

ÚJ

KÖZNEVELÉS

ÉRTÉKTEREMTŐ OKTATÁSI TÁJÉKOZTATÓ HAVILAP

71. ÉVFOLYAM / 1-2. SZÁM | 2015. JANUÁR-FEBRUÁR

MAGYAR
FÖLDRAJZI
FELFEDEZŐK

SPORT,
MOZGÁS,
TESTNEVELÉS

SPORTVÁLASZTÁS,
GERINCVÉDELEM,
TÁPLÁLKOZÁS,
KALANDPARKOK

ORBÁN
SÁNDOR

A SOKOLDALÚ
TESTNEVELÉSTANÁR

OFI
OKTATÁSKUTATÓ
ÉS FEJLESZTŐ
INTÉZET



Ballagóbál

Felhívás végzős osztályok és osztályfőnökeik részére!

Az Önök iskolájának érettségiző diákjai is megnyerhetik a 2015-ös Országos Szalagavató Báli Táncok Versenyének fődíját, egy tengerparti nyaralást az egész osztály számára!

Minden végzős középiskolás hónapokon át gyakorolja a szalagavatóra a táncokat, majd látványosan előadják az iskola, a család és a barátok előtt, aztán ez a bemutató egyszeri alkalom marad. Az iskola által kiválasztott legérdekesebb, leglátványosabb produkcióval készülő osztályok egy nagyszabású rendezvény keretében



bemutathatják táncaikat és összemérhetik tudásukat az ország többi végzős osztályával. Minden iskola nevezését várják a szervezők. A versenyre Magyarország és a határon túli magyar iskolák bármelyik középiskolás végzős osztálya nevezhet (osztályonként egy produkciót). Egy iskolából több osztály is jelentkezhet, egy produkció maximális időtartama 5 perc lehet.

Három kategóriában – standard-latin, folklór és modern/showtánc – **várjuk a jelentkezéseket a www.ballagobal.hu weboldalon.**


A produkciókat kategóriánként egy 3 fős zsűri értékeli, akik mind az adott kategória ismert és elismert képviselői, neves táncosok vagy táncpedagógusok. A 3 fős zsűrieknek lesz egy-egy diákzsűri tagjai is, melyre pályázhatnak a diákok. Továbbá várjuk azon diákok jelentkezését is, akik szívesen lennének az egész napos rendezvény műsorvezetői. **További részletek a www.ballagobal.hu weboldalon.**


Verseny helyszíne: Akvárium Klub (Budapest, Deák Ferenc tér)

Verseny időpontja: 2015. április 18.

Jelentkezési határidő: 2015. március 8.

További információk:

 szervezes@ballagobal.hu

 www.ballagobal.hu

A Táncverseny az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával és Czunyiné dr. Bertalan Judit köznevelésért felelős államtitkár asszony fővédnökségével kerül megrendezésre.

Kérjük, hívja fel pedagógus kollégái és a végzős diákok figyelmét a táncversenyre! Előre is köszönjük együttműködését, és iskolájuk minden végzős diákjának sok sikert kívánunk a táncversenyen!





Test útján a lélekig

Balatoni Kinga Cecília főszerkesztő

Szent-Györgyi Albert egyszer elmesélte, angliai tartózkodása során kíváncsi lett, miként tudnak az ottani elitegyetemek „fél év alatt a tejfelesszájú gyermekekből férfiakat nevelni”, amikor délután egykor bezárják tantermeiket. Nem értette, mígnem egy alkalommal fel kellett keresnie az egyik cambridge-i diákot. *„Mikor becsöngettem délután a diák lakásán, az ajtónyitó csodálkozott tudatlanságomon, mellyel a diákot délután otthon és nem a sportpályán keresem. Beültem a diák szobájába, hogy ott megvárjam. Ebben a szobában feltűnt, hogy ott minden volt: evező, hockey bot, golfütő, criquet bot stb. Csak egy dolog nem volt: tankönyv. Mikor hosszú várakozás után a diák végre hazatért, kimelegedve, kipirulva a sporttól, s én az illő bemutatkozás után megkérdeztem, hogy mivel foglalkozik ő itt Cambridge-ben, a válasz az volt, hogy: 'Evezek.' Csodálkozott, mikor azt mondtam, hogy: 'Nem úgy értem, hanem azt szeretném tudni, hogy mit hallgat.' Rövid gondolkodás után megmondotta, hogy tantárgya filozófia és pszichológia. Mikor megkérdeztem, hogy minek készül, azt felelte, hogy kimegy kereskedőnek Indiába.”*

Angliában, mint mondja, a leendő kereskedőket kiküldik a sportpályára és ott embert faragnak belőlük. *„Aki először reánéz egy ilyen cambridge-i diákra, az ő duzzadó életenergiájára, érdeklődésére és tetterejére, az biztos benne, hogy ez a fiú ott kinn a messze Indiában nagyszerűen fogja megállani a maga helyét a legnehezebb körülmények között is, dacára annak, hogy nem füstöl a feje a tudománytól.”*

Szent-Györgyi 1930-ban, az Országos Testnevelési Kongresszuson határozott állást foglalt amellet, hogy a magyar iskolai nevelésnek szerves részét kell, hogy képezze a rendszeres testnevelés. Előadásának szövegét olvasva szinte halljuk, ahogy megemeli hangját, nyomatékokat adva mondanivalójának: Pedagógusok! Ne sajnáljátok a gyerekektől az időt a sportra, mert ugyan elvész vele az idő, de sokszoros erő adatik általa. Éltrevalóság! Gerincesség! Tartás! – Hiszen a sport a lélek nevelésének leghatásosabb eszköze: *„nem a szellem útján nyomja el a testet, hanem a test útján nyitja meg a lelket.”*

Jelen lapszámunkban bemutatunk egy Bonis Bona-díjas testnevelő tanárt, aki tehetségfejlesztő programjában ötvözte a sportot, a művészeteket és a kutatómunkát. Megmutatjuk, hogy a különféle sportágak milyen készségeket képesek fejleszteni. Sportorvos-dietetikus avat be minket a sporttáplálkozás szabályaiba. S kedvet csinálunk a szabadtéri mozgásokhoz is, például, hogy melyik kalandparkba vigyük az osztályunkat. Tartsanak velünk!





BEKÖSZÖNTŐ

- 1 Balatoni Kinga Cecília: Test útján a lélekig

AKTUÁLIS

- 3 Czunyiné dr. Bertalan Judit
6 Itt a farsang, áll a bál

OKTATÁS-NEVELÉS

- 10 STAYIN' ALIVE – Elsősegélynyújtás
12 Az uniós oktatási programok eredményei és újdonságai
15 A magyar földrajzi felfedezők és utazók öröksége

VAN ÚJ A NAT ALATT

- 18 A testnevelés oktatása
20 Gerincünk védelme

A HÓNAP TÉMÁJA: SPORT, MOZGÁS, TESTNEVELÉS

- 23 Bevezető
24 Orbán Sándor testnevelő tanár
30 Sportválasztás: dzsúdó, íjászat, röplabda
34 Játsszóterek
36 Kalandparkok
42 Sporttáplálkozás
46 Aczél Petra: Tett-test
47 Marton Árpád: Ép testbe ép lelket!

A MI VILÁGUNK

- 48 Jó pedagógus – díjátadó
49 Szautner Jánosné: Csillogó gyerekszemek
54 Fenyő D. György: 44 tanács osztályfőnököknek
58 Szaktanácsadás és pedagógus-továbbképzés
59 Iránytű
62 Évfordulók
64 Programajánló

10



STAYIN' ALIVE – Elsősegélynyújtás

Az óvodában és az iskolában is előfordulhatnak olyan balesetek, ahol életmentő lehet, milyen gyorsan és milyen szakszerűen kap ellátást a balesetet szenvedett személy. Ön tudja, mit kell tennie vészhelyzetben?

30



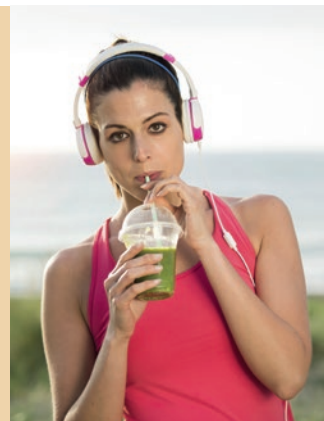
Sportválasztás: dzsúdó, íjászat, röplabda

A különböző sportok különböző képességeket fejlesztenek. A dzsúdó esni tanít és másokra odafigyelni; az íjászat fegyelemre tanítja a szétszórt gyereket; míg a röplabda a térlátást fejleszti és a bizalmat építi a társak felé.

42

Sporttáplálkozás

Tudjuk-e pontosan, edzés előtt, alatt, után mit szabad, illetve ajánlott fogyasztani? Hogy szakszerű tanácsot tudjanak adni a sportoló diákoknak, olvassák el Dr. Pelle Judit sportorvos-dietetikussal készült interjúkat!



Felelős szerkesztő: Pálfi Erika • **Főszerkesztő:** Balatoni Kinga Cecília • **Szerkesztőbizottsági tagok:** Aczél Petra elnök, Gloviczki Zoltán, Horváth Vanda, Indri Gyula, Ötvös Zoltán • **Tanácsadó testület:** Bagdy Emőke, Gáspár Mihály, Lányi András, Lévai Balázs
Szerkesztő: Indri Dániel • **Layout tervek:** Salt Communications Kft. • **Tördelés:** Pattantyus Gergely • **Olvasószerkesztők:** Dobos Zsuzsanna, Gyimesné Szekeres Ágnes, Juhász Zsuzsanna • **Megrendelés/hirdetés:** Biró Anita, Telefon: [06-1] 235-7220, E-mail: kiado@ofi.hu
Felelős kiadó: Kaposi József

Szerkesztőség: 1143 Budapest, Szobránc utca 6–8., Telefon: [06-1] 235-7276, E-mail: koznevelos@ofi.hu, Internet: www.ofi.hu
Kiadja: Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet • **Nyomda:** Séd-Nyomda Kft. (1037 Budapest, Montevideo u. 9.) • **Terjesztés:** Magyar Posta Zrt.
Előfizetés: az Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet címén. Az Új Köznevelés lapszámait minden iskola egy példányban ingyenesen megkapja.
További példányszámok rendelése, illetve egyéb megrendelések esetén egy lapszám ára 600 Ft • **Címdatalon:** Orbán Sándor (Fotó: Nagy Gábor)
Fotók: Europress Fotóügynökség

Kéziratokat nem őrünk meg és nem küldünk vissza. Meg nem rendelt cikkekért nem áll módunkban honoráriumot fizetni.

Terjedelem: 4 ív • **Készült:** 4700 példányban • **ISSN 2064-0625**

A tanteremben az egész család jelen van

Szöveg: **Csűrös Csilla** | Fotó: Oroszlány Város Fotótára

> Praktikus változtatások

– Az iskolában a gyerek a legfontosabb! Ezzel a politikusi, szakmai credóval foglalta el tavaly az államtitkári széket. Hogyan sikerült ezt az alapállást érvényesíteni a hétköznapi gyakorlatában?

– Változatlanul ez a fő megközelítés. Nincs változás a köznevelési törvény alapvetésében sem, ám a törvény születése óta eltelt két év gyakorlati tapasztalatait át kellett tekintenünk, hogy ezek alapján – a szükséges módosításokat, korrekciókat végrehajtva – rugalmasabban, a valós élethelyzetekhez jobban igazodva működhessen a rendszer. Ez volt a tavaly végzett munkánk egyik iránya. Magyarán: jobbitó szándékkal praktikus változtatásokat hajtottunk végre, igyekeztünk a valós élethez közelebb vinni a szabályozást.

A köznevelés szakmai kérdéseit illetően egyszerűsítettük a pedagógiai szolgáltatások, a szakszolgálatok működését, finomítottunk a tankötelezettség meghatározásán, amely így a naptárilag betöltött 16. életév helyett az adott tanév végéig tart. Pontosítottuk az évfolyamisméltés kritériumait, ezzel is segítve a lemorzsolódás megakadályozását. Rugalmasabbá tettük – ezt is egyébként, mint sok más, az iskolaigazgatók, a Nemzeti Pedagógus Kar javaslatai alapján – az igazgatók óraszámának kezelését, csökkentettük egyes vezetőik kötelező óraszámát, a működés garانتálása érdekében módosítottuk az óvodapedagógusok, az óvodai és iskolai pszichológusok alkalmazási feltételeinek határídejét. Bővítettük az egyházi hittan, illetve a hit- és erkölcstanoktatásban közreműködők szakképzettségi feltételeit. Pontosítottuk a közösségi szolgálat elvégzésének véghatárídejét, amely ezentúl egységesen a középiskola elvégzését közvetlenül követő vizsgaidőszak vége lesz. Reményeink szerint mindez a napi iskolai tevékenységben a hatékonyságot, a tartalmi megújulást szolgálja.

Háttérintézmények profiltisztítása

– Miként érintik a napi munkát a most nyilvánosságra hozott szervezeti átalakítások?

– Olyan módosítások ezek, amelyek célja a profiltisztítás: az irányítási, működési szintek és feladatkörök egyértelművé tétele. Jelenti ez az olykor szétaprózott, több intézménybe telepített feladatok egy helyre kerülését, az életszerűség érvényesítését a döntésekben. Az átláthatóbb szerkezettel ugyancsak a hatékonyság növelése, a rendelkezésre álló anyagi források jobb felhasználása, a gyorsabb és egyértelműbb döntések megszületése, végső soron a köznevelésben résztvevők jobb közérzete, ezáltal eredményesebb munkavégzése a célunk.



Az építkezés látványos fázisa az épület tető alá kerüléséig tart. Ám ahhoz, hogy a házból otthon legyen, méghozzá olyan, ahol mindenki jól érzi magát, még nagyon sok – bár kevésbé szembeötlő – munkára van szükség. A készülő, új otthon hasonlatával érzékeltette Czunyiné dr. Bertalan Judit köznevelési államtitkár a rá váró feladatok jellegét 2014-ben, kinevezése után nem sokkal történt találkozásunkkor. A célkitűzés most is érvényes, de vajon hol tartunk a megvalósítás útján, mire számíthat, mit tapasztalhat a pedagógus, a gyermek és a szülő 2015-ben?

A háttérintézmények folyamatban lévő átalakítása jelenti tehát munkánk másik irányát. A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK), az Oktatási Hivatal (OH), az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (OFI) és az Educatio Kht. (EDU) feladatainak megosztása változott e szempontok szerint.

A háttérintézmények közül az **OH**-hoz került több, eddig az OFI-hoz tartozó hatósági, irányítási, nyilvántartási, a szaktanácsadással kapcsolatos jogkör, és az ilyen típusú köznevelési feladatokat a kormányhivataloktól és a megyei hivataloktól is ide telepítettük át. Fontos, hogy **területenként olyan területi főosztályok, pedagógiai oktatási központok – szám szerint tizenegy – jön létre, amelyek a pedagógiai munkát szakszolgáltatásokkal, szaktanácsadással segítik**, ellátják a pedagógiai oktató munkát kísérő feladatokat. Tevékenységüket a régi pedagógiai intézetekhez tudnám hasonlítani. Az OH vett át a KLIK-től és a kormányhivataloktól minden, nem klasszikusan fenntartói feladatot. Itt is az a cél, az a szándék érvényesült, hogy a terepen zajló munkához vigyük közelebb az azzal kapcsolatos teendőket. Az **EDU** informatikai háttérintézményként működött eddig: feladatait most a profiltisztítás jegyében irányítottuk át, mégpedig a magyar és EU-források egy helyre koncentrálása érdekében. Fontos az oktatási informatikai fejlesztések – ilyen típusú tevékenység folyt eddig az EDU-n kívül az OH-nál, az OFI-nál is – összefésülése. Az egysatosnás rendszerrel nyilván sokkal hatékonyabb lesz az erre a célra fordítható pénz felhasználása, és ez a cél.

Az **OFI** munkáját alapvetően meghatározza a két tankönyvkiadó vállalat – a Nemzedékek Tudása és az Apáczai – integrálódása. Az OFI új módszertani, kutatásfejlesztési feladatokat lát el. Hozzá tartozik továbbá a tantárgy- és tananyagfejlesztés, kerettantervi vázlatok, előzetes tanulmányok, mérések elkészítése, a tantárgyfejlesztésekhez szükséges eszközök, tankönyvek fejlesztése.

A **KLIK** tipikusan fenntartói és munkáltatói szervezet – belső működésének hatékonyságát igyekeztünk fokozni a decemberben életbe lépett új szabályozással. Megerősítettük a megyei, járási szinteket, ezzel **háromszintűvé tettük a fenntartói napi gyakorlatot**. Bizonyos feladatok elvégzése alacsonyabb szintre kerül tehát, azért, hogy például egy borsodi iskola fűtési gondjait az országos szervezet helyett már járási szinten lehessen igény szerint orvosolni. Reméljük, a KLIK illetően átalakítása visszaigazolja majd az elvárásokat. Most egyébként minden területen éppen az átalakítás fázisában vagyunk. De dolgozunk gőzerővel!

– A sokszor és joggal felvetett „Miért az országos központban kell dönteni minden egyes iskola krétabeszerezéséről, a karbantartásról vagy a villanygőcseréjéről?” típusú problémák megoldását jelenti ez a változás?

– Pontosan. A pedagógusok napi munkáját egyébként nem érintik ezek a most zajló átalakítások. Amit fokozatosan érezniük, észlelniük kell, reményeink és szándékaink szerint, az az, hogy a fenntartói, a tanfelügyelői rendszer, a szakszolgáltatások átalakítása őket segíti rövid és hosszú távon is. Ezt a célt szolgálja egyébként a

pedagógusbérek emelése, az életpálya bevezetése is. Itt nincs változás: a minősítések folyamatban vannak, az átsorolások ennek megfelelően bekövetkeznek a hozzánk tartozó fizetésemeléssel együtt, a portfóliófeltöltés mechanizmusát egyszerűsítettük.

Növekvő pedagógusbérek

– Az eredeti döntéstől eltérően mégsem nőnek majd a pedagógusbérek automatikusan a minimálbérrel együtt! Ezt a változást fogadta a leghangosabb kritika.

– A bérezés nagy vállalás volt, amely az ország gazdasági teljesítőképességének függvénye – ezt az objektív feltételt azért ne felejtjük el! Miként azt sem, hogy 2017-re jelentősen emelkednek a pedagógusbérek! Ám az életpálya-modellnek – véleményem szerint – nem ez a lelke, hanem az, hogy aki jobban dolgozik, annak biztos egzisztenciát nyújtó, kiszámítható pályája lesz pedagógusként. A minőségi fejlődést biztosítja ez a modell. Az érdemi változást szerintem ez hozta, ez jelenti. Ennek garanciája, hogy első lépésben a béremelések 60%-ában részesültek a pedagógusok, majd négy év alatt a további 40%-ot is megkapják, ez év szeptemberében jön tehát a teljes béremelés 10%-a. A pedagógusbérek 2017-ig történő növelésére a fedezet a költségvetésben megvan – ezt felelősséggel állíthatom. Ezért mondom azon szakszervezeti felvetésekre a minimálbérhez kötéssel kapcsolatban: eddig is és továbbra is emelkedni fog a pedagógusok bére. A társadalmi szolidaritás és az ország teherbíró képessége jegyében azt is hozzátéveszem, most következik a rendvédelmieket, a köztisztviselőket életpálya-modelljének bevezetése, amely szintén radikális béremeléssel jár hamarosan. A pedagógusbérek kérdéséről erre a közszolgálati, közös alapra kell vetíteni, hogy közös nevezőre juthassunk.

Érettségi – közösségi szolgálat – mindennapos testnevelés

– A társadalmi szolidaritás erősítését célozza az érettségi kötelező feltételeként előírt közösségi szolgálat végzése. E téren terveznek változtatást?

– Ez a lépés a sajtóban hangsúlyos, de gyakorlati arányában ennél meghatározóan kisebb kezdeti ellenállás után nagyon jó fogadtatásra talált. Sok valódi, jó program működik, sok a pozitív tapasztalat mind a civil, mind az egyházi szférában. Emellett azért előfordul a pusztán „lepapírozás” is, amelyet természetesen igyekezünk megakadályozni minden lehetséges módon, de törvényi módosítás nem áll szándékunkban.

– Módosul-e az érettségi rendszere? Rendre felröppennek hírek az egy- vagy kétszintű, a kompetencia- avagy műveltségalapú érettségivel kapcsolatos elképzelésekről, vitákról.

– Az oktatás egységes rendszer. Ezen belül a szakképzés rendszerének átalakítása van most napirenden, ehhez kell majd igazítani a megújuló érettségi rendszert is, ezért korai még erről beszélni, meg kell várni a döntést. Az természetesen változatlan és alapvető cél és szempont, hogy az érettségi valós tudást adjon!

– A valós tudás minél eredményesebb elsajátításához minél erősebb, egészségesebb gyerekek szükségesegek. A mindennapi testnevelés bevezetése ezt a célt szolgálta, ám az infrastruktúra szűkössége, szegényessége, olykor hiánya bizony jócskán megnehezíti a gyakorlati megvalósítást az iskolákban.

– Ezért is vezettük be felmenő rendszerben ezt a változtatást. Nemzeti forrásból és uniós pénzből egyaránt támogatjuk az infrastruktúra-fejlesztéseket, az uszoda-programot – éppen a jövő nemzedéke iránti felelősségtől vezérelve. Ennek érdekében vezettük be közösen a Magyar Diáksport Szövetséggel a NETFIT mérési rendszert is. A nemzeti fitességi mérési program a korosztályi fitességről ad képet. Az így kapott adatokat az egészségügyi ellátó rendszer is hasznosítani tudja majd.

Férőhely-fejlesztési program és pályázatok az óvodáknak

– **A jövő az óvodában kezdődik. E kormányzati felismerés jegyében indul 2015 őszétől a hároméves kortól kötelező óvodáztatás. Felkészültek erre? Van, lesz elegendő óvodai férőhely, szakképzett óvodapedagógus és pedagógiai szakember, logopédus, pszichológus?**

– Nagyon fontos változás ez, amely bizonyosan sokféle hatást válthat ki. Ha az óvodát köznevelési intézményként nevesítjük, akkor ez azt jelenti, hogy a kisgyerek háromévesen egy új társadalmi-szociális környezetbe lép, új kapcsolatrendszert épít – vagyis olyan szakmai felügyelet alá kerül, amely később meghatározó lesz számára. Ez neveléseméletileg rendkívül fontos. A gyerekek különféle családi, különféle nevelési környezetből jönnek, különféle higiénés, szocializációs, beszédfejlettségi szinttel, érzelmi érettséggel. Hangsúlyozom: nem feltétlenül az egzisztenciális háttértől, de mindenképpen a családi háttértől függ, hogyan érkezik a gyermek az óvodába. Az eddigiektől eltérően most három évük lesz az esetleges hiányok, nehézségek, el- és lemaradások pótlására, kiküszöbölésére. Ennyi idő alatt a beiskolázásig eredményesen lehet közelíteni a képességeket, így a gyerek nagyobb eséllyel kezdi az iskolát – ez köznevelési rendszerünk átalakításának kulcskérdése! Ráadásul igazán „idilli” foglalkozási életkorban lehet ilyenkor fejleszteni. Nem véletlen, hogy ezt a lépésünket semmiféle óvodapedagógiai kritika nem érte!

Jelzésértékű számomra a nagycsoportosok és az első osztályosok átlagéletkoráról szóló szeptemberi statisztikai adat. Eszerint az óvodában lévő gyerekek 73%-a hatéves, 27%-uk ötéves, s ha ebből levonjuk a május 31. és augusztus 31. között születetteket, még akkor is 47% a túlkorosok aránya. Többségüket a szülő tartja vissza az óvodában, lényegesen kevesebben vannak a vizsgálatnál iskolaéretlennek nyilvánítottak. Az elsősök körében pedig hét év az átlagéletkor. Ezek a számok magukért beszélnek... Bízom abban, hogy óvodáztatási programunknak három év múlva már érzékelhető jelei lesznek a képességek közelítése terén! A szakemberhiány enyhítését célzó törvénymódosító intézkedéseinkről már szoltam.

A családi háttértől függ, hogyan érkezik a gyermek az óvodába. Mostantól három évük lesz az esetleges el- és lemaradások pótlására, kiküszöbölésére, így a gyerek nagyobb eséllyel kezdi az iskolát. Ez köznevelési rendszerünk átalakításának kulcskérdése!

Pontosan tudjuk, hogy égető az óvodai férőhelyek kérdése. Elméletileg van annyi hely, mint ahány óvodába induló gyermek, de nagyon jól tudjuk azt is, hogy az életben ez nem így működik, különösen nagyobb településeken, ahol több óvoda között választhat a szülő. Folyamatos együttműködésben, egyeztetésben vagyunk a család- és ifjúságügyért felelős államtitkársággal a valós igények és lehetőségek felmérésére. Az a célunk, hogy a beindított egymilliárd forintos férőhely-fejlesztési program mellett az önkormányzatoknak pályázati úton is lehetőséget adjunk a szükséges férőhelybővítésekhez.

További fejlesztések

– **A KLIK átalakítása, az óvodáztatási program zökkenőmentes beindítása mellett mi szerepel még a főbb feladatok között az idei évben?**

– Nagyszabású beruházások indultak-indulnak a **testnevelési és a köznevelési infrastruktúra fejlesztése** terén, nagyon remélem, hogy ezek hatása mihamarabb érzékelhető lesz. Indul a tankönyvfejlesztés következő fázisa, a Nat-alapú fejlesztés kiterjesztése nyárra, szeptemberre valósul meg. Az igazgatás szempontjából a már említett háttérintézmények átalakításának minél zökkenőmentesebb levezénylése az ideai célunk. És ne feledjük, indul a **2014–2020-as európai uniós fejlesztési program**, igyekszünk minél több forrást biztosítani az iskolák infrastrukturális, infotechnikai, digitalizációs fejlesztéséhez, az esélyteremtő funkciók megerősítéséhez, a minőségi nevelés megvalósításához. Ha látványos változásokra idén még nem is, de látható, érzékelhető fejlődésre mindenképp okkal számíthatunk, számíthatnak gyerekek, szülők és pedagógusok egyaránt. Vallom ugyanis, hogy a tanteremben – még ha láthatatlanul is – az egész család jelen van! Így jogos igény, egyszersmind reális elvárás, hogy az iskola legyen az eddiginél erősebb támasz, és a pedagógusok is kapjanak az eddiginél erőteljesebb támogatást munkájukban. Ezen dolgozunk 2015-ben is.

– **Az új évre szóló jókívánságként mivel búcsúzik?**

– Az ingyenes étkeztetésre fordított összeg megduplázásával is arra törekszünk, hogy ne legyen éhes gyermek hazánkban. Ennek fényében is mondom: a tudás örömétől boldog gyerekeket kívánok mindannyiunknak!



Itt a farsang, áll a bál

Interjú dr. Sándor Ildikó néprajzkutatóval

Szöveg: Sallai Éva | Fotó: Nagy Gábor

➤ **Honnan ered a farsang ünnepe, mi volt az eredeti célja, és hogyan alakult át napjainkra főként álarcosbállá, karnevállá?**

– Mátyás király udvarából és az Anjouk idejéből is maradtak fenn írásos feljegyzések arról, hogy tartottak karneválokat, jelmezes multságokat. Valószínűleg a német polgárság hatására került hozzánk, a német eredetre utal, hogy nem karneválnak, hanem „farsang”-nak nevezik. A néphagyomány szerint a farsang január hatodikától, vízkereszt napjától egészen húshagyókeddig tart, nincsenek egyházi vonatkozásai, sőt hosszú ideig tiltott és sokat bírált ünnepi időszak volt.

Jellemzője, hogy felfordul ilyenkor a világ rendje, mindent szabad, amit máskor nem, még hozzá következmények nélkül. Azt, hogy ekkor ki lehet bújni a saját bőrünkéből, a saját önnön valónkából, legszebben a jelmezbe bújás, a maskarázás mutatja. Farsangkor a férfiak nőnek, a nők férfiaknak öltöztek, állatalakoskodók is voltak, ami archaikus előzményekre utal, és arra, hogy a farsangban föllelhetők olyan elemek, amelyek nem a középkorhoz vagy a későbbi korokhoz kötődnek. A jelmezek között pedig megjelennek olyan zsánerszerplők, mint a katona, az orvos, vagy a kereskedő. Az átöltözésen kívül a farsang régen mindig a táncos multságok időszaka volt, és a lakodalomnak, a házasságkötésnek a rendelt ideje. Ha pedig egy faluban nem esett erre az időszakra lakodalom, azt egy ál-menyegzővel, ál-lakodalommal pótolták, ami a valódi lakodalmi szertartásnak egy gúnyos és erotikus tartalmakkal is fűszerezett, kifordított parafrázisa volt. Csokonai Vitéz Mihály *Dorottyájából* is tudjuk, hogy az agglégények és a vénlányok csúfolásának a farsang volt az ideje.

– **A farsang ezek szerint a felnőttek olykor féktelen mulatozása volt, mára viszont elsősorban kulturált álarcosbált vagy a gyermekek beöltözését jelenti az óvodai-iskolai ünnepségen.**

– A farsang egyértelműen a felnőttek ünnepe volt a paraszti hagyományban, nemigen találunk akkor még gyerek-vonatkozásokat. Idővel aztán ez az ünnep a felnőtt kultúrában a háttérbe szorult, s bekerült az intézményes oktatás keretei közé. Ma már szinte sincsen olyan óvoda vagy iskola hazánkban, ahol ne tartanának jelmezbált. Vagyis az átöltözködés most már inkább a gyerekekhez kapcsolódik, és bár egészen más formákban jelenik meg, mint a régi időkben, a főbb típusok, az állatnak öltözködés, a zsánerfigurák, a szerepcsere mindmáig tettenérhető a gyerekek jelmezei között.

– Hazánkban évszázados hagyományokat őriz a mohácsi busójárás. Ön szerint mi az oka, hogy mindmáig megőrizte népszerűségét? Mennyire jellemző hazánk más tájain ez a fajta „alakoskodás”?

– A mohácsi busójárás a szellemi kulturális örökségnek egy olyan eleme, amely a világ legértékesebb, legfigyelemreméltóbb hagyományai közé tartozik. A busójárást „farsang farkán” tartják, maszkos alakoskodással, zajongással jár együtt, a felvonulók pokoli ricsajt csapnak. Itt is van tánc, eszem-iszom, és – ami szintén a farsangra jellemző – nemcsak a házaknál, zárt térben zajlik, hanem az utcákon is. Ez a fajta látványos felvonulás aztán valószínűleg turisztikai látványossággá vált az 1950-es, 60-as években, és az, hogy a busójárást az UNESCO-listára fölvtették és a Világörökség részévé vált, ismét ráirányította a figyelmet e népszokásra.

Pedig máshol is találkozunk farsangi maszkos alakoskodókkal napjainkban. Igaz, nem szerepel a Világörökség jegyzékén, de a hazai szellemi kulturális örökség része a mohai tikverőzés. Moha egy mezőföldi település Székesfehérvár közelében, ahol mind a mai napig beöltözködnek „farsang farkán”, és figyelnek arra, hogy senki ne tudja, ki rejtőzködik az álarc, a jelmezek alatt.



Tradicionális busó jelmez

A farsang ünnepe vízkereszt és hamvazószerda közé esik, számtalan népi hagyomány kapcsolódik hozzá. Régebben a párválasztás mellett a farsang lényege a szabályok felrúgása és kigúnyolása volt, az álarcok és a maszkok viselése is erre vezethető vissza: „arctalanságot” biztosít. Dr. Sándor Ildikó néprajzkutatót, a budapesti Hagyományok Háza osztályvezetőjét arra kértem, foglalja össze olvasóink számára a legfontosabb farsangi népszokásokat, néphagyományokat.

Tartanak felvonulást, amelynek elején fehér ruhában, szalmával kövérnek kitömött török basa halad, mögötte pedig színes szalagokkal díszített jelmezesek, valamint férfiak, akik nőnek öltözködve vonulnak a karjukon kosárral, mert bemennek a házakhoz, pontosabban a tyúkólba, ahol a tyúkok alól kivehetik a tojást – mindent szabad, nincs következménye, pedig máskor ez lopásnak minősülne –, az utcán járókat pedig bekormozzák. Fennmaradt a hetvenes évekből egy archív film, ahol látszik is, ahogyan a távolsági busszal a munkából hazatérőket, de még a sofőrt is bekormozták a tikverőzők.

– A farsang időszakában több olyan jeles nap van, amelyek köré legenda szövődött az évszázadok során, s amelyeket a magyar néphagyomány máig őriz. Ilyen január 22., Vince napja, amely termésjósló nap, vagy említhetnénk február másodikát, Gyertyaszentelő Boldogasszony napját, amely egyházi ünnep, azonban az emberek időjósló napnak is tartották. Mi volt ezeknek a jeles napoknak az eredeti funkciója, tartalma?

– A januári, februári hónapok jeles napjaira többnyire az a jellemző, hogy ezek időjárás-jósló, és az időjárással kapcsolatos, tudakolódó szokások. Mindig az a kérdés hangzik el valamilyen módon, hogy mi várható, milyen lesz az időjárás, hiszen ez volt a legfontosabb kérdés a földművelő emberek számára. Közös jellemzőjük a feltételes mód, a „ha-akkor” szerkezet. Tehát hogyha csordul Vince, megtelik a pince, vagyis ha ezen a napon enyhe idő van, nem fagy, akkor jó szőlőtermés várható. Hogyha Mátyás talál jeget, akkor összetöri, de ha nem talál, akkor csinál. Ugyanígy Gyertyaszentelőhöz kötődve: ha süt a nap és a medve megijedve saját árnyékától visszabújik, hosszú lesz a tél. Az erre az időszakra jellemző összes szokásunk ilyen. Ha fagy,





Forgácsfánk

Hozzávalók:

50 dkg liszt, 5 db tojássárgája, só,
4 evőkanál tejföl, zsír, vaníliás cukor,
kevés rum.

A tojások sárgáját elkeverjük kevés sóval, a tejföllel és a liszttel, kevés rum hozzáadásával. Jól eldolgozzuk, majd kicsit pihentetjük. Ezt követően vékonyra kinyújtjuk, és derelyevágóval téglalap- vagy rombusz alakra vágjuk, mindegyik közepébe hosszú bemetszést készítünk, és a lyukon átfordítjuk a tészta egyik végét. Forró zsiradékban kisütjük, s még forrón vaníliás cukorral meghintjük.

akkor nemsokára enyhülni fog, de ha most enyhe az idő, akkor még biztos fagyni fog, hiszen ilyen a január-február. Márciusban aztán megjelenik a kijelentő mód: Sándor, József, Benedek zsákban hozza a meleget. Itt már nincsen semmiféle feltételes mód. A tél a földműves munkák pihenő ideje volt, s e három nap azt jelezte a parasztember számára, hogy ha addig változékony volt is az időjárás, ezt követően újra neki lehet kezdeni a szántó-vető, földműves munkának.

– A farsang egyik fő étele a fánk és a kocsonya. Ismerjük-e az étkezési szokások eredetét?

– A farsang hangsúlyozottan a bőség, az a mértéktelenség jegyében zajló időszak volt. Ha jól meggondoljuk, a farsangi fánk ugyanaz a kelt-tészta, mint ami a kalácssütéskor elkészül, de ilyenkor zsírban sütik ki, így kalóriadúsabb, nehezebb, táplálóbb ételről van szó. A kocsonya sem a diétás fogások közé tartozik, és van praktikus vonatkozása is a kocsonyafőzésnek. A karácsony környékén leölt disznót abban a sorrendben kezdik elfogyasztani, hogy mit kell előbb megenni a romlandósága miatt, és mit lehet későbbre hagyni, így a kocsonya marad nagyjából február közepére.

– A Hagyományok Háza hogyan őrzi, hogyan mutatja be az érdeklődőknek a farsangi népszokásokat?

– Mivel ez nem egynapos ünnep, hanem egy hosszú periódus, ezért mi is igyekszünk az egész farsangi

időszakban különféle programokat kínálni. Az *Aprók tánca – kézműveskedéssel egybekötött gyermektáncház* például olyan nyitott program az óvodás korúaknak, ahol péntekenként farsangi multság van. Tartunk kecskés-maskarás jelmezbált. Gyertyaszentelő környékén a medve kerül itt is a figyelem középpontjába, tartunk télűző, zajongó multságot, de az én kedvencem a rongyosbál. Ekkor egy hatalmas kosár rongyot kínálunk a gyerekeknek, és az egész táncmultság alatt

lehet öltözni-vetkőzni, cserélni a mindenféle bohókás felszerelést.

A kisiskolások számára ismeretterjesztő-oktató jellegű programunk a *Jeles napok*, amelynek a keretében mindig az esztendőnek éppen azt az ünnepét tanítjuk, mutatjuk be, ahol éppen tartunk. A program kétórányi időtartama során kézműveskedünk, a januári-februári időszakban például a gyapjú és a fonal kerül elő, sodorni és fonni szoktunk, emellé pedig élőzenés tánc is van. Farsangkor megnézzünk velük egy filmrészletet a mohácsi busójárásból, végül az életkoruknak megfelelő módon, közösen összeszedjük

a farsanghoz kapcsolódó néprajzi tudnivalókat élményekkel fűszerezve, tevékenykedtető formában. Egy másik aktualitás a *Figurás* néptáncos bérletelőadásunk. Ennek érdekessége, hogy ilyenkor gyerekek vannak a színpadon – a Tordasról érkezett 'Pillikék' – és a nézőtérén is. Idén a tordasi gyerekek a Székely Mezőség népzenejét, néptáncait mutatták be, az együttes vezetője: Németh Ildikó és Szabó Szilárd.

Csokonai Vitéz Mihály: Dorottya, vagyis a dámák diadalma a farságon (részlet)

„Éneklek a Fársáng napjait s Dorottyát,
Ki látván a dámák bajos állapotját,
Carnevál s az ifjak ellen feltámad,
S diadalmat is nyert pártára únt hada.
Olly lármát, zerdülést, viadalt beszéllek,
Amillyet nem láttam, miolta csak élek,
Amillyet nem említ semmi istória,
Meg nem merne tenni maga a francia”

– A Hagymányok Háza számos programmal, pedagógus-továbbképzéssel, előadásorozattal is segíti a néphagymányok őrzését és továbbadását. Kérem, emeljen ki néhányat állandó programjaik közül!

– Állandó programjaink közül talán a legfontosabbak azok az akkreditált pedagógusképzések, amelyeken a néphagymány egy-egy szeletét mutatjuk be az óvónőknek és a tanítóknak. Közéjük tartozik a *Játék és tánc*, egy-egy tájegység játék és tánc szempontjából történő bemutatása. 60 órában néptáncot, népi játékot és a hozzá tartozó néprajzi ismereteket tanítunk.

