

# recreation

2019. TÉL  
IX. évfolyam 4. szám

**VÁROSI REKREÁCIÓ:**

Pál-völgyi-, Szemlő-hegyi-, Budai Vár-barlang

**ALTERNATÍV REKREÁCIÓ:**

Népismeret testmozgással és játékkal

**SPORTTÁPLÁLKOZÁS:**

A folyadékfogyasztás szerepe  
a sporttáplálkozásban

**A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI,  
OUT DOOR REKREÁCIÓ:**

Gyógyvizes téli kaland

**TÁPLÁLKOZÁS - GASZTRONÓMIA:**

Skandináv karácsony

**KULTURÁLIS REKREÁCIÓ:**

Vacsorával egybekötött  
élményfestés estek

**MODERN HEALTHY LIFESTYLE:**

Ön tudja, ki az  
egészségügyi szervező?

**REKREÁCIÓS EDZÉS:**

From the office to  
the gym without pain

**KÖNYVJÁNLÓ:**

Testnevelés • sport  
• rekreáció fogalomtár

**ÉLETMÓD - LÉLEKTAN - COACHING:**

Fekete pedagógia

**SZELLEMI REKREÁCIÓ:**

Művészetek és rekreáció

**GERONTOLÓGIA:**

Hat hónapos intervenciós program  
hatása a fittségi állapotra  
és az életminőségre 60 év felett



ISSN 2064-4981



19004

9 772064 498000





## BEKÖSZÖNTŐ

Tél, hm, hideg, szürke, lucskos. Év végi hajtás, zárások, határidők, amiket már nem tudunk teljesíteni. És jön az új év, fogadalmak, új lendület, a hó fehér, a mérleg ellenség, de van egy célszám, amit el kell érni, a sportruházat már kikerült a fa alól, hirtelen idő is lett az elhatározáshoz. Akkor gyерünk, és valósítsuk meg a fogadalmainkat, lendületesen!

De mi az a pluszmotiváció, amit az évkezdés okozhat? Hova tűnik ez néhány hónap múlva, vagy amikor az első ajándékba kapott fitnessbérlet lejár, vagy amikor ismét eltűnik az addig rendelkezésre álló szabadidő?

A lendület fenntartásában próbál segíteni a tudományos magazinunk immár 9. éve, hogyan tudjuk hasznosan és egészségesen eltölteni a szabadidőnket! Tippek, fortélyok, kutatási eredmények, bizonyítékokon alapuló módszerek tárházát találjuk igényes köntösben az olvasó elé.

Nem könnyű feladat a mai világban egy nyomtatott sajtóterméket életben tartani. Amikor Dr. Szatmári Zoltán tanár úrral belevágtunk ebbe a munkába, sok támogató kézfogást kaptunk és féltő megjegyzéseket is, hogy nem lesz hosszú életű a magazin. Valóban a kézfogásokon felül használhatóbb anyagi támogatás nem érkezett eddig, viszont összeállt egy olyan szakmai csapat, akik társadalmi munkában végzik hónapról hónapra a szerkesztőbizottsági és/vagy rovatvezetői feladataikat. Ezért nagyon hálásak vagyunk!

Bízunk benne, hogy a 2020-as évben gyarapodni fog az olvasótáborunk, ami tovább segítheti az országban egyedüli tudományos magazinunk megjelenését és fejlődését!

Mindenkinek kívánok egészségben és rekreációban gazdag új esztendő!

*Dr. habil. Fritz Péter  
főszerkesztő*

## KÖSZÖNTŐ ÉS TARTALOM

### Tartalom

- 4** Dr. Andó Réka:  
**VÁROSI REKREÁCIÓ**  
Pál-völgyi-, Szemlő-hegyi-, Budai Vár-barlang
- 7** Cleansanity, Tóth Márton:  
**TÁPLÁLKOZÁS – GASZTRONÓMIA**  
Skandináv karácsony
- 10** Dr. habil. Fritz Péter, Kiss Anna, Pfeiffer Laura:  
**SPORTTÁPLÁLKOZÁS – TANULMÁNY**  
A folyadékfogyasztás szerepe a sporttáplálkozásban
- 14** Dr. Polgár Tibor:  
**A REKREÁCIÓ ÚJ TERÜLETEI, OUT DOOR REKREÁCIÓ**  
Gyógyvizes téli kaland
- 18** Szeidl Veronika, Ránky Márta:  
**ALTERNATÍV REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
Népismeret testmozgással és játékkal
- 22** Pávlicz Adrienn:  
**KULTURÁLIS REKREÁCIÓ**  
FessVelem – Vacsorával egybekötött élményfestés estek
- 24** Mácsár Gábor, Dr. K. Plachy Judit:  
**GERONTOLÓGIA**  
Hat hónapos intervenció program hatása a fittségi állapotra és az életminőségre 60 év felett
- 28** Mató-Juhász Annamária, Botkó Réka:  
**MODERN HEALTHY LIFESTYLE**  
Őn tudja, ki az egészségügyi szervező?
- 30** Ressinka Judit:  
**REKREÁCIÓS EDZÉS – TANULMÁNY**  
From The Office To The Gym Without Pain
- 35** Gáspár Katalin:  
**KÖNYVAJÁNLÓ**  
Dr. Szatmári Zoltán – Dr. Fritz Péter:  
Testnevelés • sport • rekreáció fogalomtár
- 36** Dr. Magyar Márton, Fazakas Réka, Dr. Szabó Zoltán:  
**SZELLEMI REKREÁCIÓ – TANULMÁNY**  
Művészetek és rekreáció
- 39** Dr. Mák Erzsébet:  
**DIETETIKAI FOGALOMTÁR**
- 40** Oláh Petra, Hajdú Anna:  
**ÉLETMÓD – LÉLEKTAN – COACHING**  
Fekete pedagógia

**Székhely/Seat:** 6723 Szeged, Csaba u. 48/A.

**Felelős kiadó/Executive publishing:**

Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság

Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association

[www.recreationcentral.eu](http://www.recreationcentral.eu)

**Rendelés, hirdetés:** [journal@recreationcentral.eu](mailto:journal@recreationcentral.eu)

**Marketing, értékesítés/Marketing & Sales:**

Vágó Csilla, [marketing@recreationcentral.eu](mailto:marketing@recreationcentral.eu)

**Alapítva: 2011**

**Megjelenik:** negyedévente. Since 2011. Quarterly

**Főszerkesztő/Editor in Chief:** Dr. habil. Fritz Péter

**Felelős szerkesztő/Executive Editor:** Dr. habil. Fritz Péter

**Szerkesztőbizottság/Board of Editors:**

Prof. Dr. habil. Wilhelm Márta, prof. emeritus Bárdos Jenő MTA doktor,

Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Prof. Dr. Csányi Erzsébet, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Gergely István, Dr. Honfi László, Prof. Dr. Ihász Ferenc, Dr. Kiss-Tóth Emőke, Dr. Kolomietc Olga Ivanovna, Dr. Lacza Gyöngyvér, Prof. Dr. Lakner Zoltán, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Polgár Tibor, Dr. habil. Rétsági Erzsébet, Dr. Szabó Zoltán, Dr. Szatmári Zoltán, Prof. Dr. Tamás László, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó

**Korrektor:** Korom Pál

**Szerkesztő/Editor:** Sashegyi Attila

**Nyomda/Print:** Magyar Posta Zrt. Nyomdaüzem

**Terjesztő:** Lapker Zrt.

**Címlapfotó:** Dr. Balázs Andor

A hirdetések tartalmáért, esetleges helyesírási hibáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

# Pál-völgyi- barlang



Fotó: Egri Csaba



A Pál-völgyi-barlangot **1904-ben fedezték fel**, a Szépvölgyi út mellett található, ma már felhagyott kőfejtőben. Ezt követően néhány száz méteres, igen szép szakaszt tártak fel, majd a lelkes kutatóknak köszönhetően a járatok hossza folyamatosan növekedett, melyből egy rövidebb szakasz kiépítésre is került, majd 1919-től kisebb megszakításokkal folyamatosan látogathatóvá vált a nagyközönség számára.

Mára a folyamatos fejlesztéseknek köszönhetően, **megújult** korszerű világítással, igényesen kialakított járdákkal és biztonsá-

gos korláttal ellátott útvonalon, szakvezető kíséretében tekinthető meg a mintegy 1 órás túra.

A barlangban **egész évben 11 °C a hőmérséklet**, nyáron ezért érdemes kissé melegebben felöltözni. A kiépített útvonal utcai ruhában megtekinthető, kényelmes túracipő viselése ajánlott.

A barlangban több mint 400 lépcső található, egy szakaszán az úgynevezett „Tyúk-létra” meredek lépcsőin vezet az út, ezért a látogatás 5 éves kor és 115 cm alatt nem engedélyezett.

A túrák hétfő kivételével a hét minden napján, minden egész óra 15 perckor, az első túra 10:15-kor, míg az utolsó 16:15-kor indul.

#### További információk:

<https://www.dunaipoly.hu/hu/helyek/bemutatohelyek/pal-volgyi-barlang>  
Bejelentkezés: [palvolgy@dinpi.hu](mailto:palvolgy@dinpi.hu). Telefon: 06-1/325-9505



Szerző, rovatvezető:

**DR. ANDÓ RÉKA**

Munkahely:

Semmelweis Egyetem,  
Fül-Orr-Gégészeti és  
Fej-Nyaksebészeti Klinika  
[drandoreka@gmail.com](mailto:drandoreka@gmail.com)

# Szemlő-hegyi- barlang



A Szemlő-hegyi-barlangot szokták **Budapest „föld alatti virágskertjének”** is nevezni. A barlangot 1930-ban fedezték fel, majd hosszú kutatási és építési munkák után, 1986-ban nyitották meg a nagyközönség számára.

A falait vastag paplanként borító ásványkiválások változatos formái a kb. **500 méter hosszú kiépített túraútvonalon** csodálhatók meg.

A barlangban mindenfelé láthatók **„kővirágok”**: néhány cm átmérőjű borsókövek; néhol egy cm vastagságot elérő, tenyérnyi felületű kalcitlemezek; és több tíz cm nagyságú karfiolok.

A barlang magas páratartalmú, pormentes és állandó hőmérsékletű (12 °C) levegője kedvező ha-



Fotó: Egri Csaba

tású a **bronchitises, asztmás megbetegedésekre**, ezért 1990 óta **gyógyterápiás célokat is szolgál.**

A barlangban egész évben 12 °C a hőmérséklet, nyáron ezért érdemes kissé melegebben fel-

öltözni. A kiépített útvonal utcai ruhában megtekinthető, kényelmes túracipő viselése ajánlott.

A kiépített szakasz utcai viselésben, segítővel kerekesszékkal, illetve babakocsival is látogatható.

A túrák kedd kivételével a hét minden napján, minden egész órakor, az első túra 10:00-kor, míg az utolsó 16:00-kor indul.

#### További információk:

<https://www.dunaipoly.hu/hu/helyek/bemutatohelyek/szemlo-hegyi-barlang>

Bejelentkezés: szemlohegy@dinpi.hu. Telefon: 06-1/325-6001

# Budai Vár- barlang

A Budai Vár alatt húzódó, több mint 3 kilométer hosszú barlangrendszer látogatók elöl eddig elzárt részeibe kalauzoljuk el a látogatókat. A **túra során 1,5 km járunk be** az izgalmas föld alatti termek és folyosók hosszú során keresztül.

Megtudhatjuk, hogy az évszázadok során hogyan alakult át a természetes eredetű barlangüregek labirintusszerű pincékké, és hogyan hasznosították őket a legkülönbözőbb módon a borospincétől a börtönön át az óvóhelyig.

Ennek köszönhetően mára a Budai Vár-barlang Magyarország talán egyik legrendhagyóbb barlangjává vált, melynek mostani arca az ember és természet közös munkájának hosszú évszázadok alatt kialakult eredményét mutatja.



A barlangban egész évben 11 °C a hőmérséklet, nyáron ezért érdemes kissé melegebben felöltözni. A kiépített útvonal utcai ruhában megtekinthető, kényelmes túracipő viselése ajánlott.

Fotó: Egri Csaba

Az aktuálisan elérhető túrák és jegyvásárlás a [www.jegymester.hu](http://www.jegymester.hu) lehet, nagyobb csoportok esetében előre egyeztetett időpontban a [varbarlang@dinpi.hu](mailto:varbarlang@dinpi.hu)

**További információk:**

<https://www.dunaipoly.hu/hu/helyek/bemutatohelyek/budai-var-barlang>

Bejelentkezés: [varbarlang@dinpi.hu](mailto:varbarlang@dinpi.hu). Telefon: **06-30/153-0980**

Szerzők:  
**MERETEI BOGLÁRKA**  
sporttáplálkozási és  
gyermektáplálkozási  
tanácsadó,  
egészségnevelő



**MERETEI KATALIN**  
rovatvezető,  
sporttáplálkozási  
tanácsadó,  
online marketing  
menedzser

Társszerző:  
**TÓTH MÁRTON**  
Európa-bajnoki  
és Világliga-ezüstérmes  
vízilabdázó,  
hobbiszakács,  
az RTL Klub 2014-es  
Konyhafőnök című  
műsorának döntőse  
Kapcsolat:  
tothmarci85@gmail.com

## Mértékletesség, testi-lelki pihenés Skandináv karácsony

**A skandináv országokat a boldogság államaiként tartják számon. Nem csak az élet-színvonal, de az életvezetés és a mentalitás is hozza magával a nyugalmat, békét, ami áthatja az emberek lényét. Ennek szerves része, hogy hogyan élnek a hétköznapokat, hogyan rendezik környezetüket, mit adnak meg a testüknek, és mit a lelküknek.**

Sokat olvasok a témában, mert azt gondolom, jó mintát ad ahhoz, hogy fejlesszük a saját boldogságtudatunkat. Kezdvé a letisztult, egyszerű designelemektől, a hála megélésén át, a kevesebb több mozgalomig. Mindezt a gasztronómiájuk is tükrözi. A svédasztal funkciója eredetileg a mértékletesség lenne: „Mindenből egy keveset”. A lúgos hal fogyasztása egészségmegőrző, főleg az ünnepi túlkapások ellen jó. A méregtelenítés, megtisztulás kulcsfontosságú, és a kezdő ponttól az ünnep részét képezi a mozgás-pihenés-mértékletesség hármasa.

A skandináv országok ünnepi szokásaiban sok hasonlóság van: pl. a korai készülődés (ez akár október végét is jelentheti), vagy a síszezon beálltával a téli sportörület kezdete, a szentestei szaunázás a családdal, vagy a karácsonyfa körbetáncolása. 25-én, ha át is jönnek a barátok, közös pihenésre érkeznek, nem bulizni, ez a lecsendesedés időszaka.

### Ünnepi menü?

Nagyon sokféle fogásból lehet választani, nagyon szépen teletömött svédasztalról. Itt az ünnepi sonka hajszálvékonyra szeletelt, a tejberizs és a számos mandulás süti mézzel, mazsolával készül. A halételekhez és a húsokhoz is burgonyát kínálnak, és szívesen keverik az édes-sós ízeket.

Az ünnepi menü bőségebb a hétköznapinál. Ennek itt sem a túlzás az alapja, hanem egyszerűen a hagyomány. Míg korábban az emberek egész évben szárított finomságokon éltek, a hideg(ebb) évszakok beköszöntével levágták az állatokot, és friss húsból került étel az asztalra.

Alapvetően könnyen emészthető párolt zöldségek és gyümölcsök egyaránt kerülnek a nehezebb húsok mellé, ügyelve a balanszra. Illetve a tradicionális lúgos hal, amiről azt vallják, hogy igazán ezzel lehet kiküszöbölni az ünnepi étkek okozta nehézségeket. Gyakran fogyasztanak édességet előételként, és megesik, hogy aztán csak egy órával később jön a következő fogás. Az ünnepi vacsora a délután 5 órai

csengőszótól akár éjfélig is eltarthat. A fokozatosság elvével és mindenféle hagyománnyal, játékkal megtűzdelve telik a szenteste. Hálával, békével készülnek a másnapi pihenésre.

**Ahogy a nyári számban görcső alá vettük a mediterrán táplálkozást, most belenézünk kicsit, minek is köszönhetik a skandináv országok lakói egészségi állapotukat:**

A táplálkozási irányelveik az éghajlathoz igazodnak. A rengeteg halétel és zöldség fogyasztásában hasonlít a mediterrán országokéhoz, ám a zord északi területeken nem vetik meg a zsírbevitelt, így jóval többet nyúlnak magvakhoz, illetve a desszertek alapja a minőségi szénhidrát, kevés gyümölcs, több jóféle gabona, magtejek.

Egyszerű ízvilág jellemzi a gasztronómiát: Sokszor kerül az asztalra hal, gyökérszöldségek, káposztafélék, burgonya. Teljes kiőrlésű vagy szárított kenyéret fogyasztanak. Az élesztőhasználat kevésbé jellemző. A fűszerezés jóval enyhébb, mint a hazai, és kedvelik az emésztést segítő, illetve melengető fűszerek használatát: kakukkfű, kardamom, só, bors, petrezselyem, kapor, borókabogyó. Egy ételhez általában 1-2 féle fűszert használnak összesen.

A zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák és magvak kiváló magnéziumforrások, a hal pedig gazdag omega 3-ban. A zöldségek és diófélék B<sub>6</sub>-vitamint is tartalmaznak, így hozzájárulnak a magnézium felszívódásához, illetve segítik a fehérje-anyagcserét. Ez a kombináció az idegrendszer normál állapotjának megőrzését segíti, melyhez társul a boldogságtudat, a méregtelenítés, a sporttevékenység. Érdemes csak néhány egyszerűbb fogást kipróbálni, és megérezni a jószágát.

**Mi most a töményebb ünnepi menük közül próbáltunk ki néhányat, ami talán a hazai ízekhez és fogásokhoz is hasonlít, ám nagyon egyszerű az elkészítésük:**

A rösztit ismerjük, de vajon ugyanígy? Reggelire és ebédnek is alkalmas enrgiabomba.

Az almás, lilahagymás reggeli szendvicset sült császárszalonnával azoknak javasoljuk, akik ezután még elmennek esetleg kivágni egy karácsonyfát, hazahozzák a hátukon, és be is faragják. Bővelkedik kalóriában, sokáig kihúzni vele.

A fehérboros-citromos húsgolyók könnyedebb darabok, de nagyon karakteres ízűek, illatúak. Ha kell az ünnepi menübe egy kis csavar, mindenképpen próbáljátok ki!

# Rösztli heringgel

## Hozzávalók 2 adaghoz:

- 4 burgonya
- 70 g kókuszszír (kb. két evőkanál)
- 4 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 1 doboz heringkonzerv
- 2 tojás
- 1 kis csokor friss kapor
- só és bors ízlés szerint
- görög joghurt a tálaláshoz

## Elkészítés:

A két tojást keményre főzzük. A burgonyákat meghámozzuk és lereszeljük. Kinyomkodjuk belőle a keményítőt. Majd rászórjuk a lisztet, és összekeverjük a kezünkkel, aztán hozzáadjuk a kókuszszírt is, és tovább keverjük, hozzáadva a sót és a borsot. Felhevítünk egy kisebb, körülbelül 20 centi átmérőjű serpenyőt. A krumplis keverék felét beletesszük, és egy kanállal egyengetjük laposra, és 8-8 percig sütjük mindkét oldalát. Ezalatt megpucoljuk a tojásokat, a heringkonzervet pedig jól lecsepegtetjük, és leitatjuk róla a felesleges olajat. Amikor a rösztli mindkét fele megpirult, tányérra tesszük, a hering felét és az egyik tojást gerezdekre vágva ráhelyezzük, megszórjuk a kaporral. Görög joghurttal tálaljuk. Inkább ebédre vagy egy nagy erdei séta után javasoljuk a fogyasztását.



## TÓTH MARCI:

Egy igazi húsmentes reggeli, mely magában hordozza a skandináv konyha jellegzetességeit, mint a heringet, a kaprot és a joghurtot. Ezen puha lágy állagokhoz rendkívül mód passzol a ropogós rösztli. Legyünk türelmesek a sütés során, hogy a végeredmény kellően ropogós legyen.

# Kiadós reggeli szendvics almás, lilahagymás ágyon

## Hozzávalók 2 adaghoz:

- 2 szelet teljes kiőrlésű rozskenyér
- 1 nagy piros alma
- 1 nagy lilahagyma
- 2 szelet 0,5 cm vastag császárszalonna

## Elkészítés:

Pucoljuk meg a lilahagymát, és szeleteljük fel csíkokra. Az almát mosuk meg, a héját rajta hagyva szeleteljük fel, szedjük ki a magházat. A császárszalonna-szeleteket egy serpenyőben aranybarnára pirítjuk, mindkét oldalát 4-4 percig süssük, majd tegyük félre a szalonnákat. A serpenyőben keletkezett zsiradékot ne öntsük ki, hanem pirítsuk rajta a hagymát 5 percig, majd adjuk hozzá az almákat, és fedő alatt pároljuk össze 8 perc alatt. A végén pedig sózzuk és hintsük meg egy kis eritrittel. Az almás, hagymás alapot helyezzük a rozskenyérszeletekre, és helyezzük rá a szalonnákat.

**TÓTH MARCI:** Alapvetően a malachúshoz, ha egy gyümölcsöt kellene választani, mindenkinek az alma jut az eszébe, hiszen a nehéz, zsíros húst kitűnően kompenzálja az alma frissessége, üdesége. A karamellizált hagyma gondoskodik róla, hogy mégis egy kis pikáns íz belekerüljön az újevi reggelinkbe. Igen, hiszen újévkor – az átmulatott éjszaka után – kell a nehezebb reggeli és kell a malac is, hogy kitérje a szerencsénket!





# Fehérboros-citromos húsgolyók



## Hozzávalók 4 főre:

- 500 g darált hús – 7% zsírtartalmú sertés darálthús
- 100 g teljes kiőrlésű kenyér (pici zabtejbe áztatva)
- 100 g finomra reszelt parmezán
- 4 evőkanál finomra aprított petrezselyem
- 1 gerezd fokhagyma
- 50 ml tejföl
- 2 csipet őrölt szerecsendió
- 1 ek olívaolaj
- 12+4 szelet vékony citrom
- 4 babérlevél
- 300 ml száraz fehérbor
- só ízlés szerint

## Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. A babérlevél és a bor kivételével keverjük az összetevőket egy tálban fasírttá. Majd vizes kézzel formázzunk belőlük gombócokat. Nekünk 12 db lett belőle. Helyezzük ezeket egy jénai tálba, és mindegyik gombóc tetejére tegyünk egy-egy citromkarikát. Tegyük a sütőbe 15 percre, majd vegyük ki, a sütőt vegyük vissza 160 fokra, és öntsük fel a jénai tálat a fehérborral, tegyük a húsgolyók mellé a babérleveleket és a további 4 szelet citromot is. Süssük további 35 percig, ügyelve rá, hogy időnként meglocsoljuk a húsgolyókat, így a citromok nem égnek meg a tetején. A húsgolyókat krumplipürén tálaljuk, meglocsolva egy evőkanál citrusos hússzósszal.



## TÓTH MARCI:

Citromos húsgolyók engem Szicíliába repítenek, hiszen ott ettem hasonló ételt. Fantasztikus a citrom, a parmezán és a sovány sertéshús keveredése. Sütés során a citrom cukortartalma karamellizálódik a húsgolyókon, ami egy ropogós kérget képez a húson. Fehérboros-citrusos pecsenyelevet még egy kocka vaj tudná csak tökéletesebbé tenni, már ha ezeket a plusz kalóriákat megengedhetjük az ünnepek alatt vagy után!)

