

A TÁMOP 3.2.4/08/2-2009-0001
Nevelési tudásdepó című projektben kifejlesztett
„Olvasunk és cselekszünk egészségünk megvédéséért”
című mintaprogram kipróbálásának gyakorlati tapasztalatai.

A mintaprogram eredeti célja az általános iskola 1-4 osztályába járó hátrányos helyzetű és roma származású tanulók egészséges életmóddal összefüggő ismereteinek bővítése, az értő olvasás és a digitális kompetenciák nyújtotta lehetőségek által. Mi azonban középiskolai kollégium vagyunk, és én egy középiskolai kollégiumi könyvtárt vezetek, ezért néhány ponton módosítottam a program elemeit. A szülőkkel való kapcsolattartást például a mi esetünkben nem lehet kivitelezni, mert a kollégiumba Szabolcs-Szatmár-Bereg megye legtávolabbi kistelepüléseiről is járnak diákok, akiknek a szülei anyagi okokból nem tudnak eljönni. Örülünk, ha egy évben kétszer tudunk velük találkozni személyesen. Mindezek mellett a mintaprogram célkitűzéseit és az elsajátítandó kompetenciákat igyekeztem végigvinni, az egészségmegőrzés 12 pontja mentén haladva. A fejlesztendő képességcsoportok közül a legfontosabbak az akaraterő és a kitartás képessége, a szabályok és vágyak összehangolásának képessége, a frusztráció elviselésének képessége, a reális énkép és célok kitűzésének képessége a döntés- és kezdeményezőkézség. A tanulónak a program befejezésére tájékozódni kell tudnia a könyvtárban, rá kell tudni keresni az interneten az egészségvédő oldalakra, ismernie kell a személyi és környezethigiéna szabályait, az olvasás útján szerzett információkat helyesen kell értelmeznie, ismerni és használni kell a kézikönyveket, ismernie kell azokat a tevékenységeket, amelyekkel megőrizheti egészségét, ismerje az egészségmegőrzéshez szükséges információkat, képes legyen egészséges étrend összeállítására, együttműködési készsége és szociális kompetenciái fejlődjenek.

A mintaprogram kipróbálása:

Helyszín: Zrínyi Ilona Gimnázium és Kollégium, Nyíregyháza, Tiszavasvári u. 12.

könyvtár, számítógépes terem, konyha

Foglalkozások: A foglalkozásokat tartó pedagógus: Tóthné Hajdu Ágota Zsuzsanna, biológia-
könyvtár szakos tanár

Résztvevők:

Zsombor

János

Rudolf

Attila
Dávid
Tamás
László
Bence
Krisztina
Anett

A 10 gyermek 14-15 éves, 9. osztályos tanulók. A két lányból és nyolc fiúból álló csoportban nincs SNI-s gyermek, de mindegyik hátrányos helyzetű, közülük ketten halmozottan. Cigány származásúnak ketten vallják magukat.

A mintaprogram kipróbálásának tapasztalatai, az elért eredmények:

