



2022

1

# Magyar Református Nevelés



MEGJELENIK ÉVENTE 4 SZÁM | LETÖLTHETŐ: [REFPEDI.HU/MRN](http://REFPEDI.HU/MRN)

## STAFÉTA

## Szerkesztői előszó

Üdvözlét az Olvasónak! ■ SZONTAGH PÁL 3

## Tanulmányok

BOGNÁRNÉ KOCSIS JUDIT ■ Küldetése a nevelés – Karácsony Sándor 6

VIRÁGH GYÖRGY ■ Dr. Rózsai Tivadar, akire örömmel nézhettem fel 17

SZÁSZI ANDREA ■ Örökségünk: Dr. Gyökössy Endre nyomában 32

MÁRKUS GÁBOR ■ Kálmán Attila példatára 47

HODOSSI SÁNDOR ■ Nagy Péter (1949–2020)  
nevelésről vallott nézeteinek és nevelői gyakorlatának tanulságai  
a református pedagógiai gondolkodás számára 60

## Műhely

PAIC RÓBERT ■ Testmozgáshoz való hozzáállás a COVID19 függvényében  
a KRK Szilády Áron Gimnázium és Kollégium tanulói körében 72

SZENTGYÖRGYI FEHÉR ANNAMÁRIA – KÖRTVÉLYESI ANNA  
– CUBÁNÉ HORVÁTH KLÁRA ■ Preventív mozgásnevelés az oktatásban  
– Preventív mozgásfejlesztés (PM) / Preventive Movement Development (PMD) 82

## Dokumentumok

SZENCZI ÁRPÁD ■ Neveléstudomány MA képzés indul  
a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karán, Nagykőrösön 96

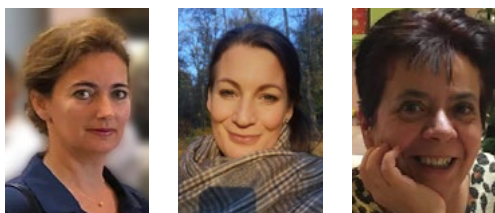
## Szemle

SZONTAGH PÁL ■ Kendeh-Kirchknopfné Dr. Farkis Tímea:  
Az olasz nyelv és irodalom oktatásának koncepciója  
a XVII–XVIII. századi magyar főúri családok nevelésében 102

Számunk szerzői 104

---

A címlafotót a [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)-ról választottuk. A Kálmán Attiláról készült tanulmány fotói Márkus Gábor gyűjteményéből valók. A lap további illusztrációinak forrásmegjelölése a fotók képaláírásában olvasható.



SENTEGYÖRGI FEHÉR ANNAMÁRIA – KÖRTVÉLYESI ANNA  
– CUBÁNÉ HORVÁTH KLÁRA

## PREVENTÍV MOZGÁSNEVELÉS AZ OKTATÁSBAN

Preventív mozgásfejlesztés (PM) / Preventive Movement  
Development (PMD)

### A 21. SZÁZADI OKTATÁS KIHÍVÁSA

A hazai nevelési-oktatási intézmények a 2020/21-es tanévben – az előző évvel megegyezően – közel 93,7 ezer sajátos nevelési igényű (SNI) gyermeket láttak el. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatai szerint, az idei tanévben számuk több mint hatezerrel emelkedett egy év alatt. A KSH 2021/22-es tanévre vonatkozó, előzetes prognózisából kiderül, hogy jelenleg több mint 100 ezer sajátos nevelési igényű tanuló folytat tanulmányokat a közoktatásban.<sup>1</sup>

Emellett napjainkban nemcsak az úgynevezett „papíros” gyermekek jelentenek kihívást a pedagógusok számára. A tanulók jelentős részénél tapasztalható kisebb-nagyobb, tartós vagy átmeneti beilleszkedési-, tanulási- vagy magatartási nehézség. Az eltérő fejlődésű gyermekek számának drasztikus megnövekedése hátterében álló okok összetettek, feltárására jelen tanulmányunkban nem vállalkozunk. Az említett tendencia azonban felhívja a figyelmet arra, hogy megújulásra, gyökeres szemléletváltásra van szükség az oktatás és a pedagógusképzés területén.

A jelenlegi gyermekpopuláció eredményes oktatásához, neveléséhez már nem elegendők az eddig bevált eszközök, módszerek. A tanulásban nehézséggel vagy zavarral küzdő gyermek nem 6 évesen kezd gyengébben teljesíteni, az esetek jelentős részében már a jóval korábbi életévekben, óvodáskorban vagy már az óvoda előtti 1–3 éves időszakban mutatkozhatnak látható eltérések, többnyire a motoros-, percepcióos funkciók, beszédfejlettség, elemi kognitív képességek, szociális és önellátás területén. A minél korábbi életszakaszban kezdődő szakszerű fejlesztés a legeredményesebb az életminőség megváltoztatásában. Erről így nyilatkozott kandidátusi munkájában Porkolábné Balogh Katalin: „az óvodás gyerekek plasztikus idegrendszere alkalmasabb lehet a fejlesztésre. Az óvodában egy jól átgon-

dolt, jól megszervezett környezet adhatja azokat az ingereket, impulzusokat, amik a gyerek fejlődéséhez, vagy képességei kiteljesítéséhez szükségesek.”<sup>2</sup>

A prevenció célú fejlesztés még a látszólag normál fejlődésű gyermekek esetében is – az érési folyamatok szenzitív időszakával operálva – az óvodáskor végéig a leghatékonyabb. A motoros és percepciók készségek egymásra hatva, egymást segítve fejlődnek.

