

A testi nevelés időszerű problémái az alsótagozatban

I.

A tanulói személyiség fejlesztésében alapvető fontosságú feladatunk a testi nevelés, ugyanis a szocialista embereszmény magában foglalja a mindenoldalú fejlettséget, az edzettséget, a cselekvőképességet, a magas fokú testi fejlettséget [1]. Ennek ellenére közismert a testi nevelés lemaradottsága az intellektuális fejlesztéssel szemben, s ennek felszámolására tett jelentős lépés volt a Művelődésügyi Minisztérium rendelete a testnevelési óraszám felemeléséről. Mint az Irányelvek [2] hangsúlyozzák, a tananyag és a tanulók túlterhelése csökkentésének nem mond ellent, sőt a fizikai és a szellemi terhelés arányának javítása érdekében szükséges a testnevelés tantárgy heti óraszámának egy órával emelése. Ez jelentős mértékben segíthet a testi nevelés helyzetén, de nagyon meg kell szívlelnünk Gosztonyi elvtárs akadémiai tanácskozáson elmondott gondolatait: „Háromra emeltük a testnevelési órák számát. Kérdés, a jövő iskolájában elég-e? Figyelembe véve az urbanizációt és sok minden mást, biztosítjuk-e három órában a serdülő gyermek testi nevelését? [3] Ehhez legyen szabad annyit hozzátennünk, hogy a jelen iskolájában sem tudjuk biztosítani a most már heti 3 órában a tanulók testi nevelését, ha leszűkítve értelmezzük a testi nevelést. A pedagógiai gyakorlatban általában a testi nevelés szűkebb értelmezésével találkozunk. Gyakran azonosítják a testnevelő tanár munkájával, másutt leszűkítik az iskolai higiénia vagy sportra [4].

Ahhoz hogy a testi nevelésben nagyobb mértékű változás következék be, szemléleti változás szükséges elsősorban: pedagógusaink helyesen értelmezzék a testi nevelést, ne szűkítsék le a testnevelés tantárgy oktatására, hanem minden tantárgy és tevékenység révén törekedjenek az eredményesebb testi fejlesztésre és valamennyi nevelési tényező összefogásával mind iskolában, mind családban végezzék tanulók testi nevelését. A következőkben azt vizsgáljuk, hogy a jelenlegi tantervi keretek között milyen fejlesztési feladataink és lehetőségeink vannak, és milyen főbb gondok nehezítik az alsótagozatos tanulók testi nevelését.

II.

A testi nevelés egyik részfeladata gondoskodni a tanulók szervezetének normális fejlődéséről, egészségük és testi épségük megvédéséről. Ehhez elengedhetetlenül szükséges ismernünk az adott korosztály – a 6–10 évesek – testi fejlődésének jellemzőit. Ez az időszak a progresszív fejlődés ideje, a folyamatos, de egyenlőtlen növekedés jellemzi a gyermekeket testmagasságban és súlyban. Csontozatuk és izomzatuk mind minőségben, mind mennyiségben jelentősen eltér a felnőttétől, ez hozza magával nagyobb mértékű kifáradásukat és a torzulásokra való hajlamukat. A nagymértékű testi növekedés azért következik be náluk, mert kevesebb sejt pusztul el náluk, mint amennyi keletkezik. Ehhez a növekedéshez megfelelő mennyiségű és minőségű táplálékra van szüksége a gyermeki szervezetnek. Az így vázolt okok miatt válik a testi nevelés fontos részproblémájává *tanulóink táplálkozásának* irányítása, befolyásolása. Két aspektusból kell közelíteni a probléma megoldásához: egyik a tanulók iskolai nevelésébe beépíteni a táplálkozási kultúra anyagát, a másik a családi nevelés befolyásolása e téren is. Tantervünk szerény lehetőségeit ad [5] az egészségügyi ismeretek nyújtása közben a *táplálkozási ismeretek* feldolgozására, de dicsérhető törekvés, hogy már a 2. osztályban szóba kerül a helyes táplálkozás a betegségek megelőzéseként az olvasás tantárgyban, a táplálkozással kapcsolatos egészségügyi követelmények és fő táplálékaink a 4. osztályban tantervi ismeretek, míg a környezetismeret tárgyában a kulturált étkezés bemutatása és gyakorlása mellett feldolgozásra kerül a tízóraiás, a gyümölcsfogyasztás, főbb veteményeskerti növények fogyasztásának, szántóföldi növények és házi állatok táplálkozási kultúráinkban betöltött szerepének ismertetése, valamint az ezzel kapcsolatos legalapvetőbb szokások kialakításának a megkezdése.

Ebben a feldolgozó munkában szükséges kitérni a helytelen táplálkozási szokásainkra, a legfőbb hibákra. Egyik hiba a napi étkezések *helytelen időbeli elosztása*. A gyermekek szervezetének fejlettsége megköveteli a többszöri étkezést naponta, legcélszerűbb az ötszöri étkezés biztosítása: reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és vacsora. Elég sok probléma van a reggelivel, mert a kisebb-nagyobb gyerekek jelentős része több okból reggeli nélkül kezdi a napi tevékenységét. Okként szerepel a szülők nagy elfoglaltsága, a „rohanó élet”, a helytelen étrendjük, a tanulók nem

megfelelő napirendje, a késői felkelés utáni reggeli rohanás. Viszont már az ezzel kapcsolatos indító ismeretek is problémát rejtenek magukban, ugyanis amikor 2. osztályban szóba kerül a napirend (olvasásból), akkor a „minta napirend” is tartalmaz mindent a korai felkelésből, a tornázáson át, az iskolába sietésig és egészen az esti mesére történő lefekvésig, csak éppen az étkezésekről nem esik egy árva szó sem, inspirálva mind gyermeket, mind szülőt ennek a fontosságára. Egy másik gondra félve utalunk: a felnőttek, a pedagógusok személyes gyakorlatára e téren. Főleg pedagógusjelölteknel káros az a gyakorlat, ami több helyen kialakult. A kötelező reggeli megszűnt a kollégiumban lakóknál, s ebből inkább az született, hogy nem reggeliznek (az alberletben lakók jórésznél ugyanez a helyzet), helyette élnékitésül feketéznek, dohányoznak, esetleg „bekapnak” valamit (süteményt), s alig bírják ki ebédig. De ami ennél is károsabb, kialakul a reggellel kapcsolatos helytelen szemléletük, nem tartják feltétlenül szükségesnek a maguk számára. És ilyen nézetekkel, szokásokkal tudják helyesen alakítani tanítványaik táplálkozási kultúráját? Vak vezetni fog világtalant?

