

Miért ajánlom az Egészségtan című munkafüzetet?

Amikor az 1994/95. tanév elején végiglapoztam az *Egészségtan* munkafüzetet (Vighné Arany Ágnes: *Egészségtan az általános iskola 1. osztálya számára*; Református Kollégium Debrecen, 1994), több okból is a feldolgozása mellett döntöttem.

- A szerző a füzet összeállításakor figyelembe vette a NAT korai célkitűzéseit és követelményrendszerét.
- Fókuszba állította az egészségre nevelést, a környezetkultúra fontosságának megértését, az erkölcsi nevelés szükségességét, hatékonyabbá tételét.
- A munkafüzet számos olyan ismeretet nyújt, amelyek révén a kisgyermek is megérti, hogy testi és lelki egészségét milyen tényezők alakíthatják, befolyásolják.
- Egyes témák az olvasásórán szerzett és a napköziben gyakorolt ismeretek kibővítéséhez, elmélyítéséhez, sokoldalú megismeréséhez járulnak hozzá.
- Hézagpótló munkafüzet, mert a nagyon igényes és szép kivitelezésű 1. osztályos olvasókönyvek (*Az én ábécém, Első olvasókönyvem*) kevésbé érintett témáit – pl.: a testi egészség megóvása – kibővíti, az óvodai egészségnevelésre épít.

Az a tanító, napközis nevelő, aki áttanulmányozta *Az én ábécém* és az *Első olvasókönyvem* című 1. osztályos tankönyveket, megállapíthatta, hogy nagyszerű tanítók, tanárok állították össze mindkettőt. Olyan témakörök szerepelnek bennük – Évszakok, Család, Mesevilág, Állatok –, amelyek a kisgyermekhez közel állnak, amelyek leginkább foglalkoztatják őket. Kimaradt azonban az olvasókönyvekből az egészségre nevelés, az egészség megőrzésének fontossága (*Az én ábécémben* csak a fogápolásról olvasnak a tanulók), ami pedig az iskolai életnek, a tanulásnak is alapfeltétele.

Természetes, hogy a délelőtti és délutáni iskolai tevékenységek mozzanatait átszövi az egészséges életmód szokásainak kialakítása – pl.: a napirend, az étkezés, a pihenés, a tanulás és a játék megfelelő arányainak megteremtése –, s ezek gyakorlás révén (részben) tudatosulnak is a tanulóknál. Az *Egészségtan* munkafüzet feladatainak megoldása, megbeszélése azonban olyan széles körű ismereteket nyújt a tanulók számára, amelyekről az iskolai tanórákon és a napközis foglalkozásokon nem biztos, hogy szólnánk. (Különleges példákat említ: a színek és évszakok viszonya, a veszélyes hulladékok – pl. az elemek – sorsa stb.)

A munkafüzet 4 témakört ölel fel: Egészségmegőrzés; Az én családom; Önmagamról; Hurrá, itt a nyár! (Az utolsó fejezet csak hasznos tanácsokat ad a nyári szünidőre.)

Az egyes fejezetekben a szerző egyszerű, életközeli példákkal, könnyen érzékelhető hasonlatokkal, képsorokkal, rajzokkal *világítja meg* a lényeges mondanivalót.

Pl.: az egészséges és a beteg ember olyan, mint a formás, ill. a férges alma, a túltáplált gyermek kövér stb.

Felkészíti a tanulót arra, hogy önállóan, a saját belátása alapján döntsön arról, hogyan, miként kell vigyáznia egészségére, s kell elkerülnie olyan helyzeteket, amelyek betegséget okoznának, testi épségét veszélyeztetnék. Pl.: az időjárásnak megfelelő öltözködés, gyümölcsösítés.

Megismerteti a tanulókat az orvos munkájával, munkaeszközeivel, amelyek a betegség fel-fedezését, a gyógyítást szolgálják.

Felkészíti őket arra, hogy a védőoltással a szervezetüket teszik ellenállóbbá a betegségekkel szemben, ezért a saját érdekükben megfelelő magatartást kell tanúsítaniuk ilyenkor.

Rámutat arra, hogy a rendszeres és helyes tisztálkodás (fogmosás is), étkezés (a rágás fontossága, a fogyasztandó élelmiszerek kiválasztása) az alapfeltétele annak, hogy kellemes legyen a közérzetük.

Számtalan gyakorlati példával önállóságra, állásfoglalásra, *vélemény-nyilvánításra készíteti* a tanulókat.

Én az *Egészségmegőrzés* c. fejezethez kapcsoltam az *Önmagamról* c. témakört. A tanulók testük, érzékszerveik, belső szerveik megismerése után jobban megértik, miért fontos ezek védelme, hogyan vigyázhatnak önmagukra.

Az én családom c. témakör nagyszerűen kapcsolódik az 1. osztályos olvasókönyv Család c. fejezetének olvasmányaihoz. Jeles költőink versei, íróink történetei hozzák közel a tanulókhöz a kisgyermekkor; a szülők, nagyszülők és testvérek szeretetére, a család összetartozására (ebben az édesanya elsődleges szerepére), a családtagok munkájának megbecsülésére, a családi hagyományok – pl.: születés- és névnapok – ápolására nevelnek. Sok feladat hívja fel a figyelmet a családi munkamegosztásra, a családon belüli segítségnyújtásra, összefogásra, a családban hagyományos szeretetteljes légkör kialakítására és ebben a gyermekek tevőleges részvételére.

A szűkebb család mellett egyéb társaskapcsolatok – a rokonság, a szomszédok, a barátok – kiépítésére és a helyes viselkedési formák, normák megbeszélésére is sor került.

A kisgyermek életében igen jelentős a különböző szempontok alapján választott és állandóan változó baráti kör. Ezért is érdekes a *Dönteni nem is olyan könnyű* c. fejezet, amely a barátokhoz, iskolatársakhoz fűződő kapcsolatokat elemezni, boncolgatja, tudatos és nem érzelmi állásfoglalásra készíteti a tanulókat.

Néhány fejezet után az úgynevezett *Gondolatébresztő* ajánl – a témához – kiegészítő anyagként mesét vagy történetet, amely önálló kutatómunkára ösztönzi a tanulót, s az új ismeretek elmélyítését szolgálja.

Összefoglalva a következő megállapításokat mondhatom az *Egészségtan* munkafüzetéről:

- Nagyszerű képanyag, számtalan feladatsor segíti a tanulók fontos ismeretszerzését és ennek gyakorlását.
- Pozitív és negatív példákat mutat be minden fejezetben, így állásfoglalásra készíteti a tanulókat az adott témában.
- A legfontosabb információkat – a bevésés érdekében – fekete betűkkel emeli ki.
- A kiiktatott környezetismeret helyett sokkal hasznosabb és fontosabb ismeretanyagot kínál.
- Játékos keretben, a feladatok során alapvető udvariassági szabályok betartására és gyakorlására hívja fel a figyelmet.
- Az első három témakört foglalkozásokra lebontva dolgozta fel a szerző, így lehetőség nyílt arra, hogy a nevelő egy-egy részt kiemeljen, illetve a feldolgozás sorrendjén változtasson.
- *A Lelki egészségtan* füzetéinél tágabb ismeretkört ölel fel, tisztázza a gyermek viszonyát önmagával, társadalmi és természeti környezetével.