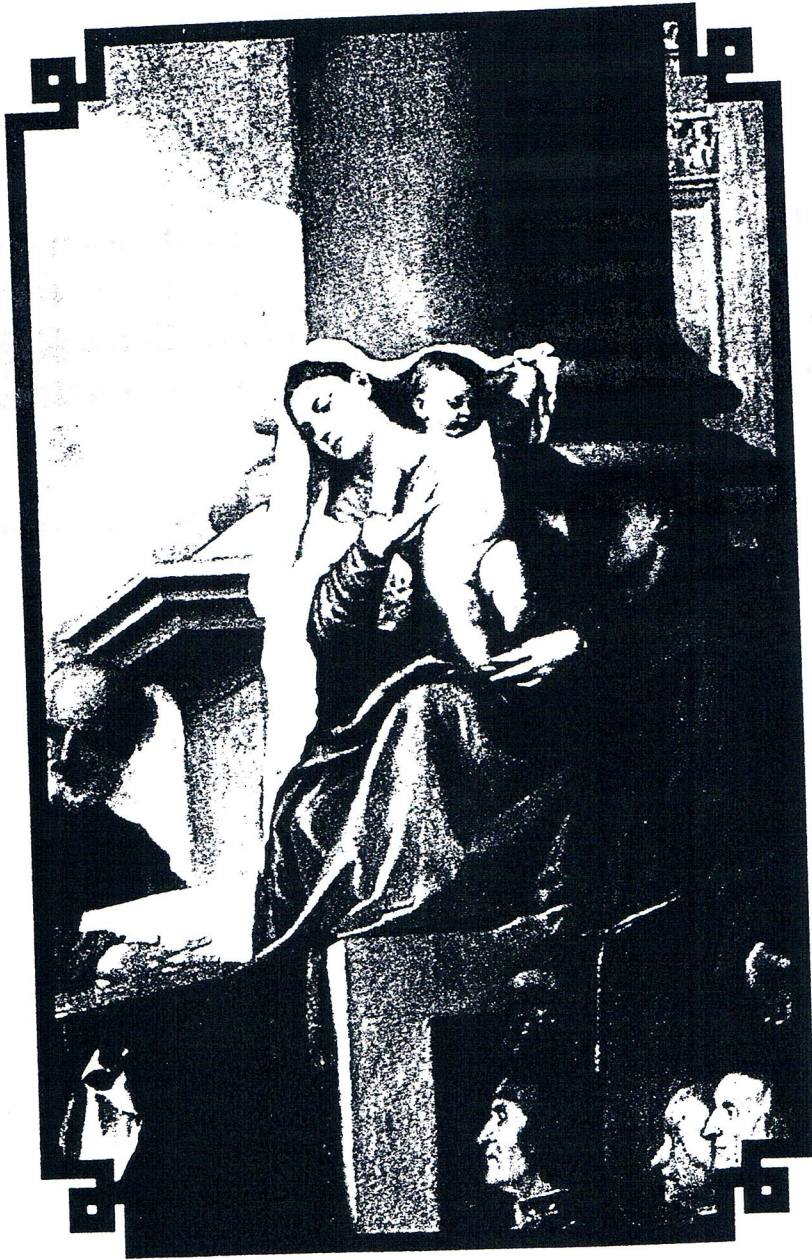


# VÉDŐNŐ

XIX. évfolyam 6. szám • 2009





**VÉDŐNŐ**

Szakmai tájékoztató, a prevenció területén dolgozó szakemberek, háziorvosok, házi gyermekorvosok számára is. Ajánljuk a prevenció munkájának jobb összehangolása érdekében szülész-nőgyógyász és gyermekgyógyász szakorvosoknak.

**MOTHER, CHILD AND PUBLIC HEALTH NURSE**

Professional information for preventivity specialist. Family doctors and pediatricists too. It is recommended for the better coordination of the Preventive work of obstetricians and pediatricists.