## Hozzávalók egy 26 cm tortaformához:

- 180 g darált mandula
- 2 kanál por eritrit
- 7 tojásfehérje
- csipet só

## Krémhez:

- 7 tojássárgája
- 500 ml növényi tejszín (habtejszín, cukormentes)
- 3 ek por eritrit
- 100 g kókuszszír
- 2 csapott ek gm zabpehelyliszt

## Elkészítés, tészta:

A darált mandulát és az eritritet összekeverjük. A tojásfehérjéket egy csipet sóval kemény habbá verjük. A tojásfehérjehabhoz óvatosan hozzáfogatjuk az édesített darált mandulát. Sütőpapírral bélelt tortaformába öntjük a tésztát, majd 175 fokra előmelegített sütőben 20-25 perc alatt arany színűre sütjük. Ha kész, kivesszük, majd hagyjuk hűlni.

## Krém:

A tojássárgájákat egy lábasba tesszük, és hozzáadjuk a tejszínt. Folyamatos keverés mellett közepes hőfokon melegítjük, majd hozzáadjuk az eritritet és a zablisztet. Addig főzzük, míg be nem sűrűsödik. Ha kicsit hűlt, langyos állapotban adjuk hozzá a felkockázott kókuszszírt, és habverővel simára keverjük. Ízlés szerint vaníliával feldobható. Félretesszük, és megvárjuk, hogy teljesen kihűljön. A tortát óvatosan félbevágjuk, hogy be tudjuk tölteni. A töltelékét 2/3:1/3 arányban szétszedjük. 1/3 résszel megkenjük az alsó lapot, majd ráhelyezzük a felsőt. Végül kívülről is bevonjuk a krémmel. Ízlés szerint manduladarával, mandulapehellyel, csokival díszíthető.

# Svéd mandulatorta



**TÓTH MARCI:** Tökéletes habkönnyű desszert, amit kedvünk szerint változtathatunk. Ha nem vaníliával ízesítjük, akkor adhatunk hozzá cukrozatlan kakaót vagy citromot. A mandulát kiválthatjuk darált dióval is, ami biztosan minden háztartásban megtalálható az ünnepek alatt. Hihetetlenül egyszerű elkészíteni, és az ünnepek alatt nagyot villanthatunk szeretteink felé!

# A folyadékfogyasztás szerepe a sporttáplálkozásban

## The role of hydration in sport nutrition



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Az egyénre szabott hidratációs stratégiák kulcsszerepet játszanak a sportolók sporttevékenység alatti teljesítményének optimalizálásában és egészségük megőrzésében. A sportolás a folyadék egyensúlyának akut zavarát okozhatja, kihívást jelenthet a folyadék egyensúly fenntartása a sportoló céljainak és az optimális teljesítmény megőrzése érdekében, különösen extrém környezeti feltételek esetén. Az egyéni folyadékszükségletet befolyásolja a verejtékezés mértéke, a fizikai aktivitás módja, az edzés intenzitása, a környezeti feltételek és a testmozgás időtartama. A sportolókkal foglalkozó szakembereknek tisztában kell lenniük számos olyan élettani, logisztikai és pszichológiai tényezővel, amelyek meghatározzák a sportoló folyadékigényét a fizikai aktivitás során. Hidratációs stratégia kidolgozása és jó hidratációs gyakorlatok kialakítása szükséges a sportolók körében.

**Kulcsszavak:** hidratáció, biomarkerek, hidratációs állapot meghatározása, teljesítménynövelés



### ABSTRACT:

Personalized hydration strategies play a key role in optimizing the performance of athletes during sporting activities and in their health promotion. Sports can cause an acute disruption to fluid balance, maintaining fluid balance to manage athlete goals and optimal performance can be a challenge, especially in extrem environmental conditions. Individual fluid intake requirements are influenced by sweat rate, physical activitate mode, workout intensity, environmental conditions and exercise duration.

Professionals, who work with athletes, should be aware of the many physiological, logistical, and psychological factors that determine an athlete's fluid requirements during physical activity. Among athletes, elaboration of a hydration strategy and developing good hydration practices are required.

**Keywords:** hydration, biomarkers, hydration assessment, performance enhancement

### A folyadékfogyasztás szerepe a sporttáplálkozásban

Az euhydráció fenntartása, azaz a testvíz optimális homeosztatis tartományban történő megőrzése az élet fenntartásához nélkülözhetetlen. A teljes testtömeg 50–70%-át víz alkotja, amely az intracelluláris (65%) és az extracelluláris (35%) térben oszlik el. Az euhydráció a mindennapi élet során viselkedési és biológiai kontroll révén tartható fenn. A sejttérfogat-szabályozáshoz nélkülözhetetlen tápanyagot jelent a szervezet számára a víz, miközben kritikus szerepet tölt be a hő- és az általános funkciók szabályozásában. A víz mennyiségének egyensúlya, főleg a szomjúság és az antidiuretikum hormon által szabályozott (*amely vazopreszin néven ismert*) a vese által. A dehidratáció mértékének értékelésére a testtömeg akut csökkenése tekinthető az arany standardnak, mivel ez elsősorban a teljes testvíz csökkenését tükrözi, nem pedig az energiaszubsztrátumok (*például zsír, fehérje*) csökkenését. Ebben az esetben feltételezzük, hogy mind a bőr (*verejtékezés*), mind a vese (*vizelés*) vízvesztésfajsúlya körülbelül 1000, ami a testtömeg 1 grammjának változását eredményezi minden verejték-milliliterjén és a vizelettel. Ez a mérési standard pontosnak tekinthető,

feltételezve, hogy a bélmozgás nem számottevő, a mérést megelőző három órával nem történt ételmiszer-fogyasztás, és a testtömeget euhydrált állapotban rögzítik edzés előtt. A hipohidrátált állapot a sportteljesítmény, a kognitív funkciók, a hangulat csökkenéséhez kapcsolódik, megnövekszik a hóguta és/vagy egyéb hővel kapcsolatos betegségek kockázata, különösen azon sportolóknál, akik meleg és páras környezetben edzenek (*Lee et al., 2017*).

A folyadékhiány kialakulásának folyamatát dehidrációnak nevezik, míg annak kimenetelét hipohidrációnak. A testvíz edzés közbeni vesztesége súlyosítja a fiziológiai és az észlelési paramétereket, amelyek ronthatják a kítartást, a teljesítményt, különösen meleg környezetben, és növelheti a hirtelen fellépő hő miatti rosszullét kockázatát (*Sawka, Wenger & Pandolf, 2011; Trangmar & Gonzalez-Alonso, 2019*). Edzés közben, főleg a melegben, a legtöbb ember hajlamos kevesebbet inni, mint amennyi folyadékot izzadás által veszítenek, ennek eredménye a vízhiány (*akaratlan kiszáradás*). Az izzadás hipotonikus, mert testmozgás által kiváltott kiszáradás főként az extracelluláris folyadék térfogatának csökkenését eredményezi. Ezt az állapotot hipertóniás hypovolemiaként írják le, amely a plazma vízvesztésének oka.



Szerzők/Authors:  
**DR. HABIL. FRITZ PÉTER**  
egyetemi docens/  
**PÉTER FRITZ DR. HABIL.**  
associate professor  
Ferencvárosi Torna Club,  
Miskolci Egyetem  
E-mail: pfrizt@hotmail.hu.  
Tudományos tevékenysége:  
doktori iskolában témavezető  
Scientific activity: supervisor in  
doctoral school  
Főbb kutatási terület:  
sporttáplálkozás, rekreáció  
Main areas of research: sports  
nutrition, recreation



**KISS ANNA/ANNA KISS**  
Szent István Egyetem,  
Élelmiszertudományi Kar  
Szent István University,  
Faculty of Food Science  
E-mail:  
kiss.anna891@gmail.com



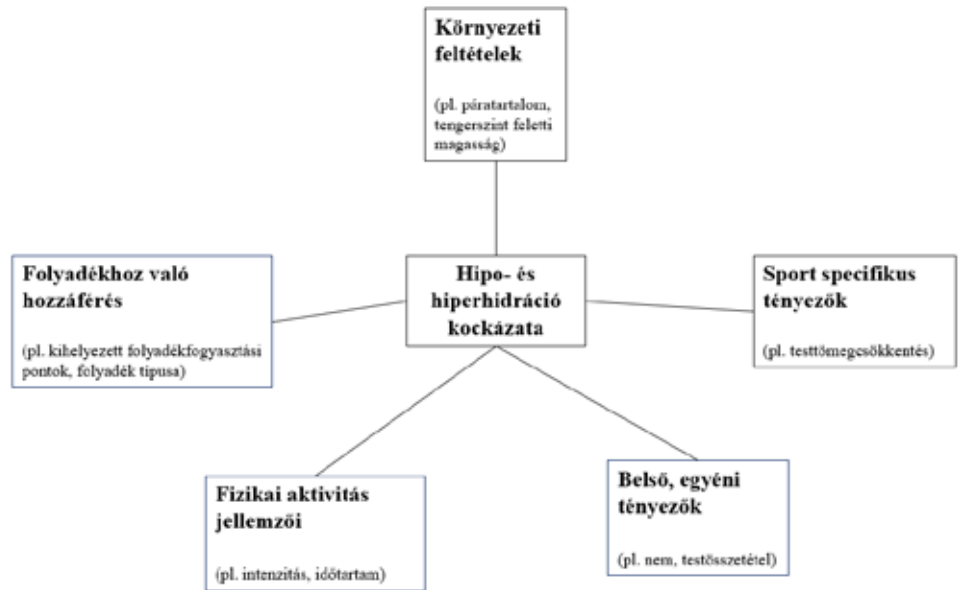
**PFEIFFER LAURA/LAURA PFEIFFER**  
Szent István Egyetem,  
Élelmiszertudományi Kar  
Szent István University,  
Faculty of Food Science  
E-mail:  
laura.pfeiffer23@gmail.com

## A hidratációs állapot jellemző biomarkerek

Mind a vér ozmolalitását, mind a nátriumszintet használják a hidratáció értékelésére, mivel mindkét érték arányosan növekszik a kiszáradás szintjével. Sokak számára a vér ozmolalitása jelenti a normát a hidratáció mértékének megállapítására, különös tekintettel a hidratáció akut és dinamikus változásaira. Még a csekély mértékű kiszáradás (például a testtömeg 21%-a) is szignifikánsan növelheti a plazma ozmolalitását. A hemokoncentráció a vér biomarkere, amelyet széles körben alkalmaznak a dehidratáció mértékének megállapítására. A vér hidratációs biomarkereinek vizsgálata függ annak céljától. Az edzés előtti hidratációs állapot megmutatja, hogy a sportoló dehidratált-e edzés vagy verseny előtt. Ebben az esetben az eredmény határozza meg a folyadékfogyasztási ajánlást az edzés és a verseny során a teljesítmény megőrzése érdekében. Az edzés utáni hidratációs állapot meghatározza az egyéni folyadékfogyasztási ajánlást és az optimális regeneráció elérését is. A hidratációs állapot több nap alatti követésével meg lehet határozni, hogy a folyadék- és táplálékfelvétel kellő hidratálást biztosít-e a hidratációs állapot fenntartására a kritikus időszakok alatt is, mint az edzés, valamint a verseny előtt és után (Armstrong et al., 2013).

## A hidratációs állapotot jellemző vizeletmarkerek

A plazma ozmolalitásának hemokoncentráció által vezérelt növekedése és a plazma térfogatának csökkenése az arginin vazopresszin (AVP) szekréciót stimulálja az ozmotikus receptor stimulációjával és a baroreceptorok irtásával. Annak ellenére, hogy az AVP-t fel lehetne használni, mint a dehidratáció markerét, az analitikai eljárás költséges. Noha ez a 8 aminosav-molekula nagyon érzékeny, hajlamos gyorsan lebomlani, így a mérés kihívást jelent. Szerencsére az AVP-nek erős hatása van a vesére, növeli a víz reabszorpcióját a nephron tubulusokban. Ennek eredményeként a vizelet volumene kisebb és koncentráltabb, ezért a húgyúti koncentráció markereit is széles körben használják hidratációs indexnek. A vizeletspecifikus gravitáció és vizeletozmolalitás a hidratációs állapot változásaira érzékeny (Sawka et al., 2007; Lee et al., 2017).



Ábra: A hipo- és hiperhidráció kialakulását befolyásoló tényezők

## Szomjúság

A szomjúság észlelése is a dehidratáció markereként ismert. A szomjúságérzetet a dehidratáció stimulálja, a sportolók már akkor dehidratáltak lehetnek, mire észlelik a szomjúságot. Ez a jelenség megmagyarázhatja azt, hogy a szabadidős és profi sportolók is miért kezdik gyakran az edzésüket vagy a versenyüket egy nem optimális hidratációs állapotban, amely elmondható a megnövekedett vizelethidratációs markerek alapján. Bár a szomjúság a hidratációs állapot hasznos mérője, különösen nyugalomban, a vér vagy a vizelet biomarkerei pontosabbak lehetnek. A hidratáció egyéb jelzőiként a kutatók új biomarkereket vizsgáltak, beleértve a nyálát, az izzadságot és a könnyeket is, mint a hidratációs állapot mérésére lehetségesen alkalmazható biológiai mintákat. Bár ezen opciók nem szolgálnak a hidratációs állapot valid biomarkereként a sportolók számára, amikor a biomarkereket fontolóra veszik egy átfogó panel kiválasztására, kritikus fontosságú, hogy az újonnan tanulmányozott markereket potenciális lehetőségek tekintsék (Lee et al., 2017).

## Hidratációs stratégia és jó hidratálási gyakorlatok

A jelenlegi ajánlás szerint a jó hidratálási gyakorlat a következőket foglalja magában:

(1) edzés megkezdése euhydráció állapotban;

(2) edzés közben a túlzott hypohidráció megakadályozása;

(3) az edzés után fennmaradó veszteségek pótlása a következő edzés előtt.

Ezek a gyakorlatok enyhítik az akut kiszáradás káros hatásait a fizikai aktivitásra és az egészségre. Ugyanakkor ismert tény, hogy a folyadékigény egyéni, és olyan tényezőktől függ, mint például az egyéni verejtékezés mértéke, a fizikai aktivitás módja, az edzés intenzitása, a környezeti feltételek és a testmozgás időtartama.

Ezenkívül a sportolási környezet jellemzői és szabályai, mint az edzőruha és a felszerelés, valamint a folyadék elérhetősége az edzés és a verseny során egyaránt nagyban befolyásolhatja a test hidratációjának optimalizálására való lehetőséget (McDermott et al., 2017). A hipo- és hiperhidráció kialakulását befolyásoló tényezőket a fenti ábra mutatja.

## A hidratációs státusz monitorozásának módszerei

A hidratációs státusz napi változásainak nyomon követésére alkalmazott gyakorlat a sportban több paraméter mérése és azok kombinációjának értékelése. A testtömeg napi változásainak monitorozása, a vizelet színével és a szomjúságérzettel párosítva, megfelelő érzékenységet biztosít a legtöbb sportoló helyzetében. Chevront és Kenefick a következő kritériumokat határozták meg: ha a testtömeg változása meghaladja az 1,1%-ot, a szom-

júság észlelése és a sötét színű vizelet együttesen jelzi a folyadékéltelenséget. Ezen tényezők közül kettő teljesülése esetén a napi folyadékbevitel valószínűleg nem megfelelő, míg mindhárom tényező teljesülése azt jelzi, hogy a napi folyadékbevitel szinte biztosan nem megfelelő. Meg kell jegyezni, hogy ez az értékelési technika az első reggeli mérési értékeken alapul, és megköveteli a testtömeg alapértékeit, hogy a legkézenfekvőbb információt nyújthassák a sportolók számára (Cheuvront & Sawka, 2005).

## Fizikai aktivitás

A fizikai aktivitás intenzitása határozza meg a metabolikus hőtermelést, azaz a verejtékezésből származó folyadékvesztés aránya egy adott edzési szakasz részben magyarázható az edzés intenzitásával.

A teljes folyadékvesztés az adott edzésintenzitás verejtékezésmértéke e tevékenység teljes időtartamának az eredménye. A legtöbb esetben fordított kapcsolat van az edzés intenzitása és az edzés időtartama között. Mivel azonban az egyéni verejtékezés mértéke nagyon eltérő, az intenzitás, az időtartam és az izzadási arány közötti egyedi kölcsönhatást egyidejűleg kell figyelembe venni. Például egy futó, aki óránként két liter verejtéket ad le, és két óra alatt teljesíti a maratont, ugyanolyan folyadékvesztéseket halmoz fel, mint egy 1 l/h izzadási sebességgel bíró futó, aki négy óra alatt fejezi be a versenyt (Belval et al., 2019).

A testmozgás intenzitása befolyásolja a gyomorürülés mértékét, erőteljes testmozgást végzése esetén (> 70%  $VO_{2max}$ ) a gyomor ürülése várhatóan

csökken, valószínűleg a csökkent splanchnicus perfúzió miatt (Horner et al., 2015).

## A folyadékhoz való hozzáférés

A folyadék elérhetősége olyan tényezőkre vonatkozik, amelyek meghatározzák a sportoló azon képességét, hogy pótolja a folyadékvesztést az aktivitás során. Sok esetben a sport jellegzetességei erőteljesen befolyásolják a folyadékhoz való hozzáférést a verseny alatt. Eközben az edzések könnyen módosíthatók, hogy bizonyos fokú folyadékpótlást lehessen biztosítani.

A folyadékfogyasztást az edzés alatt a környezeti feltételek által meghatározott, az edzés és a pihenés aránya alapján lehet megbecsülni, a folyadékhoz szabad hozzáférést engedélyezve. A folyadékok tulajdonságai, mint az ízesítés és a hőmérséklet befolyásolják a folyadékok ízét, és növelhetik a folyadékbevitelt, ha megfelelnek a sportolók kulturális preferenciáinak és a körülményeknek (például hideg italok meleg környezetben) (Belval et al., 2019).

## Gyakorlati tippek és javaslatok a sportolók folyadékfogyasztásának optimalizálására:

1. Az edzés során a testtömeg akut változásainak megfigyelése szükséges a verejtékezés mértékének megbecsüléséhez, továbbá a folyadékpótlás és az edzéshez szükséges folyadékigény meghatározásához.

2. A hidratációs állapot napi változásainak nyomon követésére az ébredéskor mért testtömeg, a vizelet színe és a szomjúság mértéke együttesen használható.
3. A megnövekedett verejtéktermelés miatt megnövekedett folyadékbevitel szükséges hosszabb vagy intenzív testmozgás esetén.
4. Az edzés során célszerű arról gondoskodni, hogy a folyadékokhoz megfelelő hozzáférés legyen biztosítva, amely a sportolók számára is elfogadható.
5. A folyadékbevitel lehetőségeinek megvizsgálása szükséges, az edzésen és a versenyeken, valamint minden egyéb sporthoz kötődő eseményt meg kell vizsgálni, amely meghatározza a folyadékbevitelt.
6. Minden sporteseménynél és a sportolóknál egyéni szinten érdemes mérlegelni a hiperhidráció és a hipohidráció kialakulásának kockázatát; megfelelő hidratálási gyakorlat és oktatási stratégiák kialakítása szükséges.
7. A személyre szabott folyadékbeviteli terv készítése prioritás kell, hogy legyen, amely tartalmazza a sport vagy esemény folyadékéltelenségi jellemzőit. Ha fennáll a hipohidráció valószínűsége, proaktív és kreatívnek kell lenni a folyadékbevitel meglévő lehetőségeinek kihasználásában a sport szabályainak keretein belül.
8. A verseny alatti folyadékfogyasztási tervet már az edzések alatt is érdemes bevezetni, hogy nyomon lehessen követni annak alkalmasságát, és elég idő legyen a folyadékfogyasztási terv átalakítására.

## Irodalomjegyzék

Armstrong LE, Maughan RJ, Senay LC, Shirreffs SM. Limitations to the use of plasma osmolality as a hydration biomarker. *Am J Clin Nutr* 98: 503–504, 2013

Belval, L. N., Hosokawa, Y., Casa, D. J., Adams, W. M., Armstrong, L. E., Baker, L. B., ... & Huggins, R. A. (2019). Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients*, 11(7), 1550.

Cheuvront S.N., Sawka M.N. Hydration Assessment of Athletes. *Sports Sci. Exch.* 2005; 18:1–5.

Horner K.M., Schubert M.M., Desbrow B., Byrne N.M., King N.A. Acute exercise and gastric emptying: A meta-analysis and im-

lications for appetite control. *Sports Med.* 2015;45:659–678. doi: 10.1007/s40279-014-0285-4.

Lee, E. C., Fragala, M. S., Kavouras, S. A., Queen, R. M., Pryor, J. L., & Casa, D. J. (2017). Biomarkers in sports and exercise: tracking health, performance, and recovery in athletes. *Journal of strength and conditioning research*, 31(10), 2920.

McDermott B.P., Anderson S.A., Armstrong L.E., Casa D.J., Cheuvront S.N., Cooper L., Kenney W.L., O'Connor F.G., Roberts W.O. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for the Physically Active. *J. Athl. Train.* 2017; 52:877–895. doi: 10.4085/1062-6050-52.9.02.

Sawka M.N., Wenger C.B., Pandolf K.B. Thermoregulatory Responses to Acute Exercise-Heat Stress and Heat Acclimation. In: Terjung R., editor. *Comprehensive Physiology*. John Wiley & Sons; Hoboken, NJ, USA: 2011. pp. 97–151

Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(2), 377–390.

Trangmar S.J., Gonzalez-Alonso J. Heat, Hydration and the Human Brain, Heart and Skeletal Muscles. *Sports Med.* 2019;49:69–85. doi: 10.1007/s40279-018-1033-y

# BUDAI EGÉSZSÉGGKÖZPONT MÁR A **PESTI OLDALON** IS!

A megszokott, színvonalas  
szakrendelésekkel várjuk új,  
Váci úti rendelőkben.

A főváros meghatározó magánegészségügyi intézménye, a **Budai Egészségközpont** ezentúl a **Váci úton** is elérhető. Pesti rendelőkomplexumunkban is kiváló szakorvosok várják ügyfeleinket széles körű járóbeteg rendelésekkel. Szeretettel várjuk meglévő és új ügyfeleinket!



**Szakrendelések**  
több mint 20  
szakterületen



**Radiológiai vizsgálatok**  
a legmodernebb  
eszközökkel



**Privát és vállalat-  
egészségügyi prevenció**  
programok



**Laboratóriumi  
vizsgálatok**



**BUDAI  
EGÉSZSÉGGKÖZPONT**

#### **BEJELENTKEZÉS:**

(+36) 1 489 5200

**BHC.HU**

#### **Egészségközpontok:**

1126 Budapest, Nagy Jenő utca 8.

1126 Budapest, Királyhágó utca 1-3.

1031 Budapest, Záhony utca 7.

1138 Budapest, Váci út 135-139., A torony

# Gyógyvizes téli kaland



1. kép: Zsilip a Hévíz-lefolyó végén



2. kép:

Szabadstrand a Hévíz-csatorna felső szakaszán

A tóhoz kb. 400 méterre **zsilippel találkozunk**, a zsilip alatti részről indulnak a vízitúrák (1. kép). GPS koordináták: 46.782299, 17.196236

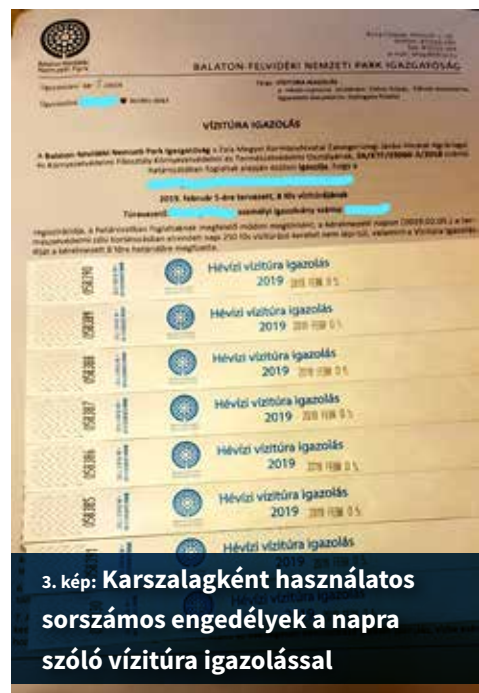
Nyáron sokan használják ki az **„ingyenes gyógyfürdőt”**, melyet a következő képen láthatunk (2. kép).

