

„Kiderült, hogy sokuknál hiányzik az elemi matematikai tudás. Holott Ohm-törvénye vagy Kirchhoff-törvényei matek nélkül értelmezhetetlenek. Amikor felvázoltunk egy egyszerű rajzot, amely alapján négy alkatrészt kellett volna összekötni, kiderült, hogy a gyerekek nem értik a rajzot. Volt olyan is, aki rátette a feszültséget a drót mindkét végére.”

TARTALOM

5. lélekjelenlét

Szexuális felvilágosítás: mellőzzük a gólyamesét

9. diákszemmel

Apáczais diákok nemzetközi műhold-szimulációs versenyen

14. lélekjelenlét

Hogyan őrizzük meg a józan eszünket? – pedagógusi mentálhigiéné – Mihály Gyopár-Henrietta írása

19. láthatár

Bölcsődei és óvodai beiratkozással kapcsolatos kisokos

22. magánterület

Mars isten színe – László Noémi írása

23. hivatalos



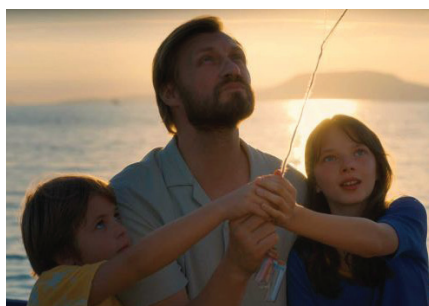
1. lélekjelenlét

A neuromitoszok mítosza és a mozgásfejlesztés – Gyarmathy Éva és Nagy Szilárd írása



12. rivalda

A nagymamák igazi varázslók – nagy sikerrel játssza a Gengszter nagy című előadást a szatmári társulat



18. láthatár

Véletlenül írtam egy könyvet – erdélyi vetítések



10. portré

Hidat képezni a történelem és a társadalom között – Gebe Zoltán írása



16. láthatár

Játszva tanulás Zsobokon, a kis kalotaszegi faluban – Gál-lankó Katalin írása



20. szülői szemmel

Sportos lányok, nők... alakzatok – Bartha Réka írása



FOTÓ: FREEPIK.COM

6.

Érdektelenség övezi a gyakorlati tudást és tantárgyakat



Kedves Olvasóink!

A 2024–2025-ös tanévben is számítunk megtisztelő figyelmükre. Reméljük, továbbra is megosztják lapunk hasábjain az oktatás problémáival, különféle szegmenseivel kapcsolatos meglátásaikat. Kérjük, számoljanak be a Magyar Közoktatásban arról is, ha sikertörténet születik iskolájukban, ha úgy látják, hogy diákjaikkal, tanítási módszereikkel kapcsolatban követendő példáról lehet beszélni. Arról is írhatnak, miként befolyásolta és befolyásolja a járványhelyzet a tanítás, tanulás folyamatát.

A Communitas Alapítvány által kiadott, immár tizenegy éve megjelenő Magyar Közoktatást együtt szerkesztjük az olvasókkal, szeretnénk, ha a pedagógusok továbbra is rendszeresen közölnének lapunkban.

Néhány ötletet nyújtunk arra vonatkozóan, hogy milyen témákról várjuk véleményüket, de természetesen ezen kívül az oktatás más vonatkozásait is meg lehet közelíteni:

- Amire büszke vagyok – iskolám/pályám/diákjaim sikertörténete
- Hogyan segíthetünk megőrizni a gyermeki kíváncsiságot a mai oktatási rendszerben?
- Mobiltelefon, okoseszközök az oktatásban – kreatívfejlesztés vagy elgépiesedés?
- Mi a legszebb és mi a legnehezebb a pedagógusi hivatásban?

Kitartást, jó munkát kívánunk! Várjuk véleményanyagaikat az mko@communitas.ro e-mail-címre!

A Magyar Közoktatás szerkesztősege

IDEA
KÖNYVTÉR

ERDÉLYI MAGYAR KÖNYVEK EGY TÉRBEN

Válasszon az Idea Könyvtér széles könyvkínálatából,
és fizessen akár pedagógus-karriertámogató utalvánnyal,
azaz Pluxee-kártyával! **Vásárolhat személyesen kolozsvári
könyvesboltunkban, vagy rendelhet online webáruházunkból.**

Kolozsvár, Kossuth Lajos utca (December 21. sugárút), 14. szám | ideakonyvter.ro

A Magyar Közoktatás elektronikus archívuma elérhető a <http://communitas.ro/main/kozoktatas> webcímen.



www.facebook.com/magyarkozoktatasi

Megrendeléseiket a www.communitas.ro/mkorendeles webcímen mko@communitas.ro e-mail címen vagy a 0733-91-06-24-es telefonszámon fogadjuk.

Címünk: Redacția Magyar Közoktatás, Fundația Communitas, Str. Republicii nr. 60., 400489 Cluj-Napoca, jud. Cluj
Nr. cont.: RO61RNCB0106026613610006 deschis la Banca Comercială Română Cluj-Napoca
Adóazonosító szám (Cod fiscal): 10411135

Kiadja a Communitas Alapítvány • Főszerkesztő: Kiss Judit • Felelős kiadó: Lakatos András

Kiadói titkár és műszaki szerkesztő: Fülöp Zoltán • Tipográfia: Kőnczey Elemér

Olvasószerkesztés és korrektúra: Deák Szidónia

Telefon: 0040-733-91-06-24

e-mail: mko@communitas.ro

Redacția Magyar Közoktatás, Fundația Communitas, Str. Republicii nr. 60.
400489 Cluj-Napoca, jud. Cluj

Támogatók:



• tanárszemmel • diákszemmel • szülői szemmel
• lélekjelenlét • tanterem • láthatár • óvoda • fotóriport
• hivatalos • vakáció • iskola és kultúra • pályáz(z)atok
• magánterület • térkép

Rendelje meg
a Magyar Közoktatást
a 2025-ös évre is!

www.communitas.ro/mkorendeles

A neuromítoszok mítosza és a mozgásfejlesztés

A neuromítoszok olyan tévhitek, amelyek az agyműködéssel kapcsolatos információk, jelenségek, idegtudományi eredmények félreértésén alapulnak. E tévhitek az oktatási rendszerben is elterjedtek. A témában Gyarmathy Éva Príma díjas magyarországi lélektani szakíró, pszichológus, a magyarországi Diszlexia Központ és az SNI Tehetségeket Segítő Tanács megalapítója, valamint Nagy Szilárd fejlesztő pedagógus, gyógypedagógus, a Romániai Magyar Gyógypedagógusok Egyesületének elnöke közöl alább a Magyar Köznevelésben szakmai megközelítést.