Az élőszavas *Mesetanfolyamunk* – büszkén mondhatom – az országban az egyetlen ilyen típusú kezdeményezés, ahol fejből mesélni tanítjuk a jelentkezőket, és a hozzá tartozó tudnivalókkal, módszertannal is felvértezzük őket, valamint van *Népi ének* tanfolyamunk, ahol a stílusos éneklésre készítjük fel elsősorban az ének-zenevel foglalkozó pedagógusokat. És van egyéves, 120 óras játszóház-vezetői képzésünk, ahol pedig a kézművesség áll a figyelem középpontjában.

– Mire lenne szükség Ön szerint ahhoz, hogy a gyerekek megszeressék, közel kerüljenek nemzeti értékeinkhez, népszokásainkhoz?

– Fontosnak tartom, hogy sokat énekelhessenek, táncolhassanak, hallgathassanak mesét, kézműveskedjenek, vagyis élményekben részesüljenek. Évtizedek óta gyűlő tapasztalatom, hogy akit a néphagymány élményszerűen megérint gyermekkorában, az viszi magával tovább, és felnőttként is keresni fogja a lehetőséget, hogy ismét találkozzon vele. Akinek viszont csak beszélnek róla, vagy tananyagként taní-

tani próbálják neki, nem tudja megtapasztalni azt a sok szépséget, ami a néphagymányban ott rejtőzik. Jó lenne, ha a mindennapi testnevelés és a művészeti foglalkozások keretében már az első osztálytól énekelhetnének, körjátékokat, néptáncot tanulhatnának a gyerekek. Ennek elősegítésére indítottunk 120 órás, akkreditált néptáncanfolyamot a Magyar Táncművészeti Főiskola Néptánc Tanszékén, alsó tagozatos tanítók és testnevelő tanárok számára.

– Miért tartja fontosnak a néphagymányok őrzését, ápolását és továbbadását, miért fontos ez gyermekeink, tanítványaink számára?

– A néphagymány ugyanolyan része a nemzeti kulturális örökségnek, mint azok az irodalmi alkotások, zeneművek vagy képzőművészeti alkotások, amelyeknek a szerzőit ismerjük. Bár a népmesének nem ismerjük a szerzőjét, az ugyanolyan értékes szöveg, a népdal pedig egyszerre vers és zene. Én nem választom el a néphagymányt a kultúra más területeitől. Főként a szépségét szeretem. Azt szeretném, hogy ez a szépség, és mindaz a tudás, tapasztalat, a világról való gondolkodás, ami nagyon sok generáció alatt halmozódott fel és sűrűsödött össze a szájhagymányozó kultúrában, az ne vesszen el azért, mert ma már nem szájhagymány útján adódik tovább a nagyszülőktől az unokákra, a gyerekekre. Meg kell teremteni azokat az intézményes formákat, módszereket, és kiforrott utakat, ahogyan ezeket az értékeket tudatosan közvetíthetjük a felnövekvő generációknak.



Mohai tikverőzés



STAYIN' ALIVE

Ön tudja, mit kell tenni vészhelyzetben?

Szerző: **Göbly Ildikó** okleveles népegészségügyi egészségfejlesztő, BSc ápoló, szociálpedagógus

„Az egészségügy időnként egyeseknek,
a népegészségügy pedig mindig, mindenkinek létkérdése”
(C. Everett Koop)

Balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás

A balesetek megelőzése azon népegészségügyi feladatok tipikus példája, mely az egészségi állapot javítása érdekében alapvetően nem egészségügyi tevékenységet jelent. Jó példa erre a gyermekülés vagy a bukósisak használata. A bukósisak de facto nem előzi meg a gyermekek balesetét, azonban jelentősen mérsékelni tudja a bekövetkező sérülés súlyosságát. (Ádány, 2012)

Hazai kutatások (Bánfai és mtsai, 2014; Juhász és Göbly, 2013) is rávilágítottak, hogy a bölcsődés és óvodás korú gyermekek közel háromnegyede szenvedett már el kisebb-nagyobb sérülést korábban, leggyakrabban az otthonában. A szülők túlnyomó többsége vett már részt élete során elsősegély-oktatásban (általában a jogosítvány megszerzésekor), azonban közel felük nem gondolta, hogy tisztában lenne a területhez kapcsolódó legalapvetőbb ismeretekkel. Egy ingyenes elsősegélytanfolyamon a szülők közel 90%-a venne részt szívesen, és nagyrésztük a gyermekek számára is szükségesnek tartaná az ilyen jellegű oktatást. Nem lehet tehát elég korán kezdeni, és élethosszig kell gyakorolni.

Az elsősegélynyújtás fogásainak megtanítása a fejlett nyugat-európai államokban már nemcsak a szakemberek számára fontos, hanem a laikus emberek képzésében is jelentős szerepet kap. Kisgyermekkortól (3-6 éves kortól) az óvodai játékos nevelés része, mely együtt jár a segítő, segítségnyújtó attitűd kialakításával. Ennek azért van jelentősége, mert a balesetek vagy a hirtelen, krízisként megélt egészségkárosodások első szemtanúira (családtagok, barátok, ismerősök, kollégák) nehezedik az a felelősség, hogy tudásukhoz mérten próbáljanak segíteni a bajbajutotton. A megfelelő szintű laikus segítségnyújtáshoz elengedhetetlen az elsősegélynyújtás alapvető elveinek ismerete, amit folyamatosan illik szinten tartani.

Oktatás mindenkinek

A Nemzeti Csecsemő- és Gyermekeségzségügyi Program keretében 2009-ben készült el a Nemzeti Gyermekek- és Ifjúságbiztonsági Akcióterv, mely a 0-24 éves korosztály baleseteinek eredményesebb megelőzését célozza. Tízéves időtartamra (2010-2019) fogalmaz meg célokat, valamint meghatározza az első 3 év konkrét feladatait is. Egyik legfontosabb törekvése, hogy az adott korcsoportban a baleseti halálozást 10 év alatt 30%-kal csökkentse, és ezzel a magyar mutató megközelítse a legfejlettebb európai országok jelenlegi átlagát.

A balesetek csökkentése mellett tehát fontos:

1. az ott tanuló **diákok** ilyen irányú készségeinek javítása, oly módon, hogy az a nevelési-oktatási tevékenységbe integráltan történjen meg. (Ez irányba történtek már lépések, hiszen a 2012-ben kidolgozásra került Nemzeti alaptanterv Életvitel és gyakorlat fejezetében is hangsúlyos szerepet kap a sérülés-megelőzés. Életkorhoz kötötten tartalmazza a biztonságra nevelés elemeit, kiemelten kezeli a háztartási és közlekedési balesetek megelőzését, a veszélyfelismerést és az elsősegélynyújtást is.);
2. az **oktatási intézményekben dolgozók** (pedagógusok, technikai dolgozók) sérülés-, baleset-megelőzési és elsősegély-nyújtási ismereteinek és készségeinek szervezett és folyamatos szinten tartása, javítása;
3. az **intézmények** ellátottságának javítása, hiszen a Gyermekbiztonsági jelentés szerint az intézmények 7%-ban nem volt elsősegélynyújtó felszerelés, illetve annak tartalma, elérhetősége nem felelt meg az előírásoknak.



„ A megfelelő szintű laikus segítségnyújtáshoz elengedhetetlen az elsősegélynyújtás alapvető elveinek ismerete, amit folyamatosan illik szinten tartani.

Az újraélesztésről – I can do it

Az utóbbi időben a tapasztalatok alapján kialakított elsősegély-tudásbázis egyre komolyabb tudományos megalapozottságot (evidence-based) szerzett. Ma már evidenciának mondható, hogy **a korán elkezdett beavatkozás csökkenti a halálozások számát, javítja a túlélés minőségét, idejét** (Herlitz, 2002).

Az alapfokú újraélesztés oktatása már a felső tagozatosok számára is reális cél lehet. A BLS (Basic Life Support) kifejezés az alapszintű, illetve eszköz nélküli újraélesztésre utal, melynek célja a légzés és a keringés biztosítása, amíg a terápia elkezdéséhez szükséges eszközök, illetve a szaksegítség (mentők) a helyszínre nem érkezik. A klinikai halál észlelésétől (keringés- és légzésleállás) 4 perc áll rendelkezésre, hogy megkezdjük az újraélesztést.

Annak ellenére, hogy a medicinális megalapozottságú elméleti ismeretek az elsősegély művelésében és átadásában nagyobb szerepet játszanak, mégis **ez a tevékenység egy alapvetően gyakorlati képességet és készséget igénylő cselekedet kell, hogy maradjon**. A valós helyzeteket megközelítő gyakorlás nemcsak motiválólag hat a tanulóra, hanem a várható iskolai, utcai, más hétköznapi körülményeket lejátszva segít a hatékonyabb tanulásban. A pedagógus szerepe a képessé tevés, azaz az „I can do it” attitűd kialakításában is jelentős. A feladatok ilyen módon való ismétlése folyamatos figyelmet, aktivitást kíván a résztvevőktől is.

Az információrobbanás az elsősegély oktatását sem hagyta érintetlenül. A képzés során újdonságként alkalmazhatóak a blended módszerek, úgymint szimulációk, mobil alkalmazások, amelyek vészhelyzet esetén step-by-step (lépésről-lépésre) megoldást kínálnak a nem professzionális segítőnek is. Gyakorlati bemutatók, anatómiai AR (augmented reality), szerepmodellezés, e-tudástár – ezen módszerekkel is alá kívánjuk támasztani a BYOD eszközök alkalmazásának fontosságát a képzéseken. **De olyan egyszerű módszerekkel is segíthetjük a tudás rögzítését, mint a Bee Gees zenekar Stayin’ alive című számának lejátszása a mellkasnyomás (kompresszió) ritmusának gyakoroltatásához (100 mellkasnyomás/perc).**

A gyakorlatorientált/duális képzés előnyös a hallgatóknak, mert modern, gyakorlati ismereteket szerezhetnek, beleláthatnak a válsághelyzetek működésébe. Valódi problémákkal és megoldásokkal találkozhatnak (megújult kompetenciaterkép), így olyan tapasztalatokra tehetnek szert, amelyek kiváló lehetőségeket biztosítanak majd akár a pályaválasztás során, de a mindennapi életben is.

Az egészség – mint erőforrás, cél és érték – megőrzése, fejlesztése csak interszektoriális és interprofesszionális együttműködéssel lehetséges. A társadalmi felelősségvállalásunk (Corporate social responsibility, CSR) alapvető célja, hogy ösztönözze az élet színvonal-javulást eredményezzen. A digitális technika megkönnyíti a boldogulást, de nem helyettesíti az emberi kreativitást, az emberi kapcsolatrendszert, a kommunikáció szükségességét és az egymásra való odafigyelést.

Hivatkozások:

- Ádány, R. (2012): *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Bánfai, B. és mtsai (2014): Óvodáskorú gyermeket nevelő szülők baleset-megelőzési és elsősegély-nyújtási ismeretei. *LAM* 2014; 24(7):365–371.
- Juhász, B., Göbölly, I (2013): *Gyermekbalesetek, balesetmegelőzés*. EKF-TDK dolgozat
- Herlitz, J. et al. (2002): Characteristics and outcome among patient suffering from in hospital cardiac arrest in relation the interval between collapse and start of CPR. *Resuscitation*, 2002 (53):21-27.

NYITOTTAN

Szöveg: **Stöckert-Kozák Annamária** | Fotó: Nagy Gábor

Eredmények és újdonságok az uniós oktatási programokban



A résztvevők száma folyamatosan nő, és ezzel együtt a pályázatokra fordítható éves keret is emelkedik. A Tempus Közalapítvány koordinálta mobilitási, vagyis külföldi tanulmányutak és partnerségi pályázatok az oktatási rendszer egészét lefedik. **Tordai Péter** igazgatót az egész életen át tartó tanulás jegyében telt 2007–2013-as időszak értékelésére kértük.



– A rendszerváltás után a hazai felsőoktatás számára újra lehetőség nyílt a nyugati egyetemekkel való együttműködésre, amit PHARE-finanszírozás is támogatott. Ennek koordinálására 1996-ban jött létre a Tempus Közalapítvány. A következő években

a pályázati paletta és a programok a közoktatásra, a szakképzésre és a felnőttoktatásra is kiterjedtek. A kezdeti célkitűzés, vagyis az európai uniós integrációból adódó nemzetközi együttműködésben rejlő lehetőségek mind jobb kihasználása ma is változatlan. Bár a feladatok valamelyest bővültek, időnként némi változás történt a fókuszban, munkánkban nagyfokú a kontinuitás. Ennek rengeteg előnye van. A szervezetnek nagyon erős beágyazottsága van a hazai intézményhálózatban, mind a felsőoktatásban, mind a közoktatásban és a szakképzésben. Az Alapítvány kuratóriuma közel egy évtizede lehetőségeihez mérten támogatja az esélyegyenlőség elősegítését, vagyis a hátrányos helyzetű célcsoportok hozzáférését a programokhoz. Ez a cél az alapító okirat tavalyi módosításával még markánsabb lett. A szakképzés területén láthatunk leginkább erre példákat. Az előző 7 programév adatait nézve azt mondhatom, hogy a szakképzés együttműködési programja keretében a kiutazók, szakmai gyakorlaton részt vevő tanulók 40 százaléka szociálisan hátrányos helyzetű volt. Ezek csak számok, de személyes történetek húzódnak meg mögötte. Sok tanuló a program keretében lépte át először az országhatárt, vagy látta egyáltalán Budapestet, utazott metróval. Egy külföldi út időnként kulturális sokkot is jelenthet, ezért kimondottan támogattuk az előzetes felkészítést. Ami persze nemcsak nyelvi, hanem interkulturális, vagy akár lélektani felkészítést is jelent.

– **Hogy értékeli a 2007–2013 közötti időszakot?**

– Ez az időszak az egész életen át tartó tanulás szemléletének jegyében összevonta és egységesítette a korábbi programokat. Létrejött a Comenius (köznevelés), az Erasmus (felsőoktatás), a Leonardo (szakképzés) és a Grundtvig (felnőtt tanulás) egységes programja, az Egész életen át tartó tanulás program. Az integráció a nagy struktúrában megtörtént, de ezen belül sajnos elég sok következetlenség megmaradt. Az egyes programok különutassága továbbélt, nem pont olyan rendszerben lehetett az egyik alágazatban pályázni, mint a másikban. Nem tette lehetővé kellő módon az alágazatok közötti együttműködést.

2014-től fordulat történt, valamennyi oktatási alágazatban lehetőség van már a tarka intézményi együttműködésre, amit a fejlett pedagógiai kultúra megkíván. Szükséges, hogy az iskola nyisson a környező világ felé. De összességében a hét év nagyon eredményes volt. Ha a számokat és a magyar eredményeket nézzük, azt látjuk, hogy a rendelkezésre álló kereteket teljes mértékben lekötöttük. Nagyon magas volt a tényleges felhasználás is, átlagosan 97 százalékos. Ennek az az egyik záloga, hogy magas színvonalú, végiggondolt pályázatokat kapunk.

– **Miként alakult a program költségvetése?**

– Folyamatosan nőtt. Az induló, 2007-es költségvetés 15 millió euró volt, 2013-ra az éves pályázati keret 23–24 millió euróra emelkedett. Ahogy nőtt az érdeklődés a pályázatok iránt, folyamatosan tudtuk bevonni az új intézményeket, miközben voltak visszatérő törzspályázóink is. Utóbbiak meglehetősen fontosak! Ha komolyan gondoljuk a tanulói mobilitást, a külföldi tanárképzést, egyetlen projekt után nem mondhatjuk, hogy ezt megoldottuk. Az a szerencsés, ha ezek tartósan megjelennek az iskolák pedagógiai gyakorlatában. A pályázati keretnövekedés azt is lehetővé tette, hogy az utolsó évre

A VILÁGRA

nagyjából 15 ezer főt értünk el a mobilitási és partnerségi pályázatokkal.

- Mi jellemzi a Tempus által koordinált mobilitási és partnerségi programokat?

- Ezek különböző intenzitású és hosszúságú programok. Egy felsőoktatási hallgató esetében, ha tanulni megy, átlagosan 5, ha szakmai gyakorlatra, akkor 3-4 hónapos külföldi tartózkodásról van szó. A szakközépiskolás fiatalok átlagosan 5-6 hetes programon vesznek részt. Ez főként szakmai gyakorlat, részben képzési elemeket is tartalmazó külföldi program. Tanáraik, gyakorlati oktatóik általában egy-két hetes külföldi tanulmányutakra pályázhatnak. A köznevelés alágazatban jellemző a szélesebb, többoldalú partnerség. A többéves együttműködés során néhánynapos partnertalálkozóról lehet beszélni. Rendszerszintű hatása is van annak, hogy egy-egy évben 150-200 intézmény vesz részt ilyen típusú európai uniós együttműködésben.

Létrehoztunk egy olyan felületet, módszertani ötletgyűjteményt (http://www.tka.hu/tudastar_kereso), ahová az egyes tanárok tölthetik fel azokat a megoldásokat, amiket ők találtak ki, vagy külföldi tanulmányútjukon ellestek. Kiemelkedő az áttétes hatása a tanárasszisztensi programnak. Tanár szakos hallgatók tanulmányaik során, vagy a végzést követően hosszabb időszakot, 3-6 hónapot külföldi iskolában töltenek el, ahol tanítási feladatokat, részfeladatokat látnak el, rengeteg tapasztalatot szerezve ez által.

- Nagyobb szabású pedagógiai innovációk megvalósítására is van lehetőség a programokban?

- Ilyen fejlesztésre a szakképzés alágazatban volt lehetőség, ezt a pályázattípust innováció-transzfernek hívták. A legalább 3 ország részvételével zajló együttműködésben átlagosan 300 ezer euró volt a támogatási összeg a partnerség egészében. De itt már elvárás volt, hogy olyan tananyagfejlesztésre, modulok kidolgozá-

” A korábbiaknál is fontosabb cél lett a hatékonyság kérdése, nemcsak pénzügyi értelemben. Azzal, hogy az intézmény szerepet, és ezzel kötelezettséget vállal, nagyobb esély van arra, hogy alaposan átgondolt és kidolgozott lesz a pályázat.

- A programok milyen hatással vannak a hazai köznevelésre?

- Számos olyan elem megjelent a hazai oktatási gyakorlatban, amire nagy szükség volt. Ilyen a nyelvtanulás gyakorlatorientált megoldása: a diákok nem a nyelvről tanulnak, hanem használják azt. Lehet, hogy nyelvi hibákkal, lehet, hogy akadozva, de világos cél mentén. A tanulók megtapasztalhatják, hogy miért fontos nyelvet tanulni, értelmet nyer a korábbi, évek óta tartó szeretem-nem szeretem iskolai nyelvtanulás. Nagyon gyakran személyre szabott, önálló feladatot kapnak a tanulók, sokszor először életükben. Gyűjtőmunkát végeznek, idegen szöveget olvasnak, külföldi partnerekkel leveleznek. Sok olyasmit is csinálnak, amit a végzés után a munkaerőpiacon tenniük kell. Bemutatót tartanak az iskoláról, az országról, egy adott témáról. Mindezek segítségével olyan mély ismeretekre tehetnek szert, amelyek elsajátítására a tanterem falai közt kevésbé van lehetőség.

sára, módszertani segédanyagok, online támogatási eszközök kialakítására kerüljön sor, amit nemcsak a partnerségben részt vevő intézmények tudnak hasznosítani, hanem egy szélesebb kör is. 50 ilyen projektünk volt ebben az időszakban.

- Milyen szakterületekről jöttek az eredmények, tudáscsere hol valósult meg elsősorban? Talán az innováció-transzferben?

- Hazai és európai megítélés, hogy a mobilitási rész nagyon jól, kiforrottan működik mindegyik pályázattípusnál. Mindez valószínűleg a magas színvonalú támogatórendszernek köszönhető. Nagyon sok koordinátor messze többet nyújt annál, minthogy a pályázatát megszerzezi. Az innováció-transzfernél folyamatosan vizsgáljuk, hogy miként lehetne a fejlesztő típusú projektek hatékonyságát növelni. Hogyan lehet azt a 80-100 millió forintot a leghasznosabban, leghatékonyabban felhasz-

nálni. Ezt a fajta programot ott érdemes elindítani, ahol többlethozadékra számíthatunk. De nem szabad azt a hibát elkövetni, hogy azt hisszük, a programok 2 éve alatt rendszerszintű, „kulcsrakész” megoldás születhet egy problémára. Azt tapasztaltuk, hogy az a jó megoldás, ha a projektnek hazai folytatása van. Vagyis a partnerség a munka kezdetekor működik, amikor lerakják az alapokat, kialakul az új megoldás szemlélete, iránya. A végleges kialakítás, csiszolás már itthon történik, akár más forrásból támogatva. Illúzió azt is elvárni, hogy rögtön még száz iskola átveszi a fejlesztést. Az pedig egy külön kérdés lesz, hogy az új, központosított hazai pedagógiairányítás mellett ezt a programot miként lehet kezelni. Úgy gondolom, hogy még fontosabb lesz az előzetes hazai relevanciák azonosítása. Példaként említve: ha valaki tankönyvfejlesztésben gondolkodik, annak az érintett szereplőkkel, így például a tankönyvkiadásban megkülönböztetett szerepet játszó OFI-val is fel kell vennie a kapcsolatot.

– Némileg érintettük, hogy egy külföldi tanulmányútnak mekkora szerepe van a nyelvtanulásban. Emellett milyen fejlesztő hatása van ezeknek a programoknak?

– A programokban való részvétel a tanulási sikerességet és a későbbi szakmai karriert meghatározó elemeket hozhat a diák, a hallgató számára. Például a szakmai gyakorlat igazolhatja a szakmaválasztás megalapozottságát: igen, ezt szeretném csinálni, vagy épp ellenkezőleg. A nyelvi, kommunikációs kompetenciák fejlesztése mellett a személyiségformáló hatása is jelentős a programoknak. Még a csoportos kiutazásnál is rengeteg olyan részfeladata van a tanulónak, ahol magára lesz utalva. Például az elhelyezés nagyon gyakran családoknál történik, a diáknak esténként egyedül kell elboldogulnia. Hogy kommunikál, érteti meg magát, hogy viselkedik, hogy illeszkedik be szűk egy hétre a család életébe? Ezek nagyon komoly leckék. Persze 2015-ben egy külföldi út már nem okoz akkora sokkhatást, mint az internet hajnalán. A tanulók már a kiutazás előtt felvehetik a kapcsolatot a vendéglátójukkal, videócsatolhatnak, a google maps-en megnézhetik, hol fognak lakni. Azt látjuk, hogy aki egy ilyen gyakorlatról hazatér, valószínűleg önállóbb, határozottabb, öntudatosabb lesz. Jobban látja, hogy mire van szüksége, ha sikeres akar lenni a tanulásban, nyelvtanulásban, kommunikációban, feladatvállalásban. Emellett nagyon sok kooperatív eleme van az együttműködéseknek, mind a hazai felkészülésben, mind a különböző országokból érkező diákok csoportmunkájában. A tanulási kompetenciák fejlesztése mellett a program a résztvevők személyiségfejlődésére is pozitív hatással van, ami talán a legfontosabb. Nyitottabbá, tudatosabbá válnak a tanulók. Mindez a tanároknak, oktatóknak is igaz, emellett náluk a szakmai elhivatottság erősödhet. Sok esetben azt látjuk, hogy a kiegészítő ellenszere is lehet a programban való részvétel. Egy jó intézményvezető az iskola pedagógiai gyakorlatát felfrissítő eszközként számol ezzel a lehetőséggel.

– Milyen visszajelzéseket kaptak a programokról, a résztvevőktől? Ezekből következtetéseket is le tudtak vonni?

– Folyamatos törekvésünk, hogy párbeszédet folytassunk a programban részt vevő intézményekkel. Gyűjtjük a véleményeket, a beszámolókat. Ezzel együtt úgy gondolom, hogy a pályázattípusok hosszú evolúciós folyamaton mentek végig, az egyes pályázati programok nagymértékben hagyatkoztak az előző évek tapasztalataira. Most ott tartunk, hogy a fő elemek kialakultak, működnek, ezeknek elég jó a visszhangja. Éles fordulatra, nagy kiigazításra nincs szükség. Ez a tevékenységforma megtalálta a helyét a hazai oktatásban és képzésben, bár néha európai szintű politikai döntés miatt új elemmel kell megbirkóznunk.

A 2014-ben induló új programnál érezzük, hogy túlzottan uniformizált lett a támogatások leosztása, de a tényleges hatását még nem látjuk; ahhoz kell egy lezárt akadémiai év, hogy elemezni tudjuk az adatokat. Megnézni, hogy van-e európai szinten korrekciós lehetőség, ha ez tényleg szükséges. A jóhiszemű uniformizálás azzal nem számolt, hogy a megélhetési költségek nem ugyanakkora terhet jelentenek az egyes hallgatók számára a családi háttér függvényében – ennek ellenére azonos célország esetén ugyanakkora ösztöndíjat kell adniuk a felsőoktatási intézményeknek valamennyi magyar hallgató esetében. Mozgástér azért van, de sokkal szűkebb annál, mint ami ezt a nagy háttérbeli különbséget le tudná fedni.

– A 2014–2020 közötti időszak az Erasmus+ összefoglaló nevet viseli. Az egységesítés mellett miben történt változás a korábbiakhoz képest?

– A mostani átalakulásnak az egyszerűsítés is célja volt. Ki kell emelni, hogy azok a pénzügyi technikák erősödtek fel a programban, amelyek a pályázók életét megkönnyítik. Jellemző az egységalapú elszámolás, az átalánytámogatás. Nem kell fillérre pontosan számlálással igazolni, hogy mire fordították a támogatást, ennél sokkal fontosabb, hogy a pedagógiai cél megvalósult-e. Például egy erasmusos mobilitási pályázatnál azt kell igazolni, hogy külföldön volt a tanuló, és teljesítette-e a krediteket. Ha ez megvan, onnantól kezdve jár neki a támogatás. Ezek az elemek a többi pályázattípusnál is a lehető legnagyobb mértékben megjelentek. Mindez azt jelenti, hogy erős kimeneti ellenőrzés lesz. 2014-től már csak intézmények pályázhatnak, egyének nem. Ennek az az oka, hogy a korábbiaknál is fontosabb cél lett a hatékonyság kérdése, nemcsak pénzügyi értelemben. Azzal, hogy az intézmény szerepet, és ezzel kötelezettséget vállal, nagyobb esély van arra, hogy alaposan átgondolt és kidolgozott lesz a pályázat; felmérik, hogy milyen pontokon szeretnék a saját itthoni alapterveken keresztül egy nemzetközi együttműködési szállal megerősíteni.

A magyar földrajzi felfedezők és utazók öröksége

Szöveg: **Rezsabek Nándor**

A magyar földrajzi felfedezők, a távoli földrészeket járó magyar utazók felkészültségéről, bátorságáról, a tudományok iránti elkötelezettségéről tettek tanúbizonyságot. Hazájuk, Európa mellett bejárták Észak-, Közép- és Dél-Amerikát, Afrikát, Ázsiát, de még Óceánia szigetvilágába is eljutottak. Minden kiválóságuk ellenére eredményeik (néhány kivételtől eltekintve) nemzetközi szinten nem váltak közismertté. A földrajztudománnyal foglalkozó szakirodalom egyetért abban, hogy ennek két fő oka van. Az egyik, hogy Magyarország, majd a Habsburgok irányította Osztrák–Magyar Monarchia túl későn kapcsolódott be a nyugat-európai államok gyarmatosító törekvéseibe. Maga az anyaország óceánoktól, a kereskedelmet diktáló kikötőktől, a gazdaság motorját adó nagyvárosoktól távol, politikai problémákkal telítve, háborúktól sújtva, nem megszállóként, hanem megszállottként létezett. A másik tényező a tudományos közélet szűk volta, valamint ennek finansziális elégtelensége. Ez vezetett oda, hogy számos értékes kutatási anyag nemhogy tárgyasult formában, de nyomtatásban sem maradt az utókorra. Szerencsés kivételek természetesen itt is akadtak.

Almásy László kvalitásait a második világháború főszerepét játszó nagyhatalmak is felismerték. *Erwin Rommel* tábornagy felderítőjeként járta a Szaharát, a világegés múltával, a hidegháború kezdetekor pedig brit katonai segítséggel menekült el az őt vádló hazai diktatúra elől. Nem véletlen, hogy alakját egy közkedvelt játékfilm, a többszörös Oscar-díjjal jutalmazott *Az angol beteg* is megörökítette. *Stein Aurél* szakmai pályafutása brit állampolgárként, tegyük hozzá, a nagybetűs tudomány mellett az angolszász expanzió érdekében tett lépéseivel párhuzamosan teljesedett ki.

Teleki Sámuelnek (1845–1916) az Afrika megismerését célzó földrajztudományi tevékenységét az angol nyelvű források is említik. A népszerű internetes lexikon, a *Wikipédia* angol nyelvű változatában is ott találjuk életrajzát, és a világ legnagyobb állandó sivatagi tava, a Rudolf-tó (mai nevén Turkana-tó) felfedezése kapcsán úttörő szerepét elismerik a kontinens természeti értékeinek (nem emberkereskedelembé torkolló, gazdasági jellegű) kutatásában.

A távoli világok magyar utazóinak eredményei azonban nemcsak a hazai földrajztudományt gazdagították. A megismerés, a megszerzett tudásanyag, az összegyűjtött tárgyak, leletek, a kitömött állatok, lepréselt növények, könyvek és dokumentumok más tudományágakhoz, sőt gyakorta az alapfokú iskolai oktatás más tantárgyaihoz is szervesen kapcsolódnak.



Teleki Sámuel



Xántus János (Barabás Miklós, 1861)



Széchenyi Zsigmond (1927 körül)



Almásy László félalakos szobra – Domonkos Béla alkotása, Magyar Földrajzi Múzeum (1995)

Az erzsébetvárosi Damjanich utca tősgyökeres lakójaként sokszor elképzeltem az álomszerű találkozást a valamikor a szomszéd házban lakó **Xántus Jánossal** (1825–1894). Mit mondanék neki, de legfőképp, mit kérdeznék tőle? Valóban ő volt *Old Shatterhand*, *May Károly* regényhőse, ahogy a legenda tartja? Nem, legelsőként a jávai orrszarvúról kérdezném! Xántus ugyanis nemcsak bejárta Nyugat-Európát, eljutott Észak-, Közép- és Dél-Amerikába, Kelet-Ázsiába, hanem *etnográfusként* néprajzi, továbbá jelentős állat- és növénytani anyagot gyűjtött össze. Nem véletlen, hogy mind az Állatkert, mind a Néprajzi Múzeum szervezőjeként és első igazgatójaként tisztelik. A *biológiai* ismereteinket bővítő, egyik ázsiai útjáról küldött jávai orrszarvú a Természettudományi Múzeum állandó kiállításán tekinthető meg.

A vadászat, a vadászszenvedély egyidős az emberiséggel. Napjaikban számtalan negatív vonatkozás tapad hozzá, a vadgazdálkodásban, a vadállomány kordában tartásában betöltött szerepe ugyanakkor alig ismert. Az végképp nem, hogy az elmúlt század közepéig a távoli földrészek magyar vadászutazóinak feljegyzései és remekbeszabott úti beszámolóinak állatvilágra vonatkozó, biológiai tárgyú ismeretterjesztés egyik legfontosabb forrását jelentették. A Széchenyi Könyvtár, az abból kifejlődő Nemzeti Múzeum, illetve annak egykor osztályát képező Természettudományi Múzeum alapítójának, **Széchenyi Ferencnek** az unokája, **Széchenyi Zsigmond** (1898–1967) volt egyik legjelesebb vadászutazónk. Az indiai kalandjáról írt *Náhar* kiváló olvasmány, az alaszakai vadászatairól szóló kötet számtalan kiadást ért meg, a békebeli Afrika-érzést több műve is megőrizte. A *Hengergő homok* annak a sivatagi expedíciónak a krónikája, melyet a kormányzó öccsével, *Horthy Jenő*vel és Almásy Lászlóval teljesített. A cenzúra eredményeképpen az 1965-ös kiadás Almásyra csak utalhatott, de az ezt követően napvilágot látott három (!) további kiadás az eredeti változat vezérfonalán halad.

Almásy László (1895–1951) említett *történelmi* szerepe mellett arról nevezetes, hogy meglelte az Úszók barlangját, melynek tízezer éves sziklarajzai bizonyították, hogy az elsivatagosodás előtt vízben gazdag életformák otthona volt a később kietlenné vált környezet. A korát jóval megelőző *klimatológiai* felfedezés mellett a *földtudományok* egy másik ágával, a *geológiával* is kapcsolatba került. A meteorit-becsapódások során megolvadó, majd újra megszilárduló kőzetcseppek, a tektitek, akkori megnevezéssel üvegmeteoritok, az ő segítségével jutottak el első ízben Magyarországra. Ennek egyik lokális változata, az úgynevezett Líbiai-sivatagi üveg először a kolozsvári Tudományegyetem gyűjteményét gyarapította. Felfedezőútjai során előszeretettel és az elsők között használta ilyen célra a korszerű *technika*, a motorizáció vívmányait, a személygépkocsit, a repülőgépet.

Mahler Ede (1857–1945) a Magyar Tudományos Akadémia tagjaként, a budapesti Tudományegyetem tanáraként, a Nemzeti Múzeum régészeként ismert, de foglalkozott *asztronómiával*, *matematikával*, *geodéziával*, *nyelvészettel*, valamint a *csillagászat* és a *történettudomány* határmezsgyéjén pótolhatatlan időszámítástani, azaz *kronológiai* számításokat is végzett. A sokoldalú szakember személyében az ország egyik utolsó polihisztorát tisztelhetjük. Az addig csak írott források és tárgyi emlékek segítségével tanulmányozott egyiptomi múlt, valamint táj a maga valódi szépségében 1909–1910 fordulóján tárult fel Mahler előtt (a hazai szakemberek közül az elsők között). A Nemzeti Múzeum munkatársaként lehetősége nyílt egy hathetes tanulmányúton bejárni az észak-afrikai ország számos, történelmileg, vallási szempontból, valamint építészetileg fontos települését, régészeti lelőhelyét. Első állomáshelyén, a kairói Egyiptomi Múzeumban az ottani leletanyagot elemezte. Ezt követte egy négyhetes utazás, melynek során közel húsz, egyiptológiai szempontból kiemelten fontos emlékhelyet keresett fel a történelmi Felső-Egyiptom területén. Kutatómunkája során – önmagát nem meghazudtolva – elsősorban kronológusi munkájához kapcsolódó, időbeosztással összefüggő hieroglif feliratokat, illetve csillagászati vonatkozású ábrázolásokat keresett és vizsgált meg.

A *fizikai* tudományok közé sorolt *csillagászat* indukálta a két jezsuita atya, **Hell Miksa** (1720–1792) és **Sajnovics János** (1733–1785) útját az északi sarkkörhöz. Expedíciójuk célja az volt, hogy a Vénusz bolygó Nap előtti átvonulását figyeljék meg. A jelenség a csillagások által előre jól kiszámítható módon, meghatározott ciklus szerint (8 - 121,5 - 8 - 105,5) ismétlődik. A nevezetes dátum 1769. június 3. volt. A két tapasztalt észlelő a dán uralkodó meghívására két évig tartó, nyolcezer kilométeres szárazföldi és tengeri expedíció során Európa egyik legészakibb pontjáról, a jelenleg Norvégiához tartozó Vardó szigetéről hajtotta végre megfigyeléseit. A két tudós férfiú a pozitív észlelés mellett – melynek segítségével később nagy pontossággal kiszámították a Föld és a Nap távolságát – sok további érdekes eredménnyel járult hozzá a tudomány fejlődéséhez. Lappföldön járva Sajnovics először foglalkozott a finnugor nyelvrokonság kérdésével. A tordasi nemesi családból származó tudóst joggal tekinthetjük az összehasonlító *nyelvtudomány* hazai úttörőjének. A magyar megfigyelőknek páratlan szerencséje volt, hiszen a jelenség észlelésére induló expedíciók többsége a felhők miatt nem járt sikerrel. A híres tengerész, *James Cook* a frissen „meglelt” Tahiti szigetén látta az átvonulást, és fontos földrajzi adalék, hogy Cook kapitány ezen útján fedezte fel Ausztráliát és Új-Zélandot.

A *földrajz* kalandos oldalának bemutatására nincs alkalmasabb személy, mint a jeles Afrika-kutató, **Magyar László** (1818–1864). Származása máig vita tárgya, szülővárosa Szombathely, valamint iskolavárosa, Dunaföldvár egyaránt tisztelettel őrzi emlékét. *Afrika rejtelmes ösvényein*, *Magyar László afrikai utazásai*, *Magyar László, A fekete földrész vándora* címeken négy biográfiát, *Magyar László utazása a délafrikai Bihé országába és Óserdők mélyén* megnevezéssel két regényes életrajzot is írtak vakmerő útjairól, varázslatos személyéről. Volt hajókadét, majd különböző tengerészeti rendfokozatokat viselt. Szabadságharcos, hadifogoly, sárgalázban gyötrődő halálraítelt. Dél-amerikai diktátor bizalmasa, néger törzsfő veje. Rabszolgatartó és elefántvadász. Több tucatnyi országot bejárva eljutott Dél- és Közép-Amerikába, Ázsiába, Óceániába. Földrajzi kutatásainak elsőszámú terepévé azonban Afrika vált, melynek eredményeképpen az Akadémia 1858-ban levelező tagjának választotta. Élete a szívéhez közeli fekete kontinensen ért véget.