A Hévíz-tóból kifolyó 38 fokos víz hőmérséklete főként a téli hideg időszakban lefele haladva folyamatosan csökken. A túra céljában a 76-os út hídja felett hidegebb időszakokban a part szélénél be is fagyhat. Sebessége a gyenge lejtés miatt viszonylag lassú, egy kilométer megtételéhez 2 órának kell eltelnie.

Mielőtt nekivágunk a túrának, tisztázni kell néhány fontos dolgot. A vízitúrázás a természetvédelmi hatóság **engedélyéhez kötött**, az engedélykérelmet a Balaton-felvidéki Nemzeti Park Igazgatóságához kell benyújtani.

Jelentkezni lehet az alábbi linken: <http://www.bfnp.hu/hu/hevizi-csatornan-vizituras-engedelyezese>. Az online jelentkezési űrlap kitöltése után már csak az engedélyre kell várnunk, ami borítékban fog megérkezni minden túrázóknak egyszer használatos ragasztós papír, „HÉVÍZI VÍZITÚRA IGAZOLÁS” feliratú sorszámozott karszalaggal (3. kép).

Az engedély személyenként 1000 Ft. A vízre szállás 9.30–12 óra között engedélyezett, a túrát 4 órán belül be kell fejezni. Az engedélyt időben meg kell kérni, mert naponta csak 250 fő vízre szállását engedélyezik. A túrázók számát illetően főként a hétvégék zsúfoltak.



3. kép: Karszalagként használatos sorszámossal rendelkező vízitúra igazolások

## BEVEZETŐ

Lassan itt a tél, lehullottak a sárguló levelek, előkerültek a sapkák, kabátok. A kellemes augusztust enyhe ősz követi, amikor **kajakokkal, kenukkal sokszor vízre szálltunk** élvezve az indián nyár melengető napsugara. Immáron annak is vége, hideg szelek fújnak időnként, megállíthatatlanul közeleg a tél. A Balatonon régen, amikor még igazi telek voltak, fakutyázni is lehetett. Hosszú évek óta mintha a természet gúnyt űzne a téllel, hó hiányában számköznöni is elfelejtünk. Ki gondolná azt, hogy ilyenkor kajakba vagy kenuba üljön? A felszíni vizek be is fagyhatnak.

Megnyugtatom az olvasót, a szezon már javában tart a **Hévíz-csatornán**. A Balatonmellék csodálatos természeti élményeket nyújt a látogatóknak. **Minden évben november 1-től március 15-ig** lehetőség nyílik arra, hogy az egyébként védett területen vízre szálljanak az éves szerelmesei.



Szerző/rovatvezető:  
**DR. POLGÁR TIBOR**  
Munkahelye: ELTE  
Sporttudományi Intézet  
egyetemi docens,  
[polgar.tibor@ppk.elte.hu](mailto:polgar.tibor@ppk.elte.hu)

**Mindennek alapja a Hévíz-tó**, amely egy 4,4 hektáros területen fekszik, a forrás mélysége 38 méter. Európa legnagyobb gyógyhatású meleg vizes tava. Az első tutajokra épített fürdőházat Festetics György, a keszthelyi Georgikon alapítója 1772-ben építtette. Magas vízhozama lehetővé teszi, hogy 72 óra alatt a tó teljes vízmennyisége kicserélődik. <https://www.heviz.hu/hu/hevizi-to/hevizi-tofurdo/erdekesssegek-a-hevizi-torol>

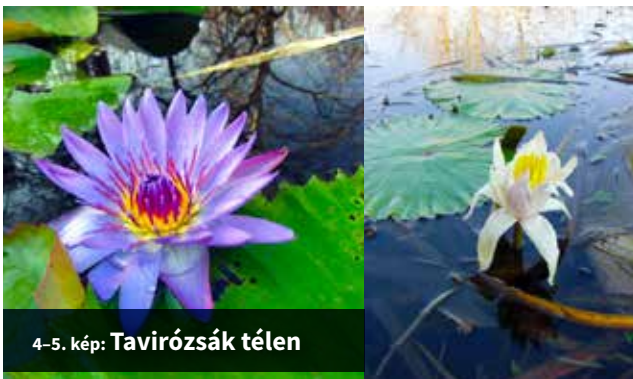
A termálvíz első útja a tóból a **Hévíz-lefolyón kezdődik**, melynek bal partján található a Castrum Camping Hévíz, ezen a felső szakaszon a víz még nem evezhető.

Az engedély megkérésekor jelezni kell, hogy ki lesz a túra hivatalos vezetője, az engedélyt a karszalagokkal együtt neki fogják kipostázni. A karszalagokat a túra során kötelező viselni. A csatornán evezés csak felülről lefele haladva engedélyezett, visszafele nem.

## A TÚRA

A közel 12 kilométeres vízitúránkat innen kezdjük. 200 métert haladva lefele a jobb oldalon a Lotus Therme Hotel Spa kerítése található. A csatornával kapcsolata nincs, bejárata a Lútuszvirág utca felől van. Szolgáltatásaival mindkét intézmény a vendégek kényelmét hivatott kielégíteni.

A tóból a Hévízi-csatornába áramló termásvíz kilométerekig tartja melegét, bár hőmérséklete egyre jobban csökken. Utunk mentén csodálatos vízinövényeket látunk, többféle színű tavirózsákkal találkozunk, amik az alábbi képeken láthatók (4–5. kép).



4-5. kép: Tavirózsák télen



6. kép: Piros halacsák a hajó alatt

Ha figyelmesek leszünk, a növényvilág mellett a vízi élőlények sokaságával találkozhatunk. Bennünket a hajók alatt cikázó piros színű halacsák varázsoltak el (6. kép).

Túránk kezdetétől fél kilométerre a bal oldalon nádfedeles kunyhóra lehetünk figyelmesek, ami menedéket nyújthat eső elől, környéke pihenőnek van kialakítva. A partszakasz kissé magas, vigyázni kell a ki- és beszállással (7. kép).

Kettő kilométer után egy közel 90 fokos jobb kanyarral érjük el a Hévíz-csatorna-zsilipet (8. kép). A kormányos legyen fi-



7. kép: Nádfedeles kunyhó pihenőhellyel



8. kép: Hévíz-csatorna-zsilip



9. kép: Az Úsztatómajor melletti híd

gyelmes, mert a hajóknak szűk helyen kell áthaladni. Keresztbe fordult hajóval könnyen vízben találhatja magát a túrázó, a hajók állapotáról nem is beszélve.

A zsilip alatt 200 méterre található az Úsztatómajor hídja, amely alatt az áthaladás csak lehúzott fejjel célszerű (9. kép).

Közel fél kilométer megtétele után a 75-ös út hídja alatt találjuk magunkat. Az áteresz felett nagy a forgalom, a közeli körforgalmak terelik a közlekedőket nyugat felől Keszthely felé, illetve a Balaton északi és déli oldalára (10. kép).

A vízi úton időnként „akadályokkal” is meg kell küzdeni. A vízinövényzet óvása érdekében ki kell kerülni azokat, ha szükséges, akkor átemeléssel haladjunk tovább (11. kép).



10. kép: A 75-ös út alatti átereszt

Két enyhe „S” kanyar után egyenesbe vehetjük az irányt dél felé. Alig másfél kilométert haladtunk az áteresztől, a csatorna mellett balról kb. 100 méterrel nagyjából párhuzamosan halad a 71-es út.

A műút keleti oldala mellett terül el a Szendrey-telep, ahol megtekinthető Petőfi Sándor múzsája és felesége Szendrey Júlia író, költő és műfordító szülőháza. Mellette haladva romantikus helyeken evezhetünk. Benyúló ágak, fenéig tiszta víz, madarak serege körülöttünk (12. kép).

Váratlanul ér bennünket a látvány, a szép, tiszta vízen habzó örvények jelennek meg, egy jobbról látható mőtárgy ontja elrettentő váladékát (13. kép).

Közel 4 kilométer van még hátra a túrán, a kisebb kanyaroktól eltekintve szinte egyenesen dél felé tartunk. Már Fenépuszta magasságában haladunk. Utunkon néhány kíváncsiskodó hattyúba botlunk. Nyugodtak, nincs párási időszak, amikor a kicsi fiókákat védve támadólag is felléphetnek (14. kép).

**Kitartó evezéssel lassan megérkezünk célunkhoz, a Sármelléket Fenépusztával, valamint a Zala-híddal összekötő 76-os út hidjához.** Eddig tarthat a Hévízi-csatorna túra, innét átemeléssel tovább evezni tilos! Kiemeltük hajóinkat, majd néhány korty, néhány falat elfogyasztása után az autóra felpakolt hajókkal útnak indultunk hazafelé.

Felhasznált irodalom

<https://www.hevizi.hu/hu/hevizi-to/hevizi-tofurdo/erdekessegek-a-hevizi-torol>  
<http://www.bfnp.hu/hu/hevizi-csatornan-viziturak-engedelyezese>  
<https://west-balaton.hu/keszthely/keszthely-latnivalok/szendrey-julia-emlekszoba>  
<https://termalfurdo.cafeblog.hu/2015/07/29/heviz-titkos-zugfurdozesi-hely/>  
<https://termalonline.hu/termal-hirek/sokan-hasznaljak-a-hevizi-szabadstrandot>  
<http://www.vidra-vizitúra.hu/heviz-patak/>



11. kép: Úszó vízinövények felett



12. kép: A Szendrey Júlia-emlékház közelében



15. kép: Célba érés után a 76-os útnál



13. kép: Örvénylő habok között



14. kép: Hattyúk Fenépuszta magasságában





**KERESD A  
FRADI SHOPBAN!**



**FRADI SHOP  
SHOP.FRADI.HU**

# Népismeret testmozgással és játékkal

– Német népismeret helyismereti vetélkedő a ceglédberceli általános iskolában

## Folklore with exercise and game

– German folklore local knowledge rally in elementary school of Ceglédbercel



**ÖSSZEFOGLALÁS:** Céloom, hogy bemutassam, a népismereti témákat is fel lehet dolgozni úgy, hogy közben a gyerekek pozitív élményeket szerezzenek. Ehhez kidolgoztam egy helyismereti vetélkedőt, melynek során a csoportos tanulás és a játék módszert alkalmaztam. A vetélkedő külső helyszíneken zajlott. A kérdőíves felmérés azt mutatta, hogy a gyerekek nagyon pozitívan fogadták az átlagostól eltérő, játékos oktatási módszereket. Az általam kidolgozott és megvalósított vetélkedőt fogom a cikkemben bemutatni.

**Kulcsszavak:** népismeret, német nemzetiség, helyismereti vetélkedő



**ABSTRACT:** My goal is to introduce people that the topics of ethnography can also be worked out while the children get a positive experience. To do this, I have developed a local knowledge rally. I used the group learning and the game method. The competition took place on the outside. The questionnaire survey showed that the children received very positive the non-standard educational methods. I will present the rally in my article I worked out and realized.

**Keywords:** ethnography, german nationality, local knowledge rally

### Bevezetés

Mi az a két dolog, ami elkísér minket életünk során? **A mozgás és a játék.** Erre a két dologra van szüksége a csecsemőnek, mikor erőködve nyúl játéka után, azután végre sikerül hasra fordulnia. Erre lenne szüksége minden iskolás gyereknek, akik 45 perc feszített mozdulatlan figyelemre vannak készítetve. És erre volt szüksége drága nagymamának, aki azt mondta: „**Akkor szeretnék meghalni, ha már nem tudok szőlőt kapálni.**” És dédanyámnak, aki 80 évesen is megvert römiben.

Témaválasztásom egyértelműen befolyásolta német nemzetiségi származásom és szülőfalum, **Ceglédbercel község szeretete.** A német nemzetiségi kultúrával már gyermekkoromban megismerkedtem a dédmamámtól tanult sváb dalokon, mondókákon keresztül. A hagyományok, az ősök tisztelete és szeretete meghatározó része volt mindennapjainknak. Másrészt nagyon érdekel a magyarországi németek történelme.

Ceglédbercel másodtelepítésű község. Az első telepések 1784-ben érkeztek, de nemsokára pestisjárvány miatt a falu elnéptelenedett. A második betelepítésre 1791-ben került sor. Javarészt magyarországi német családok érkeztek erre a területre. A második világháború után elkezdődtek az itt élő svábok megpróbáltatásai: egy részüket kényszermunkatáborokba hurcolták, másokat kitelepítették. Ennek a megtört németiségnek ilyen körülmények között kellett megőriznie sváb kultúráját, nyelvét, szokásait, öltözékét.

1990-től kezdve folyamatosan létezik **német nemzetiségi oktatás** Ceglédbercelen. A történelmi tények ismerete nélkül nem tudhatnánk, milyen nagy jelentősége van ennek. A nemzetiségi tagozaton heti egy német hon- és népismeret órá-

juk van a gyerekeknek. A német hon- és népismeret tantárgy oktatásában egy központi tankönyvet használnak, ami sajnos nem tartalmazza a helyi sajátosságokat, mint dialektus, népviselet. Helyi kezdeményezésre **próbálnak speciális munkafüzetet szerkeszteni**, de ez még kísérleti stádiumban van. A tanórák hagyományos tantermi keretek között zajlanak, évente egyszer látogatják meg a Faluházat. A tanórákon általános volt az unott, érdektelen hangulat.

A gyakorlatról hazaérve elgondolkodtam, mit is lehetne kezdeni, **hogyan lehetne a gyerekek érdeklődését felkelteni** egyidejűleg a szabadidő hasznos eltöltésével. Ezután kidolgoztam a „**Dorfrallye Ceglédbercel 2017**” elnevezésű helyismereti vetélkedőt.

### Módszerek

Dolgozatom elkészítését a téma kiválasztásával kezdtem, **kutatási módszerként az interjút használtam.** Részben strukturált interjút választottam, melyben nyitott kérdések szerepeltek. A kérdezettek szabadon elmondhatták véleményüket, érzésüket a témával kapcsolatban, egyes esetekben új kérdések is felmerültek, máskor egy-egy kérdés kimaradt. Az interjúalanyaim helyi idős emberek voltak, **szám szerint 15 személy**, akiket főként saját gyerekkorukról, játékaikról, családi életükről, a német nyelv mindennapi használatáról, régi szokásokról, hagyományokról kérdeztem.

**Elsősorban a háború előtti időkről gyűjtöttem visszaemlékezéseket.** Az interjúk hanganyagát rögzítettem, és jegyzeteket is készítettem. Az alanyokat elsősorban személyes ismeretségi körömből választottam ki, mert fontos volt a bizalmi viszony. Sajnos a múlt megrázó esemé-



Szerző:

**SZEIDL VERONIKA**

Munkahely: GYED  
(Ceglédberceli Általános Művelődési Központ Napsugár Óvodája és Alma Bölcsődéje)  
e-mail: veronika.szeidl@gmail.com

Főbb kutatási területek: magyarországi, ezen belül a ceglédberceli német nemzetiség történelme, néprajza, ének-zene-tánc kultúrája.



Rovatvezető:

**RÁNKY MÁRTA**

ELTE PPK ESI, tanársegéd  
ranky.marta@ppk.elte.hu



neyei miatt **többen nem vállalták az interjú készítését**, vagy nevük elhallgatását kérték, mert mai napig félnek a meghurcolástól. Az interjúkon hallottakból kifejezetten a svábok mindennapi életére vonatkozó ismereteket használtam fel dolgozatomhoz. Ezután **megvizsgáltam az iskola dokumentumait**, elsősorban a pedagógiai programot és a német népismeret tanmenetet. Elemeztem, mi az, amit a hallottakból be lehetne építeni a német nemzetiségi nevelésbe. A dokumentumelemzésekből arra a következtetésre jutottam, hogy habár az iskola minden tekintetben eleget tesz a törvényi előírásoknak, **nincs megfelelő tankönyv**, illetve segédanyag, amiből a helyi német népismeretet a gyermekek kellőképpen megismerhetnék.

Úgy gondolom, hogy éppen ezért a népismeret oktatásban nagyon nagy jelentősége van az **átlagostól eltérő oktatási formáknak**, hogy a gyerekek élményszerű tapasztalás útján ismerjék meg elődeink, a helyi ceglédberceli svábok múltját, mindennapjait. **Ezért egy nem szokványos módszert, a vetélkedőt választottam**, amit összekötöttem a szabadidő aktív eltöltésével. A vetélkedő során non-formális tanulási módszereket alkalmaztam, mint: csoportos tanulás, verseny, játék. De minden módszer közül legfontosabb: a játék.

A helyismereti vetélkedőt **„Dorf-rallye Ceglédbercel 2017”** névre kereszteltem. Az elnevezésben sajátságosan keveredik a német és az angol nyelv, aminek az az oka, hogy német nyelvterületen is az angol „rallye” szót használják arra a terepjáráásra, falujáráásra, csillagtúrára, amire mi is készülünk. A „rallye” szó eredetileg angol eredetű sportnyelvi (*autósport*) szó, melynek jelentése: „autós terepverseny, csillagtúra”. Mi négy kerék helyett két

lábón jártunk. (<https://topszotar.hu/idegen-szavak/rali>)

Az oktatási módszer megfogalmazásánál azért nem használok a „projekt” szót, mert a gyerekek nem a hét minden napján foglalkoztak szigorúan csak ezzel a témával, hanem **szabadidejüket hasznosan felhasználva**, saját maguk beosztva, kötetlenül dolgozhattak. (*Lada, 2018*)

A vetélkedő célja volt a rekreáció, vagyis a gyerekek szabadidejének aktív eltöltése, ezáltal új információk szerzése. Továbbá célom volt, hogy kilépjünk az iskola kapuin, **felkeltsem a gyerekek érdeklődését** a hon- és népismeret tananyag iránt egy újfajta megközelítéssel (*vetélkedő*), forduljanak az idősebb generáció felé, hallgassanak tőlük meséket, történeteket, elbeszéléseket, kooperatívan munkálkodjanak a szülőkkel, ismerjenek meg új helyeket, pozitív attitűd formálódjon bennük a német nemzetiség iránt, növekedjen nemzetiségi öntudatuk, és azokat a tanulókat is motiváljam, akiknek nincsenek helyi gyökereik.

**A helyismereti vetélkedő helyszíne:** Ceglédberceli Eötvös József Nyelvoktató Nemzetiségi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola volt. Ennek egyik oka, hogy az iskola nyelvoktató nemzetiségi általános iskola, ahol kiemelt figyelmet fordítanak a német nyelv és a német népismeret oktatására, valamint a nemzetiségi nevelésre. Másik oka, hogy itt töltöttem gyakorlatomat, és megfigyelhettem a népismeretórákat.

**A helyismereti vetélkedő időtartama: 2017. 11. 06–27.** A vetélkedőt a Falunap utáni időszakra időzítettem. A Falunap, november negyediké, egy emléknap. Ekkor tért haza az utolsó kényszermunkásokat szállító szerelvény. Ezért a nemzetiségi tartalom adott volt.

Az egyéni feladatok megoldására **két hét állt rendelkezésre**, a rallye-t pedig a második héten rendeztük meg. Első héten bejelentettem a tanulóknak, hogy helyismereti vetélkedőt szervezek, figyelmesen járják körbe a falu nevezetességeit. Második héten **kisorsoltuk a három csapatot**. Összesen 15 tanuló került 3 csapatba, tehát 5-5 fős csapatok jöttek létre. Ekkor megkapták és kiosztották egymás között az egyéni feladatokat. Minden gyerek kapott egy feladatot, aminek utána kellett járni, nézni, olvasni, másolni, fotózni, kivágni, ragasztani. Munkájuk eredményét a csapatok egy-egy tablón rögzítették. Ez után következett a várva várt rallye, vagy más néven csillagtúra, majd utolsó héten az eredményhirdetés.

**A megvalósító az akkori 5. a osztály volt.** Azért választottam ezt az osztályt, mert német nemzetiségi tagozatos osztály, másrészt korábbi gyakorlatom során már találkoztam velük. Az osztály létszáma 16 fő, ami viszonylag kis létszám, de a nyelvoktatás szempontjából ez inkább előny. A versenynapra sajnos egy tanuló lebetegedett, így 15 fő vett részt rajta. Az iskolában egy projekthétre készültek, ezért nem tudtam több osztályt bevonni.

**A helyismereti vetélkedő sikerességét kérdőíves módszerrel mértem le.** A vetélkedő előtt és után is kitöltötték a gyerekek egy elégedettségmérő kérdőívet, ezek értékelését a későbbiek során ismertetem. A helyismereti vetélkedő feladatait úgy építettem fel, hogy a gyerekek rajtuk keresztül megismerhessék községünk sváb értékeit: **ételeket, borokat, szőlőművelő eszközt, történelmet, zenét, táncokat.** A helyi változatos zenei, kulináris, történelmi, irodalmi és a néphagyományokat feldolgozó ismeretanyag megfelelő alapot biztosított a helyismereti vetélkedő összeállításához.

**Az alábbi munkaformákat alkalmaztuk:** kooperatív csoportmunka, differenciált csoportmunka, páros munka, frontális munka, egyéni munka. Meggyőződésem, hogy a jelenkor oktatásában egyre nagyobb teret kell engednünk a non-formális és az informális tanulásnak. A mai kor gyermekei nem képesek oly módon elviselni a tanórák monotonitását, mint néhány évvel idősebb társaik. Éppen ezért **szükséges** a hagyományos órák közé **egy-egy nem hagyományos órát és minél több mozgást tervezni.** A szabadidejük aktív eltöltésével szerzett információ más, mint a többi. Ha saját munkájuk van benne, tevékeny módon, élményszerűen jutnak új ismeretekhez, jobban fogják értékelni azt. Ezért dolgoztam ki egy olyan vetélkedőt, melynek során a gyerekek saját kutatómunkát végeznek. A „falujáráson”, **kilépve a tanteremből,** egy izgalmas túra során érdekes dolgokat tudhatnak meg településünről. A feladatokat úgy állítottam össze, hogy a gyerekek olyan helyekre is eljussanak, ahol eddig nem jártak és olyan dolgokat is megfigyeljenek, amik mellett eddig lehet, hogy elsétáltak. Célom volt a szellemi és fizikai aktivitás elérése. (Bajusz, 2011)

**A vetélkedőt az osztály német népismeret tanárával, Molnár Lászlónéval közösen dolgoztuk ki** a 2012. évi Berzel-Rally alapján. Öt éve nem rendeztek ehhez hasonló falujáró versenyt. A korábbi évekhez képest teljesen megváltoztattam, kibővítettem a vetélkedőhöz kapcsolódó kérdéssort, illetve a szülőket, nagyszülőket is belevontam a feladatokon keresztül a kutatómunkába.

**A helyismereti vetélkedő megvalósításában részt vettek a Ceglédberceli Kultúrház és Könyvtár dolgozói is.** A könyvtárban helyeztük el a gyerekek számára a segédanyagokat: könyveket, naptárakat, a táblához kartonpapírokat, illetve itt tudtak díjmentesen internetezni, fénymásolni, nyomtatni, szkennelni. Az itt dolgozók készségesen álltak rendelkezésre a nyitvatartási időben.

**A „Dorfrallye Ceglédbercel 2017” helyismereti vetélkedő eredményeként** a gyerekek megismerkedtek a korabeli ceglédberceli svábok életével és a mai emlékhelyekkel, sokoldalú ismereteket szereztek a helyi német népismeret témával kapcsolatban. Fejlődött szókincsük a megismert új használati eszközökön keresztül. A csoportmunka hatására javult az együttműködő képességük, az empátikus érzékük, a szociális képességük, fokozódott az egymásra figyelés. Nagyobb empátiával fordultak idős családtagjaik felé.

Növekedett személyes motiváltságuk, a máskor motiválatlan gyerekek is bekapcsolódtak a feladatokba. Növekedett az önbizalmuk, a magabiztosságuk. Fejlődött az önállóságuk, a cselekvő- és szervezőképességük.

