



Apor Vilmos
Katolikus Főiskola
Tudás. Hit. Jövő.

MEZÍTTLÁBBAL A TALAJON

MEGFIGYELÉSEK KÉT INTÉZMÉNY PÉLDÁJÁN KERESZTÜL

KONZULENS:

Dr. Gloviczki Zoltán PhD
főiskolai tanár

KÉSZÍTETTÉK:

Talló Viktória Renáta
tanító (német nemzetiségi) Ba
Csitári Henrik
tanító Ba

Vác

2022

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezető gondolatok.....	4
2. Szakirodalmi áttekintés	5
2.1. Anatómia – a gyermeki láb fejlődése	5
2.1.1. Befelé forduló lábak.....	5
2.1.2. Kifelé forduló lábak	6
2.1.3 A gyermekek lábfej-problémáinak tünetei.....	6
2.2. A mezítlás gyaloglás/futás előnyeiről és hátrányairól	6
2.3. Cipők és lábak	7
2.4. Egészségesebb, ha a gyerek mezítlás van?	8
2.5. Papucs az iskolában?	10
2.6. Az Óvodai nevelés országos programja és a Nemzeti alaptanterv	11
2.7. „Mezítlás ösvények” külföldön és Magyarországon	13
3. Hipotézisek és célkitűzések	14
4. Módszerek.....	15
5. A kutatás leírása	16
5.1. Az óra részletes vázlata	16
5.2. „Mezítlás óra” a városi környezetben	17
5.3. „Mezítlás óra” a falusi környezetben.....	27
6. Eredmények	30
Köszönetnyilvánítás	35
Felhasznált irodalom	36

ABSZTRAKT

Pár évtizeddel ezelőtt a népesség nagyobb része életének több, mint felét mezítláb töltötte. Majd szépen lassan mindenki elkezdett cipőt használni és hordani. Hosszú éveken keresztül senki nem foglalkozott a mezítlábassággal és annak fejlesztő hatásaival. Ám manapság kezd újra divatba jönni a mezítlábon való lét, játék, kirándulás stb. Mivel mi is mezítláb töltöttük/töltjük eddigi életünk meghatározó részét, ezért el kezdett minket is érdekelni, vajon a mostani gyerekek szeretnek-e, töltenek-e időt mezítláb.

Kutatásunkban két általános iskola egy-egy osztályának gyerekeit figyeltük meg testnevelés órán egy általunk összeállított óraterv és mesterséges „mezítlábas ösvény” segítségével. Az egyik iskola Budapest fővárosának viszonylag közepén helyezkedik el, míg a másik vidéken, Ludányhalásziban – ahol főleg hátrányos helyzetű családok élnek. Kíváncsiak voltunk, hogyan reagálnak a különböző környezetben élő gyerekek az „ösvényünkre” és a mezítlábas testnevelés órára.

Eredményünk mást bizonyított, mint amit mi feltételeztünk. Azt gondoltuk, hogy a falusi gyerekek többet járnak, játszanak mezítláb és sokkal előbb/gyorsabban ki fognak bújni cipőjükből és zoknijukból, mint a városiak.

Szűk kutatásunk bizonyította, hogy a gyerekek igénylik a mezítlábon való létet és már egy 45 perces óra is képes pozitív irányú hatásait megmutatni (például: helyes járás). Véleményünk szerint jó lenne, ha minden intézmény ki tudna alakítani egy „mezítlábas ösvényt” akár kint az udvaron, akár bent egy folyosón és engedélyeznék annak használatát – természetesen felügyelettel – de akár maguk a diákok is segédkezhetnének a kiépítésében.

1. BEVEZETŐ GONDOLATOK

Az emberi testben - funkciójából adódóan – a lábnak kell a legerősebbnek lennie, mivel ez tartja és mozgatja az egész emberi testet. A test tömegéhez és feladatához képest a láb nem tűnik elég nagyknak, sőt inkább kicsinek látszik. A két láb - a két oszlop - együttesen keskenyebb a törzs szélességénél. Cipeli a törzset, karokat, fejet. Ami pedig a talajjal érintkezik, maga a talp, igazán kis felület. Nem törődünk vele eléggé, mostoha testrésznek tekintjük. Csak akkor foglalkozunk a talppal, ha valami történt: megütöttük, eltörtük, bőrkeményedés van rajta és így tovább. Lábbeli vásárlásakor pedig nem elsődleges szempont a láb kényelme.

Témaválasztásunk – mezítlábbal a talajon – egy korábbi szakdolgozatból és korábbi tapasztalatokból indul ki. Ugyanis Viktória még óvodapedagógusként a különböző terápiákat kutatta - mese-, zene- és kertterápia - és mutatta be munkájában, ahol leginkább a kertterápiára, a természetközelségre tért ki. Többször járt és gyakorlatozott Németország egy-két óvodájában, ahol megfigyelte a természet pozitív hatását a gyermekekre és a pedagógusokra. Azt is észrevette, hogy az itthoni szokásoktól eltérően mennyivel többen vannak a gyerekek kint és bent is mezítláb, nemcsak az óvodában, hanem otthon és az egész kisvárosban, még az erdőben is. Itt gondolt arra, hogy érdemes lenne megvizsgálni itthon a mezítlábasság előfordulását és gyakorlatát.

Hitelesebbnek gondolta, ha a kutatást és a következtetések levonását nem egyedül végzi, hanem legalább ketten csinálják. Így kezdtek el együtt dolgozni Henrikkel.

Mivel mind a ketten olyan közegben nőttek fel, ahol sokat lehettek szabad levegőn és mezítláb, úgy érezték, ez hatással volt és van mai napig a tanulmányaikra, testi és szellemi fejlődésükre. Tehát megfigyelik a mai általános iskolásokat, alsó tagozatosokat, miben és miért térnek el „a régebbi idők szokásaitól”.

Azokra az időkre gondoltunk, amikor a népesség nagyobb része (főleg a falun élők, dolgozók és a szegényebbek, a városi szegények is) mezítláb jártak, mert vagy nem tudtak lábbelit venni, vagy a lábbelit (csizmát, cipőt) ünnepi alkalmakra tartogatták (például a vasárnapi templomba járás). Hiszen napjainkban szinte teljesen eltűnt a mezítlábasság szokása.

+++

Úgy gondoltuk, tapasztalatainkat két iskolában gyűjtjük: Budapesten és egy faluban: Budapest, VI. Kerület Bajza Utcai Általános Iskola és Ludányhalásziban a Ráday Gedeon Általános Iskola.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Amikor a kutatásunkhoz a szakirodalmat szeretttük volna segítségül hívni, alig találtunk olyan anyagot, amely fő témaként foglalkozik a mezítlábassággal. Talán azért, mert hosszabb ideig nem volt érdekes téma ezzel foglalkozni? Mivel úgy tűnik, mintha divatossá kezdene válni a mezítlábasság, érdekessé válhat a vele való foglalkozás, a kutatása. Tehát elsősorban saját tapasztalatainkból kell levonnunk a következtetéseket.

2.1. Anatómia – a gyermeki láb fejlődése¹

A legtöbb kisgyermek lapos talpú, amikor először elkezd járni, mert a lábfej csontjai, izmai és szalagjai fejletlenek.

Célszerű lenne, hogy a kisgyermek a lehető legtöbb időt töltsék mezítláb; ezzel fejlesztve az egyensúlyt, a testtartást és a koordinációt.

A láb 26 csontból és 35 ízületből álló összetett szerkezet, amelyet a szalagok támogatnak és tartanak össze. A baba talpa zsírral párnázott és rendkívül rugalmas.

A legtöbb gyermek 8 és 18 hónapos kora között kezd el járni, ekkor lapos talpúak, és hajlamosak befelé fordítani a lábfejüket, mert az izomerő és az ínszalagok még nem elég fejlettek. A lapos talp szinte mindig alakul, ahogy a csontok fejlődnek, és ahogy a lábak erősödnek.

A normálisan fejlett láb talpának egy része ív alakú, ez az úgynevezett mediális ív, amelyet csontok, izmok és szalagok alkotnak. Az első két évben a gyerek lába laposabbnak tűnik, mint egy felnőtté, ez normális jelenség a csecsemőknél és kisgyermekeknél. Láruk általában rugalmas, és nem szabad merevnek lennie.

Ahogy a gyermekek elsajátítják a járást, a szalagok és az izmok megerősödnek, a boltív területén lévő zsírpárnák nem lesznek annyira észrevehetőek. Körülbelül hatéves korukra mindkét lábnak ki kell fejlődnie.

2.1.1. Befelé forduló lábak

Sok kisgyermek „galamb lábujjjal” jár, azaz egyik vagy mindkét lábfejével befelé fordul (in-toeing).

Fontos felkeresni az ortopéd orvost vagy egészségügyi szakembert, ha a gyermek lába merev, vagy ha a lábujjak:

- nem javulnak az életkorral,

¹Donáth Tibor 2015. *Anatómia-Élettan*. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.

- egyik lábát érinti a probléma,
- iskoláskorú gyermekeknek fájdalmat okoz.

