



PÉCSI EGYHÁZMEGYE
„REMÉNYT ÉS JÖVŐT ADOK NEKTEK”
(JEREMIÁS 29,11)

A PÉCSI EGYHÁZMEGYE

PEDAGÓGIAI FOLYÓIRATA

VI. évfolyam 2. szám – 2020. ősz-tél

FIGYELJ RÁM!

A TARTALOMBÓL:

JÁTSSZUNK-E TANÓRÁN?

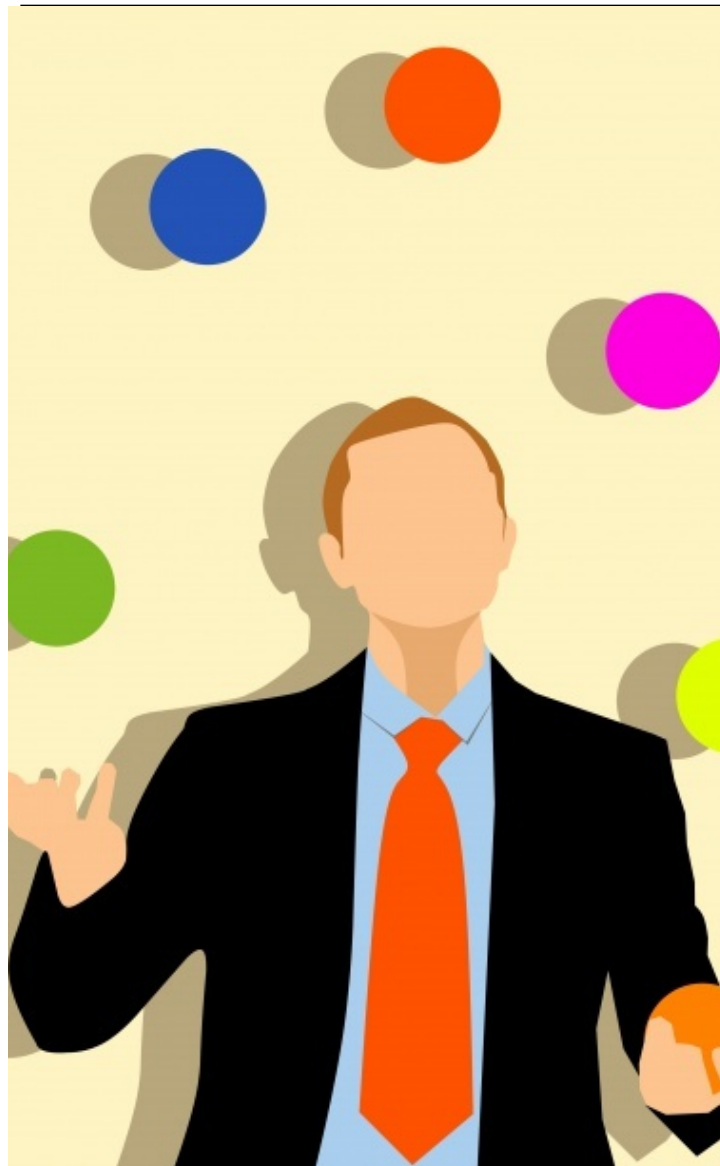
**KASZKÁD KÉPZÉS - MIRE
VALÓ?**

ONLINE GONDOLATOK

**ÉRTÉKEK A FIATALOK
ÉLETÉBEN**

MŰVÉSZETI NEVELÉS

TESTNEVELÉS



SZÁMUNK SZERZŐI

BLATT PÉTERNÉ

Szent Mór Iskolaközpont, tanár

HELSTÁB ÁKOS

Szent Mór Iskolaközpont, tanár

KOVALOVSZKI ÉVA JULIANNA

Szent Mór Iskolaközpont, tanár

NAGY PÉTER

Pécsi Egyházmegye, közoktatási munkatárs

NÖTHIGNÉ KONCZ ÉVA

Tolnai Szent István Katolikus Gimnázium, tanár

PÉTERY TIBOR

Szent Mór Iskolaközpont, tanár

SÁNDORNÉ KISS GABRIELLA

Szent Mór Iskolaközpont, tanár

TÓTHNÉ LEHOCZKI ZSUZSA

Néri Szent Fülöp Katolikus Általános Iskola és Óvoda, tanító

ZÖLDFÖLDI ANITA

Park Utcai Katolikus Általános Iskola és Óvoda, gyógypedagógus

SZERKESZTŐI ELŐSZÓ

EGY ÚJSÁG MINDIG LEHETŐSÉGET AD, HOGY MÁSOK SZEMÉVEL LÁSSUK A VILÁGOT. EZ NEM KÖNNYŰ FELADAT. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIÁNAK SAJÁTOS TERÜLETE; EMPÁTIA KELL HOZZÁ. BELEHELYEZKEDNI UGYANIS A MÁSIK EMBER HELYZETÉBE NEM KÖNNYŰ. BIZONYOS FOKÚ NYITOTTSÁG, ELFOGADÁS ÉS FANTÁZIA KELL HOZZÁ. HA EZ MEGVAN, AKKOR CSODÁLATOS KALANDDÁ VÁLIK. LEHETŐSÉGET AD ARRA, HOGY ÚJ SZEMŰVEGEN KERESZTŰL NÉZZÜK A KÖRÜLÖTTÜNK LEVŐ VILÁGOT, ÚJ ÖTLETEKET FOGADHASSUNK BE. JELEN SZÁMUNK ISMÉT EGY LEHETŐSÉG ARRA, HOGY BEPILLANTSUNK MÁSOK MUNKÁJÁBA, MÁSOK MÓDSZEREIBE. AZ EMPÁTIA SEGÍTSÉGÉVEL MÁSOK SIKEREI ÉS KUDARCAI A MI ÉLETÜNK TAPASZTALATÁT NÖVELHETIK ÉS EZ OLYAN GAZDAGSÁG, AMIT NEM LEHET MEGVENNI.

MI PEDAGÓGUSOK EGÉSZEN SZÍNES REPERTOÁRT ADUNK A DIÁKJAINKNAK SZEMÉLYISÉGTÍPUSOKBÓL, AMI KÉPESSÉ TESZI ÖKET ARRA, HOGY MAJDAN A FELNÖTT ÉLETÜKBEN IS SOKFÉLE EMBERHEZ TUDJANAK ALKALMAZKODNI. VANNAK JÓ TANÁROK ÉS ROSSZ TANÁROK, IDEGESEK ÉS NYUGODTAK, SZÓRAKOZOTTAK ÉS FÖLDHÖZRAGADTAK, LENDÜLETESEK ÉS KIÉGETTEK. KITŰNŐ LEHETŐSÉG AZ ALKALMAZKODÁSRA. IGAZÁN UNALMAS LENNE, HA EGYFORMÁK LENNÉNK. VÁLTOZATOS EGYÉNISÉGÜNK VÁLTOZATOS MÓDSZEREKBEN JELENIK MEG A TANÓRÁKON, ÍGY VALÓJÁBAN MINDEN ÓRA ÚJABB ÉS ÚJABB KIHÍVÁST, LEHETŐSÉGET JELENT AZ ALKALMAZKODÁSRA, AKÁRHOGY IS ROHAN KÖRÜLÖTTÜNK A VILÁG. EMBERSÉGÜNKBEN UGYANIS EGYETLEN KÜTYŰ SEM TUD VERSENYEZNI VELÜNK.

KÖSZÖNJÜK AZOKNAK, AKIK MEG MERTÉK NYITNI ÉLETÜK ABLAKÁT, HOGY BETEKINTÉST NYERHESSÜNK A MUNKÁJUKBA, TAPASZTALATAIKBA, SIKEREIKBE ÉS BÍZTATUNK MÁSOKAT IS, HOGY TEGYÉK MEG BÁTRAN. TANULNI, ÍZLELNI, BEFOGADNI SZERETNÉNK A PEDAGÓGUS PÁLYA SOKSZÍNŰSÉGÉT.

-há-

TUDÁS-MŰHELY

HELSTÁB ÁKOS: KASZKÁD KÉPZÉSEN JÁRTAM	7
ZÖLDFÖLDI ANITA: MIÉRT HASZNÁLJUNK JÁTÉKOKAT TANULÁSI HELYZETBEN?	10
KOVALOVSZKI ÉVA JULIANNA: MŰVÉSZETI KIÁLLÍTÁSOK RENDEZÉSE	13
BLATT PÉTERNÉ: A MOTIVÁCIÓ JELENTŐSÉGE A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁBAN	21
PÉTERY TIBOR: A KOVÁCS-MÓDSZER BEÉPÜLÉSE A GITÁROS KÉPZÉS TANÓRÁIBA	27

HIT-ÉLET

REMÉNYIK SÁNDOR: JÁNOS EVANGÉLIUMA	35
------------------------------------	----

EMBER-KÉP

NÓTHIGNÉ KONCZ ÉVA: LÁTJÁTOK FELEIM, MIK VAGYUNK, CSAK KÉP ÉS HANG VAGYUNK...(?)	4
NAGY PÉTER: MILYEN PÁRT SZERETNÉNEK A FIATALOK?	15
SÁNDORNÉ KISS GABRIELLA: A SZENT MÓR ISKOLAKÖZPONT NAGYKÓRUSÁNAK DÉLVIDÉKI KIRÁNDULÁSA	30
TÓTHNÉ LEHOCZKI ZSUZSA: ŐSZI-TAVASZI SZÉL	32



FIGYELJ RÁM!

NÓTHIGNÉ KONCZ ÉVA



*Látjátok feleim, mik vagyunk,
csak kép és hang vagyunk...(?)
A digitális oktatás margójára*

2020. március 20-án reggel került először a fejemre a headset - mondjuk inkább magyarul: a mikrofonos fülhallgató, és ekkor tartottam meg életem első zoomos óráját. Aznap este holt fáradtan, a tengernyi új impulzustól, azt éreztem, hogy a mögöttem lévő huszonöt év tanítási tapasztalat ellenére kicsúszott a talaj a lábam alól. Hogy fog ez menni? Eltűntek az arcok, sok gyereknek kamerája sem volt, de még gépe sem, csak a telefonján próbálta követni az órát, eltérő sávszélességű internettel, mely hol kidobálta, hol visszengedte őt. Az emberi kapcsolat az online jelenléttől függött, az információ alapegységének, a biteknek a „jóindulatán” múlt. O vagy 1, hamis vagy igaz. Lenni vagy nem lenni. A kettes számrendszer pulzálása vette át a valódi szívverés ütemét. Hirtelen nagyon hiányzott, hogy lássam, halljam, érzékszerveimmel érzekeljem, amint X rugdossa a lábával a székét (amire annyiszor ugrottam régebben), hogy lássam Y-t, aki megpróbál „láthatatlanul” bekapni egy falatot a szendvicséből, miközben a szöveggyűjteményre mered, hogy Z-t elnyúlva találjam a padján, a „de tanárnő, én figyelek” kifejezéssel a feje búbján, mert az arca ugye nem látszik. Hiányzott, hogy kitekintsek magyarázat közben az osztály ablakán, lássam a rügyező márciusi fákat, s érezzem, ahogy a kintről beáradó fűszeres illat összevegyül a fogason logó tornazsákok „diszkrét aromájával.” Hiányzott az a zsibbadás, ami a tanárt szellemileg és fizikailag is eltölti egy 7. órás nyelvtanóra után. Masszív fáradtság tud ez lenni, ha az ember reggel óta cikázik az iskola épületében térben és időben, mert Dantétól elkészönve a holt lelkeket kereső Gogol várja, majd onnan az erőltetett menetben bokát mozdító Radnóti, aztán a disznófejű nagyúrral hadakozó Ady, s végül a nyelvújítás módszerei a hetedik órában. Most ez mind nagyon hiányzott.

Miután elküldtem nap elején a diákoknak a zoom ID-t és a jelszót, mindig azzal kezdtem a Messengeren az órát, hogy kopp-kopp, bejöttem. Azonnal 6-8 szívecske jelent meg a



képernyőn. A diákoknak is hiányzott, hogy tényleg bejöjjenek, s végtelenül hálásak voltak, hogy legalább az illúzióját megteremtettem ezzel a hangutánzó szócskával.

Az első zoomos hét után lassan körvonalazódni kezdtek a lehetőségek és a problémák is. A hiányzás kérdése, a kifogások kezelése, amikor a diák állítja, hogy nem tudott belépni, azért nem volt órán, a számonkérés mikéntje, minden. Az egész. Napok alatt kellett megtanulni a Zoomot, a Redmentát, a Google Classroomot, a Google űrlapot, és mindehhez bátor képet vágni, és bizonygatni, hogy megy ez nekünk srácok, főleg az érettségi előtt álló, reményvesztett 12. b előtt.