**TARTALOMJEGYZÉK**

|  |    |
|--|----|
| KIHÍVÁSOK ÉS TEENDŐK A GYERMEKKORI KARDIOVASZKULÁRIS RIZIKÓTÉNYEZŐK FELTÁRÁSA ÉS KEZELÉSE SORÁN<br>Dr. Sólyom Enikő. BAZ Megyei Kh. és Egyetemi Oktató Kórház                                      | 3  |
| SPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ KAMASZOK SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGÉNEK VIZSGÁLATA<br>Menczinger Melinda okleveles védőnő, Soósné Dr. Kiss Zsuzsanna PhD. főiskolai docens, SE Egészségtudományi Kar Budapest | 12 |
| ÁLLÁSHIRDETÉS  | 28 |
| A FEHÉRJE FONTOSSÁGA CSECSEMŐKORBAN.<br>Magyar Gyermekorvosok Társasága  | 29 |
| A HOZZÁTÁPLÁLÁS MÉRFÖLDKÖVEI!  | 31 |
| VÉDŐNŐI SZAKMAI KOLLÉGIUM  | 33 |
| MIÉRT FONTOS BESZÉLNÜNK A ROTAVÍRUS-FERTŐZÉSRŐL<br>Dr. Onozó Beáta, klinikai védőoltási szaktanácsadó, klinikai immunológus, gyermekgyógyász, SzTE Gyermekgyógyászati Klinika                      | 33 |
| KERESZTREJTVE NY   | 37 |
| EZ TÖRTÉNT   | 40 |
| ELFELEJTETT ÉS ELLESETT GONDOLATOK – A NAGY TUDÓS – KERPEL-FRONIUS ÖDÖN ÉLETÉBŐL<br>Dr. Tóth Emil, Harkányi Gyógyfürdőkórház   | 42 |

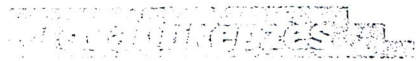
**CONTENTS**

|  |    |
|--|----|
| CHALLENGES AND ACTIVITIES IN PROCEDURE OF SEARCHING FOR CARDIOVASCULAR RISK FACTORS AND THERAPY IN CHILDHOOD<br>Enikő Sólyom MD. Regional and University Teaching Hospital of BAZ County | 3  |
| RESEARCH ON FREETIME ACTIVITIES OF SPORTING AND NON-SPORTING TEENAGERS<br>Melinda Menczinger Msc. MCH Nurse, Zsuzsanna Kiss PhD senior lecturer, SE Faculty of Health Sciences, Budapest | 12 |
| ADVERTISEMENTS OF EMPLOYEE   | 28 |
| IMPORTANCE OF PROTEIN IN INFANTHOOD<br>Society of Hungarian Pediatricians  | 29 |
| MILESTONES OF COMPLEMENTARY FEEDING!   | 31 |
| BOARD OF MCHP NURSES   | 33 |
| WHY IS IT IMPORTANT TO SPEAK ABOUT INFECTION OF ROTAVIRUSES<br>Beata Onozó MD. clinical adviser of vaccination, immunologist, pediatrician, Pediatric Clinic of SZTE                     | 33 |
| CROSSWORD  | 37 |
| THAT HAPPENED  | 40 |
| FORGOTTEN AND DISCOVERED IDEAS OF KERPEL-FRONIUS ÖDÖN THE GREAT SCIENTIST<br>Emil Toth MD., Medical Bath of Harkany  | 42 |

*Borítón látható:  
Ismeretlen szerző*

*On cover:  
Unknown Artist*





## Sportoló és nem sportoló kamaszok szabadidős tevékenységének vizsgálata

MENCZINGER MELINDA OKLEVELES VÉDŐNŐ,  
SOÓSÉ DR. KISS ZSUZSANNA PH.D., FŐISKOLAI DOCENS\*

*„A sport a játék alatt tanítja meg az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári értékekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre, és mindenekelőtt a „fair play”, a nemes küzdelem szabályaira.”*

Szent-Györgyi Albert

Munkánk és a hétköznapi élet során is szembesülünk azzal a ténnyel, hogy a családok mindennapjaihoz mennyire nem tartozik hozzá a mozgás. A védőnői munka szempontjából érdekesnek és tanulságosnak ígérkezett számunkra sportoló és nem sportoló kamaszok szabadidős tevékenységére irányuló kutatás végzése. Jelen cikkben a téma elméleti ismereteinek és legérdekesebb eredményeinek bemutatása mellett a jövőre vonatkozó szakmai feladatok áttekintésére is invitáljuk az olvasót.

