A REKREÁCIÓ HELYE ÉS SZEREPE AZ OKTATÁSBAN

Fritz Péter
egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest, Magyarország
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7384-0073

Absztrakt

A fejezet a rekreáció oktatásban betöltött helyét és szerepét vizsgálja, különös tekintettel az iskolai egészségfejlesztés, a személyiségformálás és a szabadidő-pedagógia összefüggéseire. A tanulmány abból indul ki, hogy a rendszeres mozgás és a tudatosan szervezett szabadidős tevékenységek nem csupán a testi egészség megőrzését szolgálják, hanem a pszichés egyensúly, a szociális kompetenciák és az életmódformáló szokások kialakításában is meghatározó szerepet töltenek be. A fejezet rámutat arra, hogy az iskola nem kizárólag a testnevelésórák keretében, hanem a tanórán kívüli foglalkozások, a rekreációs programok, a szakkörök és a közösségi élmények révén is alapvető színtér a rekreáció megszerettetésében. Kiemeli a pedagógusok felelősségét abban, hogy a tanulók számára életkornak, érdeklődésnek és képességszintnek megfelelő, önkéntesen választható, élményszerű tevékenységeket kínáljanak. A tanulmány hangsúlyozza, hogy az iskolai rekreáció hosszú távon hozzájárulhat az egészségtudatos életmód megalapozásához, a tanulási teljesítmény javításához, a közösségi kapcsolatok erősítéséhez és a társadalmi beilleszkedés támogatásához.

Kulcsszavak: rekreáció, oktatás, iskola, egészségfejlesztés, szabadidő-pedagógia, személyiségfejlesztés, mozgásos rekreáció

THE PLACE AND ROLE OF RECREATION IN EDUCATION

Abstract

This chapter examines the place and role of recreation in education, with particular emphasis on the interrelationships between school-based health promotion,

A rekreáció elmélete, 281–291.
DOI: https://doi.org/10.56037/978-963-646-461-5-08

personality development, and leisure pedagogy. The study is based on the premise that regular physical activity and consciously organized leisure-time activities contribute not only to the maintenance of physical health, but also play a decisive role in supporting psychological balance, social competencies, and lifestyle-related habits. The chapter argues that schools represent a key setting for fostering recreation not only through physical education classes, but also through extracurricular activities, recreational programs, clubs, and community-based experiences. It highlights the responsibility of educators to provide enjoyable, age-appropriate, interest-based, and competence-sensitive activities that students can choose voluntarily. The study emphasizes that school-based recreation may contribute in the long term to the establishment of a health-conscious lifestyle, the improvement of academic performance, the strengthening of social relationships, and the promotion of social integration.

Keywords: recreation, education, school, health promotion, leisure pedagogy, personality development, movement-based recreation

Rekreáció az iskolában

> Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi 5 órás tanítás, de csak heti 2 tornaóra van. Ahol tehát három napra előre kell a gyerekeknek magukat kimozogniuk. Hát tudnak az Urak három napra előre enni vagy aludni? (Szent-Györgyi Albert, 1930)

A legtöbb kutató arra a megállapításra jutott, hogy a fejlődésben levő fiatal szervezetnek szüksége van rendszeres testmozgásra. Az általános iskolások több mint 90%-a (Dobozy-Jakabházy, 1992) igényli a napi mozgást. A gyermek- és ifjúkor a legalkalmasabb időszak a helyes szokások és a mozgás iránti igény kialakítására. A gyerekeknél a versenyzésen van a hangsúly, melynek biztosításához a legkézenfekvőbb eszköz a mozgás, de ez nem jelenti azt, hogy a szellemi rekreáció módszereit a háttérbe kell szorítani. Nagyon fontos alapelv, hogy versenyszituációk kialakításakor az adott tevékenységben kevésbé tehetséges fiataloknak is meg kell adni a lehetőséget!