A neuromítoszok kérdése hatalmas hájpot kapott. Kiderült, hogy egy, a neuromítoszok elterjedését vizsgáló kérdőív számos kérdésére a pedagógusok helytelen válaszokat adtak. Ha azonban jobban megnézzük a kérdőív állításait, azok nem igazán egyértelműek, és a legtöbb téves választ hívó kérdés különösen megtévesztő.

A „Magyar Neuroeducáció Kérdőív” (Csányi Tamás és mtsai, 2023) eredménye szerint a legtöbb téves válasz ezekre az állításokra érkezett:

1. A motoros és érzékelő/észlelő funkciók koordinációját igénylő gyakorlatok fejlesztik az olvasási és számolási készségeket.

2. A gyereket egyéni tanulási stílus jellemzi, mely más-más érzékszervek dominanciáján alapul.

3. Mozgáskoordinációs gyakorlatok rövid sorozatainak hatására javul a bal és a jobb féltelke működésének integrációja.

Az állítások általánosító, homályos megfogalmazása könnyen megtévesztheti a válaszadókat, és számos pedagógust elbizonytalanított fontos neuro-pedagógiai kérdésekben. Pedig például a kérdőívben a 2. helyre került állítás, mint erős neuromítosz, nagyon hasonló egy másik állításhoz, amely igaz válasz: „Az egyes tanulók az információ befogadásának különböző módjait preferálják (pl. auditív, vizuális, kinezetikus).”

Ha eltekintünk attól, hogy a 2. mítosz helyre került állításban érzékszervekről és nem érzékelésről ír (eltérően az eredetitől: sense), akkor nem sok különbség van a két állítás között, és nem



Napjaink digitális világában talán még hangsúlyozottabbá vált annak (újra)felismerése, hogy a tudatos mozgás elengedhetetlen a gyermekek egészséges fejlődése szempontjából

igazi tévedés, ha valaki arra törekszik, hogy a gyerekek információbefogadási módját figyelembe vegye. Hívhatjuk ezt a befogadási módot tanulási stílusnak is. Hasonló probléma van a mozgásfejlesztésről szóló állításokkal is.

A magyar neuroeducáció kérdőív használatával készült kutatást a magyar szerzők igen széles körben terítették, és számos konferenciát hakniztak végig 2023-ban. Az intenzív publikálással és a közösségi médiában való megjelenéssel sikerült elérni, hogy a laikusok és a

pedagógusok között is felkapott legyen a téma. A gyakran megfogalmazási eltérések miatt megtévesztő állításokba belezavarodva sok lelkiismeretes pedagógus elbizonytalanodott a korábbi módszereiben, amelyek például a szenzomotoros fejlesztéssel vagy az egyéni tanulási módozatokkal kapcsolatosak.

Több évvel ezelőtt is már felmerültek kétségek a kérdőív eredményének értelmezése kapcsán. Horváth és munkatársai (2018) vizsgálatából kiderült, hogy nincsen a neuromítoszokba vetett

hit és a pedagógusi hatékonyság közötti szoros kapcsolat. Kiemelkedő díjakat elnyert kiváló pedagógusok csoportja nem ért el jobb eredményt, mint bármely más pedagóguscsoport. Az, hogy a neuromítoszok negatívan hatnak a tanításra, maga is egy mítosz lehet.

A neuromítoszokról szóló cikkek szerzőinek szándéka nyilván az, hogy felhívják egy kedvezőtlen jelenségre a figyelmet. Az üzenet azonban nem az kellene legyen, hogy a pedagógusok elmaradott és hibás nézeteket vallanak, hanem hogy minél pontosabb információk és megfogalmazás szükséges. Ilyen tanulmány egyelőre kevesebb született, de azért van rá példa. Vig Julianna (2019) a magyarországi Logopédia című lapban részletesen írt nem csupán a mítoszról, hanem alapos ismertetést is adott a lateralitás kérdésében. Ezt a vonalat folytatjuk a mozgásfejlesztés és tanulási képességek problémakörével. Most csak egy rövid ízelítőt adunk.

Szenzomotoros képességek az iskolai készségek hátterében

Szögezzük le: a mozgásnak és mozgásfejlesztésnek nagy szerepe van az iskolai sikerességben. Zhang és munkatársai (2024) kutatásukban az alapvető mozgáskészség-fejlesztésre irányuló intervenciós programok hatékonyságát vizsgálták 2010 és 2022 közötti időszakban. Eredményeik szerint ezek a mozgásfejlesztő programok hatékonyak lehetnek a gyermekek alapvető motoros képességeinek fejlesztésében az óvodákban és az általános iskolákban.

Minden mozgás fontos lehet, abban azonban nagy különbség van, hogy mennyire hatékony egy mozgásterápia.

Az iskola általában elég terep ahhoz, hogy a gyerekek idejét gyakran fölösleges drillekkel lekösse. Nem jó, ha arra kényszerülnek a gyerekek, hogy a szabadidejükben is kis hatékonyságú feladatokat végezzenek, és utasításokat kövessenek. Ezért a természetes mozgás- és játéktevékenységekbe illesztett fejlesztő programok a biztosabb terepei a fejlesztésnek. Ezek hatékonysága növelhető, ha az intézményi tanulásba integrálva jelennek meg, de egyelőre az óvodán és iskolán kívüli mozgásfejlesztés jobban biztosított.

A MTA Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja keretében a MTA-AVKF kutatócsoportnak lehetősége nyílt első osztályt kezdő gyerekek fejlődésének követésére. Az iskola kezdésekor és a második év végén mért adatok alapján az iskolai sikerességgel egyértelműen korreláló mutatók a táblázatban láthatók.

A végrehajtó és szenzomotoros funkciók több területének összjátéka támogatja az iskolai készségek kialakítását (Gyarmathy és Szabó, 2025). Ezek azok a funkciók, amelyeket a mozgásfejlesztés megcéloz, ezek azok a funkciók, amelyek a kisgyermek kortól idős korig a mozgásos-észleléses tapasztalatok által fejlődnek.