2.1.2. Kifelé forduló lábak

Nagy ritkán a kisgyermek lábfejét kifelé fordítva járnak (out-toeing). A legtöbb esetben magától megoldódik, ahogy a testtartás és az egyensúly kifejlődik. Ez a legtöbb esetben magától megoldódik. Célszerű felkeresni az ortopéd orvost vagy egészségügyi szakembert, ha a probléma az egyik lábát érinti, és/vagy fájdalmat okoz.

2.1.3 A gyermekek lábfej-problémáinak tünetei

- rendellenes formájú lábujjak
- benőtt köröm
- egyéb deformitások
- a láb merevsége
- sántaság
- a gyermek fájdalomra panaszodik járás közben, vagy előnyben részesíti egyik lábát a másikkal szemben
- súlyos lábfej be- vagy kifordítása
- lapos talpak, amelyek fájdalmat okoznak vagy korlátozzák a járás funkcióit
- hirtelen változás a gyermek járásában
- ha a gyermek két éves koráig egyáltalán nem kezd el járni

2.2. A mezítlábás gyaloglás/futás előnyeiről és hátrányairól

Dr. Ankit Chandra (2020)² megállapításai *“A mezítlábás gyaloglás/futás előnyeiről és hat mellékhatásáról”*.

A mezítlábás gyaloglás/futás

- erősíti az immunrendszert:
- az anyaföld számtalan biopozitív szabad elektront tartalmaz, a vele való közvetlen érintkezés erősíti az immunrendszert
- a földdel való érintkezés révén a felszívódó szabad elektronok beáramlanak a testbe, valószínűleg semlegesítik a reaktív oxigénfajtákat és csökkentik az akut és krónikus gyulladásokat

²Chandra, Ankit 2020. *Important Notes from Community Medicine PGs: Special for MD & MPH Exams*. Kindle Edition. Introduction.

Mezítlábas gyaloglás/futás mellékhatásai:

1. stabilizálja a belső bioelektromos környezetet: az emberi test sejte főlvezető, testünk rengeteg statikus elektromosságot is termel, amelyet földelni kell
2. csökkenti az ízületek terhelését
3. csökkenti a vérnyomást
4. természetesen figyelni kell a sérülésekre, melyek lehetnek: üveg, szögek, sziklák és tövises; vagy hővel és hideggel kapcsolatosak
5. Helminth fertőzés:
 - a. lárvák, amelyek aktívan behatolnak a bőrbe – kampósférgek, schistoszómák, strongyloides
 - b. kullancsok
 - c. állati harapások és csípések: kígyók, skorpiók, pókok, méhecskék stb.
 - d. bakteriális fertőzés és tetanusz: a védtelen lábakon vágások, karcolások vagy egyéb bőrsérülések lehetnek, amelyek elfertőződhetnek.
6. Veszélyes a cukorbetegekre, a neuropátiában szenvedőkre (ők nem érznek fájdalmat), náluk a kisebb sérülések is diabéteszes lábhoz vezethetnek.

2.3. Cipők és lábak

Az osztrák egészségügyi kormányzat hivatalos kutatásait alapul vevő Better Health Channel³ weboldal egyik cikkében fejtik ki a gyerekek és szülők cipőkhöz való viszonyát.

Ugyan a lábbelik megvédik a gyermekek lábát a sérülésektől, a hőtől és a hidegtől, de korlátozzák, hogy a talajtól fontos érzékszervi információkhoz jussanak.

Amikor járni tanulnak a gyerekek, célszerű mezítláb vagy puha talpú cipőkben lenniük, ezzel fejlesztve az izomerőt és a talppal való érzékelést.

Mivel a gyerekek lába gyorsan nő, fontos, hogy a cipő megfelelő méretű legyen, különben akadályozhatja a gyermek járását, problémákat és benőtt körmöket is okozhat.

A cikkben kitérnek azokra a kritériumokra, amelyek segíthetnek a megfelelő cipő vásárlásakor.

A kisgyermek cipőjének ideális esetben a következőknek kell megfelelni:

- kényelmesen illeszkedjen hosszában és szélességében a lábfejhez
- legyen bőséges hely a lábujjaknak
- a talp legyen rugalmas és lapos

³Better Health Channel dátum nélk. *Children's feet and shoes*.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/childrens-feet-and-shoes> (2022. 11. 19.)

- a cipő eleje legyen szélesebb, mint a sarokrész, hogy illeszkedjen a láb természetes formájához
- a sarok hátulján körbefutó rész legyen szilárd
- fűzők, pántok vagy rögzítők akadályozzák a túl sok mozgást vagy a láb elcsúszását a cipőben.

A drága cipő nem mindig jobb. A gyerekek nagyon gyorsan kinövik a cipőjüket.

2.4. Egészségesebb, ha a gyerek mezítláb van?

Amy Morin (2020)⁴ pszichoterapeuta kutatta a mezítlábasság előnyeit és hátrányait. Tapasztalatait az *“Egészségesebb, ha a gyerek mezítláb van?”* című cikkében fogalmazta meg. Az utóbbi időben vita van arról, vajon mi az egészségesebb: a lábat egy pár cipőben védeni vagy mezítláb lenni.

Morin első körben a néhány évvel ezelőtti minimalista Vibrams cipőmárkát vizsgálta, ami feltűnést keltett FiveFinger futócipőivel, amelyek állítólag a mezítlábon való futás érzését adják át, miközben számtalan egészségügyi előnyt nyújtanak a test számára. A cég marketing anyagai szerint a cipők erősebb lábat és lábizmokat hozhatnak létre, növelhetik az alsó test mozgásterét és javíthatják a testtartást. Ám 2014-ben egy ügyfél pert indított, azt vallotta, hogy a cipő nem felel meg a cég állításainak.

Az Amerikai Podiatric Medical Association (APMA) álláspontja a kereset kommentárjában nem tagadta teljesen a mezítlábas vagy minimalista futás potenciális előnyeit: *"A mezítlábas futást úgy hirdették, hogy javítja az erőt és az egyensúlyt, miközben elősegíti a természetesebb futási stílust."*

Az APMA azonban azt is kijelentette, hogy *"a mezítlábas futás kockázatai közé tartozik a védelem hiánya, amely sérülésekhez, például szúrt sebekhez és az alsó végtagok fokozott stresszéhez vezethet."*

Amy Morin egy 2017-es tanulmánya is hivatkozik, melynek címe *Gait & Posture-Foot strike pattern in children during shod-unshod running*⁵ és Pedro Á. L. Román (2017) írt kutatótársaival. Mindkét tényt alátámasztják, miszerint a lábbeli viselése megnöveli a talajra érkezési ütközési erőket, ami bizonyos sérülési kockázatot jelenthet. De a mezítláb és a

⁴Morin, Amy 2020. *Is going barefoot healthier for your kids?*

<https://www.verywellfamily.com/is-going-barefoot-healthier-for-kids-4153090> (2022. 11. 19.)

⁵Pedro, Á. L. Román – Fernando, R. Balboa – Felipe, G. Pinillos 2017. *Foot strike pattern in children during shod-unshod running*. In.: *Gait & Posture*. Elsevier. pp. 220-222 (2023.01.11.)

minimalista futás megnövelte a sípcsont belső forgását, ami bizonyos típusú sérülésekkel jár együtt.

Ezeket figyelembe véve a szülő feladata, hogy mérlegelje a kockázatokat és az előnyöket, hogy eldöntse, szeretné-e bátorítani gyermekeit arra, hogy időnként mezítláb legyenek.

A Morin által idézett cikkben külön írtak a baba első cipőjéről is. Annak ellenére, hogy a kis tornacipők milyen ellenállhatatlanok lehetnek, nincs tudományos bizonyíték arra, hogy a babáknak kell-e cipőt viselniük. A cipő nélküli életmód segít egy kisgyerekeknek fejleszteni az egyensúlyát, erejét és koordinációját.

Ha a gyermek mezítláb járhat, célszerű figyelembe venni a talaj hőmérsékletét, valami vékony talppal vagy zoknival védjük a lábat a hideg felületektől. Egyébként hagyhatják a szülők, hogy a gyerek felfedezze a különféle felületek textúráját és érzését, legyen szó fűről, csempéről, homokról vagy bozontos szőnyegről. (Természetesen ügyelni kell arra, hogy a felület mentes legyen a sérülést okozó anyagoktól mint a törött üveg vagy a rozsdás fém.)

Amy Morin cikkében még említ egy dél-afrikai kutatást, amelyben arra a következtetésre jutottak, hogy az emberek lába egészségesebb volt, mielőtt elkezdtek rendszeresen lábbelit hordani.

A mezítláb járás hívei általában azt állítják, hogy a gyermekcipők megváltoztatják a növekvő lábfejet, és arra kényszerítik, hogy alkalmazkodjon a cipő formájához. Azt mondják, hagyni kell, hogy a lábak természetes módon fejlődjenek, szabadok legyenek a kötöttségektől.

Morin a cipőkkel kapcsolatban a következő problémákat fogalmazta meg. A gyerekcipők merevek, talpukban nagyon kevés a hajlítás vagy az elengedés. A gyerek szeret szabadon futni, fára mászni, ebben akadályozza a merev cipő. A nem megfelelően szellőző cipők gombás fertőzést okozhatnak.