A kezemben tartom kisfiam általános iskolások számára készített *Képes történelmi atlaszát*. Ha fellapozzuk a *Nagy magyar utazók* elnevezésű térkép-összeállítást, cikkünk több más szereplője mellett az Euráziát felfedezőik között ott találjuk **Stein Aurél** (1862–1943) keletkutató és régész nevét. Jellemző magyar sorsként itthon nem kapott állást, így szakmai munkájának gyümölcsét más nemzet élvezhette. Marc Aurel Stein néven már pályája kezdetén brit szolgálatba állt. 1887-ben az akkor az angol gyarmatbirodalomhoz tartozó Indiába utazott, ott töltött be különböző tudományos és hivatali pozíciókat, onnan indult expedícióira, és ott élt élete végéig. Tevékenysége polihisztorokra jellemzően sokoldalú, a *régészet*, a *földrajz*, a *filológia*, a *nyelvészet* egyaránt meghatározója. Első belső-ázsiai expedícióját 1900–1901-ben vezette, Kelet-Turkesztánba, a mai Kína területén. Vizsgálata egyaránt kiterjedt a régészeti, a földrajzi és néprajzi vonatkozásokra – kalandos helyszínekkel, évszázadok után újra meglelt romvárosokkal. 1906 és 1908 között indult második útjára. Ennek során 16 000 kilométert tett meg, átszelve a Takla-Makán homoksivatagot. 1913–1916-os harmadik belső-ázsiai expedíciója további kétezer kilométeres távjával az addigi leghosszabbnak bizonyult, elérve a mesés Szamarkandot, a legendás kereskedelmi útvonal, a Selyemút nyomát követve. Bejárta és felkutatta a makedón világhódító, *Nagy Sándor* hadtörténelmi helyszíneit. Négy expedíciót is vezetett az egykori Perzsia, a mai Irán területére. Almásy mellett egyik úttörője volt a légi felderítésnek, azaz alkalmazta a repülést a nagyméretű tereptárgyak és régészeti emlékek feltérképezésére. Steint élete alkonyán érte az a szerencse, hogy eljuthatott a régóta vágyott ősi Baktria területére, Afganisztánba. Az álom azonban nem teljesedett be: kutatómunkájának megkezdése előtt egy megfázás szövődményei és szélütés következtében elhunyt. Kabulban, a helyi keresztény temetőben helyezték örök nyugalomra. 2003-ban a brit kolónia és a brit fegyveres erők által felügyelt sírkertben magyar nyelvű emléktáblát helyeztek el angol nyelvű síremlékére.



Hell Miksa mellszobra
Alsó-Ausztriában



Sajnovics János szobra Tordason.
Rezsabek Nándor felvétele



Stein Aurél Indiában



A sport nemcsak az ügyeseké



Vonzóvá kell tenni a mozgásformákat

Szöveg: **Merklin Tímea**

A testnevelés és sport olyan műveltségterületként jelenik meg a mai közoktatásban, amely a személyiségfejlesztésben is komoly szerepet kap. **Dr. Csányi Tamással**, a Magyar Diáksport Szövetség iskolai testnevelés osztályának vezetőjével, az ELTE Tanító- és Óvóképző Kar adjunktusával beszélgettünk.

> – Miért kiemelt téma manapság a mindennapos testnevelés?

– Minden fejlett országban rendkívüli problémát jelent a gyerekek mozgásszegény életmódja, a szabad aktív játéklehetőség idejének csökkenése. Ezzel együtt a gyermekkori optimális mozgásfejlődés akadályozottá válik. A „mozgásügyetlen” gyermek sajnos sokkal kevesebbet is mozog a mindennapok során, mint az ügyesebb társai. A gyerekek tehát nem kapják meg a normális fejlődésükhöz szükséges optimális mozgásingert. Összefoglalva alulterheltek. Ez különösen érinti azt a tanulói réteget, akik szociálisan hátrányos helyzetűek, így rájuk fokozottan ügyelnünk kell. Az alulterhelésnek természetesen nem azt kell eredményeznie, hogy a tanulókat a testnevelésórákon majd jól „megeddzük”, és pótoljuk az elmaradásaikat. Minden tanuló esetében igaz, hogy vonzóvá kell tenni számukra a különböző mozgásformákat, olyan foglalkoztatást, játékokat, mozgásanyagot kell választani, amely motiváló erejű. A belső motivációt kell erősíteni, amit célzott módszerekkel és tudatos differenciálással tehetünk meg. A terhelésnek lehetőség szerint minél inkább testre szabottá kell válnia, amiben például a rendszeres pulzusmérés az egyik fontos eszköz.

– Hozott-e jelentős változásokat a testnevelésben az új Nat? Beszélhetünk-e új szemléletű testnevelésről?

– A tanterv egyik újdonsága, hogy a 2003-as, majd 2007-es Nat verziókhöz képest kevésbé konkrétan fogalmaz a közműveltségi kánon. Az átfogóbb megfo-

galmazások közelebb állnak a magtantervi funkcióhoz, mint a korábbi tantervek, amelyek valójában sokkal inkább kerettantervi részletességgel mutatták be a tartalmakat. A másik újdonság, hogy hangsúlyosan és konkrétabb formában jelennek meg a tantervben a kognitív ismeretek, valamint a személyiségfejlesztéssel kapcsolatos feladatok rendszere. Mind az új Nat, mind a kerettanterv tartalmazza a hagyományos testnevelési tantervi anyagot, ugyanakkor jelentősnek mondható tantervi újdonságok is olvashatók bennük. Szeretnék azonban rámutatni arra, hogy a tantervi újítás önmagában nem fog érdemi megújulást eredményezni – ehhez minden pedagógus saját módszertanának átértékelésére van szükség.

– Mire gondol pontosan?

– A jól működő, gyakorlatban bevált és elméletben megalapozott módszereket át kell adnunk egymásnak rendszeres szakmai továbbképzések, konferenciák, bemutatóórák, beszélgetések segítségével. Egyúttal szakítanunk kell azokkal a tipikusan negatív módszertani eljárásokkal, amelyek hosszú távú esélyegyenlőtlenséget szülnek. A végleg kiesős játékok rendszeres, mindennapos alkalmazása például jellemzően ilyen helyzetet generál. Az ügyesek még ügyesebbekké válnak, a kevésbé ügyesek pedig leszakadnak. További tipikus példa a mozgással büntetés kérdése. Egy kutatásból tudjuk, hogy a testnevelők háromnegyede alkalmaz erősítő gyakorlatokat büntetés gyanánt. Ez komoly probléma, hiszen a saját műveltségterületi céljainknak gyökeresen ellentmondó gyakorlatról beszélünk.

Én nem használnék olyan kifejezést, hogy régi vagy új testnevelés, inkább abban ragadnám meg a lényegét, hogy hatékony és kevésbé hatékony testnevelés. A hatékony testnevelés sikerorientált, minden tanuló számára pozitív élményeket, személyre szabottságot kínál, törekszik a tanulók közötti kooperatív viselkedésformák megerősítésére, és igyekszik olyan tudást adni, amely az egész élet során használható. Olyan attitűdöket alakít ki, amellyel a tanulók megszeretik, és nem unalmas kötelességnek élik meg a mozgást és sportolást. Másként fogalmazva ezt a testnevelést hívjuk minőségi testnevelésnek.

- Melyek azok a mozgásformák, sportágak, amelyekkel kedvet csinálhatunk a gyerekeknek a testmozgáshoz?

- Ez nem könnyű kérdés, hiszen ma már rengeteg mozgásforma és gyermeksport-lehetőség elérhető. Az iskoláskor elején én nem kifejezetten sportágot ajánlanék, hanem olyan ügyességfejlesztő foglalkozásokat, ahol sok-sok mozgásformával, sporteszközzel, játékkal, zenével, táncal ismerkednek meg a gyermekek. Ahol megismerik a saját testük működését, széles körű mozgástapasztalatot, rengeteg pozitív élményt szerezhetnek. Sportágot nem igazán neveznék meg, mert minden olyan sportág alkalmas lehet az óvodások és kisiskolások foglalkoztatására, amely figyelembe veszi az életkori szükségleteiket, és megfelelő módszerekkel, eszközökkel, létszámmal, szabályrendszerrel teszi élményszerűvé a tanulást.

Ha a gyermek megkedveli a közösségben való mozgást, és magabiztosan használja a tanult alapkészségeit, akkor szinte bármely sportággal megismerkedhet, és választhatja azt. Számomra testnevelő tanárként az a fontos, hogy ne csupán a kedvező családi közegből érkező tanulók válasszák szabadidejükben a sportolást, hanem meg tudjam mutatni minden diáknak, hogy a sport és a mozgás mindenkié, nem csak az ügyesebbeké. A szinte megszámlálhatatlan sportág közül mindenki megtalálhatja azt a neki kedves kettőt-hármat, amit szívesen csinál élete végéig. Én például rendkívül szeretek kocogni, asztaliteniszezni, síelni és focizni. Ha azonban van lehetőség, szívesen beállok kosarazni, tollasozni, röplabdázni vagy akár dartsózni is. Ha az alapok megvannak, bármelyik sportág megtanulható, hangsúlyozom azonban, hogy nem versenysport-, hanem rekreációs jelleggel.

- Vannak-e új tantárgypedagógiai módszerek, amelyek segítik a mostani testnevelő tanárokat?

- Ezt a kérdést nagyon fontosnak tartom. A Magyar Diáksport Szövetség 2013-ban egy kiemelt projekt keretében jelentős forráshoz jutott, amelyből többek között olyan szakmódszertani kézikönyvek és oktatófilmek készültek, amelyek egyedülállóak a szakmában. A szakanyagok fejlesztésekor arra törekedtünk, hogy korszerű, a gyakorlatban minél jobban használható tudást kínáljunk az iskolák számára. Ennek érdekében a TESI projektben (<http://www.mdsz.hu/tesi/>) hét módszertani kézikönyvet, egy szakdidaktikai alapművet, valamint hat oktatófilmet készítettünk. Fejlesztéseink eredményeképpen pedig a NETFIT, vagyis a

” **A hatékony testnevelés minden tanuló számára pozitív élményeket, személyre szabottságot kínál, és olyan attitűdöket alakít ki, amellyel a tanulók megszeretik, és nem unalmas kötelességnek élik meg a mozgást és sportolást.**

Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt ma már minden iskolában a kötelező fittségmérési teszt (Lásd a témáról korábbi interjúkat az Új Köznevelés 2014. júniusi lapszámában – *a szerk.*).

A szakanyagokat a közeljövőben minden magyar iskola egy-egy példányban ingyenesen meg fogja kapni az MDSZ-től, ahogy ez a NETFIT mérési csomagok esetében is már megvalósult. Az elmúlt közel egy évben több mint 7100 testnevelést tanító pedagógus ingyenes, 30 órás akkreditált továbbképzés lehetőségét kihasználva ismert meg számos új tantárgypedagógiai módszert, és készült fel az egészségközpontú fittségmérési rendszer alkalmazására. A jövőben reményeim szerint lehetőségünk lesz még hasonló volumenű programok megvalósítására. A szakma rendkívül pozitívan fogadta a kezdeményezésünket, nyitottak voltak a képzéseken elhangzottakra. Az újdonságok egy része tehát a képzéseken és az oktatóanyagokban is elérhető, amelyeket reméljük, hogy az érdekelt felsőoktatási intézmények is beépítenek a graduális és posztgraduális képzéseikbe.

- Emeltünk-e át valamit a külföldi gyakorlatból?

- A nemzetközi tudományos eredmények, módszertani újítások fokozatosan épülnek be a hazai gyakorlatba. A világon mindenhol ugyanazzal a problémával küzdenek, ugyanarra az alapvető kérdésre keresik a választ: hogyan tudjuk felkelteni a gyerekek érdeklődését a mozgás iránt a mindennapi oktató-nevelő munka során úgy, hogy az iskolán kívül is kedvet érezzenek hozzá. Másként fogalmazva milyen módon tudjuk kialakítani az egészségtudatos életvezetéshez szükséges ismeretrendszert, képességeket, készségeket és attitűdöket.

Azért azt szeretném kiemelni, hogy nemcsak külföldön vannak jó gyakorlatok! A saját kollégáinktól is tudunk tanulni, ezért tartom nagyon fontosnak, hogy működő, egymást támogató szakmai közösségi hálózatok épüljenek ki az országban. Ez vonatkozik iskolán belülre, egy-egy településre, vagy nagyobb országrészekre. Az online lehetőségek egyelőre kiaknázatlanok a tudásgyűjtésben és -terjesztésben. A nemzetközi ismeretek ma már nagyon könnyen elérhetőek, ami mellett tehát a hazai „jó gyakorlatokat” is nagyra kell értékelnünk. Ugyanakkor a nemzetközi ismeretrendszer beépítésekor fokozottan figyelembe kell vennünk a hazai oktatási körülményeket, lehetőségeket.



Ülve, állva, fekve – figyeljünk a gerincünkre!

Szöveg: Sallai Éva | Fotó: Nagy Gábor

Tanulnak a gyerekek, de milyen testhelyzetben? Ülnek az iskolapadban, állnak a metrón, hasalnak az ágyon. Mi is figyeljünk oda a helyes testtartásukra, de őket is tanítsuk meg a gerincük védelmére! **Dr. Somhegyi Annamáriával**, az Országos Gerincgyógyászati Központ prevenció igazgatójával, a Magyar Gerincgyógyászati Társaság elnökével beszélgettünk az ülésről, az ültetésről, az iskolatáska súlyáról és a mindennapi mozgásigényről.



– Gyermekeink a legtöbb idejüket az iskolapadban töltik. Milyennek kell lennie a helyes ülésnek, a székek és padok méretének, elhelyezésének, hogy a gerincet, derekat óvjuk és a fejtartásra is odafigyeljünk?

– Az első legfontosabb a helyes ülés megtanítása és szokássá tétele. Ennek lényege, hogy a szék támlája támassza meg a medencecsontunk tetejét és a derekunkat, mert így az alsó csigolyaközi porckorongok terhelése kisebb, mintha görbén, azaz lógó derékkal ülnénk. A szék méretének is meg kell felelnie a gyermek méreteinek, erre különösen gyermekkorban kell odafigyelni. A gyermek talpa támaszkodjon a talajon, a szék tehát ne legyen túl magas. A szék ülőfelülete illeszkedjen a gyermek combhosszához, hogy a gyermek egészen hátra tudjon csúszni a széken, mert csak így támaszthatja meg a derekát. Alsó tagozatban ezen túl arra is figyelni kellene, hogy a kistermetű és a nagyobb növésű gyermek – ha lehet – ne egyforma széket kapjon, hanem mindegyikük a testméretének megfelelőt. (Ha új székeket vásárol egy iskola, az itt említett szempontokra is figyeljenek oda, ne csak a szék árára!) Az óvodákban sajnos általában nagyon rossz méretű és alakú székeket szoktam látni, jó lenne, ha ott is tudatosan törekednének az egészséges, jó megoldásokra.

A másik fontos dolog, hogy bizony időnként mondjuk azt: „Na gyerekek, most pihenünk: mindenki tegye hátra a kezét!” Ilyenkor a kezünkkel megtámasztjuk az ágyéki gerincünket és a medencecsontunk tetejét, és ha addig rosszul ültünk, ebben a testhelyzetben felüdülhet a derekunk. Ezt a trükköt felnőttkorunkban is alkalmazhatjuk bárhol, ha rossz széken kell ülnünk.

A harmadik pedig, hogy a tanév során változtassuk meg a gyerekek helyét az osztályban. Cseréljenek helyet a padsorokban, vagyis aki eddig az egyik oldalon ült, azt ültessük az ellenkező oldalra. Így a fej és a nyak nem kényszerül egy egész tanéven át az egyik oldalra fordulni.

– Szükség lenne a mozgásra a tanórák közti szünetekben is. Láttam példát arra, amikor az egész iskolát megmozgatták iskolarádióon keresztül az egyik nagyszünetben az osztályterem nyitott ablaka mellett, állva végezhető gyakorlatokkal. Mit javasolna szakemberként az iskolák számára?

– Az említett példát mindenképpen követésre érdemesnek tartom. Én is ismertem olyan iskolát, ahol videónaponta mutatták naponta az osztályteremben végzendő tartásjavító tornagyakorlatokat, amelyeket minden tanuló egyszerre végzett. A mai korszerű informatikai eszközök is biztosan tudnának segítséget nyújtani ahhoz, hogy egyes tanórák elején frissítő gyakorlatokat végezzenek a diákok. A **www.gerinces.hu** honlapunkon is található ilyeneket a pedagógó-

gusok. A szüneteket szintén jó lenne mozgásra használni, mert szegény gyerekek elgémberednek a sok ülésben. A mindennapos testnevelés bevezetése óriási eredmény, de még mindig kevés az Egészségügyi Világszervezet által javasolt napi 60 percnyi mozgáshoz képest! Tehát a testnevelésórák mellett más mozgásalkalmakat is be kell építenünk valahogyan a gyerekek mindennapjaiba.

- Az egész napos iskolai oktatás során gyakran viszik a pedagógusok a gyerekeket az iskola udvarára vagy játszótérre, illetve versenyszerűen futtatják őket az iskola körül, mert például a tornaterem foglalt. Milyen tevékenységeket javasol a futáson kívül; egyáltalán, egészséges a futás a városi járdákon, a betonon?

- A betonon, aszfalton futás az ízületeknek és a gerincnek sem a legjobb, tehát ha megoldható, inkább puha talajon fussunk. Ha erre nincs lehetőség, akkor inkább fussunk ott, ahol tudunk, mint sehol! A mozgáshiány sokkal nagyobb bajokat okoz, mint a kemény felületen történő futás.

A „tornaterem-hiány” kérdése a mindennapos testnevelés bevezetése óta az egyik kedvenc témája mindazoknak, akik a mozgásszegény életmódhoz szoktak. Örülök annak, hogy ismét lesz tornaterem-építési akció, sőt tanuszoda-építés is, de azért gondoljunk bele: ha elkészülnek az új tornatermek, vajon minden osztály minden nap tornateremben végzi majd az órai gyakorlatokat? Valószínűleg nem. Akkor ne mozogjanak a gyerekek? Ne legyen minden nap testnevelés óra? Szerintem legyünk reálisak, és induljunk ki abból: nem minden órát tudunk megtartani tornateremben. De ez nem is baj! Annyi más tevékenységhez adhat ötleteket az órai anyag, amihez nem kell tornaterem, viszont amihez szükség lehet a testnevelő, a gyerekek, esetleg a szülők alkotókészségére, ötleteire. Rengeteg előny származhat ilyen helyzetekből! Így érdemes, sőt így kell szemlélni a testnevelést, ha komolyan javítani akarjuk a gyermekeink egészségét.

- Hogy látja, a mindennapos testneveléssel kapcsolatban megvalósultak a legfontosabb elvárások?

- Jó lenne azt mondani, hogy igen. Tudom, sok fontos és jó dolog történt annak érdekében, hogy a mindennapos testnevelés teljesítse az egészséghatásokhoz szükséges egészségfejlesztési kritériumokat. Szeretném kiemelni a megvalósult, értékes kezdeményezések közül a Kölyök Atlétika Programot, melynek során több ezer testnevelést tanító pedagógusnak tartottak továbbképzést az alsó tagozatos gyerekek testi-lelki egészségét elősegítő atlétikai módszerekről. Nagy jelentőségű az is, hogy a Magyar Diáksport Szövetség számos anyagot dolgozott ki a testnevelés megújításához európai uniós forrásból; valamint valós, reprezentatív tanulói mintán végzett kutatások alapján létrehozta a NETFIT mérési módszert; és mintegy 7000 testnevelő pedagógust ismerttetett meg a legújabb, szemléletük módosítását célzó gondolatokkal és módszerekkel. A NETFIT-et több szempontból is jónak tartom. Egyrészt a gyerekek számára szinte háziversenyt jelenthet az alkalmazása; a korábbi hosszú, unalmas futás helyett már ingafutás szerepel. Másrészt a tesztgyakorlatok végzésekor végre ügyelnek a gerinckíméleti szempontokra is, amelyre sok-sok éve vártunk. Újdonság az is, hogy a teszteket végre nem osztályozásra szánják, hanem kiemelik, hogy minden tanulót a saját korábbi teljesítményéhez, azaz saját magához kell hasonlítani, sőt a teszteredményeket a tanulók és a szülők részére hasznos és érthető magyarázattal értékelik is.

- Korábbi interjúnkban (Új Köznevelés, 2013. október – a szerk.) kiemelte: „a gimnasztikának vissza kell kerülnie a tanórai foglalkozásokba, és ezen belül kell elhelyezni azt a speciális tartásjavító tornát, amelyre mérhetetlen szükség van, mert a mozgásszegény életmód miatt a gyerekek gerince veszélyeztetett”, valamint hangsúlyozta a néptánc rendszeres tanításának fontosságát már az első osztálytól. Vannak-e országos tapasztalatok ezeknek az elvárásoknak a megvalósításával kapcsolatban?

- Mindkét terület a továbbképzéseket igénylő speciális szakmai módszerek közé tartozik, akár csak a stresszoldás, amit szintén elengedhetetlennek tartok. Tapasztalataink esetlegesek, hiszen a nyomon követés még nem működik, de az az érzésem, hogy igen sok tanuló nem részesül e módszerekben, pedig mindegyiküknek szüksége lenne rá. ▶



– Ha belegondolunk, az iskolatáskák cipelése is felér egy sportteljesítménnyel, főként az alsó tagozatosok számára!

– A táská cipelése akkor jelent jó terhelést, ha megvan hozzá a gyerekek kellő izomzata, de még ekkor is tartsuk be a szabályt: a gyermek testsúlyának 10%-át ne haladja meg a bepakolt iskolatáska. Legyen szekrény az iskolában, ne kelljen mindent hozni-vinni naponta, dolgozzon ebben a kérdésben együtt a szülő és a tanító. Igen sokat segít, ha a védőnő időnként szűrőpróbaszerűen megméri egy-egy osztály tanulóinak a táskáját – mindenki meg fog döbbsenni!

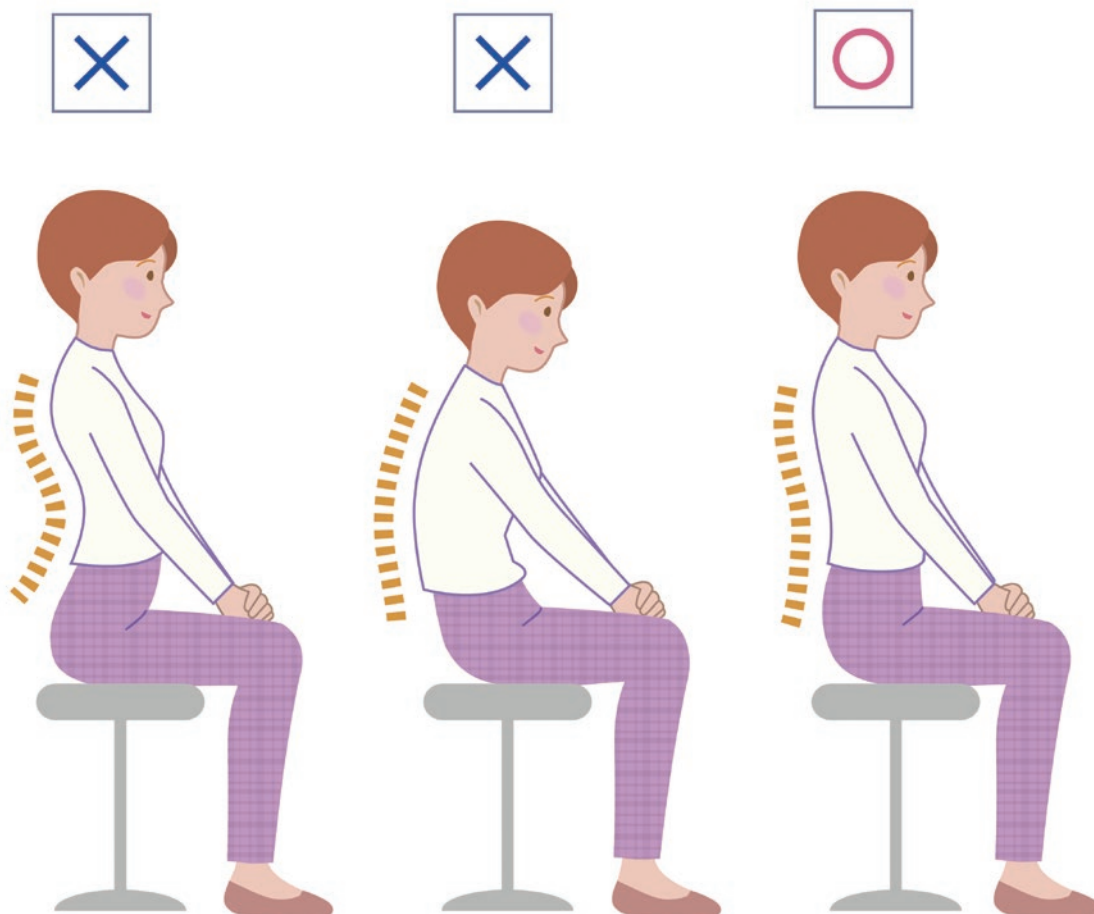
– A kormány nagy hangsúlyt helyez a közétkeztetésben is az egészséges táplálkozásra. Hogyan csökkenthető a mézshiány, a csontszerkezet romlása, illetve hogyan javíthatók a gerincproblémák a táplálkozással?

– A csontok kellő mézst tartalmának kialakulásához kellő mennyiségű kalciumot és D-vitamint kell kapnunk, ehhez egészségesen kell táplálkoznunk. De ez még nem elég! Azt is el kell érünk, hogy a táplálékkal bejutott kalcium a csontokba be is épüljön. Ennek fő ingere a gravitáció ellenében végzett mozgás. Ezért fontos a mindennapos, önálló – nem pedig összevont – testnevelésóra és ezért jó a tánc, a lépcsőn járás, a le- és

fölfelé gyaloglás, és a nem túl nehéz táská cipelése is. A táplálkozás a gerinc betegségeivel annyiban mutat összefüggést, hogy a túlsúlyos tanulók között több a tartáshibás diák, és a túlsúly a felnőttkori porckopásos gerincbetegségeknek is kedvez.

– Az egészségfejlesztő, prevenció tevékenység csak a szülővel közösen valósítható meg. Mit tehet a szülő? Milyen a helyes testtartás az otthoni tanulás során? Jó-e a hason fekvés, esetleg a járkálás vagy néhány tornagyakorlat végzése tanulás közben?

– Igen, a szülők sokat tehetnek. Nekik is oda kell figyelniük gyermekük otthoni bútoraira, az iskolatáska súlyára, a helyes ülésre. Hason fekve lehet egy ideig olvasni, főleg, ha a has alá párnát tesz az ember, de azért hosszabb ideig ez nagyon kényelmetlen. A hosszabb ideig tartó ülés után fel kell állni, szünetet kell tartani a tanulásban (de ne másik ülő-foglalkozás, pl. „kütyüzés” legyen a pihenés!). Felállni, járni egyet, néhány tornagyakorlatot végezni – ez mind hasznos. A szülőknak arra is oda kellene figyelniük, hogy a gyermek minél kevesebb időt töltsön a képernyő előtt ülve, pláne, amíg kicsi. Minél gyakrabban csináljunk közös családi mozgásprogramot: kiránduljunk, gyalogoljunk, biciklizzünk, táncoljunk, hiszen ez a gyerekeknek és a felnőtteknek is (!) remek mozgásforma.



Sport, mozgás, testnevelés



„A sport, az nem csak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze a pusztá testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és a primadonnáskodásokkal.

Az utóbbiaknak nemcsak, hogy a sporthoz semmi közük, de a sportnak egyenesen ellenségei.

A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekrezségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenek előtt a „fair play” a nemes küzdelem szabályaira. Aki ezeket tudja, és akiből a lélek férfiaságát, az érdeklődést, az önállóságot és alkotni vágyást nem verjük ki 12 vagy 17 év örökös magolással, ijesztgetéssel és fenyegetéssel, az meg fogja állani helyét az életben. Ezért zárja be Cambridge déli egy órákor tantermeit és nyitja meg sportpályáit.”

(Részlet Szent-Györgyi Albertnek egy 1930-ban elhangzott előadásából)

”

Bizonyos képességeket leginkább a kézírás (folyóírás), illetve az egyvonalas rajzolás fejleszt, ezért építettem be az osztályfőnöki óráimba a kézzel írott novellák és a toll felemelése nélküli rajzok készítését.



Orbán Sándor

Az ész a leghatékonyabb fegyver

Szöveg: Maczák Ibolya | Fotó: Nagy Gábor

A Neumann János Számítástechnikai Szakközépiskola karate sportkörének tagjai – számos korábbi elismerés után – két arany-, négy ezüst-, és öt bronzérmét nyertek 2014-ben, az Ifjúsági Karate Világkupán. **Orbán Sándor** Bonis Bona-díjas testnevelő tanár diákjai azonban nemcsak erről nevezetesek. Olykor szavalóversenyeken vesznek részt, néha jelen vannak a szülői értekezleteken – és rendszeresen kapnak házi feladatot osztályfőnöki órán. Beszélgetésünk során a miértekről és a hogyanokról kérdeztük a tanár urat, s az általa kidolgozott Komplex 3+T programmal is megismertedtünk.



– Hogyan lett testnevelő tanár?

– A vajdasági Apatinban nőttem fel. Tizenhárom éves koromban kezdtem sportolni, számos nemzetközi karateversenyen szereztem érmet. Jogi pályára készültem, államigazgatási szakközépiskolába jártam. Rendkívül izgalmas tárgyait voltak: filozófiát, logikát, római jogot egyaránt tanultunk. A nyári szakmai gyakorlaton azonban világossá vált számomra, hogy nem ez az én utam, így az újvidéki egyetem angol–német szakára iratkoztam be. Az ottani termekből a testnevelési egyetem gyakorló pályájára láthattunk, s én gyakran néztem vágyakozva a német morfológia tanulása közben a szabadban felszabadultan és vidáman tornázó sportolókat. Egyre biztosabb lettem abban, hogy bölcsészet helyett testneveléssel szeretnék foglalkozni. Elhatározásomat tett követte, élsportolói múltamból adódóan nem volt gondom a felvételi követelményekkel sem. A testnevelés számomra új területeit igyekeztem megismerni, ezért a tanárszak mellett atlétika szakedző lettem.

– A későbbiekben mégis visszatért a karate oktatásához. Mi vonzza a gyerekeket ehhez a sportághoz?

– Olykor egészen prózai tényezők. Manapság igen sokféle mozgáslehetőségre nyílik lehetőség a fiatalok számára, de sok gyereknek nincs ideje vagy pénze arra, hogy egyesületi keretek között sportoljon. Amikor 1991-ben a Neumann János Számítástechnikai Szakközépiskolában megalapítottam a karate diáksportkört, igyekeztem alkalmazkodni a gyerekek igényeihez, szükségleteihez. Az edzések nálunk közvetlenül tanítás után vannak az iskolában – így nem vesznek el értékes időt a tanulástól –, ingyenesek és mindenki számára nyitottak. Tagadhatatlanul vonzza a gyerekeket a fali-

újságon látható dicsőségtábla is: sokan akkor kapnak kedvet a karatéhoz, amikor korábbi versenyzőink eredményeiről olvasnak. Ha edzésre jön hozzánk valaki, jó hangulatú, nyitott légkörben találja magát, ahol minden felszerelés biztosított az eredményes munkához. Az érdeklődők ekkor még nem is tudják, hogy pár hónap múlva nemcsak sportolni fognak itt, hanem novellát írni és rajzolni is...

– Tanári és edzői munkája mellett kidolgozott egy tehetségfejlesztő programot is, amelyet Komplex 3+T-nek nevezett el. Mit takar ez a rövidítés?

– A program a sport, a művészetek és a kutatás három pillérére nyugszik és az agy két féltekéjének minél összehangoltabb működését kívánja elősegíteni. A sportmozgásokkal a neurológiai harmóniát, a művészetek bevonásával az értelem és érzelem területét, a sporttudomány terén végzett vizsgálatokkal és kutatásokkal pedig a rendszerben való gondolkodás képességét fejleszt. Mindezekhez pedig a tudatosság (T) elve kapcsolódik. Gyakran mondom a gyerekeknek – szívesen idézik is –, hogy véleményem szerint az ész a leghatékonyabb fegyver az ember számára, én pedig az ehhez kapcsolódó képességeket szeretném minél jobban kibontakoztatni.

– Miért fontos ez a diákok számára?

– Közismert tény, hogy az emberi agyban a jobb agyfélteke felel az ötletekért és a kreativitásért, míg a bal a logikáért, a számolási képességekért és a tudományos gondolkodásért. A legtöbb ember esetében domináns az egyik vagy a másik működése, s ennek révén az egyikhez kapcsolható képességeket öntudatlanul is előnyben



részesíti az illető – holott mindkettő fontos lenne az eredményességhez. Gyakorta tapasztalom, hogy sokan nem tudják megvalósítani kiváló ötleteiket, vagy éppen ellenkezőleg: mechanikusan valósítják meg mások elképzeléseit. Azt szeretném, ha a diákjaim mindkét végletet elkerülnék, ezért emeltem a programba mind a jobb agyféltekére ható művészeti oktatást, mind pedig a balt stimuláló sportot. Ennek kapcsán sokszor eszembe jut egy fiatal zeneszerzőtől nemrég hallott mondat: a tehetség voltaképpen egy ötlet, ennek felbukkasztását követően pedig „mérnöki munka” eredménye. Ez pedig mindkét agyfélteke aktivitását feltételezi.

– Hogyan született meg a program ötlete?

– Ambiciózus fiatal tanárként szerettem volna versenyekre is vinni a tanítványaimat, de be kellett látnom, hogy heti két edzés kevés az eredményes felkészüléshez. Mivel a gyerekek több időt nem tudtak a versenysportra szánni, igyekeztem olyan módszert találni, amelynek segítségével ilyen körülmények között is jobban teljesíthetnek. Ekkor kezdtem a gyakorlatban alkalmazni az egyetemen elsajátított tudatosság elvét. Ennek lényege, hogy az edző mindenbe beavatja a sportolót, így az saját magát is tudja tesztelni bizonyos egyszerűbb feladatok kivitelezése során. A leendő versenyző így nemcsak magát a feladatot, hanem annak hatásait, következményeit

is megérti, megismeri. Ily módon pedig egészen más lesz a motivációja is. Mivel korábban magam is élsportoló voltam, a szó szoros értelmében a saját bőrömön tapasztalhattam, milyen hatással van a tudatosság az eredményekre. Ezt igyekeztem átadni a tanítványaimnak – és később már nemcsak a versenyszerűen sportoló diákoknak az edzéseken, hanem az általánosan kötelező testnevelésórákon is. Ha ugyanis a diák tudja, hogy mit miért kell megtennie – azaz megérti, hogy milyen átalakulás történik a szervezetében, melyik feladat miben segíti őt a későbbiekben, illetve mi történik, ha ezeket nem hajtja végre –, az sokkal inkább motiválja, mintha minden magyarázat nélkül azt a feladatot kapja, hogy fusson ötezer métert.

– Hogyan vezette be a Komplex 3+T-t?

– Fokozatosan, lépésről lépésre. Először a karatecsapat tagjainak kezdtem funkcionális anatómiát tanítani, s ennek segítségével közösen elemeztük, illetve korrigáltuk mozdulataikat. Ez igen eredményesnek bizonyult: rövid időn belül már nemzetközi szintű versenyeken is jól szerepeltek a gyerekek az új módszerek alkalmazása révén. Ezt követően az iskolai testnevelésórákon is igyekeztem hasonlóképpen dolgozni. Utóbbi esetben azonban egészen más tanári feladatokkal szembesültem, hiszen az edzésekre járó gyerekekkel szemben itt a sport iránt kevésbé érdeklődő tanulókat kellett motiválnom. Azzal kezdem egy-egy újabb osztály testnevelés-tanítását, hogy elmondom a gyerekeknek: hiába élsportoló valaki, ha nincs kellően megalapozott elméleti tudása – ennek hiányában ugyanis senki nem tud megfelelő módon törődni a saját erőnlétével, egészségével. Ellenben egy kevésbé tehetséges sportoló is képes lehet arra, hogy kialakítson egy neki megfelelő, élethosszig tartó rekreációs rendszert. Ennek szellemében lehet nálam ötös testnevelésből az, aki gyengébb képességű, és kaphat rosszabb jegyet az, aki kiváló adottságokkal rendelkezik, de nem tesz semmit ezek kibontakoztatása érdekében. Egy-egy kezdeti szintfelmérés során azt is elmagyarázom a gyerekeknek, hogy a rendszeres gyakorlás következtében milyen erőnléti állapotba kerülhetnek. Ezen információk birtokában igencsak megnő a munkakedvük – s mivel a későbbi mérések eredményei rendszerint engem igazolnak, erősödik a közös munka iránti elköteleződésük.

– Az Ön tehetségfejlesztő programjában gyakorlata „szokatlan” feladatokat kapnak a gyerekek a karateedzéseken...

– A karate sportág sok tekintetben hasonlít a sakkhoz: a sportolónak fel kell mérnie az adott helyzetet, szükség esetén változtatnia kell az eredeti elgondolásán, adott esetben túljárni az ellenfél eszén – és mindezt villámgyorsan, minimális gondolkodási idővel, versenyhelyzetben is. Edzőként tudatosan készítem fel erre a gyerekeket, például olyan erőgyakorlatokat végeztetek velük, amelyek a mozgáskoordináció tudatos fejlesztését célozzák. Például egy fekvőtámasz kivitelezése során – ahol az elsődleges cél a kar, a váll és a mellkas izomzatának erősítése – edzőpartnerek által mozgatott tárgyakat kell érinteniük a diákoknak. A szokványos gyakorlat közben tehát villámgyorsan fel kell mérniük a

tárgy helyzetét és a feladatnak megfelelően cselekedni, reagálni. Egy-egy ilyen gyakorlat végrehajtását ezért nem lehet félig-meddig odafigyelve, automatikusan végezni. Tudatosan, folyamatosan „dolgoztatjuk” tehát a központi idegrendszert – a gyerekeket hihetetlen mértékben fejleszti ez. Ezért adtam később hasonló feladatokat a testnevelésórákon is.

” **A Komplex 3+T program a sport, a művészet és a kutatás három pillérén, valamint a tudatosság elvén nyugszik, és az agy két féltekéjének összehangolt működését kívánja elősegíteni.**

A sportmozgásokkal a neurológiai harmóniát, a művészetek bevonásával az értelem és érzelem területét, a sporttudomány terén végzett vizsgálatokkal és kutatásokkal pedig a rendszerben való gondolkodás képességét fejleszti. A tudatosság elvének alkalmazása viszont rendkívül nagymértékben növeli a tanulók motiváltságát és ezen keresztül az oktatás hatékonyságát.

– Hogyan fogadták a gyerekek a megszokottól eltérő tartalmú testnevelésórákat, edzéseket?

– Eleinte nagyon meglepődtek, de egyre fokozódott az érdeklődésük. A versenyzőket nyilvánvalóan motiválta a jobb eredmények elérésének lehetősége. A testnevelésórákon tapasztaltam ugyan némi ellenállást az első időszakban, de ezt természetesnek gondolom, hiszen itt jelentős különbségek lehetnek a gyerekek között fizikai szempontból és hozzáállás tekintetében is, hiszen nem sporttagozatos tanulókról van szó. Az idők során én is csiszolódtam a diákok igényeihez, és ők is rájöttek arra, hogy itt érdekes, izgalmas dolgokról tanulnak, amelyeknek akár más órákon vagy éppenséggel a „nagybetűs életben” is hasznát veszik. Diákjaim azt is tapasztalhatták, hogy a tudatosság elvén alapuló elméleti feladatok megoldásával korrigálni tudják a testnevelés-osztályzatukat is. Gyakran előfordult, hogy ha valaki egy testnevelésórai feladatot képességeiből adódóan gyengébben teljesített, javíthatott az osztályzatán, ha számot adott elméleti tudásáról. Ezért az a tanuló, aki megszokta, hogy gyakran gúnyolódás tárgya a testnevelésórákon, és alig-alig szerzi meg a közepes osztályzatot, nálunk négyes-ötös lett

testnevelésből – ráadásul nem kegyelemből, hanem a többiek számára is használható, elismerésre méltó tudása révén. Ez nagyban hozzájárult a testnevelésóra és egyáltalán a mozgás iránti ellenérzésük leküzdéséhez – és sok esetben a gátlások feloldásához, ténylegesen jobb sporteredményekhez vezetett.

