



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

A PÉCSI EGYHÁZMEGYE  
PEDAGÓGIAI ÉS KATEKETIKAI FOLYÓIRATA  
VI. évfolyam 1. szám – 2020. tavasz

## FIGYELJ RÁM!

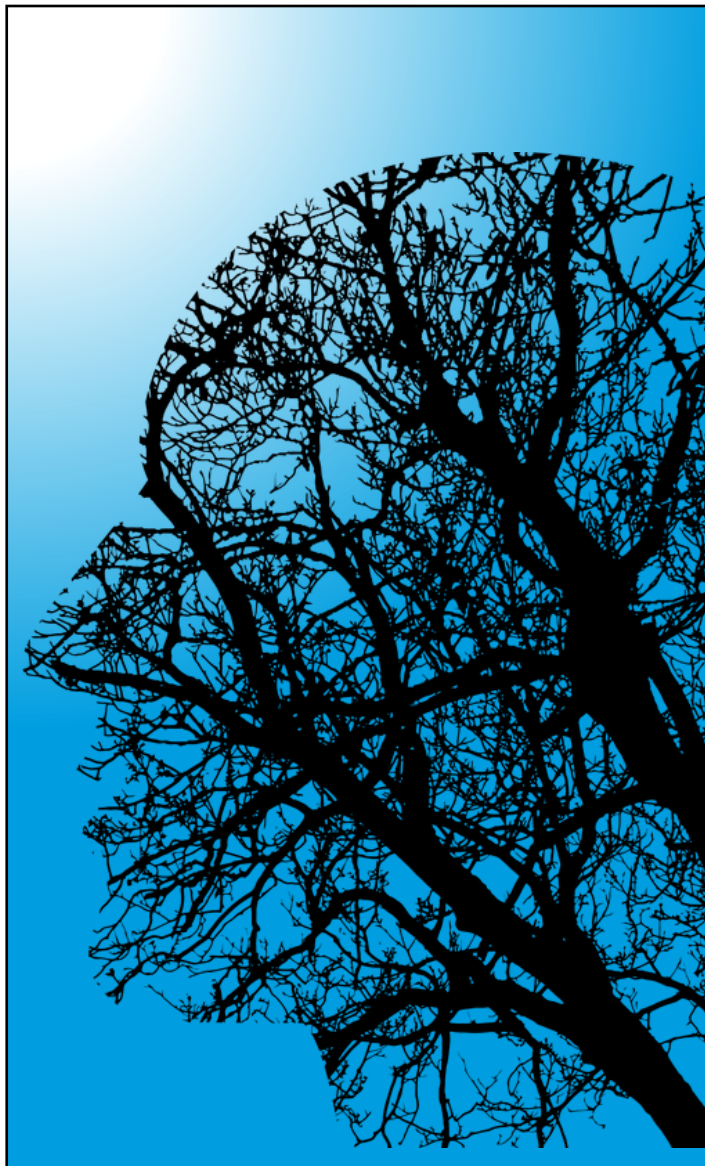
A TARTALOMBÓL:

INDÍTSUK ÚJRA AZ  
AGYUNKÁT!

ISMÉT A KETT-MÓDSZER

PÉLDAKÉPEK MOHÁCSRÓL

MEMORITEREK MÁRPEDIG  
KELLENEK!



## *SZÁMUNK SZERZŐI*

**BERTÁNÉ HARGITAI MARGARÉTA**  
Szent József Iskolaközpont, tanár

**HELSTÁB ÁKOS**  
Szent Mór Iskolaközpont, tanár

**VALIGURÁNÉ VARGA MÁRIA**  
Szent József Iskolaközpont Szent Rita Katolikus Tagóvodája, óvodapedagógus

INTERJÚK:

**DÉNISCHNÉ HÁY TERÉZIA**  
**SOMOGYINÉ KLEISZ HEDVIG**

NÉZŐPONT:

**HELSTÁB ÁKOS**  
**KIRSCH VERONIKA**  
**K.N.**  
**NÉMETH JUDIT**

## *SZERKESZTŐI ELŐSZÓ*

A RÁNK BÍZOTT GYEREKEK IS ABBAN A VILÁGBAN ÉLNEK, DOLGOZNAK ÉS HALNAK,  
AMELYIKBEN MI ÉLÜNK, DOLGOZUNK ÉS HALUNK.

ÉZ A VILÁG EGY. VAGY VÉGTELENÜL SOK. AHÁNY EMBER, ANNYI VILÁG.

MIND MEGMENTÉSRE VÁR.

MIND MEGVÁLTÁSRA VÁR.

MIND SZERETETRE VÁR.

FIGYELJÜNK RÁJUK!

-bhm-

## TUDÁS-MŰHELY

INDÍTSUK ÚJRA AZ AGYUNKAT!

9



MÉRT PUBLIKÁLJAK?

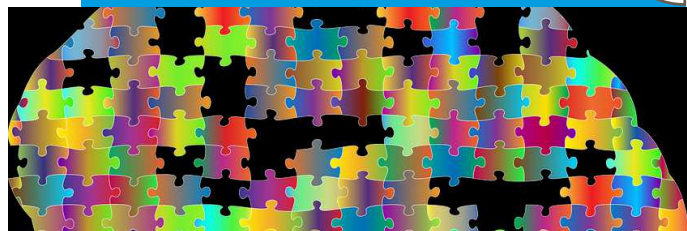
23



NÉZŐPONT

Memoriterek pedig kellenek!

25



## EMBER-KÉP

INTERJÚ  
SOMOGYINÉ KLEISZ HEDVIGGEL

4



INTERJÚ  
DÉNISCHNÉ HÁY TERÉZIÁVAL

20



## HIT-ÉLET

A KETT-MÓDSZER  
EGY TOVÁBBKÉPZÉS  
TAPASZTALATAI

19





# FIGYELJ RÁM!

BERTÁNÉ HARGITAI MARGARÉTA



## *Interjú Szent Gellért-díjas pedagógusunkkal, Somogyiné Kleisz Hedviggel*



A mohácsi Boldog Gizella Katolikus Általános Iskola és Óvoda Szent Ferenc Katolikus Tagóvodájának óvodapedagógusa szerint a sikeres élet három akadály a hitetlenség, lustaság, önbizalomhiány-de persze az önteltség is legalább ekkora gond...

Aki Hédit ismeri, tudja, hogy ezek az akadályok nála nem jelenhetnek meg.

**Sikeres hivatásgyakorlásáért átvehette Udvardy György megyéspüspök úrtól a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Szent Gellért-díját 2019-ben. Ennek apropóján beszélgettünk vele hitről, gyerekekről s a pedagógus pályáról.**

**KATOLIKUS ÓVODÁBAN DOLGOZOL, AHOL A NEVELŐI FELADATOK KITERJEDNEK A HITÉLETI NEVELÉSRE IS. MIT GONDOLSZ, MI BEFOLYÁSOLJA A GYERMEK ISTEN-KÉPÉT?**

Leginkább azok a hiteles személyek, akikkel a gyerekek napi kapcsolatban vannak, valamint Isten teremtett világa- meglátni a legapróbb növényben, állatban is a csodát, hiszen Isten sehol nem teremtett selejtet! Mindenünk



megvan és ezt a sok mindent nem tudjuk megfelelően értékelni, óvni. Sváb családból származom és sokszor eszembe jut, milyen sorsuk volt déd- vagy akár nagyszüleimnek. A ma embere (magamat is beleértve) kibírná-e azt a sok megpróbáltatást, keserűséget, amit át kellett élniük? Hitüket megtartva, szorgos munkájukkal újraépítve éltek tovább életüket.

Amikor sétálunk a gyerekekkel, igyekszem felhívni figyelmüket a szép dolgokra. Szerencsére akad a környéken kiskert, zöldséggel és gyümölcsfákkal, virágos kerttel, de akad elszórt szemét is- azt is megjegyzem. Nem csak nézni, látni kell. Ez a mai gyors iramú világban egyre nehezebb, hiszen sokan autóval közlekednek, nem veszik észre mi van körülöttük.

Többször hallottam már: majd ha felnő, eldönti, követni akarja -e Istent? Hogyan tudná eldönteni, ha nem is mutattam meg neki? Ha nem látta és főleg nem érezte? Miről döntsön? Mi csak egy aprócska magot igyekszünk elvetni ovisainkban, és örömmel halljuk amikor pl. szokásainkat követve zajlik otthon is az étkezés. Asztali áldással kezdődik, merthogy "mi ezt így szoktuk" - mondják a kicsik.

#### MILYEN A MAI EMBER HITE?

Erre nem szeretnék válaszolni, ugyanis nem tudom, kinek mit jelent a HIT? Azt tudom, hogy sokat kell még fejlődnöm ahhoz, hogy méltóképpen számot adhassak dolgaimról a végső ítéletkor. „Azt a napot és azt az órát azonban senki sem ismeri, ... csak az Atya egyedül.”

#### NAGYON FONTOS EZ A GONDOLAT. VAN ESETLEG OLYAN IDÉZET MÉG, AMI BEFOLYÁSOLTA GONDOLKODÁSODAT AZ ÉLETBEN, VAGY A PÁLYÁN?

Nagyon rövid, egyszerű, de minden benne van... Egy jó régi Képmás magazinban találtam rá. Weöres Sándor A teljesség felé című versének részlete:

„Egyetlen ismeret van, a többi csak toldás: Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.”

Ezen kívül egy német idézetet is nagyon kedvelek, mely napi munkánkhoz elengedhetetlen:

„Führe dein Kind immer nur eine Stufe nach oben.

Dann gib ihm Zeit, zurückzuschauen und sich zu freuen  
lass es spüren, dass auch du dich freust,  
und es wird mit Freude die nächste Stufe nehmen.”

Franz Fischereider - német zenepedagógus, zeneszerző  
Úgy tudom Mária Montessori is hasonlóképpen vall a gyermekek fejlődéséről. Lehetséges hogy a zeneszerző is őt idézi...





## FIGYELJ RÁM!

Durva fordításban ez annyit jelent: Vezesd gyermekedet csak egy fokkal feljebb, hagyj időt visszatekinteni és örülni, éreztesd vele, te is boldog vagy, s meglátod milyen örömmel veszi a következő lépcsőfokot. Nagyon sajnálom, hogy a mai gyerekeknek nagyon kevés idejük van arra, hogy visszatekintsenek és megszerzett tudásukat elmélyítsék, örüljenek annak, amit már tudnak!

### MIKOR ALAKULT KI BENNED A HIVATÁSTUDAT?

Azt hiszem, már óvodásként is tudtam, mivel szeretnék foglalkozni. Nagyon szerettem az óvónénimet, Julika nénit, aki már sajnos nincs közöttünk. Ő volt az első példaképem. Úgy emlékszem, mindig mosolygott! Általános iskolában megcsapott egy szellő, ami majdnem eltérített a kozmetika irányába, de végzősként szerettem volna óvónőképző szakközépiskolába jelentkezni. Édesanyám nem engedett Pécsre, így maradt a mohácsi gimnázium majd egy évig képesítés nélküli óvónéniként (ugyan ebben az épületben, óvodában) beleláltam, mit is jelent ez a pálya és a következő évben a Soproni Óvónőképző Intézetben azt tanulhattam, amit mindig is szerettem volna.