Pedig a probléma súlyát jelzik Székely Lajos legutóbb közzétett adatai (A nevelés az egész társadalom ügye, Magyar Pedagógiai Társaság, 1974.) arról, hogy tanulóifjúságunk közel fele nem fogyaszt komplett reggelit, egyötöde tíz óráig semmiféle ételt nem vesz magához. Ez kétszeresen káros, mert a testi fejlődést gátló hatása mellett pszichés problémához is vezet, hiszen az ilyen tanuló nyugtalan, szétszórt figyelmű, nehezebben tanul, ért meg valamit. A reggeli mennyisége és minősége szintén fontos feltétele a fejlődésnek. Ha a napi étkezések eloszlásának kívánatos arányaira akarunk tanácsot adni, akkor inkább nevelésmódszertani kézikönyvünkre támaszkodjunk [6], mely a reggeli és a vacsora 20%-os részesedése mellett áll ki, az ebéd 40%-os és a tízórai, az uzsonna 10%-os aránya mellett. Ezekből az adatokból két következtetést kell levonnunk, egyik az eléggé bőséges reggeli, a másik: még a napközibe járó gyermek étkeztetésében is nagyon jelentős szerepe van a szülői háznak, hiszen közel felét a napi tápláléknak otthon kellene megkapnia gyermekeinknek, a napi háromszori iskolai étkezés mellett is.

A reggeli minősége, összetétele szintén nem megoldott kérdés a gyakorlatban. Közismert, hogy a gyermeki szervezetnek a fejlődéshez sok fehérjéhez – benne állati fehérjéhez –, zsírhoz és kellő mennyiségű szénhidrátra van szüksége. Az is tény, hogy a fehérjeszükségletet naponta kell kielégíteni, mert a szervezet nem tudja elraktározni ezt, szemben a zsírokkal. Így válik nagyon fontosra a tej, tejtermékek, a húsok, a tojás fogyasztása. Ezzel szemben ismert a hazai tejfogyasztás alacsony színvonala, a szülők körében a tejárendezés az állami kiegyenlítés ellenére csökkenő fogyasztáshoz vezetett, valószínű, hogy a gyermekek is kevesebbet fogyasztanak otthon belőle, ugyanakkor szintén országos gond az iskolai tej biztosítása (lásd a Népszabadság, a Köznevelés erre vonatkozó cikkeit, 1974). A tejipar, ill. a kereskedelem nem eléggé érdekelt benne, s a szervezés-elosztás is vitás pont, lehet-e pedagógusi feladat, ha nem, ki csinálja. De a végeredmény az, hogy gyermekeink kevés tejet kapnak naponta, a szükséges napi fél literőtől bizony messze vagyunk. Szintén országos fórumokra került már a *gyermekélelmezés megoldatlansága* (tv, sajtó), mely főleg általános iskolásgyermekeinknél válik égetővé, szűk konyhai kapacitás, éttermek hiánya stb. miatt. Csak helyeselni és támogatni lehet azt a törekvést, amely szervezett étkezést kíván biztosítani minél több iskolás gyermeknek, normális körülmények között. Szükséges minden társadalmi tényezőt megnyerni e feladat megoldása érdekében, hogy a rendszeres, kellő időben történő és megfelelő minőségű étkezés segítse a tanulók testi fejlődését.

Sajnos orvosi és szülői *panaszok* gyakran akadnak a *gyermekélelmezésre*, még ott is, ahol helyben van főzés. Egyik probléma: a gyermekek és az ott étkező felnőttek eltérő „igényei” az étkezéssel kapcsolatban, a másik az élelmezést irányítók, a tervezők nem eléggé gondos és szakember munkája, akik nem eléggé ismerik a gyermek fejlődéséhez szükséges normákat, vagy nem biztosítják ezeket. Az egyhangú, a fantázia nélküli táplálkozási rendszerről van szó, a szinte kisértetiesen ismétlődő ételkről, amelyekből gyakran hiányzik a gyermeki szervezet építéséhez szükséges anyag. Jó lenne érvényesíteni élelmezésvezető vagy ebbe beleszóló pedagógusoknak a szükséges arányokat a tanulói étkeztetésben: hogy ne a zsírokban és szénhidrátokban gazdag élelmezés domináljon még mindig, hanem a napi kalóriamennyiség 10–15%-a fehérje, 30–35%-a zsír és 50–60%-a szénhidrát legyen, de mindez tartalmazza a szükséges vitaminok mellett az ásványi anyagokat (kalcium, foszfor, magnézium, jód stb.) is, hogy a napi 1900–2000 kalória valóban biztosítsa a normális testi fejlődést tanulóinknál. Egy-két utalást hadd tegyünk ezekkel kapcsolatban: hogy például a zöldfőzelékek szezonjában ne konzervből készüljenek az ételek, a friss saláta helyett ne a még raktáron levő savanyúkáposzta legyen szervirozva, a plusz ne csoki vagy nápolyi legyen friss gyümölcs helyett és még sorolhatnánk tovább. Néhány általunk megengedett *rossz szokásról* is tegyünk említést: így az étkezések idejének megváltoztatásáról, időbeli kitolásáról, amikor egy-egy fontos elfoglaltság (megbeszélés, ifjúsági mozgalmi feladat stb.) közvetlenül órák után tartása az ebéd időpontját fél 3–3 órára halasztatja el. Ilyen rossz szokás a néha elharpózó válogatás a tanulóknál, egymás étvágának csökkentése megjegyzésekkel. Vagy az egészség-telen mértékű vízfogyasztás kisebb tanulóknál, akik a felelősök által előre kiöntött pohár vizeket

étkezés előtt, vagy levesfogyasztás közben megszokják, és ennek következtében nő az állati táplálékul szolgáló ételmaradék mennyisége.