A tanulók az általános iskolából több-kevesebb könyvtári ismerettel érkeznek a gimnáziumba. Első osztály elején automatikusan beírom az új kollégistákat a könyvtárba, és csoportonként bemutatom nekik az állományt. A kézikönyvek használatát időnként gyakoroltatom velük, hogy pl. mire nyelvvizsgára kerül a sor, elsajátítsák a szótárazás technikáját, mivel a mai gyerekek a számítógép segítségével szívesebben dolgoznak, ezért nem tudják elég gyorsan forgatni a szótárakat. Fontosnak tartom, hogy bármikor bejöhessenek a könyvtárba, elvonulni, tanulni, beszélgetni, pihenni, informálódni... Beszereztem, kívánságlista alapján, olyan könyveket, sorozatokat, amelyeket a gyerekek szívesen olvasnak szabadidejükben is. Ezek a könyvek fogják meg a gyerekeket legelőbb (Harry Potter, Gyűrűk ura, Vámpírnaplók stb.). Ugyanis az olvasás technikáját fejlesztenünk kell, mert az értő olvasásuk nem tökéletes, amit a kompetenciamérések is igazolnak. Nagyobb lélegzetvételi műveknek nagyon nehezen fognak neki, hacsak nem ilyen felkapott művekről van szó. Tapasztalatom szerint ezek után már lehet ajánlani komolyabb könyveket is, például a lányoknak Szabó Magda műveit. A csoportban található diákok nagy része már járt a könyvtárban, kölcsönözni, számítógépezni, újságot olvasni. Ezért az első foglalkozás alkalmával, a könyvtárt ezek a gyerekek mutatták be, a többieknek. Megmutattam nekik az SRLIB kiskönyvtári moduljának működését, de ez a program csak az én gépemen található. Az állomány listáját azonban a többi gépen is megtekinthetik. Megkérdeztem, mit ajánlanának a szüleiknek, mit kölcsönöznének ki nekik? Sokan nem tudtak választani, de volt olyan, aki Lőrinc L. Lászlótól vinne valamit az anyukájának, és van olyan kislány, akinek az apukája a terrorista szervezetek lexikonját olvasgatná. Kis irányítással megtalálták az egészségneveléssel, pedagógiával, pszichológiával, sporttal kapcsolatos polcokat, és ennek kapcsán rá kellett jönnöm, hogy be kell szereznem egy, a

gyakoribb betegségeket bemutató könyvet, a közeljövőben. A keresgélés közben átismételtük a könyvtári ABC-t, és az ETO-számok alapján szerveződött szakrendet.

Megkérdeztem tőlük, hogy meséltek-e nekik otthon a szüleik? Csak néhány gyereknek olvastak kicsi korukban mesét, főleg a nagyszülők, de az egyik kislánynak a nagyapja fejből mesélt, maga találta ki a történeteket. Egy másik, magát cigánynak valló kisfiú azt mondta, ők nem olvastak soha, viszont sokat énekeltek közösen. Mindketten nagyon szívesen emlékeznek vissza az így közösen eltöltött időre.

Úgy terveztem, hogy sokat fogunk beszélgetni, esetleg vitázni, hogy a kifejezőképességük javuljon, szókincsük bővüljön, merjék szóban kifejezni magukat, vállalni véleményüket. Nagyon fontosnak tartom, hogy problémákba ütközve mindig előre mutatóan gondolkozzanak: mit lehet tenni a megoldás érdekében? Ha az egyik út járhatatlan, meg kell keresni a másikat...

A bemelegítő játékot nagyon élvezték a gyerekek, sikerült egy jó ritmust elkapniuk. A bemutatkozásra nem volt szükségük, mivel ismerik egymást, de kiderült, hogy annyira nem, hogy tudják, melyikük az idősebb. Azt vettem észre, hogy szörnyű mozgáshiánnyal küzdenek a gyerekeink, minden kicsi fizikai aktivitást engedő feladatot szívesebben fogadtak: állva oldottak meg feladatokat, amelyekhez ülni is lehetett volna, jöttek-mentek a polcok között, egymás között, a csoportok között, térdeltek a széken stb.

A képességfát nagy kedvvel kezdték el rajzolni, vezetni, de a végére a lelkesedés abbamaradt. Ez általánosan jellemző volt a gyerekekre: ami hosszabb, több napon keresztül foglalkozást igényel, bizony, ellaposodik, nem sikerült fenntartani az érdeklődésüket iránta. Az egyszeri, gyors, pörgős tempójú játékokat, feladatokat szerették, illetve azokat, amikről kötetlenül lehetett beszélgetni.

A szabályok felállításában volt már tapasztalatuk, hiszen az első kollégiumi csoportfoglalkozások valamelyikén szuktunk szabályokat alkotni, amelyek a csoport minden tagjára érvényesek, és mindenki el is fogadott.