Mozgásfejlesztés a gyakorlatban – mozgás és készségfejlesztés kapcsolata

Napjaink digitális világában talán még hangsúlyozottabbá vált annak (újra)felismerése, hogy a tudatos mozgás elengedhetetlen a gyermekek egészséges fejlődése szempontjából. Az intézményes keretek között végzett mozgásos alaptervékenység sokszor a testnevelésórákra

korlátozódik. Jó esetben a pedagógus a napi tevékenységek sorában csempészi be a mozgásos játékokon alapuló ismeretátadást, készségfejlesztést. Ezekbe a tevékenységekbe segíthet be a fejlesztőpedagógus, aki egyéni, mozgásalapú foglalkozások alatt is erősítheti a gyermekek különböző képességeit. Számos olyan mozgásos tevékenység, eszköz áll rendelkezésre, amelyet változatos módon beilleszthetünk a tanítási folyamatba, hatékonyra téve különböző készségek harmonikusabb fejlődését. A mozgásos gyakorlatokkal gazdagított tevékenység során a különböző tananyagrészek játékosítva elsajátíthatók.

A teljesség igénye nélkül három, a gyakorlatban tanórákon is használható eszközt, eljárást emelünk ki, amelyek az éppen gyakorolt anyag rész rögzítésével párhuzamosan fejlesztik többek között a figyelmet, emlékezetet, és jóteknő hatással bírnak a csoport mentális jólétére, megalapozva a digitális korban olyan sokat emlegetett neurológiai harmóniát.

A zsonglőrlabdák és a zsonglőrtányérok iskolai tevékenységbe való módszer jellegű beillesztése számos pozitív hatással lehet a tanulókra és az oktatási folyamatra. Elsősorban fejleszti a koncentrációt és a figyelmet, hiszen a gyakorlatok kivitelezése folyamatos fókuszálást igényel, ami segíthet a tanulóknak a figyelmük fenntartásában a tanórai tevékenységek során. Támogatja a kognitív képességeket – a mozdulatsorok megjegyzésével fejleszthető a rövid és hosszú távú memória. Nem hagyható figyelmen kívül a mozgáskoordinációra és a finommotorikára gyakorolt pozitív hatás sem, mint ahogy a két agyfélteke összehangolásában is jelentős szerepet játszik a kerges test tréningezése által.

Például olvasás gyakorlása zsonglőrlabdákkal: a labdákra betűket/szótagokat írni, majd a zsonglőrködés közben kell szavakat létrehozni vagy a dobások közben adott témakörben kell szavakat alkotni, de fel lehet használni akár történetmesélésre, nyelvtani szabályok rögzítésére stb. is.

Matematikaórán is kiválóan lehet alkalmazni, például szorzás és osztás gyakorlásánál: számok felírása a labdákra – a tanulók feladata kiszámolni a dobások alapján kapott szorzatot vagy hányadost. A lényeg, hogy ez a fajta

RANG SOR	SENZOMOTOROS/KOGNITÍV TERÜLET	SZUMMA ISKOLAI KÉSZSÉG	SZÁMOLÁS	OLVASÁS	ÍRÁS
1	munkamemória	0.4283	0.4791	0.4059	0.3998
2	időli szekvenciális feldolgozás	0.4055	0.4333	0.3880	0.3951
3	auditív szekvenciális memória	0.3775	0.4092	0.3847	0.3387
4	beszédhang megkülönböztetés	0.3651	0.3608	0.3817	0.3529
5	menyiség fogalom	0.3286	0.3493	0.3471	0.2894
6	téri szekvenciális feldolgozás	0.3188	0.3583	0.2881	0.3100
7	testséma	0.2881	0.2709	0.2925	0.3008
8	ujjtudatosság	0.2699	0.2568	0.2772	0.2759
9	fonológiai tudatosság	0.2430	0.2401	0.2355	0.2533
10	téri relációk	0.2383	0.2457	0.2467	0.2223
11	beszéderítés	0.2277	0.2264	0.2344	0.2222
12	egyensúly: jobb láb, csukott szem	0.2188	0.2255	0.2011	0.2297
13	figurális elvonatkoztatás	0.2165	0.2314	0.1820	0.2362
14	téri orientáció	0.2095	0.1986	0.2054	0.2245
15	vizuális feldolgozás	0.2068	0.2230	0.1946	0.2027

játékosság motiváló hatású, fenntartja a figyelmet és interaktivitással a mélyebb megértést és az aktív részvételt segítik elő.

A sportpoharak egy másik olyan eszköz, amelyet kiválóan lehet használni a tanórai tevékenységek során. A poharak váltott kézzel történő rakosgatá-

A neuromítoszok kérdése fontos, de gyakran félrevezető módon kerül megvitatásra. A pedagógusok bizonytalansága nem feltétlenül az ismeretek hiányából fakad, hanem a pontatlan megfogalmazású állításokból és az általánosító következtetésekből.

sa a zsonglőrködéshez hasonlóan a két agyfélteke közti kapcsolatot erősíti, de nagyszerűen lehet vele játékosan fejleszteni az emlékezetet, figyelmet. Az eredetileg versenyprogramként indult játék ma már egyre több iskolában megjelenik mint kognitív képességfejlesztő eszköz. A sorozatok rendszeres gyakorlása, majd automatikussá válása után kiválóan alkalmazhatjuk az alapfeladatot vagy a sorozatokat a kisagy lekötésére. Eközben új feladatok hozzáadásával és mindkét kéz felváltott használatával a jobb és bal agyfélteke folyamatos serkentése közben agyunk több régiója közötti kapcsolatokat hozunk létre. Ez az egyik legfontosabb előfeltétele az eredményes tanulásnak, melynek során a „gondolkodó agy” függetlenül tud dolgozni a kisagytól, ahol az automatizálás jön létre, így rövid távú memóriából az információ szenzomotoros feldolgozásával és az agy „4 dimenziós serkentésével” hosszú távú memóriához érhetünk el.

A továbbiakban néhány példán keresztül érzékeltetjük ennek az eszköznek a gyakorlati alkalmazását. Az alapfeladat (2 x 6 pohárkupac jobb és bal kézzel középre egy toronyba helyezése) kiegészítő feladatokkal: egyensúlyozó gyakorlatok, ritmikus gyakorlatok: letapsolt ritmus 6 ütem utánzására,

zenére, énekelt dalra vagy tanult vers elmondásával ritmusra kell rakni a poharakat, csukott szemmel vagy tanár kézzel mutatott jeleinek leolvasása közben.