Jobban kellene érvényesítenünk *Tantervünk utasítását* a táplálkozási kultúra kialakításában is, így a kulturált étkezés helyes gyakorlatának, a főbb táplálékoknak a megismertetésében és ezzel kapcsolatos szokások meggyökereztetésében. Egészen addig, hogy a szükséges kiegészítéseket is dolgozzuk fel a tanterv adta anyag keretei között, pl. a napirend tanítása közben az étkezés fontosságát emeljük ki, a helyes táplálkozás legfőbb tudnivalóit már I. osztálytól kezdve minden osztályban tartunk állandóan napirenden, keressük az együttműködés lehetőségeit a családi házzal a közös cél: tanulóink normális testi fejlesztése érdekében.

Tanulóink szervezetének normális fejlődését, egészségének és testi épségének megvédését alapvetően befolyásolja az *egészséges környezet*, amelyben él, tanul, játszik. Az egészséges környezet megteremtésében kiemelkedő jelentőségű az *iskolaépület* elhelyezése. Néhány éve vita folyt a pedagógiai sajtóban arról, hogy második otthona-e a tanulóknak az iskola. Ha ehhez most utólag hozzátesszük a tényeket, hogy gyermekcink jelentős (és remélhetőleg egyre jelentősebb) hányada reggel 3/4 8-tól 5-1/4 6-ig az iskolában, napköziben, tanulószobában vagy egész napos iskolában éli életét, akkor válaszunk nemcsak az igen lesz, hanem korrigáljuk: az iskola válik „első otthonná”, hisz’ az ébrenlét nagyobb részét ott tölti a tanuló gyermek. Közismertek azok a pedagógiai-egészségügyi normák, amelyek előírják, hogy az iskola száraz, öntisztulással rendelkező, levegős helyre, ne főútvonal, gyár mellé kerüljön, hogy az utca és az épület között tágas fás-füves sáv legyen, és még folytathatnánk tovább. Ugyanakkor az is köztudott, hogy hány régi és nem is olyan régi iskolánk nem felel meg fenti követelményeknek. Azt is tudjuk, hogy a tervezői munka hibáit nem lehet a pedagógusokra áthárítani, de a jövőendő hibák elkerülésére hozzuk szóba ezt az ügyet is. Azért, hogy ahol új iskola épül, vagy csak bővítés történik, igenis szólnak bele az illetékes helyi pedagógusok is a tervezésbe, akik ismerik a helyi viszonyokat jól egészen az uralkodó széljárásig, akik bele tudnak szólni a község vagy városrendezésbe, érveikkel, tényekkel tudnak agitatálni a minél ideálisabb hely biztosítására az iskola számára. Hogy nécsak városrendezési, esztétikai, hanem pedagógiai szempontok is érvényesüljenek az elhelyezésben, nem úgy mint egyik títusterv alapján készült iskolában, ahol a szertárak, a könyvtár anyaga melegegett a kellemes déli fekvésű helyiségekben, míg a tanterem, nevelői szoba lakói sokat dide-regtek az északi fekvés miatt, míg nem indult a fűtési szezon. Bárcsak a fenti iskola lenne a kivétel a sok ideális helyen levő iskola között! A közlekedés okozta zajnívó, a fűtés, üzemek által szennyezett levegő ellen való védekezés nagyon sok iskolánkban szinte megoldhatatlan probléma még ma. Azt mondja – joggal – a gyakorló pedagógus, nem az iskola, hanem az *osztály* az én „birodalmam”, ezzel rendelekem, hát nézzük meg a következőkben ezt a testi nevelés szemszögéből. A még mindig elég nagy számú szükségstantermet tudva is utalni kell a tanterem ideális nagyságára az 52 m² területűre, melyet 42 tanuló számára terveznek nálunk. A tanulói létszám csökkenő tendenciája segít az ilyen ideális és a sokkal kisebb alapterületű tanteremekben megoldani az összetett problémát, melyet az iskolai felszerelések gazdagabb tárháza, de a tanulói felszerelések (táskák, kabátok stb.) elhelyezése is okoz sok helyen. A túl nagy tanterem hátrányai ismertek így a tanulók egy része távolra kerül a táblától – látási és hallási problémák okozva. Viszont hadd utaljunk jelentős pedagógiai előnyére is. Amíg a variálható falakkal rendelkező iskolák tömegessé válnak, addig a „nagy” tanteremek jól felhasználhatók lehetnek a differenciált csoportok elkülönített foglalkoztatása megoldható bennük különböző tantárgyakból.

Persze nagyon sok tanteremben a *szűfoltosság* okoz gondot ma még. Ha ismerjük a kisebb gyermekek nagyobb oxigénigényét, akkor több gondot fordítunk az osztály *szellőztetésére*. Igaz, sok helyen nincsenek meg a korszerű állandó levegőcseréhez szükséges felső bukószárnas ablakok, de ezek nélkül is megoldható az óra végén a teljes levegőcsere. Néhány helyen óra közben is nyitott ablakokkal találkozunk, s csodálkozunk, ha néhány tanuló megbetegedik ennek következtében a nagy hőmérsékleti különbségű beáramló levegő hatására. A tanterem megfelelő *hőmérséklete* több okból fontos, így a megbetegedés elkerülése miatt, a szükséges mértékű figyelem, tanulás miatt. Az egyenletes meleg biztosítása jelentős mértékben függ az épület jó elhelyezése mellett a mesterséges fűtéstől is, mely sajnos nem számít szakmunkának, ezért szinte mindenki végzi, aki vállalja. Ennek következtében ismert a túlfűtés éppúgy, mint a 13–16 fokok hőmérséklet télen tanteremekben. (Igaz ez másutt is előfordul – vasútnál, irodaházakban –, vigasztalhatnánk magunkat.) A központi fűtés mellett előforduló „száraz meleg” is kellemetlen következményekkel jár a tanulókra, erre gondoljunk elpárologtató edények beállításával, gondozásával. Különösen a mai iskolaépületekben jelentős probléma a *termek megvilágítása*. Ez a személyes tapasztalatok mellett abból a vizsgálatból is kiderül, mely a „mintaiskolák” adatait összegezte [7], s még ott is talált javítanivalót. A kívánt 100–150 lux eléréséhez ne sajnáljuk a tantermenkénti 6 db 200 Wattos égőt. A kellő megvilágítás hiánya növeli a pszichikus kifáradást, csökkenti a tanulói teljesítményeket, de főleg nagymértékben károsítja a látószervet a gyermekeknél. A tv egyik adásában nyilvánosságra került adatok a hőmezővásárhelyi természeti szűrésről nagyon elgondol-

kodtatóak. A vizsgált iskolásgyermekek közül közel 25% kapott szemüveget látási gyengeség miatt. Vajon az országos szűrés milyen eredményekkel járna?

