

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS

Az egészséges életmódra nevelés

Az **egészség** olyan adottság, mely által az emberi szervezet – életkorának megfelelően – tökéletesen működik. Az egészség nem távoli, elérendő cél (mint a szellemi önállóság), nem is a nevelés befejező mozzanata (mint a személyi érettség), hanem a kicsi gyermeknek is egészségesnek kell lennie, melyet a nevelés védő és fejlesztő hatásokkal biztosít, s a felnőttnek is állandóan törődnie kell testével, hogy egészséges maradjon. Fokozatosság mégis van, mert a cél az, hogy a test a szellem és a lélek munkatársa, az akarat végrehajtója legyen: ezért minden szervnek úgy kell fejlődnie, hogy az aktuális életkor szerint legyen egészséges, teherbíró.

Az egészségre nevelésben az államnak is fontos szerepe van, akár a mentálhygiénára, a fertőző betegségek megelőzésére gondolunk. A társadalom központi szolgáltatásaival és ellenőrzéseivel mintegy biztosítja a keretet a családban és iskolában folytatandó egészségre nevelés számára. Az alábbi részegységeknél mindegyik esetében megfigyelhető, hogy végeredményben a családi nevelésből fakadnak, de hátterüket és alapjukat a társadalom biztosítja.

Az egészségre nevelés alapvető dolgai a következők (mind egyiket a nevelés hozza létre, tehát a türelemnek és a szoktatásnak rendkívül fontos szerepe van):

- **Az egészséges életfeltételek biztosítása:** megfelelő hőmérsékletű, megvilágítású, szellőzött szoba, ill. terem.

- **Helyes és változatos táplálkozás:** e szempont egyaránt hangsúlyozza a vitaminok, fehérjék stb. szerepét, s azt, hogy a válogatás és az elkényeztetés mennyire káros a gyermek számára.

- **Megfelelő ruházkodás:** abból fakad, hogy látjuk-e és láttatjuk-e a ruha kettős funkcióját (egyrészt védi a testet, másrészt az ember közösségi-társadalmi jelenlétének az eszköze). Ide tartoznak olyan alapvető dolgok, mint az izzadt ruha, vizes cipő lecserélése, de olyanok is, mint a divatoktól, főként az egészségtelen divatoktól való mentesség kialakítása.

- **Tisztálkodás:** ez egyaránt vonatkozik a testre (pl. fogmosásra, rászoktatás), a ruhára, valamint a környezet tisztán tartására (kosz, bacilusok). A nevelésben itt különleges fontossága van a személyes példaadásnak.

- **Alvás, pihenés:** a testnek szüksége van a regenerálódásra. Rá kell nevelni a gyermeket az időben való lefekvésre, hogy másnap képes legyen kipihenten a koncentrálásra. S rá kell nevelni a fiatalot, aki állandó szellemi terhelés alatt él, hogy számára a legjobb regenerálódás az időszakonkénti testi erőfeszítés és a fizikai elfáradás.

- **Egészség- és balesetvédelem:** ide tartoznak a közlekedési szabályok megtanításától kezdve az alapvető ismeretek a villannyal (hajszáritó!), az építkezéseknél levő mészgödörrel stb.-vel kapcsolatban. Az iskolában ezt a célt szolgálják a munkavédelmi előírások, a technikaórák.

- **Minden felsorolt szempont a test erejét, épségét, munkaképességét tartja szem előtt, hiszen ezek és az egészség kölcsönösen feltételezik egymást. S mindegyiknek megalapozója és kifejlesztője a család.** Az iskola is sokat tehet a testi nevelés érdekében, de azt az időt, melyet a gyermek az intézmény által szervezett és irányított életkereten kívül, azaz az iskolán kívül tölt el, arra csak relatíve tud hatással lenni (pl. a gyerekek otthoni táplálkozása). Korunk életvitele (nagyvárosi élet: tömegközlekedésen utazás, gépesített munkafolyamatok, rossz levegő, takarítatlan utcák-járdák stb.) elkényelmesedett életmódot hozott magával (pl. tv-rabságot). Ehhez hozzá kell adni az egészségtelen szórakozások negatív következményeit (szeszes ital, disco-decibel, kábítószer kipróbálása stb.), s látható, hogy mindez torzíja az embert és az ember egészségét károsítja, következképpen csökkenti a személy teherbíró képességét (a fizikait és a pszichikait egyszerre, lásd lakótelepi neurózis). Éppen ezért a testi, egészséges életmódra nevelésnek tudatosan kell törekednie a felsorolt alapértékek mellett a **mozgás, a kirándulás megszerettetésére**. Ezek által az ember ki tud lépni megszokott környezetéből, baráti és családi kapcsolatokat tud ben-

sosegyesében apóli, melyek gazdagítják a személyiséget. Nem lehet véletlen, hogy a GS 61. pontja külön ajánlja a természetjárást.