Végül kiemeli a környezet figyelembe vételének fontosságát. Még a mezítláb járás legnagyobb támogatói is megértik, hogy vannak olyan helyek, ahol a gyerekeknek valószínűleg cipőt kell viselniük, hogy ne sérüljenek. Bár minél többet jár egy gyerek mezítláb, annál természetesebb módon figyel a veszélyekre.

Néhány dolog, amelyet szem előtt kell tartani, amikor megfontolják a szülők, hogy engedik-e gyermeküket mezítláb játszani:

- Ragaszkodjon a lábbeli viseléséhez, amikor a medencéknél, nedves fűben vagy az öltözőkben sétál. A meleg, nedves környezet elősegítheti a gombák, vírusok és baktériumok szaporodását.

- Ragaszkodjon ahhoz, hogy a lábát is kenje be fényvédő krémmel. Hiszen a lábak éppúgy leéghetnek, mint bármely más testrész.
- Tartsa szem előtt a hőmérsékletet. Nagyon meleg napon a homok vagy az aszfalt súlyos égési sérüléseket okozhat.
- Forduljon orvoshoz, ha a gyermek szúrt sebet kap, ha éles tárgyra lép, mert elfertőződhet ez a seb.
- Nem biztonságos helyzetekben ragaszkodjon a cipő felvételéhez például tábortűz mellett, vagy fűnyíráskor ne legyen mezítláb.
- Gondoljon a rovarokkal, parazitákkal, kígyókkal vagy más lényekkel kapcsolatos lehetséges találkozásokra. Ilyen környezetben ne engedje mezítláb a gyermekét.

A szülőknek el kell döntenie, hogy jó ötlet-e, ha gyerekei cipő nélkül rohangásznak. Jó gyakorlat lehet a házon belül a kinti cipő levétele. Ha a kinti cipőt leváltjuk bentire, nemcsak a gyerek lába fejlődhet szabadabban, hanem a lakásunk is tiszta maradhat.

2.5. Papucs az iskolában?

Nadia Khomami (2017)⁶ számolt be a Derby-i Findern általános iskoláról, ahol a gyerekeket arra biztatják, hogy papucsban legyenek az órákon.

Az iskola egyik tanára olvasott egy kutatást, miszerint Skandináviában azok a gyerekek, akik lazább cipőben/papucsban vannak az iskolában, könnyebben és jobban tanulnak, jobban részt vesznek az órákon.

Hosszabb kutatás után a Findern általános iskola is bevezette a papucsban való tanulás szabályát, többen is pozitívan nyilatkoztak róla:

- Michelle Hall, igazgatóhelyettes: *„Az egyik tanár javasolta, hogy vezessék be a papucs használatát, mert látott néhány olyan kutatást, amelyben azt a következtetést vonták le, hogy a papucs viselése javíthatja a gyerekek osztályzatait. Elmondtuk az ötletet a tanulóknak, és nagyon izgatottak lettek. Eddig óriási sikert aratott, és az osztályban még a dolgozók is papucsot viselnek.”* *„A diákjaink mindig is jól viselkedtek, de a papucs viselése óta észrevettünk néhány változást: a gyerekek nyugodtabbak és kipihentebbek. Imádják.”*

⁶Khomami, Nadia 2017. *Primary school encourages pupils to wear slippers in class.*

<https://www.theguardian.com/education/2017/jan/31/primary-school-pupils-slippers-class-findern-derby-shoeless> (2022. 11. 19.)

Khaleeli, Homa 2017. *From 'overlearning' to going barefoot: how to learn better.*

<https://www.theguardian.com/science/shortcuts/2017/jan/31/overlearning-to-going-barefoot-how-to-learn-better> (2022. 11. 19.)

- Maisie Fitcher, tízéves tanuló: *„Szeretek otthon papucsban lenni, ezért jó, hogy az iskolában is hordhatom. Ettől ellazulok, és segít a tanulásban – ez egy nagyszerű ötlet”*

Nadia egy tanulmányra is kitért még a cikkében. A kutatók több ezer gyereket figyeltek meg 25 különböző ország iskoláiban, és több esetben is pozitív eredményt fedeztek fel: azok, akik papucsot viselnek az iskolában, nagyobb valószínűséggel többet olvasnak, korábban érkeznek és később távoznak. Vizsgálták a tanulmányi eredményekre gyakorolt hatást is egészen az egyetemig, jelentős a javulás.

Stephen Heppel a tanulmány szerzője ugyanakkor azt is elmondta, hogy: a cipő nélküli tanulás nem való mindenkinek, de a kutatási adatok szerint több pozitív változás következett be: a takarítási költségek alacsonyabbak, a bútorok sokkal tovább maradnak épek, és tiszta padló esetén kevesebbet kell takarítani. Ezzel pénzt is spórolhatnak.

Említette még, hogy az utolsó, ahová egy gyerek leülne olvasni, az egy szék, és azt tapasztalták, hogy a gyerekek 95%-a valójában nem széken ülve olvas otthon. Amikor nyaralni mennek, akkor is inkább fekvé olvasnak. Ha az osztályteremben hasonló körülmények vannak, mint otthon, akkor többen olvasnak a tanteremben.

2.6. Az Óvodai nevelés országos programja és a Nemzeti alaptanterv

Célunk volt még a kutatásunk előtt felmérni, hogy az óvodai-iskolai fejlesztés, valamint az erre történő felkészítés alapvető dokumentumaiban, az Óvodai nevelés országos alapprogramjában (ONAP), a Nemzeti alaptantervben (NAT) , illetve a pedagógusképzés releváns szakjainak képzési és kimeneti követelményrendszerében (KKK) mennyire van szó a gyerekek lábizomzatának fejlesztéséről.

A 2022-es Óvodapedagógus képzési és kimeneti követelményekben⁷ az alábbiak szerepelnek:

- az óvodapedagógusnak tudnia kell: tisztában van a biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó speciális tartáskorrekció elméleti és gyakorlati ismereteivel.
- az óvodapedagógus képességei közt kell, hogy szerepeljen: helyesen alkalmazza a biomechanikailag helyes testtartást kialakító és fenntartó speciális tartáskorrekció gyakorlat anyagát.

⁷Magyar Közlöny 245. szám. 2021 *Képzési és kimeneti követelmények. Óvodapedagógus alapképzési szak.*
http://www.jgypk.hu/toki/ovi/wp-content/uploads/2022/02/KKK_2022.pdf (2022. 11. 19.)

A 363/2012. (XII. 17.) Kormányrendelet tartalmazza az Óvodai nevelés országos alapprogramját⁸, ennek *“Az egészséges életmód alakítása”* című részében olvasható:

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása, a gyermek testi fejlődésének elősegítése ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Ezen belül az óvodai nevelés feladata:

- a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése;
- a harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének elősegítése;
- a testi képességek fejlődésének segítése;
- a gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése.

A 2003-as NAT testnevelésről szóló fejezetében már utalnak a láb fejlesztésének fontosságára (NAT, 2003, p. 154.) a Fejlesztési feladatok 3-4. évfolyamra című fejezetben: *“Játékos, testtartást javító feladatok és játékok, talpboltozatot erősítő testgyakorlatok.”*

A 2020-as NAT testnevelésről és egészségfejlesztéséről szóló fejezetéből idézzük: A tantárgy tanításának specifikus jellemzői az 1–4. évfolyamon című részből: *„Törekszik a biomechanikailag helyes testtartás kialakítására.”*

Az 1-4. évfolyam számára előírt Általános követelmények rész alatt találtuk a Mozgás-kultúra fejlesztésben: nyitott az alapvető mozgásformák újszerű és alternatív környezetben történő alkalmazására, végrehajtására. Az Egészséges testi fejlődés, egészségfejlesztés címűben: ismeri a helyes testtartás egészségre gyakorolt pozitív hatásait.

Összességében megállapíthattuk, hogy ugyan a 2020-as NAT már kiemeli a helyes testtartást és az egészségfejlesztést, de sajnos részletesebben sem az ONAP sem a NAT-ok bármelyike nem tér ki sem a lábizomzat fejlesztésére, sem arra, hogy esetleg mezítlábas feladatokat végeztessenek a gyerekekkel a pedagógusok.

⁸363/2012 (XII.17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról.
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> (2022. 11. 19.)

2.7. „Mezítlábas ösvények” külföldön és Magyarországon

Sebastian Kneipp német katolikus pap nevéhez köthetőek a mezítlábas ösvények és parkok létrejötte⁹. Eredetileg a természetgyógyász lelkesz a világhírű vízgyógyászati módszerét fejlesztette ki (Kneipp-kúra/Kneipp-becken), amit később kiegészített táplálkozási és életmód-változtatási tanácsokkal is. Majd a Kneipp-taposóit is kibővítette egy olyan mezítlábas gyalogos pályával, amin különböző felületek voltak (például: faháncs, gallyak, kukorica, fenyőtoboz, zúzott kő stb.)

Ugyan még kevés mezítlábas park és ösvény található Európában, de egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. Általban ezek az ösvények 1-5 km közötti hosszúságúak, de vannak külön témaparkok és tanösvények is, főleg gyerekeknek.

