

egybehangzó véleménye szerint, a térítési díjak felemelése veszélyezteti az elszegényedett szülőket, és kivonja az étkezésből — és napközis foglalkozásból a rászoruló tanulókat.

Sokan szóvá tették azt is, hogy a kétnapos napköziben való foglalkozás kevés, mert a személyiségfejlesztő munkába csak éppen „belekösztolhattak”. Kevés az idő a szokások kialakítására, az értékelési rendszerek megismerésére, jártasságok, készségek fejlesztésére stb.

Most is akadt néhány hallgató, mint a 15 év alatt több alkalommal, aki fölöslegesnek tartja az alsós gyermekekkel való foglalkozást, az alsós gyermekek megismerését, mondván, hogy ők felső tagozatos tanári képzését kapnak.

Végül, jóleső érzéssel olvastuk azokat a véleményeket, amelyek a *napközis nevelő tanárszak* bevezetését sürgetik a nappali tagozaton, 3. kiadású szakként, illetve találkoztak kint az iskolában olyan nevelő tanárokkal, akik főiskolánkon a 6. éve folyó levelező tagozaton a napközis szakot elvégezték. Ők azok, akik nem akarják elhagyni a napközis pályát. Szívesen vállalnak munkaközösségvezetői megbízatást, és a tartalmi munka megújítását.

DR. KOVÁCS JÓZSEFNE  
DR. SZABÓ G. MÁRIA

#### SCHIRILLA GYÖRGY: VEGETARIÁNUS- KÖNYV. HOGYAN VIHETJÜK LEGTÖBBRE AZ ÉLETBEN?

Szokatlan, de talán megbocsátható, hogy szubjektív vallomással kezdem ezt a könyvismertetést.

Teljesen véletlen, hogy egy születésnapjára öszszejövetelen kedves barátom arról beszélt: attól érzi magát ilyen jó, azért ilyen jókedvű, mert „több mint fél éve nem eszik húst, és undorodik az alkoholtól”. Szinte egyszerűen kérdeztük tőle: Hogyan csináltad mindezt? — Elolvastam „Schirillagyuri” harmadik kötetét is, a Vegetáriánuskönyvet, és úgy éreztem: nincs más választásom! Vegetáriánus leszek — mondta mély meggyőződéssel.

Szégyen, nem szégyen, az előző két Schirilla György-könyvet — Egy távfutó vallomásai és A legnagyobb hazugság címűt — sem olvastam. Mintegy büntudatból, másnap elindultam megvenni a Vegetáriánuskönyvet. „Véletlenül van még egy” — mondta az utcai könyvtáros néni. Újabb véletlen...

Amikor el kezdtem olvasni, még nem terveztem, hogy írok róla. De amikor a végére értem: úgy éreztem: ezt a könyvet minél több pedagógusnak el kell olvasni! Ezért az már nem véletlen, hogy a lap olvasóinak figyelmébe ajánlom e kötetet. Előrebocsátva Soós Péter előszóban megfogalmazott ajánlását. Schirilla, ez az érdekes, fanatikus és nem mindennapi ember: „Egy életforma lehetséges módjait tárja elénk, nem kizárva annak lehetőségét, hogy ki-ki testresza-

bottan magáévá tegye... egy magánember — nem tudós, nem orvos, nem biológus — tárja elénk a véleményét és a tapasztalatait.

*Jogunk van elfogadni és nem elfogadni, vitatkozni vele*, ami egyébként a szerző célja is.”

Magam a recenzio megírásával nem a „dögévésről való leszokásra” szeretnék serkenteni. Sokkal inkább a szerző több, az egészséggel, élet- és munkakedvével, az emberi kapcsolatokkal összefüggő állásfoglalására, gondolatatorára szeretném felhívni az olvasók figyelmét.

Ezért is van az, hogy több „speciális” fejezetre csak jelzészserűen térek ki.