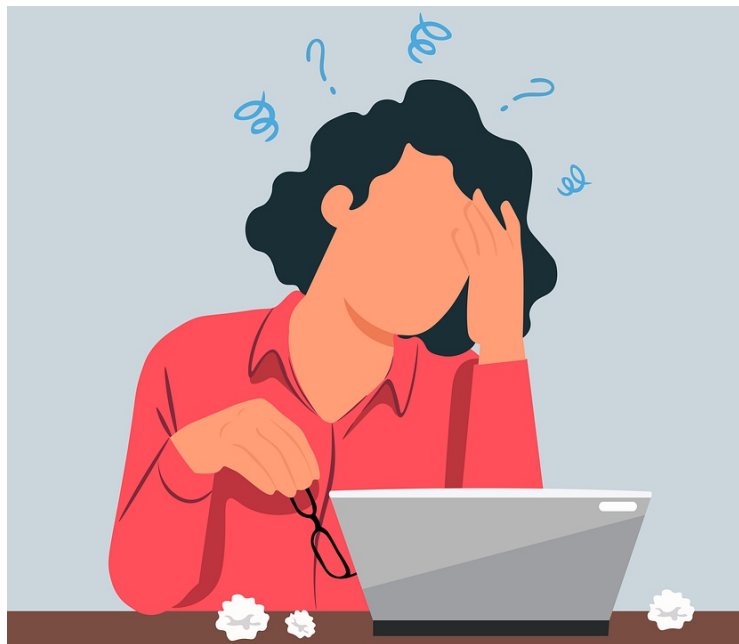
Ez az új kihívás olyan érzés volt, mintha azt kérték volna, hogy növezzek egy harmadik kezett. Csináljam azt, amihez értek, csak teljesen másként, olyan módon, amihez nem értek. Muszáj volt megéleznem a szellemi macsétát, és napról napra újabb utat vágni egy olyan világ dzsungelébe, aminek nem vagyok szülőtte. Korábban is éreztem már a bőrömnön a Marc Prensky által teremtett fogalmak érvényességét, de csak most vált igazán élővé a két kifejezés: digitális bennszülött, digitális bevándorló.

A 2000 után született Z generációs diákjaim igazi bennszülöttek a digitális világban, én pedig a múlt század végi X-Man, akinek a kedvenc betűtípusa az Antiqua, csak bevándorló lehetek a kütyük országában. Bár a szójátékon továbbblovolgva néha, egy jól megtartott digitális tanóra után valóban X-Men figurának éreztem magam („Az X-Men tagjai mutánsok, akik a természetes evolúciós folyamat következtében emberfeletti képességeket birtokolnak, és akik ezeket a képességeiket az emberiség javára és védelmére kívánják használni.” Lásd: a mindentudó Wikipédia).

Lendület és kreatív alkalmazkodás, motiváció és invenció - mindegyikre szükség volt, hogy ez a tanév eredményesen záruljon. Amit megtanultam ebben a három hónapban, az már az enyém, és azok a pillanatok is, amikkel, mint valószínűtlen csodával megajándékozott a számítógép kettes számrendszerű szívdobbanása.

Ilyen pillanat volt, amikor egy nyelvtanórán megtaláltam a zoomon, hogyan lehet hangot is megosztani, és ennek hatására egy csoportnyi diáknak egyszerre szólalt meg a maga kütyűjén az OSZK honlapjáról elindított felvétel, Jáki Sándor Teodóz hangján elénekelve, a Halotti beszéd. Az ősi liturgikus





dallam, amit ma is jól ismerünk szertartásaink dallamaként, életre keltette a 900 éves szöveget. A bitek 0-1 pulzálása, és hús-vér szívünk dobbanása összemosódott.

Akkor éreztem meg, hogy a kezdeti félelmet tükröző címadó gondolat végére kérdőjel illik: látjátok feleim, mik vagyunk, csak kép és hang vagyunk...(?)

Nem. A körülmények próbáltak azzá tenni, de egyszerre lázadt ellene tanár és tanuló. A leglazább diák is, aki normál körülmények között többször lelépett igazolatlannal a 7. órai nyelvtanról, és eleinte a zoomja is mindig éppen ezen az órán „dobta ki”, egy idő után órakezdéskor már ott babrált a kütyüjével, és várta a jelszót. A szót. Azt, ami emberré tesz minket nyelvi értelmén túl erkölcsi-filozófia értelemben is.

FIGYELJ RÁM!



HELSTÁB ÁKOS

Kaszád képzésen jártam



Nem igazán hittem benne, hogy valaha is zsonglörködni fogok. Úgy gondoltam, hogy ehhez nem vagyok elég ügyes. A zsonglörködést a cirkuszi embereknek való különleges képességeket és nagyon sok gyakorlást igénylő tevékenységnek gondoltam. Annak ellenére, hogy testnevelő tanár vagyok és a labda a mindennapi életem részét képezi. Így hát nem is foglalkoztam vele mindaddig, míg el nem jutottam egy kaszád pedagógus-pszichológus továbbképzésre.

Előadónk, Szabó Kriszta: tanító, mozgásfejlesztő pedagógus, szociális cirkusz tréner, fitness edző, gyermek, felnőtt és rehabilitációs vízi zumba® oktató – a Tehetségműhely Közhasznú Alapítvány mozgásmentora. Hamar kiderült, hogy nem csak egy ügyességfejlesztő képzésen veszünk részt, hanem annak egyedi módszertanát, neurobiológiai hátterét és szemléletmódját is megkaptuk. Az egymásra épülő, sok gyakorlati feladattal felépített foglalkozások során én magam is meglepődtem azon, hogy a maroknyi labdák dobálásában milyen gyorsan milyen sokat lehet fejlődni. A sikerélmény nem csak azért volt garantált, mert valóban sokat ügyesedtünk, hanem azért is, mert Kriszta állandó pozitív szemlélete, biztatása, saját maga által kidolgozott módszertana erősített minket. Az az organikus szemlélet, melyben nem sürgetett, viszont támogatott minket feloldotta az önmagunkba vetett bizalmatlanságot és egyre inkább elhittük, hogy képesek vagyunk rá, nagyon felemelő volt. Csak megfelelő, apró lépésekben kellett haladni az odafigyelő irányítás alatt. Ez az, amire a jelenlegi oktatási rendszerünknek nagy szüksége lenne: a sürgetés nélküli, belső motivációt folyamatosan fenntartó, biztató, támogató, erősítő hozzáállásra, ami mindent kihozott belőlünk, amire csak képesek voltunk. Mindenki a maga tempójában haladt, mégsem méricskélünk, inkább örültünk egymás sikereinek és erőt merítettünk belőle, támogattuk egymást. Ha ezt a szemléletmódot meg tudnánk valósítani a tanításban, mindenki szárnyalna és a maga fejlődése érdekében próbálna meg egyre jobban kiteljesedni.

Maga a technika és a ráépülő feladatok valóban sokoldalúan használható az oktatásban. Idegenként hat, hogy tanórákon mozgásos feladatok végzése közben tanuljunk, még nekem testnevelő tanárnak is. El kell ismernem azonban, hogy ebben sokkal több a lehetőség, mint elsőre gondolnánk. Az egyre nehezedő gyakorlatok olyan erős koncentrációt igényelnek, mely valódi kihívás volt nekünk felnőtteknek és így valószínűleg a gyerekeknek is. A labdázással egybekötött tanulás az iskolai stressz feloldásának szintén nagyon jó eszköze lehet és izgalmassá teheti az amúgy unalmas fogalmak, memoriterek gyakorlását. Mindez olyan módon támogatja meg a tanulási folyamatot, amit fontos lenne, hogy bevegyünk módszertani repertoárunkba. Nem tudom jobban összefoglalni, mint ahogy a képzés szervezői meghirdették, ezért idézem az ő soraikat. A HÁROMLABDÁS KASZKÁD DOBÁS ÉS A ZSONGLÓRKÖDÉS ISKOLAI TANULÁSI KÉPESSÉGEKET FEJLESZTŐ HATÁSAIRÓL, SZÉLES KÖRŰ PEDAGÓGIAI ALKALMAZÁSÁNAK JELENTŐSÉGÉRŐL, LEHETŐSÉGEIRŐL DR. HABIL. GYARMATHY ÉVA A KÖVETKEZŐKÉPPEN NYILATKOZIK:

"A HÁROMLABDÁS KASZKÁD A SOKFÉLE HATÁSA ÁLTAL CSÖKKENTI ÉS AKÁR TELJESEN MEG IS SZÜNTETI A TELJESÍTMÉNYZAVAROKAT, MÉG HA MAGA A SAJÁTOS IDEGRENDSZERI SZERVEZŐDÉS MEG IS MARAD. A MOZGÁS MINDEN ÉLETKORBAN SEGÍT A TANULÁS IDEGRENDSZERI ALAPJAINAK KIALAKÍTÁSÁBAN. KÜLÖNÖSEN A GYEREKEKNÉL, ÉS FŐKÉPPEN TIZENÉVES KOR ELŐTT A FIZIKAI AKTIVITÁSNAK, TEVÉKENYKEDÉSNEK A MINDENNAPI ÉLETBEN ÉS FŐKÉPPEN A TANULÁSBAN VEZETŐ SZEREPE VAN.

MINDEN OKTATÁSI INTÉZMÉNYBEN TUDATOSAN KELLENE HASZNÁLNI A LABDÁKAT A SZENZOMOTOROS RENDSZER ERŐSÍTÉSÉRE. A CÉL NEM ZSONGLÓRK NEVELÉSE, HANEM AZ EGYENSÚLY RENDSZEREN KERESZTÜL A MOZGÁS ÉS AZ ÉSZLELÉS ÖSSZEHANGOLÁSA, A KONTROLL FUNKCIÓK FEJLESZTÉSE ÉS ÍGY A KOGNITÍV MŰKÖDÉS MEGALAPOZÁSA. A LABDÁRA IRÁNYULÓ FIGYELEM, A MOZGÁSOK IRÁNYÍTÁSA, TERVEZÉSE, A SZEM ÉS A KÉZ HOLISZTIKUS ÉSZLELÉSE A ZSONGLÓRKÖDÉS SORÁN ÁLLANDÓ TRÉNING AZ AGYNAK. AZ ÚJABB GYAKORLATOK RENDRE ÚJABB KIHÍVÁST JELENTENEK AZ IRÁNYÍTÓ RENDSZERNEK, ÍGY A VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓK ERŐSÍTÉSE.

A KAROK VÁLTOTT MOZGÁSA A KÉT AGYFÉLTEKE EGYÜTTMŰKÖDÉSÉT ERŐSÍTI. EZ A TITKA, MIÉRT JAVÍTJA AZ OLVASÁSI KÉPESSÉGET A KASZKÁDDOBÁS JOBBAN, MINT AZ EGYÉB ZSONGLÓRGYAKORLAT. A VÁLTOTT KARMOZGÁS ÉS A KERESZTBEN FELREPÜLŐ LABDÁK A KÉRGES TESTET DOLGOZTATJÁK, ERŐSÍTIK, MIKÖZBEN A SZENZOMOTOROS RENDSZERT A RITMUSTARTÁSSAL ERŐSÍTI.

KICSI GYEREKKORTÓL KEZDVE EGÉSZ ÉLETEN ÁT HASZNÁLHATÓ A ZSONGLÓRKÖDÉS A TESTI-LELKI EGÉSZSÉG FELÉPÍTÉSÉRE, FENNTARTÁSÁRA. RENDKÍVÜL EGYSZERŰ MOZDULATOKBÓL KIINDULVA ÉRDEKES ÉS LÁTVÁNYOS MOZGÁS. IGEN MAGAS SZINTEKET LEHET ELÉRNI A GYAKORLÁSSAL, DE MÁR AZ EGYSZERŰBB GYAKORLATOK IS AZ ÖRÖM ÉS A TELJESSÉG ÉRZÉSÉT ADJÁK ÉS FEJLESZTŐ HATÁSUK TÖKÉLETES.

A DIGITÁLIS KORBAN AZ ÁLTALÁNOS MOZGÁSHIÁNY NAGYMÉRTÉKBEN MEGGYENGÍTETTE AZ EMBEREK NEUROLÓGIAI HARMÓNIAJÁT. EMIATT TERJED A TANULÁSI ZAVAR.

HA A ZSONGLÓRKÖDÉS TERJEDNE LEGALÁBB OLYAN MÉRTÉKBEN, MINT A DISZLEXIA, DISZKALKULIA, DISZGRÁFIA, FIGYELEM ÉS HIPERAKTIVITÁS ZAVAR, EZEK A NEUROLÓGIAI ALAPÚ TELJESÍTMÉNYZAVAROK SOKKAL KEVESEBB BAJT OKOZNÁNAK."



A képzés végére mindannyian eljutottunk egy szintre. Volt, akinek folyamatosan sikerült zsonglörködni, de volt, aki csak pár dobást tudott végrehajtani. Mégis mindannyiunknak sikerélmény volt. A kellő önbizalom mellé megkaptuk a továbbfejlődéshez szükséges módszertani segítséget is, valamint azt a tudást, ami segít bennünket a továbbadásban, alkalmazásban. Ebben aztán innentől csak a fantáziánk szab határt.

A KÉPZÉSRŐL

Ajánlott:

Mindazon közoktatásban dolgozó szakemberek részére a pedagógia, gyógypedagógia, óvodapedagógia, pszichológia területén/közoktatásban dolgozó szakemberek részére akkreditált/, akik terápiás, vagy tanító, fejlesztő, foglalkozás vezető, tehetséggondozó tevékenységet végeznek.