Magyarországon is egyre több ilyen kis ösvényt és parkot próbálnak kialakítani, jelenleg 16 van az ország különböző részein (például: Békásmegyer-Ófalu, Nógrád, Cegléd¹⁰). Kérdés, hogy az ösvények megállóiban adott feladatok közt van-e utalás a láb megerősítésére és a mezítlábasságra. Sajnos kutatómunkánk ideje alatt még nem sikerült feltárnunk a tanösvényi feladatokat.

De azt tapasztaljuk, hogy már különböző óvodák és iskolák is kísérleteznek és igyekszenek legalább egy kis kört, kis utat kialakítani az udvarukon, esetleg az osztályteremben vagy a folyosón használni a speciális mezítlábas szőnyeget, hogy fejleszthessék a gyerekek lábizmait.

⁹Schalle, Albert 1990. *A vízgyógyászat ABC-je. Kneipp Sebestyén természetes és eredményes gyógymódja*. Arkánus. Budapest.

¹⁰Németh Noémi 2016. *16 ingyenes mezítlábas park*.

[https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/programajanlo_\(csaladdal_gyerekkel\)/23001/12_i](https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/programajanlo_(csaladdal_gyerekkel)/23001/12_i) (2022. 11. 19.)

Public barefoot parks in Europe. (dátum nélk.).

<http://www.barfusspark.info/en/park.htm> (2022. 11. 19.)

3. HIPOTÉZISEK ÉS CÉLKITŰZÉSEK

A szakirodalmi tájékozódás után úgy döntöttünk, hogy egy általunk összeállított óraterv alapján megtartott testnevelés órán megfigyeljük, hogy a gyerekek a pedagógiai interakció során hogyan reagálnak a különböző hatásokra, érzésekre, ami a mezítlábas talpukat érinti.

Fő hipotézisünk, hogy a városi környezetben lévő iskolában a gyerekek kevésbé akarják majd levenni a cipőjüket és a zoknijukat, míg a falusi környezetben élők erre könnyebben rávehetők. Saját gyerekkorunkra emlékezve úgy gondoltuk, hogy falun a gyerekek az udvarokon még játszanak mezítláb.

Kérdés az is, hogy tudnak-e egyáltalán mezítláb járni a gyerekek? Hiszen másképp járunk cipőben és mezítláb.

Találunk-e olyan gyereket, aki szokott és szeret mezítláb lenni?

Lesz-e olyan gyerek, aki pedagógusi felszólításra sem hajlandó levenni a cipőjét és a zokniját?

Fő célkitűzésünk egy-egy testnevelés óra mezítlábon, jó hangulatban való megtartása, majd tapasztalataink megfogalmazása.

4. MÓDSZEREK

Első megközelítésben tehát a gyerekeket vizsgáltuk. Kutatásunk résztvevői két iskola 3. és 4. osztályos tanulói voltak. Az egyik Budapest belvárosában a Bajza utcában van, mely a gyakorlati képzésünk helye is ebben a félévben; a másik iskola pedig egy hátrányos helyzetű faluban, Ludányhalásziban található; ami a Tanítsunk Magyarorszáért! program egyik iskolája.

A budapesti iskolában a sok osztály és az egy tornaterem miatt egy összevont nagy csoportnak, körülbelül 40-50 fő (egy 3. és egy 4. osztálynak) tartottuk meg a rendhagyó tanórát, míg Ludányhalásziban 3. osztályosoknak körülbelül 14 gyereknek. A budapesti iskola sokkal nagyobb és körülbelül háromszor annyi osztállyal és négyszer annyi tanulóval rendelkezik, mint a ludányhalászi iskola.

A diákok számára egy mezítlábas ösvényt készítettünk, melyet a testnevelés órán próbálhattak ki. Az ösvény 46 darab A/4-es laminált lábfej rajzokból álló – 23 darab bal és 23 darab jobb lábas- , amelyeket különböző anyagokkal fedtünk be egy-egy balos és jobbos mintán ugyanazt az anyagot ragasztottuk rá: tojástálca, puki fólia, jégkrémpálca, szivacs mindkét oldala, dekorgumi, fakéreg, hungarocell, fél fa golyók, gesztenye, spárga, dörzsis dekorgumi, különböző anyagok (pamut, bársony) és a többi.



Forrás: saját készítésű fényképek

5. A KUTATÁS LEÍRÁSA

5.1. Az óra részletes vázlata

- A. Előkészületek, eszközök kipakolása a szünetben
- B. Sorakozó, bemutatkozás, óra anyagának ismertetése – 2 perc
 - tájékoztatás az óra menetéről
 - „mezítlás óra”
 - aki szeretné, már itt leveheti cipőjét/zokniját
- C. Bemelegítés – 8 perc
 - járások körben: főleg olyanok, amik lábakra/talpakra fejlesztik ki a hatásukat (törp, óriás, lábujjhegy, sarok, külső/belső talpél)
 - pici futás
 - járás javítása játékosan
 - végén szétszórt alakzatban elhelyezkedni
 - ha nem vette le mindenki zokniját/cipőjét, most levehetik

CÉL: itt már mindenki mezítláb legyen, mi pedagógusok is

- D. Gimnasztika + játékos feladatok – 15 perc
 - 1. fej
 - 2. kar
 - 3. törzs
 - 4. láb: különböző feladatok
 - talppal labdagurítás: egymásnak/különböző labda méretek
 - páros „verseny”: egymással szemben állnak, felfordított zsámoly közöttük: ki tud több tárgyat belehelyezni lábujjakkal (babzsák, gesztenye/dió, pingpong labda)
 - rajzolás/papírlap tépés lábbal
- E. „Mezítlás eszközök” – 20 perc
 - 1. körben ülve kezdés
 - 2. ismerkedés a tárgyakkal
 - 3. szerintük melyikre milyen érzés lesz rálépni
 - 4. felismernek-e mindent

5. 4-szer lassan végigmehetnek (relaxációs zenével)

- normál járás
- lábujjhegyen
- sarkon
- törpejárásban
- az élmények, tapasztalatok megbeszélése: az ösvényen mindenki oda, ahol a legkényelmesebb volt állni/menni – Miért?

KÉRDÉS: Szeretnének-e még ilyen mezítlábas órát, jól esett-e?

F. Levezetés – 5 perc

- a) relaxációs zenére légzőgyakorlat
vagy
- b) játék: terpeszfogó

ESZKÖZÖK: amiket mi készítettünk, hangfal, zene, különböző méretű labdák, papírlap/újságpapír, ceruza

5.2. „Mezítlábas óra” a városi környezetben

Hosszas készülődés után végre alkalmunk nyílt kipróbálni október 28-án egy testnevelés órán a saját kis „mezítlábas ösvényünket”. Az első órát a budapesti Bajza utcai általános iskolában próbáltuk ki, ahol a nagy létszám és a tornaterem hiány miatt egy 3. és egy 4. osztálynak tartottuk meg összevonva (körülbelül 50 alsó tagozatos tanulónak). Az előre megírt vázlatunkhoz igazítva osztjuk meg tapasztalatainkat.

Előkészületek, eszközök előkészítése

Ebben az iskolában szinte minden óra között 15 perces szünetek vannak, így bőven volt időnk előkészülni és az eszközöket kirakni a 2. óra előtt. Körülbelül a szünet felénél már bejöttek a 3. osztályosok (kb. 24 fő) és izgatottan nézegették miket szedünk elő a szatyrokból, illetve segítségüket ajánlották, amit el is fogadtunk. Miután kipakoltunk mindent, a gyerekek izgatottan ültek, de kérésünkre hajlandóak voltak a padon ülve maradni, és nem hozzányúlni az eszközökhöz.

Egy-két nappal korábban leveleztem a pedagógusokkal, melyben ceruzát és papírlapot is kértünk a gyerekektől – ezen az órán végül a lábbal való rajzolás nem valósult meg – aminek okát később ki is fejtjük. Viszont a gyerekek kérésünkre hozták a ceruzákat, illetve látszott, hogy fel lettek készítve arra, hogy mezítláb fogjuk tartani az órát, mivel az osztály nagy része

már szünetben levette a cipőjét és zokniját, de legkésőbb akkor, amikor jómagam is kibújtam a cipőmből.

Korábbi megbeszélésünk alapján ezt az órát Viktória tartotta és kutatótársa, Henrik volt a megfigyelő, illetve a számunkra fontos dolgokat lejegyzető segítő. Ezen kívül megkértük szaktársunkat, hogy készítsen egy két fényképet is az eseményekről.

Teremberendezés



Forrás: saját készítésű képek

Maga a terem szerencsére nem volt kicsi, éppen jó méretnek bizonyult a 45-50 főnek. A terem közepén egy sávban helyeztük el a mezítlábas ösvényünket – melyet nem rögzítettünk, bár sajnos a teremben lévő kosz miatt nem is biztos, hogy megtartott volna bármilyen blutack vagy ragasztószalag. Természetesen ez is már utólagos következtetés, hiszen óra végén néztük csak meg, mennyire is lett piszkos a lábunk. Nem a tárgytól független probléma: nagyon.