### AZ ÓVODAPEDAGÓGUS A CSOPORTBAN NEM EGYEDÜL DOLGOZIK. MI SEGÍTI A MUNKÁT?

Istennek hála, nagyon sok jó munkatárssal dolgoztam együtt. (A 38 év alatt több, mint 20 óvodapedagógussal-igaz, volt olyan is, akivel többször.) A mi hivatásunkban nagyon fontos, hogy összhang legyen az egy csoportban dolgozók között. Gondoljunk csak bele, mennyire fontos a családban is a két szülő összhangja a nevelés során. Ez adja meg a gyermek biztonságérzetének alapját, fő pillérét. A gyerekek pedig azonnal érzékelik, hogy kinél meddig lehet elmenni. Remélem sosem kértem kollégáimtól olyant, amit magamtól ne vártam volna el. Szüleimtől azt láttam, fontos a munkájuk, időben kell érkezni és nem a munkaidő lejártá előtt távozni. A jó kolléga számomra mindenekelőtt hiteles, szakmailag elkötelezett ember. Akiben meg lehet bízni, akihez nemcsak pedagógiai, módszertani kérdésekben fordulhatok.

### TEHÁT A JÓ PEDAGÓGUS JÓ EMBER IS. ÉS MI TÖRTÉNIK AZ ÓVODA KAPUJÁN TÚL? OTT HOGY ÉLNEK TOVÁBB A BENTI KAPCSOLATOK?

Úgy gondolom, a pedagógus nem csak a munkahelyén az. Amikor elmegyek sétálni, vásárolni vagy bármi mást, egy ilyen kisvárosban szinte minden alkalommal találkozom hozzánk járó gyermekkel, akik kedvesen köszöntenek. Hogyan mehetnék el ilyenkor szó nélkül mellettük?! Természetesen mosolyogva igyekszem néhány szót váltani.

Szeretek emberek között lenni, és örülök, ha nem csak munkakapcsolatban vagyok kollégáimmal. Szívesen szervezünk közös mozi és színházlátogatást is.

### AZT MONDJÁK, AZ EMBER NEM ÉVEKRE EMLÉKSZIK, CSAK PILLANATOKRA. KIEMELNÉL KÉT ERŐS PILLANATOT, EMLÉKET A PÁLYÁDRÓL?

Nehéz kiragadni egy-egy ilyen, hiszen nálunk nincs két egyforma nap! Pályám elejéről és egy nemrégit mondanék...



Nagyon meghatott, amikor egy nehéz körülmények között élő volt óvodásommal találkoztam. Egy kosárnyi hóvirágot vitt eladásra, ez biztosított némi megélhetést a családjának. /Kb. 25 éve lehetett, akkor még nem volt védett növény, bárki szedhette-akár nőnapra, eladásra is./ Anyukámmal sétáltam és ez a felnőtt fiú meglátott, odaszaladt hozzám és a kezembe nyomott egy csokor virágot: „Ez a Hédi nénié, mert annyit foglalkozott velem.” Nagyon jól esett! Boldog vagyok, amikor volt óvodásaimmal találkozom, meglepődnek, hogy nevükön szólítom őket és emlékezem rájuk. Az pedig különösen nagy öröm, mikor volt óvodásom hozza óvodába a gyermekét!

Mostani történet- A kislány nehezen fogadta el az óvodai szabályokat, sokszor hisztizett, toporzékolt, ha nem elképzelése szerint alakultak a dolgok. Nemrégiben beteg lett, és anyukája küldött egy felvételt, ami így kezdődik: „Hédi néni nagyon szeretlek, és az ovisokat is, és nagyon hiányoztok...”

Boldog vagyok, amikor iskolai sikereket érnek el, (főként ha későn érő gyermek hozza megmutatni a jó bizonyítványát), ha a sportban, zenében, képzőművészetben jeleskednek, vagy ha 4-5 gyermekes anyaként látom őket és ha EMBER lett belőlük! Tudom, nem az én érdemem, de örülök a sikerüknek.

#### MINDEN EGYES MONDATODBÓL ÁRAD A GYEREKSZERETET. MIT GONDOLSZ RÓLUK? MIRE TANÍTANAK?

Az óvodás korú gyermekek nagyon nyíltak és nagyon őszinték. Pillanatok alatt meg tudnak bocsájtani, még akkor is, ha az imént óriási sérelem érte őket. Nem haragtartók, állandóan karbantartanak, nem lehet mellettük „elpunnyadni”. (Bocsánat, nem jut eszembe jobb szó!) Állandó lendület, mindig valami új, valami másra van igényük s ez által nekünk magunknak is állandó megújulásra, innovációra kell készen állnunk.

Amikor bántják egymást, szoktuk mondani: kérj bocsánatot. Amikor a másik szemébe néz, bocsánatot kér és a sértett fél azt mondja: Semmi baj, megbocsájtok! - Látom a szemében, ő valóban így is gondolja! Hálás vagyok Istennek, hogy vannak ilyen gyerekek!

#### A VÁLTOZÁS TÖRVÉNYSZERŰ. VÁLTOZNAK A NEVELÉSI CÉLOK, A SZÜLŐK, A GYEREKEK. MIT GONDOLSZ, HOL TÖRTÉNIK ELAKADÁS? ÉS HOGY LEHET TOVÁBBLENDÜLNI?

Amikor kezdtem a pályát, a szülők azt mondták gyermeküknek búcsúzásakor: „Légy jó kisfiam/kislányom!” Ma ez a mondat a következőképpen szól: „Érezd jól magad kisfiam/kislányom!” Nagy különbség van a kettő között- az elsőben benne van, hogy ne csak magadra gondolj! Viselkedj, tedd azt, amire tanítottalak, amit elvárok tőled, stb.

Sajnos manapság sokszor látjuk, hogy a szülők félnek gyermeküktől, nem mernek nemet mondani, mert akkor nem fogják a gyerekeik szeretni őket. A gyerekek elsősorban feltétel nélküli szeretetre van szükségük, hogy bármikor meghallgassák őket, odabújhassanak és kelljenek a korlátok, mert akkor érzik magukat biztonságban, ha tudják, eddig, és ne tovább! Mindig érezniük kell, hogy szeretik őket, de azt is tudni kell, mit várnak el tőlük. Amire képesek, hagyják a felnőttek megtenni, ne vegyék el az örömeiket, hogy megcsinálják helyettük.

HA NEM PEDAGÓGUS LENNÉL, MILYEN TERÜLETEN TELJESEDHETTÉL VOLNA KI?

Nem tudom elképzelni. A mennyei Atya azért irányított ide, mert itt van/volt dolgom. Ha most kezdeném, akkor sem lehetnék más... Természetesen vannak kereszték az én életemben és pályámon is, de ha meglátom a csillogó szemeket, mosolygó arcokat nem lehet megfutamodni! Eszembe jut Szalézi Szent Ferenc imádsága a keresztről.

„Azt a keresztet, ami most annyira nyomja a válladat, mielőtt elküldte volna hozzád az Úr, mindenható szemével megvizsgálta, szerető irgalmával átmelegítette, mindkét kezével méregette, vajon nem nagyobb-e, nem nehezebb-e a te számodra, mint amennyit elbírsz? Aztán megáldotta, szent kegyelmével, irgalmával megillatosította, reád és bátorságodra tekintett, és így érkezik a mennyből a kereszt, mint Isten köszöntése, mint a te Istened szeretetének irgalmas ajándéka.”

A KERESZT. HA ÍGY NÉZZÜK, TÉNYLEG AJÁNDÉK. ÉS FELADAT. VAJON MI A LEGNEHEZEBB A MOSTANI PEDAGÓGUSOKNAK?

Úgy gondolom, nem a gyerekek, inkább a szülők nehezítik meg a mai nevelés-oktatási intézmények feladatait. Átbillentették a szülői elvárások a szolgáltatás irányába az intézményeket, a nagy szabadság pedig sok esetben szabadosságot jelent. Azt, hogy „nekem ez jár”, megtehetem, nincs következménye a tetteinek...

Az elektronika, számítógépes világ hozott nagyon sok pozitívumot és nehézséget is magával. Amikor gyermekeim kicsik voltak az orvosi rendelőbe könyvet vittünk, hogy megkönnyítsük a várakozás perceit. Őlbe vettük, meséltünk, énekeltünk. Elszomorodom, amikor okostelefont adnak a kicsik kezébe. „A kialakulatlan idegrendszerben és agyműködésben maradandó és visszafordíthatatlan sérüléseket okoznak ezek az eszközök.” - mondja Pál Feri atya. Fiatal kolléganőimnek pedig még a megbecsülés hiányával is szembe kell nézniük.

HOGYAN TOVÁBB A SZAKMÁBAN ÉS AZON TÚL?

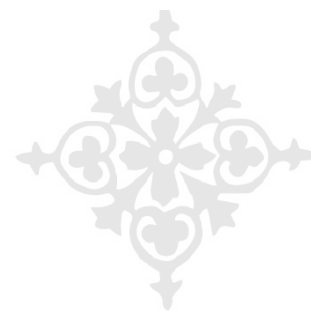
Igyekszem a velem szemben támasztott elvárásoknak megfelelni, szeretném a munkámban az újabb kihívásokat jól teljesíteni. Pl. nem vagyok igazán baráti viszonyban a számítógéppel, de bevezették az elektronikus csoportnapló használatát. Meg fogom tanulni. A fiatal kollégáknak igyekszem segíteni, ha igényt tartanak rá, ha kikérik véleményemet. Hosszú távon pedig családommal és az unokámmal tervezek több időt, mert szeretném igénybe venni a Nők 40 programot, és tervezem, hogy nyugdíjba vonulok.

HIVATÁSODBAN MI A LEGFONTOSABB SZÁMODRA?

Isten legfőbb parancsa, hogy szeressétek egymást- ez a mi feladatunk is, amit napról napra éreztetünk szükséges minden egyes gyermekkel. Gondoljunk bele, mennyi időt vannak a gyerekek velünk és mennyit a családdal. Mindenképpen minta, példa ahogy beszélünk, amit cselekszünk, viselkedünk, akár felnőtt gyermek vagy felnőttek egymás közötti viszonyában. Nagyon fontos továbbá a megújulás. Másképpen, újabbat, szebbet adni. Ezen munkálkodom a mai napig.