Főként tanulási, figyelem-, magatartási zavarokkal, autizmussal és/vagy egyéb neurológiai alapú teljesítményzavarral küzdő gyermekekkel, fiatalokkal, felnőttekkel foglalkozó és/vagy a prevencióban részt vállaló, illetve a téma iránt érdeklődő, valamint pontokat gyűjteni kívánó szakemberek számára javasolt igazi élmény alapú képzés.

Intézménytípusok, amelyben dolgozó pedagógusok számára ajánlott a továbbképzés: óvoda, általános iskola, szakiskola, gimnázium, szakközépiskola, kollégium.

A képzés alapítója és vezető oktatója: Szabó Krisztina

A képzésben előad : Dr. habil. Gyarmathy Éva

A képzés szervezője: Szabó Krisztina és a Tehetségműhely Közhasznú Alapítvány, Potocki Ferencné





FIGYELJ RÁM!

ZÖLDFÖLDI ANITA



Miért használjunk játékokat tanulási helyzetben?

A játék, a játékoság fontossága a korábbi utazó gyógypedagógusi munkám során, a rehabilitációs órák időpontjának sajátossága miatt tudatosodott bennem. A rehabilitációs-fejlesztő órák több dologban különböznek a hagyományos oktatási formáktól. Többségében délután, már fáradt tanulókkal foglalkoztam, nem volt hozzá tanmenetem, nem monoton gyakoroltatást szerettem volna elérni.

Nagy felszabadultságot, örömet okozott, hogy én határozhattam meg a fejlesztés tartalmát, ugyanakkor pontosan tudnom kellett, hogy milyen célt tűztem ki a fejlesztési ciklus idejére. Mindezek mellett nagyfokú tudatosságot, szakmai tudást igényelt, hogy olyan tartalmat határozzak meg, ami illeszkedik a tananyaghoz, másrészt a kitűzött célt változatos módon valósíthattam meg vele.

Így fontos volt, hogy már tanórán elsajátított ismeretekkel foglalkoztunk, interpretáltuk a tanulási tartalmakat, másrészt játékos helyzetben alkalmaztuk a már megszerzett ismereteket, mivel a gyerekek legfőbb tevékenysége a játék. Elsősorban készségfejlesztéssel foglalkoztunk, tanulási technikákat sajátítottunk el, felszabadult, oldott, élményszerű együttlétet éltünk át a tanulókkal.

Mindezek elérésére gyakran alkalmaztam a rehabilitációs óráimon eszközöket – amit rögtön játékként fogtak fel, illetve fejlesztő játékokat, amivel felszabadultan játszottak, miközben azokat a célokat érték el, ismereteket sajátították el, amit én szerettem volna. Megjegyezném, hogy volt olyan iskola, ahol a hozzám járó diákok átvették „rajongásomat” a játékok iránt, és egyszer csak azt vettem észre, hogy ők maguk készítenek társasjátékot, amit megmutattak és játszottunk is velük. Sokszor több lehetőséget is felajánlottam, választhattak, hogy mely játékkal szeretnének játszani – természetesen a rendelkezésre álló idő figyelembevételével.

Az egyik ilyen általam adaptált, összeállított társasjátékot mutatnám be, ami a számköri ismeretek megerősítését célozta meg. Két számkörre dolgoztam ki (1000,10000, terveim között szerepel a 100-as számkör megírása is).



A társasjáték alapötletét a Vannay Aladárné: Olvasójáték című könyve (4.-5. osztályos dyslexiás gyerekeknek oktatási segédeszköz)¹, valamint egy internetről ingyenesen letölthető társasjáték², a „Túlsó part” adta. A saját játékom készítésében elsősorban a saját ötleteimet vittem bele, és számköri ismeretek megerősítésére használtam 10000-res számkörben, az akkor negyedik osztályos tanulóimnál.

A JÁTÉK MENETE:

Az alaptáblán egy kukac látható, amelynek különböző színű részein kell végighaladniuk. Bábuként a Lidl-ben kapható hupikék törpikék stekeez figurákat használom. Minden dobás során az adott színhez kapcsolódó kérdésre kell válaszolniuk, amelyek borítékokban találhatók. Természetesen vannak olyan kérdések és feladatok, amelyek megmozgatják őket, és a mindennapi élethez kapcsolható vicces kérdések is szerepelnek a gyűjteményben.

Sárga – Mondd meg a húzott szám egyes számszomszédait!
 Narancssárga – Mondd meg a húzott szám tízes számszomszédait!
 Piros – Felelj a kérdésekre!
 Rózsaszín – Mondd meg a számok százaskénti számszomszédait!
 Kék – Kerekítsd a számot tízesre!
 Zöld – Kerekítsd a számot százakra!
 Barna – Kerekítsd a számot ezresre! (pénzhasználat)
 Fehér, csillagos – Oldd meg a feladatot!



Ha nem tud válaszolni a kérdésre, vissza kell lépnie az előzőleg dobott helyére. Az nyer, aki előbb ér a célba. Kiemelném, hogy a piros, illetve a fehér csillagos borítékban található kérdések még több meglepetést visznek a társasjátékba, ezeket én találtam ki. Ilyen kérdések találhatók benne:

- Anya 300 Ft zsebpénzt szeretne neked adni, de csak 500 Ft-os bankjegye van. Hogyan kell felváltania, hogy oda tudja adni neked a zsebpénzt?
- Ha ősszel kezdődik az iskola, melyik évszakban van vége?
- Most november van. Milyen hónap lesz 6 hónap múlva? Milyen évszak lesz akkor?
- Zoli december 16-án született. Milyen évszakban van a születésnapja? Medencés partira, vagy koraosztályozni hívja a barátait?
- Szombaton szeretnék a bankomban számlavezetési tanácsokat kérni, szerinted fogadnak?

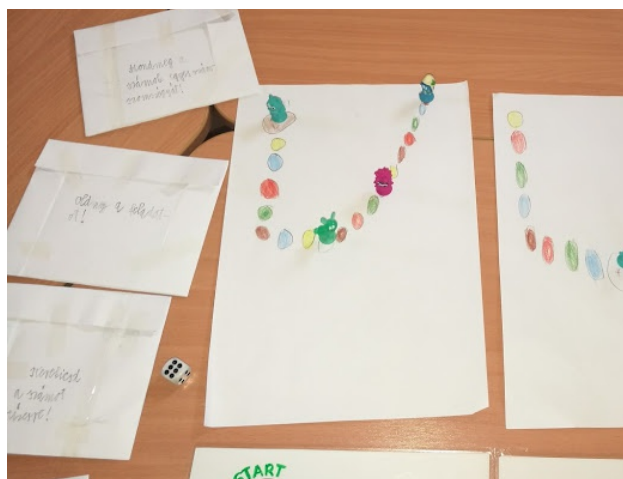
Elmondhatom, hogy szívesen játszanak vele, aminek nagyon örülök, hisz épp az a célom. A piros és a fehér helyen található vicces kérdések, feladatok nagyban hozzájárulnak ehhez.

FIGYELJ RÁM!

A számszomszédok, kerekítés témakörben tanult ismereteket játék közben hívják elő, ami kezdetben nehéz, később gyakorlottabbá válnak benne. Mindezek közben az ismeretek mélyülnek. Oldott, közvetlen hangulatban játszottak, és a bábuk aktuálisan illeszkedtek az időszakhoz – ugyanakkor bármikor megállják a helyüket, mert a rajzfilmet mindenki ismeri. A célokat elértem, több készséget is fejlesztettem vele: számköri ismeretek új helyzetekben való alkalmazását, mozgást, pénzhasználati ismereteket. Mégis a legnagyobb eredményemnek azt a közvetett hatást tartom, amelyet a következő idézettel tudnék kifejezni:

„A JÁTÉK JUTALMÁT, ÖRÖMÉT MAGA GERJESZTI, NEM KELL HOZZÁ „EREDMÉNY”, JUTALOM.”

/Vekerdy Tamás/



Irodalom:

1Vannay Aladárné: Olvasójáték (4.-5. osztályos dyslexiás gyerekeknek oktatási segédeszköz / LOGOPÉDIA

GMK: Regisztr Kiadó Kft. Nyomdaüzeme 1164 Budapest /

2„Túlsó part” című ingyenesen letölthető társasjáték

<https://anapfenyillata.cafeblog.hu/2015/11/27/letoltheto-tarsasjatek-garantalt-jokedv-a-csaladnak/>

Utolsó letöltés: 2019. 11. 02.

FIGYELJ RÁM!



KOVALOVSZKI ÉVA JULIANNA

Művészeti kiállítások rendezése és az ezekhez kapcsolódó kiadványok



Az évek során változatos helyszíneken folyamatosan szerveztem, szervezek kiállításokat, valamint részt veszek az ehhez kapcsolódó PR munkákban, és a tényleges tárlatrendezésben.

Nagy segítség volt menet közben a 2010-ben elvégzett „Rendezői ismeretek” című 120 órás akkreditált továbbképzés a Képző-és iparművészeti kiállításon, mely során megtanultam a kiállításrendezés alapjait, és gyakorlati képzésben is részesültem. Ezeket a tapasztalatokat beépítettem a későbbi munkámba.

Az alábbi helyszíneken állítottunk ki kollégáimmal:

Csipkefa Gyermekkönyvtár,
volt Szivárvány Gyermekház (ma Pécsi Kulturális Központ),
Dómmúzeum,
Állatkert, a volt Akvárium - Terrárium,
a volt Ifjúsági Ház,
Dél-Dunántúli Regionális Könyvtár és Tudásközpont,
Művészetek és Irodalom Háza,
Pécsi Tudományegyetem aulája,
Kaposvári Rippl-Rónai Fesztivál,
Cella Septichora,
Szent Mór Iskolaközpont,
Nagy István Művészeti Középiskola (Csíkszereda).

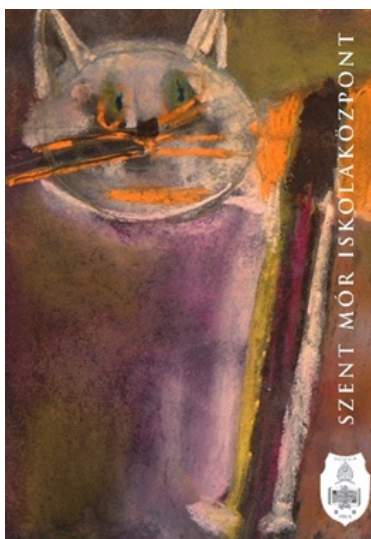


Amikor lehetőségünk nyílt anyagi forrásokat előteremteni, akkor készítettünk katalógusokat, leporellókat, naptárakat, könyvjelzőket, jegyzetfüzeteket, imakártyákat, plakátokat, meghívókat is. Ezeknél a kiadványoknál válogattam a képanyagot; a kül-, és belívek szerkesztésben is részt vettem, szorosan együttműködve a nyomdai szakemberekkel. Az idei év nagy kihívása lesz, hogy egy 40 darabos tematikus kiállítási anyagot küldhessünk ki Japánba, ahol ünnepélyes keretek között fogják őket bemutatni.

FIGYELJ RÁM!

A kiállítások során az alábbi munkafolyamatban veszek részt:

- kapcsolattartás a kiállítási helyszínekkel, kiállítás szervezése
- a tárlat megnyitójának szervezése; a résztvevők, segítők felkérése
- kiállítási anyag válogatása, fotózása
- kiállításához szükséges anyagok, eszközök beszerzése
- a bemutatásra kerülő alkotások paszpartuval ellátása, címkékkel, feliratokkal való ellátása
- meghívók, plakátok előkészítése
- internetes és papír alapú hirdetések
- a helyszínen kiállításrendezés
- a megnyitóhoz szükséges alapanyagok és felszereltség beszerzése
- a rendezvény lebonyolításának felügyelete, irányítása
- rendezvény fotózása, képek válogatása
- kiállításról beszámoló készítése a honlapra
- kiállítás bontása



FIGYELJ RÁM!



NAGY PÉTER

Milyen párt szeretnének a fiatalok? Gondolatok egy felmérés kapcsán



A kapcsolati kultúra területén meglévő hiányosságok következményeivel naponta találkozhatunk. A türelmetlenség, az ítélkezés, mások semmibevétele vagy épp kihasználása, a bántalmazás különböző formái mindennapjaink részévé váltak, s szinte mindenütt jelen vannak, ahol ember-ember találkozás történik: legyen szó napi kapcsolatokról, közlekedésről vagy közéletéről. Az indulatok szabadjára engedése, a különböző – sokszor tényeket vagy a legalapvetőbb ismereteket nélkülöző – megszólalások, a fájdalmakból, sebzettségéből fakadó vélemények rendkívül magabiztos és artikulálatlan megfogalmazása ugyancsak elszaporodott, a színvonal pedig egyre alacsonyabb. Az internet személytelensége, az álnevek, olykor tervezett és valós személyiséggel köszönőviszonyban sem lévő virtuális személyiség mögé bújt kommentelők, véleményvezérek kinyilatkoztatásszerűen osztják az ést, így aki egy adott témában nem rendelkezik kellő tájékozottsággal, az könnyen megvezethetővé válik.

