejlő értékeket, a gyermekekhez, a tanulókhöz felelősen és elfogadóan viszonyul.	4.3. Tiszteletben tartja a gyermekek, a tanulók személyiségét, tudatosan keresi a bennük rejlő értékeket, a gyermekekhez, a tanulókhöz felelősen és elfogadóan viszonyul.
4.4. Megismerteti a gyermekekkel, a tanulókkal az érintett korosztályra a tantervi, tartalmi szabályozókban meghatározott egyetemes emberi, európai és nemzeti értékeket és azok tiszteletére neveli őket.	Nem releváns
4.5. Tudatos értékválasztásra és a saját értékrendjük kialakítására ösztönzi a gyermekeket, a tanulókat.	4.4. Tudatos értékválasztásra és a saját értékrendjük kialakítására ösztönzi a klienseket, a gyermekeket, a tanulókat.
4.6. Tudatosan alkalmazza a gyermekek, a tanulók sokoldalú megismerését szolgáló pedagógiai-pszichológiai módszereket.	4.5. Tudatosan alkalmazza a kliensek, a gyermekek, a tanulók sokoldalú megismerését szolgáló pedagógiai-pszichológiai módszereket.
4.7. Felismeri a gyermekek, a tanulók személyiségfejlődési – és az esetleg jelentkező tanulási nehézségeit - s képes számukra hatékony segítséget nyújtani, vagy szükség esetén más szakembertől segítséget kérni.	4.6. A gyógytestnevelés területétől eltérő más területen különleges bánásmódot igénylő kliens, gyermek, tanuló vagy tanulócsoport számára speciális fejlesztést végez. Szükség esetén más szakembertől kér segítséget.
4.8. Felismeri a gyermekekben, a tanulóknak a tehetség ígéretét, és tudatosan segíti annak kibontakozását.	4.7. Felismeri a gyermekekben, a tanulóknak a tehetség ígéretét, és tudatosan segíti annak kibontakozását.
4.9. Az együttnevelés keretei között is módot talál a gyermekek, a tanulók esetében az egyéni fejlődés lehetőségeinek megteremtésére.	4.8. Az együttnevelés keretei között is módot talál a gyermekek, a tanulók esetében az egyéni fejlődés lehetőségeinek megteremtésére.