A percepciók funkciók megfelelő érettségi szintje előfeltétele a fogalmi gondolkodás kialakulásának. Ebből következően a tanuláshoz szükséges fogalmi szint kialakításához és megerősítéséhez, valamint a tanulási zavarok megelőzéséhez, első lépésként a motoros és a percepciók készségeket kell fejleszteni. Vagyis az ún. alacsonyabb szintek erősítésével, illetve a kieső funkció szükség szerinti „újratanulásával” pozitívan befolyásolhatjuk a magasabb rendű folyamatok rendszerszintű működését.

A prevenció feladata tehát, hogy még az iskolába lépés előtt támogassa a potenciálisan tanulási nehézséggel küzdő gyermekek pszichikus és kognitív funkcióinak teljesítménykényszer nélküli érését. Így csökkenthető azok száma, akik úgy kezdenék meg az első osztályt, hogy az iskolaérettségi követelményeknek nem felelnek meg. Mindezek megvalósulásához a jelen és jövő pedagógusainak szükségük van az eltérő nevelési igényű gyermekek pszichés funkcióinak megismerésére, azaz elemi szintű gyógypedagógiai alapismeretekre, továbbá a mozgást szervező idegrendszeri struktúrák működésének megismerésére.

Ezek a speciális ismeretek a Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Karán 2021-ben újtárra indított Gyógytestnevelés az óvodában, iskolában szakterületen pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzésen és a Kar óvodapedagógus BA képzésének Mozgásfejlesztés specializációján sajátíthatók el.<sup>3</sup>

A képzés tantárgyai, mint az Anatómia, Gyógytestnevelés, Mozgásfejlesztés és módszertan, Teljesítménydiagnosztika, Funkcionális gimnasztika, Gyakorlatelemzés és gyakorlatvezetés a preventív mozgásfejlesztés egységére épülnek.

Jelen tanulmányban részletesebben a felsorolt tantárgyak közül a Mozgásfejlesztés és módszertan című kurzus tartalmával foglalkozunk, melynek ismeretanyaga több jeles hazai szakember kutatási eredményeire, illetve a tanmenetének kidolgozásában és oktatásában résztvevő gyakorlati szakemberek eredményes módszertani tapasztalataira épül.

## A MOZGÁSFEJLESZTÉS ÉS MÓDSZERTAN KURZUS GYÓGYPEDAGÓGIAI ASPEKTUSAI

A kurzus gyógypedagógiai elemei többek között tartalmazzák a BTMN-s, illetve SNI-s gyermekek fejlődésprofilját, az elmaradások feltárásának legjellemzőbb gyógypedagógiai, pszichológiai eljárásait, tesztjeit, az egyes problémák tüneteit és módszertani ismereteket.

Az SNI-s gyermekek azok a különleges bánásmódot igénylő gyerekek, akik a szakértői bizottság véleménye alapján, mozgásszervi-, érzékszervi-, értelmi- vagy beszéd fogyatékos-sággal, autizmus spektrum- vagy más pszichés fejlődési zavarral küzdenek (súlyos tanulási,

figyelem- vagy magatartásszabályozási zavar), ezért különleges nevelésre, fejlesztésre szorulnak.

A BTMN-s gyermekek azok a különleges bánásmódot igénylő gyermekek, tanulók, akik a szakértői bizottság véleménye alapján az életkorukhoz viszonyítottan jelentősen alulteljesítenek, társas kapcsolati problémákkal, tanulási-, magatartási-, szabályozási hiányosságokkal küzdenek, közösségbe való beilleszkedésük, továbbá személyiségfejlődésük nehezített, vagy sajátos tendenciákat mutat, de nem minősülnek sajátos nevelési igényűnek.

Az eltérő fejlődésmenet hátterében több összetett ok állhat. Egyrészt organikus okok, melyek létrejöhetnek az élet pre-, peri-, vagy posztnatális időszakában, minden fizikai struktúrában jelentkező elváltozás, trauma ide sorolandó. Másrészt pszichés- vagy emocionális okok, amelyek gyakran a figyelem koncentrációjában, az emlékezet gyengeségében, magatartási zavarokban jelentkeznek. De ide sorolhatjuk a környezeti behatásokat is, mint a szociokulturális háttér, a családon belüli kapcsolódások, a digitális eszközök térhódítása, a társadalmi- vagy már óvodáskorban/iskoláskorban támasztott túlzott követelmények, a kötelező óvodai foglalkozások eltörlésének következményei, a nem megfelelő táplálkozás, a napirend hiánya.