Nincs ez másképp a párkapcsolatokkal sem. A téveszmék, a jól hangzó, de a valóságtól igencsak távol eső, az ember személyiségével és alapigényeivel össze nem egyeztethető trendek jelentős hatással vannak a fiatalok gondolkodására. S még mielőtt meg tudnák fogalmazni saját elképzeléseiket, személyes vágyaikat, már nyakukba zúdul a „nagy Ő”-ről, a szexuális tapasztalatszerzés fontosságáról, a felelőtlen és következmények nélküli kapcsolatok nagyszerűségéről, a véletlen szerepéről és a szabadság mindenek felettségéről szóló rengeteg „okosság”. Ennek egyik komoly figyelmeztető jele, hogy amíg 2013/14-es tanévben még többnyire 7–8. osztályosokhoz és gimnáziumokba hívtak „Fiú-napot” tartani, mostanra az ilyen irányú megkeresések a 4–5. osztályos korosztályra tevődtek át, amikor a pedagógusok, osztályfőnökök szembesülnek azzal, hogy a gyerekek különböző szexuális tartalmak megosztásával foglalkoznak. (Vagyis megjelenik az a pont, amikor a rejtett folyamat már nyilvánvalóvá is válik.)

Külön probléma, hogy a szülők többnyire csak később – vagy gyakran egyáltalán nem – tapasztalják meg ezen tendenciák megjelenését gyermekük életében, ezért még korainak vagy egyenesen sürgősségnek érzik ilyen irányú tematikus programok megtartását.

Fontos tehát, hogy kellő tájékoztatást kapjanak az iskolában zajló korosztályos eseményekről, valamint a tervezett programok tartalmáról! A kölcsönös bizalom építése mellett ezzel csökkentjük annak esélyét is, hogy gyermekeink idő előtt találkozzanak olyan tartalmakkal, amik nem felelnek meg a korosztályuknak, és nem szolgálják a személyiségük egészséges fejlődését.

További sajnálatos tény, hogy az egyetemista korú fiatalok már gyakran úgy érkeznek a Párkapcsolati Műhelyre, hogy teljesen elbizonytalanodtak a normális párkapcsolatba, házasságba vetett hitükben, és – a sorozatos rossz tapasztalatok következtében – megkérdőjeleződik bennük, hogy egyáltalán megvalósítható-e mindaz, amire vágnak.

A házasság előtti szexualitás elfogadottsága – és általában a szexualitás jelenléte a fiatalok mindennapjaiban: a vizuális kultúrában, a szórakoztatóiparban, a médiában – ma már természetesnek tűnő gyakorlat, jóllehet a későbbi párkapcsolatra, a személyiségre és a hűségre gyakorolt negatív hatását több kutatás is egyértelműen igazolta.

A párválasztás és a párkapcsolat helyzete elsősre tehát nem tűnik túl rózsásnak, ugyanakkor felmerül a kérdés, hogy ezek csupán egyéni, elszigetelt jelenségek-e, vagy rendszerszintű problémával állunk szemben. Ennek folyományaként pedig kérdés, hogy ha az utóbbi, akkor hol lehet az a kiindulópont, ahonnan el lehetne rugaszkodni a



megoldások irányába? Mit tehetünk gyermekink és tanítványaink érdekében, hogy ne csak az egzisztencia építésében legyenek okosak és eredményesek, hanem a kapcsolati kultúrájuk is épüljön, nem utolsósorban pedig a párkapcsolatukban és a majdani házasságukban is tisztelve és értékesnek érezhessék magukat?

Mindezt összefoglalva az alábbi kérdésekre keressük tehát a választ:

- 1.) A mai középiskolásokban van-e még igény – legalább elméletben – tartós párkapcsolatra, házasságra?
- 2.) Megfogalmazható-e, hogy milyen párra vágnak a fiatalok?
- 3.) A megfogalmazott vágyak mennyire vannak szinkronban azokkal az értékekkel, amelyek a tapasztalat és a kutatások alapján is a tartós párkapcsolat alapját képezik?
- 4.) A megfogalmazott vágyak mennyire fejezik ki az ember személyiségének alapigényét? (Egyszerre szabadnak lenni és kapcsolatban lenni, szeretni és szeretve lenni.)
- 5.) A – verbális és nonverbális – párkapcsolati kommunikáció és kultúra összhangban van-e a megfogalmazott alapigényekkel?

A párkapcsolati témát érintő kérdések az elmúlt 7 esztendő során folyamatosan napirendre kerültek a gimnáziumi Életstratégia órákon. Ez idő alatt 4 település 5 gimnáziumának¹ 395 diákjától kaptam válaszokat, amelyeknek az összesítésével a következő eredményre jutottam :

Ha a 16–19 éves gimnazista fiatalokat kérdezzük, hogy milyen életállapotban tervezik leélni az életüket, akkor 92–95%-ban a házasságot jelölik meg célként. Ha azt is megkérdezzük, hogy hány házastársat szeretnének, akkor meglepődnek a kérdés felvetésén. (Természetesen a viccesebbek azonnal visszakérdeznek, hogy: egyszerre



vagy egymás után?) Ugyanakkor komolyra fordítva a szót kiderül, hogy a házasságot a középiskolások úgy tervezik, hogy életük folyamán egy házastársuk lesz, akivel a gyermekeinket közösen fogják felnevelni. (Vagyis monogámnak és kizárólagosnak tervezik.) A fennmaradó 5–8 % nagyobb része a „még nem tudom” választ jelöli meg, míg 1–2 % van, akik – most még legalábbis úgy gondolják, hogy – nem tudják magukat elképzelni egy tartós kapcsolatban, így vagy egyedülállóként, vagy váltott, több egymás után létesített kapcsolatot tartanak reálisnak. Ez utóbbiak esetében többnyire nincs is tervben gyereknevelés.



A 2. kérdésre a következőképpen kerestem a választ: a diákoknak 49 tulajdonságból² kellett kiválasztani és sorrendbe állítani az 5 legfontosabbat, amiket leendő házastársukban fontosnak tartanak. (1-es a legfontosabb...) A fiúk és a lányok külön feladatlapon dolgoztak, ugyanazok közül a tulajdonságok közül választhattak, ami az értékelésnél lehetővé tette annak megállapítását, hogy a választott pár tulajdonságait illetően van-e nemek szerinti eltérés. Az értékelés során a következő eredmény született:

Az összesített eredmény:

Nemtől függetlenül az első 3 helyre ugyanaz a három tulajdonság került, az őszinteség, a hűség és a megbízhatóság.

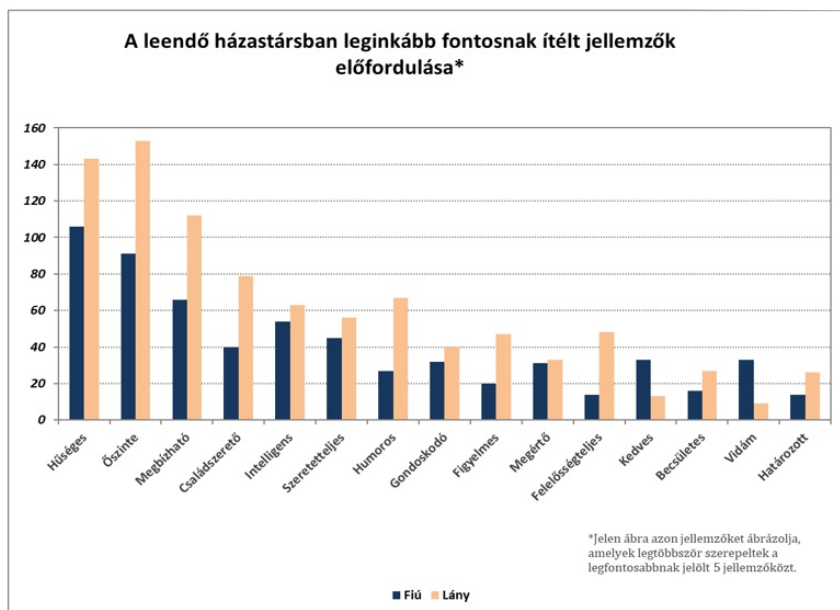
Lányok párválasztási preferenciája:

1. őszinte,
2. hűséges,
3. megbízható,
4. családszerető,
5. humoros

Fiúk párválasztási preferenciája:

1. hűséges,
2. őszinte,
3. megbízható,
4. intelligens,
5. szeretetteljes





1. ábra Összesített eredmény – a legfontosabbnak ítélt tulajdonságok eloszlása

Az összesített eredmény több szempontból is felülmúlta a várakozásokat (1. ábra):

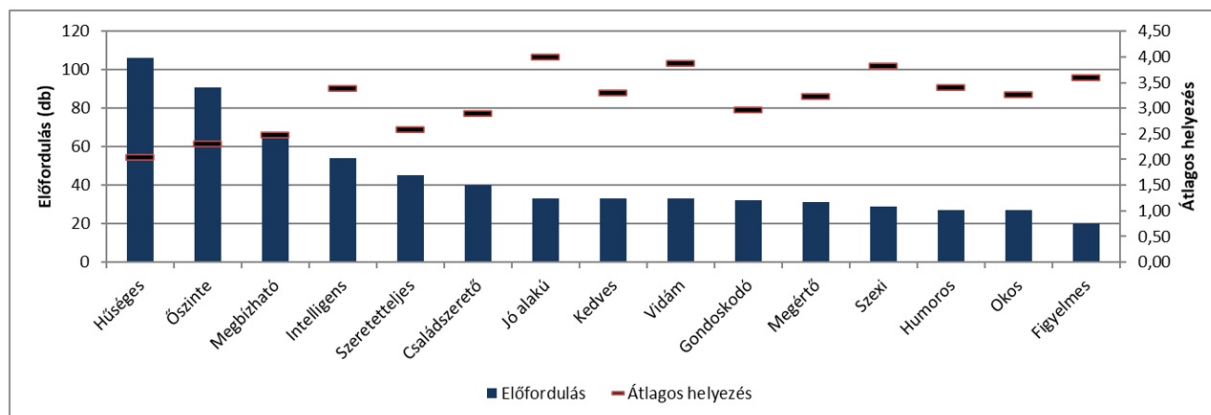
- Egyrészt meglepő volt, hogy nemtől függetlenül az első 3 helyre gyakorlatilag ugyanaz a három tulajdonság került.
- A kiválasztott öt legfontosabbnak ítélt tulajdonság összesítésében az első 15 helyre nem kerültek be külsőre és anyagiakra vonatkozó tulajdonságok.
- A legfontosabbnak ítélt 3 tulajdonság nem csak hogy bekerült az 5 legfontosabbnak ítélt tulajdonság közé, de a legmagasabb prioritást is kapták. Ez alól csak egy kivétel van: lányok esetében azok, akik fontosnak tartották a párválasztás során a hitbeli meggyőződést, magas prioritást adtak neki.

A nemek szerinti értékelésben aztán megjelentek különbségek:

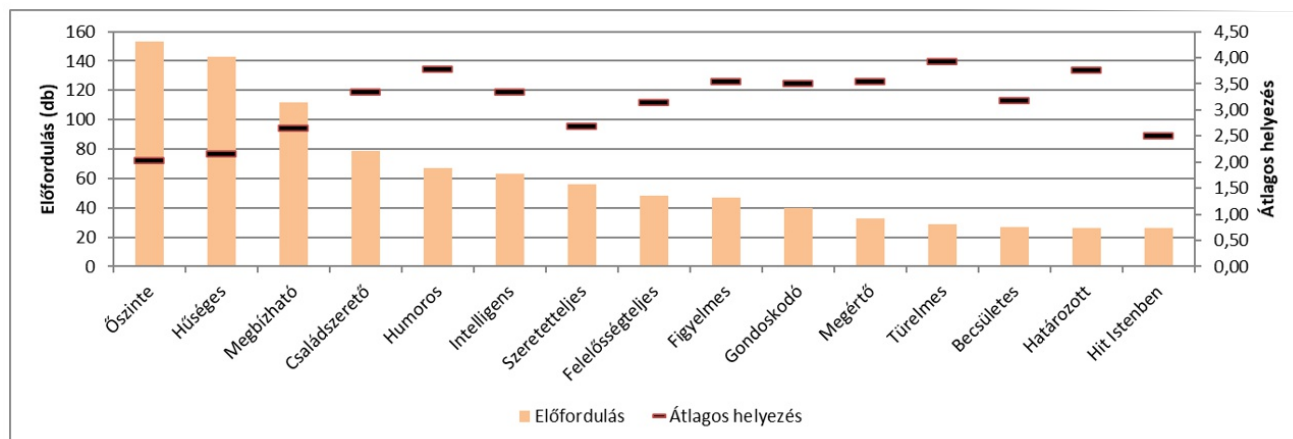
- A fiúk esetében (2. ábra) már megjelentek – alacsonyabb prioritással – a külsőre, a megjelenésre vonatkozó tulajdonságok (6. és a 12. helyen) is.
- A lányok esetében (3. ábra) továbbra sincs külsőre és anyagiakra vonatkozó jelölés, ugyanakkor megjelenik a hitbeli meggyőződés, mint magas prioritású elvárás. Szintén érdekes a felelősségvállalásra, a határozottságra és becsületességre vonatkozó jelölés.