### A serdülőkor általános jellemzése

A serdülőkor három periódusa (*pre-, pubertas, post-*) a gyakorlatban nehezen taglalható az életévek szerint, időpontját számos tényező szabályozhatja és befolyásolhatja. A kamaszkorban zajló fiziológiai és pszichológiai változások függhetnek a nemtől, a fajtától, az éghajlattól, a táplálkozástól, az életmódtól, a kulturális hatásoktól, egyéni örökletesi beütettségektől. A szülő-gyermek kapcsolat ebben az időszakban bővelkedik konfliktusokban. A fiúk és lányok szeretnek a viszonyukat rendezni szüleikkel, de jellemzően már nem a régi felnőtt-gyermek alapon, hanem úgy, hogy őket is másképpen, felnőttnek tekintsék, több önállóságot engedjenek nekik. A „nép szája suhancnak vagy kópénak” nevezi a serdülőket, mert szívesen hajlanak rendtelenségre és csínytevésre. A serdülő hajlik ugyan a rosszra, de csak akkor, ha azt egy adott szituáció, a nevelők, a rossz példaképek és más környezeti tényezők elősegítik. A kortárs csoportok nagy befolyással bírnak a serdülők viselkedésére, nézeteire (3, 4, 5, 7, 13, 16, 18).

### Serdülők és a szabadidős tevékenység

A legtöbb kamasznak meg kell tanulnia a szabadidejét kreatívan, aktívan eltölteni. Ebben az életkorban a gyermekek igen fogékonyak, sok minden iránt érdeklődnek, szabadidős tevékenységük is igen változatos és sokrétű.

A szabadidő alatt az ember programja nem kötött, illetve nem mások által irányított. A népszerű szabadidős elfoglaltságok között első helyen áll a sport. A kamaszok előszeretettel űznek versenysportokat, sportolás közben levezetik fölösleges energiájukat, összemérhetik ma-

gukat a másikkal, nagyon gyakran ebben az életkorban kezdenek el intenzíven sportolni (7).

A legelfogadottabb meghatározás szerint az emberi tevékenységet 3 típusba sorolva kapjuk meg a szabadidő fogalmát.

Társadalmi kötelezettségek: az egyénnek másokhoz kapcsolódó kötelezettségei, szükségletei tartoznak ide, mint például a munka, vagy a tanulás.

Fiziológiai szükségletek: pihenés, táplálkozás, higiéné, testápolás, valamint az egészséggel kapcsolatos tevékenységek.

Szabadidő: az előző kettőn kívüli idő tartozik ebbe a kategóriába. Két típusa a „free time”, ami az összes szabadon felhasználható időkeret, a másik a „leisure”, az élmény felőli megközelítés. Leisurenek tekintjük azt, amit kellemesnek találunk és pozitív élményként élünk meg (12).

A szakirodalom elkülönít szabadidő-fogyasztói típusokat is, mint „passzív típus ... aki a szabadidejét televíziózással, vagy legfeljebb házimunkával tölti. A „rekreatívak” azok, akik megállapodott, strukturált életvitelt folytatnak és szabadidejüket abszolút kikapcsolódásra akarják felhasználni. Az „akkumulatívak”, ebbe a csoportba elsősorban az értelmiségiek tartoznak, akiknek nem lesz semmiféle fanatikus szenvedélyük, de minden iránt érdeklődők. Az „inspiratívak”, akik fontosnak tartják önmaguk fejlesztését, olyan emberek, akik értelmiségi mintát követnek.

A legtöbb kamasz nem tudja beosztani a szabadidejét, vagy egyszerűen csak passzívan tölti el azt. A sport pozitívan használja fel azokat a kamaszkori plusz energiákat, amit a henyelő, semmittevő élet kedvezőtlen irányba terel. A hatékony szabadidő eltöltéshez szükség van strukturált, tudatosított figyelemmel átélt szabadidőre. Persze ez nem a kötelezettségek mennyiségi növelését jelenti, hanem a választási lehetőségek bővítését az érdeklődési körök figyelembevételével (12).