d) Testi nevelés és a közösség

A játék, a testnevelés és a sport tartozik ide, mert mindhárom

- jótékonyan hat a vegetatív idegrendszerre,
- elősegíti az ember teljesítőképességét,
- előmozdítja a közösségbe kapcsolódását.

A **játék** fejleszti a gyermek ügyességét (labda- és mozgásjátékok), **frissítő hatású** (éppen mert a gyerekek lételeme a mozgás és spontán erre törekszik, felügyeletet kell biztosítani számára, mely egyszerre megvédi őt és kibontakoztatja ügyességét). Éppen ezért alkalmanként bármilyen tanóra keretében használható, alkalmazható.

A **testnevelés** hatásai a következők: az ügyességet, a mozgáskoordinációt is fejleszti, de a feladat végrehajtására mozgósított akaratot és önuralmat is. Ezzel védi a gyermek és az ifjú egészségét (testtartás!), s edzettebbé, ellenállóbbá, teherbíróbbá teszi. Mivel ez iskolai keretben történik, az államnak felelőssége és kötelessége, hogy megfelelő számú és felszereltségű tornaterem álljon rendelkezésre. Egyfajta szinten mindig is fontosságot kapott a testnevelés a történelem folyamán, de Locke hatására épült be az iskolai életbe. Magyarországon 1868 óta kötelező tantárgy! E század közepéig főként a gimnasztika volt hangsúlyos, azóta melléfejlődött a labdasport, mely dinamikusabb mozgást igényel, s nagyobb közösségi élményt nyújt. (A militarista típusú nevelés államilag és központilag mindig szerette és szereti totálisan a felügyelete alatt tartani a testnevelést, s a legapróbb részletekig kézben tartani.)

A testnevelésnél fontos az iskolai körülmények biztosítása mellett a pedagógus hozzáértése (milyen életkorban milyen terhelést bír el az ember, mit lehet és kell fejleszteni izomzatában stb.), de végső soron a felnőttek és főként a tanárok példamutatása. Ha ők nem káros

szenvédelemekkel állnak a diákság elé, s mozgásgazdag életmódot folytatnak, ráadásul kiegyensúlyozottak (hangulatváltozásaik nem befolyásolják tanító és nevelő munkájukat), akkor sokkal hatékonyabban képviselik a testnevelés fontosságát.

A **sportot** alapjában véve pozitív dolognak tartjuk. „A sport és a sportrendezvények megkönnyítik az egyén és a közösség lelki egyensúlyának megőrzését, és testvéries kapcsolatokat hoznak létre minden rendű és rangú, bármely nemzethez és különböző rasszokhoz tartozó emberek között”, hangsúlyozza a II. Vatikánum (GS 61).

A sport jellembeli fejlődést eredményezhet: megtanít küzdeni, lemondani, a céltudatot kimunkálni, a lovagiasságot és a becsületet megélni, az egymás iránti szolidaritásban fejlődni, végső soron az önuralmat és a célra rendeltséget birtokolni. Ám a modern versenysport számtalan veszéllyel mutatkozik meg, melyek alapvetően torzítják a jellemet:

- az ajzószeres használata,
- a győzelem minden áron való kicsikarása, vagyis az elsőség bálványozása,
- a reklám és a média hatására a személyiség quasi istenséggént kezelése (szupersztárok trikóinak elárverezése),
- a pénz, az ismertség bálványozása,
- az „erkölcsileg kivétel vagyok”-önámítás kialakulásának a veszélye,
- az életút eltorzulásának a veszélye (lemondani a feleség- és anyaszerepről a sportsikerek kedvéért),
- a vallásból, ill. vallásgyakorlásból való kihullás veszélye (a folytonos edzőtáborozások miatt),
- s végezetül a lelki és szellemi értékek iránti érzéketlenség kialakulásának a veszélye: ezek másodrendűvé válhatnak a sportsikerek és a hatalmas pénzdíjak mellett.