Ezek: A vegetáriánizmus; A vegetáriánizmus és a vallás; Reformtáplálkozás — táplálkozási reform; Kálium az élet sója.

A fentiekből néhány gondolat: „A húsevők ingerültek, idegesek, bosszúsak a táplálkozás előtt. Étkezésük után lusták, tunyák, bágyadtak. Emésztési lázuk van. Mindez nem mondható el a növényevőkről és gyümölcs-evőkről. Tudjuk, hogy milyen vígan poroszkál a ló az abrakolás után. Némi zabmennyiség elfogyasztása következtében csak nő a mozgásigénye. A gyümölcs-evő majom vígan ugrál ebédje után. A vegetáriánus ember is teljes munkaerővel és kedvvel dolgozik ebédje befejeztével. Nem ilyen az ember közérzete a bő húst és zsíros ételeket tartalmazó ebédje után. Bágyadtság, lomhaság, a csömör érzése jelentkezik. Fekete kávé, bor, vagy cigaretta kell ahhoz, hogy a normális tevékenység zökkenőmentes legyen, és az illető mozogni, dolgozni tudjon.” (21. oldal)

Mielőtt azonban valaki „sértődötten” visszautasítaná a fentieket, érdemes visszakanyarodni a szerző előszavához, melyben így ír: „A vegetáriánizmus nem vallás, nem szekta, annál inkább a természeti törvényeken alapuló *életforma*!” (10. oldal) Majd a vallással kapcsolatos fejezet végén az alábbiakról tesz tanúbizonyságot: „Vegetáriánus és húsevő, ateista és hívő kizárólag csak a *másik ember életfelfogásának tiszteletével* érheti el saját boldogságát és boldogulását.” (47. oldal)

A könyv közel 300 oldala szinte megszámlálhatatlan információt, érdekességet közöl, értékes élettapasztalatokat közvetít — nagy nehézség elé állítva azt, aki arra vállalkozik, hogy kiemeli a legmegszívlelendőbbeket.

Nézzünk néhány ilyen „megszívlelendő” tanácsot, javaslatot!

„A helyes táplálkozás fontossága” című fejezet fő gondolata:

„Sajnos, még napjainkban is elsősorban az tapasztalható, hogy a táplálkozás fontosságának tudata nem alakult ki kellően az emberiségben... Az ésszerű táplálkozás lehet az, mely elsősorban elősegítheti a tartalmas, hosszú, alkotó életet, ezért jelentőségét nem szabad elbagatelizálnunk. Nekünk, magyaroknak, egyáltalán nincs könnyű dolgunk e téren, mert hagyományaink a negatívumokat erősítik.” (87., ill. 91. oldal)

A táplálkozás terén jelentkező hibás nézeteket összefoglaló fejezet legfontosabb „üzenete” pedig így szól: „*Nem az evés teszi az embert erősé, hanem a szervezet harmonikus összműködése, amelyet a sok évés legtöbbször elront.*” (100. oldal)

A továbbiakban külön-külön fejezet foglalkozik a táplálkozás lefolyásával, a bélsárral, a rosttal, a sóval és alkohollal. Ehelyütt csak az utóbbiról, a „Mr. Alkoholról” írottakra térünk ki. Schirilla György ez esetben is a vegetáriánizmus mellett érvel: „Nagy előnye a vegetáriánusnak, hogy a szomjúságérzet, amely a sós húsételek fogyasztása után meglehetősen nagy, nála csekély mértékben jelentkezik csak... Tény és igaz, hogy a vegetáriánus étkezés után az ember nem kívánja az alkoholos italokat, sőt, azok undorérzést váltanak ki.” (37. oldal) Ebben a részben arról szól, *hogyan öli meg a túlzott alkoholfogyasztás az emberi szervezetet*. Meggyőződése, hogy „A húsevő embert előbb teríti le az alkohol, mert a húsok magas zsírszázaléka következtében a máj sokkal nagyobb terhelést kap, mint a vegetáriánusoknál.” (126. oldal)

