

# GYÓGYTESTNEVELÉS HÁZIREND

## RUHÁZAT:

1-3 évfolyam: lányoknak, egyszínű, hosszú ujjas tornadressz, könnyű sportcipő, harisnya, vagy térd alá érő (elasztikus) nadrág, zokni. Ha ujjatlan a dressz, akkor szükséges egy hosszú ujjú vékony kardigán. (lásd a képen)

4-5 évfolyam lányok: tornafelszerelés, póló, vagy dressz, **térd alá érő** harisnya, vagy elasztikus nadrág, könnyű sportcipő, zokni.

1-8 Fiúknak: póló, és **térd alá érő nadrág**, sportcipő, zokni.

Gimnazistáknak: váltóruha, póló, hosszú, vagy térd alá érő nadrág, könnyű sportcipő, zokni.

## ÉKSZER:

A tanórán az ékszert le kell venni! (óra, karkötő, lánc, hosszú fülbevaló)

## HAJVISELET:

Lányoknak felfogott, eltűzött haj. Hajráf, szűrős csatok: nem megfelelő, mert leesik, beakad.

## TELEFONHASZNÁLAT:

Az órára tilos telefont bekapcsolt üzemmódban behozni. Kikapcsolva el kell tennie a táskába.

## ITAL, ÉTEL:

Vizet lehet behozni. Édes szörpöket, cukros teát nem javaslom. Étkezni a tornateremben nem szabad. Rágógumi, cukorka evése óra alatt TILOS!

## ERKEZÉS AZ ÓRÁRA:

A gyógytestnevelés tanórára pontosan, az órarendben meghatározott időben kell érkezni. A késés zavarja az órát, és a sérülésvédelem miatti bemelegítésről marad le a tanuló.

## CIPŐ:

Utcai cipőbe a terembe nem szabad bejönni. A tornacipő minősége fontos, inkább a könnyű minőségű sportcipőt javaslom, ami jól tartja a lábat, és csak beltéren használta aznap.

**BETEGSÉG:** A tanuló, lázasan, betegen, náthásan nem látogatja az órát.

Ha a gyermeknek egyéb más, szülő által tudott krónikus betegsége van, asztma, szívprobléma, magas vérnyomás, allergia, ízületi probléma, látás és hallás probléma, idegrendszeri zavar, diagnosztizált pszichés zavar, rendszeresen szed gyógyszert stb. **erről a szülő köteles előzőleg tájékoztatni a gyógytestnevelőt!**

**Hiányzásról igazolást kell hozni! A gyógytestnevelési tájékoztatót minden órára el kell hozni!**