Napjainkban az iskolákban a rekreációs céllal végzett tevékenységek és a sportedzések, testnevelésórák vagy bármely más képességfejlesztő foglalkozások nem különülnek el egymástól. Így a foglalkozásokat vezetők céljai között elsőd-

leges szempont a minél jobb eredmény kipréselése a tanulókból, amihez a kiválasztásukat, mint szelektív folyamatot „teljesítménykényszerből" alkalmazzák. Sok esetben a testnevelők, edzők a sporttevékenységek iránti érdeklődés felkeltése helyett az ügyetlenebb tanulóknál a sporttevékenységektől való elfordulást váltják ki.

A folyamat eredményeképpen éppen a tanulók közt kialakított versenyhelyzetet korlátozzák azzal, hogy csak a kiválasztott diákokat viszik versenyekre, számukra biztosítanak hosszabb versenyzési időt, és velük foglalkoznak többet, mert ők produkálják az elvárt eredményeket. A felméréseken gyengébben vagy átlagosan teljesítő tanulók így egy ingerszegényebb környezetbe kerülnek, ahol testi fejlődésük korlátozódik. A rekreációs céllal végzett sporttevékenységeknek éppen az a célja, hogy mindenki számára biztosítson játéklehetőséget, ahol ki-ki a képességi szintjének megfelelően teljesít és próbál ki esetleg számára kedvezőbb mozgásformákat. Nagy jelentősége van a tanulók önkéntességének is. A rekreációs tevékenységek alkalmazása saját döntésük eredménye kell legyen! Ehhez a tanárok és a szülők segítséget nyújthatnak a rekreáció magyarázatával, jelentőségének és fontosságának megismertetésével. Fontos, hogy ne mi döntsünk a gyerek helyett, és ne a saját álmainkat akarjuk megvalósíttatni a gyerekkel!

Szintén kutatások bizonyítják, hogy nem megfelelő a növekedési hormon szintje, ha a gyerek nem végez mozgásos tevékenységet.

Mégis, ha rangsorolni kellene a mozgásos rekreáció és sport eredményeit, az első helyre a személyiségfejlesztő hatás kerülne, amely nagyban meghatározza a későbbiekben a tanulók életét, ezért fontos, hogy a szabadon választható mozgási lehetőség a kötelező testnevelési óraszámokon felül is biztosított legyen minden tanuló számára.

Az ismeretek, a szokások és az életmód kialakításának alapvető műhelye az iskola. A testi nevelés nem lehet egy tantárgy feladata, nem oldhatja meg a heti három vagy ennél több testnevelésóra sem. Az egész iskola oktató-nevelő-fejlesztő hatásának kell érvényesülnie ahhoz, hogy a tanuló – és minden tanuló! – kellő ismeretekkel rendelkezzen szervezete működéséről, a környezeti és munkahelyi ártalmak megelőzésének vagy csökkentésének lehetőségeiről, az edzés alapvető fiziológiai, pszichológiai, módszertani kérdéseiről.

Ismerjen kiegyenlítő, tartásjavító, erősítő, a keringési, légzési funkciókat javító gyakorlatokat, tanuljon és végezzen sporttevékenységeket. A mozgásos rekreáció legyen életmódjának része.

Természetesen a szellemi rekreáció megjelenése és tudatos alkalmazása is legalább olyan fontos tevékenység, mint a mozgásos rekreációé: szocializációs jelentősége miatt kihagyhatatlan és pótolhatatlan.

Nagyon hasznosak a különböző képességeket fejlesztő szakkörök, foglalkozások, de maga a foglalkoztatási forma sajátossága (hogy ugyanis eltér a tanórától) szélesebb teret enged a gyerekek részére kapcsolati rendszerük kibővítéséhez.

A tanár-diák kapcsolati rendszer is megváltozik, mélyebb megismerésre ad lehetőséget, amely az értékek, adottságok megjelenését segíti elő. Sok esetben a túlszabályozott oktatási formák és követelményrendszerek gátolják abban a pedagógusokat, hogy megismerjék a saját diákjaikat.