Bizonyára más is érdeklődéssel olvas a további fejezetekben: Az Élesztőtápaszlatokról (az élesztő mint az élelmiszerek királyának fontosságáról); a Vegetáriánizmus és a vérnyomás összefüggéséről; arról, hogy mit lehet tanulni az állatoktól és az állati rekordoktól. Élvezetes kis „epizódyszerű” kitérő a kötetben a Bicsérdy Béláról szóló húsos oldal. Meddig élhet az ember? — kérdésre sok-sok adattal, történelmi példával válaszol a szerző. Talán ma is érdemes megszívlelnünk a hosszúéletűség bajnokának, a 233 éves Matuzsálemnek a 187. oldalon idézett „nyilatkozatát”. „A legmagasabb, amire az embernek törekednie kell, abban áll, hogy sikeres küzdelmet folytasson a benne felülkerekedő állatiasság ellen, és azt hatalma alá rendelni törekedjék. Csak az esetben, ha alsó fokú vágyait legyőzni képes — és azoktól magát fokozatosan függetlenítheti — szabályozhatik élte az egészség, okosság és erkölcsösség felé, és küzdheti ki boldogságát is. Emellett legyen mértékletes, és egyen sok gyümölcsöt.”

Ha a fenti sorok olvastán valaki elhatározta, hogy „megpróbálja”, bátran teheti, mert „A vegetáriánus életformát bármelyik korban ártalom nélkül meg lehet kezdeni. Lassan, fokozatosan bárki megtanulhatja, hogy mit és hogyan étkezzék, hogy izlését és szervezetét is tökéletesen kielégítse.” (26. oldal) Ugyanakkor a szerző tanácsa: „Aki át akar térni a vegetáriánus életformára, annak azt tanácsolom, hogy legyen szigorú az elvben, de kiméletes a végrehajtásban.” (71. oldal)

Az eddig említett fejezetek csaknem minden oldalán találunk valamilyen, a pedagógusmunkában is értékesíthető megállapítást, törvényt. A könyv befejező — mintegy egyharmad — része azonban szinte teljesen „pedagógia”. Mit érde- mes ebből megtanulnunk?

— „Az emberek helyes érintkezése a legnagyobb tényező a boldogság, az egészség és a siker elérésében... egyetlen jó barát jóakarata, ki tíz percig őszinte érdeklődéssel hallgat minket, valóságos életető- és segítőerő, mellettünk van, és segítségét nyújt céljaink kivitelezéséhez... Igen fontos, hogy legyen *türelmünk* egymást meghallgatni...” (199—203. oldal)

— „A gyermekeinket akkor neveljük helyesen, ha a vele szüleletett *energiákat felszabadítjuk* és munkálkodni engedjük, ahelyett, hogy idegen és többnyire hibás gondolatokat és cselekedeteket rákényszerítsenénk.” (205. oldal)

— „Manapság sok ezer gyermek van, akikre *szülei akarata és várakozása nehezedik*. Elképzelik valahogy gyermekük életét, és eltérítik saját sorsától, anélkül, hogy a gyermekeknek ereje és lehetősége lenne ezen változtatni. Ráterelők olyan utakra, melyek fejlődésében megakasztják, nélkülözik a sikerélményt, sőt, egyre szaporodnak a negatív benyomások, ezáltal előstressz-helyzeteket teremtve a majdani Nagy Élethez.” (208. oldal)