Egy másik típusú gyakorlat lehet a kérdezz-felelek: tanár kérdéseire kell válaszolni. Ez a tananyag aktuális témakörére épülhet. Számolással is végezhetők a gyakorlatok: alapfeladat poharak számolásával 1-12-ig, majd a torony megépülésével 12-től, visszszámolással szétszedés 2 x 6 kupacokba, szorzótábla gyakorlása közben, vagy tanár/társ által megadott számolási művelet (összeadás, kivonás, szorzás) megoldása közben. Lehet végezni feladatlap megoldásánál: munkafüzetben megadott feladat elvégzése minden sorozat befejezése után. Egyik résztvevő a feladatlapról leolvassa adja fel a kérdéseket, mialatt a másik az alapfeladat manuális végrehajtása közben válaszol. A kérdező a helyes megoldást beírja vagy ellenőrzi, majd szerepcsere.

Betűkkel is lehet játszani – 2 x 6 pohárkeverő feladatok a jobb és balkéz váltott használatával építeni egy csíkos tornyot középre: az A-B-C mondásával vagy minden betű kimondásánál kell egy szót is mondani azzal a betűvel. Ezt lehet párban is játszani, mindketten egyszerre rakják és bontják a csíkos tornyot, amíg az egyik hív egy betűt, a másik mond egy azzal a betűvel kezdődő szót. Megtanult verset lehet mondani mialatt a sorozatot folyamatosan pakoljuk.

A fentebb említettek mellett még sok egyéb eszköz áll a pedagógusok rendelkezésére, amelyek a mozgásalapú tanulást támogatják. A pedagógiai tapasztalat azt mutatja, hogy vannak meglátások, kipróbált és bevált módszerek, amelyek hamarabb észlelhetők, mint ahogyan a tudományos bizonyítékok megjelennek. Ugyanakkor a mozgás és például a zsonglőrláték hatásáról már számos vizsgálati adat áll rendelkezésre.

A zsonglőrláték hatásai

A mozgás a teljes szív- és érrendszer, és ezzel az egész test és az idegrendszer működését elősegíti, de a zsonglőrködés, amely állandó tanulást kíván, az agyat sokféleképpen fejleszti, számos pozitív hatással bír az agy működésére és a kognitív képességek fejlesztésére.

Az erre vonatkozó kutatások már évtizedekkel ezelőtt hoztak bizonyítékokat.

Beek és Lewbel (1995) a The Science of Juggling című munkájukban a zsonglőrködés komplex mozgáskoordinációs feladatként való leírására fókuszálnak. A szerzők hangsúlyozzák, hogy a zsonglőrködés során folyamatosan alkalmazott finommotoros és vizuális-motoros integráció segíti az agy különböző területeinek együttműködését és fejlesztését.

Draganski és munkatársai (2004) vizsgálatai kimutatták, hogy a zsonglőrködés tanulása során az agy szürkeállományában változások következnek

A magyar neuroeducáció kérdőív használatával készült kutatást a magyar szerzők igen széles körben terítették, és számos konferenciát hakniztak végig 2023-ban. Az intenzív publikálással, és a közösségi médiában való megjelenéssel sikerült elérni, hogy a laikusok és a pedagógusok között is felkapott legyen a téma.

be. A kutatók MRI-felvételekkel igazolták, hogy a zsonglőrködést gyakorló személyeknél bizonyos agyterületeken a szürkeállomány növekedése azonosítható. Driemeyer és munkatársai (2008) alátámasztották Draganski és kollégái eredményeit. Vizsgálatukból kiderült, hogy a szürkeállomány változásai új készségek elsajátítása során, így a zsonglőrködés esetében is, jelentős hatást gyakorolnak az agy szerkezetére és működésére.

Scholz és munkatársai (2009) jelezték, hogy a tréning hatására változások történhetnek a fehérállomány szerkezetében. A kutatás azt találta, hogy az intenzív motorikus készségeket igénylő tevékenységek, mint a zsonglőrködés, előidézhetik az agy fehérállományának átalakulását, ami a hatékonyabb

idegi kommunikációt támogatja. Kéőbb Sampaio-Baptista és társai (2013) vizsgálata tovább mélyítette motoros készségek tanulásának a fehérállomány mikrostruktúrájára és a mielinizáció folyamataira hatásának megértését.

A zsonglörködés mint komplex motorikus tevékenység képes volt indukálni ezeket a változásokat, ami azt jelzi, hogy a zsonglörködés nemcsak a motorikus képességeket fejleszti, hanem mélyreható hatással van az agyi struktúrára is.

Jansen, Lange és Heil (2011) kutatása azt vizsgálta, hogyan befolyásolja

a zsonglörködés a gyermekek mentális forgatási teljesítményét. A mentális forgatás azt jelenti, hogy térbeli objektumokat különböző nézőpontokból el tudunk képzelni és manipulálni az elménkben. A kutatás eredményei szerint a zsonglörködés jelentős javulást eredményezhet ezen a területen, ami arra utal, hogy a zsonglörjáték stimuláló hatással van a vizuális-térbeli képességekre, valamint a munkamemóriára. Lillard és Erisir (2011) munkájukban a neuroplaszticitást, az agy azon képességét vizsgálták, hogy mennyire tud alkalmazkodni az új kihívásokhoz és

tanulási tapasztalatokhoz a serdülőkoron túl is. Ez a tanulmány azt sugallja, hogy olyan tevékenységek, mint például a zsonglörködés, amely új és változatos mozgásokat igényel, serkentik az agy plaszticitását, ami elősegítheti a kognitív funkciók fejlődését. Malik, Stemplewski, és Maciaszek, (2022) számos kutatás szisztematikus elemzése nyomán arra a következtetésre jutott, hogy a kétkezes zsonglörködés, mint kettős feladatot jelentő tevékenység, hatékonyan integrálhatja az agyi területeket, növeli a neuroplaszticitást.