Az UNESCO Testnevelési és Sportvilágtanácsának (CIEPS) Végrehajtó Bizottsága 1964-ben, Tokióban tartott ülésén dolgozta ki sportmanifesztumát. Az első fejezet kimondja:

> A korszerű nevelésnek fel kell készíteni a gyermeket arra, hogy egész életén át folytasson fizikai aktivitást; már gyermekkora idején megfelelő szokásokat és kedvteléseket kell kifejleszteni benne. [...] Az iskolának olyan foglalkozási formák bevezetése a feladata, amelyek közvetlenül érdeklik a tanítványokat, s amelyek alkalmazkodnak életkorukhoz. Azok a formák, amelyeket egész életükön át folytathatnak, különösen érdemesek a figyelemre. A programok feltétlenül irányozzanak elő olyan tevékenységi formákat is, amelyeket különböző nemű és korú csoportokban, például a családban lehet végezni (UNESCO, 1964).

A megoldás lehetőségei

Az iskola kibővíti testnevelési programját a mozgásos rekreáció számos formájával. A tanórán kívüli mozgásos rekreációs tevékenységek során jórészt szabad kezet ad a tanulóknak a formák közötti választásban. A nagyobb választék vonzóbbá teszi a foglalkozásokat.

Az iskola akkor jár el helyesen, ha az óraközi szüneteket ténylegesen a tanulók egészségfejlesztésére „költi". Vagyis ez semmiképp sem az órai tananyag befejezéséhez, a leckék kiadásához felhasználható plusz idő, ami segítséget ad a kitűzött tananyag leadásához és a következő óra előkészítéséhez.

Az óraközi szünetekben történő egészségfejlesztési módszerek, gyakorlatok alkalmazása lehet a leghatékonyabb módja a tanulók felfrissülésének, átmozgatásának, például légzőgyakorlatok, nyújtógyakorlatok, séta, esetleg játékok alkalmazásával, megfelelő táplálkozás biztosításával stb. Ezek hatására nő az órai koncentráció képessége, figyelme, könnyebben megelőzhető káros mozgásszervi deformitások kialakulása, és közösségformáló hatása is van. A szünetekben az aktív mozgásos kikapcsolódás segíti a könnyebb átállást az eltérő témájú tanórák között. Fontos azonban megjegyezni, hogy csak abban az esetben beszélhetünk rekreációról, ha azt szabadon, saját akaratukból végzik a tanulók, az óraközi

szünetek pedig legtöbb esetben nem ilyenek. Az iskolai rekreáció nem az órakö-zi szünetekben fog megjelenni és megvalósulni, hanem a tanórák utáni tényleges szabadidőben.

A gyerekekben a játék iránti vágy ösztönös cselekedet, ezt az ösztönösséget az iskola, mint oktatási intézmény, a maga szabályrendszerével korlátozza, be-szűkíti. A megoldás ezen ösztönös igényeknek meghatározott keretek közötti kielégítésének elősegítése.

Ezt elősegíti a tanórán kívüli vagy testnevelésórán tanult rekreációs tevéken-ységek minél szélesebb körű ismerete. Az iskolának biztosítania kell rekreációs színteret és az eszközöket, hogy a mozgásformák minél gazdagabb tárháza állhas-son a tanulók rendelkezésére. A mozgásformák, a szabályok és eszközök ismerete, valamint a tanárok esetleges aktív közreműködése (bíráskodás) vagy részvétele egy teljesen más kapcsolati rendszer kifejlődését eredményezheti. Ez a tanulók és tanárok számára az oktatás-nevelés szempontjából is építő jellegű lehet.

Ezen megoldási lehetőségek együttes alkalmazása az igazán kívánatos és hatékony a tanulók egészségfejlesztése érdekében. Az iskolának a legnagyobb esélye a rekreációs tevékenységek kialakítására a tanórán kívüli időszakban, pontosabban az azon belül rendelkezésre álló tényleges szabadidőben van.