Az ösvény két oldalán elhelyeztünk 6-6 hullahopp karikát különböző méretű labdákkal és A/5-ös méretűre vágott újságpapírokkal. Később a feladatok folyamán még gesztenyék és diók is kerültek a karikába, de azt nem pakoltuk ki előre a balesetveszély miatt.

Sorakozó, bemutatkozás, óra anyagának ismertetése – 2 perc (annyi is volt)

Becsöngetésre a 4. osztályosok is megérkeztek, felszólítás nélkül kibújtak a cipőjükből és zoknijükből. Sorakozás előtt, illetve még szünetben megkértük a diákokat, hogy tegyék bele a cipőjükbe a zoknikat és a ceruzát, majd tolják be egészen a pad alá, nehogy balesetet okozzon akár egy kilógó cipő is.

Szerencsére szinte percre pontosan el tudtuk kezdeni az órát. Magasság szerinti sorakozót kértünk tőlük, melyet villámgyorsan teljesítettek is. Náluk az a megszokott, hogy a két osztály egymás mellé áll be, nem vegyülnek sorakozónál. Röviden tájékoztattuk a gyerekeket az óra menetéről, és arról, hogy ma mezítláb fogunk játszani, játékos feladatokat végrehajtani. Mivel már senkin nem volt cipő, így nem kellett megkérni őket, hogy vegyék le.

Bemelegítés – 6 perc (8 percet szántunk rá eredetileg, de a terem mérete miatt inkább kevesebb lett a járásgyakorlat)

A bemelegítést körben járással kezdték a gyerekek. Itt látszódott meg igazán a terem mérete, mert hiába sétáltak a szélén, volt egy kisebb torlódás, amit azért ügyesen igyekeztek feloszlatni, és figyeltek egymásra, hogy ne ütközzenek össze.

Igyekeztünk olyan feladatokat adni, melyek a lábakra/talpukra fejlesztik ki hatásukat. A feladatok, amiket végre kellett hajtani:

- törpejárás
- óriásjárás
- lábujjhegyen való járás
- sarkon járás
- külső talpélen járás
- belső talpélen járás
- illetve két kör futás.

A feladatok „párban” voltak és tapsal, illetve utasítással elválasztva. Minden feladatot Viktória is csinált, mutatta nekik. Például amíg a gyerekek sétáltak elmondta és mutatta a feladatot, amit szinte azonnal csináltak ők is. Addig jártak lábujjhegyen jól nyújtózkodva a plafon felé – mint egy óriás – amíg Viktória nem tapsolt, majd törpejárásban kellett folytatniuk. Viktória az elején csak lassan váltogatott, tapsolt, míg a vége felé egész gyorsan. Az érdekelt bennünket, vajon mennyire gyorsan tudnak az egyik pozícióból a másikba eljutni, illetve mennyire figyelnek a pedagógusra és a feladatra. Meglepetés volt, hogy szinte azonnal reagáltak és váltottak. A futás után, amíg megtettek egy levezető sétakört, addig mindenki kapott egy számot 1-től 10-ig. A cél az lett volna, hogy egy-egy sorba álljanak be. Megkapták az utasítást, hogy vegyenek fel

kartávolságot és mindenki forduljon az ablakok felé, ahol a megfigyelők ülnek. Egy-két gyerek volt csak, aki az ellenkező irányba fordult, de azt vagy Viktória, vagy az osztálytársai azonnal korrigálták.

Henrik még ezeket fedezte fel bemelegítés közben: a séta közben nem volt ellenszenv, sokan még kifejezetten élvezték is az újdonsült szabadságot, erősebben odaverték a lábukat. Feltűnt még az, hogy néhányan ahelyett, hogy a teljes talpukra álltak volna, inkább a talpuk külső részét használták. (Felmerült bennünk a kérdés: vajon kellemetlen érzés volt-e?) A sarkon járás közben, páran fájdalomra utaló jeleket mutattak, húzták a szájukat, illetve nehezebben teljesítettek, összeráncolták az arcukat, nyögtek és a volt, aki inkább normál járásra váltott. A törpejárás közben szinte mindenki hangosan kijelentette, hogy nem akarja vagy nem szereti a gyakorlatot, viszont ezt inkább a gyakorlat iránti ellenszenv érzése okozhatta. A törpejárást követő sétálás közben észrevettük azt is, hogy a lábujjukat többféleképpen tartják a gyerekek és még az is különbözik, ahogy a lábukat a földre helyezik járás közben. Leggyakoribb az volt, hogy a sarkukra érkeztek, ahogy cipőben is megszokták. Viszont voltak, akik a talpuk elülső részét érintették először a talajhoz, majd használták az egész lábfejüket lengéscsillapítóként. Erre a mozgásra az ösztöneik még jobban rávezetik őket futáskor, hiszen ott már szinte mindenki így futott, és emiatt senki nem „fogott talajt” nyújtott térdrel. Természetesen, akik sarokra érkeztek futás közben panaszkodtak is, hogy fáj és kellemetlen.

Gimnasztika és játékos feladatok – 12 perc (15 percet szántunk rá, végül kevesebb lett)

A gimnasztikát a fej bemelegítésével kezdték: jobbra-balra, illetve előre és hátra döntötték. A fej és a nyak mozgatása után áttértek a karra: előre-hátra 4-4 karkörzést végeztek folyamatosan. Természetesen Viktória is csinálta a gyerekekkel, és mutatta megfelelőképpen a feladatokat. Ezek után törzshajlítást végeztek előre: első ütemre lehajoltak, két ütemen keresztül tartották a tenyerüket a talajhoz érintve, majd a negyedik ütemre újra felemelkedtek jól megnyújtózva karjaikkal a plafon felé.

Henrik hozzáfűzése a gyakorlatsorhoz: a futás utáni gimnasztika során megfigyelte, hogy vannak, akik nem teli talpon állnak, hanem kifordított bokával, hasonlóan, mint sétáláskor. Ezt követően eredetileg páros feladatokat terveztek, de a létszám és a terem mérete miatt Viktória improvizált, és négyesével egy-egy karikához ültette őket. Amikor mindenki elfoglalta a helyét, megkérte a gyerekeket, hogy húzódjanak szélesebb, mert túlságosan közel ülnek egymáshoz. Itt természetesen már nagy volt a kísértés, hogy mindenhez hozzáérjenek, megfogják, de kérésre türtőztették magukat.

Az első tervezett feladatuk, amit végül kihagytak, az az egymásnak való labdagurítás lett volna különböző méretű labdákkal, helyette viszont újságpapírból papírgalacsint kellett gyúrniuk úgy, hogy csakis a lábujjaikat, lábfejükét használhatták. Látszott a csoportokon, hogy ki volt az, aki a minőségre – minél tömörebb legyen – és ki volt az, aki a mennyiségre törekedett. Amíg a gyerekek ezzel foglalatostkodtak, Viktória minden karika mellé elhelyezett 2-3 maroknyi diót és gesztenyét. A feladat végeztével megkérte a gyerekeket, hogy minden eszközt vegyenek ki, és tegyenek a hullahopp karika mellé. Majd ismertette a következő feladatot: verseny a kiscsoportok között, ki tudja előbb a karika mellé kirakott papírgalacsinokat, diókat, gesztenyéket és különböző méretű, súlyú labdákat lábbal a karikába helyezni. Viktória és Henrik megkérték szaktársaikat, figyeljenek ők is. Két percet szántak erre a feladatra, de a gyerekek nagyon ügyesen és váratlanul gyorsan – valamivel kevesebb, mint 1 perc alatt – végrehajtották. Végül mindenkit győztesnek nyilvánítottak és megtapsolták magukat/egymást.

Henrik közben ezekre lett figyelmes: az első feladatuk a galacsingyúrás volt, amit szintén nagy élvezettel végeztek. Nagyon hamar képesek voltak összegyúrni az újságpapírt, viszont nem tudták gömbölyűre formálni. Sőt, a körkörös gömbölyűvé formáló mozdulatsort nem bírták elvégezni. Említésre méltó, hogy volt, aki teljesen máshogy állt a feladathoz és állva készített galacsint. Továbbá megfigyelte az egy és kétlábás technikákat is.



Forrás: saját készítésű képek



Forrás: saját készítésű képek

„Mezítlábas ösvény” – 20 perc (kereként annyi lett, mint amennyit elgondoltunk)



Forrás: saját készítésű képek

A játékos feladatok után Viktória megkért mindenkit, hogy feküdjön le és maradjon csendben. Lány relaxációs zenét indított el. A gyerekek meglepően gyorsan ráhangolódtak a zenére, követték az utasításokat, hogyan lélegezzenek. Ő is halkabban beszélt, hiszen nem kellett az alapzajt túlkiabálni.