5. kompetencia: A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység, osztályfőnöki tevékenység	5. kompetencia: A tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése, esélyteremtés, nyitottság a különböző társadalmi-kulturális sokféleségre, integrációs tevékenység
5.1. A pedagógus az általa vezetett, fejlesztett gyermek- és tanulócsoporthoz fejlesztését a közösségfejlesztés folyamatának ismeretére, és a csoportok tagjainak egyéni és csoportos szükségleteire, sajátosságaira alapozza.	5.1. A pedagógus az általa vezetett, fejlesztett gyermek- és tanulócsoporthoz fejlesztését a közösségfejlesztés folyamatának ismeretére, és a csoportok tagjainak egyéni és csoportos szükségleteire, sajátosságaira alapozza.
5.2. Megteremtí az általa irányított nevelési, oktatási folyamat során az együttműködési képességek fejlődéséhez szükséges feltételeket.	5.2. A pedagógiai folyamatban az együttműködési képességek fejlődéséhez szükséges harmóniát, biztonságot, elfogadó légkört teremt.
5.3. Szakszerűen és eredményesen alkalmazza a konfliktusok megelőzésének és kezelésének módszereit.	5.3. Szakszerűen és eredményesen alkalmazza a konfliktusok megelőzésének és kezelésének módszereit.
5.4. Ösztönzi a gyermekek, a tanulók közötti véleménycserét, fejleszti kommunikációs képességeiket, fejleszti a tanulóknak az érvelési kultúrát.	5.4. Csoportos beavatkozások során ösztönzi a gyermekek, a tanulók közötti véleménycserét, fejleszti kommunikációs képességeiket, fejleszti a tanulóknak az érvelési kultúrát.
5.5. A gyermekek, a tanulók nevelése, oktatása során a közösség iránti szerepvállalást erősítő pedagógiai helyzeteket teremt.	5.5. Csoportos fejlesztések során elősegíti az egymásért a csoportban történekmért való felelősségvállalást.
5.6. Pedagógiai feladatai során figyelembe veszi és értékékként közvetíti a gyermekek, a tanulók és tanulóközösségek eltérő kulturális, társadalmi háttéréből adódó sajátosságokat.	5.6. Pedagógiai feladatai során figyelembe veszi és értékékként közvetíti a gyermekek, a tanulók és tanulóközösségek eltérő kulturális, társadalmi háttéréből adódó sajátosságokat.
5.7. A gyermekeket, tanulókat egymás elfogadására, tiszteletére, kölcsönös támogatására, előítélet-mentességre neveli.	5.7. A gyermekeket, tanulókat egymás elfogadására, tiszteletére, kölcsönös támogatására, előítélet-mentességre.
5.8. Pedagógiai tevékenységében a nevelt, oktatott gyermekek, tanulók életkorából következő fejlődés-leléktani jellemzőik ismerete tükröződik.	5.8. A pedagógiai folyamatokban, az egyéni és csoportos fejlesztés során felhasználja a fejlődés - lélektani és csoportdinamikai ismereteit.
6. kompetencia: Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése	6. kompetencia: Pedagógiai folyamatok és a tanulók személyiségfejlődésének folyamatos értékelése, elemzése
6.1. A tantervi tartalmakat a gyermekek, a tanulók egyéni pedagógiai-pszichológiai szükségleteihez is igazodva eredményesen és adaptívan alkalmazza.	6.1. A gyógytestnevelés tantervi tartalmait a gyermekek, a tanulók egyéni szükségleteihez igazítva eredményesen és adaptívan alkalmazza.
6.2. Változatos pedagógiai értékelési módszereket alkalmaz, a nevelési-oktatási folyamatban célzottan alkalmazza a diagnosztikus, a fejlesztő és összegző értékelési formákat.	6.2. Változatos értékelési módszereket, eszközöket alkalmaz, a pedagógiai folyamatban célzottan alkalmazza a diagnosztikus, a fejlesztő és összegző értékelési formákat a kliens önmagához viszonyított fejlődése értékelése során.
6.3. Változatos, a szakterülete, a tantárgya sajátosságainak és az adott nevelési	6.3. A szakterületének megfelelő, a fejlesztési kontextushoz és a kliens aktuális állapotához

Az emberi erőforrások minisztere által 2014. március 13-án elfogadott kiegészítő tájékoztató anyag 2017. június 28-án elfogadott negyedik, javított változata.