Személyes kedvencem „A világ legcsodálatosabb ajándéka” című gyakorlat, amely, bár nagyon egyszerű, mégis mindig megdöbbentő eredményt hoz. Nagyon kedves élmény, amikor a felismerés kiül a gyerekek arcára. Ez a gyakorlat eléri a nevelési célját. Természetesen miután mindenki bepillantott a dobozba, megbeszéltük a „nagy titkot”. Igencsak elgondolkoztak. Nemcsak az egészségükkel kapcsolatos felelősségük jutott eszükbe, hanem pl. az is, hogy az életben történő előrehaladásuk és a tanulmányaik eredményessége is szinte kizárólag rajtuk múlik, az ő személyes döntéseiken alapul. Itt beszélgettünk a reális célok kitűzéséről, a kudarcokról, a kis lépésekről, a kitartásról.

A rávezető beszélgetés során rá kellett jönnöm, hogy a fogmosás tekintetében bőven van miről beszélünk. Két csoportban dolgoztuk fel a fogápolásról olvasható dokumentumokat. A gyerekek

az interneten búvárkodtak a témában, mivel a Fognyűvő manócska című mese célközönsége a jóval fiatalabb korosztály, habár emlékeztek a mesére, kisiskolás korukból. A Vital.hu című lapon megfelelő információkat találtak, nagy anekdotázás indult a tejfogak elvesztésének témája kapcsán. Kiderült azonban, hogy csak hírből ismerik a fogselymet és az elektromos fogkefét, ami nem baj, ha elsajátítják a helyes fogmosási technikát a fogkefével. Zénó, a gyurmaember itt lett a kedvencünk. A hajmosás című animációs film kapcsán is sok gyermekkori emlék bukkant fel, a félelmeiktől a játékokig.

A gyerekek vidáman dolgoztak a foglalkozásokon, de a „házi feladatokat” nem szívesen fogadták, és ha néha el is készítették, nem lelkesen. De tudom, hogy karácsonyi műsorra készülnek, és sok házi feladatuk van, hiszen itt, a könyvtárban keresnek mindehhez segítséget. Ezért nem erőltettem, inkább megbeszéltük közösen, vagy csoportmunkával készítettük el ezeket a feladatokat. Így kerestünk végül, két csoportra osztva, egészséggel kapcsolatos közmondásokat, szólásokat, a könyvtár kézikönyveit használva.

Palya Bea mellett hallgattunk Budapest Bárt, belenéztünk Boban Markovic és Lajkó Félix koncertvideóiba is, volt, akinek tetszett, de a többség idegesítő zenének titulálta.

Magát mindenki egészségesnek mondta, de sokuk családjában van hajlamosító tényező, és sok szülő le van százalékolva. Megbeszéltük, hogy a genetikai alapok hatását helyes életmóddal jól lehet ellensúlyozni. Az egészséget azonban csak szűk értelemben értelmezték, ezért elbeszélgettünk a testi-lelki-szociális jólétről. Jellemző, hogy ezt csak sok pénz segítségével tudták elképzelni, ezért ellenpéldának felhoztam a szerzeteseket és a tibeti embereket. Meg kell érteniük, hogy ha nem akarnak az egészségükért tenni, akkor hiába van minden pénz...

A dohányzásra kiemelt figyelmet fordítottunk, mert, bár úgy tudom, hogy a kiválasztott csoportból senki nem dohányzik, de a kollégium lakói között bizony, akadnak dohányosok. Úgy gondoltam, hogy legjobb az élő példa, és elmondtam nekik a saját leszokásom történetét, nagy örömmre érdeklődve hallgattak. Elmeséltem, hogy már mennyire uralkodott rajtam a cigi, nem is szólva a sok köhögésről, és ez annyira idegesített, hogy letettem... Egy évig nagyon ingerlékeny voltam, még a saját gyerekeimmel is, annyira hiányzott. Volt, hogy ok nélkül is veszekedtem velük. Ha valaki okos, és ebbe belegondol, nem kezdi el. Ezek után felmentünk a számítógép-terembe, és mindenki megnyitotta a cikiacigi.hu oldalt, ahol a tiniknek szóló részt tanulmányoztuk. Páran már jártak ezen az oldalon korábban. Mindenkinek van a családjában dohányos ember, ennek kapcsán beszéltünk a passzív dohányzásról is. Érdekes tendenciát tapasztalunk a diákok körében: egyre nagyobb a dohányzó diákok között a lányok aránya. Vékonyabbak, menőbbek akarnak lenni, de ez nagyon csúnyán vissza fog ütni, terhességeik, munkavállalásaik során.