Rekreációs értékeket adó tanórán kívüli foglalkozások csoportosítása hely-színek szerint: 1) fedett helyen és szabad levegőn is végezhető: versenyek (szel-lemi vetélkedők, hobbisport); szakkörök; 2) rekreációs céllal végzett sporttevé-kenység; táncház; színjátszókör; énekkar; zenekar stb. Szabad levegőn végezhető: kirándulások; táborok (szellemi, mozgásos) stb.

Cél, hogy a tanulók által választott szabadidős tevékenységek az iskola befe-jezése után is kedvelt és alkalmazott szokásként megjelenő rekreációs tevéken-ységként legyenek jelen mindennapjaikban, határozzák meg életmódunkat.

Sokan óvnak attól, hogy túl sokféle lehetőséget kínáljunk a diákoknak. A „bőség zavara" a túlkínálat egyik velejáró reakciója, amikor nem tudunk válasz-tani a sok-sok izgalmas és csábító lehetőség közül.

Jellemző probléma, hogy a tanuló, miután kiválasztott egy szimpatikus fog-lalkozást, az első alkalom után rájön: ahhoz, hogy az adott tevékenység örömet szerezzen, bizony sokat kell tanulni, gyakorolni. Ez a felismerés aztán a kedvét szegi, ami vagy ahhoz vezet, hogy ismét keresni kezd (abban bízva, hogy máshol talán gyorsabban tud sikereket elérni), vagy – és ez jelenti a legnagyobb rizikót – kedveszegetten elfordul az adott intézmény által kínált sport- és rekreációs lehetőségektől. A többször átélt kudarcélmény gátlások kialakulásához, valamint a mozgásos tevékenységektől való végleges elforduláshoz vezethet.

Természetesen egy gyerek sem tud belekóstolni minden mozgásos tevéken-ységbe, erre egyszerűen nincs idő. A testnevelés órai választék összeállításánál

elsődleges szempont a korspecifikus fejlesztő gyakorlatok mind komplexebb előfordulása. Célravezető lehet, hogy ha egy-egy képességfejlesztésre többféle gyakorlatot is tervezünk, így a választhatóság a gyakorlat célját nem befolyásolja. Azonban fontosnak tartom megjegyezni, hogy a testnevelésórának nem feladata és nem is lehet színtere a rekreáció biztosítása, hiszen a diákok nem a szabadidejükben önként választják a testnevelést, mint tantárgyat, nekik az a „munkahelyen történő munkavégzésük"! Viszont a testnevelés óra anyaga keltheti fel az érdeklődést és a testnevelő tanár segítheti megszerettetni (vagy megutáltatni) azon mozgásos tevékenységeket, melyeket aztán szabadidejükben szívesen végeznek.

A szabadidő-pedagógia gyakorlata

A modern oktatási rendszerek egyik fő jellemzője, hogy az iskola mind jobban átfogja a tanulók egész élettevékenységét, s ennek jegyében gazdag lehetőséget biztosít a szabadidő értelmes eltöltésére (Mihály, 2003).

Az iskolai szabadidős tevékenységek a diákok önmegvalósításának fontos színterei. Minden iskolának feladata kellene legyen a gyermekek számára olyan kedvelt időtöltés biztosítása, amely megfelel szükségleteiknek, érdeklődésüknek, műveltségi szintjüknek, életkoruknak, magatartásmintáiknak. A szabadidő hasznos eltöltése alakítja a gyermekek személyiségét. A gyermek szabadidős tevékenységének irányultsága (milyen tevékenységekben kíván részt venni, részt kíván-e venni a tevékenységekben, kialakulnak-e olyan magasabb rendű szükségletei, amelyek indukálják a későbbi életkorban a szabadidő aktív eltöltésére való igényt) függ az iskola és a pedagógusok gyermekismeretétől, pedagógiai értékelésétől, alkalmazott módszereitől, tevékenységformáitól, a felkínált lehetőségek típusától. Nagy felelősség terheli azokat a pedagógusokat, akikre a személyiség fejlődése szempontjából oly fontos szabadidős tevékenységek tudatos és hatékony megszervezése, tartalommal való megtöltése hárul.