– Milyen elméleti feladatokat kapnak diákjai testnevelésóráján?

– Például el kell magyarázniuk egy-egy gyakorlat végrehajtásának anatómiai vonatkozásait. Egy kézen átfordulás kivitelezése során részletesen ismertetnie kell egy-egy tanulóknak azt, hogy melyik mozdulatnál milyen izom lép működésbe. Rá kell mutatnia a hibás végrehajtás veszélyére is – például arra, hogyan alakul ki a porckorong sérv bizonyos gyakorlatok szakszerűtlen végrehajtása esetén. Természetesen ehhez ismerni kell a csontok, az ízületek és a vázizomzat anatómiáját is. De tettem már fel arra vonatkozó kérdést is, hogy miként alakul ki a sportszív, milyen hatása van a mozgásnak az érrendszerre, vagy mi történik azzal, aki nem sportol rendszeresen. Az ilyen feladatok közelebb vitték a testmozgást olyan tanulókhoz is, akik gyengébb fizikai adottságokkal rendelkeztek, vagy kevésbé voltak ügyesek a többiekhez képest.

– Ezt segítik elő a sport mellett a Komplex 3+T programban jelzett kutatások is?

– A kutatások elsősorban azért kerültek a programba, mert rendszerben való gondolkodásra készítetik a gyerekeket. Ez szoros összhangban áll a már említett tudatosság elvével is, hiszen méréseink alkalmaskor arra, hogy biológiai, vagy éppen sporttudományi kutatásokat, fejlesztéseket alapozzanak meg. Volt felmérésünk, melynek során a sportedzésen alkalmazott aerob terhelés pszichés jóllétre és nikotinfüggőség mérséklésére gyakorolt hatását vizsgáltuk. Más esetben a gyorsasági korlát túllépésének elektrostimulációs lehetőségét kutattuk. Az ilyen projektek során a gyerekek mérnek, következtetnek – és gyakorta pályáznak is. Ilyen módon került be több diákunk is a Kutató Diákok Országos Szövetségébe. A fő célom azonban nem a versenyztetés. A legfontosabb a rendszerszerű gondolkodás elsajátítása.

– Hogyan kerültek művészetek a programba?

– Bizonyos képességeket leginkább a kézírás (folyóírás), illetve az egyvonalas rajzolás fejleszt. Manapság azonban az olvasás visszaszorulásával főként a televízió és az internet hatására kész képeket kapunk, nem fejlődik a képzetalkotásunk és az elemző logikai gondolkodásunk sem. Ráadásul a gépirás és a nyomtatott írás komoly hátránya, hogy ezek alkalmazása során kimarad az előgondolkodást igénylő, fejlesztő folyóírás. Ezen sajnálatos tények ismeretében épült be osztályfőnöki óráimba a kézzel írott novellák és egyvonalas (azaz a toll felemelése nélküli) rajzok gyakorlata: gyakran adok ilyen házi feladatot is az osztályomban tanulóknak. ▶



– Jól értem, hogy osztályfőnöki órán házi feladatot kapnak a diákok?

– Igen. És többnyire meg is csinálják. Mivel az osztályom tanulóival a legszorosabb a kapcsolat, úgy gondolom, rájuk hatok leginkább, ezért megértik, átérzik az ilyen típusú feladatok jelentőségét. Valószínűleg az is hat rájuk, hogy nem prédikálok vizet borítás közben: diákjaim megtapasztalják, hogy én is végrehajtom azt, amit tőlük kérek. Magam is vettem részt irodalmi pályázaton – a diákokkal együtt sajátítva el a szépírási fogásait. A tapasztalataim is azt igazolják, hogy sikerült velük elfogadtatnom elgondolásaimat. Jelenlegi osztályom tanulóinak alkotják az iskolai karatecsapat magját – holott hozzájuk kerülve egyikük sem foglalkozott ezzel a sporttal. A tavalyi világtúrán nyolcan értek el dobogós helyezést közülük. Nem akármilyen sikerélmény ez számomra! Osztályfőnökként a szülőkre is jobban hathatok. Például a szülői értekezleteken rendszeresen megmutatom nekik a gyerekek alkotásait. Sokszor szerepelnek is a diákok ilyenkor: bemutatják a rajzaikat, novelláikat, olykor zeneszámokat adnak elő. Jó, hogy a szülők látják, hogy az osztályfőnök értékeli gyermekeiket e téren: ez őket is támogatásra sarkallja.

– Tehetségfejlesztő programja ismeretében érthető, hogy miért fontos például a rajzolás a diákok számára. De hogyan kerültek művészeti versenyekre a karatecsapat tagjai?

– Fokozatosan. Mindig is fájlaltam, hogy ebben az iskolatípusban kevesebb óraszám jut a művészetoktatásra. Ezért amikor egy magyar szakos kolléga szavalóversenyt hirdetett az iskolában, kötelezővé tettem a karatecsapat számára a részvételt. A gyerekek tehát „kényszerítve” voltak versolvasásra. Volt, aki ekkor fedezte fel a saját kedvenc költőjét, kedves versét. Ezekről gyakran beszélgettünk is edzés után: tudatosan tereltem erre a témát. Hasonlóképpen köteleztem a csapat-

tagokat az iskolánkban hagyományosan megrendezett festménykiállítások látogatására is: mindenkinek kellett kedvenc képet választania és véleményét indokolnia. A már említett, kézzel írt novellák is gyakran megmutatják egy-egy diák addig szunnyadó tehetségét. Az ily módon megszülető írások csiszolásában magyar szakos kollégáim vannak segítségemre. Gyakran kikérem Böszörményi Gyula ifjúsági író véleményét is e téren.

– Karateedzéseit látássérült diákok is látogatják...

– A mi iskolánkba régóta járnak vak tanulók is. Azt tapasztaltam, hogy gyakorta kapnak felmentést testnevelésből, holott fizikai adottságaik ezt nem feltétlenül indokolják. Még karatézni is megtanulhatnak – nem is akármilyen szinten –, holott e sportágban nélkülözhetetlennek tűnik a látás az ellenfél térbeli helyzetének, mozgásának megítélésében. Vak gyerekek tanítása kétségtelenül igénybe veszi az edző fizikai képességeit, hiszen külön-külön mindenkinek egyenként kell egy-egy mozdulatot megtanítani – velük együtt mozogva. Többnyire úgy, hogy rugalmas szalaggal az edző kezéhez vannak rögzítve az ő végtagjaik annak érdekében, hogy megérezzék, milyen mozdulatokra van szükség. A későbbiekben különböző eszközöket is kitaláltam számukra: például rugón mozgó labdákra csörgőket szereltem, s a hang nyomán kellett eltalálniuk a célpontot, kimérni a távolságot. Külön feladatot jelentett a vak sportolók integrálása is: gyorsabban tanultak, ha látó társaiktól elkülönülten dolgoztak – hiszen ekkor az én figyelmem is csak rájuk, az ő igényeikre irányult. Ugyanakkor az elkülönítéses módszer hátrányait is lehetett érezni: a tanulók kevésbé voltak motiváltak. A különféle tapasztalatok birtokában született meg az úgynevezett kombinált módszer, vagyis az elkülönített és a vegyes edzések váltogatása: a látássérült csapatok külön edzésen tanulják meg a gyakorlatokat, többnyire korábban, mint látó társaik. Ezért a közös

edzéseken gyakran előfordul, hogy ők mutatják be a többieknek az egyes mozdulatokat, ami komoly sikerélményt jelent számukra.

– Tanítványai számos sporteredményük mellett művészeti díjakat kapnak, élen járnak a tanulásban is. Sokoldalú tehetségnek bizonyulnak...

– Valóban, sokan kaptak már közülük „Élen a tanulásban, élen a sportban” elismerést – és fontos megemlíteni azt is, hogy legtöbbször a későbbiekben is sikeres felnőtté értek. De a sportolók között sohasem válogattam: nem feltétlenül a legtehetségesebb diákjaim lettek a legeredményesebbek. Sokan közülük nem is tanultak igazán jól, amikor karatézni kezdtek. Viszont valamennyien remekül használták ki – sokszor egymást is ösztönözve – meglévő adottságaikat. Tanárként Gyarmathy Éva gondolatait érzem magaménak: a tehetségazonosítást a fejlesztés folyamatában kell végezni. Ez az én gyakorlatomban azt jelenti, hogy úgy kell dolgoznom a gyerekekkel, mintha mindegyikük egyformán tehetséges lenne. Ezzel a módszerrel mindenki fejlődik: van, akinek kimagasló tehetsége rövid időn belül napvilágra kerül, és van, aki esetleg évek múlva kamatoztatja képességeit.

– A Komplex 3+T programot szélesebb körben is igyekezett megismertetni az érdeklődőkkel...

– 1992-ben kezdtem el az anatómia oktatását sportolóim körében, s az eredményeim hamar közismertté váltak. 2011-ben a Fővárosi Pedagógiai Napok keretében bemutató órát tartottam *A tudatosság elve és a funkcionális anatómia az iskolai testnevelésben, avagy a tehetség azonosítása a fejlesztés folyamatában* címmel. Az erre való felkészülés során jöttem rá arra, hogy szükséges rendszerezetten, közérthető formában, egyszerre szakszerűen a nyilvánosság elé tárni addigi tapasztalataimat. Ennek érdekében tudatosan forgattam a szakirodalmat, megismerkedtem a kapcsolódó, korszerű kutatásokkal, szemléltetőanyagokat, posztereket készítettem. Az első, sikeres bemutatkozást követően több konferencia-meghívást is kaptam az idők során, például a Magyar Sporttudományi Társaság rendezvényeire. Különösen meghatározó élmény volt számomra a 44. Mozgásbiológiai Konferencia, ahol az elméleti szakembereknek is tudtam újat mondani, hiszen gyakorlati tapasztalatokkal igazolhattam kutatási eredményeiket. Előadásom után sokan érdeklődtek módszereimről, s ez nagy sikerélményt jelentett számomra. Az is öröm számomra, hogy a 2013-as keretantetervbe sok olyan előírás került, aminek gyakorlati hasznáról az évek során meggyőződhettem. Jó lenne, ha ezek az elvek a tanárképzésben is megvalósulhatnának.

– Edzői, szaktanári, osztályfőnöki, oktatásfejlesztői munkájáról egyaránt beszéltünk. Melyik a legfontosabb az Ön számára?

– Mind így együtt. Nem is választhatók ezek külön, hiszen egy személyben egyesül és közös hatása van: tanár vagyok, és az egyes helyzetekben más-más feladatom kerül előtérbe. Az általam kidolgozott programot illetően pedig úgy gondolom, hogy követhető, adaptálható: minden tanár művelheti, szaktárgytól függetlenül.

ORBÁN SÁNDOR

ORBÁN SÁNDOR (53) testnevelő tanár, szakedző, négy danos karatemester, a Komplex 3+T program megalkotója. Tizenhárom éves korában kezdett versenyezni, Európa- és világtalálkozók helyezetteje. 1990 óta a Neumann János Számítástechnikai Szakközépiskola tanára. Főbb elismerései: Zugló Sportjáért Emlékérem (2003), Bonis Bona – A nemzet tehetségeiért (2013).

Az én érdeklődésem középpontjában természetesen a testnevelés áll, s ehhez kapcsoltam a biológia, a magyar nyelv és irodalom, valamint a rajz tantárgyakhoz kapcsolható feladatokat. De nem tartom lehetetlennek, hogy más szakterületen is kövessék ezt a gyakorlatot, például egy fizikatanár is építhet be sportos elemeket az óráiba. Ezt a programot bárki alkalmazhatja: éppen ez benne a jó.

– Számos elismerést kapott eddigi pályafutása során. Melyik a legkedvesebb díja?

– Több is van. Ezek közül mindegyik másért fontos nekem. Kedves számomra az első „Az év tanára” kitüntetés, amelyet a kollégák szavazatai alapján kaptam. A mi iskolánkban kiváló tanárok vannak, fontos visszajelzés volt tőlük testnevelőként, az intézmény profiljához szorosan nem kapcsolódó tárgyat oktatóként elismerést kapni. Éreztem, hogy figyelnek rám, megbecsülik a munkámat, s ez komoly lendületet adott. A Zugló Sportjáért Emlékéremmel szaktanárként ismert el egy tágabb, engem személyesen talán nem is ismerő közösség. A nemzet tehetségeiért alapított Bonis Bona-díjjal eddigi munkám egészét ismerték el, ezért a beteljesülés élményét adta. Meg kell említenem azt is, hogy a hivatalos elismerések mellett fontos visszajelzést adnak nekem egykori és jelenlegi diákjaim is. Harminc-négyen éves családapák hívnak fel olykor tanácsot kérve. És gyakran az ő szülei – ma már nagypapák és nagymamák – köszönik meg a segítséget. Talán ez számomra a legszebb elismerés...

– Mit tart a legfontosabbnak a pályáján?

– A rám bízott gyerekekből kihozni a maximumot úgy, hogy ők azt élvezzék. Köz hely, de olyan a munkám, mint a szobrászé, akinek ott a kezében a megfelelő anyag – „csak” le kell róla kaparni a felesleget ahhoz, hogy csodálatos műalkotást hozzon létre. Számomra legfontosabb a tanítvány, akit rám bíztak annak érdekében, hogy a társadalom, a család és elsősorban önmaga számára varázsoljak belőle valamit, kibontakoztassam a benne rejlő képességeket. És ebbe a munkába én beleadom tapasztalataimat, tudásomat, lelkesedésemet, időmet... erre tettem fel az életem.



Képességfejlesztés és sportválasztás

Edzett test, erős lélek

Szöveg és fotó: **Moldoványi Tibor**

Aki tanácstalan, hogy mit sportoljon a gyermeke, sokszor a tanárhoz fordul segítségért. Általános nézet az, hogy mindegy, mit sportol, a lényeg, hogy mozogjon. Csakhogy több szempont megfontolása után kiderül, mégsem mindegy. Ugyanis a különböző sportok különböző képességeket fejlesztenek. Jelen írásunkban – melynek keretében a dzsúdóról, az íjásatról és a röplabdáról szólunk – szeretnénk rávilágítani arra, hogy mit érdemes mérlegelni, amikor pedagógusok és szülők, vagy maguk a gyerekek sportot választanak.

> Dzsúdó 5 éves kortól

Dzsúdóedzésen vagyunk az egyik budapesti óvodában, ahol a szülők kérésére 2014 novemberében kezdődtek a foglalkozások. Játékosak a feladatok, az edző szigorú utasítására mindenki mindenkin átgurul, majd bukfenyezik a sorban fekvő társai hátán. A gyakorlatok között van igazi cselgáncsfeladat is, például a leszorítás. Mindenekelőtt azonban az esés megtanulása a cél, az alkarral való tompítás különböző testhelyzetekben. „A dzsúdót ötéves korban érdemes elkezdni, de nagyon sok szülő már korábban elhozza a gyereket” – mondja Németh Endre, a Testnevelési Egyetem adjunktusa, aki a TF-en kívül több iskolában is tart edzést. Ebben a korosztályban szempont, hogy meddig tudnak figyelni a gyerekek: az ötéves általában már húsz percig képes rá. Játékos formában jönnek egymás után a gyakorlatok: békaugrás, medvejárás, sánta róka. „Ezeknek köszönhetően már korán olyan testképe lesz a gyerekeknek, hogy biztonságosan tud mozogni. Egyébként, ha nem tud hátrafelé kúszni, abból lehet következtetni, hogy komoly diszlexiás vagy diszgráfiás problémái lehetnek” – fejti ki Németh Endre, aki szerint e mozgások gyakoroltatása jó hatással van az agyra, a féltekék közötti kapcsolatra. Tapasztalata szerint az ovis kortól dzsúdózó gyerekek tízéves korukban gyakran váltanak más sportra, ahol a jó alapoknak köszönhetően sikeresek lesznek.

Nemcsak magam vagyok

A dzsúdóedzések sokoldalúan fejlesztenek, különösen a koordinációs képességeket. Elsősorban az erőre, a gyorsaságra, az állóképességre hatnak a küzdőgyakorlatok. Megtanulják a gyerekek a páros feladatokban, hogy a másokra is figyelni kell, a koncentráció nélkülözhetetlen. Az egyéni sportágak javarészában – például az úszásban, tornában – önmagára kell összpontosítania a versenyzőnek. A dzsúdós figyelmének ellenben arra is ki kell terjednie, hogy felbecsülje ellenfele erejét, miközben tisztában kell lennie a sajátjával. Így a folyamatos önkontroll alapkövetelmény már a legkisebknél is.

Az alsó tagozatosoknál rengeteg a játék, szinte észre sem lehet venni, hogy a játékos feladatok közé mikor lesznek „belopva” a küzdősport elemei. „Minden sportban a legfontosabb, hogy a gyerekek megszeressék. Ez különösen igaz a küzdősportokra, hiszen, ha például az első alkalommal földhöz vágják a gyereket, soha többé nem akarna edzésre menni. Ezért fokozatosságra törekszünk a küzdőjátékok bevezetésében, hiszen nemcsak erős testre, hanem erős lélekre is szükség van, amikor a védekezőt durván rángatja több támadó. Ha erre nincs rávezetve és felkészülve a gyerek, akkor traumaként éli meg a játékot. Ezért is jók a rávezető játékok, például a kupackukac, a tigrisfogó, a kabátra húzós” – állítja Németh Endre.

Esni tudni kell

Nagyon sok helyre hívják a dzsúdóedzőket, hogy megtanítsák biztonsággal esni a sportolókat. Ha a gyerek ismeri az esési technikákat, bárhol földre kerül, kiránduláson, biciklizés közben, nem üti meg magát, nő a cselekvés biztonsága. Az esések tanításában is a fokozatosság érvényesül: először a fej védelme, a talajra éréskor a kéz, a kar helye, „feladata”. Így szereznek jártasságot, hogy miként kell gurulni, tompítani, majd felállni. Mindeközben különösen fontos a test súlypontjára való figyelem.

A képességfejlesztések közül kiemelendő az erő fejlesztése, hiszen a gyerek egy vele nagyjából azonos súlyú társát húzza, tolja, emeli. „Elengedhetetlen a gyorsaság fejlesztése is, mert a küzdelmek vezényszóra kezdődnek, veszít, aki lassú. Ám itt a gondolat és döntés gyorsasága is előtérben van, abban is fejlődni kell. Látványosak a döntések következményei, dobják vagy leszorítják egymást a gyerekek, a kockázatvállalás eredménye azonnali. Az óvatosság azonban nagyon fontos, a gerincpre mindig vigyázunk. Rengeteg olyan feladat van, amely fárasztó, ám csinálni kell, és ebben a csoport munkája húzóerő: a gyerek látja, hogy a többiek keményen dolgoznak, ő is összeszedi magát, legyőzi a monotóniát, a fájdalmat. A legfontosabb az ügyesség fejlesztése, amit segít a hajlékonyság, az egyensúlyérzék és a koordináció.



Németh Endre a TF edzőtermében a leszorítást tanítja a gyerekeknek

Csak az lehet eredményes a dobásoknál, akinek jó az egyensúlyérzéke. Ha valaki ezeket néhány évig csinálja, akkor az élet minden területén hasznát látja annak, hogy dzsúdózott” – állítja Németh Endre.

Kétszer győz, aki magát legyőzi

Megtanulnak nyerni, veszíteni a dzsúdózó gyerekek, de mindenekelőtt önmagukat kell legyőzniük az edzettség eléréséhez, ami mélyíti önismeretüket. Fontos az edzések rendszeressége, a heti kétszer egy óra nem ritkítható. Ebben szülői következetesség és állhatatosság kell, ami ma különösen értékesé válik, amikor egy keveset mozgó nemzedék hozza gyerekeit sportolni.

„Fegyelemben fejlődtem, az indulataim nem ragadnak el, erősebb vagyok, meg tudom magam védeni, amióta dzsúdózok” – mondja a tizenkét éves Pali, aki az öltözőben edzés után, cselgáncsruháját gondosan hajtogatva beszél magáról. Úgy gondolja, ezt a sportot élvezik a gyerekek, miközben a japán kultúrából is megismernek valamit. „Még csak fél éve jár a kislányom és a kisfiam dzsúdózni, ám már most is érezhető a sport hatása, fegyelmeztettebbek lettek” – mondja egy édesapa, Ács György az edzést követően. Az általa elmondottakhoz kapcsolódik Kovács Zoltán, aki unokájáról szól: „Lujzika kitaróbb és ügyesebb, jobb lett az egyensúlyérzéke, jobban görkorsolyázik, bátrabb lett fél év alatt, és az iskolában is jobban tud figyelni.

Ifjabb Hamar Pál testnevelő tanár elmondta, szakdolgozatához végzett kutatásainak eredményei azt mutat-

ták, hogy a cselgáncsozók minden téren felülmúlták a kontrollcsoportokat. A koordinációs képességek közül a lábügység, a téri tájékozódás, a mozgásdinamika, a statikus és dinamikus egyensúlyozás, a mozgásérzékelés, a reakcióidő tekintetében, míg a kondicionális képességek köréből minden tekintetben jobb mutatókkal rendelkeztek. Kiderült az is a felmérésből, hogy a sportágválasztás nem elsősorban a gyermekeken múlik. Leginkább a szülő dönt, és majd csak menet közben válik el, hogy a gyerek mennyire alkalmas az adott sportágra, vagy mennyire szereti azt meg. Döntéseikben a szülők gyermekük adottságait és az oktató személyét helyezik előtérbe.

Íjászat: összpontosítás

Süvítenek a nyílvevesszők, koppannak a találatok a lőpályán. „Feszítsd hátra a könyököd, engedd le a vállad” – tanítja a lövés előtti helyes testtartást Cselőtei Péter, a Csodaszarvas Sportegyesület vezetője, edzője. Sorban odalép az íjukat kihúzó gyerekekhez, beállítja karjukat, figyel a legkisebb részletre is. Öt gyerek áll egy sorban, türelmesen kivárják az utolsó lövést is, íjukat földre teszik, majd egyszerre mennek a vesszőkért a szivacs-hengerekhez, amikor elhangzik, hogy „lehet szedni”. Izgalmas feladat következik: „Felveszed az íjat, kihúzod, becsukod a szemed, a hátadra figyelsz és lősz.” A gyerekek fegyelmezetten veszik tudomásul a sikertelen lövéseket, és nem ünnepelnek a pontos találatok után. Mindenki igyekszik összpontosítani arra, hogy helyes testtartásban, gondos célzás után engedje el a nyílvevesszőt.

„Az íjászat nagyon összetett sport, nemcsak a testi, hanem a lelki fejlődésre is hatással van. Az edzéseken gyakran feladat, hogy szellemi tréningen kell elképzelni a verseny részleteit, kezdve azzal, miként töltsük be a nyílvevesszőt az íjba, az milyen pályán repül, majd betalál a célba. Ez a gyakorlat komoly összpontosítással, agymunkával jár” – mondja Cselőtei Péter. Úgy véli, a gyerekeknek szükségük van arra, hogy minél több időt töltsenek a szabadban. Az edzésekre járó gyerekek nagy része korábban nem sportolt, első sportjuk az íjászat. Nagyon hamar sikerélményhez jutnak azáltal, hogy beletalálnak a célba. A küzdősportoktól eltérően az íjászatban az önmagunkra való összpontosítás van előtérben. Ennek fejlődése minden más tevékenységre jótékony hatással van, különösen a tanulásra.

Fegyver és sporteszköz

Az íj kihúzásakor a felsőtestet, a lábakat statikusan kell feszíteni, ki kell magunkat húzni, a tartásunk javul. Mindez előfeltétele az eredményességnek. A bemelegítés fontos, függetlenül attól, hogy valaki versenyszerűen sportol vagy kedvtelésből. Nem szabad eredménycentrikusnak lenni, ám a sikerek érdekében rá lehet venni a gyerekeket kiegészítő mozgások vagy sportok végzésére. A kezdők könnyebben kihúzható íjon tanulnak, és egyre erősebbeket szeretnének, ehhez viszont külön erősítésre lesz szükségük. Kiegészítésnek nagyon hasznos a futás, a fekvőtámasz, sportgumival azokat a kar- és hátizmokat edzik, amelyek az íjászatban fontosak.



Cselótei Péter a testtartás legapróbb részleteire is figyel

„Ma sporteszköz az íj, régen fegyvernek használtuk. A törvény szerint közterületen a felajzott íj fegyvernek minősül, míg sportpályán sporteszköznek. Az íjászatban elengedhetetlen a szabályok maradéktalan betartása. Szinte önkéntelenül jogkövetővé válik, aki ezt megszokja. Így a hétköznapi, együttélési szabályok tiszteletére is nevel az íjászat. Életveszélyes lehet és megengedhetetlen, hogy valaki nyílvesszővel forogjon vagy húrta rakja a vesszőt, amikor vannak előtte. Csak célra szabad lőni. Nagy hatással van a későbbiekre a szabályok szigorú tiszteletben tartása: a felelősségérzetre is fogékonyabbak lesznek a gyerekek. A fiam például vadóc volt, ám ha íjászpályára került, ott nemcsak magára nézve fogadta el a kötelező előírásokat, hanem másokkal is igyekezett betartatni azokat” – emeli ki Cselótei Péter.

Szinte terápiás hatással van a nehezen nevelhető gyerekekre, kihat a kisebbek szociális kapcsolataira, segíti a beilleszkedést. Például a sérült gyerekek – köztük az autisták is – nagyon szépen elfogadják és betartják a szabályokat, nevelésükben óriási fejlődést lehet elérni, éppen úgy, mint a mozgássérülteknél. Rehabilitációban szintén nagyon jók a tapasztalatok.

Motiváló mesehősök

Elválaszthatatlan része a gyerekkornak a mesék, kalandok szeretete. Az íjászatban sok gyerek – leplezve vagy kimondva – küzdő mesehősökkel azonosul, akik erejük megfeszítésével legyőzik az akadályokat. Ez is

motiváló tényező, aminek eredménye a jobb sportteljesítmény. Ám „visszafelé” is hatással lehet az íjászat: irodalmi hősök megismerése, így az olvasás felé tereli a gyerekeket, sokan ezért kezdenek el kalandos történeteket falni, és közben megszeretik az olvasást.

„A szerepjátékokra sok alkalmat ad az íjászat, a gyerek beleképzeli magát Robin Hood vagy Legolas bőrébe. És akkor már tovább is lépünk ennek a sportnak egy másik közvetett hatásához: a pozitív minta követéséhez a szerepjátékon keresztül. Szeretném, ha a klasszikusnak tekinthető pozitív hősökben meglátnák a gyerekek azt, aki példakép lehet” – emeli ki a Csodaszarvas Sportegyesület vezetője. Hozzáteszi, mindehhez közel áll az íjászatban élő hagyománytisztelet, amihez utat nyit ez a sport. Ez előtérbe kerül a történelmi és hagyományörző versenyeken. Sok amatőr megmérettetésen engedményt kapnak a nevezési díjból azok, akik valamilyen hagyományhoz kapcsolódó ruhába öltöznek. Ezek a viseletek érdekes színfoltjai az íjászkodásnak.

Verseny, feszültség nélkül

Eltérnek a szokásos sportversenyektől az úgynevezett örömjásversenyek: nem tapasztalható a győzni akarás feszültsége, nincs kudarc miatti gyász vagy látványos diadalőröm. „A történelmi vagy örömjásversenyekre nem elsősorban győzni megyünk, hanem azért, hogy jól érezzük magunkat. Igyekszünk egy szép napot eltölteni barátainkkal, családjainkkal. Sokat beszélgetünk, jó tanácsokkal segítünk egymásnak eredményesebben lőni, örülünk a másik sikerének is. Ezek a versenyek feszültségmentesek” – mondja Cselótei Péter.

„Tízéves fiam és hatéves lányom íjászkodnak, mint ahogy magam is, így többet vagyunk együtt” – meséli Bükkszegei Csaba, miközben gyerekei gyakorolnak a lőpályán. „Amióta sportol a fiam, kevésbé szétszórt, magabiztosabb. Csökkent a hiperaktivitása a lányomnak, kitartóbb lett. Jó hatással van rájuk a rendszeresség, hatalmas élmény számukra a verseny, ahol látják, tudnak teljesíteni a felnőttek között, így nő az önbizalmuk. Ugyanis a felnőttekkel együtt zajlik a gyerekek versenye, a céltábla ugyanaz, csak a lőtávolság más.” „Egyre könnyebben húzom ki az íjat, erősödtem, az állóképességem jobb, amióta íjászkodom.” – mondja a tizenhárom éves Barnabás. Számára – szavai szerint – az íjászat nemcsak sport, szenvedély is. „Ez fontos, mert nagy türelem és kitartás kell ahhoz, hogy fejlődjek. Amikor elkezdtem, még nem volt sok sikerélményem, most már jobban megy. Megtanultam, hogy önmagamhoz is mérjem a teljesítményemet.”

Röplabda: térlátás és taktika

„Három labdát dobok, az elsőt érintéssel átteszed a háló fölött, a másodikat alkarral véded, a harmadikat ütöd” – mondja a gyerekeknek Gálffy Andrea testnevelő tanár, aki korábban ritmikus sportgimnasztikában Európa-bajnokságon negyedik helyezést ért el. „Most nem mondom meg, mit csinálj, érd el a labdát, legyél ügyes” –

adja az újabb feladatot. Ejtve vagy erősen, eltérő oldalra dob a gyerekek felé. Nem fogy ki a dicséretből, a legkisebb siker is elismerést kap.

„A röplabda különösen fejleszti a koordinációs képességeket. A legtöbb labdajátékban, például a labdarúgásban vagy a kosárlabdában sokat nézünk lefelé, a röplabdában leginkább fölfelé. Sajátosság, hogy a felfelé tekintés közben kell figyelni a lábra, karra, mozgásra” – mondja a tanárnő. Mint kifejti, nagyon nehéz megtanítani a gyerekeket arra, hogy miközben a labdára koncentrálnak, ne ütközzenek egymással. A társakkal gyakran úgy kell együttműködniük, hogy nem is látják őket.

Térlátásra van szükség a játékban, ugyanis az ellenfél térfelén meg kell találni a „lukat”, ahova a labdát ütni kellene. Aranyat ér a kombinációs készség, mivel a csapatmunkában különösen eredményes, ha annak adják a labdát, aki „lukra” tud ütni.

„Szeretek röpizni, nagyon sok taktikára van szükség és jó reflexekre. Nem nehéz megtanulni, csak jó labdaérzék kell hozzá. Szerencsére a csoportomban sok az ügyes gyerek, és a testvéremmel is jól össze tudunk játszani. A rotációnak nem zavarnak, az utóbbi időben már gyorsabb vagyok, és jobban tudok szerválni” – meséli Levente egy foglalkozás után.

Bíznak egymásban

Nélkülözhetetlen a csapatban való gondolkodás, elengedhetetlen a közösségi szellem, s mindezek következménye az együttműködés képességének fejlődése. Előtérben van az egymásrautaltság, amikor egy-egy helyzetet lehetetlen megoldani a csapattárs nélkül. A röplabda személyiségfejlesztő hatása természetes. Ezt mutatja, hogy a tanulók idővel egyre kevesebbet veszedkednek, sőt, inkább többet segítik társaikat.

„Ha valaki az érkező labdára azt mondja: enyém, akkor a többieknek bízniuk kell benne, és félre kell állniuk a csapat érdekében, hiszen a társ jobb pozícióban van, hogy a labdát fogadja, őt kell segíteni. Ezt kell megtanulnunk, miközben mindenki szeretne labdába érní, játszani. Mégis, egy idő után magától értetődővé válik, hogy alárendeljük pillanatnyi vágyunkat a közös ügynek. Vagyis megtanulunk félreállni. Ez vérükké válik a röplabdásoknak, annyira, hogy befolyásolja a sporton kívüli életüket is. A felnőttek között milyen jó lenne, ha többen tudnának félreállni. Kevesebb lenne az önzésből fakadó szomorúság – hangsúlyozza a tanárnő.

Ösztönző sikerélmény

„A röplabda oktatásában felhasználok korábbi versenysportom, a ritmikus sportgimnasztika mozgásanyagát, mert az nagyon sokoldalúan fejleszt. Például az ugrókötél erősíti a lábizmokat. Az RG-ből kölcsönzött labdás edzésmódszer eredménye a ruganyosság és a labdatechnikai képességek együttes fejlődése. Fontos a reakciógyorsaság, dinamikus váltásokra van szükség, hiszen szempillantásnyi idő alatt kell eljutni egyik helyről a másikra. Edzéseinken sok eszközt használunk, például zsámolyt vagy padokat; a mély és magas helyzetek változtatásával többirányú a fejlesztés, más-

más izom erősödik. Az, hogy guruló átfordulásból kell felállni, majd a gurított labdát visszaadni, az egyensúlyi szerveket fejleszti.”

A röplabdát választó gyerekek között sok példa van arra, hogy a visszahúzódó alkatúak oldottabbak lesznek közösségükben. „Van például egy kislány, aki az osztályában a perifériára szorult, a röplabdázásnak köszönhetően azonban sikerélményekhez jutott. Olyan ügyes lett, hogy ma már elsőnek választják a csapatba. Nőtt az önbizalma, és jobban tanul. Gyakori, hogy a fejlődés a sportban a tanulásra is hat, hiszen a sportsiker ösztönző lehet más területeken.” – meséli a tanárnő.



Gálffy Andrea szerint a röplabda annak a gyerekek ajánlható, aki jól ugrik, ügyes a keze, koncentrációra képes és közösségi ember

Mi alapján válasszunk

Gálffy Andrea szerint nagyszerű, ha szakosított testnevelő már alsó tagozatban foglalkozhat a gyerekekkel. Feladata, hogy minél több oldalról fejlessze őket a természetes mozgásformákban, és hogy rengeteg eszközt használjanak.

Minél több oldalról „támadjuk” meg a gyereket, annál több érzékszervén keresztül fejlesztjük a képességeit. Szépen kialakul, hogy kit milyen sportra lehet irányítani. Ha jól fut és ugrik, érdemes atlétizálni; ha harcias, erős, nyugodtan mehet küzdősportra; a visszahúzódónak, konfliktuskerülőnek inkább olyan területet érdemes ajánlani, ahol nincs test-test elleni küzdelem, ilyen lehet a röplabda; a labdát szerető, harciasabb alkatú gyerekeknek érdemes a kosárlabdát kipróbálni. „Az igazán lelkiismeretes testnevelő az életkori sajátosságoknak megfelelően, de minél korábban minden sportágat megismertet a gyerekekkel, majd felsőként már lehet egy területre jobban koncentrálni. Elsősorban persze az örömszerzés a feladatunk: jó érzés legyen a gyerekeknek, hogy ügyesedik.”



Körképünkben a főváros különböző kerületeiben fekvő iskolák vezetőit, tanítóit kérdeztük arról, hogy hová és milyen gyakran viszik játszótérre a gyerekeket, és mire kell figyelni ilyenkor.

Duna-parti jó levegő

Belvárosi iskola esetén is megoldható, hogy a gyerekek jó levegőn legyenek. Jó példa erre a Szemere Bertalan Általános Iskola és Gimnázium, amelynek van egy kisebb udvara, de azt inkább csak sportolásra használják. *Cservenkáné Pál Ilona* alsós igazgatóhelyettes azt mondja, két, a gyerekek és a tanítók által is kedvelt játszótér található a közelükben. Az egyik, az alig pár percre lévő Honvéd téri, egy önkormányzat által nemrég felújított, zárt, így igen biztonságos játszótér, a másik pedig szintén nincs túl messze. „Ez utóbbira, az Olimpiai parkba a napközis kollégáim kifejezetten szeretik kivinni a gyerekeket, mert a Duna-parton fekszik, így igen jó a levegője, és jól felszerelt különféle mászókkal, ügyességi eszközökkel. Ráadásul viszonylag nagy a terület, és focipálya is található rajta” – fejt ki az igazgatóhelyettes, megjegyezve, hogy tulajdonképpen csak zuhogó esőben, és akkor nem viszik ki a gyerekeket játszótérre, ha nagyon kevés idő lenne erre. „Van olyan kolléga, aki még akkor is kimegy a kicsikkel, ha csak bő fél óra áll rendelkezésére. De gyakorlatilag minden nap adódik erre némi idő az ebéd és a délutáni tanulás, illetve a szakkörök között” – fogalmaz az igazgatóhelyettes, aki hangsúlyozza, azt vallják, a gyerekeknek minél több időt kell a jó levegőn tölteniük, szabadon mozogva, futva, játszva. *Cservenkáné Pál Ilona* azt mondja, korábban az önkormányzat buszával még olykor-olykor nagyobb „túrák” is belefértek, így sokszor vitték a gyerekeket a Normafára vagy a Hajógyári-szigetre. Ez a fenntartóváltás miatt már nem megvalósítható, de próbálnak erre most is lehetőséget találni. Az iskolában bevett rend szerint egyébként a portán lévő füzetbe kell felírnia a pedagógusnak, hogy mely gyerekcsoportot hová viszi, ezt a formát elegendőnek tartják az ellenőrzéshez.

Saját játszótér az udvaron

Van olyan iskola, ahol nem jelent gondot, hogy jó levegőn, hasznos elfoglaltságot nyújtsanak a gyerekeknek. Az egyébként is kertvárosi környezetben fekvő újpesti Megyeri Úti Általános Iskolának nemcsak tágas udvara van, de ahhoz sportpályák, sőt két saját játszótér is tartozik. *Hamzáné Szita Ilona* tanítónő, az iskola igazgatója azt meséli, nem volt ez mindig így, de a közös akarat gyümölcsözőnek bizonyult. „Ahhoz, hogy most ilyen kiváló helyzetben legyünk, természetesen szükségünk volt az önkormányzat segítségére, és további támogatókat is kerestünk. Két évtizede még csak egy csupasz udvar fogadta a tanulókat” – emlékezik vissza az igazgató, hozzátéve, hogy az intézményben már a kilencvenes

Játszótér

Szöveg: **Pintér Balázs**



évek eleje óta az egész napos iskolának megfelelő elvárások szerint fogadják a tanulókat, mi több, már 1990-ben bevezették a mindennapos testnevelést. Az iskola játszótere hintával, kisebb és nagyobb gyerekek számára készült mászókkal, csúszdával és más eszközökkel felszerelt. A negyedik kerületben egyébként is sok iskola kapott egy-egy hintát, mászókat; van, ahol műfüves focipálya épült. *Hamzáné Szita Ilona* szerint nagyon fontos, hogy a tanulás és a kötött programok mellett olyan része is legyen a napnak, amikor a gyerekek saját közösségükben, szabadon játszhatnak. Ezért amikor az időjárás engedi, szívesen röplabdáznak, kosaraznak, fociznak a sportpályán. A saját játszótér megkönynyíti a pedagógusok munkáját: a gyerekeket nem kell utaztatni ahhoz, hogy jó körülmények között, szabad levegőn töltsenek minden nap legalább negyven percet. Az önkormányzat támogatásával a gyerekek ingyenes korcsolyázáson, úszás- és síoktatáson is részt vehetnek, a Tarzan Park hatalmas játszótere pedig évente egy-egy alkalommal látja vendégül a kerület tanulóit.