A tanterem bútorzata szintén jelentős tényező a testi nevelésben, főleg a *tábla és az iskolapad*. Sokan haragszanak a táblára, főleg a csúnya, konzervatív fekete színű táblára, s szeretnék felcserélni más színnel, így az üdőbb, megnyugtatóbb zöld színnel. Helyes törekvés, ha egy alapvető feltételt teljesít: ha legalább olyan jól kihasználja a kontraszthatást, mint a szidott elődje. Azaz ha a ráírt szöveg, rajz, bármi legalább olyan jól észlelhető, látható mint a fekete-fehér kontrasztot felhasználó hagyományos elődje. Gondoskodjunk legalább az évenkénti festéséről, bármilyen színű legyen is.

Az *iskolapadokkal*, úgy látszik, a helyzet nagyon lassan változtatható meg. A pedagógia, az iskolaegészségtan leírja milyen legyen a jó pad. Kedvező akkor, ha az írólap hátsó széle az ülőlap első széle mögé 2,5 cm-rel túlért; ha nem pluszdistanciás – amikor az ülés távol van az írólaptól –, hanem mínuszdistanciás – ha az ülő tanuló kicsit „beül” az írólap alá –, ha nem kell írás, olvasás közben előrehajolnia. Ezzel szemben mi a helyzet nagyon sok iskolában? Hadd hozzuk itt elő egyik tankönyvünk [8] illusztrációját, melyet a helyes üléshez ad, szemléltetve tanuló és pedagógus számára a helyes padot, a megfelelő ülést – egy pluszdistanciás padban ülő kislánnyal, aki itt a képen egyenesen ül, hátát kitámasztva, de nem tudja ezt megtenni a valóságban ilyen méretű és beállítású padnál. Pedig a padok megfelelő méretezéséről nem is szoltunk, arról, hogy a különböző nagyságú tanulóknak különböző nagyságú padokat kellene biztosítanunk. Még nézni is fárasztó egy-egy új iskolában is a „kalimpáló” lábakkal ülő gyermekeket, akik naponta több órán át úgy kénytelenek dolgozni, hogy nem ér le a padlóra a lábuk, nem tudnak kényelmesen elhelyezkedni a padban. Egyik legsürgősebb feladat ezen változtatni, szükségmegoldásokat keresni, lábtámasztókat gyártatni, beszerezni.

A szervezet normális fejlődését, az egészség biztosítását az egészséges környezet mellett a *tanulók tisztálkodása* határozza meg jelentősen. Ehhez egyrészt minél jobban kell biztosítanunk az objektív feltételeket – mosdók, zuhanyozók, W. C. –, másrészt a megfelelő mélységű ismeretnyújtást kell felhasználni a pozitív szokások tudatos kialakítására. Eléggé gazdag ismeretanyag szerepel Tantervünkben és tankönyveinkben – olvasásból és környezetismeretből – e témában: a test tisztántartása (1. oszt.) a betegségek megelőzése és a tisztálkodás összefüggése, a W. C. tisztasága (2. oszt.) a fertőző betegségek terjedésének megakadályozása: tisztaság (3. oszt.) a bőrszerűlések és a tisztaság (4. oszt.). Jártasság a kézmosásban, az étkezéssel kapcsolatos egészségügyi követelmények (2. oszt. környezetism.) és még további ismeretek és jártasság, készség és szokás kialakító feladatok szerepelnek feldolgozó munkánkban. Az egészség megővését, a normális testi fejlődést biztosító tisztálkodásra nevelésben elengedhetetlen az igényesség részünkről, a személyes példamutatás, a rendszeresség az ismeretnyújtó és szokáskialakító munkában, a meglévő objektív adottságok maximális felhasználása tanulóink testi fejlődésének biztosítására.

Tanulóink egészségének fejlődését, egészségük megvédését jelentősen meghatározza a *kulturált és egészséges öltözködés*. Helyes törekvés, hogy minél előbb az önálló és gyors öltözködésre akarjuk megtanítani gyermekeinket, de legalább ennyire fontos a ruházatkodással kapcsolatos ismeretek és szokások kialakítása. A mennyi idő alatt tud felöltözni probléma helyett a mit vesz fel magára kérdés sokkal jelentősebb. Szükségeses helyes ismereteket kialakítani tanulóinkban az évszaknak és napi időjárásnak megfelelő öltözködéstől, különösen a mostani eléggé rendhagyó időjárási viszonyok között – amikor a téli „nyárban” már februárban sem az évszaknak megfelelően kellene öltözködni, vagy az esős „őszi” nyári napokban sem lenne megfelelő a nyári öltözék. Kétségtelen, hogy itt is a tanulók ismereteinek alakításán kívül szükséges a szülők ismeretein változtatni, mert többnyire rendelkeznek gyermekeink a megfelelő minőségű ruházattal, csak éppen a szülők nem jól használják fel ezeket. Vagy túlöltöztetik, vagy csak az évszakra gondolva nem eléggé „öltöztetik fel” őket. A réteges és még a napszaknak megfelelően is változtatható öltözék propagálása a feladatunk a gyermekek és szülők felé. Viszont adódik egy pedagógusi gond is: a törődés naponta és napszakoknak megfelelően a tanulóink öltözködésével, nehogy leizzadjanak a le nem vetett vagy pedagógusok által rajtuk tartott ruházattól, mert ezt követni szokta a hűvös helyen történő lehülés vagy a hideg víz ivás a gyermekeinknél, s következmény a különböző meghűléses, megbetegedés még nyári időjárás mellett is. Az ismeretek nyújtása mellett még eredményesebb e téren a helyes szokások meggyökereztetése, amelyik szinte kényszerítő erővel hatnak tanulóinkra – a sok-sok tudatos gyakoroltatás révén kialakulva.

