

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége.
Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.”

[Arisztotelész]

Tanulói Gy.I.K. (Gyakran ismételt kérdések) a gyógytestnevelésről

- **Mi az a gyógytestnevelés?**
ÉJS = Életminőség Javító Sport
A foglalkozásokon, speciálisan erre felkészített gyógytestnevelő tanár irányításával, az egészségi állapotodhoz igazított, egyedi mozgásformákat tanulsz és gyakorolsz.
- **Miért kell járnom a gyógytestnevelésre?**
Az iskolaorvos vagy szakorvos a belgyógyászati vagy mozgásszervi panaszokkal küszködő tanulókat beutalja gyógytestnevelésre, melynek feladata a panaszok csökkentése, illetve a panaszok megszüntetése a testnevelés eszközeivel.
- **Mit jelent a II/a és a II/b kategória?**
II/a: részt vehetsz az iskolai mindennapos testnevelési foglalkozásokon is (saját állapotodnak megfelelő mozgásanyaggal, kerülve a számodra káros mozgásformákat) a gyógytestneveléssel együtt
II/b: csak a gyógytestnevelési foglalkozásokon vehetsz részt, mert ott kapod a speciális mozgásanyagot. A szülő írásban felmentést kérhet iskolád igazgatójától az iskolai mindennapos testnevelés órákon való részvétel alól – mert gyógytestnevelésre jársz.
- **Hetente hányszor van gyógytestnevelési foglalkozás?**
Heti 3x45 perc, ebből 2x45 perc tornatermi-, 1x45 perc tanuszodai foglalkozás. (Ha nincs tanuszodánk, akkor heti 3xtornatermi.) A foglalkozásokon kötelező részt vened – gyógyulásod érdekében.
- **Mi történik, ha hiányzom a foglalkozásokról?**
A gyógytestnevelési foglalkozás ugyanolyan tanóra, mint a többi (matek, magyar, törti, stb.), tehát ugyanazok a szabályok vonatkoznak a hiányzásokra itt is, mint a suliban. Mindent igazoltatni kell a szülővel, vagy orvossal. A hiányzásokról értesítjük az iskoládat.
- **Osztályzatot is kapok a gyógytestnevelésre?**
Havonta küldjük iskoládnak a gyógytestnevelési osztályzatot
II/a esetén: testnevelő tanár + gyógytestnevelő tanár együtt osztályoz
II/b esetén: a gyógytestnevelő tanártól kapott osztályzatod kerül be a naplóba.
- **Mit kell vinnem a foglalkozásokra?**
tornaterem: rövidnadrág, fehér póló, pamutzokni, tornacipő, törölköző
uszoda: fűrdőruha, úszósapka, úszószemüveg, műanyag papucs, törölköző
- **Mit kell még tudnom, hogy sikeres legyek a foglalkozásokon?**
 - jelenj meg pontosan
 - légy figyelmes és aktív a foglalkozásokon
 - pontosan végezd a gyakorlatokat
 - tanuld meg a számodra helyes mozgásanyagot
 - jegyezd meg a számodra kerülendő mozgásformákat
 - merj kérdezni, ha valamit nem értesz, vagy bővebben szeretnél tudni róla
 - jelezd, ha valamelyik mozgásfajta fájdalmat okoz
 - otthon is ismételd a gyakorlatokat
 - ne hiányozz, de ha mégis, igazoltasd szüleiddel!

Egészséged megóvása, javítása a Te saját érdeked.

Akarj tenni érte!

Gyógytestnevelő tanárod segít neked ebben.

Dr. Brauswetter Viktorné (Ildikó néni)
szakvizsgázott gyógytestnevelő tanár