Mindezt az egyes feladatokon keresztül sikerült elérni.

A helyismereti vetélkedő egyéni feladatait a gyerekek a csapatok kialakítása után kapták kézhez, majd osztották szét egymás között. Az alábbi feladatok közül választhattak:

1. **Selfie a dédivel** (rövid interjú és közös kép a dédszülővel)
2. **Sütünk, főzünk** (helyi sváb sütemény elkészítése a szülőkkel, nagyszülőkkel)
3. **„Annak a gircses-görcsös szőlőtökének a leve”** (jellemzők a cerszezi fűszeres szőlőfajtáról és a kacorkésről)
4. **Google Maps** – Novyi Donbas (Ceglédbercel-Novyi Donbas útvonal megtervezése) (Polónyiné, 2017)
5. **„Keresem a dalt, keresem a hangot”** (keringő és egy indulókotta keresése) (Kaposi, 2017)

Az egyéni feladatok megoldásait, fotókat, nyomtatott anyagokat felhasználva **tablót kellett készíteni a csapatoknak.** A tábló elkészítése csoportmunka volt. A három csapat által készített három tablót az iskolában kiállítottuk. Mindenki lelkesen dolgozott, és a könyvtárban nyüzsgő gyereksereg jelezte, hogy jól működik a csapatmunka. Legnagyobb sikerem a szülőkkel kapcsolatban, hogy egy olyan anyuka készített életében először sváb süteményt, aki Budapestről költözött Ceglédbercelre.

**A három csapat részvételével szerveztünk egy rallye-t, vagy csillagtúrát is,** aminek megrendezésére egy szép napos novemberi délután került sor. A túránk Ceglédbercel község területén vezetett, előre meghatározott útvonalon, 16 állomással. Ezáltal a szabadidő aktív eltöltését szellemi és fizikai felfrissüléssel kapcsoltuk össze. Legfontosabb célom volt, hogy a gyerekek elhagyják az iskola falait, friss levegőt szívjanak és túrázzanak egy jó nagyot. A táv körülbelül 2 km, amit a feladatok megoldásával együtt 1,5 óra alatt kényelmesen teljesítettek. Már maga a tudat, hogy kilépünk az iskolából, izgalommal és lelkesedéssel töltötte el őket. A vetélkedő útvonalát úgy állítottam össze, hogy a gyerekek az út során megismerkedjenek Ceglédbercel történelmével a kezdetektől napjainkig, illetve a kültéri szobrokon, házakon, emlékműveken olyan izgalmas, érdekes részleteket is megfigyeljenek, amit eddig nem. Az alábbiakban ismertetem az állomásokat:



1. Faluház
2. Polgármesteri Hivatal
3. I. világháború hősi halottjainak emlékműve
4. 1956-os emlékmű
5. II. világháború áldozatainak emlékműve
6. Szent István-szobor
7. Nepomuki Szent János-szobor
8. Trianoni emlékmű
9. Temető: régi német síremlékek
10. Születelők szobra
11. Szabó Pál Szabadidőpark
12. Kossuth Lajos utca: harangláb
13. Kossuth Lajos utca 8.: századfordulón épített parasztház
14. Motorkereskedés
15. „Málenkij robot” emlékmű
16. Végállomás: általános iskola

A helyismereti vetélkedő zárónapján került sor az elkészített tabló és a rallye menetleveleinek értékelésére. A gyerekek édességgel, íróeszközöket tartalmazó ajándéktáskákkal térhettek haza.

## Eredmények

**A vetélkedő nagyon jól sikerült.** A gyerekek a községünkre jellemző speciális ismereteket szereztek a rallye kérdéssora és az egyéni feladatok elvégzése során egyaránt (pl. *Nepomuki Szent János a falu védőszentje, kacorkés egy szőlőművelő eszköz, amit a helyi gazdák is használtak, használnak*). **Fejlődött kommunikációs készségük** a dédivel folytatott interjú vagy a rallye motoros boltos feladata által. Bővültek, mélyültek **történelmi ismereteik** a kényszermunkára elhurcoltakkal kapcsolatban.

Bővült ismeretük a **helyi emlékművekkel** kapcsolatban. Tevékenyen részt vettek a helyi sváb **ételek receptjeinek** felkutatásában és elkészítésében, közösen munkálkodtak a szülőkkel. Sikerült a szülőket, nagyszülőket is bevonni a német nemzetiségi nevelésbe, akik nagyon lelkesek voltak. Fejlődött bennük a **csapatszellem** a versengés és a közös tablókészítés során. Bővült helyismeretük azáltal, hogy korábban nem látott **emlékműveket**, emlékhelyeket ismertek meg (pl. *a temetőben a német nemzetiségi síremlékek*). Növekedett bennük az **empátia**, tolerancia idős családtagjaik és a háborús áldozatok irányában. És a legfőbb célom is teljesült, a közösen átélt élmények hatására növekedett bennük az **érdeklődés a német hon- és népismeret tananyag iránt.**

Mindezek bizonyítására kérdőíves módszert használtam. A program kezdetekor, **2017. 11. 13-án** készítettem az **első elégedettségmérő kérdőívet.** A kérdőíves felmérés célja az volt, hogy felmérjem, a gyerekeket mennyi-

re érdekli a német hon- és népismeret tantárgy, illetve milyen aktívan vesznek részt a helyi sváb kultúra művelésében. A kérdőíves felmérésből az látszik, hogy bár az összes gyerek részt vett már valamilyen helyi sváb kultúrával kapcsolatos rendezvényen, de közülük 47% nem tartotta azt érdekesnek. A válaszadóknak csupán kevéssel több, mint fele (53%) szokott otthon a régi időkről beszélgetni a szülőkkel, nagyszülőkkel, ami szerintem lesújtóan alacsony arány. Majdnem minden gyereken (13 fő) volt már svábruha, ami azért lehetséges, mert sok német nemzetiségi rendezvény van, ahol az iskolás gyerekek is fellépnek. Többségük jól érzi benne magát. A gyerekek 53%-a táncol sváb táncsoportban, ami viszonylagosan jónak mondható. Ők elmondhatják, hogy szabadidejüket aktívan, testmozgással, táncolással töltik. A gyerekek 33%-a tanul zenét a helyi zeneiskolában. Ez nagyon pozitív. Kár, hogy általános iskola után többségük nem folytatja zenei tanulmányait. A gyerekek kétharmada (67%) érdekesnek tartja a német hon- és népismeret tantárgyat. Tehát van mit tenni érdeklődés fenntartása, motiválás tekintetében.

A **második kérdőíves mérést 2017. 11. 27-én** a program zárónapján készítettem. Célom az volt, hogy felmérjem, mennyire tetszett nekik a vetélkedő, és hozzásegítette-e őket ahhoz, hogy jobban érdekelje őket a népismeret tantárgy. Nagy örömmre szolgál, hogy ugyan a gyerekeknek fele csak általában kötődik a német hon- és népismeret tantárgyhoz, de a **válaszadók 86%-a nagyon jól érezte magát.** Ez mutatja a program sikerességét. A gyerekek **50%-ának pozitív irányban változott a véleménye** és úgy érzi, jobban kötődik a tantárgyhoz a vetélkedő hatására. **100%-a szívesen venne részt hasonló rendezvényen** és mindenki ajánlaná a programot más diákoknak is, ami szintén nagyon pozitív visszajelzés. Kritikaként fogalmazták meg, hogy több tanár kellett volna az állomásokra, mert csak ketten voltunk. Többen kiemelték, hogy kifejezetten tetszett nekik, amikor a temetőben a régi német síremlékeken kellett feliratokat keresni. Megjegyezték, hogy nagyon szeretnék, ha többször lenne ilyen esemény egy évben. Azt hiszem, mindent elárul, hogy a gyerekek azt kérdezték: „Ugye tavaszra is lesz valami?”

## Következtetések

Tanítóként szeretném azt a pozitív attitűdöt, a hagyományok tiszteletét és szeretetét átadni a gyerekeknek, amit én átéltem, és amit én érzek. Azért választottam dolgozatom témájaként a

német hon- és népismeret oktatást, mert meggyőződésem szerint, ennek a tantárgynak kell lenni a „színfolt-nak” a nemzetiségi oktatásban. Ennek a tantárgynak a feladata az érdeklődés felkeltése, a pozitív attitűd formálása a magyarországi németek néprajzán keresztül. Ez a témák széles skálája miatt egyszerű, viszont tartalma miatt nehéz feladat, mert a mai kor gyermekét nem igazán érdeklik a régmúlt dolgok. Célom volt bemutatni, hogy ezeket a témákat is fel lehet dolgozni úgy, hogy közben a gyerekek pozitív élményt szerezzenek és előtérbe kerüljön a rekreáció. Ehhez ki kellett lépni az iskola kapuin. Tapasztalataim és a kérdőíves felmérés azt mutatják, hogy a gyerekek nagyon pozitívan fogadják az átlagostól eltérő oktatási módszereket, a mozgást, a játékot. A gyerekeket már az érdeklődővé tette, hogy kimentünk a szabadba. Szabadidejük aktív eltöltése által pedig új ismeretekhez jutottak.

Fontosnak tartom, hogy a nemzetiségi oktatásban **sokkal több hangsúlyt kapjon a német hon- és népismeret oktatás**, mert ezzel a tantárggyal tudjuk az elhaló sváb identitástudatot feléleszteni, a gyerekeket bevonni a helyi sváb kulturális életbe, bővíteni helyismereteiket és ezek által szorosabban fogni kapcsolatukat otthonukkal, Ceglédbercellel.

„Was Heimat ist, kann ich nicht sagen, ich muß das in meinem armen Herzen tragen.” (Tóth, 2015, 113. o.)

„Nem tudom megmondani, hogy nekem a Haza mit jelent, ezt az én szegény szívemben kell hordanom.”

## Irodalomjegyzék

Kaposi József, 2017: Fúvószenekepek Ceglédbercelen, Ceglédbercel, kiadja a Ceglédberceli Német Nemzetiségi Kultúregyesület, 1–50. o.

Polónyiné Zsuzsador Ibolya, Polónyi Péter, Scheffer Krisztina, 2017: A hely neve: Novj Donbasz, Ceglédberceli füzetek 6, Ceglédbercel, Ceglédberceli Német Nemzetiségi Ifjúsági Egyesület, 1–240. o.

Tóth Ágnes, 2015: A múlt birtokbavétele önmagunk megismerése – A magyarországi németek kitelepítése, *Deliberationes*, 8/2, 106–113. o.

## Internetes források:

Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Dr. Bajusz Klára: A felnőttkori tanulási szakágazatai, Pécs, 2011 [http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/felnottkori\\_tanulas/11\\_formlis\\_nonformlis\\_s\\_informlis\\_tanulas.html](http://janus.ttk.pte.hu/tamop/tananyagok/felnottkori_tanulas/11_formlis_nonformlis_s_informlis_tanulas.html) utolsó elérés: 2018. 04. 17.

Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, Tudástár, Lada László: Oktatási módszerek <http://ofi.hu/tudastar/problema-kerdesek/oktatasi-modszer-utolso-elérés:2018.04.17>.

Topszótár: rali jelentése: <https://topszotar.hu/idegen-szavak/rali-utolso-elérés:2019.08.14>.

## Vacsorával egybekötött élményfestés estek



**Zabó Kitti** 10 éve tart különböző önismereti és művészeti képzéseket, tanfolyamokat. Az évek során közel 5000 ember vett részt ezeken a programokon Európa és Ázsia országaiban. A résztvevők visszajelzéseinek köszönhetően mára már tudomása van arról, hogy sokan a tanfolyamok hatására változtattak korábbi életmódjukon, találtak magukra vagy fedezték fel a kreatív oldalukat.

Az előző számunkban az élményfestésről és annak pozitív hatásairól írtunk. A festés önmagában egy olyan kreatív tevékenység, ami kikapcsolja az agyunkat és bekapcsolja az érzéseinket. A festmény sokat adhat, ha kihelyezzük a falra, de az igazi érték az élmény, amit alkotás közben tapasztalhatunk meg.

Zabó Kitti régóta foglalkozik különböző alkotói tevékenységekkel, köztük a festéssel. A művészethez és magához a terápiás megközelítéshez azért került közel, mert mindig érdekelték az emberek és maga az alkotói folyamat alatt átélt érzések. A saját életét utazások, meghatározó találkozások formálták. Az átélt élmények, a megtapasztalt saját önismereti út vezette el a Fess Velem Élményfestés programjának megvalósításához.

A 3 órás élményfestések alapötlete abból született, hogy szerette volna megmutatni az embereknek, hogy az alkotás folyamata alatt kialakuló érzések, amit maga a tevékenység alatt él át az ember, mennyire fontos testnek és léleknek egyaránt.

A festés élménye mindenkié, nem igényel hosszadalmas előképzettséget. Minőségi idő, ahol magunkra, a gondolatainkra figyelhetünk. Zabó Kitti minden alkalommal igyekszik átélhetővé tenni az alkotás sikerélményét is. Számtalanszor bizonyosodott, hogy nem kell nagy tehetség vagy művészi véna ahhoz, hogy szép képet alkossunk, hogy elégedettek legyünk a saját művünkkel. A résztvevők arckifejezései árulják el legjobban azt, hogy mire is képes egy-egy ilyen program.

Az egyik legfontosabb feladatának érzi, hogy megmutassa az embereknek, hogy mit vált ki belőlük pár óra „énidő”. Fontos kikapcsolódni a hétköznapi rohanásból, fontos lelassulni, fontos befelé figyelni. Előbb vagy utóbb senki nem úszhatja meg, hogy elinduljon egy önismereti utazáson, ami aztán egy élethosszig tartó kalandozás lesz. Az első lépések a legnehezebbek, amihez, ahogy a példa is mutatja, egy ecset is elegendő.

**„A saját életed művésze vagy. Ne add hát az ecsetet más kezébe!”**

Az élményfestések sikere adta az inspirációt ahhoz, hogy továbbgondolja a programot. Egyedi, különleges élményt szeretett volna adni, így a festést egy vacsorával egészítette ki. Ez alkalmat ad arra, hogy az étkezést és a képeket összehangolja, így különleges alkotói és kulináris élményt hoznak létre közösen a jelenlévőkkel.

A workshopok képeit mindig az alapján választja ki, amit ő maga különlegesnek talál, ami őt is megérinti, amit úgy gondol, hogy a résztvevők is szeretni fognak.

Az élményt szerette volna még fokozni, amire a pozitív visszajelzések is ösztönözték. Az emberekben igény volt a képek és az élmények továbbgondolására, megosztására. Így jött kezdetben az ötlet, hogy kávézással vagy borozással lehetne összekötni az alkotói programot, mert az emberekben erős igény van a további beszélgetésre, a feldolgozásra.



Szerző/rovatvezető:  
**PÁVLICZ ADRIENN**  
Beosztás: magyartanár és könyvtáros  
1062 Budapest, Lendvay utca 20.  
E-mail címe: adrienn.pavlicz@gmail.com  
Érdeklődési köre:  
kultúra, film, irodalom, kerékpározás, száuna



Ez kezdetben jó ötletnek tűnt, azonban mégsem érezte elég érdekesnek, később átgondolta, hogy mi is az, amit ő igazán szeret. Így született meg a két fontos dolog: alkotni és finomat enni. Ezeket átgondolva érezhető volt, hogy az élményfestés és a vacsora lesz a tökéletes kombináció.

További érdekessége a programnak, hogy az adott estén festett képhez tematikában illő étel is készül. Például amikor az Eiffel-tornyot festik le, akkor a séf a vacsorához is a francia konyhából merít ötleteket. Így nem csak a festmény, hanem az izvilág is közelebb hoz, életre kelt egy kultúrát.

Az eddig meghirdetett workshopok mind teltházások voltak, és Kittinek újabb ötletei is vannak a következő programokhoz.

A csoportok általában 10-12 főből állnak, mert ez az a létszám, ahol az alkotáshoz szükséges meghitt légkör megteremthető.

A kezdeti workshopok tapasztalata az volt, hogy az emberek vágnak a közösségi programokra, szeretnek hasonló emberek társaságában lenni, szépet alkotni, sikerélménnyel távozni, és nem utolsósorban jókat enni. Az ország különböző pontjairól érkeznek

hozzá a festeni vágyó emberek, a távolság nem akadály. Aki egyszer elmegy egy programra, garantáltan megfertőződik, és visszatér majd.

Élményt ajándékozni, élményben részt venni nagyon fontos dolog, mert fejlődik általa az ember. A tárgyak önmagukban nem képesek boldogabbá tenni az embereket. A lélek szomjazza, hogy foglalkozzanak vele. Ha hajlandó az ember időt szánni saját magára, akkor kivirul a lélek. Az élményfestés egy út a teljesség felé. Érdemes elkezdeni, mert minden lépés megtérül. Fessetek és egyetek Kittivel!



**További információk a programról:**

Zabó Kitti

Mobil: 06 20 98 46 366

Web: [www.fessvelem.com](http://www.fessvelem.com)

Instagram: [fess\\_velem](https://www.instagram.com/fess_velem)

Facebook: [FessVelem.com](https://www.facebook.com/FessVelem.com)



# Hat hónapos intervenció program hatása a fittségi állapotra és az életminőségre 60 év felett

## Effect of six months long intervention programme for fitness status and quality of life above 60 years



**ÖSSZEFOGLALÁS:** Az öregedés és fizikai aktivitás összefüggéseinek kutatása a fejlett országok népességét érintő aktuális kérdéskör, hiszen a kor előrehaladtával megjelenő fizikai és mentális funkcióvesztés egyéni-, valamint mikro- és makrotársadalmi problémákhoz vezet. Jelen kutatásban célunk volt megvizsgálni, hogyan befolyásolja egy 6 hónapos intervenció program a 60 év fölötti nők fittségi és életminőségi állapotát. Mintánkat az Egri Törökfürdő és Reumatológiai Centrumból választottuk ki, és az alkalmas jelentkezőket véletlenszerűen három csoportba soroltuk. Az első csoport, „Torna” csoport ( $N=14$ ;  $Mév=64,8\pm 3,54SD$ ) heti 3 alkalommal végzett 60 perces erő és állóképesség fejlesztő tornát; a „Torna+Mentál” csoport ( $N=16$ ;  $Mév=67,65\pm 6,27SD$ ) heti 2x60 perc tornán és egy mentális foglalkozáson vett részt. A „Kontroll” csoport ( $N=15$ ;  $Mév=63,73\pm 4,46SD$ ) tagjai nem vettek részt az intervencióban. Az elő- és utómérések eredményeit SPSS18.0 számítógé-

pes programmal, leíró statisztikával és Páros t-próbával dolgoztuk fel. A Fullerton Functionnal Fitness Teszt eredményei az intervenció csoportoknál minden alskála esetében (AVT ereje, FVT ereje, Vállöv hajlékonysága, AVT hajlékonysága, Dinamikus egyensúly, Állóképesség) javulást mutatnak a program végére, míg a Kontrollcsoportnál az Állóképesség kivételével szignifikáns romlás mutatkozik. A WHO Quality of Life - OLD teszt a hat alskálájából (Érzékelési képesség, Autonómia, Múlt-Jelen-Jövő, Közösség, Halál-Haldoklás, Intimitás) javul az Intimitás a T csoportnál ( $t=-3,328$ ;  $p=,005$ ), a TM csoportnál ( $t=2,132$ ;  $p=,05$ ), a K csoport esetében romlik a Közösség élmény ( $t=2,651$ ;  $p=,019$ ). Összességében elmondhatjuk, hogy az egészségre nevelést 60 éves kor után sem késő elkezdni, mely szerepet játszik az idős kori fizikai és mentális függetlenség megőrzésében.

**Kulcsszavak:** 60 év feletti nők, intervenció, fitness teszt, életminőség



Szerzők:

**MÁCSÁR GÁBOR**

rendőr alezredes, testnevelő tanár, küzdősport-szakreferens

Munkahelye: Rendőrségi Oktatási és Képző Központ Rendőrségi Szabadidő- és Sportcentrum

E-mail:

macsarekszer@gmail.com.



Szerző / rovatvezető:

**DR. K. PLACHY JUDIT**

Munkahelye: Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Fizioterápiás Intézeti Tanszék – adjunktus

efkplachy@uni-miskolc.hu  
Érdeklődési kör: fizikai rekreációs foglalkozások tartása minden korosztály, leginkább a nyugdíjas lakosság számára.



**ABSTRACT:** Research on the relationship between aging and physical activity is a current issue affecting the population of developed countries. As physical and mental loss of function over time leads to individual, micro- and macro-societal problems. Our aim was to assess the effect of a half-year long intervention programme on fitness status and quality of life over 60 years old women. The sample was chosen from inactive female patients attended at the Turkish Spa and Rheumatology Centre of Eger city. “Trainig” group ( $N=14$ ;  $Myear= 64.8 \pm 3,54SD$ ) did two 60 minutes strengthening and one duration training per week, while “Training and Mental” ( $N=16$ ;  $Myear= 67.65 \pm 6.27SD$ ) group two training and one mental intervention per week.

Control group ( $N=15$ ;  $Myear= 63.73\pm 4.46SD$ ) they do not take part on the intervention. Pre- and post data were analysed by SPSS18.0 with descriptive statistic and Paired samples t-test. According to Fullerton Functional Fitness Test there were improvements all of the items in T and TM group, and was decreases in C group except for the Duration. Regarding WHO Quality of Life OLD Intimacy were improved in T group ( $t=-3.328$ ;  $p=.005$ ) and in TM group ( $t=-2.132$ ;  $p=.05$ ). It was observed that physical and mental health, quality of life and fitness status can all be improved over a six-month-long period of regular physical activity in a sample of elderly rheumatological women.

**Keywords:** women over 60 years, intervention, fitness test, quality of life



## Bevezetés

Az öregedés és fizikai aktivitás összefüggéseinek kutatása a fejlett országok népességét érintő aktuális kérdéskör. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a magyar társadalom öregedése mintegy száz éve tartó folyamat. Korunk technikai vívmányainak köszönhetően lineárisan növekedik a születéskor várható időtartam, azonban ezzel párhuzamosan emelkedik a szociálisan, valamint az egészségügyi intézményekben eltartottak száma is (Monostori, Óri és Spéder, 2018).

A természetes öregedési folyamat következtében kialakuló fizikai és mentális függetlenség elvesztése nemcsak az érintett egyén problémája. A családok számára elsősorban lelki, az állam számára gazdasági nehézségeket okoz. További nehezítő tényező, hogy a nők munkavállalásának és a generációk külön háztartásban élésének következtében csökken a családok gondozó szerepe, melyet a társadalomnak kell átvállalnia (Monostori, 2017). Az öregedés és fizikai aktivitás összefüggéseinek kutatása a fejlett országok népességét érintő aktuális kérdéskör. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a magyar társadalom öregedése mintegy száz éve tartó folyamat. Korunk technikai vívmányainak köszönhetően lineárisan növekedik a születéskor várható időtartam, azonban ezzel párhuzamosan emelkedik a szociálisan, valamint az egészségügyi intézményekben eltartottak száma is (KSH, 2011).

Megoldást jelenthet a szociális intézmények számának növelése, a társadalombiztosítási rendszer átalakítása, de ezek költséges folyamatok (Turai, 2017). Az utóbbi évtizedekben a fejlett társadalmakban előtérbe kerül a gazdaságilag hatékonyabbnak mondható fizikai és szellemi prevenció, a rekreáció szerepe, melynek célja az egészségi állapot minél tovább történő fenntartása (Fritz, Szatmári és Plachy, 2013). Szakirodalmak szerint az egészségi állapot és az önellátási képesség nagy valószínűséggel megőrizhető a rendszeres, megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás által (Vécseyné, Plachy és Bogárnár, 2008; Kopka és mtsai, 2011; Barthalos és mtsai, 2012).

