A tanár testi-lelki egészsége

NÁDORI LÁSZLÓ

Az ezredforduló iskolai műveltségtartalmában a Fehér Könyvben (MTA Fehér Könyv az ezredforduló iskolai műveltségtartalmáról, 1978.) megfogalmazott, a szomatikus nevelésre utaló műveltségtartalmak változatlanul érvényesek. A nevelők, a pedagógusok szomatikus neveltsége azonban akkor elkerülte a figyelmünket, ezért szeretnék most néhány gondolattal utalni a téma fontosságára.

A pedagógusoknak is – más emberekhez hasonlóan – az egészség az egyik fő értéke. Vigyáz-e rá? Megelőzi a betegségeket rendszeres testedzéssel, sporttal, megfelelő életmóddal? A szomatikus nevelési műveltségtartalmakat közvetítő pedagógus testi-lelki egészsége jelentősen befolyásolja az értékközvetítés hatékonyságát. A tanár személyes példája ezen a téren is kimagasló hatású. A szokásokat, sportolási feltételeket nem lehet máról-holnapra megváltoztatni. Az aktív részvétel valamilyen sportban (minimum a reggeli torna) azonban általában elérhető feltétele az egészségmegőrzésnek.

Miközben bőven olvashatunk szakirodalomban, szépirodalomban a test és a lélek klasszikus harmóniájáról, betéve tudjuk és citáljuk a „mens sana in corpore sano"-t, jó lenne, ha az idézetet a maga teljességében használnánk. Juvenalis római szatirikus költő és filozófus eredetileg így fogalmazott: „Orandum est ut sit mens sana in corpore sano". Tehát a mondat igazi értelme aggódást fejez ki, aggódást a római életforma természetellenessé válása miatt. A bölcs tanító arra figyelmeztet: „Emberek, imádkozzunk azért, hogy egészséges lélek lakozzék egészséges testben". Az idézet aktualitása nemcsak a lelki egészséget érintő tartalmában, hanem a figyelmeztetésben rejlik.

Miközben bölcseket mondunk egymásnak, ugyanakkor saját testünk nyűg, teher lesz számunkra. Nem lehet elfogadni azt, hogy a keresőképes lakosság egyre növekvő hányada kétségbeesett harcot vív saját testével: szeretnének aludni, de nem tudnak, szeretnének karcsúak lenni, de elnehezednek, szeretnének kedélyesek, vidámak lenni, de nem képesek elszakadni egészségi és egzisztenciális forrásokból származó szorongásaiktól. Az egészben az a tragikus, hogy az ember által teremtett tudomány nem tud segíteni, mert a gyógyírt a felkínált alternatívák közül a legkevésbé jóban, a „circulus vitiosus"-t okozóban keresi az ember. Pirulákat szed azért, hogy jól tudjon aludni, azért, hogy éber maradjon, azért hogy megnyugodjon, azért, hogy elvegye természetes étvágyát. Ha hozzávesszük mindehhez azt, hogy a környezetszennyeződés fokozatosan megváltoztatja a víz és a levegő, e két elemi táplálékunk összetételét, akkor talán nem hat túlzásnak az az állítás, hogy attól az emberi környezettől, amelyik évmilliók óta táplált, nevelt bennünket, egyre gyorsabban távolodunk el és mindez magasfokú orvosi ellátás, egészségügyi gondoskodás mellett megy végbe. Ezt a folyamatot meg kell állítanunk, pozitív irányba kell fordítanunk.

A rendszeres sprtolás szükségességéről mindenekelőtt az egészségmegőrzést, a környezeti ártalmak ellensúlyozását, valamint a munkaképesség „bővített" megújítását érintő folyamatokkal összefüggésben esik szó. Eszerint a testedzést és a sportot is magába foglaló életmódváltás kényszerét a gazdasági-növekedési folyamatok és társadalmi változások együttesen hozták létre, mint ahogy a megoldási alternatívákat is ezeknek a folyamatoknak kell felszínre hozniok.

Mivel a testedzés és a sport az elmúlt évtizedekben – a maradékelv alkalmazása következtében – nem tudott a kiemelt fejlesztést nyerő ágazatok közé kerülni, ezért a testedzés és egészségérték közötti szoros kapcsolat nem kapott, ma sem kap, kellő hangsúlyt, megértést a különböző makromozgásokat érintő döntéshozatali szinteken. Többek

között ezért konzerválódott – a közelmúltig – a tornaterem nélküli iskolák aránya a négy évtizeddel ezelőtti szinten. Ezért nem veszik körül sportlétesítmények még ma sem a városnyi nagyságú lakótelepek túlnyomó többségét. Az is igaz, hogy az elmúlt négy évtized sportvezetésének rövidtávú sikerérdekeltsége és a testnevelés és sport átfogó, távlati céljai között valós érdekellentétek feszültek. Kockázat nélkül állítjuk, hogy ezek az érdekellentétek ma sem szüntek meg.