Ezek a kutatási eredmények azt sugallják, hogy a zsonglörködés jelentős pozitív hatással lehet az agyi funkciókra, különösen a térbeli képességekre és a neuroplaszticitásra, vagyis az agy tanulási képességére. A zsonglörködés tehát olyan tevékenység, amely nemcsak a fizikai koordinációt, hanem a kognitív fejlődést is elősegítheti.

Összegzés

A neuromítoszok kérdése fontos, de gyakran félrevezető módon kerül megvitatásra. A pedagógusok bizonytalansága nem feltétlenül az ismeretek hiányából fakad, hanem a pontatlan megfogalmazású állításokból és az általánosító következtetésekből. A mozgás és a tanulás kapcsolata jól alátámasztott tudományos eredményekkel rendelkezik, különösen a szenzomotoros képességek fejlesztése szempontjából.

A gyakorlati tapasztalatok és a kutatások egyaránt azt mutatják, hogy a mozgásos tevékenységek – például a labdagyakorlatok vagy a sportpoharas játékok – nemcsak a motoros képességeket, hanem a kognitív funkciókat is fejlesztik. Az ilyen típusú fejlesztések támogatják a figyelmet, a memóriát és az agyféltekék integrációját, hozzájárulva ezzel az iskolai sikerességhez.

A pedagógiai gyakorlatban a cél nem a neuromítoszok elutasítása, hanem a tudományosan megalapozott módszerek beépítése a tanításba. A mozgásalapú fejlesztésnek fontos szerepe van, különösen akkor, ha az természetes játékos formában történik, figyelembe véve a gyermekek egyéni sajátosságait és szükségleteit.

Szakirodalom

- Beek, Peter J., Lewbel, Arthur [1995] The Science of Juggling. *Scientific American*, November, Vol. 273, Number 5, 92-97.
- Csányi Tamás, Kálbli Katalin, Kaj Mónika, Svraka Bernadett, Vig Julianna [2023a]. Neuromítoszok az oktatásban – tények és törekvések. *Magyar Pszichológiai Szemle* 78: 2 pp. 273-289. 17 p.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., May, A. [2004]. Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training. Newly honed juggling skills show up as a transient feature on a brain-imaging scan. *Nature*, 427(6972), 311-312.
- Driemeyer J, Boyke J, Gaser C, Büchel C, May A [2008] Changes in Grey Matter Induced by Learning—Revisited. *PLoS ONE* 3(7): e2669. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0002669>
- Gyarmathy Éva, Szabó Zénó [2025] Profil teszt az osztálytermi adatalapú döntéshozatal támogatására. *Magyar Pedagógia* – publikáció előtt
- Horvath, J. C., Donoghue, G. M., Horton, A. J., Lodge, J. M., & Hattie, J. A. C. [2018]. On the Irrelevance of Neuromyths to Teacher Effectiveness: Comparing Neuro-Literacy Levels Amongst Award-Winning and Non-award Winning Teachers. *Frontiers in psychology*, 9, 1666. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01666>
- Jansen, P., Lange, L. Heil, M. [2011]. The influence of juggling on mental rotation performance in children. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 18-22.
- Lillard, A. S., & Erisir, A. [2011]. Old dogs learning new tricks: Neuroplasticity beyond the juvenile period. *Developmental review*, 31(4), 207-239.
- Malik, J., Stemplewski, R., & Maciaszek, J. [2022]. The Effect of Juggling as Dual-Task Activity on Human Neuroplasticity: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(12), 7102. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127102>
- Sampaio-Baptista, C., Khrapitchev, A.A., Foxley, S., Schlagheck, T., Scholz, J., Jbabdi, S., DeLuca, G.C., Miller, K.L., Taylor, A., Thomas, N. et al [2013] Motor skill learning induces changes in white matter microstructure and myelination. *Journal of Neuroscience* 33 (50), 19499-19503
- Scholz J, Klein MC, Behrens TE, Johansen-Berg H [2009] Training induces changes in white-matter architecture. *Nat Neurosci* 12:1370-1371, doi:10.1038/nn.2412, pmid:19820707.
- Vig Julianna [2019] Tények és neuromítoszok a keresztetett lateralitásról. *Logopédia* 3. évf. [2018-2019.] 4-13.
- Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., & Zaremohzzabieh, Z. [2024]. Effect of intervention programs to promote fundamental motor skills among typically developing children: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 156, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107320>

GYARMATHY ÉVA
NAGY SZILÁRD

Szexuális felvilágosítás: mellőzzük a gólyamesét

Sok szülőben felmerül a kérdés: hogyan beszéljen gyermekével a szexualitásról úgy, hogy az ismeretátadás valódi felkészítés és nevelés legyen. Mészáros Andrea pszichoterapeuta szerint korhoz alkalmazkodva, de első pillanattól az igazat kell mondani a gyerekeknek. A gyerekek szexuális nevelése születéstől, sőt még azelőtt elkezdődik, hiszen a szülők saját szexualitásukhoz való hozzáállásuk által nevelnek legfőképpen – vallja Mészáros Andrea. A szatmárnémeti születésű, jelenleg Nagyváradon élő pszichoterapeuta érdeklődésünkre elmagyarázta, hogy a szülők nyitottsága, elfogadása saját nemiségükkel szemben akár a születélményt is befolyásolhatja, szülés után pedig egy tudatalatti folyamat indul el a gyerekeknél azáltal, hogy hogyan érintik meg vagy hogyan mosdatják őket. „Olyan egyszerű részletekre gondolok, mint amikor azt tanítják a kicsiknek, hogy ez a kezed, ez a lábad, de azt nem magyarázzák el, hogy ott mi van, hanem arra általában csak utalnak a szülők. A testiséget egybe kell nézni, ugyanolyan természetesen kell a nemi szervet megnevezni, mint a kezünket, lábunkat, és minél inkább természetességet tudunk közvetíteni, illetve tényszerűen tudunk valamit kezelni, ez a természetesség annál inkább beivódik zsigeri szinten” – mutatott rá a szakember, aki februárban általános iskolások szüleinek tartott előadást a témában.