Az öltözködési kultúra fejlesztésével kapcsolatban rá lehet mutatnunk a nevelési feladatok elválaszthatatlan egységére a valóságban. Ugyanis az egészség megővése mellett az esztétikai ízlés fejlesztése, a takarékoságra való nevelés, a közösségi nevelés – a társ ruhájára, testi épiségére való vigyázás –, a munkára nevelés, a szülők iránti tisztelet és megbecsülés kialakítása, mind kapcsolódó feladatunk a helyes és esztétikus ruházatkodás megtanítása során.

Tanulóink testi épiségének megővése terén sokat kell tennünk a *balesetek elbáritására*, mind az iskolában, mind a közlekedésben bekövetkező károsodások megakadályozására. Az iskolai

balesetek fele a testnevelési és sportfoglalkozásokon fordul elő, s ez figyelmeztet bennünket a nagyobb gondosságra, az óvó intézkedések megtételére. De nagyon elgondolkoztatóak a közzétett adatok a *szünetekben* és napközi foglalkozások során előforduló balesetek nagy számáról (közel 40%). Úgy véljük, nem egy iskolánkba jöhetne Makarenko, aki erről azt írta: látogatásai során megdöbbenne tapasztalta, milyen lármások, nyugtalanok, szinte hisztériások a gyermekek, rohagnak a lépcsőn, betörnek az ablakokat, orrukat, fejüket. A pedagógusok megtehetlenségük igazolására azt hangoztatják, hogy a gyermek csak rohagnáljon, kiabáljon, „mert ebben nyilvánul meg a természeté”. Szerinte mindezt nincs szüksége a gyermeknek, a folytonos kiabálásból semmi haszon nem származik, csak rongálja az idegeit. Saját tapasztalatai során meggyőződött arról, hogy lehet teremteni olyan rendet, élénkséget, mely tekintettel van a szomszédra, a berendezési tárgyakra. Ez az elemi rend a feltétele minden közösségi tevékenységnek az iskolában [9]. Mindehhez csak annyit tegyünk hozzá: ez a rend nem magától alakul ki, csak a nevelőtestület egységes szemlélete és egységes szokáskialakító munkája tudja megteremteni, összefogva a tanulók közösségének fejlettebb magjával. Ha megértik a fentiek fontosságát, és a naposok, a felügyelő pedagógusok következetesen törődnek a szünetben a gyermekekkel, ha a pedagógusok még sokféle módon játszásra is megtanítják tanulóikat.

A *közlekedési balesetek* száma a gyermekeknél az utóbbi időben nő és megengedhetetlenül sok. Az 1973. évi közel 26 ezer sérült közül háromezer gyermek volt, aki vagy gyalogosan, kerékpárral közlekedve vagy gépjármű utasaként szenvedett sérülést. Meghaladja e cikk kereteit a közlekedési nevelés problémájának kifejtése, csak utalunk lehet a legfőbb feladatra: a gyalogos közlekedés és kerékpáros közlekedés életbevágóan fontos ismereteinek a megtanítására és az alapvető jártasságok kialakítására. Így az úttesten történő áthaladás, az átkelés tudnivalóira éppúgy, mint a kerékpárral haladás, az előzés és balra bekanyarodás legtöbb balesetveszélyt rejtő ismeretköreinek és a legfőbb közlekedési tilalmi és utasítást adó táblák megismertetésére, mint, a behajtani tilos, az elsőbbségadás kötelező, az állj, a kötelező irányban való haladást előíró táblák alapos megismertetésére. Mindaddig míg a közlekedési nevelés külön tárgyban vagy felemelt óraszámában történő oktatására sor nem kerül, minden tárgyban és foglalkozási keretben maximálisan kell a lehetőségeket felhasználnunk a gyermekbalesetek számának csökkentésére.

A tanulók testi épségének és egészségének megóvása érdekében utalunk kell azokra a pedagógiai hibákra, melyek gondatlanságból, méltortődömségből olykor előfordulnak e téren. Így a tanulók betegség utáni állapotára, amikor fokozott óvatossággal vonhatnánk be a testnevelési vagy más testi megterhelést okozó tevékenységbe, akár a gyakorlatok végzésébe, akár fásasztó gyalogtúrába az érdekelt tanulót – akár kér a szülő felmentést, akár nem. – Ez éppúgy előfordul még néha, mint az azonos hét szinte egymást követő napjaira tervezett megterhelő kirándulás. Nem beszélve a reméljük csak extrém esetről, melyről szülői panaszként hallottunk, hogy a pedagógus – tán Makarenko pedagógiai bestiójának nevezné – saját ruháját, testi épségét féltve elkéri kis tanítványától az esernyőjét, s így az megázva-megázva kezdi meg a táborozás különben sok élményt nyújtó napjait. A rosszul szellőztető pedagógusokról már szoltunk, de talán nem is kell folytatnunk az utalásokat arra vonatkozóan, hogy több gondossággal, lelkiismeretességgel kell törődnünk tanulóink testi épségének és egészségének megóvásán.

Talán elfogultsággal is vádolnak egyesek, ha annyira kiemeljük tanulóink testi nevelésében az *elsősegélynyújtási ismeretek* fontosságát. Viszont, ha megfigyeljük gyermekeink és felnőttjeink nagyfokú tájékozatlanságát az elsősegélynyújtás tényleges felmerülése esetén, egyetértünk. A hozzá nem értés, a téves ismeretek végzetes következményekkel járhatnak egy-egy iskolai-otthoni-közlekedési sérülés esetén. Gyakorló gépjárművezetőként is valljuk, hogy az „életé az elsőbbség”, hogy az életet mentő-megóvó ismeretek tanítása legalább olyan fontos, mint teszem azt a különböző szószervezetek vagy halmazok, relációk minél előbbi elsajátítása. A Hazafias Népfőnt egyik pedagógiai tanácskozásán merült fel a praktikus, az életben feltétlenül szükséges ismeretek bizonyos mértékű elhanyagolása az iskolákban, a tantervekben kezdve a közlekedéstől, az egészségügyi ismeretektől, a főzésen, varráson át, egészen a családi életre való általánosabb felkészítésig, úgy véljük nem is egészen alaptalanul.