45

helyzetnek megfelelő ellenőrzési-értékelési módszereket használ.	illeszkedő ellenőrzési-értékelési módszereket használ.
6.4. Pedagógiai céljainak megfelelő ellenőrzési, értékelési eszközöket választ vagy készít.	6.4. A gyermekek, tanulók fejlődését nyomon követő képességfelmérő tesztekkel választ vagy készít.
6.5. A gyermekeknek, a tanulóknak személyre szabott értékelést ad.	6.5. A klienseknek, a gyermekeknek, a tanulóknak személyre szabott értékelést ad.
6.6. A gyermeki, a tanulói tevékenység rendszeres ellenőrzésének eredményeit szakszerűen elemzi, értékelésüket rendszeresen felhasználja fejlesztési céljainak, feladatainak kijelölésében.	6.6. A gyermeki, a tanulói tevékenység rendszeres ellenőrzésének eredményeit szakszerűen elemzi, értékelésüket rendszeresen felhasználja fejlesztési céljainak, feladatainak kijelölésében, módosításában.
6.7. Az értékelési módszerek alkalmazása során figyelembe veszi azok várható hatását a gyermekek, a tanulók személyiségének fejlődésére.	6.7. Az értékelési módszerek alkalmazása során figyelembe veszi azok várható hatását a kliensek, gyermekek, tanulók személyiségének fejlődésére.
6.8. A gyermekek, a tanulók számára adott visszajelzései rendszeresek, egyértelműek, tárgyilagosak.	6.8. A kliensek, gyermekek, a tanulók számára adott visszajelzései rendszeresek, egyértelműek, tárgyilagosak.
6.9. Elősegíti a gyermekek, a tanulók önértékelési képességének kialakulását, fejlődését.	6.9. Elősegíti a kliensek, gyermekek, a tanulók önértékelési képességének kialakulását, fejlődését.
6.10. Az intézményi pedagógiai programmal összhangban alkalmazott pedagógiai ellenőrzési és értékelési rendszert és módszereket, azok szempontjait az általa megkezdett nevelési-oktatási folyamat elején megismerteti a gyermekekkel, a tanulókkal, a szülőkkel.	6.10. Az intézményi pedagógiai programmal összhangban alkalmazott pedagógiai ellenőrzési és értékelési rendszert és módszereket, azok szempontjait az általa megkezdett nevelési-oktatási folyamat elején megismerteti a kliensekkel, gyermekekkel, a tanulókkal, a szülőkkel.
7. kompetencia: Kommunikáció és szakmai együttműködés, problémamegoldás	7. kompetencia: Kommunikáció és szakmai együttműködés, autonómia
7.1. A gyermekek, a tanulók nevelése-oktatása érdekében kezdeményezően együttműködik a pedagógustársaival, a pedagógiai munkát segítő szakemberekkel és szülőkkel.	7.1. A kliens, a gyermekek, a tanulók fejlesztése érdekében kezdeményezően együttműködik a pedagógustársaival, a pedagógiai munkát segítő szakemberekkel és szülőkkel.
7.2. A gyermekekkel, a tanulókkal történő együttműködés elveit és formáit az alkalmazott pedagógiai program és az intézményi dokumentumok keretei között a gyermekek, a tanulók személyiségfejlődését figyelembe véve alakítja ki és valósítja meg.	7.2. Klienseivel együttműködését a kölcsönösség és a konstruktivitás jellemzi, figyelembe véve kognitív és érzelmi állapotuk aktuális jellemzőit, úgy, hogy az a kliens, a gyermek, tanuló személyiségfejlődését szolgálja.
7.3. Tevékenysége során az intézményi pedagógiai programhoz igazodóan és a pedagógiai céljainak megfelelően érthetően és hitelesen kommunikál.	7.3. Tevékenysége során pedagógiai céljainak megfelelően érthetően és hitelesen kommunikál valamennyi, a pedagógiai folyamatban közvetlenül vagy közvetetten érintett partnerrel.
7.4. Igényli a pedagógiai munkájával kapcsolatos rendszeres visszajelzéseket, nyitott azok befogadására.	7.4. Igényli a pedagógiai munkájával kapcsolatos rendszeres visszajelzéseket, nyitott azok befogadására, felhasználja

	szakmai személyiségfejlődése, szakterületi tevékenységes fejlesztése során.
7.5. Szakmai megbeszéléseken kifejti, képviseli az álláspontját, képes másokat meggyőzni, és ő maga is meggyőzhető.	7.5.Szakmai megbeszéléseken kifejti, képviseli az álláspontját, képes másokat meggyőzni, és ő maga is meggyőzhető.
	7.6. Együttműködő teamet alkot a szülőkkel, az óvoda-, iskola-egészségügyi munkatársakkal, pedagóguskollégákkal. Tiszteletben tartja más szakterületek szakembereinek kompetenciáját.
8. kompetencia: Elkötelezettség és szakmai felelősségvállalás a szakmai fejlődésért	8. kompetencia: Elkötelezettség és felelősségvállalás a szakmai fejlődésért
8.1. Tisztában van személyiségének sajátosságaival, és alkalmazkodik a szerepelvárásokhoz.	8.1. Tisztában van szakmai felkészültségével, személyiségének sajátosságaival és alkalmazkodik a szakmai szerepelvárásokhoz.
8.2. A pedagógiai feladatok megoldásában együttműködik pedagógustársaival, munkaközösségeivel, a nevelő-oktató munkát segítő munkatársaival, a gyermek, tanuló fejlődését támogató más szakemberekkel.	8.2. Szakmai feladatai megoldásában együttműködik munkatársaival, a szakmai teammel, a segítő alkalmazottakkal, a kliens fejlődését támogató más szakemberekkel.
8.3. Részt vesz szakmai kooperációkban, problémafelvetéseivel, javaslataival kezdeményező szerepet is vállal.	8.3. Részt vesz szakmai kooperációkban, intézményi innovációban, problémafelvetéseivel, javaslataival kezdeményező szerepet is vállal.
8.4. Pedagógiai munkáját reflektivitás jellemzi.	8.4. Szakmai munkáját reflektivitás jellemzi.
8.5. Fontos számára szakmai tudásának folyamatos megújítása, a megszerzett tudását a pedagógiai gyakorlatában eredményesen alkalmazza.	8.5. Fontos számára szakmai tudásának folyamatos megújítása, a megszerzett tudását a szakmai gyakorlatában eredményesen alkalmazza.