Forrás: saját készítésű képek

Körülbelül 2 percig hagyta ezt a nyugalmat, majd megkérte őket, hogy üljenek fel hangtalanul és nézzenek végig az ösvényen, majd kérdéseire jelentkezéssel válaszoljanak. A következő kérdések és válaszok hangzottak el:

1. Milyen tárgyakból van kirakva az ösvény? (szinte mindent meg tudtak nevezni, a hungarocell gyűrűk helyett mondtak valami mást)
2. Szerintük melyik a legkeményebb, illetve melyikre lesz a legkellemetlenebb állni? – gesztenyés és a fakérges
3. Szerintük melyik lesz a legpuhább és a legkellemesebb? – a bolyhos

A kérdések után Viktória az első 3 karikánál ülő csoportot engedte az ösvény elejéhez felsorakozni és végigmenni. Aki végigment, annak vissza kellett ülnie a helyére. A többiek is türelmesen vártak a sorukra. Ha elcsúsztak a tappancsok, visszaigazították a helyükre. Képesek voltak türelmesen várni, és amikor engedélyt kaptak a sorban állásra, akkor sem fejvesztve rohantak és csendben maradtak. A folyamat alatt a háttérben végig szólt a zene. A gyerekek, akik várakoztak, halkan beszélhettek egymással – főleg azt beszélték, melyiken milyen érzés volt menni, illetve voltak, akik a labdát gurították lábbal, vagy párnának használták és relaxáltak tovább.

Az első kör után megkértek mindenkit, hogy álljon fel és álljon ahhoz, amelyiken a legkellemetlenebb volt állni. Sokan megkérdezték, hogy hova álljanak, ha mindegyik kellemes volt nekik. Így végül ők Viktória köré sereglettek. A gyerekek háromnegyede állt körülötte. Ezek után arra kérte őket, álljanak a legkellemesebb mellé. Itt már megkérte őket, hogy válasszanak egyet. A legnyerőbb a pompomos volt.

Miután választ kapott a kérdéseire, a gyerekek megkérdezték, hogy végigmehetnek-e még egyszer a „mezítlábas ösvényen”. Másodjára már bátrabban mentek végig, volt amire erősebben ráléptek, vagy dobantottak is. Eredetileg azt terveztük, hogy négyszer mehetnek végig rajta különböző járási stílusban (normál, lábujjhegy, sarok, törpe), de sajnos nem maradt rá elég idő.



Forrás: saját készítésű képek



Forrás: saját készítésű képek

Henrik észrevételei: A relaxációs gyakorlat során a gyerekek nagyon nyugodtak voltak és egymást sem piszkálták.

A nyomokra eleinte bizonytalanul léptek, a gesztenyék könnyen lejöttek. Miután az első csapat végigért, rögtön elkezdtek megbeszélni, hogy kinek melyik felület tetszett a legjobban. Sorra kerülését mindenki nagyon izgatottan várta. A legérdekesebb része a kísérletnek az volt, hogy miután újra végigmehettek, már mindenki teli talpon állt és nem tűnt fel senkin, hogy a talpuk külső részét használnák. A második kör alatt észrevette még azt, hogy a lábujjhasználatuk sokkal élénkebb lett, mondhatni „rámarkoltak” a felületekre. Továbbá az egyik csoportnál hallottunk egy olyan mondatot, hogy „fájt, de jól esett”.

Amikor megkérdezték a véleményüket, a legkevésbé a fa tetszett a gyerekeknek, legjobban pedig a puha és vastag habgumi és a pompomos. Feltűnt még, hogy a gyerekek azokon a talpakon amelyikek tetszettek nekik megálltak és kicsit ugráltak rajtuk, voltak, akik pedig mindegyikre többször ráugrottak.

Levezetés – 2 perc (5 perc helyett)

Levezetésre két lehetőséget képzeltek el Henrikkal:

1. relaxációs zenére légzőgyakorlat
2. terpeszfogó mezítláb

Végül egyik sem valósult meg, helyette Viktória leültetett mindenkit a bordásfalhoz és még két kérdést tett fel azzal az instrukcióval, hogy a választ nyugodtan, minél hangosabban és hosszabban kiabálhatják. Egyfajta levezetesképp, a sok feles energiát kiadhassák magukból. A két kérdés pedig így szólt:

1. Tetszett-e az óra?
2. Szeretnének-e még ilyen órát, még több tappanccsal?

Természetesen mindkét kérdésre egy óriási és hosszú IGEN lett a válasz. Szinte csitulni alig akartak. Öröm volt látni, milyen jól esett nekik az óra. Percre pontosan sikerült jelzőcsengőre befejezni az órát.



Forrás: saját készítésű képek

Így a maradék időre megkérték őket, hogy segítsenek olyan ügyesen elpakolni, mint ahogy segítettek kipakolni. A fiúk vitték a labdákat és a karikákat a helyükre, a lányok szedték össze a papírgalacsinokat és a diót, gesztenyét; szaktársaikkal pedig a mezítlábakat kezdték el összeszedni. Miután a gyerekek elpakoltak mindent, felvették a zoknijukat és a cipőjüket, tornasorba állva dicsérték meg mindenkit és köszönték meg munkájukat. A tornatermet a tanítóik vezetésével hagyták el a gyerekek.

Henrik megfigyelései: A kérdésre, hogy „*Tetszett az óra?*”, egy hangos és egyértelmű igen volt a válasz, amit az egész iskola hallhatott.

Pakoláskor, volt egy kislány aki a gesztenyét lábát használva vette fel a kezébe. A pakolást követve a gyerekek nem akarták visszavenni a cipőjüket, még néhányszor végigmentek a pályán.

Számunkra nagy élmény volt megtartani és megfigyelni az órát. Meglepődtünk, hogy korábbi feltételezésünk - miszerint a városi iskolában lévő gyerekek kevésbé fognak arra hajlani, hogy mezítláb legyenek – igazából nem valósult meg. Hiszen minden gyerek már az első percben mezítláb volt, és vissza se akarta venni a cipőjét.

Jelen tapasztalataink alapján, ha lehet, ezt az órát kibővítenénk és beépítenénk később saját tanmeneteinkbe is, testnevelés óránkba, ha tanítóként fogunk dolgozni - és alkalmat fogunk keresni a minél több mezítlábas testnevelés óra megtartására. Még akkor is, ha épp nem használjuk az ösvényt.

5.3. „Mezítlábas óra” a falusi környezetben

A foglalkozást Henrik tartotta, az ottani pedagógusokat kérték meg az óra megfigyelésére. Óra előtt a gyerekek nagyon izgatottan várták, hogy mégis mi fog történni. A tanító az óra előtti napon figyelmeztette őket, hogy mezítlábas óra lesz, és mindenképp mossanak lábat. Oda is jött több gyerek és tudatták velük, hogy ezt meg is csinálták, és keményen sikálták a lábukat fürdéskor. Hallottak még olyan beszélgetéseket, hogy ki vágta le a körmét. Az egyik kislány kicsit félt is, mert ő elfelejtette.

További érdekesség, hogy először nem mindenki akarta levenni a cipőjét, voltak, akik szégyenlősködtek a lábuk miatt, nem akarták levenni a zoknit. Viszont amikor látták, hogy Henrik is leveszi, a gyerekek is követték a példáját. Szerencsére nem kellett senkit győzködni, sőt tudtukra is hozták, hogy aki szeretne zokniban is lehet.

Sorakozáskor volt egy kis nehézség, két fiú összeveszett azon, hogy ki indul majd elsőként. Közben megbeszélték, hogy miért is fontos néha mezítláb járni. Ami itt érdekes volt, hogy a gyerekek olyan dolgokra utaltak, amire a szakirodalom is például: „*erősíti a lábunkat, jó érzés*”.

A körbe sétálást nagyon élvezték, próbáltak versenyezni és mindig rájuk kellett szólni, hogy ne kezdjék el szűkíteni a kört. 2-3 tanuló tartotta másképp a lábát. A városi gyerekekhez hasonlóan

a talpuk szélét használták elsősorban, viszont rövid időn belül ők is a teljes talpukon lépdeltek végig. Később Viktória és Henrik megkérdezték az osztályt, ki szokott mezítláb lenni, válaszul azt kapták, hogy nagyon kevesen.



Forrás: saját készítésű képek

A gimnasztika során már nem látták senkin, hogy kifelé- vagy befelé forduló lábakkal állnának. Mindenki követte az utasításokat és a teljes talpuk érintkezett a földdel.

Ezután 4 fős csoportokban körbeülték a karikákat, amikbe diókat és gesztenyét helyeztek. Első feladatként ki kellett venni őket - ez nagyon jól sikerült - a kétlábás technikák voltak a leghatásosabbak. Érdekes volt, hogy a tanító által legrosszabbnak vélt gyerekek sikerült a legtöbbet kivennie. Viszont voltak, akik alig bírták ülő helyzetben a lábukat felemelni és hangoztatták a feladat nehézségét. Amikor Henrik elmondta, hogy segít, ha lerakják a kezüket már könnyebben ment a küszködő gyerekeknek is. Utána a diók visszarakása szintén könnyedén ment. Ehhez a feladathoz még az az észrevételük volt, hogy a gyerekek már azelőtt megpróbálták kitalálni, hogy mi a feladat, mielőtt mondtak volna bármit.

A papírgalacsin készítésnél az eredmények nagyon változóak voltak. Néhány gyerekek alig sikerült összegyűrni a papírt, viszont voltak, akik ugyanolyan szép galacsint csináltak, mintha kézzel készítették volna. Amikor pedig kiegyenesítették a papírgalacsint vissza lappá,

ugyanazok a gyerekek csinálták meg a leggyorsabban és legszebben, mint akik majdhogynem gömbformává összegyűrték.