Számos tanulási zavar egy kisebb lemaradással indul, amely alapjaiban még jól kezelhető lenne. Amennyiben a gyermek nem kapja meg időben a szükséges fejlesztést, egyre inkább halmozódhatnak a hiányosságai, ezzel egyenes arányban sokasodhatnak kudarcai, így gyengülhet tanulási motivációja, míg eljuthat a diagnosztizált tanulási zavarig is.

A tanulási sikertelenségek szekunder diszfunkciói leginkább a gyermek magatartásában jelentkezhetnek, túlzottan szorongó vagy helytelen, kirívó viselkedésben.

Ez utóbbi esetben a gyermek csupán jelzi környezetének, hogy segítségre szorul és mindent elkövet, hogy valóban a figyelem középpontjába kerüljön. A feltűnően csendes, visszahúzó viselkedés is jelzi a speciális törődésre való igényt.

Megállapítható tehát, hogy a kezeletlen tanulási zavar egyenes következményeként kialakulhat magatartászavar is.

Az iskolai mentális és fizikális kihívások sikeres teljesítéséhez alapvetően szükséges, hogy a gyermek iskolaérett legyen. Hat évesen még sok gyermeknél fejletlenek azok a képességek, amelyek szükségesek az alap kultúrtechnikák elsajátításához, azaz a tanulási képességet meghatározó funkciók nem érik el az optimális szintet. Így az iskolai terhelés hatására kialakulhatnak részképességzavarok, melyek a következő területeken jelentkezhetnek:

- kognitív funkciók: percepció, figyelem, emlékezet, gondolkodás és beszéd,
- motoros funkciók: nagymozgás, finommotorika, koordináció, egyensúly, izomtónus.

Képzésünket nem csak a gyermekek oldaláról tapasztalható deficittek hívták életre, hanem a pedagógustársadalom jelzései is. Különböző fórumokon egyre gyakrabban hallható tőlük, hogy „nem a problémás gyerekek oktatására vagyunk kiképezve”.

Teljesen jogos ez a megállapítás, hiszen az óvodapedagógusok, tanítók, tanárok néznek szembe nap mint nap a nehézségekkel, nekik kell megoldást találni az aktuális problémákra, amelyekre valóban nincsenek felkészítve. Helyzetüket nem könnyíti meg továbbá az a körülmény sem, hogy sok esetben az osztályokban az SNI-s tanulók aránya meghaladja az

optimális szintet, azaz az osztálylétszám 10%-át, így nem feltétlenül érvényesül a pozitív húzóerő a közösségen belül.

Kiemelt célunk a képzés során a szemléletformálás is, hogy ne csak „elszenvedjék”, hanem meg is értsék a pedagógusok, hogy mi zajlik a gyermekekben egy-egy helytelen viselkedés, vagy hibás feladatmegoldás során, és ezzel a tudattal hatékony intervencióra legyenek képesek.

## A KÉPZÉS MOZGÁSFEJLESZTŐ ASPEKTUSAI

Katona Ferenc szerint a magzati életben kialakuló kóros agyfejlődés okozta mozgásbeli, értelmi károsodások esetében a korán megállapított diagnózis és azt követő neuroterápia lehetővé teszi a már kialakult tünetek megszüntetését vagy mérséklését.

Keresi az összefüggéseket a magzati élet érzékelési és mozgásos élményei és a magasabban szabályozott idegrendszeri funkciók között.

„Az agyfejlődési programok kibontakoztatásához nemcsak az adott működési készség megjelenése szükséges, hanem a külső, kiváltó inger is. Számos elemi mozgásminta, így például a kapaszkodás, a törzsegyenesítés, a fejemelés, vagy a kúszó-mászó mozgás az ontogenesis első hónapjaiban nem kap a környezetből kiváltó ingert, tehát nem fejlődik.

A rendszeres gyakorlás azonban erősíti ezek működését. Agykárosodott csecsemőknél számos elemi mozgásminta tréningje hasznosítható az agyműködés aktiválásában. E «kül-ső programozás» aktiválja a szabályozást.”<sup>4</sup>

Ivan Mihajlovics Szecsenov az idegrendszer egyedfejlődésének, ontogenesisének két alapvető folyamatára hívja fel a figyelmet. Elsőként, az idegpályák a csecsemő-idegrendszer fejlődése során minduntalan átszerveződnek, és az új, átkapcsolt rendszerek a régi ingerre újfajta választ adnak. Másodsorban pedig hangsúlyozza, hogy a gyakorlás fontos szerepet játszik a pályarendszer-kapcsolatok működésének kialakulásában, rögzülésben és tökéletesedésében.<sup>5</sup>

Szecsenov megfigyelései alapján megállapítja továbbá, hogy azok a gyermekek, akik nemrég tanultak meg járni, majd megbetegszenek és sokáig fekszenek ágyban, a korábban elsajátított járási készségeiket elveszítik, mivel szétesik a járásban közreműködő visszatükröző csoportok harmonikus tevékenysége. Mindez Szecsenov szerint rávilágít arra, hogy az egyes idegtevékenységek ugyanazon irányba való gyakori ismétlésének ténye az idegrendszer számára milyen lényegi elem.<sup>6</sup>

Szecsenov és Katona munkái rámutatnak arra, hogy az idegrendszer fejlődésének alapja a rendszeres mozgás. A mozgáselemek működéséhez a környezetből jövő percepciók hatásokon kívül a különböző reflexek együttműködésére is szükség van.

