



venni ezekben. Kicsit elfeledkezhetünk a mindennapok kihívásairól, és a játékos, bohókás pillanatok emlékével tarsolyunkban fordulhattunk a közelgő ünnepi időszak felé. Még egyszer köszönet a különlegesen ritka pillanatokért.

*Török Tünde  
2. b osztályfőnöke*

\* \* \*

## Gyermekjoga a Dózsában

Nem kérdés, hogy a kamaszoknak és a gyerekeknek szükségük van a mozgásra. A mai gyerekek idegrendszerének sokkal több ingert kell feldolgoznia, mint néhány évtizeddel ezelőtt, és ehhez sokkal több mozgásra lenne szükségük. A valóságban ezzel szemben idejük nagy részét tanteremben vagy otthon a gép előtt üldögélve töltik.



Pedig a mozgásészlelésnek, a térérzékelésnek, az egyensúlyszervünk ép működésének az iskolai teljesítményben is kulcsszerepe van. A hintázás, a bukfacezés, az egyensúlygyakorlatok a koncentrációs készség fejlesztése mellett az agyféltekék helyes együttműködését, az idegrendszer fejlődését alapozzák meg. A fejlesztőpedagógiában mindez régóta ismert: a fenti testmozgásokat használják többek között diszlexiás, diszkalkuliás gyerekek fejlesztésében is.

Az információdömping miatt a mai gyerekeknek még az előző generációknál is többet kellene mozogniuk. Kisgyerekkorban ez még talán valamennyire meg is valósul, hogy aztán kiskamaszkorban ismét nehezebbé váljon. Az iskolai terhelés mellett nehéz időt szakítani a mozgásra, a tinik eleve nehezebben mozdulnak, szegénylősek, testképzavaraik lehetnek. A mozgásformák közül a fentiek miatt érdemes kiemelni a jógát, hiszen ez mind az egyensúlyérzékelés, mind a koncentráció fejlesztésére alkalmas, emellett pont a kamaszkorban igen fontos törzsizmokat erősíti, és testtudati aspektusa révén a testképzavarok ellen is jó hatású.

**Mi a különbség a felnőtt, a tini és a gyerekórák között?**

„Minél többet gyakoroljuk a jóga tudományát, intelligenciánk szintje annál jobban emelkedik.”  
B.K.S. Iyengar



Egy gyermek más-hogy közelíti meg a jógát, mint egy felnőtt: a gyerekek testmozgása sokkal fürgébb, mint egy felnőtté, emellett a gyerekek és a tinik nem szeretik az egyhangúságot, mindenben a változatoságot és az újdonságot kedvelik. Figyelembe kell azt is venni, hogy a gyerekeknek mások a testarányai, ezért egyes ászánákat (testtartásokat) a felnőtteket megalázva végeznek el, néhány jógapózt

pedig nem tudnak létrehozni.



A tini jógaórák már inkább hasonlítanak egy felnőtt, dinamikus stílusú jógaórára, a fiatalok sajátos igényeihez igazítva. Egy oldott hangulatú beszélgetés, zene és dinamikus jóga kombinációja. Véleményem szerint a gyermekjoga foglalkozás a legdinamikusabb jógaforma az összes jóga stílus között.

Az egészség hónap jegyében az érdeklődő osztályokban tartottam egy-egy jógaórát. A visszajelzések nagyon jók voltak, a gyerekek a nyugalmat és a pihenést emelték ki.

*Doma Istvánné  
tanítónő*

\* \* \*

## „Ki a legjobb előadó?”

A Dózsa iskolában már hosszú évek óta az adventi hangulathoz tartozik a Diákönkormányzat által decemberben megrendezett „Ki a legjobb előadó?” verseny. Ez a rendezvény elsősöktől nyolcadikosokig minden verset, mesét, prózát szerető gyermeket megszólít. A kimagasló előadói tehetséggel rendelkező tanulók itt is bizonyíthatják, milyen hitelesen tudják tolmácsolni az általuk választott író, költő érzéseit, gondolatait.

Különösen nagy öröm számunkra, hogy idén a felsősök mezőnyének színvonala tovább erősödött, s produkcióik elbírálása komoly fejtörést okozott a zsűrinek! A dobogós helyezetteket értékes könyvvel, oklevéllel jutalmaztuk; akik pedig nem értek el helyezést, emléklapot és csokoládét vehettek át.

Köszönet illeti minden felkészítő munkáját, legyen az tanító, tanár vagy szülő, mert nélkülük ez a program nem lenne évről évre ilyen sikeres!