A testi nevelés egyik jelentős részfeladata a *tanulók szervezetének edzése*. Közismertek azok az elvi tételek, amelyek a természet erőivel – a levegővel, a napfényvel – való edzésre vonatkoznak. Így a fokozatosság elve a felhasználásukban, mely egyrészt az időbeli, mennyiségi fokozatosságot jelenti, szemben azzal a néha előforduló családi vagy iskolai gyakorlattal, hogy a hétről hétre zárt teremben, szobában élő gyermeket egésznapos kiránduláson tesszük ki a levegő, napfény hatásainak. A másik vonal az életkornak megfelelően fokozódó edzés pl. a szabadban tartott testnevelési és egyéb foglalkozások révén. Amikor nem a kis első-másodikos tanulók testnevelési órái kerülnek első-második órára, s a nagyobb, felsős tanulók órái meg dél körül kerülnek sorra a szabadban, de még az olyan lassan felmelegedő tornateremben is, hanem fordítva. A nagyon alacsony hőmérséklet esetén tornaruhában vagy melegítőben tartott kinti

órák veszélyei is ismertek, ha ugyanis nem tudjuk biztosítani a folyamatos mozgást, terhelést, akkor az időszakos mozgást, terhelést követően a nem mozgó tanulók felmelegedett testtel könnyen megfázhatnak, megfáznak. Az már furcsa kontrasztos kép, amelyet olykor a felöltözött, kabátos pedagógus és a tornaruhában tevékenykedő kisebb-nagyobb gyermekek együttes látványa nyújt.

A szabadban levegőzéssel, napfűdőzéssel kapcsolatosan a fentiek jelentik a kisebb gondot, ennél is súlyosabb gondunk – főleg napközis-tanulószeres gyermekeknél – az, hogy *nincsenek eleget szabadban*, hogy a minimum napi 3 óra szabadban tartózkodás többnyire nem biztosított számukra. Ha ehhez hozzávesszük a még mindig előforduló családi gyakorlatot, az otthoni pót-tanulást vagy a nagymértékű televíziónezést gyermekeinknél, akkor érezzük a probléma súlyát.

Különösen a 6–10 éves gyermekek testi fejlődésében, szervezetének edzésében nagy szerepe van a *mozgásnak*. Mielőtt a testnevelésben, a szünetekben és másutt végzett mozgások, játékok kérdését sorra vennénk, szóljunk az órák alatti mozgáslehetőségekről. Kétségtelen terjed lassan pedagógusaink körében a megváltozott jó tanuló eszményi fogalma [10], s ennek megfelelően a merevség az órák alatti tanulói magatartással kapcsolatban. Már nem annyira általános a „kezeket hátra, egyenesen ülj” követelmény, a gyerekeket egész órán mozgáskorlátozásra kényszerítő pedagógusi gyakorlat, de még előfordul jócskán. Jó lenne, ha általánosan elfogadnánk a jó tanuló döntő ismervei között a fegyelmeltség, a szorgalom, becsületesség mellett az érdeklődést, az aktivitást, az ezzel együttjáró élénkséget, mozgást, az önállóságot, azaz a passzív jó gyerekkel szemben az aktív jó gyerek lenne a mi eszményünk is. És akkor másképp ítélnénk meg nem egyszer az óra közbeni mozgást, lazítást, testhelyzet változást. Akkor nem próbálnánk **szünetekben vagy olykor a napköziben** teremben tartással, tévénezéssel a változatos mozgáslehetőségektől megfosztani tanulóinkat.

A gyermekek mozgástevékenységében a mennyiség mellett a *minőség* is probléma sokszor, azaz a nem eléggé változatos mozgásanyag a testnevelési órákon kívül. Így a fiúk többnyire futballozni szeretnek és szoktak, míg a lányok labdázása és felkapott, ugrálással gazdag játéka dívik sokfelé. Nem érvényesül az a nagyon sokfajta játék a gyakorlatukban, melyeket órán és kisdobosfoglalkozásokon tanulnak. Nem szoktak eléggé változatosan játszani, mozogni. Ebből rögtön adódik az adekvát nevelési feladatunk: gazdag játékkultúra kialakítása náluk.

A *speciális fejlesztés* kérdéseiről, melyek a szaktárgy keretében – a *Testnevelés tantárgyban* – folynak szakemberek vezetésével, egy-két gondolatot vetünk fel csak, mert e téma is szét-feszíti e szerény írás kereteit. A bevezetőben már említett helytelen szemléletről kell ismét szólnunk, mely szerint a testnevelés szaktárgya képes megoldani a tanulók testi nevelésének feladatait. Ez nem is annyira kifejezett nézetekben nyilvánul meg, hanem különbözőképpen jelentkező véleményekben és törekvésekben. Így a maximális terhelésre törekvés a testnevelés órákon az egyik szál, a másik a túlzottan eredményközpontú testnevelés, mely mérhető teljesítményekben és ezek fokozásában látja a fő feladatokat. Ide kívánkozik annak a szakkörökben folyó eszmecsere az említése, hogy a testnevelés tantárgyában a mozgás, a játék álljon e középpontban és az ennek révén megvalósuló különböző testi képességek fejlesztése, vagy az egyes testi képességek fejlesztésére adekvát, speciális testgyakorlatok, tevékenységek kerüljenek a tárgy tanításának középpontjába. Ehhez a szakmai vitához csak általános *pedagógiai és pszichológiai nézőpontból* tudunk hozzászólni. Hangsúlyozni azt, hogy kisebb gyermekeknél a testnevelés tartalmát jelentősen megszabja a gyermekek nagy mozgásigénye, nagy játékgénye. Utalva arra, hogy a sajátos fejlettségi szint bizonyos határokat szab az egyes testi képességek fejlesztésének – így erő, állóképesség, gyorsaság –, jobban mint későbbi gyermekkorban (12–18 év). Végül, de nem utolsósorban hangsúlyozni kell az alapozó testi nevelés fontosságát, a testnevelés megszeretetését a későbbi testi fejlesztés és önévelés érdekében. Hogy az eléggé egyenlőtlen arány, amely jelenleg gyermekeinknél a szellemi fejlesztés és a testi fejlesztés között megvalósul, a jövőben jelentősen megváltozzék. Jussunk el oda, hogy a kevésbé fejlett fizikumú gyermekek is szeressék a mozgást, a testi nevelési feladatokat, az egészség megőrzését biztosító tevékenységeket, vegyenek részt önként ifjú- és felnőttkorban a tömegsportban, a turisztikában – ehhez úgy véljük nem a teljesítményeket előtérbe állító és nem a speciális képességfejlesztő testnevelés gyakorlata a célravezető. Szerény utalásunk: a mérésnél, a követelmények kiszabásánál a fentiekben túl jobban vegyük figyelembe tantervünk iránytmutató elveit és előírásait.