## A KÓROSAN MEGMARADÓ REFLEXEK ÉS A TANULÁSI ÉS VISELKEDÉSI ZAVAROK ÖSSZEFÜGGÉSEI

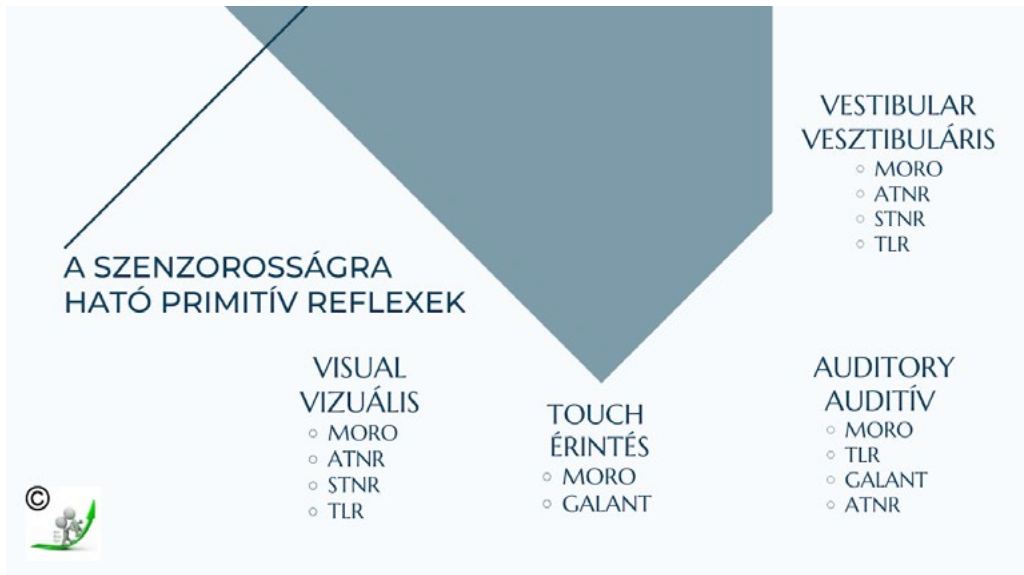
A csecsemőkori primitív reflexek és az áthidaló reflexek rendszerében kialakuló eltérések gátolják a poszturális reflexek (megmaradó, segítő reflexek) megfelelő fejlődését, melynek látható következményei a gyermekek viselkedésében, a tanulási képességeik terén is mutatkozhat. Sok esetben még a szociális fejlődést is nehezítheti, ami a társas kapcsolatok alakulásában, vagy alacsony érzelmi intelligenciában is megmutatkozhat.

Lássunk néhány primitív reflexet, és azokat a tüneteket, melyek kóros fennállása következtében tapasztalhatók:

- 1) Moro reflex: alkalmazkodás nehézsége (személyekhez, helyszínekhez, új eseményekhez); mozgáskoordináció gyengesége; hangulati változékonyság, szélsőséges érzelmi reakciók (félénkség, szorongás, düh, agresszió); általános bizonytalanság; szétszórta figyelem; hiperszenzibilis reakció a hirtelen zajokra, erős fényekre;
- 2) Galant reflex: bőrfelületi túl- vagy alulérzékenység; vizelet-, széklettartási nehézség, koncentráció és rövidtávú memória gyengesége; motoros nyugtalanság;
- 3) Markoló (tenyér, talp) és szopó reflex: a száj és a kéz kóros együttmozgása (szájzug rágás, nyelvköltés rajzolás, írás közben); finommanipuláció (fogás-elengedés, ujjak differenciálása, opponálás) gyengesége; életkorától elmaradt beszédfejlődés, túlzott gesztikuláció; olvashatatlan íráskép; lábujjhegyen járás, bizonytalan egyensúly;
- 4) TLR reflex: testszerte hipotón vagy spasztikus izomzat; anyag testtartás; bizonytalan mozgáskoordináció és egyensúly; finommotorika gyengesége; merev-feszesség vagy tónus-talan mozgáskivitelezés; ritmusérzék gyengesége; téri orientáció és térlátás nehézségei, írás és olvasás területeinek érintettsége.

A kórosan megmaradó primitív reflexek állhatnak a szenzomotoros feldolgozási zavarok hátterében is. Az 1. ábra megmutatja, hogy mely primitív reflexeknek mely szenzoros területre van közvetlen hatása.