6. Nyilatkozatok

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: Hornyaik, Anikó
A Hallgató Neptun kódja: DSS8GH
A dolgozat címe: Gyógykezelés alkalmazása az iskolai mozgásban
A megjelenés éve: 2024
A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve: Szabotaktikái Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlant állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: 2024. év április hó 08. nap

H-1
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.1. sz. melléklete: Konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Hornyák Anita (név) (hallgató Neptun azonosítója: DSS86H)
konzulensként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekinttem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő
védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem³

Kelt: Kaposvár 2024 év 04 hó 16. nap


belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendő.

³ A megfelelő aláhúzendő.

Gyógytestnevelés alkalmazása az óvodai mozgásban

Hornyák Anita

Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus szakvizsgára felkészítő
képzés, levelező tagozat

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet

Belső témavezető: Vönöczky Áron Gábor, Testnevelő tanár, Neveléstudományi Intézet/
Szakdidaktikai Tanszék

Hornyák Anita vagyok, immár ötödik éve dolgozom óvodapedagógusként a szigetvári Napsugár óvodában. Intézményünk pedagógiai programjának alappillére az egészséges életmódra nevelés játékkal, mozgással, egyéni bánásmóddal, differenciált fejlesztéssel. Óvodánk egyéni arculata jól tükrözi legfőbb nevelési célkitűzéseinket. A képzésen megszerzett tudással szeretném támogatni, segíteni meghatározott céljaink elérését.

A képzés anyaga merőben formálta szemléletmódomat. Az anatómiai, élettani ismeretek segítettek, hogy az emberi testet és annak működését egy nagy egységben figyeljem, elemezzem. A mozgásrendszer, különösen az izomrendszer részletesebb megértése új perspektívát nyitott a gyermekek és testük megfigyelése szempontjából. Az ortopédiai és belgyógyászati elváltozások, betegségek ismerete segít megértenem a hozzájuk kapcsolódó mozgásterápia lényegi részeit. Az óvodai mozgásfejlesztés feladatait a megszerzett tudás alapján tervezem, melyhez a tanult módszertan nyújtja a legnagyobb segítséget. Kiemelt figyelmet fordítok a preventív mozgásfejlesztésre, főként a helyes testtartás kialakítására és a megfelelő talpboltozat fejlődésének támogatására, továbbá a természetes mozgásigény kielégítésére. A célom, hogy a gyermekek élvezzék a mozgást és az legyen számukra természetes tevékenységük még a későbbiekben is. Ehhez változatos, játékos tevékenységeket kínálok számukra, amiben átélhetik nem csak a mozgás nyújtotta egészségre gyakorolt pozitív hatásokat, hanem a közös örömet, jókedvet. A kötött foglalkozásaimba minden héten tervezek a helyes testtartás támogatására szolgáló játékokat, gyakorlatokat, melynek célja a tudatos testtartás kialakítása. Csoportom gyermekeinek heti rendszerességgel szervezek „mezítlásos tornát”, melynek legfőbb célja a láb- és lábszár izmainak fejlesztése. A tevékenységek tervezéséhez óvodánk tárgyi feltételei adottak, nagy méretű tornaszoba és változatos eszközök állnak rendelkezésemre célom megvalósítása érdekében.