# FIGYELJ RÁM!



HELSTÁB ÁKOS

*Indítsuk újra az agyunkat!*



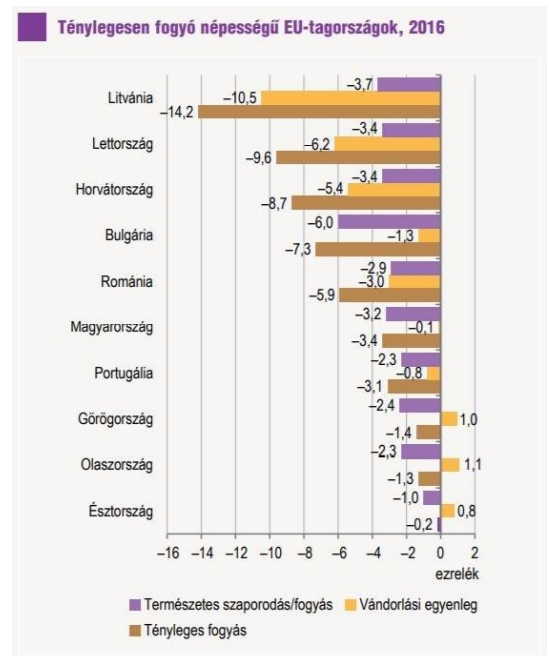
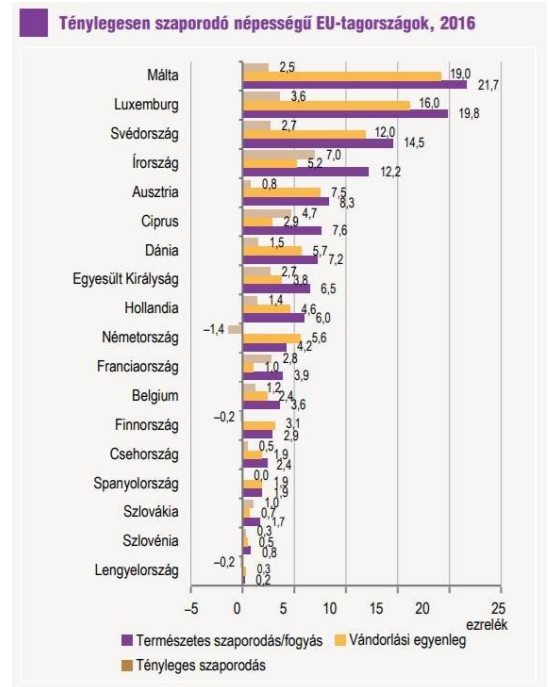
Mikor Thor Heierdahl egyetemi évei végeztével újdonsült feleségével Fatu Hiva szigetére érkezett, már korántsem azt az idilli, paradicsomi állapotot találta, amit remélt. Egy év elteltével szinte menekülnie kellett a szigetről azok miatt a civilizációs betegségek miatt, amiket az ember hurcolt be oda. Az emberiség által felfedezett oly sok hasznos dolog mellett szembe kell néznünk azzal, hogy civilizációnk kitermeli a maga betegségeit is. Mikkel találkozott Heierdahl? Az általa talált letűnt civilizáció nyomai arról tanúskodtak, hogy az a nép, mely régen a Marquise szigeteken élt, nem szenvedett sem a szúnyogoktól, sem a szúnyogok által terjesztett betegségektől. Fogaik épek voltak, nem ismerték az alkoholt, a drogokat, a fogakat rontó édességeket. Olyan épületekben éltek, és olyan öltözékeket viseltek, melyek nem voltak tájidegenek, megfeleltek az adott éghajlati körülményeknek. Civilizációnk tehát bár magával hozott sok hasznos tudást is, megteremtette a civilizációs betegségeknek egy olyan tárházát, mely a környezetét szinte élehetlenné teszi. Hogyan nézhetünk szembe ennek a mélységeivel, következményeivel és hogyan találhatunk megoldást erre a súlyos kérdésre, ami a társadalom minden rétegét átszövi? Csíkszentmihályi Mihály „Flow” című művében rámutat, hogy a boldogság, amit keresünk, valójában egészen máshol van, mint ahol reméltük. Nem az általunk kitűzött célok elérése okozza magát az örömet, hanem az oda vezető út. Az az önfelelt állapot, amit talán a legtöbben átéltünk már valamilyen tevékenység végzése közben, magában hordozza a jutalmazását és szép emlékként tudatalattinkban is megragad. Éppen ezért újra, meg újra keressük, szeretnénk megfürödni benne. Valahogy azonban elvész a keresés közben, hiszen célá válik, és így már nem boldogít. Az a gondolat, hogy „Majd akkor boldog leszek, ha...”, éppen elég ahhoz, hogy maga a boldogság elérhetetlen messzeségbe kerüljön és végig frusztrálja életünket.

Ha van egy csoport, akiknek az a célja, hogy kipusztítsanak egy civilizációt, hogyan kezdenének hozzá a mai világban? Egy olyan terméket kellene piacra dobniuk, mely

## FIGYELJ RÁM!

vonzóbb az emberek számára, mint a szexualitás, erősebb, mint a társas kapcsolatok, gyengíti a figyelmet és az intelligenciát és lehetőleg függőséget is okoz. Ezt a terméket úgy kellene piacra dobni, hogy a célzott civilizáció nem csak hogy fizessen érte, hanem lehetőleg gyártsa, forgalmazza és reklámozza is. Ehhez olyan kimutatásokat kell készíteni, melyek bizonyítják, hogy az adott készülék mennyire hasznos, szükséges, modern, mennyi mindenre használható és mennyi mindent fejleszt. A valódi célról természetesen nem eshet szó! Ha mégis akadnak kételkedők, hangadók, akkor még erősebben kell reklámozni, cáfolni, akciókat meghirdetni. Hogy lehet-e gyártani ilyen készüléket? A pszichológiai tanulmányok bizonyítják, hogy igen. A termék hatékonyságát az is mutatja, hogy erősebb hatással van a dopamintermelésre, mint a szexualitás, tehát hatékonyan csökkentheti a szaporulatot. Némi mellékhatás ugyan van: 800-szorosan növeli a figyelemzavar előfordulását, különösen kisgyermekkorban, rontja a memóriát, megbontja a szociális kapcsolatokat, így tovább csökkenti a népesedés növekedésének esélyeit. További mellékhatás, hogy fokozza a szorongást és az agressziót, ami kimutathatóan megnöveli a pszichiátriai betegek számát. <sup>1</sup>

A gyártók számára rossz hír, hogy ezek a készülékek önmagukban nem állják meg a helyüket. Szükséges hozzájuk egy olyan hálózat, melynek segítségével a „hasznos” tartalmak gyorsan hozzáférhetőek, valamint kommunikációs csatornát és médiaelérést is biztosítson. Ezt a rendszert éppen ezért elsőként a gazdagabb országokban lehet kiépíteni. A széles körű elterjedés azonban lehetővé teszi majd, hogy a hálózatokat a „fejletlen” országokban is ki tudják építeni. A népesség hosszú távú csökkenése így garantálható. Lehet, hogy megtalálták az eszközt a túlnépesedés ellen? <sup>2</sup> Az agykutatók az utóbbi években felfigyeltek a készülék egy további mellékhatására: a pornográf tartalmak ugyanis a férfiak, sőt, már a fiatal fiúk esetében is impotenciát okoznak. Az agy ugyanis a szexuális tevékenységet olyan területekhez kapcsolja, melyek a valós helyzetekben nem működnek, vagy alacsonyabb hormonszint emelkedést váltanak ki. Így elérhető,



1. [HTTPS://KAMARAONLINE.HU/60-EV-MULVA-IS-PROBLEMA-LESZ-A-FIATALOK-ELVANDORLASA/](https://kamaraonline.hu/60-ev-mulva-is-problema-lesz-a-fiatalok-elvandorlasi/) 2020. JANUÁR 10.

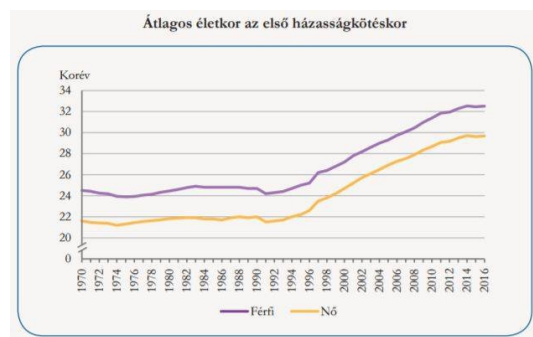


hogy a fiatalok ne alakítsanak ki párkapcsolatokat, ne éljenek családban, inkább szabadidejüket használják arra, hogy a virtuális tartalmakhoz kapcsolódjanak. Ehhez lehetővé kellett tenni, hogy a fiatalok minél korábban könnyű szerrel hozzá tudjanak férni a pornográf tartalmakhoz. Ezek ugyan a szexuális szokások drasztikus befolyásolásával akár identitászavart, túlfűtött szexuális készletet is okozhatnak, ám ez éppen a kívánt cél elérését eredményezi. A házasságkötők átlagos életkora az utóbbi két évtizedben tíz évvel nőtt meg, ami azt mutatja, hogy az emberek nem tudnak dönteni, nem mernek választani, félnek az elköteleződéstől.<sup>3</sup> A telefonok birtoklása viszont lassan eléri a tetőpontját. Már csak a régi készülékeket kell újabbakra cserélni. Természetesen olyanokra, melyek még jobbak, gyorsabbak és még több függőséget tesznek lehetővé.

Top five smartphone vendors in Europe in Q1 2018

Rank	Vendor	Unit shipments	Growth	Share
#1	SAMSUNG	15.2 million	-15.4%	33.1%
#2	Apple	10.2 million	-5.1%	22.2%
#3	HUAWEI	7.4 million	+38.6%	16.1%
#4	Xiaomi	2.4 million	>+999%	5.3%
#5	NOKIA	1.6 million	N/A	3.5%

Source: Canalys estimates, Smartphone Analysis, May 2018



„EGY EMBER TALÁLT EGY SAS TOJÁST, ÉS EGY KOTLÓS ALÁ TETTE. A SASFIÓK ÉS A KISCIRKÉK EGYÜTT BÚJTAK KI A TOJÁSBÓL, EGYÜTT NŐTTEK FEL. A SASFIÓK EGÉSZ ÉLETÉBEN AZT TETTE, AMIT A CSIRKÉK; AZT HITTE, HOGY Ő CSIRKE. KAPIRGÁLT, KUKACOKAT ÉS ROVAROKAT KERESGÉLT. KÁRÁLT ÉS KOTKODÁCSOLT. CSAPKODOTT A SZÁRNYAIVAL, ÉS REPÜLT EGY-KÉT MÉTERT A LEVEGŐBEN. ÉVEK TELTEK EL, A SAS MEGÖREGEDETT. EGY NAPON A FEJE FELETT A FELHŐTLEN ÉGEN LÁTOTT EGY NAGYSZERŰ MADARAT, AMELY MÉLTÓSÁGTELJESEN VITORLÁZOTT AZ ERŐS SZELEK KÖZÖTT, ALIG MOZGATVA IZMOS, ARANYSZÍNŰ SZÁRNYAIT. AZ ÖREG SAS ÁMULVA TEKINTETT FEL. "KI AZ OTT?" - KÉRDEZTE. "AZ A SAS, A MADARAK KIRÁLYA!" - VÁLASZOLTA A SZOMSZÉDJÁ. "AZ ÉG TARTOZÉKA. MI PEDIG A FÖLDHÖZ TARTOZUNK - MI CSIRKÉK VAGYUNK." ÍGY AZUTÁN A SAS CSIRKEKÉNT ÉLT ÉS HALT MEG, MIVEL CSIRKÉNEK HITTE MAGÁT.” (ANTHONY DE MELLO) <sup>4</sup>

Valóban arra vagyunk hivatva, hogy csirkeként éljük le az életünket, lehajtott fejjel kapingálva az „okos” telefonjainkon, vagy szárnyalhatunk valahol fent a magasban egy egész más világot szemlélve, mely valódi 3D-s, sokkal jobb a felbontása, érezhető, tapintható, megköstölhető?