1. ábra Primitív reflexek hatása a szenzorosság egyes területeire



Forrás: PMD

## MOZGÁSSZINTFELMÉRŐ

A mozgásvizsgálat diagnosztikus céllal készült, mely alapját a legjellemzőbb perzisztens primitív reflexek és a tanuláshoz szükséges elemi motorikus funkciók képezik. A külön óvodás és iskoláskorúakra vonatkozó felmérő egyszerű, kiscsoportos formában, rövid idő alatt és segédeszközök nélkül kivitelezhető. Ajánljuk évente két alkalommal, tanév elején, majd végén elvégezni. (Ld. melléklet<sup>7</sup>)

Az óvodai vagy iskolai testnevelés-foglalkozás, délutáni különóra mind jó lehetőség a mozgásnevelésre. Még hatékonyabb, amennyiben a mozgásfejlesztő program egyes elemei a mindennapok részeivé válnak, helyet kapnak a tanórákon.

A mozgásfejlesztő program megtervezéséhez speciális feladatgyűjtemény áll rendelkezésre, melynek három fő egysége:

1. Alap feladattár,
2. Csoportos fejlesztőtorna feladattár; rögzített feladatos akadálypálya tematikával,
3. Népi játékok feladattára; az óvodai és iskolai életkorra válogatott és adaptációs lehetőségeik szerint strukturált hagyományos játékok gyűjteménye.

A mozgásszintfelmérő rendszer a következő 8 lényegi területet vizsgálja: finommotorika, törzsizomzat szabályozás, lumbális szenzibilitás, statikus egyensúly, orientáció testen és térben, önvédelmi funkció, a mozgás összerendezettsége.

A felmérő adatai továbbá közvetetten információt nyújtanak az alábbi funkciók érettségének szintjéről is: testi érettség mutatói (alkati jellemzők, testtartás, látható testi fejlődési



zavarok), motoros koordináció, testkontroll, egyensúly, kondicionális képességek (állóképesség, erő, ügyesség, hajlékonyság, gyorsaság), szem-kéz/szem-láb koordináció, két kéz koordináció, ujjak differenciálása, ritmustartás, figyelem (tartósság, terjedelem, megosztottság, szándékosság, feladattudat, feladattartás, egyidejű többirányú figyelem), emlékezet (rövid távú memória, felidézés, szerialitás, mozgásminták utánzása), számolási készség (mennyiség és számfogalom), keresztcsatornák működése, auditív észlelés, beszédészlelés.

1. táblázat A vizsgált területek hatásai a tanulási, gondolkodási és szociális képességekre  
(F/funkció; K/tanulást segítő képességek)

<p><b>1. FINOMMOTORIKA</b>  <b>F:</b> kézügyesség, grafomotorika, szem-kéz koordináció, kétoldali koordináció, ujjak differenciálása, koncentráció, egyidejű többirányú figyelem, szerialitás  <b>K:</b> íráskészség, logikai gondolkodás, feladattudat</p>
<p><b>2. VESZTIBULÁRIS RENDSZER I. /TÖRZSIZOMZAT SZABÁLYOZÁS/</b>  <b>F:</b> testtartás, egyensúly, izomtónus, erőnlét, törzsizomzat szabályozás, végtagok differenciált mozgása, figyelem, koncentráció, TLR reflex fennmaradás  <b>K:</b> olvasás- és íráskészség, figyelem tartóssága, feladattudat</p>
<p><b>3. LUMBÁLIS SENZIBILITÁS</b>  <b>F:</b> mozgás összerendezettség, izomtónus, statikus és dinamikus egyensúly, figyelem, koncentráció, Galant reflex fennmaradás  <b>K:</b> viselkedés, tanórai fegyelem, figyelem tartóssága és mélysége, feladattudat</p>
<p><b>4. VESZTIBULÁRIS RENDSZER II. /STATIKUS EGYENSÚLY/</b>  <b>F:</b> vesztibuláris rendszer - egyensúly, testkontroll, nyelvi feldolgozás képessége, hallás- és beszédképesség, ritmusérzék, fókuszálás  <b>K:</b> olvasás- és íráskészség, beszédhanghallás, szövegértés, kommunikáció</p>
<p><b>5. ORIENTÁCIÓ TESTEN ÉS TÉRBEN</b>  <b>F:</b> testkép, vizuális térbeli tájékozódás, szerialitás, térbeli viszonzyszavak ismerete  <b>K:</b> olvasás- és íráskészség, nyelvtan (ragozás, mondat szerkesztés), kommunikáció, logikai gondolkodás, matematika</p>
<p><b>6. ÖNVÉDELMI FUNKCIÓ, KERESZTCSATORNA</b>  <b>F:</b> vizuális figyelem fenntartása, problémamegoldás, kreativitás, kritikus gondolkodás, érvelés, Moro reflex fennmaradás  <b>K:</b> olvasás- és íráskészség, számolási képességek, logikai gondolkodás, problémamegoldás, ok-okozati viszonyok, társas viszonyok, szociális érettség, kommunikáció</p>
<p><b>7. MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG I. /BILATERÁLIS MOZGÁS, LANDAU/</b>  <b>F:</b> a test két oldalának szinkronja, végtagok összehangolt mozgása, ízületi rugalmasság, ritmustartás, testkontroll, egyidejű többirányú figyelem  <b>K:</b> logikai gondolkodás, számolási képességek, koncentráció, feladattudat</p>
<p><b>8. MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG II.</b>  <b>F:</b> dinamikus egyensúly, motoros koordináció, testkontroll, ritmuskészség, testtartás  <b>K:</b> állóképesség, figyelem mélysége és tartóssága, önfegyelem, tanulási motiváció</p>