Számításba kell venni továbbá azt, hogy a testi és lelki kultúra fejlesztésében természetes módon érintett partner, az orvoslás, az egészségügy, továbbá az orvostudomány ma még nem fordul, talán nem fordulhat hiányos feltételrendszere miatt az egészségmegőrzés, a betegség megelőzés irányába; inkább a gyógyítás felé fordul, mert intézményrendszere szükségképpen betegorientált. A megelőzés nehezen tud utat törni magának az egészségügy intézményrendszerében, mivel az egészségügy túlterhelt a betegellátással. Feltehetőleg ezért nem tudta megtalálni az egészségügyi kormányzat, valamint a sportirányítás azokat a felületeket, amelyek erősítették volna kapcsolatukat. Ilyen erőtérben mozognak tehát a pedagógusok, iskolai tanulók, valamint a szülők. Ez az erőtér nehezíti a saját egészséggel szembeni felelősségérzet felszínre kerülését, az egyén autonómiájának érvényesülését.

Sajátos ballasztként nehezedik a kedvező életmód-váltás elindulására az a tény, hogy az egészség-érték nem játszik számottevő szerepet sem az egyén (a pedagógus) minősítésében, sem magatartásának megítélésében. Az életmódmintát illetően nem körvonalazódott társadalmi méretű megegyezés, elvárás.

Nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy a társadalmi méretű egészségromlás orvoslását az érintett kormányok és társadalmi erők az első lépcsőben nem elsősorban a kórházak, az orvosi felszerelések számának növelésével, hanem a lakosság egészségre nevelésével, a megelőzéshez kapcsolható testedzési feltételeinek megteremtésével kezdik. A hatvanas évek eleje óta az infarktus elleni küzdelmet a sportpályák, iskolai sprotcsarnokok, uszodák építésével, a lakosság sporttal szembeni állásfoglalásának javításával kezdték és folytatják mind a mai napig az USA-ban. Ezek az országok arra építik programjaikat, hogy olcsóbb a lakosságot, a pedagógusokat, iskolai tanulókat egészségben tartani, mint ismét egészségessé tenni. Kulcsfontosságú felismerésnek tartjuk azt, hogy a rendszeres testedzés és rendszeres sportolás életmódszervező hatású. Ebben van a sportnak a legnagyobb, legjelentősebb társadalmi haszna.

Szociológiai vizsgálatok, felmérések már a hetvenes évek elején jelezték, hogy a lakosság szabadidejében nagyon kevés a sportolásra fordított idő, napi 1,5-3 perc. Közismert, hogy az életmód alakulását nehezen megközelíthető gazdasági, társadalmi folyamatok határozzák meg. Állítjuk, hogy az életmód befolyásolható, módosítható, feltéve ha megfelelő módszerrel élünk és, ha jól választjuk meg a támadáspontokat. Ez nem jelentheti azonban azt, hogy a kiválasztott programot – gazdasági megfontolásból – el lehet vinni a költségkímélő tudatformálás irányába. Erre napjainkban is erős késztetést éreznek az egészségügyi és sporthatóságaink. A tornatermeket, a sportpályákat, uszodákat mindenképpen meg kell fizetnünk, akkor is, ha megépítjük, de akkor is, ha nem építjük meg őket.

Az életmód kialakításában a tudatformálás csak egy a fontos össszetevők közül, amely a létfeltételekkel és a megfelelő szervezeti formákkal együtt hat. A gazdaság, az életszínvonal, az életmód és a sportolási szokások szoros kölcsönhatásban vannak. A megnövekedett jövedelmek a fogyasztási szerkezet és a szokások átalakításához adnak ösztönzést. Új értékek és életmód jelennek meg, amelyeknek a testedzés és a sportolás, általában a kellemes, a fiatalos és az esztétikus megjelenmés, a jó kondició is része. Az életmódváltozához kapcsolódó rendszeres testedzés és sportolás társadalmi méretű elterjesztlése érdekében jó sportprogramokra, az étkezési szokások, az egészséges életmód értékeinek propagálására is szükség van.