Többek között a gyógytornászok figyeltek meg egy újabb mellékhatást, mely az okostelefonokhoz köthető. „Az SMS-nyaknak is nevezett tünetegyüttes valóban létező egészségügyi probléma, egyfajta gerincdeformitást jelent, melyet elsősorban a mobilozás közben fellépő rossz testtartás okoz, éppen ezért főként a fiatalabbakat érinti. A mobilozás közben ugyanis hatalmas súly nehezedik a gerincre. A magyarázat a fejben keresendő: egy felnőtt ember feje nagyjából 5 kilogramm tömegű. A fej elfordítása vagy lehajtása során a nyaki gerincizmok, az inak és a szalagok tartják statikusan azt, a rájuk kifejtett erő ugyanakkor többszörösére növekedhet attól függően, hány fokot zár be a nyak a függőleges pozícióhoz képest.

2. [HTTPS://NOKIAMOB.NET/2018/05/10/NOKIA-IS-BACK-ON-EUROPEAN-TOP-FIVE-SMARTPHONE-VENDORS-LIST/](https://nokiamob.net/2018/05/10/nokia-is-back-on-european-top-five-smartphone-vendors-list/) 2020. JANUÁR 10.

3. [HTTPS://WWW.KSH.HU/DOCS/HUN/XFTP/IDOSZAKI/PDF/HAZASSAGKOTES.PDF](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/hazassagkotes.pdf), 2019. OKTÓBER 13.

4. ANZHONY DE MELLO: SZÁRNYALÁS, KORDA KIADÓ

Kenneth K. Hansraj, MD, a New York Spine Surgery and Rehabilitation Medicine egészségügyi intézmény gerincsebészeti vezetője egy, a Surgical Technology International című szaklapban megjelent tanulmányában számítógéppel modellezte, majd bemutatta, milyen erő nehezedik a gerincre a rossz tartásban. Az eredmények megdöbbentők: 15 fokos dőlésszögű előrehajlásnál a fej 12 kilogrammnak felel meg, 30 foknál azonban ez a szám már 18 kilogramm. Minél nagyobb a szög, annál durvább a nyakban levő feszültség, 45 fokos előrehajlásnál olyan, mintha 22 kilogrammot, 60 foknál pedig mintha már 27 kilogrammot kellene a nyaknak megtartania.



Dr. Hansraj szerint egy átlagos személlyel számolva napi kettő-négy órás tabletezés vagy telefonozás esetén is látványos ez a hatás, a tizenévesek ugyanakkor még több időt töltenek a készülékekkel. További problémát jelent a gerincre nézve, hogy a telefonozáskor nemcsak a fej dől előre, de a vállak is előrehajolnak. Ezek összességében hozzájárulnak a nyak, a felső és a háti gerincszakasz kopásához, a gerinc deformitásához, fejfájást és neurológiai problémákat, de akár tartós károsodást is okozhatnak a gerinc görbületében, hosszabb távon pedig műtétet is szükségessé tehetnek. Súlyos esetben, kezeletlenül akár korai arthritis, tudoménnyiségvesztés és gyomor-bélrendszeri problémák is kialakulhatnak a tartáshiba következtében.”<sup>5</sup> A fogyasztói társadalom, melyet Czákó Gábor „Beavatás” című írásaiban olyan remekül bemutat számunkra, teljesen össze tud zavarni bennünket. Maga az oktatás is ennek a gondolatvilágnak a bűvkörébe került. Mintha ki kellene termelnünk valamit, amit igazából nem is akartunk. Az országok értékét diplomázott fők számában mérjük. Éppen a tegnapi napon olvastam, hogy az egyik celebnek harmadszorra végre sikerült leérettségiznie. Mire megyünk vele? Sajnálatos módon celebjeink többsége nem ad semmiféle példát, semmiféle beavatást, mintát, mely előrébb vinne bennünket. A civilizáció, amit olyan fáradtságos évezredek alatt sikerült felépíteni, önmaga pusztulását vetíti elő.

Ha sikerülne végre egy STOP táblát felmutatni és végignézni, hogy hogyan és miért jutottunk ide, egy egészen lenyűgöző világ tárulna elénk. Olyan lehetőségünk van arra, hogy boldogan együtt éljünk ezen a bolygón, amire nem is gondolnánk. Csak éppen nem értjük a működését az embernek, ezért nem is tudjuk jól kezelni. Mintha lenne egy kertünk, aminek a flóráját teljesen tönkre tettük volna a nagyobb, vagy több termés elérése érdekében, holott a küldetésünk az lett volna, hogy a termés minőségét, ízét tökéletesítsük. Eltévesszítettük a célt. Most már tudjuk. Ezért kellene megállni és újra gondolni.

5. [HTTPS://FEMINA.HU/EGESZSEG/MOBILOZAS-HATASA-GERINCRE/](https://femina.hu/EGESZSEG/MOBILOZAS-HATASA-GERINCRE/), 2020. 01. 21.



VOLT EGY EMBER, AKINEK VOLT EGY CSODÁLATOS KERTJE. SZÁMTALAN GYÜMÖLCSFA ONTOTTA TERMÉSÉT AZ ÉV MINDEN SZAKÁBAN ÉS SOK-SOK VIRÁG POMPÁZOTT MINDENÜTT, AMERRE AZ EMBER CSAK JÁRT. A KERT VÍZELLÁTÁSÁRÓL EGY ÖNTÖZŐRENDSZER GONDOSKODOTT, MELY A KÖZELI FORRÁSRA VOLT KÖTVE. EGYSZER AZ EMBERÜNK EGY GYÖNYÖRŰ ZENÉLŐ SZÖKŐKUTAT KAPOTT AJÁNDÉKBA. NEM CSAK A VÍZ JÁTÉKA, CSOBOGÁSA, DE AZ ÁLLANDÓAN HALLHATÓ GYÖNYÖRŰ ZENE IS LENYŰGÖZTE. FELÁLLÍTOTTA HÁT A SZÖKŐKUTAT A KERT KÖZEPÉN ÉS RÁKÖTÖTTE A VÍZRE, AMI A KERTET IS ELLÁTTA. IGEN ÁM, DE A VÍZ NYOMÁSA NEM VOLT ELEGENDŐ AHHOZ, HOGY A NÖVÉNYEKET IS ÖNTÖZZE ÉS A SZÖKŐKUTAT IS TÁPLÁLJA EGYSZERRE. KÉNYTELEN VOLT HÁT IDŰNKÉNT LEKAPCSOLNI AZ ÖNTÖZŐRENDSZERT, HOGY A SZÖKŐKUTAT TELJES POMPÁJÁBAN LÁTHASSA ÉS A ZENÉT IS HALLHASSA. AHOGY TELT-MÚLT AZ IDŐ, A NÖVÉNYEK A KERTBEN KEZDTEK FONNYADNI, SORVADOZNI. KEVESEBB VOLT A GYÜMÖLCS ÉS KEVESEBB VOLT A VIRÁG. MÉG A PERMETEZÉS ÉS TRÁGYÁZÁS SEM SEGÍTT. EMBERÜNK CSALÓDOTT VOLT HÁT ÉS A SZÖKŐKÚTNÁL KERESETT ENYHÜLÉST. EZÉRT AZTÁN MÉG TÖBB VIZET KELLETT ELVONNI A KERTTŐL, HOGY A SZÖKŐKÚT MŰKÖDHESSEN. NEMSOKÁRA KISZÁRADT AZ ELSŐ GYÜMÖLCSFA, DE AZ EMBER NEM BÁNTA, MERT MÁR ÚGYSEM HOZOTT TERMÉST. KISZÁRADT AZ ELSŐ RÓZSABOKOR, DE AZ EMBER NEM BÁNTA, MERT MÁR ÚGYSEM VOLTAK RAJTA VIRÁGOK. CSAK A SZÖKŐKÚT OKOZOTT ÖRÖMET ÉS ÍGY EGYRE TÖBBSZÖR KELLETT BEKAPCSOLNI. NEM KELLETT SOK IDŐ ÉS A VALAHA POMPÁS KERT TELJESEN KISZÁRADT. AZ EMBER ÜLT A CSUPASZ, SZÁRAZ KÖVEK KÖZÖTT, A SZÖKŐKUTAT BÁMULVA ÉS HALLGATVA. A VÍZ CSOBOGOTT, A ZENE SZÓLT, DE Ő HALÁLOSAN MEGUNTA. TESTE SOVÁNY VOLT, LEGYENGÜLT A SEMMITTEVÉSTŐL ÉS AZ EGÉSZSÉGTELEN ÉTELEKTŐL. KÖRÜLÖTTE CSAK KÖVEK ÉS A KISZÁRADT FÖLD. VÁGYOTT ÚJRA A GYÜMÖLCSÖK ÍZÉT ÉREZNI, A VIRÁGOK ILLATÁT SZAGOLNI. MÉGSEM MARADT SZÁMÁRA SEMMI, CSAK A KÚT. KIKAPCSOLTA HÁT ÉS LEFEKÜDT A FÖLDRE, HOGY MEGHALJON. ÁM EKKOR A FÖLD KEZDETT NEDVES LENNI, MAJD EGYRE VIZESEBB. NEM VOLT GYÖKÉR, AMI FELSZÍVJA A VIZET ÉS LEVÉL, AMI ELPÁROLOGTASSA. EMBERÜNKNEK MÉG A KERTET IS EL KELLETT HAGYNIA, HOGY NYUGODTAN MEGHALLHASSON. MIKOR A KAPUBAN ÁLLT, ÖSSZETALÁLKOZOTT EGY KERESKEDŐVEL. A KALMÁR MEGSZÁNTA ÉS MEGNÉZTE, TUDNA-E NEKI SEGÍTENI. LÁTTA A CSUPASZ, SÁROS KERTET, AMIBEN CSAK A KÚT VOLT AZ EGYETLEN ÉRTÉK. FELAJÁNLOTTA HÁT, HOGY AD PÁR ZSÁK MAGOT ÉS PÁR LÁDA GYÜMÖLCSÖT CSERÉBE A KÚTÉRT. EMBERÜNK NEM BÁNTA MÁR EZT SEM. A MAGOKAT SZÉTSZÓRTA A KERTBEN, A GYÜMÖLCSÖT PEDIG ELKEZDTE MEGENNI, GONDOLVÁN, HOGY MEGESZI, AMIT KAPOTT, AZUTÁN MEGHAL. ÁM PÁR NAP MÚLVA, MIKOR MÁR FOGYTÁN VOLTAK A KAPOTT GYÜMÖLCSÖK, A SZÉTSZÓRT MAGOK KEZDTEK ÚJRA KIHAJTANI. EGYIK-MÁSİK MÉG ILLATOZÓ VIRÁGOKAT IS HOZOTT. EMBERÜNKET ÖRÖM ÉS REMÉNY TÖLTÖTTE EL. VISSZAEMLÉKEZETT A KERTJÉRE ÉS ELHATÁROZTA, HOGY ÚJRA MEGPRÓBÁLJA.