1. A Pécsi Egyházmegye fenntartásában lévő intézmények

2. alapos, bátor, barátságos, becsületes, családszerető, csendes, derűs, fegyelmezt, felelősségteljes, figyelmes, gazdag, gondoskodó, gyakorlatias, gyermekszerető, gyöngéd, határozott, hit istenben, humoros, hűséges, igaz-ságos, intelligens, izmos, jóindulatú, jóképű, jó alakú, kedves, következetes, kreatív, logikus, megbízható, meg-értő, megfontolt, művészetkedvelő, nagylelkű, okos, óvatos, önálló, önzetlen, őszinte, pontos, precíz, segítőkész, szerény, szeretetteljes, szexi, takarékos, társaságkedvelő, türelmes, vidám



2. ábra Fiúk által legfontosabbnak ítélt tulajdonságok – mennyiségi és prioritási összesítés



3. ábra Lányok által legfontosabbnak ítélt tulajdonságok – mennyiségi és prioritási összesítés

A 3. kérdésre azt válaszolhatjuk, hogy a fiatalok által megjelölt jellembeli tulajdonságok nélkül nincs tartós párkapcsolat. Az őszinteség, a hűség, a megbízhatóság, a szeretet, a gondoskodás nélkülözhetetlen feltételei a kölcsönös bizalom, egymás megbecsülésén alapuló kizárólagos párkapcsolatnak, ami az elköteleződés – és természetesen a következetes megvalósítás – révén válik teljessé, vagy ha úgy tetszik valósággá. A stabil kapcsolat lehet csak biztos alapja annak a befogadó szeretetközösségnek – vagyis családnak –, amely a következő generáció életre hívásának és felnevelésének optimális körülményeit megteremti.

A 4. pontban felvetett kérdésre szintén kaptunk választ. A leendő házastárssal szemben támasztott követelmények – a vizsgált közösségekben – egyértelműen az ember alapigényét tükrözik, ami a szeretetre, a megbecsülésre, a kizárólagosság és különlegesség megtapasztalására irányul, szemben a csupán az anyagiakra, a testre és a testiségre fókuszáló álta-

lános vélekedéssel. A házasságban elképzelt jövő – egy szeretett és kiválasztott társsal – egyértelműen az ember szeretetközösség utáni vágyát fejez ki, amelyben a szeretve levés és a szeretni vágyás egyszerre valósul meg.

Miközben tehát úgy tűnik, hogy a személyiség alapigényeinek, valamint a tartós párkapcsolat és a házasság feltételül szolgáló alapértékek felismerése és az ezekre való igény rendben van, az 5. kérdésre – a vizsgálat alapján – nem tudunk választ adni. E téren csupán tapasztalatokra támaszkodhatunk, amelyek azt mutatják, hogy a fent említett igények és értékek megjelenése a fiatalok közötti és a környezetükben zajló kommunikációban sokkal kisebb arányban jelenik meg, mint ahogy az az életvezetés szempontjából indokolt lenne. Felmerül tehát a kérdés, hogy a kommunikáció hiánya mennyiben járul hozzá ahhoz, hogy ezek az értékek mintha kevésbé jelennének meg a gyakorlatban (vagyis konkrétan az ismerkedésben és a párkapcsolatok építésében) és gyakran alárendelődnek egyéb – gyakran rövid távú, esetleg csak pillanatnyi, a kapcsolat és a benne résztvevők számára gyakran káros következményekkel járó – szempontoknak.

Összegzés:

A 16–19 éves fiatalok körében végzett vizsgálat eredményét tekintve tehát elmondható, hogy a tartós párkapcsolat feltételeire és az ember személyiségének alapigényeire vonatkozó meglátásait tekinthetjük olyan kiindulási pontnak, amelyre a családi életre nevelés során biztosan lehet építkezni. E tekintetben nincs számottevő különbség fiúk és lányok között.

Ahhoz azonban, hogy a kiegyensúlyozott párkapcsolat, a tartós házasság és az erős család ne csupán vágy maradjon számukra, hanem valósággá is váljon, bátorítanunk kell őket abban, hogy mindez a kommunikációjukban és a cselekedeteikben is megjelenjen. Olyan környezetet kell teremtenünk, amely – az alapigényeknek megfelelően – segíti gyermekeink és tanulóink személyiségének kialakulását, erősödését, hogy a szándék, a gondolkodás, a beszéd és a tett egységét felépítve egykor majd kiegyensúlyozott és hiteles felnőttekké válhassanak.

Az eddigieken túl pedig további vizsgálatokat kell végezni arra vonatkozóan, hogy

- miként értelmezik a fiatalok az általuk jelölt, legfontosabbnak vélt tulajdonságokat: hűség, őszinteség, megbízhatóság stb.?
- a jelölt fogalmak milyen módon válhatnak számukra felismerhetővé, és ami talán még fontosabb, milyen módon tudják közvetíteni ugyanezt mások felé?
- milyen módon lehet ezeket a tulajdonságokat kifejleszteni, hogy ne csak másokban keressék ezek meglétét, hanem adott esetben ezekkel ők maguk is rendelkezzenek?

És természetesen nekünk is el kell gondolkodnunk azon, hogy mi hogyan is állunk ezekkel a kérdésekkel. Csupán azért, mert pár évtizeddel előttük járunk, vajon előbbre is jutottunk? Meg tudtuk válaszolni önmagunk számára ezeket a kérdéseket? És vajon miként vagyunk jelen azok életében, akik legközelebb állnak hozzánk?

Hogy megszülessenek a válaszok - erre is jó lehet az adventi készüllet...



FIGYELJ RÁM!



BLATT PÉTERNÉ

A motiváció jelentősége a testnevelés tanításában



Napjainkban egyre többször szembesülhetünk a fiatalok egészségi állapotának silány helyzetével. A mozgáslehetőség egyre kevesebb, a szellemi, fizikai terhelés és követelmény viszont egyre több. A társadalmi-gazdasági fejlődés és a technikai vívmányok terjedése hozzájárulnak életszínvonalunk emelkedéséhez. Ugyanakkor egész életmódunkat átformálják, elkényelmesítik, s pont személyiségünk kedvezőtlen alakulásához vezethetnek. A mozgásszegény életmód káros hatással van az egész szervezetre, következtében a váz- és izomrendszer, valamint a keringési- és légző rendszer nem fejlődik megfelelő módon. Ezen negatív hatások ellensúlyozásának egyik lehetséges eszköze a sport. Számos kutatás igazolta, hogy akik sportolnak, jobban tanulnak, mert kitartóbbak és nagyobb a felelősségtudatuk. A rendszeresen sportoló gyerekek megtanulják rangsorolni a feladataikat, beosztani az idejüket.

Ezen kívül a sport pozitív hatással van még számos személyiségjegy kialakulására, és a társas kapcsolatokra is. „A sport minden formája, célkitűzése személyiségfejlesztő hatású, direkt módon felhasználható a személyiség tudatos fejlesztésére” (Biróné, 1983, 62. o.).

Sporttudományi kutatások között egyre gyakrabban találkozhatunk olyanokkal, amelyek a sportnak és a különböző sportágaknak a szocializációs jelentőségével foglalkoznak. Heine-mann (1995) összefoglalójából például kiderül, hogy a szakirodalom milyen szocializációs teljesítményeket tulajdonít a sportnak. Biróné és mtsai. (2011), Bollók (2011), Neulinger (2008) valamint H. Ekler és Rétsági (2006) tanulmányukban életkortól függetlenül vizsgálták a sportban rejlő szocializációs lehetőségeket. Keresztes és mtsai. (2014) egyetemisták sportolási gyakoriságának és kapcsolati hálójának összefüggéseit tárták fel.

A sportegyesületek, a sportolói közösségek kiváló színterei a társadalmi tőke kiépítésének és ápolásának. A versenyek miatt a sportolók sok helyen járnak, számos embert megismernek, életre szóló barátságokat kötnek, egyszóval rengeteg élményt gyűjtenek be már gyermekkorukban. Ennek köszönhetően ezek a gyerekek nyitottabbá válnak a világra.

A testnevelés feladata a sport és egészségkultúra átörökítése (Leibinger, Hamar, Derzsy, 2004.). Fontos szerepe van az egészséges életmódra nevelésben, a helyes higiénés szokások kialakításában, a káros szenvedélyek elleni harcban, valamint a rehabilitációban és a rekreációban is (Versics – Leibinger – Hamar, 2009). Több kutató szerint a gyermekek testedzéshez való viszonya az iskolában dől el. Az iskola, s azon belül a testnevelő oktató-nevelő munkája ugyanis sokszor jelentősebb befolyással bír ezen a területen, mint a család. Sajnos a családok egy része nem partnere az iskolának a testi nevelés tekintetében, hiszen gyakran úgy gondolják, hogy az csupán elveszi az időt a fontos, elméleti tárgytól. Ilyen esetekben egy jól felkészült, személyes példájával előljáró testnevelő egy életre szóló indíttatást adhat a sportoláshoz. Klebelsberg a testnevelés kulcsfigurájának tartja a testnevelőket.

Sajátos környezetének, menetének és tananyagának köszönhetően több különféle nevelési lehetőség rejlik a testnevelés órákban. Itt ugyanis újszerű helyzetekbe kényszerülnek a tanulók, s ezekben másként viselkedhetnek. Ezek kiaknázása a testnevelő tanár feladata, aki az oktatási folyamatban jelentős attitűdformáló szerepet tölt be (Buda, 1988). Az ő személyisége, motivációs eszköztára kulcsfontosságú abból a szempontból, hogy a tanulók szeretnek-e mozogni vagy sem.

Tanulmányomban arra keresem a választ, hogy a testnevelő tanárok milyen motivációs eszközöket, eljárásokat alkalmaznak annak érdekében, hogy tanulóik sportolási aktivitását pozitív irányba befolyásolják.

GONDOLATOK A MOTIVÁCIÓRÓL

A MOTIVÁCIÓ FOGALMA, TÍPUSAI

„A MOTIVÁCIÓ LEGÁLTALÁNOSABBAN FOGALMAZVA AZ EMBER CSELEKVÉSEINEK HÁTTERÉT ÉS MOZGATÓRUGÓIT JELÖLŐ GYŰJTŐFOGALOM. FELELŐS A VISELKEDÉS BEINDÍTÁSÁÉRT, IRÁNYÍTJA ÉS FENNTARTJA AZT EGÉSZEN ADDIG, MÍG A CÉLIRÁNYOS VISELKEDÉS A MOTIVÁCIÓ KIELÉGÜLÉSÉT NEM EREDMÉNYEZI” (N. Kollár – Szabó, 2004, 170. o.). A fenti szerzők a motivációknak két nagy csoportját különböztetik meg, melyeket további alcsoportokra tagolnak.





1. alapvető motivációk: létrejöttük a szervezet működésével áll kapcsolatban, fiziológiai szükséglet áll a háttérben, és nem csak az embernél működnek. Ide tartoznak az önfenntartó és fajfenntartó motivációk, valamint a kíváncsiság.
2. humánspecifikus motivációk: mint ahogy azt az elnevezés is mutatja, ezek a motivációk csak az emberre jellemzőek. Két csoportra oszthatók:
 - a) extrinzik motiváció: olyan késztetések, melyeknél a tevékenység csupán egy kézzelfogható cél elérését szolgálja.
 - b) intrinzik motiváció: olyan késztetések, melyeknél a cselekvés önjutalmazó, hiszen a benne rejlő öröm a tényleges cél.

Mi befolyásolja a motivációt? Sprenger (2017) két fontos változót nevez meg. Az egyik maga a személy, a belülről fakadó késztetésével és törekvésével, míg a másik a helyzet, vagyis a külső tényezők, mint például az ösztönzés, a lehetőség vagy a jutalom. A teljesítményt e két oldal együttes hatása befolyásolja. A motiváció egyik speciális fajtája a teljesítménymotiváció, melynek mozgatórugói az egyén saját elvárásai, s az elért eredmény elismerése a jutalma. Az elvárások gyakran már a cselekvés megkezdése előtt megfogalmazódnak. Jellemzőjük, hogy az adott feladat és a meglévő tapasztalatok függvényében alakulnak, valamint, hogy szociális hatások (pl.: mások teljesítménye) is befolyásolják. Aszerint, hogy sikerül-e az illetőnek elérnie a maga számára kitűzött céljait, a tevékenységének eredménye siker vagy kudarc lesz (N. Kollár – Szabó, 2004).

MOTIVÁCIÓ ÉS ISKOLA

Mint minden emberi tevékenységnek, a tanulásnak is fontos meghatározója a motiváció. Az iskolai motiváció szerves része a neveléslélektani motivációnak. Nem csupán tanulási motivációt jelent, hanem az iskola követelményeinek való megfelelés motivációját is (Kozéki, 1990).