A Mathias Corvinus Collegium szatmárnémeti központjában egy olyan kötet is bemutatott, amely nagy segítség lehet a szülőknek gyermekeik szexuális nevelésében. „Barcs Kriszta Így működik a szerelem című könyve körülbelül 12 éves kortól ajánlott, és nagyon hasznos, hiszen a mai szülők eszköztelennek érzik magukat. Viszont sokszor már az alapokkal probléma van, ezért mielőtt egy ötödik osztályos gyerekekkel szexualitásról beszélünk, fel kell mérnünk, hogyan épült fel a pszichoszexuális folyamat. Hiszen ha például öt-évesen gólyamesével etettük a gyereket, nem várhatjuk el, hogy később komolyan vegyen minket, és fel merjen tenni nekünk normális kérdéseket. Szülőként ezzel a saját pozícióinkat ássuk alá, és tinédzserkorban inkább a kortársaihoz vagy egy internetes forráshoz fordul, ahonnan nagyon sok téves információt tud begyűjteni” – hívta fel a figyelmet az egészségnevelő.

A szexuális tanácsadó szerint tehát korhoz alkalmazkodva, de első pillanattól az igazat kell mondani a gyerekeknek. Úgy véli, a gólyamese helyett inkább egyszerű megfogalmazásban azt lehet mondani, hogy „anya és apa szerette egymást”, és ha később több kérdése lesz, megpróbálhatjuk metaforikusan leírni a folyamatokat.

Mészáros Andreától azt is megkérdeztük, hogy az egyre nagyobb teret hódító digitális világban hogyan védhetik meg a szülők gyermekeiket az interneten terjedő téves információk veszélyétől. A pszichoterapeuta rámutatott, hogy a mai



Mészáros Andrea pszichoterapeuta a cikkben említett felvilágosító könyvvel

világban, amikor annyi csatornán keresztül fals információk áramlanak, az egészséges érzelmi fejlődés érdekében esszenciálissá vált, hogy a szülő beszéljen gyermekével a szexualitásról, és ez ne egyfajta „prédikálás” legyen, hanem egy párbeszéd, amelyben a gyerek is megoszthatja véleményét, kérdéseit. „A nevelés szempontjából pedig akárhány éves is a gyerek, nagyon fontos a szülők viszonyulása egymáshoz. Hiszen a pszichoszexuális fejlődésben nemcsak a szexualitás játszik szerepet, és én egyébként mindig hangsúlyozom, hogy a szex és a szexualitás nem ugyanaz. Ha kiterjesztjük a szex fogalmát az aktuson túlra, akkor abban benne van a testképünk, önbecsülésünk, az érzelmek elfogadásának a képessége. Ezeket pedig kórtól függetlenül legnagyobb részben a szülőktől másolja le a gyerek. Konfliktusokból, kihasználtsági állapotokból, alá-fölé rendeltségi viszonyokból, verbális megnyilvánulásokból” – magyarázta az egészségnevelő.

Példaként megemlítette, hogy az a kislány, aki azt látja otthon, hogy az apukája nem tiszteli az anyukáját, önmagát sem fogja tisztelni. „Ezek a másolandó minták is nagyon fontosak a szexuális fejlődésben, hiszen akinek nincs önbecsülése, nem fog tudni nemet mondani, nem tudja majd megítélni, hogy kinek adja oda a szüzességét. Viszont annak függvényében, hogy milyen mintát másol le gyerekként, többek között meg tudja ítélni, hogy veszélyben van-e, vagy fel tudja mérni, hogy a védekezés hiánya következményekkel jár. Ekkora tétje lehet a szülők egymáshoz való viszonyulásának” – hangsúlyozta az Erdély-szerte online terápiát tartó Mészáros Andrea.

B. L. J.

Beszélgetés Pethő László marosvásárhelyi mérnök-tanárral

A gyakorlati oktatás hiánya lenullázza az elméletet

A szakközépiskolák laboratóriumainak és műhelyeinek felszámolása, a kerettanterv felduzzasztása, az elméleti oktatás túlsúlyba kerülése a gyakorlati tantárgyak iránti érdektelenséghez vezet – állítja Pethő László mérnök, a marosvásárhelyi Elektromaros Szakközépiskola nyugalmazott tanára. A jelenleg a Sapientia EMTE-n oktató szakember szerint ez a tanulmányi eredményekben, illetve az egyetemisták rendkívül mérsékelt tudásszintjében is visszaköszön. Pethő határozottan állítja, hogy vannak olyan tantárgyak, amelyeket csak a gyakorlaton keresztül lehet megszerettetni a diákokkal.

– Miért választott valaki a 70-es évek végén mérnöki diplomával pedagógusi pályát? Egy olyan korszakban, amikor a mérnök kétszer annyit keresett mint egy tanár.

– Nagyon szerettem a gyakorlati dolgokat, azonban a gyártól kissé irtóztam. Szüleim, nagyszüleim, dédnagyapám pedagógusok voltak, tehát volt kitől örökölnöm a tanári pálya iránti vonzalmat. Gyárban mindössze papíron dolgoztam egy hetet. Jászvásárra, a nehézgépgyárba, a CUG-ba szolt a kihelyezésem, de én beállítottam a marosvásárhelyi Elektromaros Líceumba, mondván, hogy itt szeretnék tanítani. Az intézményvezető csodálkozva nézett rám, és csak annyit tudott kiböki, hogy jól van, de ez nem tőle függ, menjek be az iskolát patronáló Elektromaros vállalat vezérigazgatójához. Hallásból ismerve Ioan Olteanut, és azt, hogy erősebb volt a párttitkároknál meg a Szekuritáté főnökénél, félnem, a kalapomat gyűrögetve léptem be a titkárságra. A titkárnő nyugtatott, majd betessékelt a főnökéhez. A diri valóban az irodájában volt, asztalára dőlve aludt. Csendben vártam, amíg magához tért, felkapta a fejét, és rám ripakodott: *Ce vrei?*, azaz mit akarsz. Előadtam az óhajomat, megkérdezte, hogy Preda, az iskola igazgatója benne van-e, mondtam, igen, és ezzel el volt intézve az alkalmazásom. Mindez egy olyan időszakban, amikor Marosvásárhely zárt városnak számított, főként a magyar nemzetiségű értelmiségiek előtt.

– Hamarosan a ipari líceum egyik színtestjévé vált – a szó mindkét értelmében.

Az ön nevéhez fűződik az iskola úgynevezett vörös laboratóriumának a létesítése. 1978 előtt nem volt elektronikai laborja az Elektrónak?