Az öregedési folyamat megnöveli a krónikus betegségek kialakulásának esélyét, melynek következtében fogyatékoság és az életminőség

romlása következik be (Bilotta és mtsai, 2011). A HRQOL az egészségi állapotot, annak fizikai, mentális és szociális faktorait tükrözi. White, Wójcicki és McAuley (2009) szerint a fizikai teljesítőképességet befolyásolja az egyén fizikai aktivitási szintje, mely szoros összefüggést mutat az életminőséggel. A fizikai aktivitásnak közvetlen hatása van a teljesítőképességre, mely közvetlen kapcsolatba hozható a fizikai közérzettel, esetleg károsodással, melyek együttesen befolyásolják az életminőséget.

Jelen tanulmány célja meghatározni a 60 év fölötti nők fittségi állapot- és életminőség változását, egy hat hónapos rendszeres intervenció program által.

## Módszerek

A mintaválasztás, az adatfelvétel és adatfeldolgozás az elemzett szakirodalmak és a korábban elvégzett vizsgálataink alapján történtek. A mintaválasztásnál előtérbe helyeztük a reprezentativitást, ezért a meghatározott populáción belül rétegzett valószínűségi mintavételi eljárást alkalmaztunk. Az alkalmazott tesztek a nemzetközi és magyar kutatásoknak megfelelően validáltak, azaz érvényesek, objektívek és megbízhatóak. Az adatfeldolgozáshoz leíró statisztikát és különbözőségvizsgálatokat használtunk.

## Mintaválasztás

A vizsgált populáció az Egerben és az Egri kistérségben élő 60 év feletti női, reumatológiai szakrendelésen megjelent lakosok. A mintát az Egri Török Fürdő Gyógyászati és Reumatológiai Központ szakrendelésén 2011. január 01. és 2011. március 30. között megjelent 60 év feletti női páciensekből választottuk ki. A célszemélyek egy figyelemfelhívó szórólap, valamint a fürdő főorvosa és szakdolgozó által tájékoztatást kaptak a tervezett mérésekről és intervenció programról. 500 darab szórólapot osztottunk ki, de orvosi alkalmasnak 120 fő bizonyult.

A résztvevőket véletlenszerűen három csoportba soroltuk a programot 80%-ban teljesítő személyek és a csoporthomogenitás kritériumainak megfelelően:

- Tornacsoport:  
N=14; Mév=64,8±3,54SD
- Torna- és Mentálcsoport:

N=16; Mév=67,65±6,27SD

- Kontrollcsoport:  
N=15; Mév=63,73±4,46SD

## A motoros képességek mérése

Az idősök számára validált kaliforniai Fullerton Functional Fitness Teszt (FFFT), más néven Senior Fitness Teszt alapján történt (Rikli and Jones, 1999a; 1999b). A tesztet kimondottan az idősök fizikai és mentális egészségi állapotának megfelelően állították össze. A sérülések és a hirtelen kardiális rosszullét elkerülése érdekében a végrehajtás módját pontosan meghatározták. A mérés szigorú protokoll szerint történik annak érdekében, hogy az elő- és utómérések összehasonlíthatóak legyenek.

A tesztet Rikli és Jones 1999-ben validálta 7183 fő, 60-94 éves, 267 különböző városban lakó és az Egyesült Államok 20 tagállamán belül élő idősökkel. A validálás során kizárták a háziorvos által a programra nem javasolt egyéneket, akik betegségük, vagy szociális státuszuk miatt nem vehettek részt a fittségi teszten. A validálás során a tesztek objektivitása, reliabilitása és érvényességi mutatói megfeleltek az elvárt kritériumoknak, így jelenleg a fejlett országokban elfogadott tesztként kezelik (Chodzko-Zajko, 2009). A legtöbb világnyelvre lefordították, így az összeszt és az alsókálák Magyarországon is érvényesnek tekinthetők.

### Az FFFT teszt a következő mutatókat méri:

- Alsó végtag ereje – 30s szék teszt, székről történő teljes felállás és leülés (db)
- Felső végtag ereje 2 kg-os súlyzóval – széken ülve 30s teljes karhajlítás és nyújtás (db)
- Vállizületi hajlékonyság – egyenes állásban a hát mögött az ujjak összeérintése (+, – cm);
- Alsó végtag ízületi lazasága – székről előrehajlítás nyújtott lábhoz (+, – cm)
- Dinamikus egyensúly és mobilitás – székről felállás és 2,5 m-re lévő bója kerülése (s)
- Állóképesség – 6 perc séta (m)

## Életminőség-mérés

WHOQOL-OLD életminőség vizsgáló kérdőív a WHO által meghatározott kérdéseket tartalmazza (Power és mtsai, 2005; Tróznai és Kullmann,

2007). A magyar validálás során 333 fő, civil szervezetben tevékenykedő, öregotthonban lakó nyugdíjas adatait dolgozták fel a WHO Edinburgban működő koordinátor központjának utasításai szerint. A validált 24 kérdés (item) hat fő témakörből (facet) áll. Megkülönböztetésük az „F” mellett álló számmal történik (F25–30):

- F25: a látás, hallás, kommunikációs képességei – „Érzékelési képesség”
- F26: a vizsgált egyén autonómiája – „Autonómia”
- F27: a múltbeli, jelen és jövőben tervezett tevékenységek – „Múlt-Jelen-Jövő”
- F28: a vizsgálati személy közösségben való részvétele – „Közösség”
- F29: a halál és haldoklás kérdései – „Halál”
- F30: a kérdezett személy intimitással kapcsolatos megítéléséről szól – „Intimitás”

A témakörök mindegyike négy kérdést tartalmaz. A kiértékelés 5 fokozatú Likert skála segítségével történik. A magasabb pontszám jelenti a jobb értéket.

Az adatfeldolgozás SPSS 18.0 for windows számítógépes programmal történt leíró statisztikával és Páros t-próbával.

## Intervenció

### ERŐSÍTŐ EDZÉS

Gimnasztika jellegű gyakorlatok különböző ritmusú zenére 118-132 BPM (Bit per Minute) kézi súlyzóval, végtagsúlyokkal, gumikötéllel, Fit-Ballal, Soft-Ballal és Heavy-Ballal 60 percen át (1. kép).



1. kép: Erősítés

### ÁLLÓKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

Teremben vagy szabadtéren heti 1 alkalommal. Aerobic jellegű gyakorlatok Step lépcsőn vagy Fit-Ballon; séta vagy kocogás; táncos koreográfiák 60 percen át (2. kép).



2. kép: Állóképesség-fejlesztés

### Mentális fejlesztés

Egészséges életmóddal, valamint a felmérés során mért tesztekkel kapcsolatos interaktív beszélgetés testnevelő tanár, gyógytestnevelő tanár, gyógytornász, dietetikus, rekreációs foglalkozásokat vezető szakemberek által irányított beszélgetés a következő témákban: életmód, egészségfejlesztés, táplálkozás, mentálhigiénia, fitness, wellness stb. (3. kép).



3. kép: Mentális foglalkozás

### Eredmények

Az FFFT Páros t-próba eredményei azt mutatják, hogy az intervenció csoportoknál minden alskála javult

az utómérés időpontjára, míg a K csoport esetében az Állóképesség teszt kivételével csökkenés mutatkozik (1. táblázat).

A WHOQOL-OLD teszt a hat alskálájából javult az Intimitás a T csoportnál ( $t=-3,328$ ;  $p=,005$ ), a TM csoportnál ( $t=2,132$ ;  $p=,05$ ), a K csoport esetében romlik a Közösség élmény ( $t=2,651$ ;  $p=,019$ ) (2.táblázat).

### Összegzés

Jelen felmérésben célunk az volt, hogy globálisan fejlesszük az Egri Törökfürdő és Reumatológiai Centrum 60 év fölötti női pácienseinek fittségi állapotát, életminőségét egy fél éves mozgásprogram által. Vizsgálatunkban két tesztcsoport eredményeit elemeztük kétféle típusú intervenció program hatására. Előzményként szolgál hazánk területén végzett több keresztmetszet és hosszmetesz vizsgálat is, melyekben már alkalmaztuk a kutatás alapját szolgáló, validált tesztek nagy részét (Barthalos, 2009; Olvasztóné és mtsai, 2011a és 2011b, Vécseyne és mtsai 2007 és 2013; Kopkáné, Vécseyne és Bognár, 2012).

Nemzetközi tanulmányokban is bizonyítottá vált a fittségi állapot fejlesztési lehetősége különböző intervenció programok: séta, jogging, különböző mozgásformák, táplálkozási tanácsok és diétás programok által (Emery és mtsai, 2010; Kloubec, 2010; Rogers és Gibson, 2009; Locks és mtsai, 2012).

Az életminőség is bizonyítottan fejleszthető rendszeres testmozgás által. Az életminőséget és mentális funkciót

Alskála	Tornacsoport	Torna + Mentál csoport	Kontrollcsoport
AVT ereje elő (db)	16,54±4,48**	16,53±4,03**	17,47±3,85*
AVT ereje utó (db)	21,15±4,82**	20,88±3,38**	15,53±2,53*
FVT ereje elő (db)	25,08±7,13**	22,35±3,53***	22,13±5,33***
FVT ereje utó (db)	30,23±6,18**	30,35±6,26***	19±6,08***
Vállöv hajlékonysága elő (cm)	1,26±3,51**	-3,55±7,77**	-8,03±11,87**
Vállöv hajlékonysága utó (cm)	4,87±3,27**	2,35±8,65**	-11±11,65**
AVT hajlékonysága elő (cm)	8,38±9,94**	7,01±10,5***	7,67±9,58*
AVT hajlékonysága utó (cm)	15,15±6,41**	14,29±10,87***	4,93±9,61*
Dinamikus egyensúly elő (sec)	5,45±,99***	5,42±,64**	5,67±,98*
Dinamikus egyensúly utó (sec)	4,67±,55***	4,89±,58**	6,06±,31*
Állóképesség elő (m)	459,15±92,4***	477,26±84,47***	453,83±68,04
Állóképesség utó (m)	561,85±93,7***	574,47±87,8***	473,53±64,36

1. táblázat: FFFT Páros t-próba eredmények az elő- és az utómérés tekintetében. \* $p<,05$ ; \*\* $p<,01$ ; \*\*\* $p<,001$

Alskála (Likert skála)	Tornacsoport	Torna + Mentál csoport	Kontrollcsoport
Érzékelési képesség elő	3,20±1,16	3,07±1,29	3,2±1,29
Érzékelési képesség utó	3,14±1,71	2,81±1,65	3,38±1,35
Autonómia elő	3,02±1,17	2,93±1,17	3,1±1,18
Autonómia utó	2,75±1,4	3,48±,91	2,91±1,06
Múlt-Jelen-Jövő elő	2,75±1,21	2,57±1,26	2,86±1,32
Múlt-Jelen-Jövő utó	3,42±1,15	3,09±1,25	2,73±1,27
Közösség elő	3,12±1,24	3,23±1,08	3,45±1,18*
Közösség utó	3,08±1,43	2,93±1,43	2,68±1,37*
Halál, haldoklás elő	3,07±1,3	2,46±1,16	3,15±1,19
Halál, haldoklás utó	2,46±1,47	3,15±1,1	2,36±1,03
Intimitás elő	2,00±1,33**	2,34±1,19*	2,48±1,18
Intimitás utó	3,19±1,37**	3,01±1,25*	2,48±1,35

**2. táblázat: WHOQOL-OLD Páros t-próba eredmények az elő- és az utómérés tekintetében. \*p<,05; \*\*p<,01; \*\*\*p<,001**

ókat tekintve elmondható, hogy egy 32 hetes edzésprogram pozitív változásokat okozott depressziós idősek életminőségében (Carta és mtsai, 2008). A kísérlet szerint WHOQOL-Bref kérdőív elemzésekor szignifikáns eltérés mutatkozott a „tornacsoport” elő- és utómérésének eredményében. Rejeski és Mihalko (2001) szerint a testmozgás direkt módon hat a teljesítményre, ezáltal meghatározza az életminőséget is, hiszen növeli a személyi autonómiát és a szociális kapcsolatok létesítését.

A rendszeres testmozgás és a speciális mozgásformák hozzájárulnak az idős emberek egészségmegőrzéséhez, függetlenségük megtartásához, valamint a mindennapi rutin tevékenységek önálló elvégzéséhez (K. Plachy, 2019).

Összességében elmondhatjuk, hogy az egészségre nevelést 60 éves kor után sem késő elkezdni, mely szerepet játszik az idős kori fizikai és mentális függetlenség megőrzésében!

## Irodalom

Barthalos I., Bognár J., Ihász F., Kányai R., Ráczné NT. (2009): Idős nők antropometriai és motoros jellemzőinek változása 15 hetes mozgásprogram hatására. Magyar Sporttudományi Szemle, 37: 35–37.

Barthalos I., Bognár J., Fügedi B., Kopkáné PJ., Ihász F. (2012): Physical performance, body composition, and quality of life in elderly women from clubs for the retired and living in twilight homes. Biomedical human Kinetics, 4: 45–48.

Bilotta C., Bowling A., Nicolini P., Casé A., Pina G., Rossi SV., Vergani C. (2011): Older

People's Quality of Life (OPQOL) scores and adverse health outcomes at a one-year follow-up. A prospective cohort study on older outpatients living in the community in Italy. Health and Quality of Life Outcomes, 9:72 <http://www.hqlo.com/content/9/1/72>

Carta MG., Hardoy MC., Pulu A., Sorba M., Floris AL., Mannu FA., Baum A., Cappai A., Velluti C., Salvi M. (2008): Improving physical quality of life with group physical activity in the adjunctive treatment of major depressive disorder. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 4:1.

Chodzko-Zajko WJ., Proctor DN., Fatarone Singh MA., Minson CT., Nigg CR., Salem GJ., et al. (2009): American college of sports medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41: (7) 1510–1530.

Emery K., De Serres SJ., McMillan A., Côté JN. (2010): The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. Clinical Biomechanics, 25: (2) 124–130.

Fritz P., Szatmári Z., Plachy J. (2013): A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana. Rekreáció.EU, 3: (3) 10–12.

K. Plachy J. (2019): Esések iskolája Dobrotka módszer. Recreation, VIII: (2) 28–29.

Kloubec JA. (2010): Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. Journal of Strength & Conditional Researches, 24: (3) 661–667.

Kopkáné PJ., Vécseyné KM., Bognár J. (2012): Improving flexibility and endurance of elderly women through a six-month training programme. Human Movement, 13(1): 22–27.

Kopkáné PJ., Vécseyné KM., Ihász F., Barthalos I., Ráczné NT., Bognár J. (2011): Fizikai teljesítményszint és testösszetétel

összehasonlítása öregotthonban lakó és nyugdíjasklubba járó 60 év feletti nők körében. Népegészségügy, 89: (1) 27–31.

Locks RR., Costa TC., Koppe S., Yamaguti AM., Garcia MC., Gomes ARS. (2012): Effects of strength and flexibility training on functional performance of healthy older people. Revista Brasileira de Fisioterapia, 16(3): 184–190.

Monostori J. (2017): Stabilitás és változás az idős háztartástervezésben. Demográfia, 60(1): 105–139.

Monostori J., Öri P., Spider Zs. (2018): Demográfiai portré. KSH, Budapest, 1–295.

Power M., Quinn K., Schmidt S.; WHOQOL-OLD Group. (2005): Development of the WHOQOL-Old module. Quality of Life Research, 14: 2197–214.

Rejeski WJ., Mihalko SL. (2001): Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. Journals of Gerontology, 56A: 23–35.

Rikli RE., Jones CJ. (1999): Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60–94. Journal of Aging and Physical Activity, 7: 162–181.

Rikli, RE., Jones CJ. (1999): The development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity, 7: 129–161.

Rogers K., Gibson AL. (2009): Eight-week traditional mat pilates training-program effects on adult fitness characteristics. Res Q Exer Sport, 80(3): 569–574.

Tróznai T., Kullmann L. (2007): Az idős emberek életminőségének és időszórással kapcsolatos attitűdjeinek vizsgálata. LAM, 17(2): 137–143.

Turai T. (2017): Beilleszkedés és kiilleszkedés, otthon és otthonalanság. A társadalmi beágyazottság újraszerveződése a kelet- és közép-európai házi ápolók migráns életútjában. Socio.hu, 2017(3): 1–24.

Vécseyné KM., Kopkáné PJ., Bognár J., Olvasztóné BZs., Barthalos I. (2013): Effects of Pilates and aqua fitness training on older adults' physical functioning and quality of life. Biomedical Human Kinetics, 5, 22–27.

Vécseyné KM., Plachy J., Bognár J. (2008): A felnőttek egészséges, aktív életmódja – összehasonlító előtanulmány a fiatal felnőttek és idős korosztály életmódjáról, rendszeres fizikai aktivitásáról. Acta Academiae Pedagogicae Agriensis XXXV: 107–116.

Vécseyné KM., Plachy J., Bognár J. (2008): A felnőttek egészséges, aktív életmódja – összehasonlító előtanulmány a fiatal felnőttek és idős korosztály életmódjáról, rendszeres fizikai aktivitásáról. Acta Academiae Pedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport. 35: 107–115.

White SM., Wójcicki TR., McAuley E. (2009): Physical activity and quality of life in community dwelling older adults. Health and Quality of Life Outcomes, 7:10.

Boldogan és sikeresen akkor élhetünk, ha képesek vagyunk a különböző életterületek és feladatok egyensúlyban tartására. Egyfajta 21-dik századi életstílus ez, amely az egészségtudatosságra épít. Ennek középpontja a prevenció, az a képesség, amely gyorsan és hatékonyan segít bennünket vissza önmagunkhoz, önmagunk középpontjába.

A holisztikus szemlélet és a tudomány vívmányai mind-mind támogatnak bennünket, hogy az énidőt, a minőségi időt és a szabadidőt a rekreációra fordítsuk. Nemcsak önmagunk, hanem szeretteink testi-lelki rekreációjára. A rovat ehhez nyújt kapaszkodókat.

## Egy helyben toporog az egészségturizmus? Ön tudja, ki az egészségügyi szervező?

## Is health tourism all in one place? Do you know who the healthcare manager is?



### ÖSSZEFOGLALÁS:

Egy új vagy inkább egy újra értelmezett szakma van születőben. Az egészségügyi szervezés ma már sokkal többet jelent, mint a kórházajtóban fogadni egy vendéget, vagy néhány statisztikai mutatószámot kiszámolni. Összetettebb, sokrétűbb tudással bíró, a 21. századi életmódhoz illeszkedő „szolgáltatókról”, „egészségkommunikációs” szakemberekről beszélünk. Kik is ők? Ismerjük meg őket! **Kulcsszavak:** egészségügyi szervező, holisztika, egészségkommunikáció.

**Hozzávetőlegesen 2001-re tehető az évszám, amikortól az egészségturizmust országunkban datáljuk,** hiszen az első Széchenyi-tervnek köszönhetően több száz milliárd forintnyi fejlesztés valósult meg.

Akkor úgy gondolták, hogy ezen terv megvalósítása vezet majd ahhoz, hogy az egészség-

turizmus élmezőnyébe kerüljön országunk, hiszen képesek leszünk a versenyképes infrastruktúra kialakítására.

Természetesen ehhez minden adottságunk meg is volt, azonban a hozzáadott érték megválasztása nagy jelentőséggel bír – „A gyógyvízhez a korszerű hozzáadott érték nem a lán-gos...”.

A jól kialakított ár-érték arányú szolgáltatás, illetve az ország kiváló földrajzi adottságai mind-mind hozzátesznek a siker eléréséhez, azonban ez mára már édeskevés.

**A WHO előrejelzése alapján az egészségügy és a turizmus a világ két vezető gazdasági ágazatává fogja kinőni magát.** Kérdem én, akkor mi a probléma, mi szükséges ahhoz, hogy újra a jó irányba haladjunk?



Szerző, rovatvezető:

**MATÓ-JUHÁSZ  
ANNAMÁRIA**

Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Kar  
Whole life balance  
specialista  
efkegtur@uni-miskolc.hu  
egyetemi tanársegéd,  
Ph.D hallgató  
kutatási terület: Az  
egészségtudatos  
magatartás fejlesztése  
a társadalmi marketing  
eszközeivel



Szerző:

**BOTKÓ RÉKA**

reka.botko@gmail.com  
Miskolci Egyetem  
Egészségügyi Kar  
Hallgatói Önkormányzat  
(ME-EK HÖK) elnök



Véleményem szerint a hangsúly olyan szakembereken van, akik a két ágazatot összefogják, s képesek holisztikusan látni az egészséget. Ezen szakemberek az egészségügyi szervezők.

Ezen szakterület sajátossága-it a hallgatók öt intézmény falain belül sajátíthatják el, amik pedig a **Miskolci Egyetem, Debreceni Egyetem, Semmelweis Egyetem, Pécsi Tudományegyetem és a Szent István Egyetem.**

A holisztikus szemlélet alapján az egészség egy olyan állapot, ami a testi, lelki, mentális és szociális tényezők kölcsönhatására alapszik, ám ez az állapot nem statikus jelenség, így ennek megtartása, illetve helyreállítása és javítása egy életfogytig tartó munka. Azonban ez a „munka” szakemberek irányítását igényli, akik segítséget nyújtanak a folyamat során, egyfajta holisztikus szemléletű technikát alkalmazva.

**Ezek a szakemberek több szerepkört képesek betölteni munkájuk során,** mint a tanácsadói, HR és társadalmi marketing szerepkör. Ezen szerepkörök alkalmazása esetén fontos tudatosí-

tani az emberekben, hogy mindenki felelősséggel bír a saját jövőjével kapcsolatosan, így tudatosan tudjuk formálni az elérni kívánt célok mentén. Mindezekon felül tudjuk, hogy az ember számos szerepkörben van jelen az életben: társ, szülő, barát, munkatárs stb., aminek köszönhetően minden szintéren hatással van mások egészségére. Így hát fontos, hogy mindamelllett, hogy a magánéletünkben kialakítjuk az egészségesnek vélt életteret, nagy hangsúlyt kell fektetni a környezetünk holisztikus egészségére is. Ehhez elengedhetetlen, hogy felmérjük az életünk színtereinek minden érintettjét annak érdekében, hogy a céljaink megvalósítása során egyik érintett érdeke se sérüljön. Kulcsfontosságú az élet minden területén a megfelelően alkalmazott kommunikáció megléte, amely életstílussá kell, hogy váljon.

Ez a fajta holisztikus egészségügyi tudatosság – mely az egészségmegőrzésre és -fenntartásra összpontosít – szolgál alapjául az egészségügyi szervező szakemberek fognak össze.

Annak érdekében, hogy a lakos-

ság fejében is tudatosuljon ezen szakemberek jelenléte és fontossága a fogyasztói társadalomban, **szükség van egy lakosságot felhívó projektre,** melynek segítségével meg lehet ismertetni a polgárokkal a szakmában rejlő potenciált, s hogy ők hogyan „profitálhatnak” belőle.

Erre a célra mi is lenne megfelelőbb, mint a napjainkban futótűzként terjedő **Tetris Challenge,** ami mára meghódította a világot. Ez a kihívás arra ösztönzi a szakmában dolgozókat, hogy mutassák meg a munkájuk során használt tárgyakkal, mi is az általuk választott hivatás szépsége.

Ezen felbuzdulva a Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar **egészségügyi szervező szakos hallgatói** is elkészítették saját Tetris Challenge kompozíciójukat, melynek fotója a Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar Facebook oldalán lesz megtekinthető. Ennek segítségével szeretnék a hallgatók felhívni a figyelmet szakmájukra és annak fontosságára, lehetőségeire.