A mezítlábas ösvény végigjárásakor a gyerekeknél nem látták ugyanazt a bizonytalanságot, mint a városi iskolában. Másképpen is reagáltak a különböző felületekre. A fából készült sima félgömböknél sokan mondták, hogy „fáj de jó érzés” és a fakéregnél pedig nem panaszkodtak semmit. Épp ellenkezőleg az volt, az egyik kedvencük, és tetszett nekik, hogy „vakarós”.

Néhány körbejárás után a gyerekek frissebbnek tűntek, elkezdtek lökdösődni, amiért rájuk kellett szólni. Választáskor, miszerint melyik volt a legjobb és a legrosszabb, a szórás mindkét esetben nagyon nagy volt. A legkedveltebb a fakéreg, míg legkevésbé kedvelt a hungarocell félkör volt. A gyerekeknek fel is tűnt, hogy mindenkinek más tetszik. Jó gondolataik voltak, mind arra vezetett, hogy más embernek más dolgok tetszenek.



Forrás: saját készítésű képek

Utolsó feladatként mindenki kapott egy marék diót és gesztenyét, amin megpróbáltak egyensúlyozni. Ez annyira tetszett nekik, hogy nem akarták befejezni az órát, a szünetben és a következő óra elején is még a feladatokat csinálták. Végül a cipőket sem akarták visszavenni.

A feladatok befejezése után megkérdezték milyen volt, hogyan tetszett nekik az óra, és szeretnének-e még ilyet. A másik iskolához hasonlóan mindenkinek tetszett, és az igényüket is kifejezték a mezítlábasságra.

6. EREDMÉNYEK

A két iskolában megtartott testnevelés óra között sok hasonló, pozitív dolgot figyelhattunk meg, de voltak kirívó különbségek is.

Az összehasonlítást három különböző részre osztottuk: óra előtti, óra közbeni és óra utáni történések. Először a különbségekre, majd a hasonlóságokra térünk ki. Nyilvánvaló, hogy megfigyeléseinkből levont következtetéseink e dolgozat keretei közt csupán a két csoport különbségének egy aspektusára: a települési környezetre koncentrálnak, melyeket további elemzések, illetve jelentősebb kutatási minta később tágíthat nemek, iskolai szokások és más szempontokkal gazdagíthat. Igyekeztünk azonban ezt az összehasonlítási felületet a lehető legérzékenyebben vizsgálni.

Óra előtt

Első szembetűnő különbség az óra előtt az volt, hogy a falusi gyerekek szegénylősek voltak. Ezt annak a ténynek tulajdonítottuk: míg Pesten teljesen biztosak a higiéniai szokásaik megfelelésében, vidéken, pontosabban nehéz szociokulturális közegben ez már kevésbé van így. A családok 90 %-a roma származású és tudjuk, hogy a tisztálkodási szokások, különösen deréktól lefelé az ilyen családokban tabu témaként vannak kezelve. Tovább ronthatja a helyzetet, hogy a tanári kar gyakran panaszkodik a gyerekek tisztaságára. Erről a bizonytalanságról teljesen meggyőződünk, amikor hallottuk a gyerekek beszélgetéseit, miszerint: ki mennyire sikálta meg a lábát vagy vágta le a körmét. Az egyik kislány azért nem akarta eleinte levenni zokniját, mert nem vágta le körmét. Így érthető az is, hogy a pesti gyerekekkel ellentétben, akik szó nélkül levették a zoknijukat már az óra kezdete előtt, a ludányhalásziaknak sokkal több időbe telt, sőt egész addig nem volt mindenki mezítláb, amíg mi pedagógusok le nem vettük a cipőt és a zoknit a lábunkról. Egyébként a „mezítlábas ösvény” nyomain is meglátszott, azok is sokkal piszkosabbak lettek ez az óra után, mint a városi után. Pedig a városi tornaterem koszosabb volt a falusi osztályteremhez képest.

Egy másik érdekes eltérés az volt, hogy a vidéki gyerekek sokkal inkább beszélgettek velünk, felnőttekkel, mint a fővárosiak. Ez nem azt jelenti, hogy egymással nem beszéltek, de Pesten alig szóltak hozzánk, míg a faluban folyamatosan kérdéseket tettek fel.

Figyelemre méltó volt, hogy a budapesti iskolában a gyerekek padon ülve várták az óra kezdetét, szinte teljes csöndben, rendezetten. Egyszer-egyszer előfordult, hogy 1-2 gyerek közelebb merészkedett a pályához – viszont felszólításra visszaültek a helyükre - de a teljes

fegyelem jellemezte az osztályt. Ehhez képest a falusi iskolában a gyerekek sokkal fegyelmezetlenebbek voltak, izgatottan mászkáltak össze-vissza, a felállított pályát kissé szétzilálva.

Ezekre a különbségekre még hatással lehetett az is, hogy a pesti tanító semlegesen – kevés érdeklődéssel - állt a mezítlábassághoz és ehhez az órához, míg a ludányi nagyon pozitívan.

Voltak hasonlóságok is - az egyik elég egyértelmű, hogy nagyon izgatottan várták - ezt a rendhagyó órát. Mind a két csoportnál megfigyelhető volt, hogy mennyire izgatottan várták a becsöngetést.

Már az óra kezdetén sikerült pozitív benyomást tennünk a gyerekekre, így mindenki levette a cipőjét és a zokniját, annak ellenére, hogy az elején tartottak tőle.

A legsajnálatosabb/negatívabb hasonlóság az volt, hogy mind a két helyen nagyon koszos volt a padló, az órák végén fekete talpakkal távoztunk.

Óra közben is sok különbség rajzolódott ki, az első rögtön a sorakozásnál volt. A budapesti gyerekek azonnal felsorakoztak, míg Ludányban eltartott egy kevés ideig, hogy mindenki elfogadja a helyét a sorban. Ez a különbség a fegyelmezettségben ismét kirajzolódott, amikor járásgyakorlatokat végeztettünk a gyerekekkel: vidéken a gyerekek folyamatosan szerették volna megelőzni a másikat. A járások után szerencsére csillapodott a sorban elhelyezkedési versenyhelyzet és szépen felálltak egymás után.

A következő eltérés a törpejárásban mutatkozott meg: ugyanis a városi diákok panaszkodtak az elvégzendő feladatra, míg a falusi környezet 3. osztályosai csendben és fókuszáltan hajtották végre az utasításokat.

Ezen kívül a ludányi osztálynak kevesebb időre volt szüksége ahhoz, hogy a teljes talpukat elkezdjék használni és azon járjanak, míg a pesti gyerekeken csak az ösvény használata után látszott jelentős javulás. Ez a jelenség még a járásgyakorlatokat követő futásnál megnyilatkozott: sokkal kevesebb arányban érkeztek a budapestiek a talppárnákra, inkább sarkukkal próbálták csillapítani a talajra érkezés pillanatát – ami sokkal nagyobb terhelésnek teszi ki a testet.

A csoportos feladatok során a galacsinok gyúrásakor kirívó volt, hogy a vidéki gyerekek mind „kétlábassal” végezték a feladatot. Pesten voltak, akik a padlót segítségül – ülve - véve egy lábbal görgették a papírdarabot vagy felálltak. Feltehetően az erősebb hasizmokkal rendelkező tanulók voltak, akik két lábbal kezdték el kialakítani kis gömbjeiket. Míg azok a

gyerekek, akik tanácstalanul álltak a feladathoz, ezeket a társaikat próbálták utánózni, nem gondolva arra, hogy lehetne a padlót is segítségül használni. Ezek a gyerekek panaszkodtak is eleinte, hogy nem bírják felemelni a lábukat. A budapesti csoport ötletesebb volt, megpróbálták párba állva formára alakítani.

A feladvány végrehajtása közben a ludányi gyerekek folyamatosan próbálták megjósolni, hogy mi lesz a következő feladat addig a pontig, hogy már egymással veszekedtek, hogy mi fog történni. A pesti gyerekek pedig szépen csendben várták az utasításokat.

A „mezítlábas ösvényen” a főbb különbségek a magabiztosságban látszódtak meg leginkább. Budapesten a gyerekek először bizonytalanabban sétáltak végig a pályán, mielőtt ráhelyezték volna a testsúlyukat a talpakra, előtte megtapogatták a felületet – kíváncsiságtól hajtva, próbaképpen. A vidékiek ezzel szemben tolakodtak, többször rájuk kellett szólnunk, hogy ne lökdössék egymást. A talpakra pedig már szinte ráugrottak. Ezzel elősegítve a megrongálódást.

A következő kontrasztot akkor figyelhettük meg, amikor a gyerekeknek a legkedveltebb és a legkellemetlenebbet kellett kiválasztaniuk. Ludányhalászikban majdnem minden „talpnak” volt legalább egy rajongója, vagy épp nem kedvelője, míg Pesten egy-két lábnyomra koncentráltak. Meglepő volt számunkra, hogy a vidéki tanulók kedvence a fakéreg, ezzel szemben a városi diákoknak – a fagolyók mellett - az egyik legkellemetlenebb volt. A kedvenc felület Ludányhalászikban a fakéreg volt míg Pesten a puha és vastag habgumi.