– De volt. Egy olyan, ahol, miután átvettük, a diákokkal egy hónapig takarítottunk. Hogy miért vörös? Egyesek azt találták ki, hogy a diákok vérével festettem ki. Pont én, aki mindig jó viszonyban voltam a gyerekekkel és szüleikkel... Mindenki próbált valamiként hozzájárulni a terem minél barátságosabb kialakításához; egyik tanulónk három-négy kiló piros festéket hozott otthonról. Mert éppen az maradt meg valamilyen munkálatból. Pirosra festettünk mindent. Viszont ez az elektronika labor nem jöhetett volna létre, ha az iskola akkori vezetőségére hallgatok. Amikor felsoroltam, hogy mit kellene beszerezni, határozott elutasításba ütköztem. Seba, mondtam, akkor megbeszélésem a szülőkkel. Az nem lehet, hisz törvényellenes! – érkezett a válasz. Pedig a szülők egészen pozitívan álltak az ügy mellé, és végül csak beszerezték a szükséges felszereléseket. Évi néhány lejes hozzájárulásról volt szó. Közben az igazgatónk is vásárolt egy csomó mindent Temesvárról. Csakhogy ezekre nem ügyeltek a diákok; leégették a mérőműszereket, tönkretették a forrasztópákát, el-eltüntették ezt-azt... Viszont amit a szülők szereztek be, arra gondosan ügyeltek. Mert lényegében az övéké volt. Azelőtt, ha levertek valamit, és az darabokra hullt, röhgés tört ki az osztályban. Most egymásnak szöktek, ha valaki valamit véletlenül tönkretett. Másrészt, otthon tudták folytatni a munkát, hisz bármikor hazavihették az

eszközöket. Aztán egy pár év elteltével az igazgatóság kérte a román tagozat szüleit, hogy járuljanak a laborok felszereléséhez. Többek között a vörös labornak köszönhetően került ki számos majdani mérnök. Igaz, nálunk, a lakónegyedi ipari líceumban komoly oktatás folyt. A 9. osztályban még 28-30 diák kezdett, mire érettségizni kellett, 22-24-en maradtak. Úgy, hogy közben még jöttek is! Aki nem felelt meg, eltanácsoltuk. Emlékszem, amikor Kálmán Ferenc vette át az iskola igazgatását, a téli vakációban egy osztálynyi diák volt kénytelen távozni. Ami nem tetszett a tanfelügyelőségnek. Mint ahogyan 1990 után az RMDSZ-nek sem, kiváltképpen, amikor a szövetség egyik tisztségviselőjének a fiát állítottuk pótvizsgára, illetve választás elé: vagy találunk neki más iskolát, vagy megbukik. Olyanokat is tanácsoltam el, akik egyetemi rektori ajánlatra úgy érkeztek iskolaév közben, hogy ha be akarnak majd hozni jutni, feltétlenül az én osztályomba kell járjanak és érettségizzenek. És láss csodát, ennek ellenére, amikor az iskola vezetősége nyugdíjba kényszerített, a szakszervezettel együtt, a szülők zöme is kiállt mellettem. Nem kerültem az utcára, azelőtt is, alakulása óta a Sapientia-n a pedagógiai modul gyakorlati oktatás-képzésében veszek részt.

– Nagy port kavart annak idején a Pethő-ügy, még a városi önkormányzatban is téma volt. Mi volt lényegében a gond?

– Egyesek szabadulni akartak tőlem, és ennek megtalálták a módját. Arra hívatkoztak, hogy gépészmérnöki

oklevéllel nem taníthatok elektronikát. De taníthattam volna tengeri hajók vízre bocsátását. Én, aki legfeljebb csónakot láttam vízre bocsátani.

– *Ma is ennyire vonzó a még megmaradt iskolai laborok?*

– Az okostelefonok világában kissé átértékelődtek a dolgok, de boldogok azok a tanárok, akik még laborórát is tarthatnak.

– *Mi történik azokban az iskolákban, ahol felszámolták a laborokat és a műhelyeket?*

– Na ez az! A legtöbb helyen vagy szétverték, vagy jobb esetben megtartották, de nem gondoskodtak újabb felszerelésekről. Ott van az Elektro példája: az iskolának valamikor volt egy mechanika-tanműhely, ahol a gyerekek úgy, ahogy, de dolgoztak. Dumitru Matei akkori főtanfelügyelő esküdözött, hogy korszerűsítik az épületet, új felszerelést kapnak a műhelyek, stb. És mi lett a vége? Az önkormányzat szépen átjátszotta a többszáz szlovén gyógyszergyárnak.

– *A gyakorlatozás mellőzésével, mindössze táblára felírt képletekből meg lehet szeretni a fizikát, mechanikát, elektronikát?*

– A képletektől hányingere van a gyerekeknek. Pedig azt kéri a tanterv. A tanár döntés előtt áll: vagy betartja a tantervet és ezáltal az oktatási törvényt, vagy megtanítja az adott tantárgyat. Magyarán: a sok fölösleges információ felsorolása és bemagoltatása helyett inkább koncentrálni a lényegre, meg az összekötő szövegre. Ez, amit én kötőszövegnek nevezek, olyan az oktatásban, mint a malter az építkezésben. Egy humoros sztori beékelése a lecke leadásába, teljesen felrázza a közösséget. S akkor legalább odafigyel arra, amit az óra hátralévő részében magyarázok. Amúgy gondolja, hogy véletlen, hogy a kisérlettségnek becézett akármin a diákok fele sem írja meg az 5-öst matekból?

– *Ön melyik pedagógustípushoz tartozott?*

– Ahhoz, amely soha nem tartotta be a kerettantervet. Hogy lehet például megtanítani az oszcilloszkópos mérést, ha az iskola nem rendelkezik oszcilloszkóppal? Minek a gyermek fejét tömni

integrál- meg differenciálszámítással, amikor ennél sokkal egyszerűbb dolgot sem képes megtanulni?! Azok, akik írják ezeket a tanterveket, valahol egy magas elefántcsonttoronyból szemlélhetik a világot, semmi közük a valós élethez. Fogalmuk sincs arról, hogy egy átlagos vidéki diáknak az is gondot jelenthet, hogy besorozza a kettőt öttel!

