



## Tisztelt Intézményvezető, tisztelt Pedagógusok!

A Gyermekünk Mozdásáért Egyesület készített Önöknek egy kis kiadványt, melynek célja a gyermekek gerincvédelme. Ebben szeretnénk néhány szakszerű és hatékony módszert ajánlani illetve bemutatni, melyeket könnyedén alkalmazhatnak iskolájukban a gerincproblémák, tartáshibák javítására, megelőzésére.

Kiadványunkat csatoltuk ezen e-mail mellékleteként, megtalálhatják honlapunkon, illetve nyomtatott formában is postáztuk iskolájukba.

Fontos számunkra, hogy ez a kiadvány ne csak egy sokadik papír legyen, hanem hiteles tudást, értéket képviseljen.

Engedjék meg, hogy röviden bemutatkozzunk!

**A Gyermekünk Mozdásáért Egyesület (GYME) tagjai gyermekjoga-oktatók**, akik különböző végzettséggel rendelkező pedagógusok, szakemberek. Célunk, hogy kapcsolatba lépjünk óvodákkal, iskolákkal, hogy minden évben egyre több gyermekkel ismertessük meg a joga világát, motiváljuk őket rendszeres testmozgásra, és mindenekelőtt mozgásukat játékosan fejlesszük. Természetesen a gyermekjoga módszerének alkalmazása is cél, hogy az intézmény falain belül, a pedagógus is tudja szakszerűen használni a mindennapi munkája során. A módszert pedagógus akkreditált 120 órás képzésen sajátítják el a gyermekjoga oktatók (Oktatóképzésről bővebben: [jogamoka.hu](http://jogamoka.hu)).

Honlapunkon megtalálható országos szinten, minden gyermekjoga oktató elérhetősége, akitől bátran tudnak segítséget kérni gyermekjoga oktatás területén. Minden intézménybe, az első alkalommal ingyenesen megyünk ki, betanítani a jogarendet, így bátran lépjenek velünk kapcsolatba.

Részletesen tájékozódhatnak munkánkról honlapunkon:

[www.gyermekunkmozgasaert.hu](http://www.gyermekunkmozgasaert.hu)

Ezen kiadványunk magas minőségű megjelenést Bene Máté gyógytornász, gerincspecialista is támogatta. Fontos volt számunkra, hogy több oldalról is alá legyen támasztva a gyakorlatok hitelessége.

2017-ben egyesületünk azt a célt tűzte ki maga elé, hogy olyan gyakorlatsort állítsunk össze iskolásoknak, mely segíthet megvédeni a gyermekek gerincét az iskolai mindennapok során. A kiadványban bemutatott, néhány perces igénylő jogarend-sorozat játékos formában könnyen beilleszthető bármelyik tanórába. A jogagyakorlatok segítségével nem csupán a gerincet nyújtjuk meg, hanem a rövid átmozgatás hatására – jogagyakorlatok tapasztalatai alapján – **javul a figyelem, fegyelem és koncentráció az osztályteremben.**

Észrevételeiket szívesen fogadjuk a [mozgasegyesulet@gmail.com](mailto:mozgasegyesulet@gmail.com) e-mail-címen.

Bízunk abban, hogy a jogarend minél több iskolában a mindennapok részévé válik a tanulók egészségének megőrzése érdekében.

Tisztelettel:

Horváthné Csiki Mariann  
Gyermekünk Mozdásáért Egyesület elnöke

Bene Máté  
gyógytornász  
[www.gerinc.hu](http://www.gerinc.hu)



## Az iskolás gyermekek gerincvédelme kiemelten fontos!

A helytelen testtartás, hanyag tartás koncentrációzavart, fejfájást, fáradékonyságot is okozhat, így a tanulmányi eredményeket is érintheti ez a probléma. A hanyag tartás később fájdalmas nyak-, derék- hátfájással járhat, porckorongsérvet, más degeneratív gerincbetegségeket okozhat.

### Így segíthetünk az iskolában egyszerű eszközökkel és módszerekkel:

- A gyermek gerincgörbületei **sarokülésben** automatikusan ideálissá válnak, ezért ha van rá mód, adjunk lehetőséget erre az ülésformára. Ilyenkor a gerinc jobban megnyúlik, javul a vérrellátás, a keringés és a koncentráció.
- Helyezzünk az iskolai székekre **ékpárnát!** (Közeli jövőbeni célunk, hogy több iskolát támogassunk saját ékpárnával, továbbá vásrolható is lesz majd az egyesület honlapján keresztül).
- Javasoljuk, hogy a tanulók testnevelés órán – a lehetőségekhez mérten – minél több időt **egyenetlen talajon meztláb** töltsenek (taktilis pálya, fű, föld, kavics stb.)
- **Igyanak sok vizet!** A gerinccsigolyák közötti porckorongoknak nincs saját vérkeringése, ezért megfelelő méretének kialakulásához fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel.
- **Jógázzanak** a gyerekek! A jóga rend a tanórába bármikor beilleszthető: óra elejére, közepére végére. A lényeg a csigolyák távolításában van, ezért nyújtózkodjanak sokszor a gyerekek. Nyújtózáskor vizet juttatunk a fejlődésben lévő és megterhelt porckorongokba, és erősítjük a gerincet stabilizáló izmokat. Mindezeket légzésirányítással végezve már el is jutunk a jóga gyakorlásáig. A légzés legyen természetesen áramló.