és iskola



A sportolásé a főszerep

Érdekes helyzetben van a XVI. kerületi Móra Ferenc Általános Iskola. Mint *Józsa Andrea* tanítónő meséli, a gyerekeket nem kell messzire vinniük ahhoz, hogy jó levegőn legyenek, hiszen külső kerület lévén ez adottsága a környéknek. Az iskola tágas, részben füves udvarral is rendelkezik, ám ez sajnos nem a legmegfelelőbb: komoly felújításra szorulna, csak hogy erre nincs pénz. A tanítónő elmondása alapján egy-egy szülői csapat segítségével olykor nekiállnak a legszükségesebb tennivalóknak az udvaron: virágokat ültetnek, földdel feltöltenek egy-egy hepehupásabb részt. Egy környékbeli óvoda mellett van az iskolához legközelebbi játszótér, ahová olykor elviszik a gyerekeket. *Józsa Andrea* ugyanakkor azt mondja, ez nem jellemző, mert buszra kell szállni, több megállót utazni, és emiatt a gyereksereg fokozottabb figyelmet igényel. Ha több idő áll rendelkezésükre, ezért inkább egy-egy előre megbeszélt programra viszik el a gyerekeket, ha viszont kevés szabadideje van a gyerekeknek, akkor az udvari játékoké és a sportolásé



a főszerep. Tömegsport keretében igen kedvelt például a foci – a lányok körében is – vagy a floorball. *Józsa Andrea* kiemeli még az iskolai kerékpárszakkört is. A harmadikosok és a náluk idősebbek körében nagyon népszerű foglalkozás keretében péntek délutánonként – és olykor szombat délelőttönként – egy-egy nagyobb kört mennek a környéken biciklivel.

Irányított játék helyett szabad játék

A csepeli Kazinczy Ferenc Értékközvetítő és Képességfejlesztő Általános Iskola szintén kertvárosi környezetben, jó levegőn fekszik. *Siry Tünde* tanítónő azt mondja, amikor tehetik, mindig elmennek a gyerekekkel a közeli játszótérre, amelyekből pár pernyi sétára több is megtalálható. A csaknem harmincfős gyereksereget ilyenkor két pedagógus kíséri. *Siry Tünde* szerint a gyerekeknek ekkor már nem korlátokra van szüksége, hiszen egész nap szabályok alapján, meghatározott rend szerint telik a napjuk. Éppen ezért azt mondja, hogy ugyan sokáig próbálkoztak irányított játékokkal, de ez egyre kevésbé jellemző, és inkább hagyják, hogy a kicsik szabadon játsszanak. Persze játékeszközöket, mondjuk labdát vagy frizbit szinte mindig visznek magukkal, és férjével – aki szintén pedagógus – egy-egy játékot megtanítanak a gyerekeknek. „Mára kiváló, jól felszerelt, az előírásoknak mindenben megfelelő játszótér alakítottak ki a közelünkben” – mondja *Siry Tünde*. Bár szerencsére nem történt sosem különösebb baj, nem titkolja, hogy mint pedagógusban, mindig van benne egyfajta „gyomorgörcs”, amikor húsz-harminc kisgyerekekkel megy ki az iskolán kívülre. Ezért a legfontosabb szerinte az, hogy az iskolában tudjanak arról, hogy elmennek, legyen erre engedélyük, és hogy legalább két pedagógus kísérje a gyereks csapatot. Ezen kívül nem árt, ha az egy-két órás programra némi enniinnivalóról gondoskodik, és arra is figyelnie kell, hogy mindig legyen nála telefon és egészségügyi csomag.



KALANDPARKOK

Szöveg, fotó és rajz: Nagy Gábor

Tíz év körüli kisserác a kalandpark Tarzan-kötélén próbál átlendülni egyik platformról a másikra. A gyakorlat sokadik próbálkozásra sem sikerül. Az animátor háromszor is visszasegíti őt a kiindulási pontra, végül a gyerek látszólag feladva, kicsit csalódottan és hangosan szuszogva lekiabál az animátornak: „Nem értem..., számítógépen mindig elsőre sikerült!!!”



Az ajánlólevél: Kedves Osztályfőnök, ha eddig nem tudta eldönteni, hogy merje-e osztályát kalandparkba vinni, vagy sem, jó hírünk van: könnyebb, mint egy sima osztálykirándulás megszervezése, és a tetszési index is garantáltan 100%-os lesz. Míg egy sima osztálykirándulásnál drukokban van, ha a gyerekek ide-oda rohangálnak, és nem tudja, hova kapja a fejét, addig egy kalandparkban a gyerekek minden mozgástere irányított, és minden lépésüket felügyelik az animátorok. Ön kényelmesen hátradőlve figyelheti az eseményeket, VAGY! vagy – direkt halkán mondjuk – ha úgy érzi, hogy szeretne népszerűségén javítani, soha vissza nem téro alkalom, hogy „beülőt és sisakot” öltöszön, és megmutassa a diákjainak: Ön is képes a kalandot teljesíteni! Hol sikerrel, hol hibázva... De olyat senki nem hibázhat, amit itt ne lehetne újból és újból korrigálni. A sokéves statisztikák is azt mutatják, hogy a legrosszabb esetben is az enyhe horzsolás az egyetlen rendkívüli, ami történhet. – **Aranyszabály:** A kísérőtanárr vagy figyeljen a háttérből, vagy másszon úgy, ahogy a gyerekek, de semmiképpen ne irányítsa a folyamatokat, mert arra ott van a felkészült és lelkes személyzet.

Minden a karabiner! Mielőtt berohannánk bármelyik pannon dzsungel drótkötél-lián tengerébe, van még egy jó hírünk! Legyen bármilyen is egy kalandpark, a szükséges kötelező képesség mindig egy és ugyanaz, és mindössze annyi, hogy a gyerek egy kézzel a markában tartva egy karabinert ki tudjon nyitni, és rá tudja akasztani a biztosítókötélre. Ezt a mozgást egy olyan finommotorika irányítja, amire akár egy 5 éves gyermek is önállóan képes – amit sokszor a szülők sem hisznek el. Jelen cikk írásakor a környezetemben egy 12 és egy 6 éves gyermek volt, és azonnal markukba nyomtam egy-egy karabinert, és láss csodát, tökéletesen meg tudták oldani a tesztfeladatot, tehát ők már kalandpark-érettek! (Lásd a mellékelt fotón.) Összesen kettő ilyen karabinert kell majd kezelniük, és a gyakorlat közben mind a két karabinernek a biztosítókötélre akasztva kell lennie. Ha pedig egyik gyakorlatról a másikra váltanak, akkor egyszerre csak egy karabinert köthetnek át a soron következő biztosítókötélre. Szumma-szummárum a kaland elejétől a végéig, az első másodperctől az utolsóig legalább egy karabiner mindig kapcsolatot teremt a gyermek és a biztosítókötél között.



Egy elképzelt kalandpark.

Ma már 50-100-150 akadálypálya képez egy kalandparkot, de a fenti 3 akadály szinte minden kalandpark alapja.



Egykezes mutatvány a karabiner kinyitása-becsukása egy marokkal. Ha erre képes a gyerek, akkor már „kalandparkérett”.

Ezeket a gondolatokat legszívesebben még jó párszor megismételném ebben a cikkben, mert annyira fontosak, de fogják még bőven hallani az animátoroktól.

Eldöntöttük, hogy megyünk: Magyarország kalandparkokkal már-már nagyon jól ellátott ország. Ha lenne olyan statisztika, hogy egy adott magyar településnek a lakója hány kilométert kell, hogy utazzon a legközelebbi kalandparkig, Európa élvonalába tartoznánk. Ha a tanár csak néhány kitüntetett diákot vinne egy kalandparkba a nyitvatartási időben, akkor el lehet tekinteni a bejelentkezéstől, mehet ad hoc is. 10 vendég körül már illik bejelentkezni, 15 fő felett már kötelező, hiszen ilyen létszámnál egyszerre kell tudni biztosítani nagyszámú beüölt és sisakot. Habár az animátorok fel vannak készítve arra, hogy átmenetileg akár számháborúval is szórakoztassanak gyermekeket, de azért egyeztessen a csoportvezető jó előre a parkkal időpontot és kapacitást, hiszen a vendégek mégiscsak az endorfintermelésért jönnek a kalandparkba. Habár helyenként különböző az infrastruktúra színvonala, a telepített wc-ken kívül komfortos öltözőkre általában ne számítsunk, legfeljebb egy kis értékmegőrzőre, ezért tényleg csak a legszükségesebbet, a játszóruhát hozzuk magunkkal, vagy lehetőleg jöjjünk már abban. Az órákat – és esetleg az ékszereket – pedig jobb, ha már reggel fel sem vesszük, mert úgyis levetetik velünk, hiszen minden, ami beakadhat, az be is akad!

Egy kis akklimatizáció: A diákoknak, hogy megszokják az új környezetet, nem kell egyből felmászniuk a pályára. Már a földön megismerhetik az eszközöket, és az animátorok segítenek megérteni, hogy ezekben az eszközökben maximálisan megbízhatnak. Például játszhatnak kötélhúzást, persze nem acélsodronykötéllel, hanem „rendes” kötéllel, továbbá az animátor tehet fel olyan kvízkérdéseket a gyerekeknek, hogy vajon tudják-e, a karabiner hány diaktársukat bírná el?.... Teljes lesz a megdöbbenés, amikor kiderül, hogy az a kis fémeszköz, ami őket majd duplán is biztosítja, képes lenne egy egész osztályt megtartani, sőt, még egy autót is fel lehetne emelni vele. És minket ráadásul kettő ilyen szerkezet fog védeni.

Karabiner újra jelentkezik, mert éhes! Nem tudom megállni, hogy ne beszéljek róla újra, már megint ez a fránya karabiner! Ha már az animátorok ránk segítettek a beüölt, mi pedig megigazítottuk a sisakot, hogy csinosak legyünk, egyből fel fog tűnni, hogy két árva karabiner lóg a derekunkon. Na, pont ez az, amiket ettől kezdve állandóan „etetni” kell! Gyermeknél kiváló módszer, ha felfestünk a lelki szemeik előtt egy olyan képet, hogy ezek a karabinerek ragadozó állatok, és folyton éhesek, tehát ha meglátnak egy acélsodronyból készült biztosítókötetet, azonnal rá akarnak harapni. Ezzel a pedagógiai módszerrel a gyermekek figyelmét a lépebiztonság mellett be tudjuk arra is programozni, hogy a karabinerek mindig be legyenek kötve a biztosítókötetekre. De ezt majd mind menedzseli helyben az animátor, viszont jó, ha Ön is tisztában van vele!

Végezetül mit is keresünk mi itt, mi a jó ebben?

Egy kalandpark-látogatás és a pályák teljesítése örömezzet, sikert ad. Rájövünk, hogy könnyen legyőzhetjük a félelmünket a magasságban. Játssza fejleszthetjük a finommotorikát. Úgy érezzük magunkat, mint a filmekben a cirkuszi kötéláncosok, kaszkadőrök, hősök. Egy kicsit félünk az elején, de igyekszünk ezt palástolni. Aztán egyszer csak átsétálunk egy kötélen két fa között egy közel tíz méteres szakaszon. Megcsináltuk. Feljebb sétálunk egy olyan platformra, ahonnan az induló újabb akadály során már nincsenek összefüggő elemek. Átsétálunk óvatosan, egyenként lelógó farönkökön, melyek ide-oda hintáznak a szélről. A farönkök alatt tíz méterrel a talaj, és ott lent az animátor, aki végig szemkontaktust tart velünk, figyel a lépteinket! Csak a levelek rezegnek körülöttünk, hevesen ver a szívünk. Megcsináltuk! Lehet, hogy csak egy-két pályát csináltunk végig, lehet, hogy húszat. A végén bekötjük

A kalandparkok története

Az **újkori kalandparkok** (idegen néven Parcour, Hochseilgarten) csak 10-15 éve terjedtek el Közép-Európában. Korábban a franciák, amerikaiak és az angolok voltak a kalandparkok éllovasai. A koncepció gyökere Franciaországban keresendő, ahol 1875-ben egy Herbert nevű francia hozta létre az első ilyen jellegű létesítményt. Akkoriban az akadálypályák szinte csak a földközélemben épültek, nem pedig a magasban, a létesítmény célja pedig a katonák fizikai és ügyességi fejlődésének elősegítése volt. A koncepció a II. világháború idején elterjedt a Brit-szigeteken is, „Outward Bound” néven a walesi Aberdoveay településen, a britek legfontosabb katonai kiképző intézményében. A második világháború után a kalandparkok már csapatépítési és pedagógiai módszertani eszközként hódították meg az USA-t és Németországot, majd pedig 2000 körül megépült az első hazai Kalandpark Szilvásváradon.



a csigát, és repülni fogunk. Fülünkben az olajozott fém zöreje, orrunkban ennek illata vegyül a növények bukjával, arcunkban szél. Száguulduunk a levegőben. A talaj nagyon lassan közelít, de egyszer csak huppanunk egyet a védőhálóban. Pár másodpercig magatehetetlenek vagyunk, de utána újra életre kelünk, kicsit remegő lábakkal és kezekkel kimászunk a védőhálóból, és szilárd talajon vagyunk újra. Felnézünk a lombkorona irányába, ahol még nem olyan rég ég és föld között lépkedtünk. Ekkor hirtelen eszembe jut, hogy még nem is hibáztam. Vajon milyen érzés lehet „leesni”?!.....

Leesni egy kalandpályáról sem lehet, ha legalább egy karabiner a biztosítókötélbe be van kötve. Ha a kalandpálya teljesítése során hibázunk, akkor nem le-, hanem beesünk a biztosításba. Ez azt jelenti, hogy kb. 30–50 cm zuhanás után rugózva megfog a biztosítókötél. Ezután a pálya nehézségének függvényében, vagy mi magunk mászunk vissza a pályára, vagy az animátorok lesegítenek. Ha valaki szeretné leküzdeni a félelmét, és direkt „le akar ugrani” a pályáról, akkor a legjobb megoldás ezt a kalandpálya elején megtenni, amikor az első leküzdendő pálya még csak 2-3 méterrel van a talaj felett. Vannak pályák, ahol ezt direkt kéri is az animátorok, hogy a játékos élje át a pályáról való „leesés élményét”. Ez azért is fontos, mert onnantól kezdve nem lesz idegen érzés, ha ez megtörténik jóval nagyobb magasságban, másfelől ilyenkor mindig egy belső korlátunkon lépünk át egy rövid megtorpanást követően. Nagyon jó érzés utólag, hogy bele mertünk ugrani a semmibe, és megbíztunk a biztosítókötélben. Rendkívül jó félelemleküzdési módszer a tervezett leugrás a pályáról!



Ha nem is tíz, de parancsolat:

- Csak játszórúha legyen rajtad, semmilyen ékszer, óra stb., ami beakadhat.
- Ha megfeledeknél a karabinerről, és csak lóg az oldaladon, azonnal jusson eszedbe, hogy a karabiner éhes, és azonnal drótkötélbe kell, hogy „harapjon”!
- Sose indulj el egy pályán addig, amíg egy társad azt be nem fejezte, hiszen ha megfogod a kötelet, azzal őt is megrántod.
- Puskázni kötelező, vagyis másold le a mozgásmintát, amit az animátor tanít.
- Két pálya között a fát mindig „ölelve”, szemből kerül meg.
- Ha van lehetőség rá, próbáld ki, milyen érzés „leesni” a szerről. Csak néhány tíz centimétert fogsz zuhanni, és ez kiváló módja annak, hogy legyőzted esetleges félelmeidet, szorongásodat.

Látogatás magyarországi kalandparkokban

Magyarország minden bizonnyal legkülönlegesebb kalandparkja a bükfürdői Kristálytorony. Hogy ennek az elnevezésnek mi köze van a kristályokhoz, többek között ezt is megtudjuk Zsuppán Attilától, a park rekreációs vezetőjétől.

– A Kristálytorony Bükfürdőn első hallásra nem egy kalandpark, hanem egy gyógyító, spirituális létesítmény képét vetíti elém. Egyedül vagyok ezzel, vagy más is félreérthette ezt a költői névadást?

– A Kristálytorony koncepció egy német szabadalom, és levedett márkanév, ezért értelemszerűen mi is így hívjuk. Egy óriási kristályforma keretbe épült be maga a kalandpark, mindössze 3 hónap alatt. A kristályforma akkor rajzolódna ki szépen, ha felülről tudnánk lepilantani a létesítményre. És nálunk – egyedül a kalandparkok között – van éjszakai üzem is, ilyenkor a lámpák fényei még jobban elősegítik a „kristályélmény” átélését.

– Miért pont Bük települést választották helyszínül?

– A szomszédos szálloda vezetősége szeretett volna valami egyedi attrakciót felépíteni rekreációs célra. Kalandparkra esett a választás, ugyanakkor itt nincs a közvetlen környezetünkben olyan erdő, mely alkalmas lenne klasszikus kalandpark építésére. Az épített kalandparkok között pedig az akkor még szinte vadonatúj megoldást, a Kristálytoronyt valósították meg, a világon negyedikként, német és svájci mintára.

– Most már, hogy tudjuk, hogy egy különleges kalandparkról van szó, mik azok az alapvető jegyek, melyekben más a Kristálytorony, mint a klasszikus kalandparkok?

– Először is az a struktúra, amiben kis helyen 90 (!) kalandpálya elfér. Nincs fix útvonal, a bejárható gyakorlatok mind típusban, mind magasságban 3 szinten (5-10-15 méteres magasságokban) bármikor variálhatók. Gyakorlatilag egy pontról áttekinthető az egész kalandpark, így például jóval hatékonyabban tudják az animátorok a résztvevők mozgását követni. A kristályszerkezet miatt a kalandpályák szinte végtelen kombinációban bejárhatók, és sok helyen megszakíthatók. Ez jóval nagyobb szabadságérzést jelent a vendégnek, mint egy klasszikus kalandpark bejárása. Ha módszeresen az egészet bejárnánk, akkor jó, ha erre legalább 2 órát rászánunk!

– Pár gondolatot említsünk meg a biztonságról is.

– Talán a legfontosabb eleme az innovatív karabiner rendszerünk, amely kiküszöböli azt az egyetlen emberi



hibatényező, hogy mind a kettő karabiner véletlenül egyszerre nyitva legyen. Ha mind a két karabiner nyitva van, akkor előfordulhat az a helyzet, hogy a vendég egyáltalán nincs biztosítva a biztosítókötélen. Ez az eset egy klasszikus kalandparkban egy rossz reflexből adódóan a kalandelemek váltásakor, vagyis az átkötésnél előfordulhat. Pont ezért mondják el ezerszer is az animátorok más helyeken a karabinerhasználat helyességét. Nálunk a rendszer egyszerűen nem engedi hibázni a játékost!

– Mely élményelemekre a legbüszkébbek, amelyek csak itt találhatóak meg?

– Már maga a szerkezet adta lehetőségek is egyedi élményt nyújtanak az összes többi kalandparkhoz képest. Van például a Kristálytorony közepén egy hatalmas pihenő sörpad, természetesen sör nélkül, de a folyadékutánpótlást bármikor megejthetik a szomszédos szállodában vagy a pizzériában. A játékot bármikor megszakíthatják a kilátóteraszként is funkcionáló platformon. Van egy 15 méter magas felfüggesztett óriáshintánk, amivel 10 méteres magasságig húzzuk fel a vendégeket, majd elengedjük őket, és 2-3 percig magától hintázzik a szerkezet két utassal. Természetesen nem hiányozhat a kötélpálya sem, ami nálunk 200 méter hosszúságú utazást tesz lehetővé a levegőben.

– Milyen hasznos információval segítené a látogatás megtervezését?

– A többi kalandparkhoz képest előnyünk, hogy a kristályszerkezetből adódó áttekinthetőség, az esetleges

emberi hibákat kiküszöbölő innovatív karabiner-rendszer és a hatalmas pályaválaszték miatt nagyon nagy a kalandpark kapacitása. Egyszerre, egy időben akár 120 (!) vendég is használhatja a tornyot. Elméletileg akár be is toppanhat egy csoport foglalás nélkül, ki fogjuk tudni szolgálni. A jó együttműködés érdekében azért kérünk minden csoportot, hogy az iskolai kirándulási szezonokban feltétlenül jelentkezzenek be!

– Egy kalandpark-látogatás gyakorlatilag garantált siker. De mi a B-tervük arra az esetre, ha az előre tervezett osztálykirándulás idején éppen leszakad az ég Bükfürdőn?

– A kalandpark teljesen kültéri, és nincs lombkorona, mely védene akár egy enyhe eső ellen is. Ugyanakkor a park tőszomszédságában van a pizzériánk, ahol egy pizzázás mellé tudunk zárthelyi animációt szervezni.

– Milyen típusú együttműködésük van az iskolákkal?

– Tárt karokkal várjuk a vendégeket már óvodás kortól kezdve, 140 cm-es testmagasság alatt is, a diákokat, hogy fejlesszék ügyességüket, legyőzzék félelemérzetüket, és ha éppen testnevelés-rekreáció szakos a hallgató a Nyugat-magyarországi Egyetemen, akkor a szakmai gyakorlatát is teljesítheti nálunk. Iskolai csoportok esetén a tanár grátisz használhatja a kalandparkot, ami szintén egy motivációs tényező lehet. Továbbá csoportoknak egyedi árat számítunk, ezen kívül lehetőségük van egy extra játékelem (például az óriáshinta) ingyenes használatára.



Négy különleges kalandpark, négy szenzációs hely,



Oxygen adrenalin kalandpark, Mátra

<http://kalandpark.adrenalin-park.hu/>

Már az élményelemek felsorolásába is bele lehetne fáradni, mielőtt bármilyen játékba belekezdünk. Az ország legmagasabban fekvő kalandparkja szinte magashegységi panorámát kínál. Az Alföld felől hirtelen emelkedő Mátra és az elhagyott kőbánya együttes panorámája hihetetlen kulisszaként veszi körbe a parkot. A parkban a sláger a bobbálya, valamint a kőbánya felett átívelő függőhíd. Amikor a természet kiszökdül, benépesül az erdei útvesztő, a nyári forrásokban pedig idén is vízre lehet szállni a kalózhajóval, ahonnan vízágyúval lehet lőni a parton báméskodókra! A park rendelkezik többszintes játszóházzal, tehát az élmény minden időben garantált.



Holdfényliget kalandpark, Gyöngyösfalu

<http://holdfenyliget.hu/hu>

Karnyújtásnyira az Alpoktól, de az Alpokat megszégyenítő kalandokkal várja látogatóit Kőszeg mellett. A park küldetéséből ez a mondat ragadott meg legjobban: „hiszünk abban, hogy a Természet, az Ember és a Kalandvagy együtt hatalmas élménnyé egyesülhet”. A park erősségei közül csak néhányat sorolnék fel: az élménypedagógia, a közel 20 „akadálymentes akadály” – amelyek közül több gyakorlat akár tolésszékkel is teljesíthető –, a hazai kalandparkok közül a legtöbb kalandelem (145!), a 600 mm nyomtávolságú, 14 főt szállítani képes erdei kisvasút, az indián életérzést nyújtó tematikus programok, melyek keretében 20 indiánsátorban 100 diákot tudnak elszállásolni, és még sorolhatnánk a végtelenségig. Továbbá hazánkban egyedülálló módon, a Gyöngyös patakon raftingkajak-túrákat szerveznek. És ekkor még csak egy töredékét mondtam el annak, amit a park kínál. Számomra az erdei vasutazás mellett a park egyik egészségmegőrző attrakciója, a talpmasszázst nyújtó mezitlábás Kneipp-ösvény lesz a kedvenc.



mely jóval több, mint egy sima kalandpálya



Zemplén kalandpark, Sátoraljaújhely

<http://www.zemplenkalandpark.hu>

2015-től szó szerint hegyeken átívelő kalandban lehet részünk itt télen-nyáron. Ezekben a hetekben várható az átadása Magyarország első plexiüvegű kabintos kötélpályájának a Magas-hegy és a Szár-hegy között. És ez még nem minden, mert a hatfős kabinok mellett szabadon is átrepülhetünk, akár 50 km/órás sebességgel a két hegy között, egy speciális ülésbe rögzítve, egy erre külön kiépített rendszeren. A hely kiválasztása több mint ideális, hiszen a közel 15 éve átadott libegő közelében épült, és a mai napig bővül hazánk legkeletibb fekvésű hegyi kalandparkja. A háttérben a Magas-hegy Vezúvot idéző formája uralja a panorámát. A park rendkívül látványos honlapja (nagyon szép képet adó webkamerájával) a cikk írásakor erőteljesen a síszezont mutatja be, érthetően. A most átadásra kerülő innovatív attrakciók miatt teljesen megbocsátható, ha ezekben a napokban a kalandpark honlapja nem kápráztat el minket a nyári ajánlatokkal.



Zamárdi kalandpark

www.zamardikalandpark.hu

El sem fogja hinni, milyen mesevilág szorult be a régi 7-es út és az autópálya közé! Ősfás környezetben egy mesterséges tó körül kiépített park, az ország leghosszabb kerti vasútjával, gőzös vonatással (1,2 km), kincsmosással, vízidodzsammal. De van azért itt „rendes” kalandpark is, a szokásos ügyességi pályákkal, a háttérben a Balatonnal.





Hogyan táplálkozzunk, ha sportolunk?

Szöveg: **Gerencsér Dóra** | Fotó: Nagy Gábor

A heti ötszöri testnevelésóra bevezetésével megnőtt a diákok átlag fizikai aktivitása, és vannak, akik emellett hobbi vagy versenyszinten hetente többször is eljárnak sportolni. A mozgás megnövekedett étvággal jár, viszont érdemes tudatosnak lenni abban, hogy ezt milyen módon csillapítjuk. **Dr. Pelle Juditot**, az Országos Sportegészségügyi Intézet és a Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia sportorvosát kérdeztük a sporttáplálkozás irányelveiről.



– Egyre több fiatal végez rendszeres testmozgást. Hol húzódik a határ hobbi- és versenysport között?

– Sportorvosi szempontból azt tekintjük versenysportnak, ha valaki az adott sportág szövetségéhez tartozik, tehát egy egyesülethez leigazolt sportoló, aki edző által vezetett, egymásra épített edzéseken vesz részt és versenyeken indul. A versenysport tehát nem az edzések gyakoriságától, intenzitásától függ, meglehet, hogy egy sportolónak heti két edzése van, míg egy másik ember heti háromszor három órát focizik a barátaival és nagyobb fizikai igénybevételnek van kitéve. Ez viszont nem edző által irányított edzőmunka.

– Versenysport esetén pontosan meg van határozva, hogy mikor, milyen minőségű, mennyiségű táplálékot, folyadékot kell elfogyasztania a sportolónak, edzésének, versenyének időpontjához viszonyítva. A fizikailag aktív gyerekek, fiatal felnőttek esetében milyen alapelveknek kellene érvényesülniük a táplálkozásban?

– Az a fő szempont, hogy az egészséges táplálkozás irányelveihez alkalmazkodjunk. Emellett ismerni kell egyrészt, hogy mekkora az egyéni energiaszükséglet, ami a szervezet fenntartásához nélkülözhetetlen (ez függ életkortól, nemtől, testmagasságtól, testsúlytól, életmódtól, mely adatokat – pontosan kiszámolva – táblázatok tartalmazzák), másrészt, ha valaki aktív sporttevékenységet végez, pótolni kell az alapanyagcseréjéhez szükséges és a mozgás során ledolgozott kalóriákat (az elvesztett energia függ a sporttól, az edzés

időtartamától és intenzitásától, mely adatokat szintén táblázatok foglalnak össze).

Az energia étellel, itallal való visszavételének módja külön figyelmet igényel, meghatározva a táplálkozás minőségét és az időzítését a testmozgáshoz képest.

– Életkor és nemek szerint mire kell odafigyelni?

– Azoknál a gyerekeknél, akik az aktív növekedés időszakában vannak, megnő a fehérjebevitel szükségessége, különösen azoknál, akik sportolnak. Elsősorban nem közvetlenül a nemük miatt vannak különbségek a fiúk és a lányok között, hanem az abból fakadó tényezők miatt. Ilyen például, hogy a hormonális változások miatt eltérő időszakra esik a gyors növekedés, ami eltérő táplálékigényekkel jár. A lányoknál általában alacsonyabb az alapenergia-szükséglet, ami összefügg azzal is, hogy átlagban a testsúlyuk is alacsonyabb. A testmagasság és testsúly alapján kalkulálhatóak egy személy alapanyagcseréjéhez szükséges források. Ennek ellenére, két 165 cm magas, 55 kg súlyú lánynak is eltérhetnek az igényei a testösszetételtől függően. Kiszámított adatokkal rendelkezünk, hogy egyénenként a korának, nemének, és a fenti paramétereikhez képest például mennyinek kell lennie a testsír-százalékának. Ha valakinél ez az érték meghaladja a normát, más táplálkozást és edzőmunkát kell választania. A pulzusmérés és a pulzusszám által képzett övezetek alapján lehet meghatározni az edzés intenzitását, ahogy egyénileg dolgozni kell. Így lehet személyre szólóan felépíteni a táplálkozás és a mozgás rendszerét.



- Van realitása annak, hogy az iskolai nevelés során ezek az egyéni szükségletek előtérbe kerüljenek?

- Nagyon sok múlik az oktatáson. Például a biológia tantárgy keretén belül meg lehet tanítani a gyerekeket arra, hogy tudatos figyelmet fordítsanak a táplálkozásukra és a sportolásukra. Ha valaki rendelkezik tudással a saját szükségleteiről, igényeiről, s ezek kielégítésének egészséges lehetőségeiről, akkor már van esélye arra, hogy ezt szem előtt tartva folytassa a délutáni edzéseket, vagy akár a testnevelésórákon való munkát. Egy gyereknek még akár érdekes is lehet megszámlálni a pulzusát, a bevitt és elhasznált kalóriákat, hiszen mégiscsak róla és a saját testéről van szó. Kisebb korban a szülőknél lehet rálátása erre. A fiatalok általában idegenkednek az egészséges ételektől, emiatt nagyon fontos, hogy már gyerekkortól a nevelés során hangsúlyt fektessünk ezeknek az ételeknek a megkedveltetésére. A szülők felelőssége, hogy bevigyék ezt a mindennapi étrendbe. Ezt támogatja a közétkeztetési törvény változása is, ami nagy előrelépést jelent az egészséges táplálkozás felé.

- Sokan bizonytalanok abban, hogy edzések előtt és után hány órával szabad enni, és akkor is mit fogyasszanak? Ehhez milyen szempontokat tud adni?

- Edzés előtt 2 órával van az utolsó időpont, amikor még érdemes étkezni, a főétkezés inkább 3-4 órával előzze meg a sport gyakorlását. Ha valakinek délután 4 körül kezdődik az edzése, akkor dél és egy óra között érdemes az ebédet beiktatni, így az emésztés rendben lezajlik, és az ételből nyert energiát fel lehet használni. Ha ez valamiért kimarad, és már 2 órával a mozgás időpontja előtt állunk, a nagy étkezés vagy péksütemények gyors elfogyasztása nem javasolt. Ilyenkor valamilyen szendvicset érdemes enni, teljes kiőrlésű zsemléből. Az egészséges táplálkozás mellett, a sport szempontjából ez azért fontos, mert a **teljes kiőrlésű péktermékeknek** alacsonyabb a glikémiás indexe, ami azt jelöli, hogy a benne lévő szénhidrát milyen mértékben emeli a vércukrot a

szőlőcukorhoz képest. Az alacsonyabb glikémiás indexű étel elhúzódóbb és alacsonyabb vércukorszint-emelkedést okoz. A fehér lisztből készült tészták, például kakaós csiga fogyasztását követően gyorsan megugrik a vércukorszint, amit a szervezet érzékel, és inzulin termelésével szabályoz, így a vércukorszint csökken. Ez éppen lezajlik az edzésig, így végül alacsony vércukorszinttel vág bele az illető a mozgásba. Elkezd felhasználni a cukortartalékait, tovább csökken a vércukorszint, ami dekoncentráltáshoz, rosszulérthez, súlyos esetben ájuláshoz vezethet. Ezzel szemben a teljes kiőrlésű pékáru által képzett vércukorszint kiegyensúlyozottabb és hosszabban tart.

Az is megfontolandó, hogy mi van a szendvicsekben.

Egy vastag szelet trappista sajt sok zsírt tartalmaz, ami lassabban emészthető, nem lesz belőle annyi energia, ami éppen az edzésen szükséges lenne, hanem csak később, s felhasználatlanul fog lerakódni, zsír formájában. Az ideális egy magos, teljes kiőrlésű zsemlében saláta, zöldség, sovány sajt mellett valamilyen natúr hús. A piták is könnyebben hasznosíthatóak, mint a fehér, finomított lisztből készülő termékek. A szendvicsek mellett megfelelőek még a **gyümölcsök**, különösen a banán, a gyümölcslevek és a **tejtermékek**, mert ezek is elegendő és hosszán tartó kalóriával rendelkeznek, ezzel felkészítve a szervezetet az edzésre, és könnyen is emészthetőek.

Ha a táplálékbevitel a mozgás előtt 2 órával sem tud megtörténni, az már nincsen jó hatással a szervezetre. Mégis, ha ez időnként előfordul, akkor banán, müzliszelet, gyümölcscsel elkevert joghurt lehet a megoldás az éhségre. De nem érdemes gyakran élni ezzel a módszerrel, mert az edzés hatékonyságának rovására megy. Egy órával a mozgás előtt már nem javasolt az evés, inni is csak kis mértékben szabad, mert a bevitt anyagok már nem kerülnek megemésztésre a mozgás megkezdéséig, viszont terhelni fogják a szervezetet, mivel az emészteni akar. A szervezetnek az emésztéshez és a mozgáshoz is szüksége van a fokozott vérellátásra, s mivel a létfenntartáshoz szükséges szervek előtérbe helyeződnek, az izomzatba és az agyba fog áramlani a több vér. Így az emésztés folyamata nem lesz tökéletes, valamennyi mégis zajlik, vért elvonva, így intenzív edzést nem lehet kivitelezni, mert hányinger, vagy hányás fogja kísérni.

A 3 óra – 2 óra – 1 óra fő elveket a hobbisportolóknak és a diákoknak az iskolai testnevelési órákon is hasznos betartani, mivel az intenzitás és a gyakoriság ezt megköveteli.

- Edzés közben gyakran látni, hogy egy-egy kortyot isznak az emberek. Mit és mennyit szabad ilyenkor inni?

- Itt is fontos tényező az edzés időtartama és intenzitása. A szakirodalom szerint a 60 percnél rövidebb, normál intenzitású edzés közben elegendő vizet inni, viszont az ennél hosszabb, megterhelőbb edzéshez az ún. izotóniás sportitalokat kell használni, amiknek speciális





összetétele, nátrium-, szénhidrát-tartalma a szervezet számára a legjobb.

Bár az alapelvek hasonlóak, a kivitelezést a sportághoz kellene szabni. Az ajánlás az lenne, hogy 15-20 percenként igyon egy sportoló, viszont például a fociban ez nem megvalósítható, mert a játékosok nem hagyhatják el a pályát. Viszont például a vízilabdában, ahol gyakran cserélik a játékosokat, ez nem okoz gondot. Ezt csak szabálmódosítással lehet optimalizálni, hogy előtérbe kerülhessenek az egészségi szempontok. A táplálkozás módját mindig viszonyítani kell a sportág szabta keretekhez.

– Mit tud mondani az energiatartalokról? Segíthetik-e az edzés hatékonyságát?

– Az energiatalok koffeintartalmukból és más anyagokból kifolyólag „pörgetik” a szervezetet. Víz van a véráramból, ami dehidratáltsági állapothoz vezet, csökkentve az edzés hatékonyságát. Ebből a szempontból érdemes különbséget tenni 18 év alattiak és felettiek között. Egy 18 évesnél fiatalabb egyén számára, mivel fejlődésben van, nem javasolt. Egy adag elfogyasztása még nem okoz nagy problémát, viszont kontrollálatlan ivás, 3-4 ital már erősen megterheli a szívet és a kiválasztó szervrendszert.

”

Lehet neked Ferrarid, de ha nem töltesz bele benzint, a Trabant is le fog hagyni.

– Fizikailag aktív, hobbisportoló gyerekeknél, fiatal felnőttnél szükség van-e táplálékkiegészítőkre?

– Kellő odafigyelés, kiegyensúlyozott étrend mellett nincs szükség fehérjeporok használatára. Ha valaki elég zöldséget, gyümölcsöt fogyaszt, s a vitaminellátása is megfelelő, a nemzetközi irányelvek szerint nincsen szüksége kiegészítő vitaminok szedésére. A hatóanyagok felszívódása természetes ételekből, italokból sokkal hatékonyabb, mint a mesterségesen előállított termékekből.

– Ha véget ér az edzés, utána mikor ehetünk, és mit?

– Az edzés után vissza kell pótolni az elvesztett folyadék- és energiamennyiséget. Emellett fehérjét kell bevinni, hogy az izmokban történt mikrosérülések rendeződjenek. Ezt folyadék formájában a leghasznosabb az edzést követő fél órában pótolni, mivel ekkor hasznosul a legjobban. Itt a regeneráló italok, például egy gyümölcsös (pl. banán-) turmix jönnek szóba. Ha valaki megméri a súlyát edzés előtt és után, a különbségből kikövetkeztetheti, hogy nagyjából mennyi folyadékot kell meginnia mozgás után.

Edzés után 2-3 órán belül szintén a szénhidrát és a fehérje pótlása érdekében, az egészséges táplálkozás elvei szerint érdemes enni, például paradicsomos tésztát hússal, rizst, párolt zöldséget, grill csirkét. A tejberizs is megfelelő. Hideg ételként az előbb leírt szendvicsek is kielégítőek lehetnek. Így a szervezet fel tud készülni a következő napra és edzésre.

– Mi történik akkor, ha valaki fizikailag aktív, mégsem fordít figyelmet a táplálkozására?