Külön fejezetet szán Schirilla György a „*Tehetségpusztításnak*”. Elsősorban azért, mert megítélése szerint „A tehetség nem lehet kizárólag magánügy, a tágabb közösség legmegfontoltabb érdekeiről van szó.” (215. oldal) Ugyanakkor véleménye szerint: „Napjaink iskolája valamilyen megmagyarázhatatlan homályos módon igyekszik mindenkit mindenre felkészíteni... A *szabványterhelés* egyenes következményeként aztán ugyanazt az anyagot sem a tehetségesek, sem a tehetségtelenek nem tudják a legmegfelelőbb módon felhasználni.” (215. oldal) Mindezzel teljes mértékben egyetértve, ide kívánkozik — még akkor is, ha ez egy könyvismertetésben nem megszokott — Carfield J.—Welle H. C. szemléletes tanmeséje: „Egyszer régen, az állatok elhatározták, hogy tenniük kell valamit „az új világ” igényeinek kielégítésére. Iskolát alapítottak. Elfogadtak egy futásból, mászásból, úszásból és repülésből álló tantervet. A tanterv adminisztrálásának megkönnyítésére *minden állat minden* tantárgyat tanult. A kacsza úszásból kitűnő volt, tulajdonképpen jobb, mint a tanítója, de repülésből éppen csak átcúszott, és nagyon rossz volt futásból. Mivel nagyon lassan futott, tanítás után benn kellett maradnia, sőt, az úszást is ki kellett hagynia, hogy a futást gyakorolja. Ez addig folytatódott, amíg úszóhátrtyás lábát megerőltette, és úszásból csak az átlagos szintet teljesítette. *Az iskolában az átlagost elfogadták, és senki nem nyugtalanodott, a kacsza kivételével.*”

A nyúl futásból a legjobbak között kezdett, de a túl sok felzárkóztató úszás miatt idegösszeomlást kapott. A mókusz kitűnően mászott, amíg nem frusztrálódott a repülésórákon, ahol a tanár arra biztatta, hogy a földről kezdjen, ne a fa tetejéről felé. A túlterheléstől izomláza volt, és végül mászásból hármast, futásból kettést kapott. A fülesbagoly problémás gyerekek számí-

tott, és szigorúan büntették. Mászásórákon a legjobb volt, de nem lehetett rávenni, hogy ne a saját elképzelése szerint jusson fel a fára. Év végén egy abnormis angolna érte el a legjobb eredményt, aki különösen jól tudott úszni, egy kicsit futni, mászni, repülni is, és ő mondta a búcsúbeszédet.

A prérikuttyák kimaradtak az iskolából, és szülei tiltakoztak amiatt, hogy az üregásás nem került be a tantervbe. Egy borzhoz adták be tanulónak a gyerekeiket, később pedig a mormotákkal és a hörcsögökkel közösen sikeres magániskolát nyitottak.

Elgondolkodtató sorokat olvashatunk „Az emberi butaságokról” és „Az időről” (221—227. oldal) is.

Talán, minden tavaszi szünet előtt beszélgetni kellene a szobában, a televízió előtt ülő tanítványainkkal a „Tavaszmódel” és az „Erő és szépség” című fejezetekről. „A napból jövő erő” minden tavasz kezdetén megérkezik, és mindennél munkálkodik, áthatolva az összes szerves anyagon, mindenekelőtt azonban a legmagasabb rendű, legösszetettebb, legfogékonyabb szervezet: az emberen... az ember akkor cselekszik okosan, ha a *nap kisugárzó erejéből* mindig többet és többet szív magába.” (229. oldal) Bizonyára szívesen hallgatják gyermekeink, hogy az indiánok a februárt és a márciust „gyöngye hónapoknak” nevezik, mert felismerték, hogy a szervezet ilyenkor tétlenségre, kimerülésre, pihenésre hajlamos, mert az „újáteremtés munkálkodik”. Mindenkinek megszívlelendő, hogy „Az ember a természet egy részét képezi, ezért végzetes lehet számára e közezből kilépni, szobába zárkózni.” (238. oldal)

*Hogyan vibetjük a legtöbbre az életben?* A kérdésre adott fejezetnyi válaszból néhányat kiemelünk:

— A sikeres életvitel egyik legfontosabb tényezője az *önbizalom*, amit sajnos, kicsit elfelejtettünk mostanában. (240. oldal)

— Mindig az jár a legjobban, akinek van bátorsága a *felelősséget* magára vállalni.” (241. oldal)