A megállás része az, hogy nézzünk a kút mélyére. Mennyire mélyre sikerült süllyedni? Az a baj, hogy már nem látjuk pontosan. Thor Heierdahlnak többek között a részeges, agresszív emberek miatt kellett elmenekülnie, holott ezeknek az embereknek az ősei nem is ismerték ezt az állapotot. A fogyasztói társadalomban, ahol az étel, a szex, az alkohol, a dohány, a szererencejátékok és a kommunikációs eszközök szinte korlátlanul állnak rendelkezésre, olyan távol áll a paradicsomi állapottól, hogy innen visszalépni szinte napról napra nehezebb lesz. Először is be kellene látni, hogy ez a fajta civilizáció beteg. Túlságosan sok olyan eleme van, mely függőségek felé, és nem a tudatosság, a boldogság felé mutat. A kút mélye tehát egyáltalán nem biztató. Azt mutatja, hogy a folyamatot szinte csak egy nagyobb összeomlás állíthatja meg. Bár a gyógyszereket és az élelmiszereket nagy részét nem lehet úgy piacra dobni, hogy az összetevők mellékhatását figyelmen kívül hagyják, az okostelefonokkal mégis megteszik. Nézzük csak meg ezeket felsorolva:

- Függőség
- Figyelemzavar
- Csökkenő IQ és EQ
- Csökkenő fantázia
- Csökkenő kreativitás
- Szorongás
- Agresszivitás
- Negatív énkép
- Gyengülő kapcsolatok
- Alvászavar
- Gerincdeformitás

Míndez éppen elég okot szolgáltatna arra, hogy a hasznosságával összevegyjük. Hiszen éppen az a gond, hogy sokan egyoldalúan úgy állítják be, hogy mennyire hasznos, mennyire fejleszt. Igazuk is van. Egy valóban egy sokoldalúan használható és nagyon hasznos készülék. Abban az esetben, ha megfelelően használják. Persze nehéz eldönteni, hogy mi a megfelelő. Sokan erről meglehetősen öntörvényűen gondolkodnak. A természettudomány törvényszerűségei alól azonban az ember nem vonhatja ki magát büntetlenül. Képzeljünk el egy olyan kormányt, mely betiltaná a TV-t, internetet, alkoholfogyasztást, édességeket, zsíros, egészségtelen ételeket, szennyező autókkal való közlekedést. Mi maradna a csontvázon? Ki az, aki ezt elviselné? Valószínűleg felvirágozna minden olyan tevékenység, melyet illegálisnak nevezhetnénk, és ehhez társulna egy hatalmas frusztrált, kielégületlen embertömeg, akik bármire hajlandóak lennének az általuk elképzelt rend visszaállítására.

Ezzel párhuzamosan nézzünk rá azokra az emberekre, akik ökotudatosság címén maguktól vonultak ki a világnak ebből a rendjéből: akik nem használnak autót, akik nem használnak internetet, nem néznek TV-t, csak annyi alkoholt, ételt, édességet fogyasztanak amennyi az egészségük számára még jó. Léteznek olyan emberek,



akik maguknak természetik meg az ételt, élnek együtt állatokkal, nincsenek rákötve sem víz, sem gáz, sem semmilyen hálózatra és mégsem szennyezik a környezetüket. A két értékrend közti szakadék szinte megugorhatatlan.

Csomagban kapjuk az embereket. Mindenki, aki a környezetünkben van, magával hozza a múltját, a jó és a rossz élményeit. Mindennek csak egy része tudatos. A többi része mélyen ott van a tudatalattiban, melyet amigdalanak nevezünk és mégis legalább olyan mértékben befolyásolja életünket, mint azok a tudatos emlékek, melyekre szívesen, vagy bosszankodva gondolunk vissza. Csomagban kapjuk a párunkat, csomagban a diákjainkat, de még a gyermekeinket is. Már a magzati életük során átélt stressz is befolyásolja az idegrendszerük fejlődését, nem beszélve az anyuka által elfogyasztott ételekről, elszívott cigaretták, vagy bevett gyógyszerek számáról. Ám még ennél is mehetünk korábbra, hiszen a petesejt fejlettsége még a megtermékenyítés előtt hatással van arra, hogy a gyermeknek milyenek a jövőbeni kilátásai, milyen „csomaggal” jön majd világra.

Csak zárójelben jegyzem meg, hogy mikortól is számítjuk az emberi életet? A neurobiológia szempontjából ugyanúgy a fogantatás pillanatáig kell visszanyúlnunk, sőt, ami még a vallásos embereknek eszébe sem jut, vagy talán morbidnak tűnik, mindannyiunk élete édesanyánk petefészkeiből és édesapánk heréiből indul ki. Nem csak a gének, hanem az extrakromoszomális fejlettség tekintetében.

Miért beszélhetünk függőségről már akár óvodás korban? Azért, mert civilizációnk technikai lehetőségei olyan mértékben változtak meg, hogy ez függőséget generál. Ennek egyik legjobb példája a TV. Már a pár éves kisgyermek számára villanypásztoroként, gyermekmegőrzőként jelenik meg. Már nem a nagymama mesél, akinek fájós ízületei miatt nehéz közlekedni, vagy egyébként is túl messze lakik az unokáktól. Nem is a munkában, stresszben kifáradt szülő avatja be játékos formában a gyerekeket, hanem elektronikus berendezéseink. Tisztelet a kivételnek! Ezért azután az agy megváltozik. Genetikailag hasonló a miénkhez, de egészen más területei fejlődnek. Egyes területek, melyekre nekünk még szükségünk volt gyermekkorunkban, náluk már nem fejlődnek, míg más területek jóval fejlettebbek a miénknél. Csak azért, mert máshogy használják az agyukat.

Képzeljük csak el, hogy milyen nagy különbség és mennyire más veszély csak a mai felnőttek generációja és a mai gyerekek között az, hogy bennünket attól kellett féltetni, hogy ne essünk le a fáról, őket pedig, hogy ne nézzenek, használjanak korhatáros tartalmakat. A fára mászás, az egyszerű játékok, társasjátékok, kártyajátékok, sportjátékok, bújócskázás, strandolás, kirándulás egész más agyterületeket mozgat meg, mint a tévé, vagy a számítógép. márpedig amit megmozgat, az fejlődik, változik.

Agyunk olyan, mint egy gondozásra váró kert. Ha más magokat vetünk, máshogy gondozzuk, egészen más kép fogad bennünket. Ezt ma már FMRI, vagy más eljárásokkal nagyon jól ki tudják mutatni. Számptalan kísérlet bizonyítja, hogy az agyi struktúra hogyan változik meg, mikor például az addig internetet nem használó egyetemisták elkezdik használni a világhálót. A kisgyermek agya ennél jóval képlékenyebb. Fantáziájuk már nem hallott információk után indul be, hiszen készen kapnak egy képi világot. Képzeletük egészen más

dimenziókban szárnyal, mint a miénk. Játékaik a képernyő síkjára szorulnak a kézzel fogható játékok helyett. Könyvek olvasása, vagy képeskönyvek nézegetése helyett filmeket látnak. Társas kapcsolatok helyett virtuális kapcsolatok alakulnak ki. Sokkal kevesebb időt kapnak arra, hogy mások arcának apró jelzésit felismerjék, indulatait kezelni tudják. Agyuk egészen más ingervilágához van tehát szokva. Itt is létezik természetesen egyfajta olló a hozott csomagtól függően. Vannak, akiknél a szülői szabályozás, vagy az anyagi lehetőségek nem teszik lehetővé a digitális világban való jelenlétet. Az ő agyuk a mi generációnkhoz hasonlóan fejlődik.

Tudomásul kell vennünk azt is, hogy nem csak az agyunkról, hanem az agy által termelt anyagokról is szó van. Az élmények dopamin, endorfin, szerotonin termeléssel járnak, a stressz kortizolt és adrenalint termel. Tudunk-e erről, és tudunk-e vele kezdeni valamit? Az agyi struktúrák fejlettsége és a termelődött hormonok miatt ugyanis mindenkit más és más motivál. Külső motivációban lehet egységesen gondolkodni, de belső motivációban ilyesmi szóba sem jöhet. Egy pszichésen terhelt, vagy már függő embert egészen máshogy kell motiválni, ha egyáltalán lehet. Sokszor a függőségtől kell előbb szabaddá válni, annak a működését kell megérteni, vagy a pszichés nyomást megszüntetni, attól szabaddá válni, mielőtt a belső motiváció egyáltalán lehetséges lenne.

A hozott csomagok miatt a rendszerben sok a félelem. Túl sokan vannak már azok, akik a flow-t képtelenek megélni pszichés terheltségük és függőségeik miatt. Mivel ők képtelenek a belső motivációt használni, csak külső motivációval segíthetők. Nincs tehát lehetőség olyan rendszer kiépítésére, mely csak a belső motivációra épít. Bár a jövő útját a Kentenich atya által, vagy Don Bosco által is megálmodott bizalompedagógia képezi, a hozott csomagok kezeléséről nem szabad megfeledkezni. A belső motivációs rendszer kiépítése éppen ezért kényes feladat, mely nem csak tényleges szakmai tudást, hanem alkalmasságot is feltételez. A kettő sajnos sokszor nem fedi egymást.