A gyermekek fejlődését biztosító *családi nevelés* jobb befolyásolására is szükség van olykor annak érdekében, hogy a testi nevelésben érvényesüljön a kisgyermekek sajátos fejlettsége, ne legyenek túlterhelve megerőltető gyalogtúrákkal, folyamatos mozgásokkal, egyes játékokkal vagy sportokkal, hogy a szülők ne a saját teherbíró képességükhöz szabják a gyermekeik megterhelését. Ha már a családi nevelésnél, s benne a testi nevelésnél tartunk, akkor szólnunk kell egy sajátos veszélyről is – a *kirándulásokkal* kapcsolatban. Különböző felmérésekből örvendetesnek tűnik a kirándulások nagy mértéke iskolásgyermekeinknél, de a tüzetesebb vizsgálódás nem ilyen kedvező képet tár fel. Ugyanis a motorizáció terjedésével együttjár a kirándulások sajátos meg-

szervezése, gyakorlata, a család, benne a gyerekek jó hosszú utat tesznek meg kocsival, a célban letelepednek és a táplálkozás mellett sokszor szellemi játékoknak hódolnak, majd ülnék újra a kocsiba, és hazamennek hosszú utat megtéve. Nem egy mai kirándulás így zajlik le nálunk, s így már nem olyan kedvezőnek mutatkozik a helyzet e téren [11].

A testi nevelés jelentős részfeladata tanulóink *egészséges életmódra való nevelése*. Ebben egyik legfőbb tényező a helyes életrend kialakítása. Nagyon megfontolandók az Irányelvek gondolatai erről [12], amikor legfontosabb feladatnak jelöli meg a váltakozó tanítás visszazsorzását, amely az egészséges életritmus kialakítását csaknem lehetetlenné teszi. Hangsúlyozza, hogy „főként az alsó tagozaton törekedni kell a csak délutáni tanítás megszüntetésére”. Pedig ahogy általában tapasztaljuk, iskoláinkban inkább az alsótagozatos osztályok járnak délután iskolába, több okkal indokolva. A helyes életrend megszervezésében kiemelkedő helyet foglal el a *napi-rend*. Közismertek az elvi megállapítások arról, hogy a napirendnek biztosítania kell a munkának, a tanulásnak és a pihenésnek a helyes arányát, hogy megfelelő ritmusosság és változatosság uralkodjék a gyermeki tevékenységben etc. Itt most csak az aktív és passzív pihenés kérdéseire térünk ki. Két véglét okoz legtöbb gondot a pihenéssel kapcsolatos pedagógusi és szülői szemléletben. Egyik szerint csak a passzív pihenés (a fekvés, az alvás, a semmittevés) oldja fel a gyermekek kifáradását, míg a másik póluson az aktív pihenés túlzott jelentőségét hangsúlyozók állnak. Még szakcikkekben, tankönyvekben is előfordul az aktív pihenés (a másfajta, más jellegű tevékenység végzése) regeneráló hatásainak a túlbecsülése, a passzív pihenést felülmúló jelentősége [13]. Elismerve az aktív pihenés fontosságát, mégis hangsúlyozni kell a passzív pihenés jelentőségét tanulóinknál, sőt meghatározó szerepét kisebb iskolásgyermekünkénél. Az egyik jelentős probléma ebben az *alvásihiányosság* biztosítása: Minden hazai és külföldi vizsgálódás azt emeli ki, hogy fejlődő gyermekeink alvásihiányossága nincs megfelelően kielégítve, hogy keveset alszanak tanulóink. Ismertek a normák ezzel kapcsolatban és az átlagadatok is, az alváshiánnyal kapcsolatban, hogy alsótagozatos tanulóink többsége 1–2, néha 3 órával alszik kevesebbet, mint a szükséges mennyiség. Ismertek eléggé azok az adatok is, melyek a tanulók nagymértékű televízióezésével, valamint a szülők televíziózásával foglalkoznak. Két káros hatás érvényesül ennek következtében, egyik megrövidül a gyermekek alvásideje, a másik a zavaró ingerek miatt nyugtalanná válik az alvás, nem biztosítja a szükséges mértékű regenerálódást. Ha ez összegeződik tanulóinknál, akkor lépnek fel az idegességi panaszok, egészen a kimerültség eljuttatva a gyermeket.

A *különböző káros szenvedélyek* jelentkezése nem elsősorban kisiskolás korban fellépő gond, de egy s más itt is akad. Az *alkoholfogyasztás* egyes vidékek eléggé elterjedt szokásaitól eltekintve (hol a boros és pálinkás tea és kenyér dívik), inkább csak időszakonként okoz problémát. Így családi ünnepek és hagyományos nagy ünnepek (húsvét) táján, valamint a jószándékú szülői törekvés következtében – az étvágygerjesztő alkohol adagolása miatt. Jó lenne a szülői házzal együtt az alkoholfogyasztással, a dohányzással kapcsolatban a nem megfelelő „tiltják, azért nem szabad” szemlélet helyett kialakítani tanulóinkban „az egészségre káros, ártalmas, ezért nem ajánlott, ezért tiltott” szemléletet meggyökereztetni. Valamit még itt az üdítőitalokkal foglalkozva. Sokszor jószándékkal, de tájékozatlansággal szoktatjuk rá egészen kis gyermekeinket a különböző Colák fogyasztására, nem ismervén ezek jelentős koffeintartalmát, neveljük a jövődó kávéfogyasztó nemzedéket. Persze azonnal az izgató, káros hatása az érdekes, mely a felületes alvásban, a fokozott ingerlékenységben szokott kiütközni tanulóinknál.