### Sport, sport és a flow

A sport minden olyan aktív és fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában megvalósulva a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja

\* Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Népegészségtani Intézet Család- és Egészségpszichológiai Módszertani Tanszék, Budapest



társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából. A versenysport meghatározott szabályok alapján végzett rendszeres sporttevékenység, amelynek célja és lényege a saját, és ezen keresztül mások eredményeinek túlszárnyalása. A sportoló minősítésének kritériuma a teljesítmény.

A sport preventív hatását már számos vizsgálat bizonyította, melyek szerint a rendszeres, kellő intenzitással végzett fizikai aktivitás pozitívan befolyásolja a glükóz anyagcserét, növeli a sejtek inzulinérzékenységet, növeli a szervezet HDL-szintjét, csökkenti az elhízás esélyét, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, és mindezek következményeként megakadályozza a korai halálozást. A felfokozott életritmus, életvitel sokkal nagyobb stresszt jelent az emberek számára, ami evidens módon abszolút kedvezőtlen az általános egészségi állapotra. A sport alkalmas arra, hogy a mozgás segítségével az embereket kibillentse a monoton életritmusból, a más jellegű elfoglaltság által oldja a befejezetlenség érzése miatt okozott feszültséget, illetve aktív pihenést biztosít. A mozgásszegény életmód a betegségek egész soráért felelős, ami ez által az életminőséget is befolyásolja (9, 11, 15, 18).

A rendszeres sportolás a fizikális állóképesség mellett rendszerességre, kitartásra, jobb alkalmazkodásra, krízishelyzetek sikeresebb megoldására tanít, segít a frusztrációk és a feszültségek feldolgozásában, a depresszió oldásában, fejleszti a figyelmet és a koncentráció képességet. Az élsport javítja a fiatalok versenyszellemét és teljesítmény orientációját (8, 9). A sport a kamaszok számára strukturált életet, határozott programot jelent, társaságot, közösséget biztosít (1, 2, 10).

A *flow* öröm, kreativitás, optimális élmény, tökéletes koncentráció, az élet teljes felvállalása, amit áramlatnak hívunk. Amit Csíkszentmihályi *flow*-nak nevez, egy spontán, erőfeszítés nélküli mozgás, mint egy folyó áramlása (14). A *flow* az átlagos és mindennapi szintről az optimális szintre emeli az élményt. Ez az a pillanat, amikor azt érezzük, hogy valóban élünk, összhangban vagyunk azzal, amit teszünk. Olyan harmónia, amikor testünk, lelkünk eggyé válik. A *flow* egy fejlődési mechanizmust indít el, az áramlat ugyanis önjutalmazó, ami arra ösztönzi az embert, hogy újra és újra átélje az optimális élményt. Az áramlat segíti a képességek fejlődését, a személyiség kiteljesedését. A sport számos alkalmat nyújt a *flow* élmény átélésére, nem az egyetlen lehetőség, de az egyik legalkalmasabb. Olyan intenzív érzelmeket és élményeket élhetünk át a mozgás segítségével, amelyekre egész életünkben emlékezni fogunk (5, 6, 17).

## Kutatómunka

### A kutatás célja

Kutatásunk sportoló és nem sportoló 12 éves kamaszok szabadidős tevékenységének vizsgálatára irányul. A kapott eredmények felhasználásával szeretnénk a serdülők szabadidő eltöltésével kapcsolatos különbségekre vonatkozóan megállapításokat tenni, a szakemberek számára ajánlásokat megfogalmazni.

### A minta bemutatása

A kutatásban prepubertáskorban levő 12 éves diákokat vizsgáltunk. A vizsgálat alapvetően sportoló és nem sportoló kamaszokra irányult. A sportolói mintába olyan diákok tartoztak, akik kizárólag leigazolt versenysportolók voltak. A kérdőívet 100 kamasz töltötte ki, akik fele-fele arányban voltak sportoló, illetve nem sportoló tanulók. A sportolók között a lányok és a fiúk aránya 23:27, míg az inaktív társaik körében ez az arány 24:26 volt.

A kérdőívet két budapesti általános iskolában (Kapocs Általános és Magyar-Angol Két Tannyelvű Iskola, Patrona Hungariae Általános Iskola, Gimnázium, Diákotthon és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény) és két budapesti sport iskolában, illetve az UTE vízilabda női utánpótlás gyermek csapatában kerültek kiosztásra.