– Ahhoz, hogy valaki a képességeinek megfelelően tudjon teljesíteni, szüksége van az azokat mozgósító energiákra is, amit fel tud használni. Ha valaki tehetős, viszont nem erősíti ezt meg a táplálkozásával, akkor teljesítményromlás fog bekövetkezni nála, hiába lenne lehetősége sokkal jobb eredmények elérésére. A gyerekeknek így szokták ezt illusztrálni: „Lehet neked Ferrarid, de ha nem töltesz bele benzint, a Trabant is le fog hagyni.” Ha valaki nagyon terheli magát, mégsem viszi be az ehhez szükséges tápanyagokat, akkor megnő a sérülés veszélye, örökös fáradtság tör rá, s legyen-gülhet az immunrendszere. Az egészsége károsodik, és nem is tud úgy teljesíteni, így elveszti a mozgás és a sikerélmény örömét. Emiatt is nagyon fontos a megfelelő táplálkozásra fordított figyelem.

– Egy hobbisportoló mikor forduljon sportorvoshoz?

– Ajánlott akkor, ha verseny, például egy félmaraton előtt áll. Ilyenkor menjen el és kérje ki a sportorvos véleményét. Ez diáksport esetén is lehetséges, akkor olyan igazolást állítunk ki, hogy az egyén az adott sportág végzésére alkalmas. Az kifejezetten veszélyes, ha valaki tervezett, kontrollált edzés és orvosi alkalmassági jóváhagyás nélkül kezd nagy kihívást jelentő, hosszú sporttevékenységbe. Különbözik a diákokat az iskola és a házi orvos rendszeresen vizsgálja, ami egy pozitív helyzet. Bizonyos betegségek esetében meghatározott, hogy valaki mit, vagy milyen formában sportolhat. Például, akinek veleszületett, vagy más okokból kifolyólag csak egy veséje van, az nem űzhet kontaktsportot, ahol test-test ütközések előfordulhatnak, ahogy a fociban is. Különböző szem-elváltozásoknál csak speciális védőszemüvegben lehet mozogni. Sportorvosilag ismernünk kell ezeket a speciális eseteket ahhoz, hogy valaki a lehető legbiztonságosabban tudjon mozogni.

– A testnevelőtanárok még mire fordítanak figyelmet a gyerekek fejlődésének érdekében?

– Az alap mozgásformák elsajátítása és a sportágakkal való megismertetésén kívül a pedagógus feladata leginkább a mozgás megkedveltetése, illetve annak átadása, hogy ez az egészség alapköve. Amennyiben ez meg tud történni az iskolai nevelésben, a gyerek életének szerves alkotóeleme lesz a sport, amit később is be fog illeszteni életvitelébe.

Általános étrendi javaslat utánpótláskorú sportolóknak



Összeállította a **Krea-Fitt sporttáplálkozási tanácsadó team**

- ▶ Legalább naponta **4-5 alkalommal** étkezzünk! Fontos, hogy **egyenletesen osszuk el** a napi táplálékmenyiséget, és ne rohanva, kapkodva együnk.
- ▶ Minden nap **fogyasszunk magas fehérjetartalmú ételeket**, az esetleges egyéni érzékenység, allergia figyelembevételével:
 - **tejet, tejtermékeket naponta** legalább fél liter tejnek, élőflórás joghurtnak vagy 5-10 dkg sovány sajtnek megfelelő mennyiségben;
 - **sovány húsokat, tengeri halakat** (utóbbiak legalább hetente 2x) napi 100-150 g (közepes szeletek) mennyiségben.
- ▶ Inkább **színhúst, sovány sonkát fogyasszunk**, kevesebb virslit, májkrémet és más magasabb zsírtartalmú húskészítményeket. A fentiek csak irányelvek, a pontos egyéni fehérjeigény megállapításához dietetikus vagy orvos segítségére van szükség!
- ▶ **A vázizomzat fő energiaforrása sportolás során a szénhidrát.** A szénhidrátokat főleg keményítőkből (**müzlik, korpás pékáruk, főzelékek, zöldségek, tészta, rizs, zab- és egyéb kásák stb.**) pótoljuk!
- ▶ Edzések előtt, meccsek között 1-2 órán belül ne együnk nehezebb ételt. Ekkor **gabonaszeletek, 1-2 érett banán** némi sportitalal, **sportgél vagy sportitalok** megfelelőek energiapótlásra. Edzések közben és után egyénre szabottan alkalmazhatóak sportitalok, sportgélek, banán és más szénhidrát-pótlásra alkalmas, lehetőleg folyékony italok és ételek.
- ▶ Naponta többször együnk **friss zöldséget és gyümölcsöt!** Kerülendő a gyorséttermi koszt, az édességek, a sós ropogtatnivalók.
- ▶ Az **étkezések előtt elengedhetetlen a kézmosás**, ehhez antibakteriális szappanok és előre csomagolt eldobható papír kéztörölő alkalmazható.
- ▶ Kerülendők a fertőzésveszélyes, hőkezelés nélkül készült vagy rövid ideig hőkezelt, részben nyers ételek.
- ▶ Csak valós szükséglet esetén és csak bevizsgált, doppingmentes vitaminkészítményeket és más étrendkiegészítőket fogyasszunk! Használatuk előtt konzultáljunk hiteles dietetikussal vagy (sport)orvossal és edzőnkkel.

Fogyasszunk minden nap elegendő folyadékot!

- ▶ Az ajánlott napi folyadékfogyasztás **napi 2-3 liter**, amit növel a sportolás folyadékvesztése is.
- ▶ A víz nem tartalmazza a verejtékezéssel leadott elektrolitokat megfelelő mennyiségben és arányban, **így ezek pótlására a csapvíz, ásványvíz 1 órát meghaladó aktivitás esetén nem elegendő.**
- ▶ A nap folyamán tehát **víz, ásványvíz, edzéshez sportitalok** fogyaszthatóak. Kerülendők a gyümölcslevek, szénsavas üdítők, energiaitalok.
- ▶ **Soha ne igyunk más kulacsából/poharából/üvegéből** baráti társaságban sem, mivel ezzel nemcsak az italon, de veszélyes mikroorganizmusokon is osztozhatunk!





A testek korát éljük. A fizikai testekét. Egyre-másra jelennek meg könyvek, magazincikkek, blogok, fórumbejegyzések arról, hogyan tartsuk karban a testünket (micsoda izgalmas metafora!). Miként masszírozzuk, krémezzük, aggyusztáljuk, fényképezzük annak érdekében, hogy a legjobb képet mutassa.

A testünk lassan olyan lett, mint valami kincs, a féltve őrzött kínai váza, a családi örökség, amit elhasználni a legnagyobb hiba volna. Kialakult egy olyan egészségvallás – bifidus essensisekkel, intelligens baktériumokkal és hámmegújító vándorsejtekkel –, ami azt sugallja, hogy a test épsége a legfontosabb, a boldogság valódi forrása, a cél és a hozzá vezető út egyszerre. A fájdalmat azonnal meg kell szüntetni (mint tudjuk: „nincs idő rá”), a betegséget el kell kerülni, a test zsírtartalmát komoly mérésekkel folyamatosan ellenőrizni szükséges, alapvetően leginkább csak fogyni érdemes, rendszeresen kell tisztítani, bőrt, beleket egyaránt, ki kell radiózni a szenvedést, csakúgy, ahogy az öregedést. Korunk teste az ideális test: a magazinok retusált fizikuma. Amelyen minden tökéletes és kifogástalanul nem-valódi.

Az individualista kultúrákban a testet hajlamosak vagyunk birtoktárgyként kezelni, amivel „jogunk van azt kezdeni, amit akarunk”. Például kijavítani, az uralkodó divatnak megfelelően széppé tenni. Jó pár orvosi szakterület kezd a szolgáltatási szféra logikája szerint átalakulni: az történik a rendelőben, műtőszobában, amit a kedves vendég (kliens) óhajt. Tudjuk, a tudomány egyre fejlődik. És, úgy tűnik, ebből az következik, hogy az ember önképe romlik, hiszen mindene javítható. Nemrég az egyik közösségi oldalon egy olyan kísérleti projektről, egy olyan mesterséges szívről adtak hírt, amely 25 év múlva



Tett-test

Szöveg: **Aczél Petra** | Fotó: Nagy Gábor

az igazi helyett pumpálhat keblünkben, több száz évig, praktikusán, ameddig akarjuk. Ehhez most már csak azokat a műszerveket kell kifejleszteni – az igaziak helyett –, amelyek jobban bírják a jelenlegieknél a gyűrődést. Mintha a testet ma nem nevelni, hanem konzerválni akarnánk. Mintha nem azt tanítanánk neki, hogyan szokja meg a lelkünket, miként fogadja el az idő múlását, milyen módon ismerje meg saját képességeit minden életkorban, hanem azt, hogyan úszhatja meg tulajdon romlását. Ez pedig ijesztően (vagy megnyugtatóan?) hiábavalónak látszik.

A testnevelés legnagyobb kihívása ma, hogy a testet ismét emberinek mutassa. Teremtettnek, változónak, nevelhetőnek és elfogadhatónak. Sokfélének. Nem mindig erősnek. Soha nem menthetetlennek. Összetevőnek az emberségben, de nem célnak vagy magyarázatnak. Engem nagymamám tanított a napi mozgás szükségességére, önmagunk legyőzésének örömére, a testem küzdő, igyekvő verejtékének értelmére. Soha nem mondta, hogy azért tornázzak, mert akkor nem leszek ráncos vagy beteg. Azt mondta, azért tegyem, hogy megérezzem az erőmet és a hiányosságaimat. Azért, hogy kicsinységemet és nagyságomat egyszerre átéljem. 92 évig élt. Az utolsó négy évét mozdulatlanul, ágyhoz kötve töltötte. Soha nem panaszkodott. Fekve is több tartása volt bárkinél. Megtanultam tőle, hogy elfáradni is lehet. Amióta nincs velünk, reggelente újra csinálók száz felülést, húsz guggolást, ötven kiülést. Miközben csikorgó csontjaimat hallgatom, és cseppet (nagyon is) légszomjamban van, arra gondolok, együtt vagyunk. Őt tanítom a testemnek. Ennek a tökéletlen diáknak, aki, ha van elég lelkierőm, még most is megteszi, amit kérek.

A jó testneveléshez több kell a melegítőnél és a színben hozzáillő futócipőnél. Több kell az erős gyakorlatsornál vagy a megfelelő étrendnél. Az egész szeretete kell. Igazi emberség. Vajon az tanítható?

Ellenék elméleti megalapozással kezdenem. Hogy örökifjú, plátói lelkünk botor és romlandó korpuszunkba zártan mily módfelett függ ez esendő porhüvelytől: sínylődik benne, mint börtönében, avagy birtokba veszi és általa él boldogan, míg csak az meg nem hal. Vagy hogy a korunkbéli embernek micsoda elemi szüksége, hogy fizikai dimenzióiban is teljes életet éljen: üdeség töltse el, ózonfriss levegő járja át gép mellett tespedő, motorzajt és kormot nyeldeklő szervezetét, legalább a nap egy-egy kivételes szakaszára. Hogy a testünk fölött gyakorolt kontroll nélkül egész személyiségünket kontúrvesztés fenyegeti.

Mégis inkább személyes vallomással állok elő. Életem első negyven esztendejét kényelmes mozdulatlanágban töltöttem. Nemrégiben döbbsentem rá eme furcsaságra, hazatérőben negyven kilométeres kerékpártúrámról, amely az utóbbi időben mindennapos igényemmé vált, és ha valamiért pár napig nélkülözni kell, olyan erővel követelődik, amit csakugyan a platóni börtön-metafora fejezhet ki a legtalálóbban.

Ellenben az úgynevezett testnevelésórák – a tanárok az én időmben önértzetesen tiltották a tornaóra kifejezéssel élnünk – a méla undor és a páni félelem váltakozó érzéseit váltották ki gyermeki lelkemben. Utóbbi olyankor lépett a fásult visszautasítás helyébe, valahányszor hétköznapi halandó számára akrobatikusnak ható mutatványokkal vagy edzőtáborok eredménytábláinak pontszámait hajszólo teljesítménytesztekkel kedveskedett a tanulóifjúságnak a tanterv, amely – akkoriban legalábbis – a be- és megtörést tekintette fő célkitűzésének, alighanem a katonai kiképzések szellemében, a szocialista honvédelem ígézetében. Az eredmény éppolyan frusztráló lett többségünk esetében,

Ép testbe ép lelket!

Szöveg: **Marton Árpád**

mint hogyha minden diákot, akinek nem adattak meg Van Gogh készségei, tehetségtelenségével szembesítene minden egyes rajzóra. Ámuldozva olvastam Amerikát járt barátom beszámolóját, aki kedvére görkorsolyázhatott, úszhatott, rögbizhetett és teniszezhetett a testnevelésnek szentelt órakeretben.

Csupán gimnáziumi testnevelő tanárunk döntése után lélegezhettem fel (mennyivel ritmusosabban hangzik magyar mondatban a tornatanár szó...), aki szekrényugrásban és gyűrűgyakorlatokban tanúsított kilátástalan produkcióim láttán nemes egyszerűséggel kitiltott a tornateremből.

Ha nem teszi, sohasem kezdek fekvőtámaszokba és hasonló, kamaszos erősítő gyakorlatokba. Talán ma sem hasítok napi negyvenet huszonötlettel a Tisza-töltésen. Fölmentett – nem a testnevelés, hanem inkább a teljesítménykényszer alól.

Így hát személyes élményekre alapozom mindazt, amit meglátásom szerint érdemes tekintetbe venni, ha a mozgás öröme, a szervezet karbantartására, jó közérzetre és egészséges életmódra akarunk nevelni egy gyereket. Igenis: öröme. Zord sípszó pattogásával, pállott szagú tornatermekben lehetetlenség örömteli, élményszerű, fölzsabadító órákat tartani. Számomra a mozgás elválaszthatatlan a természet élményétől, és mint ilyen, afféle mindennapos nirvána, lélektisztítás, aktív meditáció.

Éppen ezért tetszik fontosnak az egész ember: test-lélek-szellem bevonása a testmozgásba. Korunkban a túltökéletesített idomok az idolkok. Az ám. Csakhogy harmonikus lélek nélkül haszontalan és – bátran ki merem jelenteni – örömtelen a testmozgás.

És végül még valami, amire égető szüksége van a tespedés civilizációjában felnövekvő nemzedékeknek. A sport állhatatosságra, a kudarcok elviselésére, a nemes versengés szellemiségére, szerénységre, partnerségre és az egymás iránti tiszteletre nevel. Etika a gyakorlatban. Indoklás a címben írtak szerint.



Mi a jó pedagógus titka?

Arany oklevéllel díjazták A jó pedagógus titka – sikerek és kudarcok a pályán legjobb esszéíróit

Szöveg és fotó: **Hugyecz Enikő Henriett**

Az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (OFI) a jó pedagógussá válás folyamatát bemutató mű írására invitálta a pedagógusokat – a saját életút példáján bemutatva azt. A legjobbnak ítélt művek szerzői 2015. január 23-án Budapesten vették át arany okleveleiket.

➤ Ahhoz, hogy valóban jó pedagógussá váljon valaki, olyan szakmai utat kell végigjárni, amely rengeteg tapasztalat felhalmozását és alkalmazását igényli. Az OFI ezért azzal a felhívással fordult a több éve pályán lévő, gyakorló pedagógusokhoz, hogy írják meg tapasztalataikat, gondolataikat a jó pedagógussá válás folyamatáról: mit tekintenek szakmai sikernek? Milyen folyamatok, személyek, szervezetek segítették őket szakmai fejlődésükben? Milyen problémákkal kellett megküzdeniük, és hogyan győzték le az akadályokat?



Szautner Jánosné
Szigeti Gizella



Kis Tibor



Rab Beatrix

A felhívás kapcsán 64 nagy tapasztalató gyakorló pedagógus osztotta meg velünk pályájának legfontosabb eseményeit és gondolatait a sikeres pedagógiai munkáról.

A név nélküli műveket 6 fős bíráló bizottság tagjai, egymástól függetlenül, megadott szempontrendszer szerint (1. stílus, élményközeliség, 2. pedagógiai eszköztár, 3. komplexitás) értékelték. A beérkezett pályázatok magas színvonalát jelzi, hogy a független értékelések eredményeként az „élbolyban” 19 pályamű szerepelt, közel azonos pontszámmal. Az értékelő bizottság tagjai csak nehezen, hosszas egyeztetési folyamat során tudták kiválasztani ezek közül azt a hármat, amelyet végül a legjobbnak járó arany fokozattal jutalmaztak. Ezen túlmenően további művek szerzői is elismerő oklevélben részesültek.

A szerzők 2015. január 23-án Budapesten vehették át az arany oklevelüket **Dr. Kaposi Józseftől**, az OFI főigazgatójától és **Sinka Edit**től, a TÁMOP 3.1.1 projektvezetőjétől. (A beérkezett pályamunkák tanulságait a TÁMOP 3.1.1 kiemelt projekt kutató- és fejlesztő munkájába fogják beépíteni.)

Szautner Jánosné Szigeti Gizella *Csillogó gyerekszemek* címmel írta meg pedagógiai munkájának tapasztalatait. 1965-ben szerzett tanítói diplomát, első munkanapjától kezdve célja volt „előcsalogni a csillogó gyerekszemeket”, amelyek miatt ezt a szép és nehéz pályát választotta. Az arany oklevél átvétele után

így fogalmazott: „Május 11-én töltöttem be a 70. évemet, és amikor elolvastam a felhívást, éreztem, hogy ez számomra egy csodálatos születésnap ajándék! Most nagyon boldog vagyok, hogy az egyedi életutam mások számára is ismertté válik.”

1978 szeptemberében kezdett tanítani Tiszabón **Kis Tibor**. Jelenleg a főtí Németh Kálmán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola magyar- és drámatanára, de színjátszást is oktat a művészeti iskolában. *Út a „Semmi ágán” felé* című munkájáról elmondta, hogy először nem vette komolyan az írást, de aztán rádöbbsent, hogy milyen jó dolog is összefoglalni közel negyven évet. Ez alatt az idő alatt pedig megtanulta, hogyan lehet alkotó módon pedagógusnak lenni.

Rab Beatrix *Úton* című munkája a folyamatos alkotást és úton létet emelte ki. Beatrix a szolnoki Fiumei Úti Általános Iskolában vizuális kultúrát tanít; 1984 óta pedagógus. „Én is úton vagyok, de szerettem volna segíteni azoknak, akik még az út elején járnak”. Az arany oklevél átvételekor elmondta, hogy nagy öröm ez neki, hiszen épp van egy kiállítás Szolnokon: így művészként és pedagógusként egyszerre részesült elismerésben.

Ezúton is gratulálunk az elismerésben részesülteknek, és további sikereket kívánunk nekik!

Szautner Jánosné Szigeti Gizella

Csillogó gyerekszemek

„Én azt hiszem, annál nincs nagyobb öröm,
mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud,
és nagyobb jótétemény sem.”

(Móricz Zsigmond)



KEZDETEK

Gyermekkori vágyam volt, hogy tanító néni legyek. Ma is a világ legcsodálatosabb dolgának, a legnagyobb adománynak tartom azt, ha valaki képes megtanítani egy másik embert valamire, amit nélküle nem ismerhetett volna meg.

1965-ben kaptam meg a tanítói diplomámat. Az első iskolám egy falu új településén volt. Tulajdonképpen egy tanítói lakásból és egyetlen tanteremből állt, amit az elsősök számára építettek az ott élők, hogy ne kelljen a faluba, a messzi iskolába gyalogolniuk a kicsiknek. Amikor először mentem ki az iskolába, még olajos padló volt az osztályteremben, vaskályha állt a sarokban, s a padokon ott volt a tintásüvegtartó, mert mártogatós tollal írtak a gyerekek. Szemléltető eszközt szinte nem is találtam a betűtáblák és a számoló állvány kivételével. Frissen végzett tanítónak nagyon komolyan vettem az elméletben tanultakat. Legfontosabbnak a *motiváció és a szemléletesség elvét tartottam*, hiszen azt tanultuk, hogy motiváció nélkül nincs ismeretszerzés. Dezső Zsigmondné szerint a *legjobb motiváló erő a saját, pozitív kisugárzó személyiségünk, a kiegyensúlyozott tanár-diák-szülő kapcsolat és elérhető célok kitűzése*. A kisgyerekek képekben gondolkodik. Első dolgom volt tehát minél több szemléltető eszközt készíteni. *Nagy várakozással, kis szorongással léptem be a kapun az első napon, hogy vajon sikerül-e majd előcsalogatnom azokat a csillogó gyerekszemeket, amiért ezt a pályát választottam!*

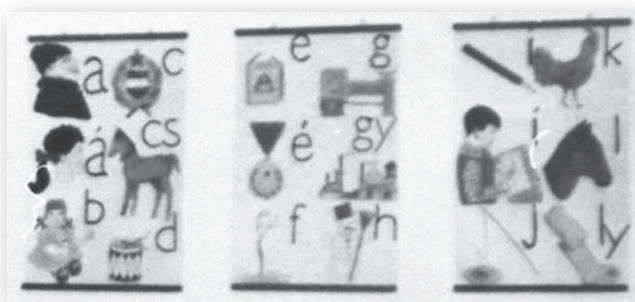
Huszonöt kisgyerek az anyukájával együtt várt rám. Bemutatkoztam néhány szóval, kérdezgettek a szülők is, aztán elbúcsúztunk. Éreztem, hogy elfogadtak,



Az első újtelepi osztályom

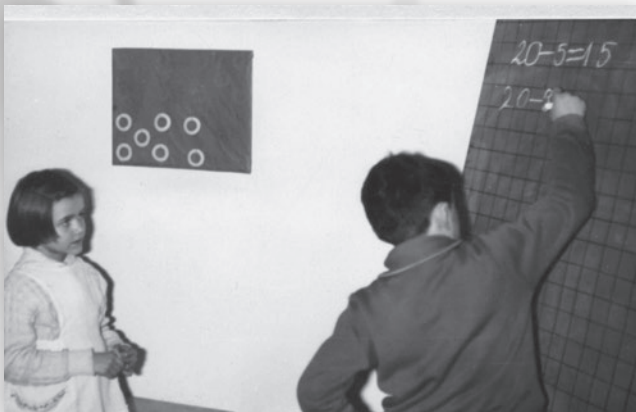
csodálatos érzés volt! Szinte szárnyakat kaptam tőle! Körjátékot terveztem arra a napra, hogy a gyerekek fogják meg egymás kezét. Később pedig folytattuk tovább az ismerkedést egymással és a taneszközökkel. Volt mese, éneklés és egyéb „bemutató”. *Én ezen a napon tananyagot nem tanítottam, de megteremttem a tanuláshoz szükséges légkört, és ez sem lebecsülendő.* Az anyukák, akik háztartásbeliek voltak, délben jöttek a gyerekekért. A legnagyobb örömöm az volt, hogy nem volt síró gyerek. Ők is elfogadtak. Hogy ez mit jelentett nekem, csak az tudja, aki maga is átélt valami hasonlót!

Több transzparensből álló, falra tehető képes abc-t rajzoltam. Amikor bevittem és megmutattam, elmondtam a gyerekeknek, hogy az egész hétvégén azért rajzoltam, hogy megkönnyítsem nekik a betűtanulást. Látták rajta a kezem munkáját. Az egyik gyerek meg is kérdezte, hogy ezt tényleg nekik csináltam? Igen! – mondtam, és éreztem, hogy *hihetetlenül megnőtt iránta az érdeklődés*. Kérdezgetni kezdtek a képekről, és én mindhez mondtam néhány szavas mesét, megneveztem a kép hangját, aztán hangoztatni kezdtünk. Ők azt hitték, hogy csak mesélek és játszunk a képekkel. Élvezték, pedig ez komoly előkészítő munka volt!



A képes abc

Számtanhoz is gyártottam eszközöket. A számfogalom kialakításához számképeket rajzoltam, a műveletek végzéséhez az én első tanító nénim ötletét vettem át. Piros kartonból karikákat vágtam ki, kérésre pedig az egyik apuka készített egy fatáblát 20 facsavarral, erre kerültek a karikák. Mágnes tábla helyett posztótáblánk volt. Ehhez is készítettem színes kartonpapírból vagy műszaki rajzlapból két színnel formákat. Ezekkel bontottunk, összeadtunk, kivontunk. *Látták, amit kellett, és meg is értették, amit csináltak.*



Számolás karikákkal



A két tantermes iskola bejárata

Fontosnak tartottam, hogy a betűformák jól rögzüljenek az idegekben. *A vázolóhoz kistáblákat szereltem a falra. Apró lépéseinek a betartását ma is nagyon fontosnak tartom! A környezetismeretet és a készségtárgyakat a lehetőségekhez alkalmazkodva oldottam meg. Itt nem volt sem szertár, sem tornaterem. Megkértem a szülőket, hogy segítsenek ki időnként, ha kérem, így például az érzékszervek tanulásakor ők küldték be az „eszközöket”: a cukrot, a lisztet, a citromot és így tovább. Csodálatos készletünk lett, s még az aktivitásukat is fokozta ez a „gyűjtőmunka”. Tornázni sokszor elmentünk a közeli ligetbe. A gyakorló énekórákon pedig zenekart alakítottunk: az egyik kislánknak volt tangóharmonikája, azon játszott, a többiek pedig „kísérték”. Néhányan kerek sajtos dobozon verték a ritmust, mások selyempapírt tettek a fésűre és azt fújogatták, mások tapsoltak, kopogtak, a kimaradók képezték a kórust. Aztán cserével folytattuk tovább. Mindig jó hangulatot teremtettünk. *Élvezték a gyerekek ezeket a foglalkozásokat, és ez volt a legfontosabb!**

AZ ELSŐ NEHÉZSÉGEK

Két év után férjhez mentem, s egy nagyobb városba költöztünk. Nagyon nehezen lehetett akkoriban városban álláshoz jutni, reményem sem volt kinevezésre, míg nem egy peremkerületi iskola igazgatója felkeresett és kinevezéses állást ajánlott egy első osztály tanítására. Nem értettem, hogy minek köszönhetem ezt a szerencsét, míg meg nem láttam a környéket. Egy kolléganő kísért ki a két tanterem méretű tagiskolához, ami egyben kulturális központ is volt. Az iskola egy két tanterem méretű épület volt, amit kulturális központféleképpen építettek az itteni lakosok. A két tantermet szét nyitható, deszkából készült „fal” választotta el, amit a hétvégeken kinyitva moziként, filmvetítésre, időnként bálozni használtak az ott élők. Volt egy kis szobaféle is, amit mi nevelőinek hívtunk, de ez volt a könyvtár is. Egyébként a két tanteremben az alsó tagozat négy osztálya tanult délelőtt-délután felváltva. Eppen akkor volt a felújítás, amikor ott jártunk. Minden hófehér volt, tiszta. Amikor azonban széjjel néztem, hát elámultam kissé! Az iskolával szemközt csak putrikat láttam. *Itt lakott a városnak a legszegényebb, legképzetlenebb polgársága és az etnikum nagyobb része.*

Elkezdődött a tanév. Kaptam 32 kisgyereket, volt olyan család, ahonnan öt gyerek is jött 6-13 éves korig. Nem mindegyik értette a magyar nyelvet. Óvodába csak heten jártak. Felszereléseikről természetesen többnyire mi gondoskodtunk. Hol voltak már a tavalyi tapasztalatok? Nem sok értelmét láttam a munkámnak nap-nap után! Itt is csináltam a szemléltetőket, naponta korrepetáltam, de előbbre nem jutottam. Ezek a gyerekek még játszani sem tudtak! Nagyon sok kudarcot éltem át, amiből a kolléganőm „rázott” fel, ő tartotta bennem a lelket. Év végén aztán nagyon sokan átkerültek a Kisegítő Iskolába, így nem maradtak annyian, hogy másodikba vigyem őket.

Igazgató úr mondta, hogy ismét első osztályt kapok. Most már tudtam, hogy mire számítsak! Elkezdtem hát felkészülni rá. Az ember – egy kínai mondás szerint – a problémáira vagy kifogást keres, vagy megoldást talál. Rám az utóbbi volt jellemző. Elmentem a Kisegítő Iskolába, logopédus és gyógypedagógus kollégákat kerestem meg, és kértem tőlük tanácsot, szakirodalmat, segédanyagokat. Minden segítséget megkaptam, amit csak kértem! Volt olyan lehetőség, hogy azoknak a gyerekeknek, akik nem jártak óvodába, iskolai előkészítő tanfolyamokat indítsunk (kötelező volt 6 évesen iskolába menni) – erre is vállalkoztam, amit igazgató úr örömmel támogatott. Akkor óvónőket is felkerestem, hospitáltam az iskolához tartozó óvodákban. A foglalkozások augusztusban indultak. Nagyon játékosak voltak, de minden volt benne, ami az induláshoz szükséges. Domináltak a mozgásos játékok és a ritmikus mondókák, festés, mázolás és hasonlók. Az sem volt közömbös, hogy a szocializációt is segítették az együttlétek. Az év elején aztán, bár a Tantervben akkor még nem volt minimum szint meghatározva, az erre tett javaslatomat igazgató úr elfogadta. Apró lépésekben haladtunk. Most is a szemléltetést és a motivációt tartottam a legfontosabbnak. Az olvasáshoz betű-összeolvasót, szóanyagot készítettem műszaki rajzlapból és azokon tanultak meg először olvasni, csak utána vettük elő a könyvet. Az íráshoz rengeteg írólapot használtunk el, ameddig ki nem alakult a megfelelő betűelem, betű. Számtanból használtunk babot, kukoricát, napraforgó- és tökmagot a kirakásokhoz. Más volt ez az év! Igaz, most is ott volt a sok éretlen gyerek, akiről tudtam, hogy sajnos nem fogják elérni azt a minimumot, amivel másodikba mehetnének, de le tudtam őket kötni.

Ez a két év alig tanítóként, nem akármilyen iskola volt számomra! Tanultunk mi a képzőben a gyerek ismeretéről, de itt élesben tapasztaltam meg, hogy *valóban ismerni kell a gyereket!* Az egyéni bánásmódról is volt szó, de azt, hogy a gyerek ismeretében, *minden tekintetben nekem kell alkalmazkodnom hozzá*, azzal is itt találtam szemben magam. Közben megtapasztaltam, hogy csak *közös erőfeszítésekkel leszünk partnerek és az együtt elért eredményekből lesznek a közös sikerek.* Azt is mondták a tanáraink, hogy szükségünk lesz továbbra is képezni magunkat, és mit tettem? Elmentem a Kisegítő Iskolába, az óvodába szakirodalomért, és olvastam és olvastam, mert szükségem volt azokra az ismeretekre is, amikről nem tanultunk. Már volt bennem kellő empátia, kellő tolerancia, már nem magamat vádoltam a kudarcaimért. Én ezt *a második évet már sikeresnek éreztem*, mert tudtam, hogy mi van mögöttem! *Ezt jelentette számomra az önképzés!*

A MUNKAKÖZÖSSÉG EREJE

A következő években a gyermekeimmel voltam otthon gyesen. A GYES után már nem a tagiskolába mentem, hanem a központiba. Újra első osztályt kaptam (eddig még más nem is tanítottam!), itt viszont már volt néhány hasznos tapasztalatom. Jó tantestületünk volt, különösen az alsós munkaközösség tartott össze. *Jól jött a hosszú GYES után az a sok segítség, amit tőlük kaptam.* Rendszeresen jártunk egymáshoz hospitálni, különösen, amikor iskolaotthonos osztályban tanítottam. *Sok órát néztünk meg egymásnál, és mindig megbeszéltük a látottakat.* Szerettük, tiszteltük egymást!

A „benti” iskolában már más volt az osztályok összetétele, de peremkerületi iskola révén a *differenciálás óráról-órára* itt is elkerülhetetlen volt. „Ha egyenlő tanulási lehetőségeket akarunk biztosítani a tanulók számára, akkor különbözőképpen kell tanítanunk” (J. Hansen) Ettől az időtől *a differenciálás természetesé vált a számomra.*

A körzetünkben egyszerű, jóindulatú emberek éltek, köztük természetesen romák is. Többnyire elfogadták a tanácsainkat, és lehetett számítani a segítségükre, hiszen közös célunk volt, egyfelé kellett húzni a szekeret. Tizenöt évig voltam ebben az iskolában, nagy szeretetben, elismerésben, a peremkerületi adottságok és lehetőségek között.

KIHÍVÁSOK

Ismét családi okok miatt költöznünk kellett, csak most a városon belül. Egy új lakótelep építésébe fogtak éppen azon a területen, ahol azokat a nehéz éveket töltöttem. A leendő új iskola itt épült és közel volt hozzánk. Beadtam én is a pályázatomat. Itt *korrekciós első osztály* is indult. A Művelődési Osztály vezetője arra kért, *hogy vállaljam el ennek az osztálynak a vezetését*, hiszen ismerte a szakmai múltamat. Természetesen elméleti felkészítés lesz előtte és csak egy évről lenne szó. Mit tehet ilyenkor egy beosztott? Megköszöni a bizalmat és elvállalja a feladatot.

A korrekciós osztályról mindössze annyit tudtam, hogy ide a Nevelési Tanácsadó küldi azokat a gyerekeket, akik már hét évnél idősebbek, de még éretleneknek bizonyultak, vagy még nem biztos a státuszuk, úgynevezett „határesetek”. Az osztály létszáma 12-15 fő, mert minden tanuló kettőnek számít.

Augusztusban egyhetes intenzív felkészítő tanfolyamot indított az OPI a korrekciós osztályok vezetőinek. A programok reggel 8-tól nem egyszer este 10-ig is tartottak. Este videóbemutatók, tapasztalatcserék, szakmai fórumok voltak. *Csak legekben tudok azokról az előadásokról beszélni, amiket ott hallottam. Ilyen részletesen a tanulók közötti különbségek okairól, kezelésének módjairól, a speciális fejlesztő foglalkozások feladatairól, módszereiről ott hallottam először.* Elláttak bennünket egyedi taneszközökkel, írás, környezetismeret és matematika feladatlapokkal, tanmenetekkel, útmutatókkal, szakirodalom-ajánlattal. Külön segédletet kaptunk a képességfejlesztéshez.

Tanévkezdés előtt áttanulmányoztam a Nevelési Tanácsadó szakvéleményeit, javaslatait. A termet a szükséges szemléltetőkkel előkészítettem. Nagyon jól felkészültnek éreztem magam a feladat ellátására. Szeptember elsején azért mégis egy kis szorongással léptem át az iskola küszöbét. Új munkahely, új feladat, új elvárások.



Az első korrekciós osztályom két hiányzóval

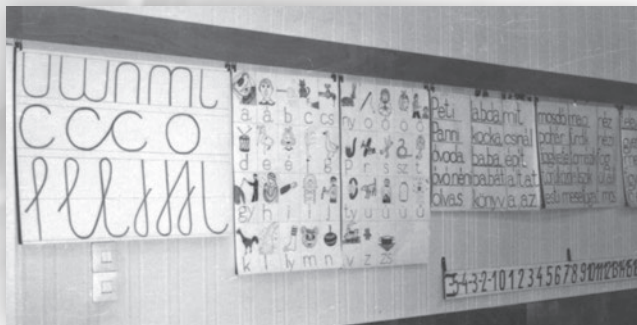
Megérkeztek a tanulók. Azt már előre tudtam, hogy 18-an lesznek. Azt is tudtam, hogy az újonnan induló Gyermekvárosból is jönnek néhányan, és az egész lakótelepről mindenkit én kapok, aki valami miatt alkalmatlan arra, hogy normál közösségbe beiskolázzák. Már amikor rájuk néztem, tudtam, hogy nem lesz könnyű évem megint, de eszembe sem jutott olyasmi, ami ezután következett. A gyerekvárosi gyerekek nemcsak mentálisan voltak elmaradottak, hanem emocionálisan is nagyon sérültek voltak. Amikor az őket kísérő tanár kilépett a teremből, mind utána rohant, mert attól féltek, hogy majd nem jön értük. Ez az állapot rossz hatással volt a többi gyerekre, nem egy elkezdett sírni. Volt, aki agresszívvá vált, kiabált. Én meg ott álltam tehetetlenül, mert megint *egy olyan helyzet adódott, amilyennel addig még nem találkoztam.* Visszahívtam a nevelőtanárt,



ő nyugtatta meg a gyerekeket. Sajnos a reggelenkénti elválás hosszú ideig nem volt zökkenőmentes. Újabb izonyú időszak következett. Szünetben nem mertem kimenni velük az udvarra, mert nem jöttek vissza, elbújtak a bokrokban. Sokszor a hivatalsegédék segítettek összeszedni őket. Láttam a kollégák arcán a megdöbbenést, a sajnálatot. Csengetéskor nem ültek le a padba, járkáltak, beszélgettek, tanulni nem akartak.

Sok mindennel próbálkoztam, amíg elértem, hogy rám figyeljenek. Esős reggel volt. Elkezdtem énekelni és mutogatni az „Esik eső, juj, juj, juj!” című óvodai dalt. Ez bejött! *Az ismert dal, a mozgás pozitív élményeket idézhetett fel bennük. Ez volt az a motiváció, ami megváltoztatta őket.* Egyszer csak mindegyik velem énekelt és mutogatott. Az ének és a mozgás hatására megnyugodtak, és mintha nem is ők lettek volna, már figyeltek rám. Ettől kezdve minden reggelt így indítottam, természetesen más-más dallal. Sok-sok évvel később Oroszlány Péter a tanulásmódszertanában fontosnak tartotta *a tanulók ráhangolását az órára.* En akkor már tapasztalatlából tudtam, hogy mire gondol!

Elkészítettem nekik is a hangoztató táblát, és mint a régi elsőseimmel, nekik is mondtam mesét a képekről és hangoztattuk a hangokat. Láttam, hogy itt is félretehetem a korrekciós tanmenetet, lejjebb kell adnom a szintet, pedig itt már érvényben volt számukra a minimum követelmény elérése. Nagyon nehéz volt a figyelmüket ébren tartani, szinte folyamatosan motiválni kellett őket. Egy kis utánzó mozgás ilyenkor jó hatással volt rájuk. Sok elismeréssel, biztatással jutottam előbbre.