Pedagógus – rekreáció – felelősség

Először is tisztában kell lenniük a szabadidős tevékenységek általános céljával: a szabadidős tevékenységeknek a tanulók energiáját, szükségleteit konstruktív irányban kell lekötniük úgy, hogy az egyén motiválttá váljon későbbi életében is a szabadidő sokszínű, igényes és hasznos eltöltésére. A szabadidős tevékenységek ugyanakkor a közösségi nevelés, az egyéni művelődés, a tájékozódási lehetőségek, nem utolsó sorban a tapasztalatszerzés színterei is (Borosán & Budainé, 2017).

2005-ben Jász-Nagykun-Szolnok megyében végzett vizsgálat eredményei a pedagógusok a szabadidős foglalkozások célját, indokoltságát a következőkben foglalják össze:

- lehetőség a gyermek megismerésére, mivel a diákok ezekben a helyzetekben könnyebben megnyílnak;
- közelebb lehet hozzájuk kerülni, ami kihat magatartási és tanulmányi eredményeikre;
- a közepes vagy gyenge tanulmányi eredményt elérő tanuló is bizonyíthatja, hogy valamiben tehetséges;
- a foglalkozások segítik a tanítási órák anyagának elmélyülését;
- a szabadidős szereplések, fellépések olyan viselkedésformákkal ruházzák fel a tanulókat, amelyek később, a társas interakcióikban, fontosak lesznek számukra (Kiscsatári, 2008).

Mint látjuk, a jól megtervezett szabadidős tevékenység a sokoldalú ismeretszerzés, tapasztalatszerzés lehetőségein, útjain keresztül az egyén és a közösség számára önfejlesztő hatású.

Az igényesen és tudatosan megtervezett szabadidő eltöltése hozzájárul a konstruktív életmódminták kialakulásához és megerősítéséhez. Megfelelő szakmai irányítás mellett a rekreáció nem csupán regeneráló funkciót tölt be, hanem fejleszti a testi, lelki és szellemi egészséget, erősíti az önszabályozási és akarati tényezőket, valamint támogatja a személyiség integrált fejlődését.

A rendszeres, értékorientált rekreációs tevékenységek elősegítik a cselekvési kompetenciák, a társas készségek és a kulturált interakciós minták formálódását. Emellett hozzájárulnak az érték- és normarendszer tudatosításához, a közösségi felelősségérzet és a társadalmi tudat erősödéséhez.

Ebben az értelemben a rekreáció nem pusztán időkitöltő aktivitás, hanem az életminőség és az egészségmagatartás hosszú távú strukturáló tényezője, amely az egyéni jóllét és a társadalmi kohézió szempontjából egyaránt jelentős.

Segíti a személyközi kapcsolatok kezelését, gazdagítja az érzelmi életet, jelentősen hozzájárul a társadalmi beilleszkedési zavarok csökkentéséhez, a szocializációs folyamatok tudatosabb vezérléséhez, a szociális kompetenciák kialakításához. A személyiség fejlesztésének folyamatában prevenciós és kompenzációs funkciót is betölt.

Az előzőekben már említett vizsgálat bizonyította azt is, hogy azon tanulóknak, akik valamilyen szabadidős foglalkozáson vettek részt, tanulmányi eredményei jobbak, magatartásformálásuk sikeresebb, szocializációs felzárkóztatásuk eredményesebb lett, azon társaikkal szemben, akik nem vettek részt tanítási időn kívüli tevékenységekben (Kiscsatári, 2008). Az előbb említett okok mellett a szabadidős tevékenységek pozitív hatásának tekinthető még a gyermek folyama-

tos foglalkoztatásának biztosítása, amely az élethosszig tartó tanulás kompetenciájának megalapozója, vagyis az egyén szociális életképessége szempontjából is indokolt (Borosán, 2016).



1. kép. Tanár és diákjai játszanak az iskolában.