**Ugye már Ön is tudja, ki az egészségügyi szervező?!**

# From The Office To The Gym Without Pain

## Informative guide for the fitness professional



**ABSTRACT:** Most people today live a sedentary lifestyle, sitting for 10 to 12 hours a day. Consequently they become less and less conditioned and equipped to take part in recreational and sports activities in or outdoors. Technological advances mean we are required to move less and less, leading to loss of range of motion (ROM) and postural deviations. Some muscles have the tendency to become underactive and others to become overactive (Kendall et al, 2005, Page, 2010). Physical inactivity is increasing the risk of musculoskeletal problems (Holth, 2008, Page, 2010, Davies, 2014), which eventually manifest in pain. This means that working with today's typical client and athlete is becoming increasingly challenging for personal trainers and sports coaches. The NASM Corrective Exercise Continuum (CEx) is a systematic, corrective program that is based on deactivation and activation techniques of the muscle and fascia tissue. I used this system extensively with clients, which enabled them to eliminate minor problems associated with muscle imbalances and some managed to keep major musculoskeletal problems under control so they haven't experienced pain. Best to use the CEx system in conjunction with body and postural awareness techniques. My overall aim is to draw attention to some movement and range of motion (ROM) dysfunctions that are warning signs of potential pain development. In line with the CEx system, I will suggest some easy to implement techniques and exercises to improve muscle quality and activity, thereby reducing the risk of injuries outdoors or in the gym.

**Keywords:** Sedentary lifestyle, joint range of motion, warm-up, injury prevention, the NASM Corrective Exercise Continuum



Shutterstock

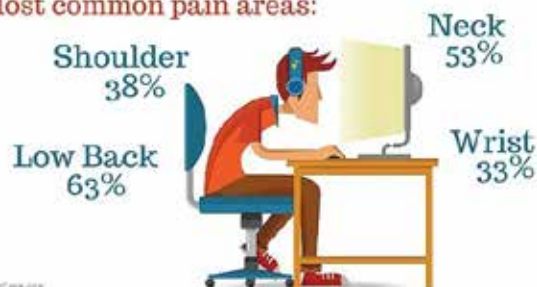
### Introduction

Over the last twelve years I have spent over 10,000 hours helping people in their training, from those new to the gym to accomplished athletes, many of whom have come to me suffering with musculoskeletal pain or an existing injury. Most of these problems could have been tracked down to lack of flexibility and abnormal stresses on certain joints and surrounding structures (Page et al, 2010). Although some of these pains can be caused by age related degeneration (Machado de Rezende et al 2014), as certain activities can cause wear and tear over time, the underlying problem is often the accumulative overload of muscles through repetitive movements, inappropriate footwear and adopting a poor sitting posture every day (Grimmer, 2000, Murphy et al, 2004). Lack of stretching and regular muscle activation by just getting up from the table regularly can worsen the effects several folds. While some clients may cycle to work, go for a jog, swim or go to the gym after work they are often doing these activities with bad posture and joint alignment, and without stretching or warming-up, adding to the underlying problems that eventually will manifest as pain (Figure 1).



Szerző, rovatvezető:  
**Ressinka Judit**  
 Cégtulajdonos,  
 Személyi Edző  
 HIIT Csoportos edző  
 FIT360 Fitness Stúdió Kft.  
 1135 Budapest, Lehel utca 64.  
 E. ép.  
<http://www.fit360fitness.hu>  
 (+36) 70-6087848  
 edzes@fit360fitness.hu  
 Főbb kutatási területei:  
 fájdalommentes mozgás

### Most common pain areas:



**Figure 1. Problems that can arise from a poor sitting posture**

## Movement Assessments Prior Choosing the Corrective Exercises

What can a trainer do then when a client with potential musculoskeletal problems approaches them for the first time? For one, in a free consultation the trainer can build trust, gather information and perform functional movement tests on the clients. A series of questions can be asked about the client's work, their typical day, as well as their medical, pain and exercise history. As a second step, the trainer can assess movement, screen for abnormalities, particularly with the overhead squat (Hirth, 2007) and the single leg squat (Diamattia et al, 2005, Crossley et al, 2011)(Figure 2). Functional assessment should be incorporated into pre-participation screening in order to determine whether a client has the essential movement, mobility and strength to perform certain activities (Gray et al, 2010). Observation of movement can highlight common movement dysfunctions, ROM limitations and can also be used to develop strategies for the prevention of injuries and enhancement of athletic performance (Ford et al, 2003, Clark et al., 2011, Yu et al, 2005, Gray et al, 2010).



**Figure 2. Movement assessment – the overhead squat (NASM)**

Step three, if after the movement screen, I suspect weakness I test a muscle for strength (Kendall, 2006). Then based on what I have heard and seen I write an initial program. Finally, step four incorporates corrective work for the observed movement dysfunction. I assess other dynamic movements such as pushing, pulling, rotation, mobility and stability within our first few sessions using the NASM (Clark, 2011) and Functional Movement Screen (FMS) tests and further refine the program based on the results (Gray et al,

2010) to achieve maximum benefit. I also reassess clients' movement by repeating steps one to three from time to time.

The two movement assessment programs, NASM and FMS, are the first to provide functional evaluation standards and corrective solutions since 1987 and 1998, respectively. These screening methods are bridging the gap between fitness professionals and clinical practitioners such as physiotherapists. Both systems require a thorough understanding of the musculoskeletal system and so are designed for use by personal trainers and coaches. Both systems are based on knowledge from renowned experts such as Vladimir Janda, Shirley Sharmann, Florence Peterson Kendall and Elizabeth Kendall McCreary. These specialists all agreed that due to occupational and postural strains, certain muscles get chronically lengthened and others chronically shortened therefore they develop weakness or overactivity.

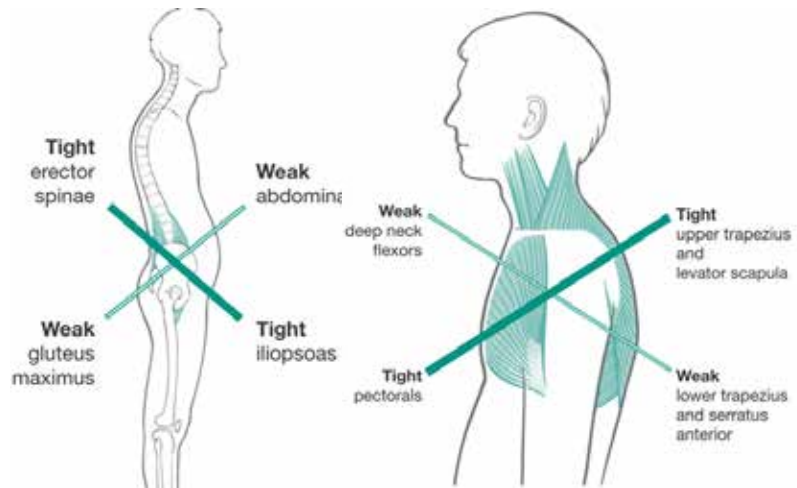
### Need for the deactivation-activation steps: Typically weak and overactive muscles

Some muscles have a tendency to get tight or overactive - these muscles generally have one third greater strength than those which tend to get weakened (Page, 2010). Through a mechanism called reciprocal inhibition, these tight or overactive muscles will inhibit the antagonist muscles, on the opposite side of the same joint, which in turn can appear to be weak when tested or these antagonist muscles can get overly lengthened therefore unable to contract properly.

Typical weakness and underactivity that can be found in the lower extrem-

ity are – for example the bottom's muscles (*the gluteus maximus, the gluteus medius*), the abdominals (*TVA*) and core muscles - while the hip flexors (*iliopsoas, rectus femoris*) and the lower back's erector spinae show tightness. In the upper extremity, the posterior deltoid (*rear shoulder*), and the middle and lower trapezius, rhomboids and serratus anterior prone to becoming lengthened and weak, while the upper trapezius and levator scapulae along the chest muscles become tight. Figure 3.a,b display the imbalanced muscular patterns which had been classified as Upper-Crossed and Lower-Crossed Syndrome (Janda, 1987) (Figure 3).

Once a muscle imbalance exists, shortened or overactive muscles will force the joint out of alignment, causing joint dysfunction, poor movement patterns and compensation elsewhere. This cascade of events will start an underlying pathology well before the pain presents itself (Janda 1987, 1993). When compensation occurs, certain muscles will take over as the prime movers, which under normal circumstances should only assist the prime movers. For example, consider the hip flexor muscles, the psoas. When someone spends long hours sitting, this muscle remains in a shortened position for too long and eventually it remains that way if it is not stretched properly. This tight muscle will reciprocally inhibit the gluteus maximus muscle (Figure 3.a) The gluteus maximus will have altered force production - it will be delayed acting as a prime mover for hip extension (*straightening the hip*) which will lead to a substitution of its role by the upper thigh and the lower back muscles. If this imbalance and altered recruitment continues over a prolonged period of time, hamstring pain and lower back pain will develop.



**Figure 3. Impairment syndromes of the lower (a) and the upper (b) body (Janda, 1987)**

**Corrective Strategy:  
NASM CEx**

Most people who train recreationally assume that a general warm-up only includes stretching and raising the heart rate. This will confer the following benefits: reduced muscle stiffness, greater oxygen flow to the working muscles, increased body temperature, decreased muscle viscosity, increased muscle contraction times and increased lubrication of the joints. However, an effective warm-up also needs to negate the effects of lifestyle, by deactivating muscles that are overactive and activating those that are inhibited/underactive.

The NASM CEx system (Figure 4) recognises this and puts forward a warm-up model that includes the following four steps for muscle function: 1) Inhibit 2) Stretch 3) Activate 4) Integrate. The first three steps should precede any other warm-up component as they aim to correct muscle dysfunctions before other activity takes place. The fourth step can be incorporated into the workout itself.

1) Inhibitory Techniques (Figure 5.a) – These techniques release tension or decrease overactivity, not just in the muscle but in the neuromyofascial (nerve-muscle-fascia) tissues of the body. They include Self-Myofascial Release (SMR) which is a self-massage therapy, releasing the trigger points of overworked, tender muscles and fascia (Page, 2010). SMR can be performed using foam rollers, sacrosse balls or tennis balls.

2) Lengthening Techniques (5.b) – Static stretching (SS) and proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) are used to increase the length of the neuromyofascial tissues.

3) Activation Techniques (5.c) – Once the release and lengthening of tight muscles has been achieved, acti-



5.a Inhibit



5.b Lengthen



5.c Activate



5.d Integrate

**Figure 5. The NASM CEx system warm-up model**

vation can be done through isolation exercises. These involve only one joint and a limited number of muscle groups, so that more attention can be paid to ensuring the muscle's sufficient contraction – thereby avoiding using the overactive, 'cheating' muscles. Isolation exercises are slow and controlled motions.

4) Integration Techniques (5.d) – These are how a client can relearn movement with the correct order of muscles firing. Integration techniques retrain the activated muscles through functional movements such as weighted total-body exercises.

**Stretching pre-exercise: Good or bad**

Stretching is a controversial topic among performance coaches. There is little, if any, evidence that SS and PNF pre-participation prevents injury, as was previously thought (Paradisis 2014,

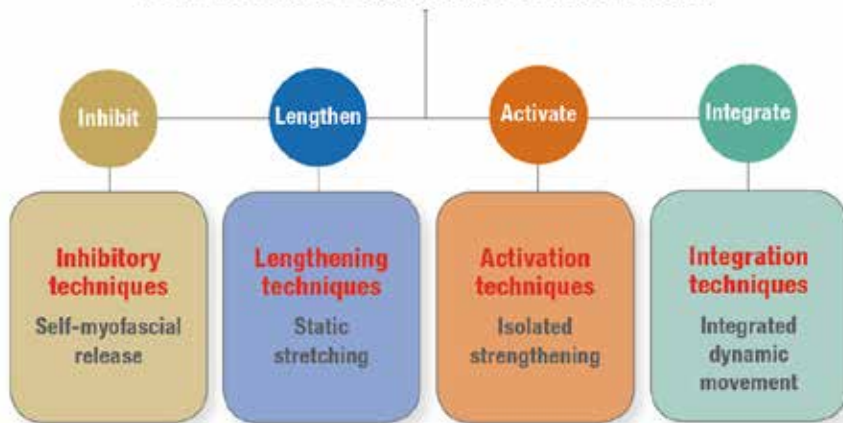
Gergley 2013). Also, growing evidence suggests that SS has no or a detrimental effect on subsequent performance as it has been shown to lead to a decrease in force production, power performance, running speed, reaction and strength endurance in athletes (Marek, 2005, Haag, 2010, Gergley, 2013, Haddad, 2014, Paradisis, 2014). However, the average recreational athlete needs to increase ROM around several joints to avoid accumulative injuries. Research shows that decreased flexibility, below normal ranges, can lead to 2.5x increased injury risk (Pope 1998). Also it is important to note that long-term studies on static stretching protocols show that SS leads to decreased chronic injury rates (Pope, 1998, Amako, 2003, Wilson, 2010).

Dynamic stretching (DS), on the other hand, has been shown to improve subsequent running performance in both acute and chronic cases (Ramachandran, 2014, Judge, 2009) and can help decrease the effects of performance decline caused by SS. Therefore, SS is conducted prior to subsequent higher intensity dynamic warm-up elements, it is likely that its detrimental effects will be diminished. In a CEx programme, SS should be applied to muscles that have been determined to be overactive or tight.

**The reason why trigger points need to be eliminated**

Symptoms such as weakness, decreased ROM and early fatigue in the muscles can also be caused by trigger

**Corrective Exercise Continuum**



**Figure 4. The Corrective Exercise Continuum (Clark, 2011).**



points (TrPs) (Page, 2010, Mense and Simons, 2001), which develop as the bands of muscle fibers get overstimulated. One way to overload a muscle is by placing it in a shortened or lengthened position again and again over a period of time. This can happen after an injury as a person tries to avoid pain, and carries itself asymmetrically or it can happen due to degenerative postural overload when a person is constantly hunching over their desk causing the head to fall forward, the shoulders to round and the back to hunch.

TrPs can be palpated as hypersensitive nodules of muscle fibers. Pressure on the TrP will cause pain in the affected area or the pain can radiate to other areas. In my experience, clients typically have significant pain on palpation in the muscles that serve to maintain body posture, such as muscles in the neck, shoulders and pelvic girdle, due to repetitive overload at work, in the car or at home. TrPs may also manifest as a tension headache, or as neck, calf and lower back pain (Alvarez, 2002). (Figure 6). I will revisit common TrPs due to postural deviation later on in this series of articles, focusing on particular body parts and where they refer pain.



**Figure 6. Most frequent location of trigger points in the upper body posterior view.**

## Conclusions

It is important to warm up before recreational and sport activities. In accordance with the literature, there is a need to deactivate overactive muscles, before the antagonist muscles that they reciprocally inhibit, can get activated. The NASM CEx system is an effective system in activating and deactivating muscles. As discussed an inhibited, weak muscle can't fulfill its function and this eventually will cause permanent muscle imbalances and structural

changes to occur such as the lower-crossed and upper-crossed syndromes. It was established that static stretching is needed with the general population, the performance decreasing effects will dissipate with time or dynamic stretching can be used to eliminate any negative effects. Trigger points further weaken the muscle and fascia therefore the use of self-myofascial release is recommended. The activation and integration of muscles is a pre-requisite to any exercise routine. From my own experience with clients, I know that these techniques can be learnt and used by any client regardless of age.

## Summary

The tools and solutions put forward by the NASM CEx address muscular imbalances, tightness and weakness. They provide an innovative, research-based and systematic approach that builds effectively on previous techniques and appears to tackle problematic areas. In my experience, NASM CEx works best and has greater carry-over effect to everyday life when clients are educated about posture and correct movement during daily activities such as sitting, walking and sleeping.

## References:

- Alvarez D.J. & Rockwell P.G. (2002): Trigger Points: Diagnosis and Management. *Am Fam Physician*. 65(4):653-661.
- Amako M.I., Oda T., Masuoka K., Yokoi H., Campisi P. (2003): Effect of static stretching on prevention of injuries for military recruits. *Mil Med*. 168(6):442-6.
- Brodowitz G.R., Welsh R., Wallis J. (1996): Comparison of stretching with ice, stretching heat, or stretching alone on hamstring flexibility. *J Athl Train*. 31:324-7.
- Clark M.A. & Lucett S.C. (2011): *NASM Essentials of Corrective Exercise Training*. Lippincott Williams & Wilkins, United States. P108-139.
- Crossley K.M., Zhang W.J., Schache A.G., Bryant A., and Cowan S.M. (2011): Performance on the single-leg squat task indicates hip abductor muscle function. *Am J Sports Med*. 39(4):866-873.
- Davies, S.C., McBride, M., Keel, A., Hussey R. (2014): Musculoskeletal health: Public Health Approach. [www.arthritis-researchuk.org/~media/Files/.../public-health-guide.ashx](http://www.arthritis-researchuk.org/~media/Files/.../public-health-guide.ashx)
- Dimattia M.A., Livengood A.L., Uhl T.L., Mattacola C.G., Malone T.R. (2005): What are the validity of the single-leg squat test and its relationship to hip abduction strength. *J Sport Rehabil*. 14(2): 108-123.
- Ford K.R., Myer G.D., Hewett T.E. (2003): Valgus knee motion during landing in high school female and male basketball players. *Med Sci Sports Exerc*. 35(10):1745-1750.
- Ramachandran S., and Pradhan B. (2014): Effects of short-term two weeks low intensity plyometrics combined with dynamic stretching training in improving vertical jump height and agility on trained basketball players. *Indian J Physiol Pharmacol*. 58(2):133-6.
- Fragala M.S., Thomas G.A. Anderson J.M. Hakkinen K., and MAresh C.M. (2008): Effects of stretching on upper-body muscular performance. *J Strength Cond Res*. 22:1279-1285.
- Gergley J.C. (2013): Acute effect of passive static stretching on lower-body strength in moderately trained men. *J Strength Cond Res*. 27(4):973-977.
- Grimmer K. and Williams M. (2000): Gender-age environmental associates of adolescent low back pain. *Appl Ergon*. 31(4):343-60.
- Gray C., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant M.F. (2010): *Movement: Functional Movement Systems*. On Target Publications, USA. p87-106.
- Haag S.J., Wright G.A. Gillette C.M. Greany J.F. (2010): Effects of acute static stretching of the throwing shoulder on pitching performance of national collegiate athletic association division III baseball players. *J Strength Cond Res*. 24(2):452-7.
- Haddad M., Dridi A., Chtara M., Chaouachi A., Wong del P., Behm, D., Chamari K. (2014): Static stretching can impair explosive performance for at least 24 hours. *J Strength Cond Res*. 28(1):140-6.
- Haugstad G.K. Haugstad T.S., Kirste U.M., Leganger S., Wojniusz S., Klemmetzen I., Malt U.F. (2006): Posture, movement patterns, and body awareness in women with chronic pelvic pain. *J Psychosom Res*. 61(5):637-44.
- Holth H.S., Werpen H.K.B., Zwart J.A., Hagen K. (2008): Physical inactivity is associated with chronic musculoskeletal complaints 11 years later: Results from the Nord-Trøndelag Health Study. *BMC Musculoskel Disord*. 9:159.
- Hirth, C.J. (2007): *Clinical Movement Analysis to identify Muscle Imbalances and Guide Exercise*. ATT 12(4):10-14.
- Murphy S., Buckle P., Stubbs D. (2004): Classroom posture and self-reported back and neck pain in schoolchildren. *Appl Ergon*. 35(2):113-120.
- Janda, V. (1987): Muscles and motor control in low back pain: Assessment and management. In *Physical Therapy of the low back*, ed. L.T.Twomey, Churchill Livingstone. New York. p253-78.
- Judge L.W., Craig B., Baudendistal S., Bodey K.J. (2009): An examination of the stretching practices of Division I and Division III college football programs in the midwestern United States. *J Strength Cond Res*. 23:1091-1096.
- Kendall F.P., McKCreary E.K. and Provance P.G. (2005): *Muscle Testing and Function with Posture and Pain*. 5<sup>th</sup> ed. Lippincott Williams and Wilkins, Baltimore, MD. p.50-54.
- Machado de Rezende L.F., Lopes M.R., Rey-López J.P., Keihan V., Matsudo R., Olinda do Carmo Luiz. (2014): Sedentary behavior and health outcomes among older adults: a systematic review. *Epub*. 2014. 21(8):9.
- Marek S.M., Cramer J.T., Fincher A.L., Massey L.L., Dangelmaier S.M., Purkayastha S., Fitz K.A., Culbertson J.Y. (2005): Acute Effects of Static and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching on Muscle Strength and Power Output. *J Athl Train*. 40(2):94-103.
- Mense, S. and Simons D.G. (2001): Muscle pain: Understanding its nature, diagnosis, and treatment. Pain associated with increased muscle tension. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore.
- Page P., Clare C.F., and Ladner R. (2010): Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. *The Janda Approach*. Human Kinetics, p50-54,123.
- Paradisis G.P., Pappas P.T. Theodorou A.S., Zacharogiannis E.G., Skordilis E.K., Smirniotou A.S. (2014): Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. *J Strength Cond Res*. 25(7):1925-1931.
- Peres S.E., Draper D.O., Knight K.L. Ricard M.D. (2002): Pulsed short waved diathermy and prolonged long duration stretching increase dorsiflexion range of motion more than identical stretching without diathermy. *J Athl Train*. 37(1):43-50.
- Pope R.P., Herbert R.D., Kirwan J.D. (1998): Effects of ankle dorsiflexion range and pre-exercise calf muscle stretching on injury risk army recruits. *Australian J Physio*. 44:165-177.
- Wilson J.M., Hornbuckle L.M., Kim J.S., Ugrinowitsch C., Lee S.R., Zourdos M.C., Sommer B., Panton L.B. (2010): Effects of static stretching on energy cost and running endurance performance. *J Strength Cond Res*. 24(9):2274-9.
- Yu B., McClure S.B., Onate J.A., Guskiewicz K.M., Kirkendall D.T., Garrett Jr. W.E. (2005): Age and 7 gender effects on lower extremity kinematics of youth soccer players in a stop-jump task. *Am J Sports Med*. 33(9):1356-1364.
- FMS:<http://www.functionalmovement.com/site/systemdefined>
- NASM CEx: <http://www.sport981.com/pdfs/NASM%20Corrective%20Exercise%20Specialist%20Sample%20Chapter.pdf>

**A következő évben a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság (KERT) gondozásában elindul a „recreation” című tudományos magazin**

## TEHETSÉGGONDOZÁS

### CÍMŰ ROVATA



Rovatvezető:  
**DR. SZATMÁRI ZOLTÁN**  
főiskolai tanár  
szatmari.zoltan@ektf.hu

A rovat felkarolja, és színvonalas **publikációs, bemutatkozási lehetőséget biztosít minden olyan tehetséges, alkotó fiatal számára**, akik képesek egyedülálló innovatív produktumok létrehozására, mely tudás birtokában növelik versenyképességüket a rekreáció és határterületeit érintő kutatások piacán.

A „recreation” (ISSN:2064-4981 és DOI egyedi azonosító számmal rendelkező) magyar és angol nyelven negyedévenként megjelenő tudományos magazin lektorált tanulmányokkal és egyéb, a rekreáció széles körű területét érintő színes írásokkal.

**A magazin tudományos értékű célja:** közlemények, eredeti tudományos munkák (magyar nyelven, angol absztrakttal, illetve angol nyelven magyar absztrakttal, magyar vagy/és angol teljes szövegű közleményekkel), rövid tanulmányok publikálása a sporttudomány, táplálkozástudomány, turizmus és egyéb határtudományok területeiről, kiemelten a mozgásos és szellemi rekreációra fókuszálva.

**A felsőoktatásban dolgozó tanárok, oktatók, témavezetők tanítványaitól, hallgatóitól VÁRJUK SZÍNVEONALAS, tudományos szempontból kiemelkedő, elsősorban intézményi TDK, OTDK szekcióik és a PhD képzések (a tudományos magazin céljával összefüggő) TANULMÁNYAIT!**

**A publikálással, bemutatkozással kapcsolatos információk a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság weboldalán érhetők el:**  
<https://recreationcentral.eu/altalanos-informaciok>  
<https://recreationcentral.eu/kozlesi-feltetelek>

## Spirálstabilizáció, avagy SPS

Bárki jelentkezését örömmel fogadom!

Balázs Ágnes  
Tel.: +36 30 375 7888

Famyoga International  
1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 181.