### Adatfelvétel és adatfeldolgozás

A kutatás végzése a kutatás-ethikai szabályok betartása mellett, a kiskorúak szüleinek, az intézmények vezetőinek, illetve az edzőknek a beleegyezésével történt. Biztosított volt a válaszadás önkéntessége és az anonimitás is.

A kérdőívet anonim kitöltésére próbafelmérés elvégzése után 2009 februárjában került sor. A diákok megkeresése személyesen történt. A kérdőív egyik része saját szerkesztésű volt, másik részéhez egy standard flows-kérdőívet (14) használtunk. Mindkettő kérdőív zárt típusú kérdésekből állt. A próbafelmérés alkalmával minden rendben zajlott, nem volt olyan kérdés, amire a diákok nem tudtak volna korrekt választ adni. A kérdőívet a nem sportoló kamaszok testnevelés óra alatt, a sportolók edzés után töltötték ki. A kérdőívek kitöltése körülbelül 15 percet vett igénybe. Az adatok feldolgozása a hagyományos mechanikai módon történt, a kapott eredmények elemzése és értékelése után került sor a diagramokon történő ábrázolásra. A diagramokon az „N<sub>s</sub>” a sportolók, az „N<sub>n</sub>” pedig a nem sportolók számát jelöli.

### Az eredmények bemutatása

A kamaszok szabadidős partnerére vonatkozó válaszait szemléltető I. sz. diagramból kiderül, hogy ez a korosztály általában még családi körben tölti el szabadidejét (36%), bár a sportolóknál a sporttársak (40%) „megelőzik” a családot. A nem sportoló kamaszok a családon kívül barátaikkal és iskolatársaikkal vannak legszívesebben, 10%-uk egyedül van szabadidejében. Az aktívan sportolók leginkább sporttársaikkal (40%) szerveznek közös programokat. (Valószínűsíthető, hogy nem csak sporttársak, hanem barátok is egyben, mert hasonló az érdeklődési körük és az időbeosztásuk is.) 20%-uk barátjával, és mindössze 1 kamasz az, aki iskolatársával tölti szabadidejét. A nem sportolók között az iskolatárs jóval nagyobb arányban (22%) szerepel.

A II sz. ábra azt mutatja, hogy a leigazolt sportoló fiatalok hetente sporttal eltöltött ideje 10-nél több, illetve 3-10 óra. A 10-nél több órát a sportolók 70%-a jelölte meg, ami abszolút azt tükrözi, hogy leigazolt versenysportolókról van szó. A sportolók körében a „semmit” vagy az „1-2 óra” válasz egyáltalán nem for-



dul elő, ezzel szemben a nem sportolók legtöbbször heti 1-2, illetve 3-10 órát töltenek mozgással. Az 1-2 órát a nem sportoló diákok 46%-a jelölte meg, ami igen csekély, s mindemellett vannak olyan tanulók is, akik a kötelező testnevelési órákon kívül semmilyen mozgást nem végeznek (4%).

Szakmailag igen érdekes képet mutat a III. sz. diagram. A sportolók szabadidejükben nem olvasnak, és kevés időt töltenek a televízió és számítógép előtt. A nem sportolók körében magas a szabadidőt a televízió és a számítógép „lenyűgöző” világában töltők aránya (52%). A grafikonról az is leolvasható, hogy a sportoló kamaszok 74%-a még a szabadidejét is mozgással tölti. Talán azért alakul ez így, mert a sportolók baráti köre leginkább azok közül kerül ki, akik maguk is szívesen mozognak. Az inaktív serdülők mindössze 4%-a (2 fő) írta azt, hogy sportolással, mozgással tölti el üres óráit. Az olvasás, mint szabadidő eltöltési forma az ő körükben sem túlzottan jellemző (16%).

A IV. sz. ábrából kitűnik, hogy az élsportolók összességében kevesebb időt töltenek el passzívan, mint a nem sportoló társaik. Azoknak a sportolóknak a 12%-a jelölte be a „semmit”, akiknek a kötelező iskolai tanórákon és az edzéseken kívül nem marad szabadideje semmilyen egyéb szabadidős programra. Feltételezhető, hogy ezek azok az élsportolók, akik heti több mint 10 órát edzenek. Sportolók körében legjellemzőbb a maximum 2, illetve 1 órás napi passzív időtöltés. A nem sportolók esetén legtöbbször maximum 2 órát töltenek passzívan, és szintén magas azoknak az aránya, akik napi passzív időtöltése 3 órát vagy ennél több időt tesz ki. Sajnálatos, hogy azok a tanulók, akik a kötelező testnevelés órákon kívül semmilyen sporttevékenységet nem folytatnak, passzívan töltik el a rendelkezésükre álló idejüket.