Szemléltetők a falon

Írástanuláskor a kretával a padjuk írólapjára írtam a formát és azt írogatták át, csak azután kaptak írólapot. Ha nem sikerült szabályos formát írni, akkor többen szétszaggatták a papírt, a kudarc kiborította őket. Matematikaórán sem volt jobb a helyzet. Az eszközöket játéknak tekintették. Építettek a színes rudakból, a logikai készletből. Ezt az építési kedvet használtam ki, és azt kértem, hogy építsünk az én szabályaim szerint. Így már léptünk egyet előre. Testnevelésórán sokáig nem mertem bevinni őket a tornaterembe, mert az első alkalommal mindenre felmáztak, féltettem a testi épségüket. Technika órán nem adhattam ollót a kezükbe. Jómagam is nehéz lelkiállapotba kerültem, mert *tudtam, hogy nem velem van bajuk, nem velem akarnak gonoszkodni.* Odáig már eljutottunk, hogy érzelmileg elfogadtak, és ez erőt adott, de a megoldáshoz *ismét segítségre volt szükségem.*

Felkerestem a Nevelési Tanácsadót, akik beiskolázták ezeket a gyerekeket. A pszichológus, aki kijött hozzám meglátogatni őket, elmondta, hogy ő nem csoportban vizsgálta a tanulókat, és nem gondolta volna, hogy a sérüléseik csoportban, ilyen formában csapódnak le. Néhányuknak terápiát javasolt. A szakfelügyelő is meg akarta őket látogatni, az egyik fiú azonban az ajtóba állt és nem engedte be.

Természetesen a tartalmi munka (amivel áltattam magam) itt is differenciáltan folyt, bár nem volt könnyű elfogadtatni velük ezt sem. A félévi eredmények nem dobtak fel, de már tudtam, hogy vizsgálatra kell küldenem a gyerekek többségét. Nem volt ez sem öröm, sem megnyugvás a számomra, csupán realitás, elkésesedés és lelki fájdalom. *Hiába dolgoztam sokszor kétszer annyit, mint mások, mégis alig tudtam megküzdeni ezzel a félosztálynyi gyerekekkel.* Évvégén csupán négyen mehettek második osztályba. Sajnáltam őket, mert sokkal többet kaphattak volna nyugodt körülmények között. És akárhogy tettem a dolgomat, akármennyit is dolgoztam, mégsem könyveltem el magamnak sikerként ezt az évet.

Ilyen benyomások után egyetlen kolléga sem vállalta el a következő évre a korrekciós osztályt. Megkértem, hogy csak még legalább egy évet vigyek végig. Elvállaltam. A következő évtől aztán már abban az iskolában is indítottak korrekciós első osztályt, amelyikhez a Gyermekváros tartozott, így a korrekcióra szoruló gyerekek azonos iskolába mehettek a többiekkel. Mindenkinek jobb volt így, ez mégsem jelentette azt, hogy ne adódtak volna problémák! Minden évben voltak egyedi eseteim is a retardáció mellett. Volt hallókészüléket használó nagyothalló, volt sok-sok dioptriás szemüveget viselő alig látó, volt izomsorvadásos, volt mutista gyerekm, akikhez természetesen meg kellett találnom a megfelelő módszereket. Nem volt könnyű rájönni a segítség kulcsára, de a gyerekek többsége tovább haladhatott, ami elviselhetőbbé tette a sok sikertelenséget.

Hét éven át nem vette át tőlem senki ezt a feladatot(!) – de később már nem is bántam. Évente jártam a szuper képzésekre. Megismerkedtem Meixner Ildikóval, akitől nagyon sok jó tanácsot kaptam. A borítékos feladatok használatára is ő tanított. A differenciálás, az egyéni foglalkozás csinját-bínját Kereszty Zsuzsától tanultam. Sok ötletet adott a képességfejlesztéshez, az egész korrekciós neveléshez Hamrák Anna és Dovala Márta. És *én egyre inkább kötődtem ezekhez a gyerekekhez,* mert úgy éreztem, hogy bár másként gondolkodnak, másként viselkednek, de másként is szeretnek, és *ez a szeretet volt az, amire nekem szükségem volt.*

EGYEDI ESETEK

Az utolsó korrekciós osztályomat indítottam, amikor egy értelmiségi házaspár keresett meg azzal a kéréssel, hogy fogadjam be az osztályomba a kisfiukat. A gyerekek (nevezzük Petinek) autista, a szakmai szervezetek nem javasolják normál osztályba íratni, inkább valami intézeti ellátásban gondolkodnak. Ők szülőként nem tudják elképzelni, hogy elváljanak alig 8 éves kisfiuktól.

Hallottak erről az osztályról és kérnek, hogy tegyek egy próbát Petivel. Ők mindenben segítenek neki, és a húga, Éva is most megy első osztályba egy másik iskolában, rá is lehet számítani. Peti nem rossz kisfiú, csak alkalmazkodni kell hozzá, akkor nincs vele baj – mondta az anyukája. (Valóban így van, már tapasztaltam!) Ha nem sikerül elvégeznie az első osztályt, akkor elfogadják a szakmai javaslatot. Egy nap gondolkodási időt kértem, megbeszéltem a dolgot az igazgatónővel, aki rám bízta a döntést. Mindenképpen *megtisztelő volt a feladat és az a bizalom, amivel felkerestek. A humanizmus alapján döntöttem a befogadás mellett.* Szinte hallani lehetett, hogy milyen „nagy kő esett le a szülők szívéről” a döntést hallván. Akkoriban csak az *Esőember* című filmből hallottunk az autizmusról. Az első dolgom volt felvenni a kapcsolatot a kisfiút vizsgáló kolléganővel. Véleményt mondott, tanácsokat adott.

„ESŐEMBERKE AZ OSZTÁLYOMBAN”

A gyerek az anyukájával érkezett az iskolába. Bemutakozott. Az anyukája az asztalom előtti padba ültette le. Nagyon felkészíthették otthon erre a találkozóra, mert egy zokszava sem volt, amikor ott maradt velünk. Én ott hagytam, ahová az anyukája ültette. *Nem zavartam, nem akartam kellemetlen helyzetbe hozni.*

A gyerekekkel ismerkedvén arról beszéltünk, hogy milyen sokfélék is vagyunk mi emberek. Vannak lányok és vannak fiúk, szőkék és barnák, alacsonyok és magasak, szószátyárok és szótlanak, könnyen barátkozók és nehezen barátkozók. Közben felálltak, ha a rájuk illő csoportról volt szó. Peti egyszer sem állt fel, közömbösen üldögélt. Összefoglalásként mondtam, hogy mindenkit olyanakk fogadunk el és szeretünk, amilyen. A gyerekek megértették, hogy mire gondoltam. *Elfogadták őt.* Munka közben *folymatosan figyeltem* Petit, *meg kellett ismernem, hogy foglalkozni tudjak vele. A gyerek ismeretében célokat tűztem ki, feladatokat határoztam meg.* Az természetes volt, hogy a vele való foglalkozás egy újabb kihívás a számomra, de szépnek éreztem a feladatot. Természetesen a *differenciált foglalkoztatásában* gondolkodtam.

A tanulás

Általában nem vártam el tőle különösebb aktivitást, de megdicsértem minden önálló megnyilvánulását. *Olvasáshoz, matematikához, és általában a differenciáláshoz nagyon jól beváltak a borítékos feladatok.* Egy borítékban 5-6 feladatelem volt. A szükséges képanyagot előző évi tankönyvekből vágtam ki. Igaz, hogy nem kevés munkát és időt igényelt a feladatok elkészítése, de kartonra ragasztva évekig tudtam használni. Egy idő után már tekintélyes gyűjteményem volt belőlük. Petinek is naponta hozta a „postás” az újabbnál újabb leveleket, és hihetetlennek tűnik, de mindegyiket örömmel fogadta. Természetesen a feladatokat fokozatosan nehezdedtek.

Fejletlen finommozgása miatt különösen odafigyeltem a vázolásokra, amit szívesen végzett velünk is. Íráshoz a Hamrák Anna szerkesztette Ákombákom füzetet használta, mert ez képességfejlesztő feladatokat is

tartalmazott. A helyesírást többnyire korrepetáláson gyakoroltuk. Szülei szerint a matek volt a kedvence. En nem találtam úgy, hogy abban jobban jeleskedne. Nem tudott matekórán sem a többiekkel dolgozni, ott is szüksége volt az egyéni megsegítésre. A készségtárgyaknál igyekeztem bevonni a közös munkába, de ez hangulatfüggő volt nála. Egyszer megkérdeztem tőle, hogy miért nem szeret játszani a többiekkel, amire ő hihetetlen határozottsággal, nagyon tömören csak így felelt: „Hát, ügyetlen vagyok”. Azért lepett meg ezzel a válasszal, mert sem a szülők, sem én nem mondtunk neki hasonlót sem, a többiek sem piszkálták, ennek ellenére mégis tisztában volt vele. Tudomásul vettem a kijelentését és nem győzködtem az ellenkezőjéről, mert valóban nem volt ügyes és a biztatás sem lett volna helyénvaló ebben a szituációban.

Nagyon sokat dolgoztunk azért, hogy év végére elfogadhatón tudjon olvasni, írni, számolni. *A differenciált foglalkoztatás szép eredményeket hozott,* de sokat jelentett *az a szülői támogatás, amivel nap-nap után tartották benne az érdeklődést.* Nagy mozgatóerőt jelentett számára az is, hogy idősebb létére ne maradjon le Évától. A gyerek elfogadó magatartására, amit tanúsított mind a borítékos feladatok, mind az egyéni foglalkozások iránt, nagyon büszke vagyok. Ahogy az anyukája mondta, alkalmazkodtam hozzá, és nem volt vele baj.

Eredmények

Peti beilleszkedett a közösségbe, különösebb konfliktusok nélkül. A közismereti tantárgyakból *sikerült a továbbhaladáshoz szükséges minimum követelményeket elsajátítania.* Nagy öröm és siker volt *ez mindenki számára!* Peti annak örült a legjobban, hogy nem maradt le Évától, és ő is másodikos lehet. A szülőknek nagy megnyugvást jelentett, hogy nem kell a fiuktól megválniuk. *Én pedig mind a mai napig a legnagyobb pedagógiai kihívásnak és a legnagyobb pedagógiai sikeremnek tekintem a Petivel való foglalkozást és az elért eredményeket.* Sikerült bebizonyítanom, hogy jó szándékkal, türelemmel, megfelelő szakmai munkával akár „csodákra” is képesek lehetünk.

Később magántanuló lett és évismétlés nélkül végezte el az általánost. Speciális középiskolában szerzett szakmát. Jó érzéssel tölt el, hogy segíthettem ebben ennek a fiatalembernek!

Ha időnként találkozunk, rám mosolyog azzal a különleges mosolyával. Talán legbelül még a szeme is csillog! Beszélgetünk. Én kérdezek, ő felelget, és közben érezzük, hogy közünk van egymáshoz, mert „*A lélek nem felejt!*” (Ancsel Éva) *Ez az én munkám legnagyobb elismerése!*

A következő tanévtől megszűntek a korrekciós osztályok diszkriminatívnak titulálva azokat. *A „korrekciós éveimért” Kiváló Munkáért elismerést kaptam.* Az új tanévben szintén első osztály várt rám, immár sokadszor. Nagy meglepetés ért azonban már az évnnyitón.

(folytatjuk)

Fenyő D. György: **Tanárparadoxon****44 tanács** osztályfőnököknek

folytatás

18. Támaszkodjon az osztály öntevékenységére, az osztály önmozgására!

A gyerekek általában szeretik megszervezni a maguk életét, osztályprogramokat kitalálni, vannak ötleteik, kezdeményezéseik, felfedezéseik. Együtt a harminc gyereknek több ötlete is van, mint egyedül akár a legkreatívabb osztályfőnöknek. Lehet persze ezenkívül, hogy nem minden olyan lesz, mint amilyennek az osztályfőnök szeretné. Nem nagy baj. Persze az öntevékenység elfogadása, sőt értékékként való kezelése azt is eredményezi, hogy az osztályfőnök sok mindenről később szerez tudomást, hogy nem ő lesz minden osztályprogram vagy döntés centruma. Ezt is érdemes megtanulnia az osztályfőnöknek és megtanítania a tanítványainak: vannak olyan kérdések, amelyekben muszáj, hogy ő döntsön vagy amiről feltétlenül neki kell először tudnia. De vannak olyanok is, amelyek esetében nem. Ezt néha nehéz tudomásul venni, mégis nyeresége lehet egy osztálynak, ha saját maga kezeli az osztálypénzt, maga dönti el, hová menjenek kirándulni és ott mit főzzenek, milyen ajándékot csináljanak a tanároknak karácsonyra. Ez nem jelenti azt, hogy le kell mondani arról, hogy az osztályfőnök a fontosabb döntéseket kontrollálja, sőt arról sem, hogy mindent megbeszéljenek vele, arról pedig végképp nem, hogy ő átlássa az osztály belső folyamatait. De tudni kell: a gyerekek sok mindent könnyebben, egyszerűbben és kreatívabban megoldanak egyedül, mint ahogy az osztályfőnök mindent a kezében tart. És ez nemcsak a programokkal van így, de az osztálybeli konfliktusokkal vagy személyes gondokkal is. Egy jó hangulatú osztály gyakran maga megoldja a hiányzókat segítségét, egymás korrepetálását, a kialakult konfliktusok megbeszélését az osztályfőnök nélkül is.

Minderre persze nevelni kell. Meg kell mutatni a gyerekeknek, milyen egy jó osztálykirándulás vagy városnézés, milyen a szép ballagási díszítés, vagy miért kell a betegeket segíteni a pótlásban. De ha mindezeket értékékként megmutatta a tanár, ha mindezekre már felhívta a figyelmet, bátran bízhat az osztály öntevékenységében.

19. Az osztályfőnök csoport-folyamatokat irányítson és csoportértékrendet alakítson ki!

A nevelésnek nyilván az a fő célja, hogy külön-külön minden gyerekből értékes, okos, erkölcsös, igényes, becsületes és boldog ember legyen. De ezt az osztályfőnök

külön-külön úgysem tudja elérni. Egyrészt mert eszköztára és ideje korlátozott, nem tud minden gyerekkel külön-külön úgy és annyit foglalkozni, hogy ezt elérje. Másrészt és főleg azonban azért, mert az ő pedagógiai munkája csak a csoporton belül és a csoport által válhat igazán sikeressé. Amit az együttes élmény erejéről az imént elmondtam, azt kell hogy eredményezze, hogy az osztályfőnök arra figyeljen: jól alakul-e az osztály egészének értékrendje, hangulata, munkához és egymáshoz való viszonya. Ez a közös hangulat és értékrend aztán úgyis befolyásolni fogja az egyes gyerekek értékrendjét és viselkedését, sőt meghatározza azt. Ha egy osztályban az a sikk, hogy a kiránduláson vigyáznak egymásra a gyerekek, a buszon átadják a helyet és segítenek egymásnak a tanulásban, akkor ezeket a viselkedési mintákat és értékeket nem kell külön-külön egyesével megtanítani a gyerekeknek, hanem együtt az osztálynak, és abban bízni, hogy egymástól bizony ezerszer inkább meg is tanulják ezeket, mint a felnőttektől. Természetesen nem arról van szó, hogy ne kellene az egyes gyerekekkel külön-külön is foglalkozni. Bizony kell: de még a bajba került gyerekeknek is az osztály egésze inkább tud segíteni, mint az osztályfőnök önmagában. Az egyéni foglalkozás és törődés nem ellentétes azzal, hogy a munka előterében a közös folyamatok irányítása és közös értékrend formálása kell hogy álljon. Sorrendről van itt szó elsősorban, és arról, hogy mi áll az osztályfőnöki munka centrumában.

20. Nem az osztályfőnök melletti szolidaritás a legfőbb érték!

Ezerszer kerül szembe tanár és diák vagy tanár és diákcsoport egymással. Ezerszer gondol mást a konkrét helyzetekben ellenérdekű tanár, mint a diákjai. Rövid távon például a diák érdeke az, hogy jó jegyet kapjon a feleletére, függetlenül attól, hogy érti vagy nem érti, amit mond. Ha ilyenkor a gyerekek súgnak egymásnak, érthető. De ettől még természetesen nem szabad engedni a sűgást, sőt akár büntetni is lehet. De tudni kell közben mindig, hogy a sűgás vagy a puskázás nem a tanár ellen történik, nem azért, hogy a tanárt bosszantsa vagy kijátszsa a diák, hanem azért, hogy jó jegyet kapjon. El kell várni, hogy ne puskázzon, meg is kell tanítani erre, de nem szabad azt gondolni, hogy a puskázás célja a tanár kijátszása.

Ennél azonban vannak sokkal bonyolultabb helyzetek, amelyekben az osztály összetartása és a tanár iránti lojalitás (akár egy szeretett tanár iránti lojalitás) ellentétbe kerül egymással. Egy gyerek titokban ivott a kiránduláson, részeg lett, ezt a többiek nem akarják

megmondani az osztályfőnöknek, inkább hazatámo-
gatják, meghánytatják, lefektetik. Az, ha ilyenkor nem
szólnak az osztályfőnöknek, az nem az osztályfőnök
elleni merénylet, hanem a csoport ereje: segítség és önvé-
delem. Ezzel természetesen nem mondom azt, hogy jó,
hogy a gyerek ivott és részeg lett, de azt mondom, hogy
a többiek részéről nem bűn, sőt igen helyes szolidaritási
gesztus, hogy az ügyet titokban akarják tartani az osz-
tályfőnök előtt, és hogy ők maguk gondoskodnak arról,
aki rászorult.

Még élesebb helyzetek is vannak, amikor az osztály-
főnök szembekerül az osztályával. Kiderül az előbbi
részegség, és az osztályfőnök hazaküldi a diákot a
kirándulásról. Ha ekkor a diákok kiállnak egymásért,
ha a lerészegedett gyereket védik, ha nem értik meg, mi-
ért tulajdonít olyan nagy jelentőséget az osztályfőnök
az ügynek, azt teljesen természetes, erkölcsös szoli-
daritásnak kell tekinteni. Az a gyerek jár el ilyenkor
morálisan helytelenül, aki külön odasettenkedik az
osztályfőnökéhez, és elmondja, hogy ő egyetért a tanár
úr/tanárnő döntésével.

A csoport iránt szolidaritás igazi jelentőségére törté-
nelmi példák világítanak rá legélesebben, sok az olyan
háborús történet, lágerbeszámoló, amelyekben az
egymás iránti szolidaritás mindig morálisan magasabb
rendű (sőt: általában egyedül helyes magatartás), mint
a feljebbvalók, parancsnokok vagy örök iránti lojalitás.
Joggal érzi persze mindenki azt, hogy az osztályfőnök
nem ugyanaz, mint a katonai parancsnok vagy az őr. De
abban, hogy ilyen kiélezett szituációkban mit érez az
ember, kivel kell szolidárisnak lennie, vagy hogy milyen
elvárásoknak kell megfelelnie, már sok a rokonság. Ezt
az érzésünket a különféle iskolákban játszódó regények
és filmek is erősítik, és nemcsak a katonai iskolákban
játszódóak.

21. Ki kell használni az osztályfőnöki órákat!

Számoljuk csak össze: van hetente egy osztályfőnöki
óra, az egy tanévben – egyszerűsítsünk – harminc óra,
négy év alatt százhusz, nyolc év alatt kétszáznegy-
ven óra. Nagyon nagy idő: ha bármelyik tantárgy évi
harminc órával többet kapna, minden tanár boldog
lenne tőle. Százhusz óra egy nagy tanfolyam időtarta-
ma, kétszáznegyven órával már szakképesítést lehet
szerezni. Vagyis túl sok és túlságosan értékes idő ez
ahhoz, hogy csak adminisztrálással, csak szervezés-
sel, csak az aktuális ügyek megbeszélésével teljen el.
Kell adminisztrálni is, szervezni is, és el kell intézni az
aktuális teendőket, de ha csak azt csináljuk, az kevés.
Az osztályfőnöki órán az osztályfőnök megmutathat
ezernyi dolgot, amire a szaktárgyakban nincs idő, lehe-
tőség. Meg lehet hívni embereket, izgalmas témákról
lehet beszélgetni, filmeket lehet nézni és megbeszélni,
játszani lehet, megismerni a minket körülvevő világot,
erkölcsi dilemmákat megoldani, zenei irányzatokat
megismerni, tanulásmódszertant, fotózást, főzést vagy
néptáncot tanulni. Vagyis olyan lehetőségként lehet
felfogni az osztályfőnöki órát, amin közvetlenül nevelni
lehet, tágítani a gyerekek látókörét, tágítani azt a vilá-
got, amit az iskola bemutat a diákoknak.

22. Minden programot körültekintően meg kell szervezni! De: el kell kerülni a túlszervezést!

Az osztályfőnöki munka egy jelentős része: szervezés.
A jól előkészített, jól megszervezett program nagyjából
garancia arra, hogy a fegyelmzés nagy része felesle-
gessé váljon. A szervezatlenség, a tanácstalanság, a
várakozás, a bizonytalanság növeli az osztályfőnök
feszültségét és a gyerekek bizonytalanságérzését.
Márpedig a gyerekek akkor kezdenek el nyüzsögni
vagy fegyelmzetlenkedni, ha nem érzik, hogy min-
den a helyén van, ha feleslegesen várakozniuk kell, ha
kiszámíthatatlanok a dolgok. A tanár pedig akkor kezd
fegyelmzési, ha nem tudja a folyamatokat kézben tar-
tani, kontrollálni, ha saját maga is frusztrált attól, hogy
nem mennek rendben a dolgok. Előre és körültekintően
meg kell szervezni az osztályprogramokat, anélkül el
sem érdemes indulni.

De óvakodni kell a túlszervezettségtől. Nincs elidegení-
tőbb, mint az, ha a gyerekek az osztálykirándulás előtt
percre lebontva kezükbe kapják a kirándulás program-
ját, ha a múzeumlátogatás után nincs egy kis idő sétál-
gatni, beszélgetni, ha nincs némi szabadidő, kis lazulás,
elengedettség, ha az egyik idegenvezetőt azonnal váltja
a másik. Nyomasztó, ha minden program előtt hosszan,
hetekig szervezik meg, mi fog majd történni. Valamiféle
bölcs egyensúly kell a szervezettség és a spontaneitás
között, figyelembe véve azt is, hogy más rend-igénye
van a felnőtteknek, mint a kisgyerekeknek vagy a kamasz-
nak. Vigyázat: nekik is van, csak másféle!

23. Minél több információt kell adni a gyerekeknek!

Nem elég jól megszervezni a programokat, nem elég kö-
rültekintően gondolni mindenre: az is szükséges, hogy
a gyerekek pontosan tudják, mikor mit kell csinálniuk,
mikor mi történik és miért. Miért változik meg az óra-
rend, miért kell sietni a buszhoz vagy miért kell rá sokat
várni, miért marad el egy iskolai program vagy miért
cserélődnek a tanárok. Ertenie kell, miért marad el a
múzeumlátogatás, vagy azt, miért éppen akkor néznek
meg egy kiállítást. Bármilyen döntést vagy eseményt
elfogad az ember, ha tudja az okát, ha tisztában van,
miért kell úgy cselekedni vagy miért úgy történnek a
dolgok. Nagyobb biztonságban is érzi magát az ember,
ha érti, mi történik körülötte, ha érti, mit miért tesz
az osztályfőnök, vagy neki miért kell valamit csinál-
ni. Nem biztos, hogy így is belátja a tanár döntésének
ésszerű mivoltát, vagy elfogadja a körülményeket, de
egészen másként viszonyul mindenhez, ha látja, tudja,
van köze a vele történetekhez, és ha az osztályfőnöktől
racionális magyarázatokat kap.



24. Mindent meg kell tanítani minden új osztálynak!

Az osztályfőnökök joggal igénylik nemcsak azt, hogy a gyerekek rendszeresen viselkedjenek a szünetekben és időben érjenek be az órákra, de azt is, hogy tudjanak műzeumban viselkedni, kirándulni, ünnepelni, a tanárokhoz figyelmes lenni, félév vagy a tanév végén elköszönni, és így tovább. Gyakran türelmetlenek is a tanárok: mi az, hogy ezek nem tudnak elpakolni maguk után? Miért nem tudják, hogy a március 15-i ünnepre illik kokárdában jönni? Miért nem tudnak egyetlen rendes születésnapra való dalt sem, ha valakit fel akarnak köszönteni? Mindezeket valóban tudniuk kell az osztályoknak, de mert valóban tudniuk kell, meg is kell ezeket tanítani. Vagyis nem várható el, hogy a helyesnek tartott magatartást kövessék a gyerekek mindaddig, amíg azokat meg nem tanította nekik a tanár (az osztályfőnök). Még akkor is meg kell tanítani ezeket a kulturális viselkedési mintákat, ha azok az osztályfőnöknek evidensnek tűnnek. „Ezt maguktól is tudniuk kell” – hangozhat a sértett mentegetőzés vagy szemrehányás. Nem kell. Maguktól nem kell tudniuk, ezeket éppúgy meg kell tanítani a gyerekeknek, mint a második világháborút vagy Magyarország tájegységeit. Ez utóbbiakat is tudnia kell mindenkinek, de csak azt követően, hogy már megtanulták az iskolában. Ugyanígy vagyunk a magatartási mintákkal, szokásokkal és szabályokkal is: ha elvárjuk, hogy tudják a gyerekek őket, akkor meg kell tanítani azokat.

25. Teremtsen biztonságot!

Fontos, hogy az osztályfőnök megteremtse az osztályában a biztonság légkörét. Válságban vagy nehéz élethelyzetben lévő gyerekek és csoportok különösen erősen igénylik, hogy biztonságban legyenek, márpedig a diákok kamaszkorban sok válságon mennek keresztül. Nagyon fontos a biztonság a gyengébbeknek, a halkabbaknak, a nehezebben megnyílóknak. Fontos, hogy a tanár rájuk (is) gondoljon, arra, hogy minél gátoltasabb valaki, minél kevesebb az önbizalma, minél meretlenebb valakinek egy diákcsoport, annál nagyobb szüksége van a biztonságra. De fontos azok számára is, akik látszólag magabiztosabbak, akik hangosabbak, öntudatosabbak.

Ez a biztonság sok elemből áll. Egyrészt abból, hogy a diákok tudják, az osztályfőnök figyel rájuk, fontosak neki, rajtuk tartja a szemét, megbízhatnak benne, még akkor is, ha szigorú, követel vagy amikor szidja őket. Az is kell hozzá, hogy érezzék a tanár tetteinek koherenciáját, kiszámíthatóságát, logikáját. Nem arra gondolok, hogy az osztályfőnököt tévedhetetlennek kell látni, nem arra, hogy tilos lenne hibázni, csak arra (és ez sem kevés), hogy derüljön ki a gyerekek számára, hogy az osztályfőnök valamiféle értékrend, meggyőződés szerint cselekszik, hogy tetteit nem a személyes rokon- vagy ellenszenv, nem a félelem, nem a megfelelési kényszer, nem a konformizmus vagy nem a pillanatnyi jó- vagy rosszkedve diktálja. Ez ismét nem jelenti azt, hogy ne lehetnének az osztályfőnöknek jó vagy rossz

napjai, ne lennének személyes érzékenységei és gyengéi. De ha a tetteinek általában van koherenciája, akkor mindez megbocsátható, akkor mindez csak részlet lesz a gyerekek szemében arról, hogy a tanár is ember, őt is befolyásolják mindenféle külső és belső körülmények. Ez az elvárás még csak a teljes következetességet sem várja el a tanártól; nem kell tévedhetetlennek látszani. Hibázni lehet, ahogyan a hibát kijavítani is. De a teljes kiszámíthatatlanságot, a véletlenszerűséget, a személyválogatást a gyerekek – joggal – nehezen tűrik. És nyugtalanok, zavarodottak, ők maguk is kiszámíthatatlanok és elfogultak lesznek tőle.

Pontosan kell tudniuk a gyerekeknek, mit szabad és mit nem, mit várnak el tőlük és mit nem, mit tartanak jónak és mit nem. Ettől még nem fognak mindig úgy viselkedni, de ha az elvárásokkal teljesen tisztában vannak, akkor is tudják majd, hogy helytelenül cselekszenek, amikor helytelenül cselekszenek. Egy világos, logikus és határozottan képviselt értékrend meg is könnyíti számukra az életet, bizonyos súlyokat levesz a vállukról, olyanokat, amelyeket nem nekik kell viselniük. Megint csak vigyázat: nem mindenféle súlyt, felelősséget, döntést kell levenni a gyerekekről, sőt, nagyon is felelősnek kell őket tekinteni a saját dolgaikban. De az osztály egész hangulatát úgy kell irányítani, hogy az alapvető keretek és normák világosak legyenek számukra.

26. Adja meg az osztálynak a szabadság levegőjét!

Aki nem érzi szabadnak magát, nem tud alkotó, kreatív, termékeny lenni. Amelyik osztály nem érzi, hogy döntéseiben, életformájában mélyen szabad, mert az osztályfőnök tiszteletben tartja a diákok egyéni döntéseit és az osztály akaratát mindabban, amiben az osztálynak kell döntenie, az az osztály a magatartásában rossz utakra téved: infantilis lesz vagy romboló, ötletelen vagy képmutató, ijedt vagy egymással bizalmatlan. Nem arról van szó, hogy a gyerekek mindenben maguk döntsének, de arról igen, hogy az életkoruknak megfelelően kezelje őket az osztályfőnök, hogy ne rakjon rájuk érthetetlen terheket, de ne is vegye le róluk a döntések felelősségét. Ha egy osztály az iskolában rabnak érzi magát, elveszti az érdeklődését, vagy minden érdeklődését az iskolán kívüli világra fordítja, a gyerekek nem fognak együttműködni a tanárokkal és egymással. Rend és szabadság együtt képesek biztosítani a tanuláshoz és tartalmas együttléthez szükséges mikroklímát egy osztályban.

27. Döntse el, mit vállal és mit nem!

Nagyon különböző módokon és különböző tágon vagy szűken jelölheti ki az osztályfőnök a maga kompetencia-határait, azt, hogy meddig lásson, szóljon és avatkozzon bele a diákjai életébe. Majdnem minden hatáskör-megjelölés érvényes lehet, mindegyik követhető jól, színvonalasan, segítő módon. Dönthet egy osztályfőnök úgy, hogy nem avatkozik bele a gyerekek magánéletébe, nem szól bele az otthoni dolgaikba, nem figyel a külön-

órákra és a szabadidőre, hanem megmarad az iskola kijelölt keretek között, a diákoknak csak a tanulmányaival és az iskolán belüli magatartásával foglalkozik. Dönthet úgy is, hogy segítője és irányítója lesz tanítványainak, meghallgatja a személyes beszámolóikat, segít megoldani az otthoni konfliktusait, tanácsot ad a továbbtanulásban, a különórák és tanfolyamok megválasztásában, szorgalmazza az osztályprogramokat, segít megoldani iskolai és iskolán kívüli helyzeteket. E két véglet között ezernyi változat – hangsúlyozom: ezernyi érvényes változat – lehetséges. De a hatáskör, a kompetencia határait nagyon világosan és pontosan ki kell jelölni. Ha egy osztályfőnök úgy dönt, hogy megadja a szülőknél és a gyerekeknek az otthoni telefonszámát, azzal azt is mondja, hogy fel lehet őt hívni otthon. Ha viszont ez így van, akkor nem szabad felháborodni azon, ha éppen a vacsorától hívják telefonhoz. De fordítva is: ha egy osztályfőnök jelzi, hogy ő nem kíváncsi a gyerekek magánéletére, akkor nem szabad megsértődnie, ha bizonyos helyzetekben nem őt avatják be. Vagyis a határokat ki kell jelölni, akármilyen szűkek vagy tágak legyenek is azok, és nagyjából azon határok között kell mozogni. Természetesen itt sem kell kérlelhetetlenül következetesnek lenni: bőven elképzelhető, hogy egy osztályfőnök elvileg nem szeretne beavatkozni a gyerekek magánéletébe, aztán amikor nagyon súlyos problémával fordulnak hozzá, feladja ezt a pozícióját. De erre valószínűleg ritkán kerül sor.

28. Az osztály belső világába ne akarjon belelátni és beleszólni!

Létezik egy rétege az osztályok életének, a barátságok és ellenszenvék, a szerelmek és taszítások, a titkok, a rejtőzködések rétege, amit a tanárnak szigorúan tiszteletben kell tartania. Ez nagyjából a magánélet szférája, az a terület, amit az ember amúgy is csak a legjobb barátainál lát és avatkozik bele. Van minden osztálynak is ilyen magánélete, ami az osztályfőnök előtt rejtve marad. Ebben bizonyára történnek nemszeretem események, elhangzanak ellenszenves mondatok és túrhetetlen gondolatok – de hát ezt tudomásul kell venni. Mi történik (középiskolában) a házibulikon, szilveszterkor, koncerteken és sörözőkben; ki kit szeret és nem szeret, ki kinek mit mesélt el és mit nem, bizony ezek nem tartoznak az osztályfőnökre. Még akkor sem, ha bizalmas a kapcsolat az osztályfőnök és a gyerekek között, ha időnként mesélnek is ezekről. Mégis: nem szabad törekedni arra, hogy a tanár ezekbe belelásson, és nem szabad beavatkozni sem. Tudomásul kell venni: van az osztályoknak is magánélete, és nem azért rekesztik ki belőle az osztályfőnököket, mert nem becsülik vagy szeretik, hanem mert ez egy másik rétege, szférája az életüknek.

Nagy a csábítás például arra, hogy egy tanár beleszóljon a barátságok alakulásába, már csak azért is, mert igen gyakori szülői kérés ez. „Tanár úr, mondja meg, kikkel barátkozik a fiam, nem viszik rossz útra, nekem nem tetszik X, nem lehetne eltiltani vagy lebeszélni róla a fiamat, nem lehetne, hogy inkább Y-nal barátkozzon?” Nem kell, sőt nem is szabad a személyes kapcsolatokba

beleszólni. Még az is kevés talán, ha elfogadjuk, hogy melyik tanítványunk kivel barátkozik: tiszteletben is kell tartani a döntését, úgy kell tekintenünk a maga által választott barátokra, barátnőre, mint aki neki fontos, tehát bizonyára valamilyen értéket fedezett föl benne. S ha fontos számunkra a tanítványunk, akkor tisztelnünk kell a választását is.

29. Legyen tisztában vele: bármit tesz és bármit mond, ő a minta a diákjai számára!

Hogy a tanári hatás legfőbb eszköze a személyes magatartás példája, mindenki tudja. Bízni is kell ebben az eszközben, ennek az erejében. Lassú, nem közvetlen az így elérhető hatás, de nagyon biztos és maradandó. A tanári magatartás példájáról csak pozitív összefüggésben szokás beszélni, holott ha erős az a pozitív hatás, amit a példa jelent, akkor ugyanolyan erős a negatív hatás is. Ha bármi olyat tapasztal az osztályfőnök az osztályában, ami nem tetszik neki, érdemes gondosan megvizsgálnia saját gyakorlatát: nem éppen tőle tanulták-e a gyerekek. Valószínűleg sok tanárnak nem tetszik, ha az osztályban bántják, csúfolják vagy cikizik egymást a gyerekek – érdemes például ilyenkor alapos önvizsgálatot tartani, nem szokta-e az osztályfőnök pellengérré állítani azt, aki rosszat cselekszik, kinevetni a buta mondatokat, rossz gesztusokat. Vagy ha valamit nem vesz nagyon komolyan az osztály: a reggeli pontosságot, az iskolai ünnepélyt vagy a történelemtanárt, érdemes először önvizsgálatot tartani, mielőtt bármit tenne az osztályfőnök: ő fontosnak tartja-e reggelenként a pontos beérkezést, egyetért-e az ünnepléssel és jó tanárnak tartja-e a történelemtanárt. Minden tanár mintává válik, de egészen kitüntetett jelentősége van ebből a szempontból az osztályfőnöknek. Nem lehet egyszerre 10-15 tanár egyformán meghatározó minta egy-egy osztály számára, de a gyerekek tudják azt jól, hogy nekik ki az osztályfőnökük, ő milyen, és elsősorban az ő magatartásához igazítják az iskolai életüket. Amit az osztályfőnök tesz és mutat, az a szabály, minden más tanári példa: kiegészítés, kivétel, hozzátétel. Még a nagyon erősen ható tanári példák is másodlagosak az osztályfőnökhöz képest. Ő jelenti az iskolát, az ő magatartása a norma, az elvárt, a szükségszerű. Lehet, hogy van más, akár rokonszenvesebb vagy vonzóbb példa is, de az csak egy lehetséges példa, míg az osztályfőnök magatartása a törvény. Évtizedek óta ismert a rejtett tanterv fogalma, tudjuk, hogy a biológia- és a magyarkönyv is tartalmaz valamiféle emberképet, erkölcsi normarendszert, világhoz való viszonyt, és tudjuk azt is, hogy a házirend, a termék berendezése vagy a folyosók dekorációja szintén pedagógiaileg ható és értelmezhető elemek, mindegyiknek van üzenete, tanítása a gyerekeknek. Ahogyan van rejtett tanterve az iskola minden összetevőjének, ugyanúgy a tanári magatartásnak is van, az osztályfőnök magatartásának pedig egészen kitüntetett a szerepe.

(folytatjuk)

Szaktanácsadás és pedagógus-továbbképzések

Milyen lehetőségekkel élhetnek a tanárok?

Szöveg: **Balatoni Kinga Cecília**

Az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet (OFI) műhelykonferenciát szervezett Szegeden 2014. november 26–27-én, azzal a céllal, hogy információt nyújtson a tanárképző intézmények és a pedagógiai intézetek munkatársainak az OFI-ban történő fejlesztésekről, különösen a szaktanácsadás működtetéséről és a pedagógus-továbbképzések támogatásáról.

A kétnapos rendezvényt **dr. Pompó Zoltán**, az OFI TÁMOP 3.1.5 – A pedagógusképzés támogatása című projektjének szakmai vezetője nyitotta meg. Köszöntőjében kiemelte, hogy a szegedi műhelykonferencia a *Pedagógiai szakmai szolgáltatók tanuló hálózata* című rendezvénysorozatba illeszkedik, melyet idén már több helyszínen és alkalommal is megrendezett az Intézet. Az összejövetel célkitűzése, hogy az OFI TÁMOP 3.1.5 kiemelt projektjének keretében megvalósuló fejlesztéseket minél szélesebb körben megismerjék, illetve minél több pedagógus kapjon információt arról, milyen szakmai segítségére számíthatnak, milyen lehetőségekkel élhetnek.

Dr. Molnár Gyöngyvér, a Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Intézetének egyetemi docense az érettségi rendszer megújításának lehetőségeiről tartott előadást. Mint ismertette, a felvázolt problémákra megoldási javaslat lehet a bemutatott számítógépes alapú online vizsga, de azt is kiemelte, hogy csak a vizsga struktúrájának megváltoztatása nem hozna érdemi eredményeket, hiszen az érettségi rendszere más területekkel is összefügg.

Lodoba Zoltán, az Oktatási Hivatal főosztályvezetője mutatta be az egész életen át tartó tanulás (LLL) szakpolitikájának keretstratégiáját, melyet a kormány 2014. november 4-én fogadott el. A dokumentum a 2014–2020 közötti időszakra tervezi meg az LLL-ben való részvétel növelését, a kapcsolódó szolgáltatások és intézményrendszer fejlesztését mind a formális, mind a nem-formális oktatási rendszerben.