Az egészségmegőrző magatartás fogalmára nagyon egyszerű definíciót sikerült alkotni: amikor az

ember minden tőle telhetőt megtesz a saját és környezete egészsége érdekében. Mit is jelent az, hogy „tőle telhető”? Reális énkép alapján reális célok... Itt az egészség és a környezet tágabb fogalmaival dolgoztunk, eljutottunk a környezetvédelemhez, a szelektív hulladékgyűjtéshez, a globális felmelegedéshez is...

Az egészségmegőrzés 12 pontjából mi az összes pontot átbeszéltük, mert ezt a korosztályt már érintheti az alkohol és a drog problémája is. Nagyon hasznosnak tartanám, ha a gyerekek megtanulnának nemet mondani, általuk szeretett, vagy tisztelt személyeknek is, ezt akár tréningeken is gyakorolhatnánk. A másik, szerintem méltatlanul hanyagolt terület: az áldozattá válás folyamata, a „Hogy ne legyek áldozat?” kérdésköre. Korábbi tanulmányaim során felületesen érintettem ezt a területet, és meglepődve tapasztaltam, milyen nagy és használható irodalma van.

A beteglátogatás eljátszása meglehetősen nehezen, szégyenlősen indult, elnevelték az elejét, de a végére belejöttek, és jó meglátásaik voltak a produkciókkal kapcsolatban. Itt világosan megmutatkozott a kétféle környezeti hatás: a cigány származású gyerekek el sem tudják képzelni, hogy nem a család megy beteget látogatni, hanem csak egy-két ember, míg nálunk pont fordítva történik. Úgy tűnt, ez a mi tanulóink körében semmiféle problémát nem okoz, valószínű, hogy sokkal többet tudnak ők egymásról, mint gondolnánk, és sokkal pozitívabban is állnak egymáshoz.

Nagyon hasznosnak találtam a betegségekről való beszélgetést, mert kiderült, amitől megdöbbsenem, hogy rendszeresen fájnak az ízületeik, a derekuk, a fejük, annak ellenére, hogy a program elején egészségesnek vallották magukat. Megbeszéltük, hogy hova lehet fordulni ezekkel a problémákkal, és mire számíthatnak. Elhatároztuk, hogy az ünnepek után készítünk egy pár tablót a helyes tartásról, a helyes ülésről, a kondicionáló terem helyes használatáról, a gerinc kíméletes erősítéséről. A láz kapcsán nagyon jó, hogy felhozódott az izzasztás kérdése, sok probléma előzhető meg azzal az információval, hogy lázas beteget TILOS izzasztani, mert pillanatok alatt lázgörcsbe csaphat át. Ez sok gyereknek újdonságként hatott, mert a családok egy részében még ma is él ez a téves hiedelem.

Fontos lenne minden nap mozogniuk valamit, ez a minden napos testnevelés bevezetésével idővel megoldódni látszik, de ha lehet, friss levegőn. A falun felnőtt fiúknak különösen hiányzik a mozgás a szabadban. A program keretében el akartunk menni kerékpározni a környéken, mert van pár biciklijük a kollégiumnak, de esett az eső, így maradtunk, és a biztonságos városi kerékpáros közlekedés szabályait beszéltük meg.