A szabadidő tervezettségére vonatkozó V. sz. ábra azt mutatja, hogy a sportolók között kevesen voltak olyanok, akiknek csak „néha, eléggé”, illetve nem volt olyan, akinek „majdnem soha” ne lett volna konkrét elképzelése szabadideje eltöltésére vonatkozóan. A nem sportolók között ez utóbbi adatot kivéve magasabb arányban fordultak elő az egyes válaszok. A nem sportolók a sportolókhöz viszonyítva majdnem fele arányban jelöltek csak meg a szabadidő tudatos eltöltésére vonatkozó „majdnem mindig” választ. A fentiek magyarázata az lehet, hogy az élsportoló világosan tudja, hogy nap, mint nap mit kell tennie célja megvalósításához, természetesen kell gazdálkodnia szabadidejével is.

A VI. sz. ábra szerint mindkét csoportra jellemző, hogy a kamaszok többsége (58%, illetve 54%) soha nem érzi unalmasnak a szabadidejét. A „néha” kategóriát a sportolók nagyobb számban jelöltek meg, viszont a „ritkán” és a „gyakran” kategória már a nem sportolók körében volt gyakoribb. A nem sportoló diákok között akadt olyan is, akit abszolút nem köt le a szabadidős tevékenység, unatkozik. Az előző diagramokból is kiderült, hogy nagyon sokan passzívan töltik el szabadidejüket TV-nézéssel, vagy a számítógép előtt ülve. Összességében a sportolók örömtelbben élik meg a szabadidejüket.

## Összefoglalás

A sportoló és nem sportoló 12 éves kamaszok szabadidő eltöltésének vizsgálatát megcélzó kutatás eredményei azt mutatják, hogy a sportoló 12 éves diákok strukturáltabb időbeosztással rendelkeznek, körükben számottevően kevesebb a passzív időtöltésre szánt idő, viszont egyáltalán nem olvasnak. Szabadidejükben soha, néha, vagy csak nagyon ritkán unatkoznak, meg a szabadidőben is jellemzően sportolnak. A sportolók elsősorban sporttársaikkal és a családdal, valamint barátaikkal töltik szabadidejüket, és jól is érzik magukat ezekben a helyzetekben, az iskolatársak viszont nem játszanak fontos szerepet a szabadidő eltöltésében. A nem sportoló kamaszok jellemzően 2, 3 vagy annál több órát töltenek naponta passzívan, szabadidejükben jellemzően TV-t néznek, számítógépeznek (52%), kevesebben olvasnak (16%), és csak 4%-uk sportol. Szabadidejük kevésbé strukturált, tervezett, azt jellemzően a családdal, barátokkal és az iskolatársakkal töltik, 10%-uk pedig egyedül, 54%-uk ugyan soha nem unatkozik, de sportoló társaikhoz viszonyítva magasabb körükben az unatkozó kamaszok aránya.

## Következtetések, javaslatok

A védőnők szerepe az általunk vizsgált témában kiemelt jelentőséggel bír, hisz a fogantatás kezdetétől az egyének és családok mellett állva, az egészséges fejlődés és egészség megtartása érdekében gondozzák a gyermekeket, serdülőket, családokat. A gyermekintézménybe történő bekerülésig a család szinte legfontosabb, közvetlen, az egészséges életmódot – melynek szerves része a mozgás is – kialakító tanácsadói. A korai életkor egészséges szokásrendszerének kialakulása, a szülők gondozó-nevelő magatartásának sikere nagyban függ a védőnő munkájától.

A bölcsődei és óvodai udvarokon napjainkban már feltűnnek ugyan a mozgást fejlesztő, mozgásra készítető udvari játékok, de még mindig kevés az olyan óvoda, amely tornaszobával rendelkezik, úszás lehetőséget biztosít a gyermekeknek. Már ebben az életkorban fontos a rendszeres mozgás szeretetére történő nevelés.