A Spirálstabilizáció (SPS) egy olyan gerincterápiás módszer, amely segítségével, rendszeres gyakorlásával a hátfájás, gerincferdülés, csípő-térdproblémák, lúdtalp, tartáshibák megszüntethetők, javíthatóak.

A spirálstabilizáció egy egyszerre nyújtó, feszítő, csavaró mozgásfolyamat, amelynek lényege az izmok harmonikus működésének visszaállítása, a kevésbé használt izmok bevonásával, így levéve a terhelést a már fáradt izmokról.

12 db egymásra épülő gyakorlat, melyet speciális gumikötéllel végzünk.  
A gyakorlatok megtanulását követően napi szinten (15-20 perc) gyakorlás szükséges.

### Miért?

- ☛ Nyújt
- ☛ Erősíti az alig használt izmokat, lazítja a túlterhelt izmokat
- ☛ Központosítja a testet
- ☛ A legjobb kompenzációs mozgásforma
- ☛ Tudatosságot ad
- ☛ Napi 15-20 perc gyakorlás elég

# TESTNEVELÉS • SPORT • REKREÁCIÓ FOGALOMTÁR

Rekreáció mindenkinek IV. rész

SZERZŐK: DR. SZATMÁRI ZOLTÁN – DR. FRITZ PÉTER

## ELŐSZÓ

A testkulturális professziók hiteles gyakorlásához elengedhetetlen az adott szakterület kulcsfogalmainak, szak kifejezéseinek készség szintű birtoklása, alkalmazóképes tudása.

A tanítók, a testnevelő tanárok, a gyógytestnevelő tanárok, a sportszervezők, a rekreációs szervezők és egészségfejlesztők, továbbá a sportedzők képzésben eltöltött több évtizedes szakmai tapasztalatunk összegzése motivált bennünket egy tudományosan megalapozott, egyszerű, de jól értelmezhető, a „TESTNEVELÉS • SPORT • REKREÁCIÓ FOGALOMTÁR” című munka kidolgozására. Sok szakember foglalkozott, foglalkozik a testkultúrával, testmozgással, edzéssel kapcsolatos fogalmak értelmezésével. Tapasztalatunk szerint azonban ezek a munkák csak részben fedik le az egyre bővülő interdiszciplináris sporttudományi területeket, vagy éppen a túl terjedelmes, a részletekben elvesző magyarázatok teszik bonyolulttá a fogalmak értelmezését, használatát.

A fogalomtár természetesen csak részben saját munka. Több, a sporttudományban kiemelkedő szerepet játszó szakember anyagából merítve igyekeztünk leegyszerűsíteni, rövidíteni, frissíteni, alkalmanként átfogalmazni a meghatározásokat.

A gyűjtemény gazdagsága elsősorban annak köszönhető, hogy a sporttudomány interdiszciplináris terület. Ennek oka, hogy a testmozgásban az egész személyiség vesz részt, ezért egy képzett, eredményes szakembernek készség szinten kell tudni a testi, lelki, értelmi és érzelmi folyamatokkal kapcsolatos fontosabb kifejezéseket. Az ilyen szemlélettel elkészült fogalomtár remélhetőleg segítséget nyújt egyrészt azok számára, akik a sporttudománnyal kapcsolatos képzések területén (pl.: tanító, testnevelő tanár, gyógytestnevelő tanár, sport- és rekreációs szervező, valamint sportedző) igyekeznek diplomát, oklevelet szerezni. Másrészt azon szakemberek számára is ajánlható, akik már végeztek valamely, sporttudományt érintő területen, továbbá – reményeink szerint – munkánkat haszonnal tudják felhasználni a sporttudomány iránt érdeklődő olvasók is.

Természetesen az anyag nem ad, nem adhat teljes, lezárt képet a feldolgozott területekről, hiszen egyrészt tapasztalatok alapján dolgoztunk, másrészt a testkultúrával kapcsolatos fogalmak is folyamatosan frissülnek, változnak, keletkeznek. Ez adja a motivációt a fogalomtár további rendszeres felülvizsgálatához, bővítéséhez.

## ABSTRAKT

Applicable knowledge of key concepts and vocabulary in a given area is essential for the credible practice of P.E. Summarizing our decades of professional experience in training teachers, P.E teachers, sports organizers, recreation organizers and health promoters, and sports coaches has motivated us to build a scientifically sound, simple, but well-understandable work. scientifically. The development of a work entitled „PHYSICAL EDUCATION • SPORT • RECREATION GLOSSARY”. Many professionals have been engaged in the interpretation of concepts related to P.E, physical activities and exercises. However, in our experience, these works only partially cover the ever expanding field of interdisciplinary sports science, or even too extensive explanations, which are lost in detail, making the interpretation and the use of the concepts too complicated.

Of course, the glossary is only a partly work in itself. We have sought to simplify, shorten, update, and occasionally rephrase definitions based on the material of a number of experts in the field of sports science. The richness of the collection is primarily due to the interdisciplinary nature of sports science. This is because the whole personality is involved in physical activity, and a skilled, successful practitioner should know the most important terms related to the physical, mental, and emotional processes. It is hoped that a glossary prepared with such an approach will assist those seeking to obtain a diploma in the field of sports science training (e.g., teachers, P.E teachers, sports and recreation organizers and sports coaches). On the other hand, it is also recommended for professionals who have already worked in the field of sports science, and we hope that our work will be useful for readers interested in sports science.

In fact, the material does not give, or can not give a complete, closed view of the processed areas, since we have worked on the basis of experience and the concepts related to P.E are constantly updated, changing and emerging. This provides the motivation for further regular revision and expansion of the glossary.



**SK** SOMOGYI KÁROLY  
VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR  
SZEGED

## Művészetek és rekreáció / Arts and recreation

**ÖSSZEFOGLALÁS:**

A művészeti nevelés oktatói munka és a lifelong learning eszköze. A felnövekvő generációknak a folyamatosan bővülő kulturális emlékeink megismertetése, míg az idősebb generációknak a nem-formális tanulás, szabadidő-eltöltés színesítéseként jelenhet meg. Röviden áttekintjük a művészetek rendszerét, a rekreációs lehetőségeket és hatásokat.

**Kulcsszavak:** művészet, rekreáció, élmények, hatások, nem-formális tanulás



**ABSTRACT:** Art education is a formal and non-formal tool, aiming lifelong learning. It can appear as familiarization of our continuously expanding cultural diversity for the rising generation, whereas as coloring of non-formal education and leisure activities for the elder ones. In this study you can get an overview of the arts, just like of the applicability in recreation and the effects. **Keywords:** arts, recreation, experience, effects, non-formal education



Szerző / rovatvezető:

**DR. MAGYAR MÁRTON**

Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
Beosztás: adjunktus  
Levelezési cím: 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10/B.  
magyar.marton@ppk.elte.hu  
Érdeklődési kör: animáció, turizmus, zene, tánc, úszás  
Fotó: Hámosi Zsófia

**Bevezetés**

Régi korok vs. új felfogások, ismert és kevésbé ismert alkotások, „magasművészet” vs. tömegkultúra. Hasonló kifejezésekkel találkozhatunk, amikor a művészet szóba kerül. Megéri ellátogatni egy művészeti létesítménybe? Adhat számunkra új élményeket? A cikk erre is próbál választ adni.

**Módszerek**

Hazai és külföldi szakirodalmak feldolgozásával betekintést adunk a művészeti rekreáció rendszerébe, különböző életkori célcsoportokra fókuszálva.

**Eredmények**

A művészet egyidős az emberiséggel, már a barlangrajzok is műalkotásokként értelmezhetők. Ugyanúgy művészeti produktumok, mint a legnagyobb géniuszok alkotásai vagy a kortárs remek.

A művészeti rekreáció a kulturális rekreáció alrendszere (Fritz, 2015).

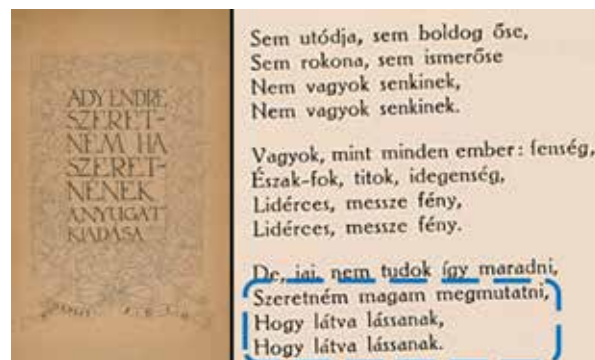
A művészet definiálása nem egyszerű, számos ága, csoportosítási rendszere létezik.

Az **alkalmazott** vizuális művészetek az élet külső tárgyi-környezeti összetevőihöz kötődnek, mint az ipar-, nép-, építőművészet, ám ide tartozik még pl. a lakberendezés, divattervezés, grafika, dizájn, a kert- és településrendezés is. Az **autonóm** művészetek (mint festészet, szobrászat, fotóművészet, body art vagy a performansz és a heppening) az élet belső-szellemi összetevőihöz kapcsolódnak (Sándor, é. n.).

Az **alkotóművészet** önmagáért van, közvetlen gyakorlati funkciója nincs. Kreatív ötletek alapján megvalósult folyamatokkal új műveket eredményeznek: képzőművészet, írói tevékenység, zeneszerzés, színházi rendezés, táncelőadások koreografálása (Beke, 2002).

Ezek az önkifejezés sajátos eszközei. Az alkotó mindig a művészet nyelvvel fejezi ki érzéseit, vágyait, és a világról alkotott képét úgy formálja meg, ahogyan azt addig még soha. Tit-

koltabban, nyíltabban, szerényebben vagy hársányabban, de mindig valamilyen közönségnek (vájtfülű elit, alternatív befogadók, nagyközönség) készül sokféle műfajban. A produktumok mögött ott áll a magát megmutatni kívánó alkotó.



1. ábra  
Részlet Ady Endre: Szeretném, ha szeretnének című verséből (1910)  
Detail of the poem I'd Love to Be Loved, by Endre Ady (1910)

**Térbeli** (építészet, szobrászat, fotózás, festészet) és **időbeli** (irodalom, film, zene) alkotások léteznek. Utóbbiaknál az idő előrehaladásával bontakozik ki a cselekmény, a sorrendiségnek fontos szerepe van. Átfedés van közöttük: pl. egy színdarabnál térbeli a színpad, a gizehi piramisok sorrendisége időbeli elem (Tóta, 2010).

Az igazi remek örök érvényűek, hatásuk túlmutat a létrehozó földi létén. A művek értelmezése vagy félremagyarázása sem függ a létrehozó szándékától, ez a befogadása során válik egyedivé.

Platformjaik lehetnek: nyomtatott/elektronikus média, színházi-, előadó- vagy hangversenyterem, klubhelyiségek, romkocsmák, kultúrintézmények, múzeumok, galériák, aukciók, de akár nyilvános helyek, utcák, terek is (pl. graffitik). Egy részüknek befogadása a hallgatók, olvasók időbeosztásától függ, míg mások helyhez kötöttek, korlátozott tér- és időkeretekben.

Az egyes művészeti ágak nyelvhez nem köthető műfajai elviekben bárki számára korláto-



Szerző:

**FAZAKAS RÉKA**

Műcsarnok  
Beosztás: kurátor  
Levelezési cím: 1146 Budapest, Dózsa György út 37.  
fazakas.reka.eszter@gmail.com  
Érdeklődési kör: kortárs képzőművészet, kortárs irodalom, utazás, természetjárás  
Fotó: Belicza László Gábor



Szerző:

**DR. SZABÓ ZOLTÁN**

Pannon Egyetem Georgikon Kar  
Gazdaságmódszertani Tanszék  
Területfejlesztési és Menedzsment Csoport  
Beosztás: egyetemi adjunktus  
Levelezési cím: 8360 Keszthely, Deák Ferenc utca 16.  
szabo.zoltan@georgikon.hu

zás nélkül hozzáférhető. Befogadásuk mint *(inter)*aktív szellemi rekreációs tevékenység formális és nem-formális tanulás-tanítási környezetben is megjelenhet. Közönségi térbe kimozdulás és a hétköznaphoz nem köthető élmény megélése önmagában rekreáció. Az élményt, szellemi elmélyülést fokozza a látottak és hallottak hatása: megérinthetik lelkünket, elgondolkodtathatnak. Egyes esetekben az aktív befogadás mozgással is járhat.

A klasszikus képzőművészeti műfajok (*festészet, szobrászat, grafika*), fotó, videó és performansz megtekintése, értő befogadása aktív jelenlétet és interakciót feltételez. Ám egyetérthetünk Grudl-Turival (2014) abban, hogy a művészeti alkotások megtekintése sok esetben megmaradhat csak az „unalomúzás” szintjén is akkor, ha nem nyitunk a művészet sajátos nyelvének megértése felé.

A „mit akar a művész kifejezni” kérdésre nem kell, sőt talán hiba válaszolni. Ahogy a mű értelmezése nem függ a művésztől, úgy a befogadó egyedi értése sem változtat a mű értéken. A kulcs: mit akar, mit képes felfogni a befogadó abból a vizuális nyelvből, amit a műalkotás közvetít. Segíthet a vezető, ám hátráltathatja is ezt, mivel minden értelmezés egyben markáns iránymutatás is, egyfajta lekerékítés, a befogadói szabadság korlátozása.

A tárlatvezetés és a művészeti interaktív foglalkozások (*múzeumpedagógia, felnőtteknek -andragógia, vagy az újdonságnak számító, időseknek szóló -gerontológia és terápiás tevékenységek*) között ez a legjelentősebb különbség. Utóbbiak a nyitott és szabad gondolkodást, a művek inspirálta alkotás lehetőségét adják a látogatóknak, akik olyan emberré válhatnak, akik merik érteni, sőt, akár félreérteni a művészet nyelvét, diskurzusba lépni vele. Ezen ideális állapot elérésének eszköze a megfelelő vizuális nevelés, a tantermi oktatás kiegészítőjeként a rendszeres kiállításlátogatás és a múzeumi foglalkozásokon való részvétel.



2. ábra Művészetterápia hajléktalanokkal / Art therapy with homeless men  
Forrása: <http://www.uszse.hu>

Hazánkban jelenleg nem ideális a vizuális nevelés, így gyenge a társadalom ilyen műveltsége. Ahogyan Bodóczy (2019) fogalmaz: a nem művészi pályára lépők vizuális nevelése szinte kimarad az iskolákban. A közoktatás heti 1-2 rajz- és vizuális kommunikáció órája szinte semmire sem elég. A hiányzó képzést jelzi, hogy egyre nagyobb igény mutatkozik *élményfestésre* (Pávilicz, 2019), *jobb*

*agyféltekés rajzolásra* (Bajczy, 2013) és 1-2 estés *rapid kurzusokra*. Bár rekreációs funkcióval bírnak, a hozzáadott érték megítélése problematikus.

Bodóczy (2019) nyomán kijelenthetjük, hogy a gyors-talpaló rajz kurzusok az iskolából hiányzó vizuális nevelést nem (*megfelelően*) pótolják, mert azok a giccsfestészet és a nem minőségi vizualitás kategóriájába; leegyszerűsítik, degradálják a művészet jelentőségét. A vizuális nevelés több olyan képességet fejleszt, ami mással nem pótolható: fejlődik a látott dolgok *lényegmegragadása*, az *arányérzék*, az *egyben látás képessége*, a *vizuális emlékezet*, a *térbeli tájékozódás*, a *vizuális logika*, sőt a *művek felé nyitottság attitűdje*.

A kiállítások, múzeumok, galériák látogatása az eredeti műalkotásokkal találkozást és értelmezési lehetőséget biztosít. A múzeumi foglalkozás lényege az interaktivitás és alkotás, a sokirányú értelmezés. Lord szerint a múzeumi tanulás informális, önkéntes környezetben szerzett transzformatív, affektív tapasztalat, melynek során új attitűdöket, meggyőződéseket vagy értékeket fejlesztünk ki (Szabó, 2017).

Fontos, hogy a látogatók **kortárs művekkel** is találkozzanak, hiszen a ma emberéhez közelebb állnak a jelen problémáira reflektáló alkotások, mint a régmúlt idők művei és üzenetei. A mai kiállításrendezői gyakorlatban egyre gyakrabban jelennek meg ezek is, segítve a befogadást, megértést, és vizuálisan is erőteljesebben hatnak a látogatókra. A múzeumi alkalmakon a cél valamiféle önálló alkotás, mely egyéni értelmezési, befogadási utat feltételez. Így a rekreációs funkció jelentős (Bodóczy, 2019).

Gyermekek múzeumban szaladgálása, kiabálása elleni indok főként a műtárgyvédelem és a többi látogató zavarása. Ám a londoni Tate Modern Múzeum kialakított nekik külön tereket. A bécsi Belvedere egyik interaktív foglalkozásán pedig mozgásos játékok is vannak, mint egy szobor testhelyzetéhez igazodó utánzó játék (Joó, 2015), a művészet nyelvét testbeszédrel kifejezve.



3. ábra Interaktív digitális rajz műhely a Tate Modern művészgalériában  
Interactive digital Drawing Bar at the Tate Modern art gallery  
Forrása: <https://www.tate.org.uk>

A felnőttek interaktív foglalkozásai hasonlóak, ám más a kommunikáció, azaz az érték közvetítés nyelve. Egy jó múzeumandragógiai alkalom is pozitív élményeket okozhat, mint az újdonság élmény, személyesség, fejlődő kreativitás, tematikus elő- és utóbeszélgetések, az audio-

guide vagy tárlatvezető ismerős és kitekintő jellegű információi, csoportfeladatok és játékok. A résztvevők összelményéhez hozzájárul a környezet, tartalom, kiegészítők (pl. digitális), impulzusok, a tárlatvezető személyisége, közvetlensége, művészeti irányú szaktudása (Dominek, 2017). Egy kínai, főiskolás diákokkal végzett kutatás kimutatta, hogy a mobil címke interakciókat segít elő, át-gondolt tanuláshoz vezet, hosszabbítja a látogatási időt (Chen et al, 2017).

Gerontológiai program pl. a múltidéző program (csoportos beszélgetés, hangfelvétel), multimédiás program (képzőművészet, zene, mozgás és írás), művészeti terápia, tárgyorientált (pl. orvosi), fotókon alapuló kreatív történetmesélés a kommunikációs képesség fejlesztésére, alkotások prezentációi (Smiraglia, 2016).



4. ábra Seniorok élményszerű látogatása a XI. Kortárs Képzőművészeti Kiállításon, Sukorón (2017)  
Seniors' experienteful visiting at the 11<sup>th</sup> Contemporary Art Exhibition in Sukoró, Hungary (2017). Forrása: <https://www.feol.hu>

## Következtetések

A művészeti rekreációs tevékenységek kikapcsoló hatásuk mellett olyan készségeket és kompetenciákat fejlesztenek, amelyek mással nem pótolhatók. Affektív és kognitív elemek is megjelennek és fejlődnek, mint például az emlékezet (egy bemutatott esemény, kép, épület, szobor stb. kapcsán korábbi iskolai tanulmányainkból), összehasonlító képesség (pl. más, hasonló vagy eltérő stílusú, műfajú művészeti alkotáshoz viszonyítva), logikai és rendszerező képesség (időben, térben elhelyezve az alkotásokat). Az élet minden területéhez sok élményt, lehetőséget adnak, melyek hosszú távon éreztetik hatásukat.

## Irodalomjegyzék

- Bajczí, M. (2013) Kreativitás, mint rekreáció – avagy élet a jobb agyféltekés rajz-tanfolyam után. Recreation. 3. 2. 15–16.
- Beke, L. (2002, Főszerk.) Magyar művészet 1800-tól napjainkig. Corvina, Budapest
- Bodóczy, I. (2019) Élménypedagógia kontra élményfestés – helyzetkép. Új Művészet – melléklet. 29. 3. 6–14.
- Chen, G., Xin, Y., Chen, N-S. (2017) Informal learning in science museum: development and evaluation of a mobile exhibit label system with iBeacon technology. Educational Technology Research and Development. 65. 3. 719–741. DOI: 10.1007/s11423-016-9506-x
- Dominek, D. L. (2017) Élményalapú tárlatvezetés. In: Kurta, M., Veres, G., Verók, A. (Szerk.) Múzeumandragógia és közösségszolgálat. Eger–Budapest: EKE, Pulszky Társaság – MME, 22–36.
- Fritz, P. (2015) A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése. In: Fritz, P. (Szerk.) Szellemi rekreáció. Dialóg Campus, Budapest–Pécs, 17–20.
- Grudl–Turi, G. (2014) Tehát mi a művészet? Recreation. 4. 1. 14–16.
- Joó, J. (2015) Művészet és mozgás múzeumi dimenzióban. From: [http://www.tani-tani.info/muveszet\\_es\\_mozgas](http://www.tani-tani.info/muveszet_es_mozgas)
- Pávlícz, A. (2019) Fess Velem – Élményfestés. Recreation. 9. 3. 18–20.
- Sándor, Zs. (é. n.) A vizuális művészetek rendszerező áttekintése. Sárospatak: EKE PK Humán Tudományok Intézete From: [http://www.ckhuman.uni-eger.hu/public/uploads/vizualis-muveszetek-rendszerezoo-attekintese\\_5842c783c42c4.pdf](http://www.ckhuman.uni-eger.hu/public/uploads/vizualis-muveszetek-rendszerezoo-attekintese_5842c783c42c4.pdf)
- Smiraglia, C. (2016) Targeted Museum Programs for Older Adults: A Research and Program Review. Curator, the Museum Journal. 59. 1. 39–54. DOI: 10.1111/cura.12144
- Szabó, J. (2017) Múzeumi kultúrákötvetítés a muzeális intézményekben. In: Kurta, M., Veres, G., Verók, A. (Szerk.) Múzeumandragógia és közösségszolgálat. Eger–Budapest: EKE – Pulszky Társaság MME, 136–148.
- Tóta, J. (2010) Nagy történelmi korszakok stílusai, művészeti kincsei. Budapest: NSZFH

**YOUTH CLUB**

**„A Hely” ifjúsági klub**  
Szeged, Lőcsei utca 9.

„A Hely” nevet viselő klub lehetőséget kínál olyan szolgáltatásokra, mint a konstruktív szabadidő-eltöltés, a szermentes életmód megtartása, valamint a személyes tanácsadás és foglalkozás.

A hirdetés támogatója Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzata



Rovatvezető:

**Dr. Mák Erzsébet**

főiskolai docens

Semmelweis Egyetem

Egészségtudományi Kar

## dietetika

### Kedves Olvasó!

Több mint 20 éve szereztem dietetikusi diplomát, és azóta is főállásban az almamáteremben – vagyis a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán – oktatok, jelenleg főiskolai docensként. Az évek alatt tudományos fokozatot is szereztem ebből a szép hivatásból.

Írtam jó néhány tudományos és ismeretterjesztő cikket, tartottam számtalan előadást rendezvényeken, egészségnapokon, iskolákban és persze konferenciákon. Négy évig főszerkesztője voltam az Új Diéta szakmai lapnak. Máiig szívügyemnek tekintem a táplálkozástudományi, dietetikai ismeretek hiteles, szakszerű átadását az érdeklődőknek.

Nagyon sokan gondolják úgy, hogy egy könyvet elolvasva, egy online tanfolyamot elvégezve szakér-

tői lesznek a táplálkozástudománynak. Számtalan jó szándékú ember akad, aki a saját pozitív vagy negatív tapasztalásait (pl.: *hogyan fogyott le, miért nem jó neki a tej stb.*) általánosítva próbálja tanácsokkal ellátni az embereket.

Sajnos, ezek legtöbbször tévútra vezetnek, mert hamis információt vagy félígazságot tartalmaznak. Ami az egyik embernél működik, nem biztos, hogy a másiknál is fog. A dietetika ennél sokkal összetettebb.

A dietetikai fogalomtár rovatvezetése kiváló lehetőséget ad számomra arra, hogy a kedves olvasót bevezessem a dietetika és a hozzá szorosan kapcsolódó diszciplínák világába. A rovatban szerzőtársaim lesznek a szakterület rutinos művelői, neves kutatói.