Mint minden, így a versenysport is egyszerre nagy ajándék és nagy veszélyforrás: így a keresztény nevelés az **integrált szempont alapján** (tehát, hogy a személyiséget komplex valóságában, bele-

entve az Isten-kapcsolatot is Jézus Egyházában, mennyire segíti a kibontakozásban) **tartja követendőnek, ill. elkerülendőnek.** Az mindenesetre tény, hogy egyeztetni lehet a sport-diadalt az egyén dicsőségével, a nemzeti büszkeséggel, s ugyanakkor a személyes és elkötelezett keresztény vallásossággal (pl. Portisch Lajos, Balczó András).

e) Testi nevelés és a jellem fejlődése

Már eddig is utaltunk rá, de külön szempontként is említést érdemel a keresztény kulcsszó, az **aszkézis.** Eredetileg ez edzést és testgyakorlást jelent, ami a teljes önuralom kialakítása érdekében elengedhetetlen. Keresztény értelemben pedig utal a teljes önbirtoklásra, mely a feltétele annak, hogy valaki totálisan oda tudja adni magát Krisztusnak, ill. Krisztus ügyének.

Két típusú aszketikus életformát tartunk számon. Az egyik a Keresztelő János-féle, mely markánsan jelzi a világ felé a lemondó, önsanyargató életet. A másik pedig a jézusi és a páli aszkézis: ez felismerhető, de csak azok számára, akik nem felszínesen akarnak megismerni velük. Pál apostol leveleiben több kitétel is található:

- sanyargatom testemet (1Kor 9,27),
- keresztre feszítem szenvedélyeimet (Gal 5,24),
- fáradozom, virrasztok, böjtölök (2Kor 6,5).

Miért teszi mindezt?

- hogy meghaljon a bűnnek (Róm 6,11),
- meghaljon a régi embernek (Róm 6,6),
- meghaljon a húsnek (=testnek: Gal 5,24),
- s meghaljon a világ elemeinek (Kol 2,20).

Mi a célja mindezzel? Hogy **teljesen bele tudjon öltözködni az új Ádámba, Krisztusba** (Róm 5,14). Ezek alapján a keresztény gondolkodás nagyon fontosnak tartja a **böjtölést**, mégpedig sok árnyalatú értelemben: böjtöltetni lehet a gyomrot, a szemet, a nyelvet,

a szórakozást stb. S ez nem aszketikus hőstett, hanem a **napi és állandó Istenre irányultságnak** az eszköze. Ezzel ismeri el a keresztény önmaga fölött Isten uralmát, ez által veszi birtokba önmagát, hogy teljesen és véglegesen át tudja adni önmagát Krisztusban Istennek. Az aszkézis által tudunk kiszabadulni az étel, a ruházkodás, a szabadidő, a szenvedélyek fogságából, – az aszkézis tesz szabaddá minket. S ráadásul mindennek az aszketikus gondolkodásnak és életvitelnek emberi hozadéka is van: ez által tudunk beelátni a nálunknál szegényebbek életébe és mindennapi tapasztalatvilágába. Így tudjuk a szolidaritás érzületét is ápolni.

Természetesen az aszketikus életvitelben is van mérték: „A túlzott, okosság nélküli böjt elgyöngíti a testet, mely így ugyanolyan állapotba kerül, mint a szándékos hanyagság következtében”, mondja Cassianus. A jellem fejlesztésében és gazdagításában a lemondani tudásnak, tehát azért van jelentősége, mert ez járul hozzá, hogy a krisztusi értékvilághoz jobban hozzáférjen az ember. Így tudjuk teljesen elkötelezni magunkat: egyfelől így válunk hasznossá (ki tudunk lépni az énből, az önzésből) más emberek számára, másfelől így válunk egyre inkább krisztusivá=kereszténnyé. Erre fölnevelni az emberi gondolkodást, ez az igazi testi nevelés, mert így dicsőítjük meg testben az Urat: „Nem tudjátok, hogy testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok? Nem tudjátok, hogy nem vagytok a magatokéi? Nagy volt a ti váltságdíjatok. Dicsőségetek meg tehát testetekben Istent!” (1Kor 6,19–20).

A testi nevelés sokféle szempontja összegezve azt a célt szolgálja, hogy hozzásegítse az embert az önmaga feletti uralomhoz. Aki birtokolja testileg önmagát, az képes a szellemi terhelésre, azaz a szellemi életre. Az értelmi nevelés alapjait tehát a testi nevelés adja meg.