## A PREVENTÍV MOZGÁSNEVELÉS KÉPZÉS ELŐNYEI

Meggyőződésünk, hogy az oktatás minden szereplője számára, a gyermekekre, a pedagógusokra és a szülőkre egyaránt pozitív változásokat eredményez a mozgásfejlesztés képzésünk. A továbbiakban sorra vesszük azokat a lényeges aspektusokat, melyekben leginkább megmutatkoznak ezek a jótékony hatások.

### Hatékonyág szempontjából

Az eltérő nehézségekkel küzdő gyermekek folyamatosan igénylik a különleges bánásmódot, nemcsak a heti 2–3 (a jogszabály által előírt) gyógypedagógiai rehabilitációs órán. Mivel az iskolai idő nagy részét a pedagógusok töltik el a gyermekekkel, így a célzott fejlesztésüket tanórai kereteken belül is érvényesíthetik, megfelelő háttérismeret birtokában, gondosan tervezett differenciálással.

Az érvényben lévő oktatási jogszabályi környezet biztosítja a heti 5 óra testnevelést, amely kedvező lehetőség arra, hogy a tanulók megfelelő szakértelemmel összeállított csoportos mozgásfejlesztő programban részesülhessenek. A preventív mozgásfejlesztés keretében ehhez nyújtunk módszertani ismereteket. A rendszeres csoportos mozgásfejlesztés pozitívan befolyásolja a gyermekek fejlődését és jelentős segítség lehet azon szülők számára is, akiknek nehézséget okozna a fejlesztő különórák megszervezése. Emellett fontos megjegyezni, hogy amennyiben a gyermek állapota egyéni fejlesztést kíván, azt a csoportos torna nem pótolja.

### A csoportkohézió szempontjából

A csoportos fejlesztő feladatok minden gyermeknek jót tesznek, nemcsak annak, akinek valóban szüksége van rá, hanem a jó vagy jobb képességűek is profitálnak mindebből, hiszen a rendszeres csoportos mozgásfejlesztés többek között segíti a koncentrációt, a testtudat kialakulását, az egyén határainak átérzését, megélését, más határainak tiszteletben tartását. A csoportos játékok, mozgással teli élmények erősítik a közösség kohézióját, hozzájárulnak a lemaradók integrációjához.

### Teammunka szempontjából

A gyógypedagógiai alapismeretek birtokában a pedagógus természetesen nem venné át a gyógypedagógus szerepét. A megszerzett ismeretek sem diagnosztizálásra, sem terápiára nem adnának jogosultságot számára, mégis magabiztosabban kezelné a tanórákon az aktuálisan megjelenő feladatokat, illetve problémákat és képessé válna arra is, hogy a gyógypedagógussal közös szakmai nyelven kommunikáljon, együtt készítsenek fejlesztési tervet. A gyógypedagógiai fogalmak ismerete megkönnyíti a pedagógusok számára a szakvélemények értelmezését is. Alapvetően fontos, hogy a „fejlesztő Team” részese legyen a szülő is, ezért a képzési tananyag tartalmaz olyan kommunikációs technikákat, és átlátható, jól követhető protokollt, amelyek elsajátításával könnyebbé válhat a szülők bevonása.

## Pedagógusok mentálhigiénés egészsége szempontjából

A problémás gyermekek számának növekedésével fokozottabban tapasztalható, hogy az óvodapedagógusok, tanítók, tanárok saját kudarcukként élik meg egy-egy gyermek alulteljesítését vagy közösséget bomlasztó megnyilvánulásait.

A képzésen felvértezzük a hallgatókat olyan ismeretekkel és gyakorlati tapasztalatokkal, amelyek segítségével magabiztosabbá válnak, képesek lesznek hatékonyabban beavatkozni és megoldást találni a mindennapi nehézségekre, illetve nyitottabbá válnak a szakemberekkel (iskolapszichológus, szociális segítő, gyógypedagógus, fejlesztőpedagógus) való együttműködésre, akár tényfeltáró esetmegbeszélések, akár egyéni konzultációk formájában.

A Károli Gáspár Református Egyetem felvállalva küldetésnyilatkozatában megfogalmazott szerepét és feladatait, teret engedett a kihívásokkal teli újításnak. Az egyetemmel szoros szakmai együttműködésben dolgoztuk ki a preventív mozgásfejlesztés módszertanának elsajátítását lehetővé tevő képzések tematikáját. Jelen tanulmányt a KRE PK oktatóiként azért készítettük, hogy a pedagógusok napi munkáját támogató módszer alkalmazási lehetőségeit minél szélesebb körben megismertessük.