Az egészséges életmódra nevelés fontos tényezője az *iskolai életrend, az órarend* helyes megtervezése, megvalósítása. Talán nem tűnik szentségtörésnek, ha azt hangsúlyozzuk, hogy sok iskolában az órarend szerkesztésének, készítésének nincs elég tisztelete-becsülete. Ennek következtében alakulnak ki „nehéz napok” és „könnyű napok” a hét folyamán. De maradjunk a témánkon belül: ebből eredhetnek olyan megoldások, mint egy iskolában, hol a heti 3. testnevelési órát kéthetenként tartották meg, hétfőn délután, és ezt követte kedden a testnevelési óra – így e két napon biztosítottá vált az intenzív fejlesztés, de a hét többi részében mi történt? Sokat olvashatunk az *óráközi szünetek* jelentőségéről, a követelményekről. De hogy mennyi lehet országosan a probléma e téren, talán eléggé példázza az, hogy a különböző szaktudományi tankönyvek kénytelenek foglalkozni a jelentőségével, a tipikus hibákkal – a szünetek megrövidítésével, a szünetekben történő más foglalkozások, pl. meséléssel, megbeszéléssel etc., melyeknek egyaránt az a káros következménye, hogy nem kerülnek szabad levegőre a tanulók, nem mozoghatnak kedvükre, nem pihenik ki az előző óra fáradalmait.

Az *objektív feltételek hiánya* több helyen gátolja a tanulók óráközi megórák utáni pihenését, mozgását, de van szubjektív ok is: a „füre lépni tilos” szemlélet, mintha nem az lenne a fontosabb, hogy a tanulók kedvükre játszhasanak, annál hogy mennyi anyagi erőbe kerül a füvesítés, az újratelepítés. Véleményünk szerint a legszebb füves térség, még ha rózsákkal gazdagon illatozik is, nem ér annyit, mint a játszó-mozgó gyerekekkel „gazdag” füves udvar, játszótér, ugyanis nemcsak elvben kell vallanunk: a legfőbb érték az ember, itt az iskolában a gyermek.

de hétköznapi tettekben is. Ha már egyeseknek a szaktudományok illetékes művei nem mondanak eleget a témában, hadd hivatkozzunk újfent az Irányelvekre, s idézzük gondolatait: előre kell lépni abban, hogy az iskolai óra és munkarend biztosítsa az egészséges és arányos megterhelést... a szükséges pihenőidők, az óráközi szünetek hiánytalan megtartását és egészséges eltöltését, lehetőleg az iskola udvarán, szabad levegőn.

III.

A testi nevelés néhány jelentős részproblémájával ennyit foglalkozva, a teljes summázás igénye nélkül, hadd emeljünk ki néhány gondolatot zárótézisekként.

1. Az eddig elért eredmények ellenére – benne a legutóbbi miniszteri rendelkezés a testnevelési óraszám felemeléséről – sincs meg a testi nevelés megfelelő helye a különböző iskolatípusokban, ha iránytmutatónak a testnevelés tantárgy részesedését vesszük, a heti 30–36 órából a heti 3 órát. Még további arányváltozásokra lenne szükség a jövőben.

2. A már taglalt leszűkítő szemlélettel szemben – mely a testi nevelési feladatok megoldását ráruhazza egy tantárgyra, a testnevelésre – szükséges azt a helyes alapszemléletet kialakítani pedagógusainkban, hogy minden tantárgyban és tanulói tevékenységben megoldandó feladatunk tanulóink testi fejlődésének biztosítása, hogy közös ügyünk a tanulók testi nevelése.

3. Szükség van több optimizmusra és tenniakaráásra, arra, hogy a meglévő objektív nehézségek ne vegyék el senki kedvét, hogy az adott objektív és szubjektív lehetőségek között kell törekednünk jobb eredmények elérésére. Nem szabadna úgy gondolkodnunk, hogyha majd jobbak lesznek az objektív körülmények (lesz tornaterem, ideális udvar, játszótér, felszerelés stb.), akkor majd törekedni fogunk optimális eredmények megvalósítására. Ha csak a rendelkezésre álló keretek között gondolkodunk, tervezünk és akarunk magasabb szintet elérni, akkor is van lehetőségünk a mainál jelentősebb célok kitűzésére, feladatok megoldására. Ha megvalósítjuk reálisan megtervezhető feladatainkat – ma és holnap –, már akkor is nagymértékben eredményesebbé válhat iskoláinkban a testi nevelés, általa a sokoldalúan fejlett tanulói személyiség kialakítása.

JEGYZETEK

- [1] Az általános iskolai tanulók tervszerű nevelésének programja (Nevelési terv), 1970.
- [2] Irányelvek a 114/1973. MM sz. utasítás végrehajtásához.
- [3] Közoktatásunk tartalma és az egyetemes művelődés, Köznevelés 1974. 17. sz.
- [4] Nevelőmunka az ált. isk. 1–4. osztályában, 1969.
- [5] Tanterv és utasítás az ált. isk. számára 1–4. osztály, 1963.
- [6] Nevelőmunka az ált. isk. 1–4. osztályában, ill. Egészségtan (Szerk. Róna Borbála, Tanárképző főiskolai tankönyvek), 1972.
- [7] Dr. Merétei Klára: A gyakorló iskolák egészségügyi helyzete, Módszertani Közlemények 1972. évi 2. és 3. száma.
- [8] Olvasókönyv az ált. isk. 4. osztálya számára, 1973.
- [9] Makarenko Művei V. kötet, 1955.
- [10] Nagy Sándor: Didaktika, Egyetemi tankönyv, 1967.
- [11] Kern László szóbeli közlései kaposvári felméréséből, 1974.
- [12] Irányelvek... 1973.
- [13] Egészségtan... 1972.