A serdülők rengeteg időt pazarolnak el passzív időtöltésre, szabadidejüket TV-nézéssel, számítógépezéssel töltik. Ez sem a testi, sem a mentális fejlődésüket nem segíti elő, maradandó élményt sem jelent. Ezt leginkább korlátozni a szülők tudnák, de ők vagy nincsenek tisztában ennek a veszélyeivel, vagy sokszor érdektelen számukra az egész, hagyják gyermeküket elveszni egy képzelte számítógépes játék világában, ami abszolút ellentétes a valósággal. A családokban a legalább heti rendszerességgel beiktatott aktív, közös mozgás igen hasznos lenne. Ahhoz, hogy egy család elmenjen sétálni, futni, biciklizni ... stb., elsősorban nem pénzre, hanem igényre és akarásra van szükség.

Több helyen az iskolai tornaórát háttérbe szorítják a többi tanórával szemben. A heti 2-3 testnevelési óra kevés, főképp azért is, mert szép számmal vannak olyan



serdülők, akik a testnevelési órán kívül egyáltalán nem mozognak. Minden osztályban található túlsúlyos, hanyag testtartású és agresszív gyermek. Ezek a tünetek leginkább az inaktív, nem mozgó gyermekekre jellemzőek. Hasznos lenne a napi rendszerességgel bevezetendő testnevelési óra. Fontos volna a rendszeres felvilágosító előadások megszervezése és megtartása, állandó szűrések végzése, a kiszűrtek szoros ellenőrzése és gondozása.

Az iskolákban több lehetőséget kellene teremteni a felvilágosító-nevelő munkára. A primer prevenciót szolgáló foglalkozásoknak nem csak a szexuális életre, fogamzásgátlásra, helyes táplálkozásra, stb. kellene kiterjedniük, hanem nagyobb hangsúllyal a mozgás fontosságának hangsúlyozására is. Több olyan közös órát kellene tartani, ahol a mozgás adta örömmel ismerkedhetnének meg a diákok, mint például havi rendszerességgel sportnap szervezése, vagy az órák utáni tömegsport-foglalkozás, ahol a gyermekek nemcsak egymással, hanem a tanárokkal és esetleg a szülőkkel együtt is tudnának sportolni, közösen mozogni.

Jó lenne, ha működne minden iskolában rendszeresen diáksportkör (DSK), ahol a gyermekek aktívan sportolhatnak, a különböző sportágakban összemérheti tudásukat. Ehhez megfelelő szakképzettséggel rendelkező és kellően elhivatott pedagógusokra, sportolásra alkalmas körülményekre van szükség. Még mindig kevés iskola rendelkezik jól felszerelt tornateremmel, tornacsarnokkal, sportpályákkal, sporteszközökkel, és szintén kevés tanintézménynek van saját uszodája, atlétika pályája.

Fontos lenne még a sportrendezvények közös felkeresése, ahol láthatják a gyerekek mind az egyéni, mind a csapatsportnál elért eredményeket, megtapasztalhatják azt a felszabadult örömet és elégedettséget, amit ilyenkor egy sportoló érez.

Sok szülő azon a véleményen van, hogy a sportolónak úgymond, „nincs igazi gyermekora”. Kétségtelen tény, hogy a sport komoly lemondással jár, ugyanakkor lényegesen többet ad, mint amennyi áldozatot követel. A győzelem sikerélménye, az elvégzett munka utáni kellemes fáradtság, a mérkőzések, utazások stb. révén átélt élmények mind-mind a pozitív oldalra billentik a mérleg nyelvét. A sport szeretete ráadásul végigkíséri az ember életét, mindenki megtalálhatja életkorának és edzettségi állapotának megfelelő sportolási lehetőséget, legyen az sí, a tenisz, a labdarúgás, vagy egyszerűen csak a természetjárás öröme.