A neurobiológia jó híre, hogy az agyunk hihetetlenül plasztikus. Mi emberek szeretünk sablonokban gondolkodni, megítélni saját magunkat, vagy másokat besorolni skatulyákba. Elég, ha csak a személyiségtípusokra gondolunk, melyekből már nagyon sok féle van. Ha én kolerikus vagyok, az is maradok, – gondolhatnám – ám a neurobiológia azt állítja, hogy az agyunk ennél sokkal plasztikusabb. Személyiségjegyeink, készségeink sokkal jobban fejleszthetők, mintsem gondolnánk. Dr. Norman Doidge tanulmányai ennek olyan távlatait mutatják be számunkra, melyeket régebben el sem tudtunk volna képzelni. Ez ugyanis azt jelenti, hogy mindenki képes a változásra, fejlődésre, gondolkodásbeli átalakulásra, ha akar. Aki skatulyába helyezte magát, az csak azért marad ott, mert ott is akar maradni. Nincs olyan, hogy rossz természetű ember, aki nem fejleszthető. Nincs olyan, hogy ilyen agyú, vagy olyan agyú. Még a mentális betegségekben, vagy agyi sérülésekben szenvedők előtt is vannak korábban fel sem ismert lehetőségek. Ráadásul régebben úgy gondolták, hogy az agy csak gyermekkorban fejleszthető, ám azóta bizonyossá vált, hogy az az idős agy is képes elképesztő változásokra. Természetesen sokat segít az, ha valaki hisz ebben.





Az ösvény, ami ideális lenne számunkra, valójában már kitaposott. Nem nekünk kellene kitalálni. Vannak, akik már megálltak és újra gondolták. A pornófüggéstől impotens fiataloknál figyelték meg azt, amit ma az agy újraindításának neveznek. A digitális tartalmak tudatos szűrésével azok, akik gyógyulni akartak, teljesen letették a gépet. Volt, akinél hetek, hónapok, de volt, akinél fél év után állt be a változás. Az addig függőségben élő, virtuális tapasztalatokra támaszkodó agy képes volt újra indulni. És láss csodát: megszűnt a depresszió, a fáradékonyság, csökkentek a figyelemzavarok, javult a memória, a koncentrációképesség, megszűntek az alvászavarok és helyre álltak a nemi funkciók is. Ezzel együtt kiépültek a valódi baráti kapcsolatok, nőtt a magabiztosság, és javult a döntési képesség. Mindazok, akik ezt megtapasztalták, egész mozgalmat indítottak el, az agykutatók pedig tovább tanulmányozták a jelenséget.

Ez a jelenség egyébként nem új. Korábban is megfigyelték az agy plaszticitásának ezeket a megnyilvánulásait, például látásukat elveszített embereknél, ahol a korábban nem használt készségek, mint a hallás és tapintás elképesztő mértékben felerősödött. FMRI vizsgálatokkal kimutatták, hogy az agyi struktúrák átrendeződése történt meg ezekben az esetekben.

Nem csak az agyunkat lehet újraindítani, hanem ezzel együtt a felborult hormonális egyensúlyt is vissza lehet állítani. Ha az agyat gondozásra váró kertként képzeljük el, a hormonrendszer biztosítja a megfelelő vízellátottságot. Az egyensúly visszaállításában két fontos hormont tudunk beállítani: az oxitocint, mely minden társas kapcsolatban termelődik és a szerotonint, mely minden mozgásos tevékenységgel összekapcsolható. Mindezek az egyensúly felé tolják el az irányt, csökkentve a stresszből fakadó szorongást, vagy agressziót, megemelve a tesztoszteron szintet, ami a nemi vágyakon túl a magabiztosságért is felelős. Ezeket a hormonokat valós élményekkel tudjuk termeltetni, miközben újraindítjuk a rendszert. Egy egészen új világ tárul fel közben, melyben boldogabban élhetünk együtt és nem egymástól elszigetelve. A felelősséget lehet tologatni:

Jó szülő-e az, aki engedi, hogy a gyermeke naphosszat az okostelefonján lógjon, tudva, hogy gyermeke nagy valószínűséggel figyelemzavaros, szorongó, vagy agresszív lesz, gyengül a kreativitása, fantáziája, döntési képessége, csökken az IQ-ja és nagy valószínűséggel képtelen lesz egészséges hosszú távú párkapcsolatot kialakítani.

Jó-e az az intézmény, amelyben lehet használni az okostelefonokat?

Jó-e az a társadalom, mely kiépíti a függőséghez szükséges hálózatot és engedi, sőt támogatja a készülékek forgalmazását, holott azok ugyanolyan hatással bírnak, mint a drogok.

Akarok-e olyan emberekkel barátkozni, dolgozni, egy háztartásban élni, akik a gépektől be vannak drogozva és valódi kapcsolataik beszűkültek. De ez csak a felelősség tologatása!

A nagy kérdés valójában az: Tanítványaink, gyermekeink képesek-e vagy-e sasként és nem csirkeként élni? Indítsák újra az agyukat!

Hogyan tehetik meg mindezt? A számítógépes játékok helyett játszanak társasjátékokat, kártyajátékokat!

Építsenek ki a baráti köröket, akikkel együtt játszhatnak! Legyenek élő kapcsolatai! Vállalják annak a nehézségét, hogy el kell menniük a barátaihoz! A filmnézés helyett játszanak sportjátékokat: focit, kosárlabdát, tollaslabdát, vagy amit szeretnek. Ha nagyobbak, menjenek el konditerembe, de ne egyedül! Minden élményüket kapcsolják más emberekhez! Fedezzenek fel új sportokat, új embereket! Kiránduljanak, keressenek teljesíthető túrákat, túraútvonalakat, fedezzék fel a körülöttük levő 3D világot ízekkel, illatokkal, izzadtsággal, de egyben örömmel, vidámsággal! A világ tele van lehetőségekkel, örömforrásokkal a gépek világán túl. Itt az idő újra felfedezni!

Mit tehetnek ezért a felnőttek, szülők, pedagógusok? Lehetőségeket teremthetnek mindegyikük számára. És végezetül egy vicc az újraindításról:

Ma meghalt a telefonom, így a családommal  
töltöttem a napot.  
Kedves embereknek tűnnek.



IRODALOM:

1. CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: FLOW – AZ ÁRAMLAT, AKADÉMIAI KIADÓ, BUDAPEST, 1997.
2. CZAKÓ GÁBOR: BEAVATÁS – AZ ELDOBHATÓ FÖLD, BOLDOG SALAMON KIADÓ, BUDAPEST, 2002.
3. DANIEL GOLEMAN: ÉRZELMI INTELLIGENCIA, HÁTTÉR KIADÓ, 1997.
4. DANIEL H. PINK: MOTIVÁCIÓ 3.0, HVG KIADÓ ZRT, 2010.
5. GARDNER, HOWARD: MULTIPLE APPROACHES TO UNDERSTANDING. IN: ILERIS, K. (Ed.) (2009).
6. GORDON, THOMAS: A TANÁRI HATÉKONYSÁG FEJLESZTÉSE, GONDOLAT KÖNYVKIADÓ, BUDAPEST, 1991
7. GRÜN, ANSELM: HOGYAN KERÜLJÜK EL A KIÉGÉST, JEL KIADÓ, BUDAPEST, 2016.
8. KLEIN SÁNDOR: TANULNI JÓ!, EDGE 2000 KIADÓ, BUDAPEST, 2012.
9. JANE NELSEN: POZITÍV FEGYELMEZÉS, RENESZÁNSZ KÖNYVKIADÓ KFT, BUDAPEST, 2013.
10. JESSICA JOELLE ALEXANDER, IBEN DISSING SANDAHL: GYEREKNEVELÉS DÁN MÓDRA, HVG KIADÓ ZRT, 2017.
11. JOACHIM BAUER: A TESTÜNK NEM FELEJT, URSUS LIBRIS KIADÓ, 2011.
12. NORMAN DOIDGE: VÁLTOZÓ AGY, PARK KIADÓ, 2011.
13. PRIEVARA TIBOR: A 21. SZÁZADI TANÁR, NETEDUCATIO KFT, 2015.
14. SPENCER KAGAN: KOOPERATÍV TANULÁS, ÖKONET SZOLGÁLTATÓ ÉS TAN KFT, 2000.
15. UZSALYNÉ PÉCSI RITA: NEVELÉS AZ ÉLET SZOLGÁLTATA 1-6. KULCS A MUZSIKÁHOZ KIADÓ, 2011-2018.
16. VEKERDY TAMÁS: BELSŐ SZABADSÁG, KULCSLYUK KIADÓ, 2017.

# FIGYELJ RÁM!



VALIGURÁNÉ VARGA MÁRIA

## *Kett-képzés Egy továbbképzés tapasztalatai*



2017 októberében a Pécsi Hittudományi Főiskola által szervezett továbbképzésen vettem részt, amelyet a KETT Valláspedagógia Szakmódszertani Kutató Csoport vezetője tartott. Sipos Edit élménypedagógiára építő, egyházmegyei hitoktatást segítő módszereket dolgoz ki óvodapedagógusok részére. Azért szeretjük ezt a módszert, mert a komplex nevelést segíti, hangsúlyt fektet a szemléltetésre (szimbolikus képeket alkalmaz), s padlókép kirakásával teszi élményszerűvé a bibliai történeteket, szentekhez fűződő legendákat. Franz Kett az ötletadó a szemlélet kidolgozója, s Eszter Kaufmann óvodákra is átdolgozta, melyet a hitoktatási témák megjelenítésében és a tevékenység tervek gyarapításában tudunk felhasználni.

A módszer lényege: A körbe rakott székek, mint téralakítási formából a frontális foglalkozásban dolgozik, ami azért szükséges, hogy a kör középpontjára helyezze a hangsúlyt, hogy mindenki mindenkit lásson és a padlókép látványa élményként maradjon meg a gyermekben.

Eszközei: Szép színes ruhaanyagok, terítők, színes zsinórok, gyöngyök, filc anyagok, gombok, kockák, termések, faágak, színes kövecskék stb.

Továbbképzésen való megjelenítése a témának:

- Megérkeztünk, elhelyezkedünk, itt vagyunk - jelenlét fontossága
  - Bemutatkozás játékos formában: kézfogással, karika arcunk elé tartásával bemutatkozás, stb.
  - A motiváció: középpont kijelölése, kincskeresés: Mi lehet a kosárban? (letakart kosár)
  - Kitakarjuk a kosárban levő tárgyat: az jelen esetben egy körte volt, és szemünkkel megcsodáljuk, amit láttunk rajta, elmondjuk a tulajdonságait (sárga, fényes, van szára stb.)
  - Mit mesél el magáról a körte? - Mit tudunk a körtéről? (pl.: a kertben állok, őszi gyümölcs vagyok.)
  - Körtefát „varázsoltunk”: lombját alakítottuk ruhákkal, kendőkkel, fa törzsét barna anyagból, a körteformákat zsinórból, gesztenyéből, ágakból, filc anyagból
- Szent Márton püspök, mint a jó keresztény körtéjének történetével ismerttet meg az előadó. Több témában hallottunk előadást, amelyek között volt Szent Márton püspökről szóló „A jó keresztény körtéjének legendája”. Számomra is újdonság volt ez a történet, amit a továbbképzésen hallottam. A közelgő Márton nap alkalmával fel is dolgoztam a csoportommal, hogy élményeimet átadjam a gyerekeknek.