„Az egészséges táplálkozási ismeretek” lett a gyerekek kedvence, hiszen kollégista kamaszokról van szó, akik mindig éhesek. Így minden órára hoztam nekik alapanyagokat, rozskenyeret, margarint, és hol fűszereket, főtt tojást, reszelt répát, zöldhagymát és sőt kevertünk a margarinnal, hol pedig savanyú káposztát tettünk a margarinnal megkent rozskenyérré. Nagy keletje

volt! A gyerekek a második órától már azt várták, mikor lehet enni, sokszor az volt az érzésem, hogy ez a legfontosabb vonzerő. Fontosnak tartottam, hogy egyszerű és olcsó ételeket készítsünk, amit akár itt a kollégiumban is el tudnak maguknak készíteni. A csoport hátrányos helyzetű tanulókból áll, vannak köztük halmozottan hátrányos helyzetűek is, tudom, nem tehetik meg sokan otthon, hogy válogassanak az ételek között. A rozskenyér nagyon ízlett nekik, volt, aki bevallotta, hogy ilyen kenyeret még nem evett. Ezért óvatosan közelítettük meg a kérdést, tényleg csak viszonylag olcsón beszerezhető alapanyagokról beszéltünk. De, mint kiderült, azért csak akad otthon, falun, pár tojás, krumpli, kukorica, sütőtök, bab, hagyma, fokhagyma, alma, ezekből sorolták a gyerkőcök, miket lehet készíteni. Fehérjéből keveset fogyasztanak. A rendszeres fehérjeforrás falun a frissen fejt tej, sajtot nem tudnak venni, esetleg tejfölt a főzéshez. Húst ritkán esznek. Nagy keletje van a cukros üdítőknak, sajnos, ezért vittem az egyik foglalkozásra ásványvizet is. Hét elején, amikor egy kis zsebpénzzel jönnek vissza a gyerekek, képesek azt a kis pénzüket is kólára meg chipsre költeni... Tudatosítani kellene bennük, hogy mi az, amire a szervezetüknek szüksége van, és gyakorlatban is megmutatni, hogy is kell vásárolni, melyek azok az áruk, amelyek viszonylag olcsón elérhetők, megérik a pénzüket, és még egészségükre is válnak. Sokan a termékeket sem ismerik, így nem is tudják kiválasztani a nekik megfelelőt.

Itt meg kell jegyezni, hogy a 13 kérdésre a táplálkozás témakörében, nem tud egy alsó tagozatos válaszolni. Jól ismerem az általános iskolai környezetismeret és biológia tananyagot, a zsírban és vízben oldódó vitaminok, az ásványi anyagok, a keményítő stb. fogalma felső tagozatban kerül terítésre, alsó tagozatban ezekről ugyan hallott már a gyermek, de pontosan nem tudja, mi az. Ha pedig a családból sem hoz efféle ismereteket, márpedig a gyerekek nagy része nem hoz, és ez a mintaprogram is ilyen tanulókkal dolgozik, akkor bizony a felső tagozatos biológia órákra és az egészségnevelésre kell támaszkodnunk.

A Nagyranövök honlapon találtunk pár hasznos receptet, ezekből fénymásolatot vittek haza a gyerekek.

A táplálkozással kapcsolatos betegségeket jól ismerik, de a gombamérgezés, ételmérgezés, például a szalmonella-fertőzés nem jutott eszükbe. Nem tudták, hogy a piacokon gombavizsgálók dolgoznak, és csak úgy lehet eladni a gombát, ha előtte bevizsgáltattuk. Fehérjeforrásnak jók lennének, de gyűjtésük nagy szakértelmet igényel, ezért nem ajánlottam, és a sejtfa kitintartalma miatt nem is tudni, mennyi tápanyag szívódik fel belőle. Nézegettünk mérges, és ehető gombákat határozó könyvekből, és a penészek kapcsán eljutottunk az ételkészítés és ételtárolás higiénés szabályaihoz. Itt, a kollégiumban, ez különben is kényes kérdés, mert sokan nincsenek felkészülve/felkészítve arra, hogy milyen ételeket, hány napig lehet tárolni, mit kell a hűtőbe rakni és ott meddig tartani.

Ismerték az olcsó és hatásos fertőtlenítési eljárásokat, szereket: forralás, fagyasztás, ecet, hypo. A konyhában, ételkészítés közben megbeszéltük, hogy a leghatásosabb és a leghigiénikusabb azonban, ha mindent azonnal elmosunk és megszáritunk, így nem kell veszélyes vegyszereket használnunk, mert a tiszta, száraz felületen nem tapadnak meg a baktériumok.