A kutatásból az is kiderült, hogy a kamasz élsportolók nem olvasnak szabadidejükben. Ez nagyon elszomorító tény, hiszen a versenysport világában, főleg utánpótlás szinten még egyáltalán nem „készpénz” az, hogy felnőtt korára a kamaszból elismert, sikeres, jól kereső élsportoló válik. Sokszor pont a szülők azok, akik egy elérhetetlen cél felé hajszolják, kergetik gyermeküket. A pedagógusoknak fontos szerepe lehet abban, hogy megértessék a sportoló fiatalall azt, hogy a versenysportnak bármikor vége lehet, akár sérülés, vagy egyszerűen a nem megfelelő eredmények/tehetség miatt. A tanulásnak, az olvasásnak, mely által fejlődik a széles látókör, az intelligencia, alap igényeknek kell lennie minden

kamasz számára, akár sportoló, akár nem. Az élsport mellett – tény, hogy sokkal nehezebb, mint egy átlagos, iskolába járó diáknak – ugyanúgy lehet és kell tanulni, művelődni.

Nagyon fontos lenne a sportoló gyerekek integrációja, hogy ne kirekesszék, hanem megfelelő módon támogatásukkal őket tanulmányaikban. Támogatás alatt nem a kivitelezést, hanem a diáktársakkal történő kapcsolatépítést, az osztályközösségi és iskolai programokba történő bevonást és a tanulmányok differenciált segítségét értjük.

A témával kapcsolatos pozitív változásokhoz a kamaszokkal foglalkozó szakemberek összehangolt munkájára van szükség.

#### Felhasznált irodalom

1. [http://www.hazipatika.com/articles/Mozgas\\_fiam\\_mozgas?aid=20070928172601;p=O](http://www.hazipatika.com/articles/Mozgas_fiam_mozgas?aid=20070928172601;p=O), 2009.03.21
2. <http://209.85.129.132/search?q=cache:9XutuZtvZwJ:zcus.nyf.hu/~akokovay/Te+stneveleselmeletiIskola.rtf+eg%C3%A9szs%C3%A9g.+sport&cd=1O&hl=hu&ct=clnk&gl=hu>, 2009.03.21
3. Bodzsár Éva: Humánbiológia. Életkorok biológiája. A pubertáskor. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2003.
4. Clauss G., Hiebsch H.: Gyermekpszichológia. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1973, 189-292. old.
5. Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az Áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1991
6. Csíkszentmihályi Mihály: Flow és addig éltek, amíg meg nem haltak, a mindennapok minősége. Kulturtrade Kiadó Kft, Budapest, 1998
7. Franz J. Monks-Alphons M. P. Knoers: Fejlődés-lélektan. FITT IMAGE-Ego School, Szentendre, 1998, 147-237. old.
8. Herpainé Lakó Judit, Olvasztóné Balogh Zsuzsanna: Nagyszülők és unokák testedzésének aktuális kérdései az egészségfejlesztés tükrében.
9. Egészségfejlesztés, XLVIII. Évfolyam, 2007. 1-2. szám, 14-16. old.
10. Keresztes Noémi, Pikó Bettina: Középkorú fiatalok pszichoszociális egészsége és értékorientációja fizikai aktivitásuk tükrében. Egészségfejlesztés, XLVII. Évfolyam, 2006. 4. szám, 19-21. old.
11. Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Pikó Bettina: A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 2003. 4. szám, 43-47. old.
12. Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Vass Imre, Pikó Bettina: Sportolási szokások, motivációs tényezők 10-5 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. Egészségfejlesztés, XLVI. Évfolyam, 2005. 1-2. szám, 11-14. old.
13. Kovács Tamás Attila: A rekreáció elmélete és módszertana. Jegyzet, Fitness Kft, Budapest, 2004, 7-29. old.
14. Murányi-Kovács Endre: A serdülőkor. Kossuth Kiadó, Budapest, 1984.
15. Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei, Trefort Kiadó, Budapest, 2005



16. Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi, Pikó Bettina: A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében, Sportorvosi Szemle/Hungarian review of sports medicine, 45. Évfolyam, 2004. 4. szám, 285-299. old.
17. Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edwald E. Smith és mtsai: Pszichológia, OSIRIS, Budapest, 1995. 77-121 old.
18. Susan A. Jackson, Csíkszentmihályi Mihály: Sport és Flow, az optimális élmény, Vince Kiadó, Budapest, 2001.13-159. old.
19. Vekerdy Tamas: Kicsikről a nagyoknak 2. rész, Park Kiadó, Budapest, 77-121 old.