[A képzéshez tartozó óravázlatot megtekintheti mellékletünkben. Kattintson ide!](#)



# FIGYELJ RÁM!

BERTÁNÉ HARGITAI MARGARÉTA



## *Interjú Szent Gellért-díjas pedagógusunkkal, Dénischné Háy Teréziával*



DÉNISCHNÉ HÁY TERÉZIA MOHÁCSON A PEDAGÓGUS KÖRÖKBEN EMBLEMATIKUS SZEMÉLYISÉG. 2016-BAN, NYUGDÍJBA VONULÁSA ELŐTT DR. UDVARDY GYÖRGY MEGYÉSPÜSPÖK KITÜNTETÉSBEŒN RÉSZESÍTETTE. AZÓTA KEVESEBBET LEHET RÓLA HALLANI. A KITÜNTETÉS KAPCSÁN KERESTÜK MEG, S ÁLLÍTJUK A KEDVES OLVASÓK ELÉ – PÉLDAKÉPP. MOTTÓJA TALÁN EZ LEHETNE: „MINDIG A GYEREKEKRE GONDOLVA, AZ Ő JAVUKAT SZOLGÁLVA.”

HOGY ÉLTE MEG A NYUGDÍJBA VONULÁST, NEHÉZ VOLT-E A VÁLTÁS?

Az elején megviselt, úgy éreztem már nincs szükség a munkámra, az ötleteimre. Könnyebbég volt, hogy fél évig, heti egy nap még bejártam, és segitettem az akkori megbízott vezetőknek. Fél év után már nem igényeltek segítséget. Aztán megszületett az unokám nagy örömrre. Újabb feladatot kaptam, újabb kihívást. Sokat vigyázok rá, szeretettel foglalkozom vele, a sok-sok éves tapasztalatomat rajta gyakorlom. Szeretett óvodámba akkor megyek, ha hívnak, például az ős napra, Márton napi rendezvényre, nemzetiségi projekt hétre.

MIT JELENTETT EZ A DÍJ A PÁLYAFUTÁSÁBAN?

A díj számomra nagyon megtisztelő volt, felemelő érzés! Pedig akkor csak 3 éve szolgáltam az egyháznál. Nagyon örültem a megbecsülésnek, a munkám elismerésének.



KIVÉTELES, HOGY EGY EMBERNEK KEVÉS MUNKAHELYE LEGYEN. ÖN ERRE A KIVÉTELRE JÓ PÉLDA, KEVESEK MONDHAJÁK EL MAGUKRÓL, HOGY 40 ÉVET TÖLTÖTTEK EL A PARK UTCÁBAN.

A Park utcai Óvoda Mohácson 1972 őszen nyitotta meg kapuit, német nemzetiségi óvodaként. Először 3 csoport volt, majd a gyermeklétszám növekedésével 1981-ben bővült 1 csoporttal. Én 1976 augusztusában kezdtem el ott dolgozni, német nemzetiségi óvónőként. 18 évet beosztott óvónőként csoportban, mellette vezető helyettesként, aztán 22 évet vezetőként.

A KÖZÖS MUNKA HANGULATA, A TISZTELETTELJES LÉGKÖR MEGTEREMTÉSE, AMIT SOKAN EMLÍTENEK ÖNNEL KAPCSOLATBAN. ENNEK MI A FORTÉLYA?

Munkám nem mindig volt könnyű, de igyekeztem helytállni. A 40 év alatt sok tapasztalatot, ismeretet, élményt gyűjtöttem. A gyermekek szeretete, a szülők és a munkatársak tisztelete, megbecsülése végigkísérte munkásságomat. Dolgoztunk önálló óvodaként, körzeti óvodaként, kistérségi társulásban, AMK-ban és végül 2013 szeptemberétől egyházi fenntartásban. A változások, az új feladatok kihívást jelentettek, de meg is erősítettek bennünket. Igyekeztem, igyekeztünk mindig összefogni munkatársaimmal az óvoda, a gyermekek, a szülők érdekében. A közös célokat, feladatokat mindig szem előtt tartottuk.

EZ NYILVÁN MEGHOZTA A MAGA EREDMÉNYEIT.

Az óvodánknak rangja volt a városban, ismert és elismert a szülők körében. Hosszú éveken keresztül magas csoport létszámokkal (120%) dolgoztunk, nem volt beóvodázási nehézségünk. Évekre előre íratják fel a szülők gyermekeiket. Nagyon jó érzés volt, mikor az „én volt óvodásaim" is ránk bízták legféltettebb kincseiket. Ma is jólesik, mikor az utcán rám köszönnek.

A PEDAGÓGUS SZÜLŐK ÖRÖK DILEMMÁJA: HOVA ÍRASSÁK A GYERMEKÜKET. HA A SAJÁT INTÉZMÉNYBE, AZ EGYRÉSZE KIFEJEZI A LOJALITÁST, LEEGYSZERŰSÍTI A NAPIRENDET, MEGKÖNNYÍTI A SZERVEZÉST. HA MÁSHOVA, AZ SOK SZEMPONTBÓL MEGNEHEZÍTI, DE MEG IS KÖNNYÍTHETI A CSALÁDI ÉLETET.

Nekem egy gyermekem van, nem jelentett gondot, hogy a mi óvodánkba járt. Azért vittem magammal, mert mi otthon is használtuk a német nyelvet, és a városban csak nálunk volt német nemzetiségi nyelvi nevelés. Abban az évben két kiscsoport indult, így ő az egyikbe, én a másikba kerültem. Azért is gondolkodtam így, mert a férjem vidéken dolgozott, sokszor hetelt, így könnyebb volt, hogy egy helyre mentünk. Nagy szerencsénk volt, mert csoporttársai közül sokan velem együtt a Park utcai Általános Iskolába mentek. Majd 8 év után sokan a helyi gimnáziumban tanultak tovább, tehát megmaradt a mag. Ez a későbbiekben is a javát szolgálta.

MI A VEZETŐI SIKERESSÉG TITKA?

Óvónői kollektívánk jól felkészült, jó munkabírású, becsületes, a hivatásukat szerető munkatársakból állt. Ez volt jellemző a nevelési munkánkat segítő dajka társakra is. Jó volt velük együtt dolgozni! A vezetői munkám titka talán az, hogy --fél szavakból is megértettük egymást kollégáimmal, hogy mindenki tudta a dolgát, hogy mindenki tenni akart az óvodáért, a gyerekekért, a közösségért.

MELYIK NEVELÉSI TERÜLET ÁLLT LEGKÖZELEBB A SZÍVÉHEZ?

A nevelési területek közül a német nyelvi nevelés volt számomra a legkedvesebb. Talán azért, mert otthonról hoztam a jó szokásokat, hagyományokat. Sokat tettünk ezért, szép eredményeket értünk el. Mielőtt átvett bennünket az egyház, német nemzetiségi bázis óvoda voltunk, módszertani központ. Jó kapcsolatot ápoltunk az Országos német Önkormányzattal, a pécsi német Pedagógiai Intézettel. A megyében elsők között vehettem részt külföldi tanulmányutakon. A tapasztalatokat mindig beépítettük óvoda munkánkba.

MANAPSÁG SOK HELYEN CSAK DIVATBÓL, VAGY A FINANSZÍROZÁS MIATT VÁLLALJÁK FEL A NEMZETISÉGI NEVELÉST. LÁTHATÓ, HOGY ÖNNEK EZ VALÓBAN SZÍVÜGYE VOLT. EMLÍTETTE, HOGY A CSALÁDJÁBÓL HOZTA MAGÁVAL. S MÉG MIT? MIVEL GAZDAGODOTT ÖN ÁLTAL A KÖZÖSSÉG?

Elsősorban a becsületességet, tiszteletet és szeretetet hozom a szülői házból. Egy Mohácshoz közeli faluból, Himesházáról származom. Sok hagyomány és szokás volt nálunk, leginkább azokat szerettem, ahol összejött a család és a közeli rokonok. Ezekre a név- és születésnapokra, és az akkori karácsonyokra még ma is szívesen emlékezem. Az óvodában is szinte minden hónapban van valami ünneplés, megemlékezés. Én azokat szerettem, amelyekre a szülőket is meghívtuk pl. a húsvéti tojásfestő délelőttök, a Márton napi lámpás-készítések, a gyermeknapi közös játékok, barkácsolások. Úgy gondolom, hogy ezeknek volt igazi közösség formáló erejük.

AZ EMBER, MIKOR ÚTNAK INDUL, ÖSSZECSOMAGOL MAGÁNAK. MIKOR ÉLETSZAKASZT VÁLT, KÉPZELETBELI TARISZNYÁJÁT TÖLTI MEG. ÖN MIT VITT MAGÁVAL AZ ÓVODÁBÓL?

Amikor elbúcsúztam a munkatársaimtól a következőket mondtam nekik, hogy mire vagyok büszke és mire emlékezem szívesen, másként mit hagytam ott, s minnek az emlékét vittem magammal:

- saját német programot írtunk elsőként a megyében, módszertani gyűjteményt állítottunk össze,
- rengeteget bemutatóztunk, továbbképzéseket tartottunk óvodáknak, iskoláknak,
- újszerű módszereket, eszközöket próbáltunk ki és vezettünk be,
- arra, hogy Mohácson, nekünk volt Alapítványunk, udvari fajtászónk, erős szülői összefogással,
- rengeteget pályáztunk, és sokat meg is nyertünk,
- büszke vagyok a városban kivívott rangunkra, ismertségünkre,
- a CSAPATUNKRA,
- a nemzetiségi ruhánkra, a kiállításunkra,
- a felújított óvodánkra, a közös kirándulásokra,
- a legbüszkébb a Püspök Atyától kapott elismerésre.

SZAVAIBÓL ÁRAD AZ ALÁZATOS SZERETET, AKÁRMIRŐL IS BESZÉLÜNK. MIBŐL MERÍTKEZIK?

Nagyon szerettem a munkámat, munkatársaimat, a gyerekeket. Hogy becsülettel végig tudtam tenni a dolgomat, abban sokat köszönhetek a családomnak. Ők a nehéz időkben is mellettem álltak.

SZÍVBŐL REMÉLJÜK, HOGY A NEHÉZ IDŐKNEK VÉGE. SOK ÖRÖMET KÍVÁNUNK A KISUNOKÁKBAN, JÓ EGÉSZSÉGET A NAGYSZÜLŐI FELADATOKHOZ!



## *Miért publikáljak?*



Hogy a rengeteg gyakorlati tapasztalat, amelyet sok-sok év munkájával szereztél, ne vesszen kárba!

Mert megtisztelő ha kíváncsiak a gondolataidra.

A jó gyakorlatokat a jövő számára is készítjük. A mestermunkákat meg kell mutatni.