Az eddigiekből kiderült, hogy milyen formában és mikor valósulhat meg a rekreáció az iskolában, valamint, hogy a rekreáció megszerettetésében nagyon

fontos szerepet kell játszania a pedagógusnak, miként az Caplan iskolamodelljéből is következik.

Ahhoz viszont, hogy a lehető legjobb eredményeket érjük el a rekreáció területén, szükség van az iskola vezetőinek és a tanári karnak egészségközpontú gondolkodására, az iskola adottságainak és lehetőségeinek megfelelő ismeretére, a szülők támogatására és aktív részvételére, valamint az iskolát körülvevő környezet, a lakóközösségek és a gazdasági potenciák feltérképezésére és az azokkal való együttműködésre. Ezen tényezők megléte, kiegészülve az egészségtudomány más fontos területeivel (testi-lelki higiéné, táplálkozás stb.) és az így kialakult kapcsolati háló folyamatos ápolása lehetővé teszi egy egészségfejlesztő iskola alapjainak létrehozását és folyamatos fejlődésének megteremtését.

Folyamatosan új eljárások és módszerek után kell kutatni. Ehhez egy kutatófejlesztő hálózatra van szükség, mely a gyakorlatban kipróbált és hatékony eljárásokat tökéletesítve vonzóvá és népszerűvé teszi a tanórán kívüli rekreációs foglalkozásokat, fokozva a rekreációs tevékenységek hatékonyságát, ezzel növelve a diákok fizikai és szellemi teljesítőképességét, koncentrációját és a tanítási órák hatékonyságát.

A sport és a fizikai aktivitás növelésére irányuló iskolai projektet ismertető *School projects boosting sports and physical activity* című tanulmány az Erasmus+ program keretében megvalósított négy európai uniós projektet mutatja be, amelyek célja a fizikai aktivitás növelése az iskolákban (European School Education Platform, n. d.-a 2025). A tanulmány kiemeli, hogy az európai fiatalok fizikai aktivitása aggasztóan alacsony, a túlsúlyos gyermekek aránya pedig magas. A bemutatott projektek különböző megközelítéseket alkalmaznak a probléma kezelésére:

- *Active School Communities:* ez a kezdeményezés egy adaptálható eszköztárat fejlesztett ki, amelyet a közösségi sport szervezetek használhatnak az iskolákkal való együttműködés során. Az eszköztár tartalmazza a fizikai aktivitás előnyeit bemutató dokumentumokat, önértékelési eszközt és cselekvési tervet (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).
- *ALCIS 2:* ez a projekt az iskolás gyermekek fitneszének előmozdítását célozta meg, és tíz EU-országban dolgozott együtt 8–12 éves gyerekekkel. A projekt keretében közösségi sportközpontok szórakoztató alapú edzésórákat tartottak az iskolákkal együttműködve (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).
- *P.L.A.Y!:* ez a projekt a közösségi sport fontosságát hangsúlyozza az oktatási siker és a társadalmi befogadás előmozdítása érdekében. A projekt keretében fiatalokat oktatnak és vezetői készségeket fejlesztenek (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).

- *Healthy Body – Healthy Mind:* ez a projekt a hagyományos nemzeti sportok és játékok használatával növeli a fizikai aktivitást, és lehetőséget ad a diákoknak saját játékok kitalálására, ezzel fejlesztve kreativitásukat (European School Education Platform, n. d.-b, 2025).

Ezek a projektek jól mutatják, hogy az iskolai rekreáció és fizikai aktivitás előmozdítása milyen fontos szerepet játszik az európai oktatási rendszerekben. Az iskolának a rekreációs tevékenységek minél szélesebb körét kell megismertetni a tanulókkal. A család egészséges mintamutatásának és nevelő hatásának hiánya az iskolára nehezedik, így a pedagógusok leterheltsége és felelőssége folyamatosan növekszik. Az iskolát elhagyó generációk nem tudnak eleget egészségük gondozásáról, a rendszeres mozgásos aktivitás iskola utáni folytatásának eszközeiről, módszereiről stb. Röviden: testkultúrájuk kevés és hiányos.