Óra után is voltak eltérések: Budapesten a gyerekek aktivitása változatlan maradt, Ludányban pedig sokkal magasabb energiaszinten volt az osztály.

Az utolsó kérdéseinkre – miszerint jól érezték-e magukat az órán, szeretnék-e még ilyen alkalmat - mindkét osztály egyöntetűen hangoztatta, hogy nagyon jól érezték magukat, és szeretnék több, hasonló órát a jövőben.

Tapasztalataink összegzése

Az óra közbeni hasonlóságok az óra eleji bevezető résznél látszódtak meg a leginkább. Mindkét osztályban úgy láttuk, hogy a gyerekek nem használják a teljes talpukat, inkább a talpuk külső élein álltak, vagy felhúzták a lábujjukat, illetve a sarkukat emelték meg. A megfigyelés tágabb egészségügyi és viselkedési jelenségekre is enged következtetni.

A csoportos feladványoknál mindkét osztály a sebességet választotta elsődleges feladataként, mind a galacsinoknál, mind az eszközök karikába helyezésénél.

A papírgalacsin gyúrásakor észrevettük, hogy bizonyos gyerekek a minőségre törekednek, míg a többiek csak túl akartak esni a feladaton.

A mezítlábas ösvényen való végig haladást mindkét helyen nagyon élvezték a gyerekek. Rögtön megbeszélték egymással, hogy melyik kinek tetszett a legjobban és legkevésbé. Határozottan azt vehettük észre, hogy a talphasználatuk fejlődött már e pálya teljesítése során is.

7. ÖSSZEGZÉS

A gyerekekkel kapcsolatban felállított hipotézisünk, miszerint a városi iskola tanulói kevésbé lesznek rávehetők a cipő levételére a falusiakkal szemben megdőlt. A falusi gyerekek vették le nehezebben a cipőjüket és zoknijukat. De szerencsénkre mindenki mezítláb hajtotta végre a feladatokat, senki nem maradt cipőben vagy zokniban.

Arra a következtetésre jutottunk, hogy a gyermekek, főleg ha lehetőség nyílik rá, szívesen próbálnak ki új dolgokat, és sokkal többet lennének mezítláb, ha alkalmuk nyílna rá.

Arra gondoltunk, és úgy próbáltuk meg kialakítani a testnevelési órát, hogy ez később akár beépíthető lehessen a helyi tantervbe, tanmenetbe, sőt bővíthető lehessen maga az ösvény és a mezítlábbal végzendő feladatok tárháza.

Az iskolai életben alapvetően vannak olyan cselekvések, amelyeknek ugyan más a céljuk, de a lábizomzatot is fejlesztik: emeletes épületben lépcsőzés, vándorlás az osztálytermek között.

Véleményünk szerint célszerű lenne az iskolaorvossal év elején, vagy akár az ettől függetlenül is létező rutinfelmérés során felmérni a talpak, lábak fejlettségét, és az orvos véleménye szerint, a segítségével tervezni a testnevelés órák éves programját. Év vége felé újabb vizsgálatot kérni az iskolaorvostól és az eredményeket közösen megbeszélni.

Ha lehetséges, az iskolák udvarán egy kis részt átalakítani mezítlábas ösvénnyé, olyan résszé:

- ahol csak mezítláb vannak a gyerekek,
- lehetne közösen használni egy-egy óra keretén belül,
- délután napközi előtt/alatt,
- hosszabb szünetben.

Megfigyeléseink nem csupán megerősítették bennünk a téma és a pedagógiai gyakorlat fontosságát, de a gyermekek viselkedése, a tanórai foglalkozások sikere megerősítette azt is, hogy az iskolai kultúrából kivesző természetesség visszavezetése magától értetődő folyamat. Tamáska Máté (2022)¹¹ gondolata megerősít bennünket abban, hogy jó kutatási témát választottunk: *„Pedagógiai kihívássá vált, hogy a gyermeki fejlődés alapját jelentő szabad mozgást elősegítsük.”*

¹¹HalbritterAndrás Albert-Tamáska Máté (2022): *Szociálpedagógia. Iskolakert. Természet és közösség.* Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Vác, p.7.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Mindenekelőtt ezúton is szeretnénk megköszönni a ludányhalászi általános iskola és a budapesti Bajza utcai általános iskola pedagógusainak a kutatásunkban részt vett teljeskörű együttműködést, támogatást és legfőképpen a biztatást és segítőkészséget.

Köszönjük dr. Gloviczki Zoltánnak, konzulensüknek az alapötlet támogatását; a sok-sok segítséget és éjszakai levelezgetést, ami elősegítette munkánk megszületését. Sokszori szellemességével feldobta az éjszakába nyúló munkánk folyamatát.

Elismerés jár családjaink valamennyi tagjának, amiért elviselték panaszkodásainkat a nehéz napokon, és ötleteikkel segítették kutatásunk előbbre haladását.

Különösképpen köszönet illeti Viktória nagymamáját, aki több napját szánta rá a megfogalmazás és a nyelvhelyesség ellenőrzésére – amit egyébként, mint korábbi magyar tanár teljes szívből és odaadással végzett.

FELHASZNÁLT IRODALOM

363/2012 (XII.17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról.
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> (2022. 11. 19.)

Balogh Éva 2004. *Fejlődéslélektan*. Didakt Kiadó, Debrecen.

Benkő Zsuzsanna 2009. *Egészségfejlesztés*. Mozaik, Szeged.

Boronyai Zoltán – Pappné Gazdag Zsuzsanna 2020. *A mozgás felfedezése gyermekkorban II. kötet*. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Chandra, Ankit 2020. *Important Notes from Community Medicine PGs: Special for MD & MPH Exams*. Kindle Edition. Introduction.

Better Health Channel dátum nélk. *Children's feet and shoes*.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/childrens-feet-and-shoes>
(2022. 11. 19.)

Dibás Gabriella - Takácsi-Nagy Klára 2006. *Családi orvosi kalauz*. Reader's Digest Kiadó Kft. Budapest.

Donáth Tibor 2015. *Anatómia-Élettan*. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.

Ewles Linda 2013. *Egészségfejlesztés*. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest.

Fábiánné Andrónyi Katalin 2015. *Romológia*. L'Harmattan Kiadó. Budapest

Feith Helga Judit – Falusi András 2019. *Egészségfejlesztés és nevelés*. Akadémiai Kiadó. Budapest.

Halbritter András Albert – Tamáska Máté 2022. *Szociálpedagógia. Iskolakert. Természet és közösség*. Apor Vilmos Katolikus Főiskola. Vác. p.7.

Jávorszky Edit 2001. *Fejlődépszichológia*. Edutech Kiadó. Sopron.

Khaleeli, Homa 2017. *From 'overlearning' to going barefoot: how to learn better*.

<https://www.theguardian.com/science/shortcuts/2017/jan/31/overlearning-to-going-barefoot-how-to-learn-better> (2022. 11. 19.)

Khomami, Nadia 2017. *Primary school encourages pupils to wear slippers in class*.

<https://www.theguardian.com/education/2017/jan/31/primary-school-pupils-slippers-class-findern-derby-shoeless> (2022. 11. 19.)

Magyar Közlöny 245. szám. 2021 *Képzési és kimeneti követelmények. Óvodapedagógus alapképzési szak*.

http://www.jgypk.hu/toki/ovi/wp-content/uploads/2022/02/KKK_2022.pdf (2022. 11. 19.)

Morin, Amy 2020. *Is going barefoot healthier for your kids?*

<https://www.verywellfamily.com/is-going-barefoot-healthier-for-kids-4153090> (2022. 11. 19.)

Németh Noémi 2016. *16 ingyenes mezítlábas park*.

[https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/programajanlo_\(csaladdal_gyerekekkel\)/23001/12_i](https://www.csaladinet.hu/hirek/szabadido/programajanlo_(csaladdal_gyerekekkel)/23001/12_i)
(2022. 11. 19.)

Oktatási Minisztérium 2004. *Nemzeti Alaptanterv 2003*. Eurotronik Rt. Budapest.

Oktatási Minisztérium 2020. *Nemzeti Alaptanterv 2020*. In: *Magyar Közlöny* 17.szám. Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Budapest.

<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/3288b6548a740b9c8daf918a399a0bed1985db0f/letoltes> - (2022. 11. 20.)

Román, Pedro Ángel Latorre– Balboa, Fernando Redondo Balboa – Pinillos, Felipe García 2017. *Foot strike pattern in children during shod-unshod running*. In.: *Gait & Posture*. Elsevier. pp. 220-222

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0966636217308329?via%3Dihub> (2023.01.11.)

Public barefoot parks in Europe. (dátum nélk.).

<http://www.barfusspark.info/en/park.htm> (2022. 11. 19.)

Schalle, Albert 1990. *A vízgyógyászat ABC-je. Kneipp Sebestyén természetes és eredményes gyógymódja*. Arkánum. Budapest.