Mert amíg alaposan körüljársz így egy témát, sokat tanulhatsz közben, és másokkal is megoszthatod. Bár valljuk be, ez sokunknak nehezen megy. Az is, hogy átadjuk, amit tudunk, meg valakinek az is, hogy újat fogadjon be. (A kedves Olvasók természetesen kivételek. *A szerk.*)

Jó néha azonnal látni a munkánk konkrét eredményét. Nekem pedagógusként sokszor frusztráló, hogy annyi türelem kell ahhoz, hogy beérjen a dolog. Most csinálsz valamit, és kész lesz.

Hogy 30 év múlva ne bánd meg, hogy elszalasztottad ezt a lehetőséget.

Mert dühítő, hogy a te saját ötleted más neve alatt jelenik meg.

Mert hat éve működik egy keresztény pedagógiai lap, és te még egy cikket sem írtál, holott ...

Mert legalább 250-en kíváncsiak arra, hogy hol tartasz, mit találtál már megint ki.

Mert minőségi munkát végzel. S ha olvassák a többiek, tátott szájjal fognak csodálkozni. Hogy ilyen van? Igen. Ilyen van!

Mert ha rászánod az időt (sokkal kevesebbet, mint gondolod), és végignézed a pályád, mennyi mindent kidolgoztál, teremtettél, kitaláltál, megoldottál, akkor te magad is elhiszed: a nemzet napszámosaként rendkívül fontos munkát végzel. Egy publikáció pedig komoly bizonyíték milderre.

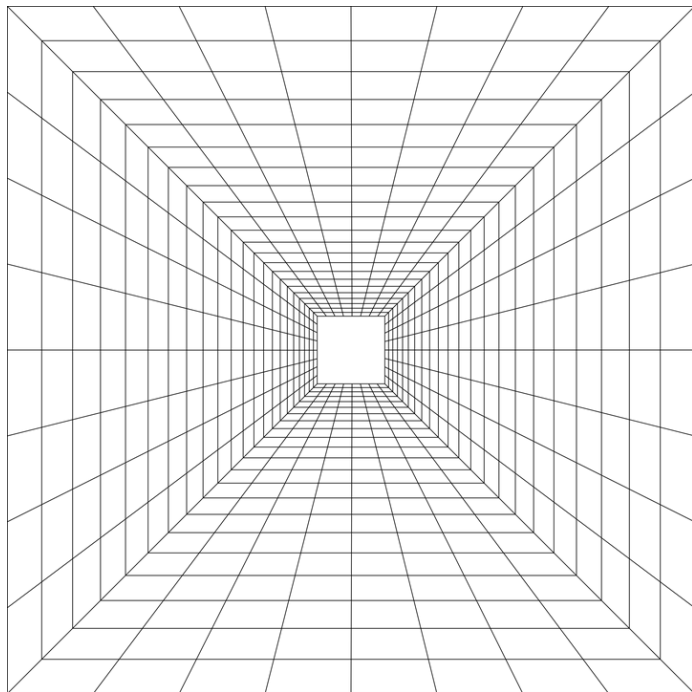
Mert nap mint nap adminisztrálunk, reflektálunk, javítunk és értekezünk. Olyan jólesik néha alkotni is! Belemerülni a témába, olvasni és jegyzetelni, gondolkodni, meglátni az összefüggéseket. Nos igen. A pedagógusnak is jár a flow. És akkor publikál...





# NÉZŐPONT

MEMORITEREK PEDIG  
KELLENEK!



**FEL-FELLÁNGOLÓ VITA, AKÁR AZ ÚJ NAT KAPCSÁN IS, DE SZAKMAI KÖRÖKBEN UGYANÚGY, MINT OSZTÁLYTEREMBEN, VAGY A SZOCIÁLIS MÉDIÁBAN: SZÜKSÉG VAN-E MEMORITEREKRE? S HA IGEN, VAJON MIÉRT? ERRŐL KÉRDEZTEM OLVASÓINKAT, SZAKEMBEREKET, KÜLÖNBÖZŐ TUDOMÁNYTERÜLETEKRŐL.**

Olvásás, írás, fordítás, művészetek

Hamar írtam, olvastam, Az olvasás mindenre jó. Ha az ember lélekben nagy szomorúságot él át, az olvasás, zenehallgatás fel tud emelni a mélypontokból. Sokan olvasnak szívesen újra is, például én többek között Mikes fiktív leveleit, amelyek humorosak, szellemesek, s gyönyörű magyar nyelven íródtak. Ábrányi Emilnek a magyar nyelvről írott versével együtt főiskolai memoriterek kellene feladni. A memoriterek pedig kellnek, szelíd kényszerítéssel. Értelmezni tanulnak így a fiatalok, szókészletük bővül, beszédképességük látványosan javul. Kényszerítő olvasás után fogják a szívüket is kinyitni, mert az érzékenységet csak az olvasás élménye fejleszti ki az emberben, hiszen a fantáziájára van bízva az átélés. Aki ifjan nem jut el a művészetekhez, abból 20 éves korára száraz ember lesz, ekkorra záródnak be azok a pályák, amelyek az érzékszerveket bejárják. A kreativitáshoz hozzátartozik a fantázia is, amely a művészetek ápolásával és a játék révén ér el a fejlődő lélekhez. A befelé forduló Arany János is volt vándorszínész egy ideig, hogy kitarja a lelkét az emberek elé. Az előadóművészetben rögtön visszacsatolódik az elismerés, ezért fontos a gyerek előtt ezt az utat is feltárni, ami után a jó tanár az alkotás örömeire is rávezeti a diákot.

Németh Judit - nyugalmazott könyvtárigazgató, előadóművész

A memoriterek elsősorban nem a műveltséget szolgálják. Hanem az agyunk pallérozását, ahol a kérgen erős nyomot hagyva formálják azt. Az emlékezőképesség, a szókincs, a ritmusérzék, az előadókészség, a beszédmotorika mind-mind fejlődik általa.

Szokott körözni egy vicces kritikának szánt kép, ahol egy kötényes háziasszony lebiggyedt szájjal gondolkodik azon, hogy aznap sem használta a kovalens kötésekről tanultakat. Az eszét viszont reméljük, hogy igen. Amit többek között a kovalens kötések fölött való tépelődései is élesítettek, ha akarta, ha nem.

Várom az időt, amikor „mögé látnak” az emberek, hogy sokszor nem is a tananyag tartalma, hanem a tanítás módszere az, ami formálja a gyerekeket. Akár a gondolkodtatással, akár a memoriterek számonkérésével.

egy logopédus

Memóriánk működése nem csak a megtanult információtól, hanem annak előhívási képességétől függ. Ez fejleszthető készség az agyi növekedési faktorok segítségével, a memória rendszeres használatával. Ebben a memoriterek nagyon jók. Különösen, ha a cél a rövid távú memóriából a hosszú távú memóriába juttatni a dolgokat. A bevásárlólista ezért nem ide tartozik.

Helstáb Ákos - tanár

Különösen fontosnak tartom manapság, hogy az iskolában legyenek memoriterek feladva a diákoknak. Rohanó világunkban, melyben óriási az információáradat, képesek vagyunk ellustulni, mindent megtalálunk az interneten és elfelejtünk gondolkodni, nehéz eldönteni, hogy melyik hír igaz és melyik álhír. A memoritertanulás nekem azt jelenti, hogy karban tartom az agyam, nem hagyom eltompulni. Rengeteg gyönyörű versünk van, amiket érdemes többször elolvasni, fejből tudni. Verstanulással nem csak az agyunkat edzhetjük, hanem a szókincsüket is fejleszthetjük, megismerhetjük valamennyire azt a kort, amiben a mű született. Nagy élmény nekem, amikor összegyűlik a család és együtt szavaljuk azokat a költeményeket, amelyeket mindannyian kívülről ismerünk, ez is erősíti a kapcsolatunkat. Színházi dolgozóként az aktuális kérdésekre, problémákra is sokszor az általunk ismert versekben, irodalmi művekben találunk választ.

Kirsch Veronika - sűgó

### Abigél ürügyén

Regény is lehet memoriter, persze nem szóról szóra. Nagyon szeretem Szabó Magdát, latinos volt. Világos stílusban, jól olvasható e műve is fiataloknak, öregeknek egyaránt. Én is 13 éves voltam, mint Gina az ostromkor, amikor olvastam. A gyerekből felnőtt lesz a regényben. Arra tanít, hogy megpróbáltatásokon kell keresztül menni ahhoz, hogy megérjen az ember, hogy megértse a dolgokat. Hazaszeretetre, a szigorú szeretet gyakorlására és elfogadására nevel. Megtanulják a növendékek, hogy a szigorúság nem ridegséget jelent, hiszen ott van mögötte a szeretet, csak nem elnéző. Meg kell követelni az embertől azt, amit tenni tud, de honorálni is fontos, szeretettel. Amikor Gina később visszaemlékezik, azt mondja, élete legszebb időszaka volt. Abigél ma azt üzeni a fiataloknak, hogy tanuljanak a történelemből, figyeljék meg, mi zajlik körülöttük. Ne csak magukkal törődjenek, hanem a rajtuk kívül álló világgal is. Lényeges, hogy helyt álljanak mindenkor. Gina is furcsa, dacos kislány, és bár nem zárul vidáman a történet, mégis erős lesz. Erővel megy az életbe. Mindig újra kell és lehet kezdeni. Bármilyen történik, erőt kell venni magunkon és neki állni a munkának. Ha nincs harc, mondták a rómaiak, dolgozni kell, fejleszteni önmagunkat, a környezetünket. Jót kell tenni. Életre szóló memoriter.

Németh Judit - nyugdíjazott könyvtárigazgató, előadóművész

# NEMES NAGY ÁGNES: TAVASZI FELHŐK

BODZAVIRÁGBÓL, BODZAVIRÁGBÓL  
HULLIK A, HULLIK A SÁRGA VIRÁGPOR.  
FÖNT MEG A FELHŐK SZÁLLNAK AZ ÉGEN,  
BODZAFEHÉREN, BODZAFEHÉREN.

SZÁLLJ, SZÁLLJ, FELHŐ,  
PAMAC SOS,  
HULLJ LE, TE ZÁPOR,  
ARANYOS,  
HULLJ LE, TE ZÁPOR,  
ÉGI VIRÁGPOR,  
ÉGEN NYÍLÓ BODZAVIRÁGBÓL.

Hogyan segítsük tanítványainkat a memoriterek tanulásában?

Ötletekért tekintsen bele mellékletünkbe! Kattintson [ide!](#)

## IMPRESSZUM

Főszerkesztő:	Bertáné Hargitai Margaréta
Szerkesztő:	Helstáb Ákos
Olvasószerkesztők:	Guld Csenge, Kisdí Nóra, Köpenczei Csenge, Szabóné Kovács Andrea
Szerkesztőségi munkatárs:	Molnár Gitta
Szerkesztőbizottság:	Horváth-Baán Anikó, Sümei 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, Loósz Róbert, szerzők

HU ISSN 2498-5503

A lap következő száma 2020 őszén jelenik meg. Lapzártá: 2020. szeptember 30.