Sajnos ennek a hallatlanul fontos feladatnak a megoldása úgyszólván csak a testnevelési órákra korlátozódik, az iskolai nevelés legnagyobb részében nem kap szerepet. Szokásaink, értékrendünk (amire szocializálódtunk), ismereteink, szabályaink és céljaink, tudatosságunk a feltétele a jól szervezett szabadidő-eltöltésnek. Ezt azonban tanítani, tanulni, alakítani kell (Fritz, 2006).

> Az iskolának meghatározó szerepe és felelőssége van a szociális kompetencia fejlesztésében a tanítási órán és a tanítási órán kívüli tevékenységekbe való integrálásában. A mozgásos feladatokkal fontos személyiségfejlesztési lehetőség kerül a köznevelési intézményben dolgozó pedagógusok kezébe. A mozgással fejleszthető a testi-lelki és szellemi egészség, az akarat, a jellem, a motoros képességek, a művelt magatartás, a kulturált viselkedés, az emberi érintkezési formák, a közösségi és társadalmi tudat, ugyanakkor segíti a személyközi kapcsolatok kezelését, gazdagítja az érzelmi életet, és hozzájárul a társadalmi beilleszkedési zavarok csökkentéséhez, a szocializációs folyamatok tudatosabb vezérléséhez. Ebből kifolyólag „a testkulturális jártasság és szokásrendszer kihagyhatatlan az egységes, 21. század kihívásainak megfelelő műveltségkép felvázolásakor (Hamar, 2016).

A tanulók egészséges testi-lelki-szociális fejlődéséhez jelentősen hozzájárulhat, ha szabadidejüket hasznosan töltik. Ennek egyik legjobb módja a rekreációs tevékenységek hozzáférhetőségének, megismertetésének, eszköz- és feltételrendszerének biztosítása az iskola védőhálóján belül, melynek szerepét jelentősen növelni kell a tanulók szabadidejében!

Irodalomjegyzék

Borosán, L. (2016). A szabadidő mint a személyiségfejlesztés egyik lehetséges eszköze. In Hamar P. (szerk.), *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező* (pp. 53–64). Eötvös József Könyvkiadó.

Borosán, L. & Budainé Csepela, Y. (2017). A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei. *Testnevelés, Sport, Tudomány, 1–2, 4*. https://doi.org/10.21846/TST.2017.1-2.4

Dobozy, L. és Jakabházy, L. (1992). *Sportrekreáció. M*agyar Testnevelési Egyetem.

European School Education Platform. (n. d.). *Active School Communities.* European Commission. https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/practices/active-school-communities

European School Education Platform. (n. d.). *School projects boosting sports and physical activity.* European Commission. https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/practices/school-projects-boosting-sports-and-physical-activity

Fritz, P. (2006). *Mozgásos rekreáció (*Rekreáció mindenkinek). Bába Kiadó.

Hamar, P. (2016). *A testnevelés tantervelmélete.* Eötvös József Könyvkiadó.

Kiscsatári, I. (2008). Szabadidős programok hatása a cigány és nem cigány tanulók magatartására és tanulmányi eredményére. In Bábosik I. (szerk.), *Az iskola korszerű funkciói* (pp. 302–313). OKKER Kiadó.

Mihály, I. (2003). Iskolások, iskolák és a szabadidő. *Új Pedagógiai Szemle,* április. http://epa.oszk.hu/00000/00035/00070/2003-04-vt-Mihaly-Iskolasok.html

Szent-Györgyi, A. (1930). *Beszéd. O*rszágos Testnevelési Kongresszus.

UNESCO. (1964). *International Charter of Physical Education and Sport. C*IEPS.

Képjegyzék

1. kép. Krukau, Y. (2023). *Tanár és diákjai játszanak az iskolában* [Fotó]. Pexels. https://www.pexels.com/hu-hu/foto/jatszik-jatek-fiatal-moka-8617567/