A képzésre jelentkezők kiemelkedő létszáma visszajelzés számunkra, hogy jó úton haladunk, illetve mutatja azt is, hogy a pedagógusok keresik a lehetőségét annak, hogy szakmailag tovább fejlődjenek, és ezáltal a gyermekek nevelési-oktatási színvonalának emelésére törekednek.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

Katona Ferenc: *Az öntudat újraébredése*, Budapest, Medicina kiadó, 1979.

KSH: Oktatási adatok, 2020/2021 (előzetes adatok), 2012.

<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas2021e/index.html> Letöltés: 2022.01.30.

Porkolábné Balogh Katalin: *Kudarc nélkül az iskolában – Komplex prevenciósi óvodai program*, Budapest, Volán Humán Oktatási és Szolgáltató Rt., 1999.

Szecszenov, Ivan Mihajlovics: *Az agy reflexei*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1954.

<sup>1</sup> KSH: Oktatási adatok, 2020/2021 (előzetes adatok), 2021. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/oktat/oktatas2021e/index.html> Letöltés: 2022.01.30.

<sup>2</sup> Porkolábné Balogh Katalin: *Kudarc nélkül az iskolában – Komplex prevenciósi óvodai program*, Budapest, Volán Humán Oktatási és Szolgáltató Rt., 1999.

<sup>3</sup> A képzések struktúrájáról a Kar honlapja ad bővebb információkat: <https://pk.kre.hu/>.

<sup>4</sup> Katona Ferenc: *Az öntudat ébredése*, Budapest, Gondolat Könyvkiadó, 1979, 164.

<sup>5</sup> Katona Ferenc: *Az öntudat újraébredése*, Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2001, 91.

<sup>6</sup> Szecszenov, Ivan Mihajlovics: *Az agy reflexei*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1954, 54.

<sup>7</sup> A melléklet a cikk után olvasható.

## **PREVENTÍV MOZGÁSFEJLESZTÉS (PM) MOZGÁSSZINT FELMÉRŐ — CSOPORTOS 6—14 ÉVES KOROSZTÁLY SZÁMÁRA**

### **1.FINOMMOTORIKA**

Kiindulóhelyzet: álló-, vagy ülőhelyzet, karok a test előtt

Feladat:

Hüvelykujjbegye egyenként érintse a többi ujjbegyét,  
Sorrendben a mutató ujjtól kisujjig, oda és vissza.

A feladat ismétlése: 3-szor

### **2.VESZTIBULÁRIS RENDSZER I. /TÖRZSIZOMZAT SZABÁLYOZÁS/**

Kiindulóhelyzet: hátonfekvés, karok magastartásban

Feladat:

A négy végtag egyidejű felemelése, a törzs fölött összeérintése, a fej emelésével.

Az elért helyzet megtartása 2 mp-ig, majd a végtagok és a fej leengedése a kiinduló helyzetbe.

A feladat ismétlése:

1.) 6 éves kortól: 6-szor

2.) 8 éves kortól: 10-szer

### **3.LUMBÁLIS SENZIBILITÁS**

Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz, egyenes törzstartás, a fej előre emelve

Feladat:

A felmérés készítője csúcsfogó mozdulattal vonalat húz hosszanti irányban a gerinc bal oldalán a háti szakasztól a keresztcsont magasságáig.

A feladat ismétlése: 1-szer

### **4.VESZTIBULÁRIS RENDSZER II. /STATIKUS EGYENSÚLY/**

Kiindulóhelyzet: állóhelyzet, egyenes testtartás, tenyerek oldalt érintik a felső lábszárat, csukott szem

Feladat:

A fej előre, majd hátra hajtása, lassú tempóban 8 mp alatt, vizuális kontroll nélkül.

A feladat ismétlése:

1.) 6 éves kortól: 6-szor

2.) 8 éves kortól: 10-szer

### 5. ORIENTÁCIÓ TESTEN ÉS TÉRBEN

Kiindulóhelyzet: állóhelyzet, egyenes testtartás, karok a test mellett

- 1.) 6 éves kortól: az 1-es és 2-es feladat
- 2.) 8 éves kortól: a 2-es és 3-as feladat

Feladat:

1.) Különböző irányokba mutatas, a gyermek által szabadon választott kézzel, vizuális kontroll nélkül: fel- le; előre- hátra; jobbra- balra.  
Elvárt feladatmennyiség: mind a 6 irány 2-szer szerepeljen, tetszőleges sorrendben.

2.) A testrészek érintése: fej, nyak, mellkas, has, hát, derék, kar, kézfej, felső lábszár, alsó lábszár, lábfej; és az alábbi ízületek: váll, könyök, csukló, csípő, térd, boka.  
Elvárt feladatmennyiség: a felsoroltakból 6 testrész, és 4 ízület szerepeljen, tetszőleges sorrendben.

3.) Tájékozódás a térben lépésekkel, vizuális kontroll nélkül: jobbra-balra; előre- hátra  
Pl.: Lépj előre 1-et, jobbra 1-et, balra 1-et, hátra 1-et.  
Elvárt feladatmennyiség: mind a 4 irány 2-szer szerepeljen, tetszőleges sorrendben.