Az első napot **Katona Erzsébet**, az OFI témavezetője és **Szabados Tímea**, az OFI pedagógiai fejlesztője zárta. Prezentációjukban a továbbképzés-fejlesztés hatékony módjairól, az új típusú továbbképzések jellegzetességeiről és az OFI továbbképzés-fejlesztési protokolljáról beszéltek. Részletesen bemutatták az OFI által fejlesztett pedagógus-továbbképzéseket: a folyamatba ágyazott és a blended típusú képzéseket, melyek lehetnek tantárgyspecifikusak, fókuszálhatnak



bizonyos fejlesztési területekre vagy a pedagógiai gyakorlat megújítására.

A konferencia második napját **Hunya Márta**, az OFI alprojektvezetője nyitotta meg, aki a reflektív pedagógusról és a reflektív gyakorlatról tartott előadást. A pedagógiai munkában azért fontos a folyamatos reflexió, mert ez a fejlődés kulcsa és záloga. Fontos, hogy az elemzések nem személyre, hanem szituációkra és tevékenységekre vonatkozzanak. A problémák feltárása, megértése vezethet ahhoz, hogy kísérletet tegyünk a megoldásra, új módszereket próbáljunk ki.

Az OFI egy mentori-gyakornoki programot dolgozott ki annak érdekében, hogy támogatást nyújtson az azt igénylő pedagógusoknak, és segítsen felkészülni a minősítő vizsgákra. Erről a programról **Singer Péter**, az OFI témavezetője beszélt a műhelykonferencián. A program során folyamatosan szakmai támogatással, jelenléti és online műhelyekkel segítették a mentorok és a gyakorlók közös munkájának sikerét. A „mentorált mentorálás” mindkét fél és az OFI szakemberei számára is hasznosnak bizonyult: a résztvevők kölcsönösen sokat tanultak egymástól.



Iránytű

Összeállította: **Indri Dániel**

20 millió forinttal támogatja a MOL az Iskolai Közösségi Szolgálatot



97 iskolai közösségi szolgálati program kapott támogatást, összesen 20 millió forint értékben a KÖSZ! Program keretében, amelyet a MOL Új Európa Alapítványa hirdetett meg az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézetrel együttműködésben. A Program célja volt, hogy a támogatott civil szervezetek az Iskolai Közösségi Szolgálat előírásainak megfelelő programokat valósítsanak meg a középiskolák 9–11. évfolyamos diákjai számára. A Program szeretné elősegíteni, hogy minél több diák végezze el a 2016. évtől az érettségi feltételének számító Iskolai Közösségi Szolgálatot, és ennek során olyan élményben legyen része, ami motiválhatja őt a további önkéntes tevékenységre.

A szeptemberben meghirdetett pályázatra összesen 268 pályamunka érkezett, ezekből 97-et tudott díjazni a kuratórium. 50 úgynevezett nagyprojekt kap finanszírozást – ezekben átlagosan 10–30 diák vesz részt, míg a 47 kisprojektben 3–5 fő. A támogatott projektekből 23 a szociális, 21 a kulturális és közösségi kategóriából, 19 pedig a sport- és szabadidős kategóriából került ki. Ezen kívül 14 környezetvédelmi, 8 oktatási és 2 egészségügyi projekt is kapott támogatást. A nyertes pályázók között 71 civil és 26 egyházi szervezet található.



Változik a felsőoktatási felvételi eljárás



Emelkedik a felvételihez szükséges általános pontszám, és a tavalyi 16 szak mellett további 25 szakon határoztunk meg magyar állami ösztöndíjas követelményeket – ismertette a 2015-ös felsőoktatási felvételi eljárás változásait dr. Maruzsa Zoltán felsőoktatásért felelős helyettes államtitkár. Elmondta: 2015-ben kizárólag elektronikusan lehet majd jelentkezni, 2020-tól pedig kötelező lesz az emelt szintű érettségi és a középfokú általános nyelvvizsga. A felvételi eljárás során az eddigiekhez hasonlóan akár 100 ezer főt is felvehetnek majd magyar állami ösztöndíjas finanszírozású képzésekre, amennyiben a jelentkezők megfelelnek a felvétel minőségi követelményeinek. (EduPress)

Rendelkezésre áll a pedagógus-életpálya fedezete



Czunyiné dr. Bertalan Judit köznevelési államtitkár szerint a pedagógus életpálya és a hozzá kapcsolódó keresetbővítés fedezete egyaránt rendelkezésre áll a 2015. évi költségvetésben. A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK) forrásai jelentősen nőttek, és a pedagógus életpálya következő fokozatainál – a Pedagógus II. és a mesterpedagógus besorolásoknál – a bérnövekményhez a források nevesítve szerepelnek a büdzsében. Kifejtette: tartalmazza a költségvetés azt a többletforrás-igényt is, amely a 2013. augusztusi kormánydöntés alapján az akkori megállapodás szerint, a szeptemberben esedékes, arányosított 10 százalékos bérnövekményt jelent. Ez reálértéken 3,4 százalékos emelkedést jelent – jelezte, hozzátéve: ezt a már megemelt bérekhez kell viszonyítani.

Az államtitkár kiemelte, hogy a pedagógus életpálya mérőben új bérezési rendszert jelent, mint a korábbiakban, a közalkalmazottak jogállásáról szóló törvény szerint. Akkor a mindenkor minimálbér volt a vetítési alap, de az új rendszerben, 2013 óta a pedagógusok először az összes közszolgálati dolgozó közül élhetnek az életpálya-modell lehetőségével. A területen érdemi béremelkedés volt, és most a kormány a közsféra többi területén dolgozza ki az életpálya-modelleket. Ezeket egy szintre kell hozni – hangsúlyozta, hozzátéve: ezért rögzítették a 101 500 forintot vetítési alapként. Ez az intézkedés „az infláció nemléte miatt” nem fog érdemi csökkenést okozni a pedagógus életpálya kereseti elemeinél – mutatott rá, hozzátéve: emellé jön a Pedagógus II. fokozat, a mestertanári fokozat, illetve az általános szeptemberi fizetésemelkedés. Az adminisztratív és technikai dolgozókról elmondta: a pedagógus végzettséggel rendelkező, nem oktatói munkakörben dolgozóknak az életpálya szerinti besorolás működik szeptembertől. A nem oktatói munkát végző, nem pedagógus végzettségűek esetében dolgoznak a bérek rendezésén. (MTI)





Gábor Dénes Középiskolai Ösztöndíj



Gábor Dénes a Római Klub felkérésére vezette azt a neves kutatókból álló csoportot, amelynek feladata volt felmérni, hogy a tudomány és a technológia mennyiben képes hozzájárulni az energiaipar, a nyersanyagellátás és az élelmiszertermelés/mezőgazdaság területén jelentkező problémák megoldásához, figyelemmel arra, hogy a Föld népességének növekedése következtében az igények is folyamatosan nőnek. A Kuratórium 2014-ben Találjuk fel a Holnapot! címmel hirdette meg a Gábor Dénes Középiskolai Ösztöndíj pályázatát, amelyen a határainkon túl élő, magyarul tudó középiskolások is indulhattak. Ennek keretében a diákok olyan ígéretes tudományos felfedezésekről, technikai vagy társadalmi innovációkról írhattak, amelyet ma még nem használ széles körben a társadalom, de amelyeknek a közeljövőbeni elterjedése jelentősen hozzájárulhat ahhoz, hogy az emberiség fenntartható fejlődési pályára álljon. A beérkezett jelíges dolgozatokat két csoportban, hét-hétfős bíráló bizottság értékelt, és konszenzus alapján döntött az ösztöndíjjal elismert 11 pályázatról.

Indul a 2015-ös GEOMATECH tanulmányi verseny



Folytatódik a tavaly nyár elején nagy sikerrel zárult GEOMATECH tanulmányi verseny.

A vetélkedő célja, hogy az induló 1–12. osztályos diákok – a projekt célkitűzéseikhez igazodva – az újszerű és kreatív feladatok megoldása révén megszeressék a matematikát és a természettudományos tantárgyakat, és javuló eredményeket érjenek el az érintett tudományterületeken. A GEOMATECH versenyek során a gyerekek lehetőséget kapnak arra, hogy a feladatokat csapatban oldják meg, ezáltal nemcsak a tantárgyi, hanem a kommunikációs készségeiket, együttműködési kompetenciáikat is fejleszthetik, illetve a feladatok elkészítése során számítógép- és eszközhasználatban is fejlődhetnek. A diákok csapatmunkában, vagy akár a kísérletek útján is láttathatják, magyarázhatják, prezentálhatják a saját maguk által elkészített feladatokat, illetve az így elért eredményeiket.

A szervezők továbbra sem csak a kiváló matematikus- és fizikuspalántákat várják, hanem a kreatív közösségeket is. Az 1–5 fős csapatok ismét minden hónapban új feladatot kapnak, a feladatok elkészítéséhez pedig a világ egyik legnépszerűbb, ingyenes oktatási szoftverét, a GeoGebrát használják, amely könnyen kezelhető és látványos vizuális elemekkel segíti az elvont fogalmak, problémák megértését, játékosan fejleszti a diákok számítógépes ismereteit.

Bővebb információ és jelentkezés:
<http://www.geomatech.hu/>

Idén 2,8 milliárd forint a Nemzeti Tehetség Program forrása



Az idén a tavalyi duplájára, 2,8 milliárd forintra emelkedik a Nemzeti Tehetség Program pályázataira fordítható forrás, és további 1,2 milliárd forintot fordítanak az úgynevezett Tehetséghidak programra is, amelyben egyebek mellett halmozottan hátrányos helyzetű tanulók fejlesztését, tehetséggondozását is végzik. A tehetséggondozás nem felzárkóztató program, de adott esetben, például egy rossz anyagi helyzetű család esetében, kompenzációként akár extra segítséget is kell nyújtani a gyerek tehetségének kibontakozása érdekében. Az uniós forrásból megvalósuló Tehetséghidak programban az elmúlt két évben kétmilliárd forintot használhattak fel, és a nyáron a kormányzat további 1,2 milliárd forintot biztosított, továbbá csaknem 6200 pedagógussal kötötték megállapodást a tehetséges fiatalok fejlesztéséről, és több mint 25 ezer diákot vontak be csoportos és egyéni programjaikba. A tehetséggondozást segítő pályázatok a www.tehetseg.hu oldalon érhetők el. (MTI)

PÁLYÁZAT Cselekvés a szolidaritás jegyében

„Szolidaritás: Tesszük, merjük, megosztjuk!” – ez a mottója az idei év határon átívelő pályázati kiírásának, melyet nyolcadszorra hirdet meg az ACES, a Közép-Európai Iskolák Akadémiája. A pályázat iskolai tanárok és tanulók számára szól, célja, hogy a résztvevők nemzetközi partnerekkel közösen egy projektet hozzanak létre.

2015. január 15-e és április 15-e között lehet más országok iskoláival közösen pályázni, egy közös projekttel. A pályázatban 12–17 éves tanulók vehetnek részt. A közös projektekhez az ACES honlapján lehet partneriskolákat keresni (www.aces.or.at/partnerfinder). A legjobb ötleteket és a díjazottakat egy nemzetközi bizottság választja ki. A nyertesek támogatásban részesülnek, hogy a határokon átívelő projekteket megvalósíthassák. A kiválasztott projektek képviselői nemzetközi találkozókra ismerhetik meg a többi nyertest, melyek kiváló alkalmat teremtenek a nemzetközi tapasztalatcserére és a közös tanulásra is.

A pályázat témaköre:
Szolidaritás: Tesszük, merjük, megosztjuk!

Pályázati határidő:
2015. április 15.

Bővebb információ:
<http://www.aces.or.at/howtoapply/>

Ökoiskola és Örökös Ökoiskola címátadó

2014. december 13-án Budapesten ünnepélyes keretek között 122 Ökoiskola és 52 új Örökös Ökoiskola képviselője vette át a díszokleveleket, amelyeket Czunyiné dr. Bertalan Judit köznevelésért felelős államtitkár és dr. Simon Attila István közigazgatási államtitkár (Földművelésügyi Minisztérium, FM) adományozott az idei esztendőben sikeresen pályázó iskoláknak. Az OFI éppen tizedik esztendeje szervezi meg az Ökoiskola és Örökös Ökoiskola című pályázatokat, az EMMI és az FM támogatásával.

A cím azon nevelési-oktatási intézmények elismerése, amelyek intézményi keretek között átgondoltan, rendszerszerűen és mindennapi gyakorlatként, ún. „egész intézményes” megközelítésben foglalkoznak a fenntarthatóságra neveléssel: a környezeti és egészségneveléssel, a helyi közösségek számára fontos hagyományok ápolásával, környezettudatos intézmény működtetésével. Az Ökoiskola elismerést elnyerő intézmény három esztendeig viselheti a címet, és tagja lesz az ökoiskolák hálózatának. Az Örökös Ökoiskola cím elnyerésére azon iskolák pályázhatnak, amelyek egymást követő két alkalommal már elnyerték az Ökoiskola címet.

Az idén 122 iskolát díjaztak első vagy második alkalommal, további 52 iskola nyerte el az Örökös Ökoiskola minősítést. Velük együtt összesen 746 intézmény (az általános iskolák mellett néhány művészetoktatási intézmény és kollégium, 64 gimnázium, 156 szakközépiskola vagy szakiskola) tartozik az Ökoiskola hálózathoz az ország minden szegletében.



ÖKOISKOLA



ÖRÖKÖS ÖKOISKOLA

PÁLYÁZAT

Felhívás Ökoiskola és Örökös Ökoiskola cím elnyerésére

A címpályázat benyújtása folyamatos, a 2015-ös pályázati kiírásig a 2014-es pályázat is benyújtható.

Bővebb információ:

<http://www.ofi.hu/palyazat/palyazati-felhivas-okoiskola-es-orokos-okoiskola-cim-2014-elnyeresere>

PÁLYÁZAT

MMM tanári pályázat

A Nyelviskolák Szakmai Egyesülete pályázatot hirdet tanárok és diákok számára. A pályázó feladata mindkét kategóriában az, hogy meggyőzően és hitelesen mutassa be, hogy az általa sikeresnek ítélt gyakorlat az idegennyelv-tanulást eredményesen segítette.

A **tanári pályázat** benyújtása aktív nyelvtanári tevékenységhez kötött, mely során a pályázónak be kell mutatnia, hogyan támogatja, követi a diákok tanulását, míg a 9–12 osztályos diákok azt mutathatják be, hogyan hasznosítják nyelvtanulásuk során az internetet és az információtechnológiai eszközöket.

A díj összege

**a tanár kategóriában nettó 250.000,- Ft,
diák kategóriában nettó 100.000,- Ft.**

2015-ben a tíz legkiválóbb pályázatot benyújtó tanár számára biztosítják a díjátadó konferencián való részvételt (útiköltség-térítést is beleértve), melynek során külön műhelymunka keretében megoszthatják egymással tapasztalataikat, gondolataikat.

A pályázat beküldésének határideje:

2015. március 16.

Bővebb információ:

http://www.nyelviskola.hu/mmm_dij_palyazat

PÁLYÁZAT

IVF standard pályázatok

Meghirdette a Nemzetközi Visegrádi Alap standard támogatásainak 2015-ös első körére kiírt pályázatát. A következő hat kategóriában lehet pályázni: kulturális együttműködések, tudományos eszmecserék és kutatások, oktatás, diákcsera, határokon átnyúló együttműködés, valamint az idegenforgalom ösztönzése. A támogatások legfeljebb 12 hónapos időtartamú projektekre használhatók fel. A projektek legfeljebb 6001 euró támogatást kaphatnak. A támogatásra szánt keretösszeg 2,2 millió euró.

Beadási határidő:

2015. március 15.

Bővebb információ:

<http://visegradfund.org/grants/standard-grants/>



január 26. SELYE JÁNOS

Az orvos-biológus Selye János január 26-án lenne 107 éves. Saját bevallása szerint sohasem volt igazi nemzetisége, vagy ha úgy tetszik, több is volt. Apja magyar, anyja osztrák volt. Gyermekkorát a szlovákiai Komáromban töltötte, egyetemi

tanulmányait Prágában, Párizsban, Rómában és Amerikában folytatta. 1931-ben telepedett le Kanadában, s 30 esztendőn át, 70 éves koráig dolgozott a montreali egyetem kísérleti intézetében. Közben tanított, és több könyvet is írt. Legnépszerűbb kötete, az *Életünk és a stressz*, magyarul eddig hét kiadást ért meg. Önéletrajzából érdemes egy történetet felidézni, amelyben így emlékezett vissza élete első nagy stresszhatására:

„Ami a kitartást és a szívósságot – az alap kutatáshoz szükséges két legértékesebb tulajdonságot – illeti, ebben apámtól kaptam a legtöbbet. Ha nem tévedek, kilencéves korom táján történt. Apa szépséges, szurokfekete arab pónilovat hozott nekem ajándékba. Én mindig leestem róla, és egyszer a földre zuhanva eltörttem a karomat. Apám látszólag egykedvűen fogadta az eseményt, bevitt a mütöbe és gipszbe tette a karomat. Am mihelyt végzett velem, megparancsolta, hogy most azonnal üljek fel a lóra, <<mert – mondotta –, ha most föl nem ülsz rá, mindig félni fogsz tőle.>> Noha bizonyítani nem tudom, de határozottan érzem: a nyakaságom, hogy semmitől meg nem futamodom, amibe egyszer belevágtam, főként önbizalmamnak köszönhető, és ez onnan ered, hogy törött és frissen begipszelt karommal megültem a lovat.”



január 28. BENCZÚR GYULA – ÚJHÁZI EDE

Két – később – méltán híressé vált fiú született Magyarországon 1844. január 28-án. Benczúr Gyula Nyíregyházán, Újházi Ede pedig Debrecenben. 1870 mindkettőjük életének fontos állomása. Benczúr Gyula ekkor érkezett Pestre, hogy átvegye azt a 100 aranyat, amelyet a történelmi festménypályázaton nyert *Vajk megkeresztelése* című képéért. A rangos mezőny-

ben olyan neves művészek elől hódította el a pálmát, mint Székely Bertalan, Madarász Viktor és Lotz Károly. Közben Újházi Ede is megérkezett a fővárosba. A jó szemű drámaíró Szigligeti Ede hívására jött, aki a fiatalon meghalt Szerdahelyi Kálmán szerepkörére keresett utánpótlást. Így lett Újházi Ede 26 évesen a Nemzeti Színház tagja.

Mindkettejük pályája töretlenül ívelt felfelé. Benczúr nagyszabású történelmi tablóival és káprázatosan kidolgozott arcképeivel a századvégi Magyarország ünnepeit festője lett. Újházi pedig átütő sikereket aratott Shakespeare tragédiáiban éppúgy, mint Csiky Gergely vígjátékaiban. Magánéletében is szerette a népszerűséget: a New York kávéházban saját asztala volt, ahol rendszeresen tálalták neki az általa kitalált Újházi tyúkhúsleves, szellemes mondásait pedig jó néhány anekdota megőrizte.

1883 ismét fontos évszám a két művész életében: már nemcsak egyéni boldogulásukkal törődtek ezentúl, hanem a pályakezdők útjait is egyengették. Pedig fiatalok voltak még maguk is, mindössze 39 évesek, de annyi tapasztalattal rendelkeztek, hogy Benczúr a Mesteriskola, Újházi pedig a Színművészeti Akadémia tanárává nevezték ki.

Mindkettőjüket hosszú és sikeres élettel áldotta meg a sors: Újházi Ede 1915-ben, Benczúr Gyula pedig 1920-ban halt meg.



február 15. SZERDAHELYI KÁLMÁN

Egy 182 évvel ezelőtti esemény a magyar színház történelméről: 1833. február 15-én, Kassán ősbemutatót tartottak: Katona József *Bánk bánja* került színre. Az V. felvonásban a II. Endrét alakító Szerdahelyi

József mellett feltűnt saját kisfia, aki éppen másnap töltötte be 4. életévét. Ebből a gyermekből két évtized múlva a Nemzeti Színház nagy csillaga lett.

15 évesen állt be vándorszínésznek, és tíz éven keresztül járt az országot, míg fel nem fedezte Szigligeti Ede, aki 1855-ben leszerződött a Nemzeti Színházhoz. Közben megnősült, Petőfi egykori menyasszonyát, Prielle Kornéliát vette feleségül, de csak rövid ideig éltek együtt. A színpadtól is elvált egy évre, amíg részt vett a szabadságharcban. A Nemzeti Színházban először amolyan mindenes volt: kottát és színpadot másolt, s csak apró szerepekben lépett fel – ingyen. Annyira szerette a világot jelentő deszkákat, hogy még ezért sem méltatlankodott. Pedig az egykori költségvetés tanúsága szerint még a színházi macskák is napi 12 forintos gázsit kaptak. Alig telt el azonban néhány év, Szerdahelyi a második legjobban fizetett magyar színész lett, Egressy Gábor után.

Második felesége Laborfalvi Róza féltestvére volt, de ez a házassága sem tartott sokáig. Harmadszorra viszont végleg megállapodott. Tíz évvel válásuk után látta

viszont első feleségét, aki szintén a Nemzetihez szerződött. A rendezők annyi szerelmespárt játszottak velük, hogy ismét egymásba szerettek, s végül másodszor is összeházasodtak.

De nemcsak az amorózó szerepkörben jeleskedett, hanem néhány karakteralakítása is híressé vált, mint Mercutio a Rómeó és Júliában, Jago az Othellóban, Orgon a Tartuffe-ben, vagy a Bolond a Lear királyban. Megesett például, hogy mialatt a Sevillai borbélyban Figaróként borotválta partnerét, egy kis tubákot is kevert a borotvahabba. A másik színész tüsszögése és a közönség nevetése miatt végül le kellett eresztetni a függönyt. Persze nem elsősorban viccelődései, hanem nagyon is komoly érdemei miatt tartja nagy becsben a nevét a színháztörténet. Ő terjesztette el például a magyar öltözet viselését az utcán, és a természetes beszédmodort a színpadon.

Többször megfordult Nyugat-Európában, és tapasztalta, hogy már más stílusban játszanak az ottani színészek. Nemcsak az új stílust hozta haza, hanem darabokat is, amelyeket azután maga fordított és rendezett. Az ő kezdeményezésére mutatták be nálunk Offenbach operettjeit, vagy, ahogy akkoriban nevezték: kölyökoperáit.

Külföldi tapasztalatait annyira méltányolták, hogy jutalomból ő lehetett az első, akit hivatalosan küldtek ki tanulmányútra. Néhány évig lapot is szerkesztett: a Színházi Látcsó című könnyed, csevegő hangú folyóiratot.

S ki tudja, mi mindent csinált volna még, ha nem hal meg olyan fiatalon, 43 éves korában?



Február 17. RENÉ LAENNEC

Ezen évfordulónk témája mindnyájunk szívéhez közel áll: 188 éves ugyanis az egyik legismertebb és legfontosabb orvosi műszer, a **sztetoszkóp**.

A múlt század elején még felháborítónak tartották volna, ha egy orvos hozzáér a beteghez, így hát a diagnózist többnyire a páciens elmondása alapján

állapították meg. A doktorok azonban egyre inkább sejtették, hogy ez kevés a gyógyításhoz.

Már 1761-ben leírta egy bécsi belgyógyász, hogy a mellkas kopogtatásával észlelni lehet különböző szervi elváltozásokat, módszerét azonban bizalmatlanul fogadták. Volt viszont egy merész francia orvos, René Laennec, aki nemcsak alkalmazta az eljárást, hanem boncolási eredményeivel be is bizonyította a hangok és a tünetek közti összefüggéseket.

1816-ban egy szívbeteg asszonyhoz hívták. A család megbotránkozása ellenére megkopogtatta a beteg mellkasát, sőt még a belső szerveit is kitapogatta. Az egyik gyanús zörejnél már majdnem arra vetemedett, hogy fülét az asszony testére helyezze, hogy jobban hallja, de ezt mégsem mertte megtenni. Mentő ötletként eszébe jutott a nála lévő újság; összetekerte, és az így kapott

henger segítségével végezte el a vizsgálatot. Meglepetésére még annál is jobban hallotta a szívhangokat, mint gondolta volna.

Otthon aztán tovább töprengett, hogyan hasznosíthatná felfedezését. Fából eszkábált egy 30 centiméter hosszú, 3 és fél centiméter átmérőjű csövet, melynek egyik végét tölcser alakúvá szélesítette ki. Ezzel valóban remekül lehetett hallani a légzési zajokat, ha pedig a szívdobogásra volt kíváncsi, a tölcserbe fadugót helyezett. A szerkezetet a görög sztetosz, azaz mell, és a szkopein, vagyis látni szavakból sztetoszkópnak nevezte el. Korszerűsített változatát, a fonendoszkópot ma már mindenki felismeri.



Február 26. VERCORS

1902. február 26-án egész Párizs Victor Hugo születésének 100. évfordulóját ünnepelte. Ezen a nevezetes napon jött világra egy Magyarországról kivándorolt férfi és egy francia tanítónő fia, Jean Marcel Adolphe Brüller, akit, ha apján múlt volna, Victor Hugonak keresztelnek.

40 évesen Jean Brüller új nevet választott magának, amelyet végül az egész világ megismert. Az egykori villamosmérnök, grafikus és zongorista 1942-ben egy kisregényrel állt elő. Címe: *A háború alatt írta*, amikor a visszavonulás idején egy alpesi faluban, Vercors környékén dolgozott egy asztalosmester mellett. A könyv címlapjára tehát, akárcsak annak idején Stendhal esetében, a szerző eredeti neve helyett egy helységnév került. A kisregény páratlan sikert aratott, és a Vercors név mögött mindenki befutott, neves író gyanított.

Elbeszéléseinek éveken át a háború, az ellenállás, a kiszolgáltatottság a témája ezután, úgyhogy barátai némi iróniával Franciaország élő lelkiismereteként emlegetik Vercorst. De nemcsak műveivel foglalt állást: vállalva az állandó szorongást, a lebukástól való félelmet, néhány írotársával nyomdát alapít, és 25 kötetben jelenteti meg Aragon, Eluard, Saint-Exupéry és más haladó írók műveit. Sőt, a nyilvánosság elé is kilép, amikor tiltakozik a hirosimai bombázás és a német újrafegyverkezés ellen.

A háború, a veszély elmúltával érdeklődési köre és stílusa egyaránt megváltozik. A háborús témákat általában emberi problémák váltják fel, a feszültség helyett egyre több az irónia és a humor novelláiban, a tömör megfogalmazás pedig olykor átcsap bőbeszédűségbe. A legélénkebben az a kérdés foglalkoztatja, hogy mitől ember az ember, és hol az a határ, ami az emberi és az állati lét között húzódik. Így született meg *Sylva* című regénye a lánnyá változott rókáról és a híres *Tropikomédia* a majomemberekről.

Bármit is írt a későbbiekben, első művét, *A tenger csendjét* soha többé nem tudta felülmúlni.



Programajánló

Összeállította: **Indri Dániel**



Médiapedagógia műhelybeszélgetés-sorozat

Oroszlány, Hunyadi Mátyás Általános Iskola, március 12.
A Televele Médiapedagógiai Műhely Egyesület műhelybeszélgetés-sorozatát szervez. Az egyesület munkatársai az óvodákban és az általános iskolákban hasznosítható „Moped” médiapedagógiai programcsomag ismertetése mellett szeretnék átélhetővé tenni a médiapedagógiai foglalkozások, módszerek működését, jelentőségét. A programcsomag szorosan illeszkedik a médiaismeret tárgyhoz, így megvalósítása a kerettantervi követelmények teljesítését is lehetővé teszi. A részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. (<http://televele.hu/moped/muhelybeszelgetesek/>)



Lechner, az építő géniuszt

Budapest, május 31-ig
Nagyszabású kiállítással emlékezik az Iparművészeti Múzeum a magyar szecesszió mesterére, Lechner Ödönre, halálának 100. évfordulóján. A kiállítás kiemelt figyelmet és teret szentel őt, az UNESCO világörökség helyszínének is jelölt főművének, a kecskeméti városházának, az Iparművészeti Múzeumnak, a kőbányai templomnak, a Földtani Intézetnek és a Postatakarépképzőnek. A Lechner munkásságában nagy szerepet játszó ornamentika részletrajzai, az ihletőként szolgáló kiadványok, a megvalósulás fő eszközeinek számító Zsolnay kerámiaelemek ugyancsak részei a kiállításnak. Az egyik terem Lechner második otthonának számító Japán Kávéház világát idézi fel. (<http://www.imm.hu/>)

Ekler Dezső építész gyűjteményes kiállítása

Győr, Rómer Flóris Művészeti és Történelmi Múzeum, március 31-ig
Tértörténetek címmel nagyszabású gyűjteményes tárlat nyílik Ekler Dezső munkáiból. A neves építész/alkotó eddigi életművét összegző kiállítás a fotók és rajzok mellett számos makettal és filmrészlettel mutatja be az alkotó közel 60 kiemelkedő tervét.



Az egyedi installáció révén a látogató élményszerűen ismerheti meg a nemzetközi viszonylatban is jelentős építész munkásságát, aki a Széchenyi István Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára. (<http://programs.gyor.hu/>)

Megnyílt a Tapolcai-tavas- barlang Látogatóközpont

Tapolca, folyamatosan látogatható
A tapolcai tavasbarlang még mindig tartogat meglepetéseket, hiszen éppen két éve egy csaknem 9 km-es szakaszt és varázslatos képződményeket találtak itt a barlangászok. A földtörténelmi múltat és régészeti leleteket bemutató terem kiváló terep a földrajzórán tanultak szemléltetésére, nem is beszélve a kúszóbarlangról, amely a gyerekek kedvence lehet. A kor elvárásainak megfelelően lehet cseppköveket tapogatni, 3D-s felvételeket nézegetni, a moziateremben pedig filmet is vetítenek a legszebb karsztvilágról. (<http://www.tavasbarlang.hu/>)



Jogfosztástól népiirtásig – a magyar holokauszt áldozatainak emlékére

Budapest, folyamatosan látogatható

A kiállítás témája a magyar holokauszt, célja, hogy a faji ideológia által fizikai megsemmisítésre ítélt magyar állampolgárok, azaz a zsidók és a romák szenvedéseit, üldöztetését, legyilkolását elbeszélje és bemutassa. A kiállítás vezérmotívuma az állam és az állampolgár viszonya. 1938-tól a magyar állam fokozatosan megfosztotta polgárainak egy meghatározott csoportját mindattól, ami az embert emberré teszi: jogaitól, javaitól, szabadságától, emberi méltóságától és végül pusztá élettétől. Ez a folyamat végzetesen 1944-ben, a német megszállás után gyorsult fel.



Ennek megfelelően a kiállítás nem kronologikusan ábrázolja az eseményeket, hanem az üldöztetés egyes fázisait bemutató egységekre épül (jogfosztás, kifosztás, megfosztás a szabadságtól, az emberi méltóságtól, az élettől). Ezt a felosztást foglalják keretbe az egymás mellett elhelyezkedő, a kiállítást bevezető és lezáró termek. Előbbi a magyar zsidóságot és cigányságot mutatja be röviden, utóbbi a felszabadulás és felelősségre vonás kérdését, illetve az üldöztetésekre adott válaszokat tárgyalja. Az egyes tematikus egységekben az érintőképernyős számítógépek segítségével az érdeklődő filmeket, képeket, eredeti dokumentumokat tekinthet meg, és mélyebben megismerkedhet az adott témával. A karzaton számítógépes adattárakat helyeztek el, itt a kiállítás teljes anyaga kutatható. (<http://www.hdke.hu/>)

FELHÍVÁS

Tehetség – zene – olvasás konferencia

Debrecen, 2015. április 11.

- Hogyan bánunk meglévő tehetségeinkkel?
- Időben felismerjük-e, megfelelően támogatjuk-e a kivételes teljesítményeket felmutató diákjainkat, gyerekeinket? Kapnak-e elegendő figyelmet, bátorítást, motivációs bázist a még jobb eredmények eléréséhez? Tudunk-e a Pygmalion-effektus működéséről?
- Ismerjük-e, alkalmazzuk-e az jobb és bal agyféltekék összekapcsolódását, együttműködését segítő módszereket?
- Meg kívánjuk-e látni az átlagosnál alacsonyabban iskolázott, hátrányos helyzetű szülők gyengébben teljesítő gyerekeiben is a jól fejleszthető egyedi adottságot, tehetséget?

A fenti kérdéskörök megvitatására szervez konferenciát

2015. április 11-én (szombaton), Debrecenben

a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kara,
valamint Neveléstudományi Doktori Iskolája,
a városban működő Kodály Zoltán Zeneművészeti Szakközépiskola, továbbá
a Magyar Olvasástársaság.

Konferenciánk a kutatás és a gyakorlat termékeny párbeszédét helyezi a középpontba. Ennek megfelelően a nyitó plenáris ülésen főként elméleti jellegű előadások lesznek (*Balogh László, Hámori József, Bagdy Emőke, Duffek Mihály*), míg a délután jelentős részét a kiemelten fontos gyakorlati (iskolai, könyvtári) példák bemutatásával, megvitatásával töltjük. – Ide várjuk a téma iránt érdeklődő, illetve ezzel intenzíven foglalkozó kutató, pedagógus, könyvtáros és könyvtárostanárral kollégák jelentkezését. A 15-20 perces előadás tartására jelentkező kollégáktól referátumuk 500 karakteres összefoglalóját:

2015. március 5-ig várjuk a következő címre: hunra@hunra.hu

Bővebb információ: www.hunra.hu

Konferenciánkat a Nemzeti Kulturális Alap támogatja, ennek köszönhetően részvételi díjat senkitől nem kérünk.

Móré Marianna
a helyi Szervező Bizottság elnöke
Debreceni Egyetem

Gombos Péter, Nagy Attila
szervezők

KÖZÖNSÉGTALÁLKOZÓ

Az előadás után a színészek és az előadás dramaturgja találkoznak az iskolai csoporttal, és beszélgetnek a darabbal kapcsolatos élményekről. A mintegy 30 perces találkozáson közös fotózásra, dedikálásra is alkalom nyílik. A programra minimum 25 fős iskolai csoportok jelentkezését várjuk, legalább két héttel az előadás előtt.

RÁHANGOLÓ

Az előadás előtt egy órával az adott produkció dramaturgja és/vagy rendezője mintegy 40 perces bevezetést tart az iskolai csoportnak. A ráhangoló után a diákok felkészültebben ülnek be az előadásra, figyelhetnek összefüggésekre és érdekes részletekre is. A programra legalább két héttel az előadás előtt kell bejelentkezni.



RENDAHAGYÓ ISKOLAI ÓRA A NEMZETI SZÍNESZEIVEL

Az alábbi, tananyaghoz kötődő előadások előtt a darabban szereplő művészek ellátogatnak az iskolába, hogy rendhagyó óra keretében hozzák közelebb a diákokhoz a mű világát. Színészeink sokirányú elfoglaltságára tekintettel ez a program komoly előzetes egyeztetést kíván, de mindent megteszünk, hogy eleget tehesünk a beérkező kéréseknek. Az ajánlott előadások: *Fekete ég – Molnár Ferenc: A fehér felhő (az I. világháborús évforduló kapcsán)*, *M. Gorkij: Éjjeli menedékhely, Isten ostora – Bánffy M.: A nagyúr c. műve alapján*, *Claudel-Honegger: Johanna a máglyán*, *Örkény I.: Tóték*, *Petőfi S.: János vitéz*

ISKOLAI PROGRAMOK

KULISSZAJÁRÁS

Csoportos iskolai színházlátogatások alkalmával az előadás előtt tudjuk megszervezni. Egy kb. 40 perces séta keretében **bemutatjuk a színház működését, a színpadokat, az öltözőket**, és láthatók egyéb „háttérdekségek” is. Egyszerre legfeljebb 30 diák élhet ezzel a lehetőséggel. A programra legalább két héttel az előadás előtt kell bejelentkezni.

ÁDÁMOK ÉS ÉVÁK

A Nemzeti Színház egész évadon átívelő színházi játéka. Ebben az évadban az Ádámok és Évák Ünnepe keretében **iskolai csoportok, színjátszó körök adják elő bibliai történetekből készült jeleneteiket**. A csoportok munkáját a felkészülés során a Nemzeti színészei, dramaturgjai, rendezőgyakomokai segítik. A programot minden évadban más-más megadott témával rendezzük meg.

KÖLYÖKNAPOK

Színházunk minden hónapban időszerű eseményekhez, ünnepekhez kapcsolódóan **ingyenes Kölyöknapokat szervez, vasárnapokon, délelőtt 10-től 13-óráig**, az évad második felében 2015. február 8-án, március 8-án és május 31-én. Óvodás és kisiskolás gyermekeket várunk szüleikkel.

NEMZETISZÍNHÁZTÖRTÉNETI VETELKEDŐ

A vetélkedő a Nemzeti Színház történetéről szól, terveink szerint minden évben megrendezzük. Részletek a nemzetiszin haz.hu/vetelkedo oldalon.



DIÁKBÉRLETEK

Bubik István diákbérlet – 3 előadásra érvényes, **3.000Ft** **Kaszás Attila diákbérlet** – 4 előadásra érvényes, **3.600Ft**. A diákbérletek bármely előadásra beválthatók, a nagyszínpadi előadások esetében a karzatra szólnak.

EGYÉNI PEDAGÓGUS JEGY - 40 %

Játszóhelytől és szektortól függetlenül a kedvezmény mértéke 40%. Szükséges a pedagógusigazolvány felmutatása. Egy igazolvánnyal egy előadásra két jegy vásárolható.

EGYÉNI DIÁKJEGY - 30 %

Játszóhelytől és szektortól függetlenül diákigazolvány felmutatása esetén érvényes a 30%-os kedvezmény. Egy előadásra, egy igazolvánnyal egy jegyet lehet vásárolni.

CSOPORTOS DIÁKKEDVEZMÉNY - 40 %

Játszóhelytől és szektortól függetlenül a kedvezmény mértéke 40%. Igénybevételéhez legalább 20 fő és diákigazolvány szükséges. Minden 20 fős csoport mellé 1 db 200 Ft-os kísérijegyet biztosítunk.

LAST MINUTE DIÁKJEGY - 500Ft

A kedvezmény játszóhelytől és szektortól függetlenül érvényes, és diákigazolvány felmutatásával vehető igénybe, a színház jegypénztárában, az előadás megkezdése előtt egy órával. Egy igazolvánnyal egy jegyet lehet vásárolni.

A Nemzeti Színház iskoláknak szóló programjaira az iskola@nemzetiszin haz.hu e-mail címen lehet jelentkezni. Munkatársunk minden kérdést, időpontot, részletet egyeztet az érdeklődőkkel!