Kozéki (1980) az iskolai tanulás motivációit három nagy csoportra bontja:

1. az affektív dimenzió motivációs tényezői:

- a szülőkkel való érzelmi kapcsolat tanulásra ösztönző hatása: amely akkor érvényesül, ha a családban érték a tanulás, ha maguk a szülők is művelődnek, s ha elismerik és örülnek a gyerek jó eredményeinek
- a nevelőkkel való érzelmi kapcsolat ösztönző hatása: amely akkor következik be, ha a tanár jó érzelmi kapcsolatban van a diákjaival, hiszen akkor a tanítványai sokkal szívesebben tesznek eleget az elvárásainak
- a társakkal való érzelmi kapcsolat hatása, amely a közös siker örömét jelenti, de ez csak akkor valósul meg, ha a csoportban értéknek számít a tudás

2. a kognitív dimenzió motivációs tényezői:

- a valóság önálló megismerésének késztetése: vagyis a vágy, hogy a magam erejéből, a saját ötleteimet, elképzeléseimet használva hasznára legyek másoknak
- a tudásvágy, az ismeretszerzésben és a képességek tökéletesedésében rejlő ösztönzés: amely által a tanuló átélheti egy témában való elmélyülés örömeit
- az aktivitás, az érdeklődés, a felfedezés öröme, mint késztetés

3. az effektív dimenzió ösztönző hatásai:

- az önértékelés tanulásra ösztönző hatása: akkor érvényesül, amikor egy tantárgy és az abban való jó eredmények elérése valamilyen okból fontos lesz a tanuló számára
- a kollektíva, a csoport normáihoz való igazodás tanulásra ösztönző hatása: a csoportba tartozás tudata minden csoporttag számára kötelezettséget jelent, magában foglalja az egyéni felelősséget, amely épp úgy lehet gátló, mint serkentő
- a társadalmilag értékes normáknak, a társadalmi ideálnak való megfelelés tanulásra ösztönző hatása

Az iskolai évek alatt – főként kisiskolás korban – az affektív tényezők dominanciája érvényesül. Eleinte a szülővel, majd a tanárokkal való érzelmi kapcsolat a meghatározó, de az életkor előrehaladtával a kortársakhoz fűződő érzelmek is egyre nagyobb hangsúlyt kapnak. Az ifjú kortól kezdve egyre inkább előtérbe kerülnek a kognitív tényezők, anélkül, hogy az affektív tényezők háttérbe szorulnának. Az első dimenzióban a gyerekek környezetében lévő személyekkel való kapcsolat, a másodikban a tárgyi környezetben való boldogulás, míg a harmadikban a jellem, a saját értékei jelentik a motiváció bázisát.

„Motiváción az oktatás elméletében két – egymással szorosan összefüggő – dolgot értünk” – írja Knausz Imre (Knausz, 2001, 20. o.). Idesorolja egyrészt azokat a belső késztetéseket, amelyek a tanulókat tanulásra ösztönzik, s amelyeket az előzőekben már részletesen ismertettem, másrészt azokat a cselekvéseket, amelyekkel a tanár együttműködésre próbálja bírni tanítványait. Ezeknek a külső motívumoknak a használatát szokás motiválásnak nevezni. De mit is jelent a motiválás?

„EGY KÍVÁNT CÉLÁLLAPOT ELÉRÉSÉRE KÉSZTETŐ, IRÁNYÍTÓ, INTERAKTÍV TEVÉKENYSÉG. A TANULÁSRA MOZGÓSÍTÓ KÜLÖNBÖZŐ PEDAGÓGIAI ELJÁRÁSOK ÖSSZESEN, MELYEKSEL A TANÍTÁSI – TANULÁSI FOLYAMATBAN FELÉBRESZTHETŐ A TANULÁSI KEDV, A KITŰZÖTT CÉLOK ELÉRÉSÉHEZ SZILÁRD ELHATÁROZÁS ÉS HATÉKONY TEVÉKENYSÉG VÁLTHATÓ KI A TANULÓKBAN” (Báthory – Falus, 1997). Kozéki (1990) véleménye szerint a nevelők a már említett, három motivációs dimenzió mentén ösztönzik tanulóikat.

Ennek megfelelően a következő motiválási stílusokat különbözteti meg:

1. az érzelmi kapcsolatok terén lehet

- meleg, kapcsolatépítésre ösztönző
- hideg, elutasító

2. az értelmi ösztönzés terén lehet

- nyílt, önálló ismeretszerzésre ösztönző,
- zárt, gátló, passzivitást támogató

3. morális téren

- erős, bizalmon és tiszteleten alapuló követelménybetartással, felelősségvállalásra ösztönözve
- gyenge, engedékenységgel s egyben bizalmatlansággal a felelősségvállalás kerülésére készítő

MIT TEHET A TANÁR A HATÉKONY MOTIVÁLÁS ÉRDEKÉBEN?

A pedagógus számára az oktatás folyamatában az egyik legnagyobb kihívást a tanulók aktuális motivációs szintjének felismerése és az annak megfelelő motivációs stratégiák kiválasztása, vagyis a tanítványaik motiválása jelenti.



N. Kollár és Szabó (2004) a következő motivációs eljárásokat tartja kiemelkedően fontosnak:

- jutalmazás, büntetés: a jutalmazás jelentősen képes növelni a teljesítményt, de az elvárt, a teljesítménnyel arányosan növekvő jutalom nagymértékű belső motivációcsökkenést eredményez. Ugyanez igaz a büntetésre is, amely szintén magasabb teljesítményre sarkal, de kontrolláló szerepe miatt a belső motiváció mértékét jelentősen gyengíti.

- visszajelzések: a teljesítményről való visszajelzés fejleszti az önértékelést, amennyiben az reális és pontos. Akkor eredményes, ha siker esetén a jó képességekre, kudarc esetén pedig a változtatható, belső okokra helyezzük a hangsúlyt.

- elvárások a tanár részéről: a tanár folyamatosan kommunikálja elvárásait a tanulók felé, amelyek akkor bírnak a legnagyobb motiváló hatással, ha kihívást jelentenek, de reálisak. A túl könnyű feladatok ugyanis unalmat, míg a túl nehezek szorongást eredményeznek. A szorongás minimalizálása nagyon fontos feladat, amelynek egyik hatékony eszköze lehet, ha a kudarcot a tanulási folyamat természetes velejárójának tekintjük.

- pozitív klíma, elfogadó közösség kialakítása: a pedagógusnak törekednie kell az érzelmi biztonság megteremtésére. Ha a tanulók jól érzik magukat az órákon, nagyobb eséllyel fognak eredményesen együttműködni a pedagógussal.

- személyes kapcsolat kialakítása a tanítványokkal: elengedhetetlen, hogy a tanár megismerje tanítványait és elfogadja őket, ugyanis a tanárhoz fűződő érzelmi viszony a tantárgyhoz való viszonyulásra is jelentős hatással van.

Knausz (2001) a fenti felsorolást a következőkkel egészítette még ki:

- követendő példák adása: érdemes a tanítványaink által kedvelt sztárok, sportolók köréből követendő példákat állítani, de a legfontosabb, hogy maga a pedagógus is legyen példa, és merje megmutatni magánemberi oldalát.

- a tananyag érdekessé tétele: ebben rejlik a legnagyobb motivációs lehetőség. Ha a tanár összekapcsolja a tananyagot a tanulók érdeklődésével, ha változatos módszereket és eszközöket használ, nagy eséllyel sikerül felkeltenie tanítványai érdeklődését.

A MOTIVÁCIÓ JELENTŐSÉGE A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁBAN

A mai, mozgásszegény, az ember számára kényelmet biztosító technika világában kiemelten fontos az egészséges életre és a mozgás szeretetére nevelés. A testnevelő tanárok egyik fontos feladata, hogy óráikon a tanulók fizikai növekedését és személyiségük fejlődését sokoldalúan biztosítsák. Azonban nem elegendő csak a jelenre fókuszálniuk. Olyan vágyat, maradandó igényt kell kialakítaniuk tanítványaikban, amelynek hatására akkor is sportolni fognak, ha az már nem lesz kötelező számukra. Ennek megvalósításában kulcsfontosságú szerep jut a motivációnak.

Az iskolában kevés olyan tantárgy van, amely olyan érzelmekben gazdag tevékenységeket tartalmaz, mint a testnevelés. Az itt kialakuló pozitív érzelmek a többi tantárgy oktatásának eredményességét is kedvezően befolyásolhatják. Hamar és Karsai (2008) 11-18 éves tanulók körében végeztek vizsgálatot a testnevelés affektív jellemzőivel kapcsolatban. Az eredményekből az is kiderült, hogy minden korcsoportnál fontos szerepe volt a testnevelés órán végzett tevékenységek által előidézett kikapcsolódás örömének. Mindez azt bizonyítja, hogy a testnevelés az iskolai tanítás – tanulás fontos motivációs bázisa.

Mint minden pedagógus, így a testnevelő személyének is jelentős szerepe van a motiválásban. Személyiségük,

motivációs eszköztárak kulcsfontosságú abból a szempontból, hogy a tanulók szeretnek-e mozogni vagy sem, ők azok, akik a változatos mozgásformák és élvezetes feladatok által megalapozhatják az egészséges életmód részét képező rendszeres sporttevékenységet.

Rendkívül fontos a dicséret, hiszen az elismerés alapvető emberi szükséglet. Fontos, hogy a pedagógus ne a gyengeségeket hangsúlyozza, hanem az erősségeket emelje ki, és ne hozza zavarba tanítványait. A változatos tanulásszervezési módok alkalmasak lehetnek az érdeklődés felkeltésére, de ezen kívül az igényes magyarázat, a gyakorlatok bemutatása vagy bemutattatása és az önálló feladatok adása (pl. gyakorlatsor összeállítása) is a motiválás eszközei (Biróné és mtsai, 2011). Gyömbér és Kovács (2012) azokat a módszereket is számba vette, melyek a motiválást hátráltatják. Ilyen a tanulók jellemének a kritizálása, a gyerekek megfélemlítése, a fenyegetés, a büntudatkeltés, az érzelmi zsarolás, a gúny, az irónia és a negatív minősítés alkalmazása. Ebben a folyamatban ugyanakkor nagyon fontosnak tartom, hogy a szülő is motiválja mozgásra a gyermekét, és lehetőleg ő maga is járjon pozitív példaként előtte, mivel egy korábbi kutatásom eredményei azt bizonyították, hogy mind a rendszeres sportolást, mind a sportágválasztást az ő személyük és sportolási szokásaik határozzák meg legnagyobb mértékben.

Irodalom:

- BÁTHORY ZOLTÁN – FALUS IVÁN (SZERK.) (1997): PEDAGÓGIAI LEXIKON I-NY. KERABAN, BUDAPEST
- BÍRÓNÉ DR. NAGY EDIT (1983): SPORTPEDAGÓGIA. SPORT, BUDAPEST
- BÍRÓNÉ, DR. NAGY EDIT – BOGNÁR JÓZSEF – FARKAS JUDIT – GOMBOCZ JÁNOS – HAMAR PÁL – KOVÁCS ATTILA TAMÁS – MÉSZÁROS JÁNOS – OZSVÁTH KÁROLY – RÉTSÁGI ERZSÉBET – RIGLER ENDRE – SALVARA, I. MARINA – SZABÓ BÉLA – TIHANYINÉ HÓS ÁGNES – VINÁNÉ KOKOVAY ÁGNES (2011): SPORTPEDAGÓGIA – KÉZIKÖNYV A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT PEDAGÓGIAI KÉRDÉSEINEK TANULMÁNYOZÁSÁHOZ.
- [HTTP://WWW.TANKONYVTAR.HU/HU/TARTALOM/TAMOP425/0025_BIRONE_NAGY_EDIT-SPORTPEDAGOGIA/ADATOK.HTML](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Birone_Nagy_Edit-Sportpedagogia/adatok.html) (2015.11.06. 19:18)
- BOLLÓK SÁNDOR (2011): PROXEMIKA – A TESTEDZÉS SZEREPE A KÖZÖSSÉGI TÉRBEN. KALOKAGATHIA, 2-4. SZ. 65-72. O.
- BUDA BÉLA (1988): A SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS ÉS A NEVELÉS SZOCIÁLPSZICHOLÓGIÁJA. TANKÖNYVKIADÓ, BUDAPEST
- GYÖMBÉR NOÉMI – KOVÁCS KRISZTINA (2012): FEJBEN DÖL EL – SPORTPSZICHOLÓGIA MINDENKINEK. NORAN LIBRO, BUDAPEST
- H. EKLER JUDIT – RÉTSÁGI ERZSÉBET (2006): A SPORT ÉRTÉKEI A MODERN TÁRSADALOMBAN. KALOKAGATHIA, 3-4. SZ. 33-44. O.
- HAMAR PÁL – KARSAI ISTVÁN (2008): AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS AFFEKTÍV JELLEMZŐI 11-18 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK KÖRÉBEN. MAGYAR PEDAGÓGIA, 108. ÉVFOLYAM 2. SZÁM. 135-147. O.
- HEINEMANN, KLAUS (1995): A SZOCIALIZÁCIÓ ÉS A SPORT. IN: DR. FÓTI PÉTER (SZERK.): BEVEZETÉS A SPORTSZOCIOLÓGIÁBA. MISKOLCI EGYETEMI KIADÓ, MISKOLC, 30-47. O.
- KERESZTES NOÉMI – SZILÁGYI NÓRA – HORVÁTH GÁBOR (2014): EGYETEMISTÁK SPORTOLÁSI GYAKORISÁGÁNAK ÉS KAPCSOLATI HÁLÓJÁNAK ÖSSZEFÜGGÉSEI. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE, 4. SZ. 8-13. O.
- KNAUSZ IMRE (2001): A TANÍTÁS MESTERSÉGE. ISKOLAFEJLESZTÉSI ALAPÍTVÁNY, BUDAPEST ([HTTP://MEK.NIIF.HU/01800/01817/01817.HTM](http://mek.niif.hu/01800/01817/01817.htm)) (2018.02.03.)
- KOZÉKI BÉLA (1980): A MOTIVÁLÁS ÉS MOTIVÁCIÓ ÖSSZEFÜGGÉSEINEK PEDAGÓGIAI PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATA. AKADÉMIA KIADÓ, BUDAPEST
- KOZÉKI BÉLA (1990): AZ ISKOLAI MOTIVÁCIÓ. IN.: KÜRTI JAMILLA (SZERK.) (1990): A NEVELÉSLÉLEKTANI KUTATÁSOK AKTUÁLIS KÉRDÉSEI. AKADÉMIA KIADÓ, BUDAPEST
- LEIBINGER ÉVA – HAMAR PÁL – DERZSY BÉLA (2004): A LEÁNYTORNÁ NEVELŐ HATÁSAINAK ÉRVÉNYESÜLÉSE AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN (KUTATÁSI KONCEPCIÓ). KALOKAGATHIA, 1-2. SZ. 172-179. O.
- N. KOLLÁR KATALIN – SZABÓ ÉVA (2004): PSZICHOLÓGIA PEDAGÓGUSOKNAK. OSIRIS KIADÓ, BUDAPEST
- NEULINGER ÁGNES (2008): TÁRSAS KAPCSOLATOK ÉS INTERAKCIÓ A SZABADIDŐSPORTBAN. [HTTP://UNIPUB.LIB.UNI-CORVINUS.HU/920/1/VT_2008N10P23.PDF](http://unipub.lib.uni-corvinus.hu/920/1/vt_2008n10p23.pdf) (2015.11.06. 19:20)
- SPRENGER, REINHARD K. (2017): MOTIVÁCIÓ, ÖSZTÖNZÉS. KOSSUTH KIADÓ, BUDAPEST
- VERSICS ANIKÓ – LEIBINGER ÉVA – HAMAR PÁL (2009): TANULÓI VÉLEMÉNYEK A TESTNEVELÉSRŐL, SPORTOLÁSRÓL AZ ÁLLAMI ÉS EGYHÁZI ISKOLÁKBAN – ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLAT. KALOKAGATHIA, 2-3. SZ. 89-97. O.

FIGYELJ RÁM!



PÉTERY TIBOR

A Kovács-módszer beépülése a gitáros képzés tanóráiba



A zenei munkaképesség-gondozás fogalmával először pár évvel ezelőtt, egy akkreditált pedagógus továbbképzés keretén belül találkoztam. Zenei tagozatvezetőm hívta fel rá a figyelmemet, aki egyetemi tanulmányokat is folytatott, a Dr. Kovács Géza neve által fémjelzett módszer témájában.

A Kovács-módszer az egészséges zenész-életmód programja, amely a zenével foglalkozó növendékek és tanárok, művészek helytállását segíti szakmai feladataikban és mindennapi életükben. A módszer célja elsősorban a zenei foglalkozási ártalmak megelőzése, illetve gondoskodás a zenéléshez szükséges fizikumbeli, idegrendszeri háttér-feltételekről. A Kovács-módszer pedagógiai eszközei a racionális munkamódszer, a mozgás, a test természetes szükségleteinek biztosítása (az oxigéndús levegő, a víz, a napfény, és az egészséges táplálkozás).

A zenei tevékenységet folytató növendékek és tanárok fizikai gondozásának pedagógiája a zeneoktatásban hiánypótló jelentőségű. A Szent Mór Iskolaközpont pedagógiai programjában több területen is megjelenik a Kovács-módszer: zenei előképzőben, zeneiskolai osztályokban és a pedagógusok munkaképesség-gondozásában.

Miután egy továbbképzés folyamán alaposan megismerkedtem a módszerrel, én is elhatároztam, hogy egyes gyakorlatait beépítem a tanóráimba. Visszatérő tanítási élményem, hogy növendékem a közismereti órák után teljesen kimerülten érkezik a zeneórára. Mindig éreztem, hogy a verbális ráhangolódáson kívül a fáradt testnek is szüksége van a megfelelő munkaképesség elérését támogató gyakorlatokra. A Kovács-módszer kitűnően alkalmas arra, hogy megteremtsük ezt az optimális testi, szellemi állapotot.

Az én életemben alapvető fontosságú a rendszeres testmozgás, és mégis új élményeket adott a mozgásos pihenő alkalmazása. Amikor az ember úgy érzi, hogy képtelen a koncentrációra, lemerevednek tagjai, akkor a gyakorlatok segítségével 4-5 perc alatt képes a felfrissülésre.

A hangszeres előképzőben a zenei-mozgás előkészítésének céljából alkalmazom a Kovács- módszer gyakorlatait. Kezdő növendékeknél nagyon fontos a gitározáshoz szükséges ügyesség és állóképesség megszerzése és fejlesztése. A hangszerrel való ismerkedés kezdeti időszakában a gyakorlatok időtartama akár 10 perc is lehet a 30 perces órakeretből. Már pusztán az óriásira felfújt léggömb felkelti a gyerekek érdeklődését s oldódik bennük a stressz okozta feszültség. Előfordul, hogy a növendék mozgása nem jól koordinált, ezért a léggömb gyakorlatok (én leggyakrabban ezt használom segédeszközként, mert a gitározás finom-motorikus mozgásait a léggömb gyakorlatok támogatják hatékonyan) kezdetben nem okoznak neki sikerélményt. Ilyenkor fontosnak tartom, hogy hibázásait a tanulási folyamat szerves részének tekintsem, s megértően reagáljak rájuk. Ha gumilabdát használunk, fiú növendékeim gyakran előállnak kreatív ötletekkel, amelyeket csak akkor tudok támogatni, ha nem feszítik szét a felépített módszer kereteit.

Zeneiskolai osztályokban egyrészt a ráhangolódás részeként, másrészt óráközi pihenőként végezzük a speciális gyakorlatokat. A frissítő mozgássor célja, hogy a fáradtságot enyhítse, s ezáltal a hangszerrel töltött hasznos időt növelje. A gyakorlatok időtartama a 30 perces órakeretből maximum 3-4 perc.

A gyakorlatokat végezhetjük eszközzel, vagy eszköz nélkül.

Eszközök: léggömb, gumilabda, ugrókötel, tornazsámoly, bordásfal.

A Kovács-módszer gyakorlatsorait a Munkaképesség- gondozás muzsikáló növendékeknek című tanulmányi jegyzetből veszem, amelyet Dr. Pásztor Zsuzsa állított össze. Töreksem arra, hogy az egyes gyakorlatokat – az alapelvek szigorú megőrzése mellett – gitárra is specializáljam. Például, mikor a léggömböt ujjbillentéssel pattogatjuk, akkor ezt pengető mozgással tesszük. Vagy, mikor egy kézzel pattogatunk, a másik kéz lazán felveszi a hangszeres alaptartást.





kép: <http://varazsбетu.hu/>

Íme, egy hangszerspecifikus elemeket is tartalmazó gyakorlatsor:

1. Ütögesd a léggömböt felfelé tenyérrel és kézháttal váltogatva, közben a másik kézzel vedd fel a hangszertartás alaphelyzetét! Kezenként 20-szor ismételd!
2. Pattogtasd a léggömböt térdrel fölfelé a levegőbe 20-szor!
3. Dobd fel a léggömböt, majd szaladj alá, és előrehajolva keresztcsonttal pattintsd a levegőbe! 10 alkalommal ismételd meg!
4. Dobd fel a léggömböt, majd nyúlj érte, és ujjad hegyére ültetve, finoman lefékezve vidd le a padlóig! A gitározásban használt ujjaiddal végezd a feladatot, összesen 8 alkalommal!
5. Pattogtasd a léggömböt fölfelé a levegőbe, sorban minden ujjad hegyével! Jobb kézben pengető, bal kézben billentő mozdulatot végezz! Kezenként oda-vissza 5 alkalommal.

Egy ilyen típusú gyakorlatsor nem csupán testi, szellemi felfrissülést eredményez, hanem a növendék hangszeres mozgásait is előkészíti. Ezért megállapíthatjuk, hogy közvetett módon fejleszti a gyermekek tanulási képességeit. A gyakorlatokat minden esetben úgy végezzük, hogy először bemutatom a konkrét feladatot. Ezután a növendék imitálja ezt, s közben javítom az esetleges hibákat, pontatlanságokat. Gyakran előfordul például, hogy miközben a gyermek jobb kézzel pattogat, a bal keze befeszül a koncentrációtól. Ilyenkor mindig figyelmeztetem a lazaság fontosságára. A Kovács-módszerben nagy jelentősége van az ilyen finom részletekbe menő igényességnek. Tapasztalatom szerint a Kovács-módszer a nehézségekkel küzdő, SNI-s növendékek esetében látványosabb eredményt mutat. Mintha ezek az érzékeny gyermekek fogékonyabbak lennének a módszer jótékony hatására. Lelkesedésük, nyitottságuk és kreativitásuk sok örömteli pillanatot szerzett már számomra. Összességében úgy gondolom, hogy szinte minden, zenével foglalkozó gyermek és felnőtt életében helye van a Kovács-módszernek, mert speciális gyakorlataival természetes módon támogatja mindennapi hangszeres tevékenységünket.



FIGYELJ RÁM!

SÁNDORNÉ KISS GABRIELLA



A Szent Mór Iskolaközpont nagykorúsának délvidéki kirándulása

Nagy örömmel fogadtam a hírt egyik évben, miszerint a Rákóczi Szövetség pályázatának köszönhetően, iskolánk felsős nagykorusa részt vehet egy kiránduláson, ha sikerül megszervezni, hogy énekkarunk együtt ünnepelje március 15-ét a határon túli magyarsággal.

Akkori pályázat figyelő kolléganóm az én segítségemet kérte a fogadó fél megtalálásában. Természetes volt, hogy saját volt iskoláimra gondoljak, de Szabadkán már nem volt meg a kellő kapcsolati rendszerem, Zágráb túl messzinek bizonyult. Eszembe jutott egy régi, jó barátnőm, még a szabadkai zeneiskolás évekből, aki később a zentai zeneiskolában tanított csellót, s a legutóbbi osztálytalálkozókon azt mesélte, hogy megpályázta a zeneiskola igazgatói állását.

Így hát gyorsan felvettem a kapcsolatot vele, ő pedig megígérte, hogy gyerekeink és kollégáink számára szállást és ellátást biztosít a zeneiskola szárnyai alatt. Lázás készülődés kezdődött. Zentai barátnőm megszervezte az elszállásolásunkat a zeneiskolás gyerekek családjai körében. A kórus fellépését Zenta város központi ünnepségére tervezte.

Éreztük, hogy nem egy fajsúlytalan rendezvény keretei közé csöppentünk, ezért mi is minden igyekezetünket bevetettük, hogy az általunk nyújtott műsor minél színvonalasabb legyen, s méltó a megemlékezésre. Kórusunk rendületlenül gyakorolt, kórusvezetőink mindent megtettek a siker érdekében.

Az utazás napjára minden összeállt. Utunk szülővárosomon, Szabadkán keresztül vezetett, így hát természetes volt, hogy egy ottani városnézést is beiktassunk. Büszkén és némileg elfogultan mutattam be Szabadka – egykor jobb napokat megélt – legszebb épületeit és nevezetességeit.

Rövid pihenő után folytattuk utunkat a közeli Zentára. A Stevan Mokranjac Zeneiskola igazgatónője már várt minket és gyors útbaigazítás után, ki-ki mehetett megpihenni az újonnan megismert ottani családba.



Zenta városának központi megemlékezése a városi temetőben kezdődött, ahol megkoszorúzták az 1848-49-es forradalom és szabadságharc zentai áldozatainak állított emlékművet. Az „Isten áldja meg a magyart” kezdetű gyönyörű magyar népdal szépen zengett egy pécsi hatodikos diákunk ajkán. Felemelő érzés volt az ünnep részesének lenni.

Az esti nagy rendezvényt - mely a zentai Városháza dísztermében volt - az Újvidéki Televízió élő adásban közvetítette.

Elképzeltető, hogy milyen izgalommal és feszültséggel várták a kórustagok a szereplést! Talán érzékelték valamit abból, hogyan éli meg nemzeti ünnepeinket a határon túli magyarság.