A pedagógiának,a pedagógusoknak élére kell állniok a gyökeres életmódváltást, a kedvező életmód minél gyorsabb kialakulását segítő tudományos, orvosi, szociológiai, sporttudományi felismerések elterjesztésének, a közvélemény felrázásának. A felrázásra mindenképpen szükség van, mert a jobb életkörülmények kedvezőtlen étkezési, ivási dohányzási szokások és mozgásszegény életmód terjedésének kedveznek. Hangsúlyo-

zandó tehát az, hogy az életmódváltás az említett esetben spontán gazdasági és társadalmi folyamatokon épült, ennek megfelelően a hivatalos programok sem azokon kívül, sem azoktól függetlenül jöttek létre, azok helyett vagy azok pótlására. Amikor tehát arra utalunk, hogy a rendszeres sportolás társadalmi méretű elterjedése, elterjesztése nem egyszerűen a testedzésre és sportolásra vonatkozó értékek elfogadása, hanem ennél jóval összetettebb probléma, akkor arra gondolunk, hogy a sportértékek nem önmagukban értékek, nem önmagukban hatnak és mozgósítanak, hanem a társadalmi-gazdasági kondíciókkal a személyes és családi jövedelemmel, az életszínvonallal, a fogyasztási szokásokkal, a munka- és szabadidővel együtt, azok erőterében.

A magyar lakosság egészségi helyzetéről szóló elemzések, jelentések romló tendenciát jeleznek. Ezúttal néhány kevésbé ismert tényre utalunk, az ismert megállapítások súlyának alátámasztására. A lakosság állapotára ható tényezők vizsgálatait az MTA Sport Albizottsága végezte. Eszerint a népesség derékhadának, a 25-40 éveseknek az egészségi állapota kritikusnak minősíthető. A 15-19 éves férfiak 17,2%-a, a 20-24 éveseknek pedig 24,4%-a krónikus beteg. A bevonulók 97%-a javításra szoruló fogazattal kezdi meg sorkatonai szolgálatát. A fiatalok 75-80%-a nem sportol rendszeresen, a labdarúgáson kívül kevesen úznek más sportágat, kevesen tornásznak, illetve atletizálnak, s mindössze 6%-uk méri a pulzusát rendszeresen. Többek között ezért nem tudják megítélni teljesítőképességüket, terhelhetőségüket.

Számos vizsgálat jelzi, hogy az iskoláskorúak 30%-ának testsúlya nagyobb az optimálisnál. Az ország népességének sportolása szinte kizárólagosan az általános és a középiskolai évekre korlátozódik. Némi ellentmondás, hogy a fiatalok 37 értéktényező közül az egészséget helyezik első helyre. Az iskolai testnevelés hatékonyságát a hiányos tárgyi feltételek, a drága sportfelszerelés, és főként a helytelen szemléletmód gyengíti. Ebben kellene a pedagógusoknak segítséget nyújtaniuk, mindenekelőtt saját példájukkal.

A testnevelés és a sport nem kap kellő súlyt az iskolai és a tanórán kívüli programokban. A tanulók 50%-a ma még nem részesül úszásoktatásban, s a tanfolyamokon résztvevettek elenyésző százaléka jut rendszeres gyakorláshoz, úszókészségének megerősítéséhez. Különösen kedvezőtlen helyzetben vannak a szakmunkástanulók, akik mindössze heti 1-2 testnevelési órán vesznek csak részt, általában igen mostoha feltételek között. Ez a kedvezőtlen sportkultúráltság és fizikai állapot konzerválódik a felnőtt sportban. A szakmunkás tanulók fizikai fejlettsége valamennyi testméreti és képesség-mutatót (erő, állóképesség, gyorsaság, mozgáskoordináció) illetően elmarad a gimnazisták és a szakközépiskolások fejlettségétől. Mivel középtávon alapvetően nem változnak meg a munkafolyamatok körülményei, azok kultúráltsága – zaj, szervezettség, hő, páratartalom, fizikai igénybevétel – e tényezők kedvezőtlen hatását magasabb edzettséggel a szervezet alkalmazkodóképességének növelésével lehetne kiegyenlíteni. Az ipar és mezőgazdaság szerkezetváltozásának egyik feltételeként hangsúlyeltolódások jelentkeznek a testi-lelki-szellemi tulajdonságok fejlesztésében. Előtérbe kerül a magasabb szintű figyelem-teljesítmény, az időkényszer melletti gyors döntés, a finoman koordinált mozgások, a munkafolyamathoz igazodó állóképesség stb. A szemléleti és anyagi problémák mellett rugalmatlan adminisztratív megkötöttségek nehezítik a meglévő létesítmények használatát is. A fővárosban az orvos-ügyeleti díjak kétszeresen meghaladják az iskolák egész évi testnevelésre fordított költségvetését, miközben a tornatermek, sportcsarnokok, pályák kihasználtsága a közepesnél is gyengébb.