— „A *türelem*, a *tolerancia* képességének gyakorlása, vagy éppenséggel a *nevetés* lehet az, ami többnyire feloldja a konfliktushelyzeteket.” (244. oldal)

— „A *szerepet* gyakorlása szinte művészi érzéket igényel. Néha szigort, néha önmegtartóztatást is. Az elkényeztetés, az energiabénító, túlzott gondoskodás megfosztja a gyermeket az alkalmazkodási képesség és önfegyelem fegyvereitől.” (251. oldal)

— ... „igyekezzünk egymásban a *jót felfedezni*, és ne a rossz tulajdonságokon rágódjunk.” (255. oldal)

Szívesen sorolnám még az idézeteket, de terjedelmi korlátok határt szabnak. Bízom azonban abban, hogy sokan az eredeti műből olvassák el Schirilla György további üzeneteit.

Végül még egyetlen gondolatot. A szerző az előszóban így ír:

„Amennyiben elfogadjuk, hogy az egészség a legfontosabb emberi érték egyénnek és társadalomnak egyaránt, akkor ezért tennünk is kell valamit... A legfontosabb lenne a *tanulóifjúság* körében bevezetni, tantervi követelményrendszerbe illesztve az „*életmód*” tantárgyat.”

A könyvet végigolvasva, nem tudom eldönteni: valóban kellene-e egy újabb tantárgy az iskolában. Abban viszont biztos vagyok: az itt leírtakkal minden tanárnak-diáknak meg kellene ismerkednie. Lehetőleg olyan „hiteles forrásból”, mint amilyet Schirilla György szavai számomra jelentettek.

Hungaria Sport, 1988. 288. l.

Második változatlan kiadás.

DR. FARKAS KATALIN

### AZ INTENZÍV-KOMBINÁLT OLVASÁSTANÍTÁSI MÓDSZER KÉSZÉGSZINTŰ SZAKASZÁNAK ELEMZÉSE ÉS A GYERMEKVILÁG FELADATRENDSZERE

Az intenzív-kombinált olvasástanítási (Lovász-féle) módszer a szintetikus módszerek családjába tartozik. Az olvasástanítás egész folyamatát átszövi a kommunikációs technikák (beszéd-olvasás-írás) kombinált fejlesztése. A különféle nyelvi képességeket a nyelvhasználati módok egy-egybe szervezésével alakítja ki, vagyis integráltan oktatja az anyanyelvet. Az I. félévben a két technika (olvasás-írás) mielőbbi kialakítását a *Betűvásár* című munkatankönyv biztosítja, mely magába foglalja a tájékozási és jártassági szakasz nyelvhasználati feladatait.

A módszernek szakaszosan ismétlődő és spirálisan bővülő készségfejlesztő rendszerében a II. kötetként szereplő *Gyermekvilág* a készégszintű szakaszt képviseli, amelyet már nem is olvasókönyvnek, inkább „nyelvi olvasókönyvnek” lehet nevezni. A szakasz kezdete kb. január végére tehető, amikor a tanulók eljutottak a néma és hangzó olvasás technikájában az ún. „tudat ellenőrzését” nélkülöző műveltségzés fokára. A tanév 2. félévében elvégzendő feladatok sora:

— a néma és a hangzó olvasás továbbfejlesztése,

— a szövegekben fellelhető nyelvi jelenségek intuitív felismertetése,

— a felolvasó- és kifejező kedv megteremtése.

A *Gyermekvilág* könyvalakja, belső illusztrációs anyaga, színezése, jelkészlete, különböző műfajú szövegei, játékosága, egyszerűval tartalmi és formai sajátosságai megfelelnek az ergonómia szabályainak.

Az integráció jegyeit magán viselő kötet magába foglalja az olvasókönyvet, az olvasási feladatlapokat és az írásmunkafüzetet, tehát munkatankönyv, amely épít a gyerekek önálló ismeretszerző tevékenységére.