Mivel a rendszerváltás előtt még nem volt lehetőség ezek megszervezésére, a kisebbség megemlékezéseit a mai napig meghatottság és különleges figyelem övezi. Jó érzés volt egyszerre magyarnak lenni határon innen és túl. A következő napon még egy kis városnézésben lehetett részünk a Tisza parti kisvárosban, majd elbúcsúzva vendéglátóinktól útra kerekedtünk. Hazafelé ismét beiktattunk egy pihenőt a Szabadka melletti Palicsi-tónál, majd az „A horgosi csárda” kezdetű nótát énekelve vidáman búcsúztunk a Vajdaságtól, átkelve a horgosi határátkelőhelyen.

Az eredményes szereplésnek, a kedves vendéglátásnak és a sok szép élménynek köszönhetően maradandó élményekkel térhettünk haza.

Sajnos a zentai zeneiskolások nem tudták viszonzni a látogatásunkat, de a mai, gyors kapcsolattartási eszközöknek köszönhetően több diákunk is ápolja az ismeretséget az ottani családokkal.



FIGYELJ RÁM!

TÓTHNÉ LEHOCZKI ZSUZSA



Őszi-tavaszi szél...

Ismerem az évszakokat, ezt a furcsa címet tulajdonképpen az élet írta, illetve írta át. Mielőtt magyarázatot adnék e címre, röviden visszakanyarodnék pár évet. Iskolánk életében a 2010-es évek sok változást hoztak. Tagintézményből 2012-ben egyházi iskola lettünk, felvettük Néri Szent Fülöp nevét és megmenekültünk a bezárás elől. Iskolánk 1995-től folyamatosan egyre hátrányosabb helyzetbe került. A szakiskola megszűnésével egy nagy tantestületből kicsi, de elszánt, összeszokott csapattá zsugorodtunk. Lehetőségeink tagintézményként minimálisra csökkentek, hiába voltak jó ötleteink, kreatív kollégák, nem adhattunk be pályázatokat. Közben a lakóközösség is átalakult iskolánk körül, a régi bánya által épített sorházakba az önkormányzat (HH, HHH) munkanélkülivé vált, nehéz körülmények között élő családokat költöztetett. A környéken élő jobb módú családok elvitték gyermekeiket belvárosi iskolákba, tanulóink 98% cigány származású gyerek lett. Láttuk, hogy változásra van szükség, így a már tíz éve halogatott lépés, hogy cigány nemzetiségi iskolává váljunk, újra előtérbe került. Czimmer Tamással, iskolánk előző igazgatójával már a 2000-es évek elején beszéltünk erről, de halogattuk a lépést, félve attól, hogy akkor elvinnék a nem cigány származású tanulókat más iskolába. Mivel ez érdektelenné vált, így Tamás kezdeményezésére elkezdtük a munkát az átalakulás érdekében. A fenntartó támogatta kezdeményezésünket, a feltételek adottak voltak. A cigány népismeretet magyar nyelven én tanítom, a cigány nyelvvel pedig szakköri formában ismerkedhetnek, illetve gyakorolhatják a gyerekek. 2018-ban megindult a cigány népismeret oktatás intézményünkben felmenő rendszerben. Ha a cigányság szóba kerül, a téma megosztó minden közösségben. A legtöbb embernek volt rossz tapasztalata, élménye, illetve a média híreit látva levon valamilyen általában negatív következtetést a cigánysággal szemben. Régóta tapasztaltuk mi is az iskolában, hogy egyes gyerekeknek megváltozott a nevük, szüleik úgy döntöttek, hogy későbbi boldogulásuk érdekében lehetőséget adnak gyermeküknek a névváltoztatással. Tisztelem, becslöm azokat a



cigány származású embereket akik tudják, hogy napjainkban ez hátrányos megkülönböztetéssel járó akadály a munkakeresésben, tanulásban, mégis vállalják identitásukat és büszkén viselik a Bogdán, Orsós, Kalányos, Petrovics... nevet. Örömmel látom, hogy a gyerekek zömét érdekli, lelkesíti, hogy a cigány népismeret órákon megismeri a történelmét, múltját, a cigányság értékeit, művészetét, amelyhez ők nagyon sokat hozzá tudnak tenni! Az azonban szomorúvá tesz, hogy már itt megjelenik a két meghatározó cigány népcsoport közti ellentét, hierarchia, ami sokszor sértegetésig fajul. Csodálom, és remélem, hogy a továbbiakban is lesz részem abban, hogy megtanuljam tőlük, ahogy ezt a komoly problémát a Gandhi Gimnáziumban kezelik és áthidalják.

Visszaulva a címre, minden a Gandhi Gimnáziummal kezdődött.

Ekkora előnyben nem sok cigány nemzetiségi iskola van, hogy egy úton/ busszal elérhető Európa első és egyetlen cigány gimnáziuma a Gandhi. Tudtam, hogy fel kell venni a kapcsolatot az intézménnyel, tanít is ott több ismerősöm, írtam is Jakab Natáliának, a gimnázium igazgatóhelyettesének, de a kapcsolat kialakításban hatalmas lendületet adott, hogy Somlyai Bea kolléganóm a kezébe vette a dolgokat. Ő dolgozott a gimnáziumban, ismerte Natáliát is, így a kapcsolatot felvéve vele meg is szervezett egy közvetlen ismerkedős, tapasztalatcserés kellemes találkozót. Boldog voltam, mikor az igazgatóhelyettes asszony elmondta, hogy nagyon örülnek nekünk, és lehetőséget lát arra, hogy mindkét intézmény előnyére váljék a kapcsolat. Meghívást kaptunk tehát több rendezvényükre.

Részt vettünk a 2019-es rekordkísérletben, folyamatos 25 órás meseolvasáson és bicaj tekerésen, majd novemberben két első tanulónk is sikerrel szerepelt a Cigány mesemondó versenyen.

Izgagtottan készültünk a 2020-ban meghirdetett Cigány népismereti vetélkedőre - melynek beugró feladata a Tavasz szél vizet áraszt című népdal feldolgozása volt kötetlen formában. Sokat gondolkodtam, és mertem nagyot álmodni! Nagyon szerencsés vagyok, hogy vannak olyan kollegáim, akiknek elmondhatom a terveimet, baráti kritikával nyesegetik „túlkapásaimat”, és ötleteikkel segítenek a megvalósításban. Egy-egy hétvégi monoton házimunka tág teret ad az ötletelésnek, így született meg a videoklip terve is. Van táncsoportunk Schäffer Nikolett vezetésével, van kiskórusunk Somlyai Bea vezetésével, és a Szimfónia program keretén belül zenélni tanulnak a gyerekek. Minden adva van gondoltam és ötletemet megosztva kolléganőimmal lelkes szövetségesre találtam. Már hétvégén záporoztak a jobbnál- jobb ötletek. Mindenki nekiállt a maga területét kidolgozni. Rajz órákon hallgatunk zenét, és látva, hogy a gyerekek kedvelik a rapet, gondoltam, kezdjük ezzel. A keresőben rögtön megtaláltam Petőfi Sándor: Tavaszhoz című versét, amely tetszett a kiszemelt fiúknak is. De a rap helyett egy kántáló jellegű versmondásban nyert végső formát. A zenetanárokkal folyamatosan egyeztetünk, át kellett a dalt ritmizálni, hogy az elképzelt képek, jelenetek megvalósuljanak. A kolléganők folyamatosan próbáltak a gyerekekkel, akik nagyon lelkesen dolgoztak. Mivel kevés kislánynak van eredeti cigány szoknyája, Nikolett ezt magára vállalva profi szoknyákat varrt, illetve alakított át. Közeledett a nevezési idő, gyakoroltunk, készültünk, és jött március 15-e. Mindannyiunk élete 180 fokot fordult a korona vírus miatti rendelkezések következtében.

Augusztusban készültünk az új tanévre, latolgattuk a lehetőségeket, beszélgettünk az elmaradt programokról, és akkor felvettem, mi lenne, ha a klipet szeptemberben, amíg szép idő van, leforgatnánk? Csak fel kell eleveníteni a kora tavasszal megtanultakat! Kollégáim lelkesen egyetértettek velem. Nem is gondoltam, mikor eszembe

jutott a klip forgatásának ötlete, hogy ez milyen összetett dolog! Megtanultunk mindent, és akkor jön a hang stúdió minőségű felvétele. Szerencsére Tasi Sándor zenetanárunk rendelkezett a megfelelő eszközökkel, így szeptember 14-én délután sikerült felvenni a hanganyagot. Minden elismerést megérdemelnek a gyerekek, mert türelmesen dolgoztak a felvétel alatt, pedig sokszor kellett előadniuk a dalt. Stúdiómunka követte ezt, összevágni, sorba rendezni hangmérnöki pontossággal a dal elemeit. Szeptember 22-én eljött a nagy nap, a kép felvétele. Ragyogó időnk volt, a lányok izgatottan készültek, de a fiú, aki a verset mondta, nem jött iskolába, megbetegedett. Másodikos kisöccsét kértük meg, aki először megilletődve, de bátran vállalta a munkát, így bedobtuk a mély vízbe. A felvételt Somlyai Bea készítette, csodásak lettek a képek. Az iskola udvarán gyülekeztek a szereplők, minden mozzanatot külön kellett felvenni. A táncos lányok térde már fáj, a kórus tagjai behúzódtak az árnyékba, de mindenki fegyelmezetten, türelmesen várta, amíg sorra kerül. Nikolett-tel igyekeztünk úgy irányítani a gyerekeket, hogy ne legyünk benne a képben. Az udvar felújítása zajlott, a postás is megérkezett, de egy-egy új felvétel, és elkészültünk! Leírhatatlanul boldogok voltunk, hatalmas munka állt mögöttünk! A forgatáson szereplő gyerekek óriási toleranciáról, kitartásról tettek tanúbizonyságot. Az utómunkálatokat Mutzhausz Rihárd és Schäffer Nikolett végezte - a kép és hang összefésülése nagy kihívás volt. Köszönjük Nekik! Elkészült a klippünk! A miénk! Lelkes amatőrök vagyunk, de úgy érezzük, a kezdeti lépést újabb követi majd.

Nagy elismerés számunkra, hogy a Gandhi Gimnázium igazgatóhelyettes asszonya, Jakab Natália gratulált munkánkhoz.

Mindenkinek köszönöm a munkát, amit hozzáadott a „mi” klippünkhöz!

<https://youtu.be/DoZIFkPoTtY>





REMÉNYIK SÁNDOR: JÁNOS EVANGÉLIUMA

Ravasz Lászlónak

Összehajolnak Máté, Márk, Lukács,
És összedugják tündöklő fejük
Bölcső körül, mint a háromkirályok,
Rájok a Gyermekek glóriája süt.
A gyermeké, ki rejtelmesen bár
S természetfölöttin fogantatott:
De fogantatott mégis, született
S emberi lényként, tehetetlenül,
Babusgatásra várón ott piheg.
A gyermek, a nő örök anya-álma,
Szív-alatti sötétből kicsírázott

Rongyba, pólyába s egy istálló-lámpa
Sugárkörébe. Bús állati pára
Lebeg körötte: a föld gőz-köre.
A dicsfény e bús köddel küszködik.
Angyal-ének, csillagfény, pásztorok
S induló végtelen karácsonyok,
Vad világban végtelen örömök
Lobognak, zengnek - mégis köd a köd.
S mindez olyan nyomorún emberi
S még az angyalok Jóakarata,
Még az is emberi és mostoha.

De János messze áll és egyedül.
Nem tud gyermekről és nem tud anyáról,
Nem születésről, nem fogantatásról,
Csillag, csecsemő, angyalok kara,
Jászol, jászol-szag, - József, Mária,
Rongy és pólya, királyok, pásztorok,
Induló végtelen karácsonyok:
Nem érdeklik - vagy mint rostán a szem
Kihull az ő külön történetéből,
Kihull mindez, és mindez idegen,
Apró, földízű, emberi dolog.
Nagyobb, nagyobb, ó nagyobb a Titok!

János, evangelista, negyedik
Külön áll, világvégén valahol,
Vagy világ-kezdetén, vad szikla-völgyben
S a fénytelen örvény fölé hajol.
És megfeszül a lénye, mint az íj,
Feszül némán a mélységek fölé,
Míg lényéből a szikla-szó kipattan
S körülrobajlik a zord katlanokban
Visszhangosan, eget-földet-verőn,
Hogy megrendül a Mindenség szíve:

Kezdetben vala az ige.
S az Ige testté lőn.



IMPRESSZUM

Főszerkesztő:

Bertáné Hargitai Margaréta

Szerkesztő:

Helstáb Ákos

Olvasószerkesztők:

Berta Anna Gyöngy, Kirsch Veronika, Kisdí Nóra, Soós Enikő

Szerkesztőségi munkatársak:

Harasztovics Arnold, Molnár Gitta, Vermes Nikolett

Szerkesztőbizottság:

Horváth-Baán Anikó, Sümegi József, Tóth László, Tóth Lászlóné

Szerkesztőség:

7621 Pécs, Dóm tér 2.

E-mail:

figyeljram@pecs.egyhazmegye.hu

Kiadó:

Pécsi Egyházmegye 7621 Pécs, Dóm tér 2.

Kiadásért felelős személy:

Bertáné Hargitai Margaréta

Fotók:

Pixabay, Gyöngyösi István, Loósz Róbert, szerzők, Public Domain Pictures