Ez mindenképpen garancia arra, hogy hiteles forrásból, biztosan helyes tudásbázist építsen fel kedves olvasónk. Ehhez hasznos időtöltést kívánok.

**A főzés az egyik legősibb és leggyakrabban használt ételkészítési művelet. Tulajdonképpen a legkíméletesebb eljárás is a hőközlések csoportjában. Szinte minden diétában ez az első a párolás és sütés előtt, amivel ételt lehet készíteni. Azonban a főzésnek sokféle formája létezik, ezeket szeretném most bemutatni**

### Forrázás:

A nyersanyagot 1-2 percre forrásban lévő vízbe tesszük, vagy leöntjük vele. A művelet célja:

- egy vastagabb külső burkolat, héj eltávolítása, például: paradicsom, kajsziarack, csirkeláb,
- kemény, ropogós levél formázhatóbbá tétele, például: fejes káposzta,
- jellegzetes, esetleg csípős ízhatás csökkentése, például: erős paprika, marhacsonit,

### Blansírozás

A nyersanyagot rövidebb-hosszabb ideig főzzük, majd a főzővizet elöntve készítjük az adott ételt. A művelet célja:

- a nem kívánatos íz, szag eltávolítása például: parajfőzelék, pacalpörkölt
- az alapanyag előpuhítása, amely megelőzi az adott étel elkészítését, például: főtt saláták alkotórészei, rakott ételek
- inaktíválja az enzimeket, ezzel megakadályozza a tisztított zöldség, gyümölcs barnulását, a mélyhűtés során bekövetkező íz- és szagelváltozásokat.

### Abálás

Ennek lényege, hogy a víz nem forrhat. Hőmérséklete 80-95 °C. Jellemzően bő, ízesített folyadékban történik például: hurka, szalonna, disznósajt esetében. Részben tartósít is.

### Aromás főzés

Az étel kellemes ízét fokozzuk, amikor az alapanyagot előzőleg elkészített, ízesített lében puhítjuk meg. Például a gyümölcsleves, -mártás, -kompót, a savanyú tojás.

### Gőzben főzés

Közege a gőz. Lényege, hogy a zöldség, a gyümölcs a vízből keletkezett gőzzel kerül közvetlen kapcsolatba és puhul fel. A nyersanyagot az edény aljára helyezett perforált gőzlőbetétre tesszük. Vizet öntünk alá, de csak annyit, hogy ne érintkezzen a felpuhítandó, nyersanyaggal és lefedjük. Forraláskor a keletkező gőz a lyuggatott betéten átjutva a nyersanyag felületén lehűl és lecsapódik, mivel annak hőmérséklete alacsonyabb 100 °C-nál. A nyersanyag által fel nem szívott meleg víz visszacsurog az edény aljára, és a körforgás kezdődik előlről. Bizonyos idő elteltével az anyag felpuhul, de sokkal kevesebb vízben oldódó anyagot veszít, mint a folyadékban történő főzésnél.

### Túlnyomáson történő főzés

A külső légnyomástól függetlenül végezzük. Kb. 3-4 mm vastagságú, légmentesen záródó, biztonsági szeleppel ellátott edény szükséges hozzá. Kisebb konyhákban, háztartásokban az 1,5 atmoszférájú túlnyomásos edényeket alkalmazzák (kukta). A keletkező gőz összenyomja a folyadék feletti légréteget, és így keletkezik a túlnyomás. Előnye, hogy a főzési idő 30-50%-kal lerövidül, mert a magasabb hőfokú (110 °C-on) forró víz gyorsabbá teszi a nyersanyag felpuhulását. A rövidebb főzési idő kíméletesebb beavatkozás. A vitaminvesztés nem haladja meg a hagyományos főzési veszteséget, de az ásványi és egyéb vízoldékony anyagok nagyobb mennyiségben jutnak a főzővízbe. A sok és durva rostokat tartalmazó élelmi anyagok (*idős állat húsa, vadhúsok, szárazhüvelyesek*) felpuhítására a legalkalmasabb.

**KISS GERGELY** 06 70 605 0438  
Személyi edző [kissthetrainer.hu](http://kissthetrainer.hu)

**KIFOGÁSOKBÓL SOK VAN,  
ÉLETBŐL CSAK EGY...  
TEGYÉL ÉRTE!**

**KISS**  
THE TRAINER

- KISSTHETRAINER
- KISSTHETRAINER
- KISSTHETRAINER
- KISS\_GARY



Szerző:  
**OLÁH PETRA**  
iskolapszichológus,  
sportpszichológus-jelölt  
petra.olah09@gmail.com



Rovatvezető:  
**HAJDÚ ANNA**  
sportpszichológus,  
business coach  
mail@annalyse.hu

# Fekete pedagógia

**A Körúton egykedvűen, tömött hátzissákkal hazafelé totyogó alsós korához képest igencsak rossz kedvében van. Pontosan úgy fest, mint egy komoly, ámde már kiégett pedagógus, aki hazafele igyekszik a bevásárlószatyorral a kezében, hátrahagyva a napi gondokat.**

**A kisiskolásnak ma nem volt jó napja az iskolában,** bár ezt titokban tartja otthon, tán még önmagának sem vallja be. Anyu kérdésére szokásától eltérően, csak rövid választ ad. Nem történt semmi az iskolában, csak sok leckét kell írnia. Igazából sírni volna kedve, de nem mer, mert akkor kifaggtatják, mi baja, és a végén még el kell valakinek árulni a nagy titkát.

**A kiégett pedagógus is hazaér,** fáradtan teszi le a csomagjait, egykedvűen viszonzást sem várva üdvözli a családját. Elvégzi a házimunkáját, amely végeláthatatlan hossza még a tv-nézéssel sem ér véget.

**A kisiskolás is nekikezd a leckének,** másolja a sormintákat, gondosan, nehogy megint maszatot ejtsen a kis postairónjával, számolgatja a Kis-kiszámoló-beli kacsákat, összeadja a pontokat és kivonja a háromszögeket matematikusi pontossággal. Lerajzolja a kertben gyűjtött faleveleket, minden egyes érrel és

minden apró részletével, majd ragasztót keres, hogy szintúgy maszatmentesen odaragassza a papírjához.

**A pedagógus lefeküdni készül.** Újságot olvas, és a holnapi nap szürkeségére gondol. Holnap, szerda. Olvasásóra, környezetismeret, lyukasóra, rajzóra a harmadik cében, majd ebédeltetés, és el ne felejtse, még a napköziben is ügyeletes lesz. Nem akar holnap az iskolába menni, és holnapután se. **Meg meri fogalmazni magában, hogy belefáradt, semmi kedve kisgyerekekkel foglalkozni.**

**A kisiskolás már lefeküdt aludni.** Egész délután csendben volt, nem játszott hangosan, sivalkodva, mint ahogy szokott. Magához öleli a plüsskutyáját, és elalszik. Reggel robotszerűen kel fel, hagyja magát alávetni a szülőkéznek. Elindulnak az iskolába. Szerda van. Ma lesz rajzóra is. Kisiskolásunk nem szeret rajzolni, nincs hozzá különleges érzéke, viszont régebben szerette a kreatív megoldásokat. Érdekes dolog a „régebben” kifejezés egy hét-nyolc éves gyerkőc esetében, de sajnos így van. Szerette a kiadott feladatokat máshogy megoldani, mint a többiek és egészséges önbizalmával és 'piaszé-féle' egocentrizmusával ezt kifejezetten jónak is érezte, ám egyszer egy kiégettnek tekinthető, idősödő fásult tanárnő – aki mindennapja-

iban fáradtan cipeli haza a supermarketből csomagjait – csúnyának nevezte a rajzát. Ő ezt a szót egy minősítésnek gondolta, nem bántásnak szánta, mégis egy életre el tudta venni a kedvét a kisiskolásunknak a rajzmesterségtől.

**Negyedik óra következik.** A tanárnő egykedvűen majszolja az otthonról hozott macisajtós zsömléjét. Utálja az ízét, mert mindig ezt csomagolja magának a munkahelyére, ezáltal a sajtkrémmel együtt mintha az iskola falait tömné magába. Néhány félfamentessel egykedvűen baktat fel a másodikra, a harmadik cébe. Már járt itt egyszer helyettesíteni. Mai feladatnak önarckép, portré rajzolását adja ki a kisiskolásoknak. Tükör, HB-s ceruza elő, radír mélyen elrejt, indulhat az önarcképrajzolás. Kényelmesen hátradől a tanári asztalnál és figyeli a gyerekeket, közben még mindig érzi a macisajt iskoláizét a szájában.

Kisiskolásunk tudja, hogy se a rajzórát nem szereti, sem az önarcképrajzolást, és egyre jobban rettegés keríti a hatalmába. **Pontosan tudja, hogy ez a néni az a néni, aki legutóbb a rajzát csúnyának titulálta.** Kicsit remeg a keze, ahogy félve a tükröt arcocskája felé fordítja. Látja az orrát, két szemét, szempilláit, sápadt arcát, és azon gondolkodik, hogyan adja vissza mindezt pontosan



egy árva félfamentesre? Talán segítséget kellene kérnie? Nem. Inkább nekikezd saját maga. Nagy meglepetésére igen elégedett a készülő alkotással, minden érzékszerve a helyén van, és az árnyalatok is stimmelnek. Egészen fellelkesült, büszkén néz körbe a teremben.

Ohó! Esmél fel a kiégett tanárnő, túl nagy a tekintetés a diákság körében. Gondolja, megy egy kört, megnézi a gyerekek rajzát. Lassú léptekkel halad előre, amikor megpillant egy lelkesen rajzoló sápadt arcú kisdiaót. Megnézi a rajzát. Érdekes. De ez nem igazi portré, nem elég élethűek a részek rajta, túl nagyok a szemek, olyan rajzfilmszerűek. Kicsi a fül, és el is van csúsztatva, és a legrosszabb az orr. Hogy lehet egy ekkora gyereknek ilyen orrlyukakat rajzolni? Hirtelen ötlettől vezérelve úgy gondolja, jó lesz megmutatni a többinek, hátha tanulnak belőle.

Gyerekek! – szólal meg, mire az összes fej órá szegeződik. Szeretnék megmutatni egy rajzot. Előrenyomul

az osztályteremben. Ez a nap első és majdan utolsó fénypontja. – Ilyet nem szabad rajzolni!

Felemeli a rajzot, demonstrálva mindenkinek, hogy a jobb oldal negyedik padjában ülő mit rajzolt. Aprólékosan elemzi a rajzot, főként a szarvashiba orrlyukakat. A gyerekek az orrlyuk szó hallatán kuncogni kezdenek. Monológját azzal fejezi be, hogy még egyszer nyomatékosítja, ilyen rajzot még egyszer nehogy lásson akárki előtt.

**Kisiskolásunk szemében könnycseppek gyűlnek.** Minden erejével próbálja palástolni a sírását, mert az osztály háromnegyede a monológ után mereven vagy kuncogva bámulja őt. De hát neki tetszett az a rajz. Ő így képzelel el az orrlyukakat. Szünetben sietve megy ki a mosdóba, mert sírni fog. Tanárnőnk a szünetben szintén a mosdóba igyekszik, de előtte még befejezi az iskolaizű szendvicset.

**Tizenöt év múlva a tanárnő már nyugdíjba ment.** Ma

is unott arccal cipeli hazafelé a bevásárlási cseh-et, néha sorban állás közben elmélázik a múlton. Örül, hogy nyugdíjazták és már nem kell rajzórát helyettesíteni, felmennie a második emeletre, dolgozatokat javítania és értékelnie. Ma már a macisajtót sem szereti.

**A kisiskolás pedig időközben egyetemista lett,** rajzolni nem tanult meg, viszont másban annál sikeresebb. Manapság pedagógusnak készül, és egy szakirodalmi cikkben olvas olyan **pedagógiai etikátlanságokról, amelyek mintegy fekete lyukat égetnek és örökké ottmaradnak egy anno megsértett kisdiaók szívében.** Előtörő emlékeitől felbuzdulva mélyebbre ássa magát a témában; ezen téves, büntetésen és kritikán alapulón módszerek súlyos önértékelési problémákat okozhatnak, akár felnőttkorban is. Ahogy olvassa a súlyos mondatokat, felrémlelenek lelki szemei előtt az elrontott, hibás orrlyukai...



**Fő tevékenységi kör:**

- ▶ 24 órás távfelügyeleti diszpécserközpont kivonuló járőrszolgálattal, élőszerű őrzés ipari ingatlanok, magánházak, üzletek, üdülők, építési területek és telephelyek területén.

**Új tevékenységi kör:**

- ▶ Ingyenes pénzügyi elemzés, tanácsadás

**Képzés:**

- ▶ vagyon-, személyvédelem
- ▶ fegyverismeret

**További tevékenységi kör:**

- ▶ Ingatlanok biztonsági átvizsgálása, karbantartása, szaktanácsadás
- ▶ Biztonságtechnikai, kamerarendszerek telepítése
- ▶ Személyvédelem
- ▶ Magánnyomozás
- ▶ Lopás elleni védelmi technikák alkalmazása
- ▶ Üvegek védelme fóliával
- ▶ Rendezvények élőszerű és biztonságtechnikai biztosítása
- ▶ Takarítási, munkaterületen segédmunkási munkák végzése
- ▶ Családi rendezvények, temetés esetén ingatlanok őrzése
- ▶ Mobil riasztórendszer kihelyezése
- ▶ Gépjárműkövető és üzemanyag-ellenőrző rendszer telepítése

A fent bemutatkozás tükrében bízunk abban, hogy megkeresnek bennünket a tevékenységi körünkbe tartozó ajánlatokkal és sikeres együttműködés reményében színvonalas és az Önök megaláztatását szolgáló szolgáltatást tudunk nyújtani.

# Four Sec

**Egy biztonságosabb holnapért.**

📍 Makó, Toldi u. 24.
☎ (62) 216-933
☎ 06-30-572-8877
✉ foursec@foursec.hu

## TÁMOGATÓK



VÁRUK HÍVÁSOD!  
- Ludányi Szilvia -  
06 70 457 7534

JELENTKEZZ MÉG MA!

# 20 hét alatt megtanítunk programozni!

Szeged legújabb iskolájába még lehet jelentkezni



Nálunk nem a meglévő tudásod és végzettséged számít!  
Az IT szakmában nem a papír számít!

**Website Design**  
Tanulj meg weboldalt készíteni. Az alapoktól - az első munkádig.

**Learning by Doing**  
Életszerű projekteken tanuló, egy kellemes szegedi belvárosi irodában.

**Minden "okos" lett.**  
Ami sokaknak új munkahelyeket és egy jobb lehetőséget jelent.

**Bruttó 444,000 forint**  
A szoftverfejlesztők bruttó átlagbér Magyarországon.

\*Az összpontosítás a siker egyik kulcsa. Tisztaban kell lennünk a képességeinkkel, hogy mihez értünk, és arra a területre kell fordítani az időnket és az energiánkat.  
Bill Gates

Email: hello@flowacademy.hu / Web: www.flowacademy.hu / 6722 Szeged, Mikszáth Kálmán utca 22.

## Személyre szabott étrend + Mentális tréning + Edzés = BAJNOK



**SUPERFOODS**  
A jövő bajnokainak



1082 Budapest, Futó u. 6. | +36 20/772 6613 | kis.noemi@gmail.com  
superfoods.org.hu | [f](#) superfoodsteam | superfoodshop.hu



**KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság**  
Central-Eastern-European Recreation Association  
www.recreationcentral.eu

### Szakmai partnerek / Professional partners



BUDAPESTI MŰSZAKI ÉS GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM  
TEST NEVELES



MISKOLCI EGYETEM  
EGÉSZSÉGÜGYI KAR



VMMFK  
KÖZSÉGI MUNKÁSOK SZAKKÖZÖSSÉGE  
KÖZÖSSÉGI MUNKÁSOK SZAKKÖZÖSSÉGE



elte | ppk  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



NEUMANN JÁNOS EGYETEM



TE  
1924

---

### Együttműködő partnerek, támogatók Cooperative partners, sponsors



BETHLEN GÁBOR  
Alapkezelő Zrt.



SOMOGYI KÁROLY VÁROSI ÉS MEGYEI KÖNYVTÁR SZEGED



ÉN, Magam



Munka Világa  
Közhasznú Egyesület



sárvárfürdő  
SÁRVÁRI GYÓGY- ÉS WELLNESSFÜRDŐ



MINISZTERELNÖKSÉG



Levendula Hotel  
Algyő



Nemzeti Együttműködési Alap



SUPERFOODS  
A jövő bajnokainak

---

### Médiatámogatók Media supporters



delmagyar.hu



RÁDIÓ88

---

### Ezüst fokozatú támogató Silver grade supporter



MISKOLCI EGYETEM  
EGÉSZSÉGÜGYI KAR



OXIGÉN HOTEL  
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Levendula  
Hotel \*\*\*  
Algyő

LENDIL  
LEVENDULA ÉTTEREM ÉS RENDEZVÉNYHÁZ

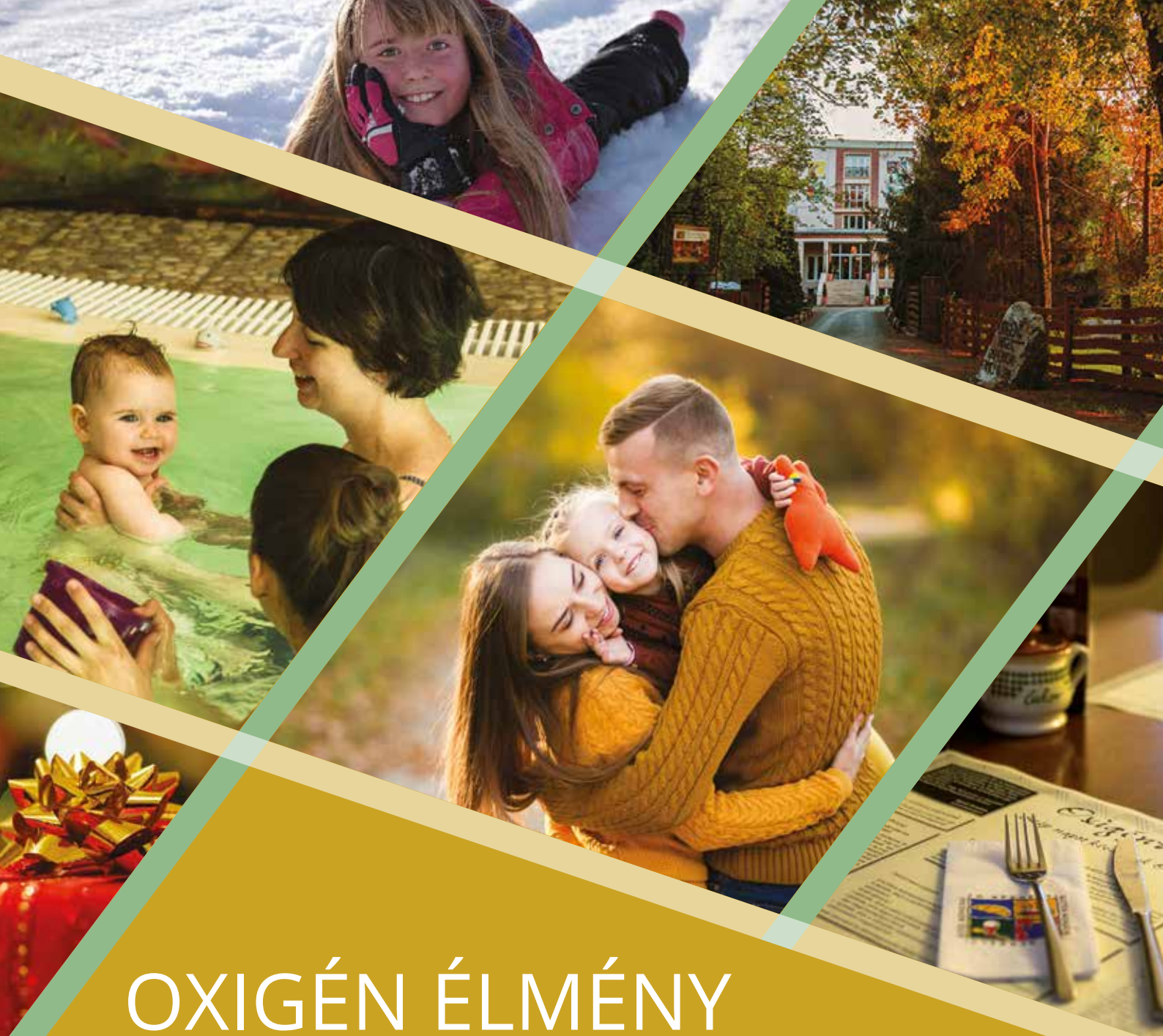
Csendet, békét, jó levegőt, nyugalmat kap az, aki néhány napot eltölt az algyői Levendula Hotelben, melynek környezetében valódi provence-i hangulat valósult meg. A Szegedtől néhány kilométerre található szálloda a Tisza mellett, Algyő nagyközség szélén bújik meg. Aki nem ismerős a környéken, kerékpárral felfedezheti a folyó árterét, a töltésről csodálhatja meg az alföldi falvacskát, horgászhat a szálloda saját stégjén vagy fürödhet az algyői Borbála Fürdőben. Megéhezve a szálloda teraszán,

kertjében vagy a hozzá tartozó Levendula Étteremben ropogtathatja el a házi készítésű levendulalekvárral megkent levendulakekszet és kortyolhat hozzá szörpöt – természetesen levendulaízűt. A hotel 18 db szobával várja vendégeit. Ők a kiadós szállodai szaunázás után csobbanhatnak a jakuzziban, és ha sétálni támad kedvük, bejárhatják a Tisza partot vagy éppen megnézhetik az egykori repülőgéphangárból kialakított, 150 főt befogadó rendezvénytermet.

Ugyanis itt nemcsak a szállóvendégeket várják: rendezvényhelyszínként is remekül helytáll a 2015-ben átadott, a mai napig az algyői önkormányzat támogatását élvező Levendula Hotel. A Levendula Étteremben 100 fős, emeleti konferenciatermében 90 fős rendezvényeket tartanak. És jó hír, hogy itt nincs csendrendelet! Eddig a rekord egy 400 fős lakodalom volt a hangárhoz rögzített sátorban. Egyébként már 2020-ra is rengeteg lakodalmi foglalása van a hotelnek és az étteremnek, ahol a 62 munkavállalóból 50 fő algyői lakos – magyarázza *Bella Árpád*, a Gyevitur NKft. ügyvezetője.

Példaértékűnek számít, hogy egy szálloda étteremi konyháján nőjön fel a fiatal helyi generáció. Az önkormányzati önerőből megépült hotel és étterem konyhája nap mint nap kiszolgálja a község óvodáját és iskoláját. De nem csak őket: a betérő éhes vendég a két levesből, három főfogásból és egy desszertből álló Levendula menüből és a la carte étlapról választhat ebédet. A konyha – ahol az országban egyedülként harcsabrássói is készül – igyekszik helyi termelőktől beszerezni az alapanyagokat, így éri el, hogy finom, minőségi mézet, lekvárokat, kecskesajtot, sonkát szolgálnak fel a vendégeknek az étteremben. A hotel többféle csomagot és akciót is hirdet egész évben, érdemes mihamarabb foglalni!





# OXIGÉN ÉLMÉNY

Noszvaji gyermek- és bababarát szállodánk gyermek all inclusive ellátással, számtalan gyerekprogrammal, babaanimációval, családi wellnessbirodalommal, ízletes ételekkel és különleges kényeztetéssel várja vidám felüdülésre vágyó vendégeit Noszvajon.

Ajándékutalvány is kapható!



OXIGÉN HOTEL \*\*\*\* SUPERIOR  
FAMILY & SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel|\*\*\*\*SUPERIOR Family & Spa

3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36 30 499 3025 | info@oxigenhotel.hu