Napirend tekintetében a diákok a kollégiumban viszonylag szoros időkeretek közé vannak szorítva, amit sokszor zokon is vesznek, de előbb-utóbb hozzászoknak, hogy tekintettel kell lenniük a szobatársaikra, és este maguktól elcsendesednek. Az otthoni napirendjükből az tűnik ki, hogy sokat alszanak, volt, aki azt mondta, hogy nyári szünetben minden nap délután kelt fel, és a többség keveset segít a szülőknek a ház körüli teendőkben.

A program során szóbeli jutalmazást alkalmaztam, és nem fegyelmeztem, hogy a gyerekek ne érezzék kényszernek ezeket a délutáni foglalkozásokat. Így volt egy-két tanuló, aki nem vette komolyan a feladatokat, de többnyire sikerült a pedagógiai célokat véghezvinni, és olyan hiányosságokra bukkanni, amiket a többi diákunkkal is érdemes lenne pár foglalkozás keretében átbeszélni. Ilyen pl. a helyes fogmosás, alapvető ételkészítési és ételtárolási szabályok, stb.

Azok a feladatok, amelyeket „házi feladatnak” adtam, többnyire elkészítetlenül maradtak, így a feladatlapokat és az otthoni munkát is itt készítettük el.

Ennek ellenére igyekeztem az egyéni és csoportos értékelést is pozitív szemlélettel véghezvinni.

Záró rendezvényünkön a könyvtárt rendszeresen látogató gyerekek, és a programban részt vevő tanulók vettek részt, ahol elmesélték a többieknek, mivel is foglalkoztunk, milyen pozitívumokat kaptak a mintaprogramtól, és milyen hiányosságokat tapasztaltak. Az erre az alkalomra írt mesét mellékeltem. Volt pár „kibicünk” is, akik végigkísérték a programot, építő jellegű hozzászólásaikat szívesen vettük. Ők azok, akik az egyik jelenléti ívre fel is írták a nevüket, s töltötték ki értékelést is. Ezek a gyerekek minden nap itt tanulnak velem a könyvtárban, és nagyon zokon vették, amikor fel akartam küldeni őket a szobájukba, így maradhattak...

Petrovics László Gyermekes egészségana versben című művén jókat mulattak, és több elavult megállapításra is felhívták a figyelmet, pl. a heti kettő fehérneműcserére. Ez jó, jelzi, hogy figyeltek.

A jelenleg zajló változások miatt a vezetőség nagyon elfoglalt, így nem tudtak a záró rendezvényen részt venni, tantestületi értekezlet pedig decemberben lesz, így a beszámoló novemberben elmaradt. Természetesen, a kollégák és az osztályfőnökök, valamint a nevelőtanárok kaptak tájékoztatást, és nagyon szívesen elengedték a tanulókat, ugyanis ezek a foglalkozások a délutáni szilencium ideje alatt, vagy vacsora után történtek, a gyerekek tanulmányaitól függően.

Örülök, hogy részt vehettem a mintaprogram kipróbálásában. Annak ellenére, hogy kamaszokkal dolgoztam, sikerült az egész programot végigvinni, kis változtatásokkal. Gyakorlatilag

más irodalmat nem kellett használnom, mint amit a fejlesztő, Dubovszky Katalin a programban megjelölt. A diákok sokat fejlődtek kommunikáció, kooperáció terén, el tudnak készíteni pár egyszerű, olcsó, de egészséges ételt, szendvicset, salátát. Fontosnak tartom, hogy megtanulták, honnan, hány forrásból szerezhetnek be információt, mert lehetetlenesség mindent tudni, azt kell ismerni, hogy milyen úton jutunk el hozzá. Remélem, hogy sikerült tágítani körülöttük a világot, miközben megérezték felelőségük súlyát maguk és a környezetük iránt.

Nyíregyháza, 2012. 11. 29.

Tóthné Hajdu Ágota Zsuzsanna