Mit lehetne ebben a kilátástalannak tűnő helyzetben tenni? A felvilágosító tevékenység megjavítása sokat segíthetne, azonban a jelenlegi testnevelés- és sport feltételi rendszere még nem teremtette meg e tevékenységet segítő társadalmi támogatás hatékony módszereit. Vannak bíztató kezdeményezések, amelyek hatékonyságát, sikerét növelhetné a pedagógusok és szülők összehangolt tevékenysége. Elemzéseink szerint a szabadidősportok szövetségei, a Magyar Diáksport Szövetség, az egyetemi és főiskolai sportszövetségek kellő támogatás hiányában nem tudtak még megnyugtató feltételeket teremteni a szabadidő-, a köz- és felsőoktatás sportjának fejlesztéséhez.

Társadalmi méretű megegyezés van az egészség, a jó fizikai, pszichikai erőnlét, a józanság, a szenvedélymentes, kiegyensúlyozott életmód a harmonikus családi lét életfunkcióit illetően. Ez a közmegegyezés azonban háttérbe (legalábbis második vonalba)

szorul akkor, amikor az egyén megítéléséről, előléptetéséről vagy leváltásáról van szó. Számos országban van olyan gyakorlat, hogy az iskolai, a hivatali, üzleti élet vezető posztjaira – a szakmai tudás, jártasság ellenőrzése mellett – igen szigorú egészségi és komplex alkalmassági (személyiség, életmód) vizsgálat alapján nevezik ki a pályázót. Ahogyan az egészségszint, a kedvező életmód ajánlólevél szerepet tölthetne be, úgy a rizikófaktorok halmozott megléte kizáró okként is szerepelhetne az egyén megítélésében. Az egészségszint előtérbe állítása szemléleti változást és kedvezőbb életmódot eredményezne a felnőtt lakosság körében.

A táppénzesek számának csökkentését vagy emelkedését „értéksemleges" folyamatként kezelik az ügyben érintett intézményi és felügyeleti szervek. Nem veszik figyelembe az egyének testedzése-sportja, közérzete és munkaképességének szintjei közötti szoros összefüggést. Pedig a Parlament ezért szavazott meg jelentős összegű támogatást a társadalombiztosítás költségvetésében az 1991-1994. években.

Az egészség-megőrző program megvalósításának egyik fontos feltételeként a szakemberképzésben is lehetne új feltételeket teremteni. A testnevelő tanár, sportedző, sportaktíva képzés mellett sajátos – az egészség fenntartásához igazodó, lakosági szinthez és mértékhez kapcsolódó – szakemberképzésre van szükség. Már a huszas években szerepelt az USA és újabban egyes európai államok egyetemein „Health Administration" tantárgy, majd képzési irány, önálló szakként. Egyes országokban iskolai, területi higiénikusok működnek. Jelentős szerepet kap továbbá a pedagógusok, a tanítók, a tanárok képzésében a testi-lelki higiéné erősítését segítő ismeretanyag.

Évtizedes megoldatlan problémaként fekszik az illetékes hatóságok asztalán, illetve asztalfiókjában az a jelzés, hogy Magyarországon indokolatlanul magas a sportszerek, sportfelszerelések ára, és esetenként felháborítóan gyenge a minősége. Az a tény, hogy a drága teniszütőt, tornacipőt, melegítőt is megveszik, nem lehet érv. Nemcsak a néhány ezer tehetős szülőre, szabadidősportolóra gondolunk, hanem a többszázezer iskolásra és iskoláikra is. El kellene érni, hogy az állami támogatási elvek, az adórendszer, a sportszergyártók és forgalmazók érdekei találkozzanak olyan társadalmi jelentőségű értékekkel, mint a lakosság erőnléte, a munkaképesség javulása, a felnőttek és a jövő nemzedék egészségének megóvása.

Végül, de nem utolsósorban, ösztönözni, segíteni kellene az öntevékeny társulások létrejöttét. A testedzésre alakult csoportok, turista közösségek, egészségvédő és vízitáborok, kirándulások szervezői ne kényszerüljenek arra, hogy bonyolult engedélyezési, működési feltételeknek kelljen eleget tenniök. Az adóhatóság és annak helyi képviselői tudjanak különbséget tenni a közügyért tenni kívánók és a nyerészkedők, indokolatlanul magas jövedelmet kaszírozók között a sport terén is. Különösen fontos a kis pedagógus-csoportok, sportbaráti társaságok létrejöttének elősegítése, a meglévők támogatása. Legyen a lakóhely, a munkahely, az iskola érdekelt az ott lakók és az ott dolgozók, mindenekelőtt a pedagógusok testedzésének, sportjának támogatásában.