### 6. ÖNVÉDELMI FUNKCIÓ, KERESZTCSATORNA

Kiindulóhelyzet: állóhelyzet, egyenes testtartás

Feladat:

1.) Járás egyenes vonalon, kifordított lábfejtartással.  
Elvárt feladatmennyiség: 20 méter

2.) Az egyenes vonal átlépése a test középvonalát keresztező lépésekkel.  
Elvárt feladatmennyiség: 20 méter

### 7. MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG I. /BILATERÁLIS MOZGÁS, LANDAU/

Kiindulóhelyzet: állóhelyzet, egyenes testtartás

Feladat:

1.) 6 éves kortól: vonal, vagy képzeletbeli vonal átugrása előre és hátra zárt lábbal, minden ugrásra tapsolva.

A feladat ismétlése: 6-szor /Egy előre-hátra ugrás számít 1-nek./

2.) 8 éves kortól: vonal, vagy képzeletbeli vonal átugrása előre és hátra zárt lábbal, minden ugrásra tapsolva.

A feladat ismétlése: 10-szer /Egy előre-hátra ugrás számít 1-nek./

### 8. MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG II.

Kiindulóhelyzet: állóhelyzet, egyenes testtartás

Feladat:

Futás, a tér adta lehetőség szerint körben, vagy faltól falig.

Elvárt feladatmennyiség: 60—70 méter

## **PREVENTÍV MOZGÁSFEJLESZTÉS (PM) MOZGÁSSZINT FELMÉRŐ - CSOPORTOS 3—6 ÉVES KOROSZTÁLY SZÁMÁRA**

### **1.FINOMMOTORIKA**

Kiindulóhelyzet: álló-, vagy ülőhelyzet, karok a test előtt

Feladat:

1.) 3—4 éves korban: ujjak ökölbe szorítása - majd nyitása.

A feladat ismétlése: 6-szor

2.) 5—6 éves korban: 1.) feladat + mutató- és hüvelykujjbegy összeérintése (csíppentés).

A feladat ismétlése: 6-szor

### **2.VESZTIBULÁRIS RENDSZER I. /TÖRZSIZOMZAT SZABÁLYOZÁS/**

Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, a két kar törzs mellett, lábak párhuzamosan nyújtva, fej a homlokon támaszkodik

Feladat:

A karok, lábak és a fej egyidejű megemelése, az elért pozíció megtartása 2 mp-ig.

A feladat ismétlése: 2-szer

### **3.LUMBÁLIS SENZIBILITÁS**

Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz, egyenes törzstartás, a fej előre emelve

Feladat:

A felmérés készítője csúcsfogó mozdulattal vonalat húz hosszanti irányban a gerinc bal oldalán a háti szakasztól a keresztcsont magasságáig.

A feladat ismétlése: 1-szer

### **4.VESZTIBULÁRIS RENDSZER II. /STATIKUS EGYENSÚLY/**

Kiindulóhelyzet: állóhelyzet, egyenes testtartás, tenyerek oldalt érintik a felső lábszárat, csukott szem

Feladat:

A fej előre – majd hátra hajtása, lassú tempóban 5 mp alatt, vizuális kontroll nélkül.

A feladat ismétlése: 5-ször

### 5. ORIENTÁCIÓ TESTEN ÉS TÉRBEN

Kiindulólhelyzet: állólhelyzet, egyenes testtartás, karok a test mellett

Feladat:

1.) Különböző irányokba mutatók mindkét kézzel, vizuális kontroll nélkül: fel- le; előre- hátra; oldalra.

Elvárt feladatmennyiség: mind a 4 irány 3-szor szerepeljen, tetszőleges sorrendben.

2.) A testrészek megmutatása szabadon választott kézzel: fej, kar, has, hát, láb, és az arc részei: szem, orr, száj, fül.

Elvárt feladatmennyiség: a felsorolt testrészek mindegyike 2-szer szerepeljen, tetszőleges sorrendben.

### 6. ÖNVÉDELMI FUNKCIÓ

Kiindulólhelyzet: állólhelyzet, egyenes testtartás

Feladat:

Járás egyenes vonalon, kifordított lábfejtartással.

Elvárt feladatmennyiség: 10 méter

### 7. MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG I. /BILATERÁLIS MOZGÁS, LANDAU/

Kiindulólhelyzet: állólhelyzet, egyenes testtartás

Feladat:

1.) 3—4 éves korban: páros lábon ugrálás, egyhelyben.

A feladat ismétlése: 10-szer

2.) 5—6 éves korban: páros lábon ugrálás, egyhelyben, tapssal kísérvé.

A feladat ismétlése: 10-szer

### 8. MOZGÁS ÖSSZERENDEZETTSÉG II.

Kiindulólhelyzet: állólhelyzet, egyenes testtartás

Feladat:

Futás körben, vagy faltól falig, a tér adta lehetőség szerint.

Elvárt feladatmennyiség: 30—40 méter