– *Ezek szerint a gyakorlatra esküszik?*

– Az által lehet megkedveltetni egy tantárgyat. A másodéves egyetemistáimnak azzal szoktam indítani a pedagógiai modult, hogy elmondom, milyen szerencsések, hogy műszaki tantárgyat készülnék majd oktatni. Mert ezt lehet a legkönnyebben leadni. Nagyot néznek, általában senki nem érti, mit akarok ezzel mondani. Aztán elmagyarázom: a gyakorlati példák, a szemléltető eszközök kéznél vannak, bármikor hozzuk lehet, azaz hozzuk kell nyúlni!

– *Alapítása óta a Sapientia Egyetemen is tanít. Milyen a színvonal?*

– Siralmas. De nemcsak a Sapientián, mindenütt. Sőt a Sapi még egészen jó egyetem a többihez képest. Villámfelmérőt szoktam íratni másodéven. Meg is mutathatom, visszamenőleg jó pár évre őrzöm a munkákat. Egyes pont: tehetős családnál medence van az udvaron; hossza 8 méter, széle 400 centi, mélysége 2.000 milliméter. Kérdés: hány köbméter víz fér bele, ha teletöltjük? Kettes pont: a medencét tápláló csap hozama percenként 20 liter víz. Mennyi idő alatt telik meg a medence? Hármask: ha a meleg víz köbmétere x lej, mennyibe kerül a medence feltöltése? Hatodik osztályos gyerekeknek kitalált feladat, amelyet a szorzótábla használatával pár perc alatt meg lehet oldani. Gyalázatos eredmények születnek. Az 5-ös alatti osztályzásból lényegesen több van, mint a 10-esből. Egyetemen, másodéves mérnökhallgatók sorában. Kérdem: gyerekek, hányan érettségiztek fizikából? A 14 mérnökhallgatóból legutóbb három vagy négy jelentkezett. Annak idején mi a középiskolába felvételiztünk fizikából, a maiak, akik mérnökök szeretnének lenni, nem érettségiznek fizikából. Hogy is van ez? Ne csodálkozzunk, hogy az új tanügyminiszter kijelentette, hogy ez nem mehet így tovább!

– *Közben iskolásokkal is foglalkozik, hetente egy-egy alkalommal elektronika-szakkört vezet. Kinek volt az ötlete, és mennyire érte meg visszalépni az időben?*

– Két évvel ezelőtt az egyik volt diákom, a jól menő, elektronikai cuccokat gyártó céget működtető Kiss Endre azzal keresett meg, hogy a St. Georgius Manager Club szívesen finanszírozná egy elektronikakört. A kezdetben valami olyasmit képzeltek el, mint amilyen valamikor a Pionír Házban, a későbbi Gyermek Palotájában működött. A vállalkozók a református egyház által visszaszerzett Makariás-házban béreltek egy helyiséget, amelyet szépen fel is szereltek. Nyolc asztal van, ahol egyszerre tizenhat diák tud dolgozni. Van oszcilloszkópunk, generátorunk, forrasztópákánk, tápegységünk, mérőműszerünk meg miegymás, minden, amire egy kezdő, illetve haladó elektronistának szüksége lehet. Az alkatrészeket is a támogatók biztosítják. Ilyen felszereléssel egyetlen Maros megyei iskola sem rendelkezik.

– *Hányadik osztályos gyerekek iratkozhatnak be?*

– Hetedikestől tizenegyedikesig, kisebbek semmiként. Ugyanis kiderült, hogy sokukból hiányzik az elemi matematikai tudás. Holott Ohm-törvénye vagy Kirchhoff-törvényei matek nélkül értelmezhetetlenek. Amikor felvázoltunk egy egyszerű rajzot, amely alapján négy alkatrészt kellett volna összekötni, kiderült, hogy a gyerekek nem értik a rajzot. Volt olyan is, aki rátette a feszültséget a drót mindkét végére. Ekkor döbbenünk rá, hogy szinte nulláról kell kezdenünk az oktatást. Még így is kétszeres túljelentkezés volt, aztán két-három hét után néhányan kezdtek kimaradozni. Azok, akik nem feltétlenül önszántukból iratkoztak be, hanem a szülők küldték, hogy inkább bütyköljenek, mintsem maroktelefonjukat simogassák. Két 15-15 fős, vásárhelyi, szováti, nyárádremetei, marosludasi gyermekek alkotta csoporttal foglalkozunk.

– *Ezek szerint a körön az iskolai matematika- és fizikaóra vagy éppenséggel az iskolai tanár hiányosságait is pótolni kell?*

– Azt is.



FOTÓK • SZUCHER ERVIN

Pethő László mérnök, a marosvásárhelyi Elektromaros Szakközépiskola nyugalmazott tanára, jelenleg a Sapientia egyetemen oktató szakember

– Mit bütykölnek a diákok?
– Kezdetben úgy gondoltuk, hogy ismerve a műszaki oktatás nyomorúságát, legyen inkább egy kis elmélet és egy kis gyakorlat. Még akkor is, ha a gyermek sokkal szívesebben elkészít például egy elektromágneses csengőt, mintsem megoldjon három fizikafeladatot. Pedig a csengő összeszerelésén órákig dolgozik, fúr, farag, teker, bogoz, ha a drót elszakad, bosszankodik, míg az elméleti feladatokat húsz perc alatt megoldhatná. És mégis: bütykölni szeret, házi feladatot oldani nem. És igaza van, mert nem csupán elmélettel kell tömni valakinek a fejét, mint említettem, a gyakorlatra lenne szükség. Azt tudjuk, hogy a második világháborúban a lágerben, majd a szovjet Gulágban a foglyok mennyi mindent képesek voltak eszkalálni.

Tudásuknak, leleményességüknek és kezűgyességüknek köszönhetően.

– A haladók miket állítanak elő?
– Tranzistorokkal dolgoznak, érzékelőket, időzítőket készítenek. A nagyobbak már integrált áramkörökkel is foglalkoznak, elektromos metronómot, tápot, hangerősítőt, stabilizátort készítenek.

– Miként lehet lekötni ilyesmikkel a gyerekek érdeklődését? Hiszen régen valóban sok mindent házilag kellett elkészíteni, jelenleg viszont olcsón beszerezhetők.

– Érdekes, még így is lehet gyerekeket vonzani. Ugyanis a tudásra három módon teszünk szert: valamit látunk, hallunk vagy megtapintunk. A mai diákok szinte teljesen meg vannak fosztva az utóbbtól, azaz a gyakorlattól. Az

utóbbi két-három évtized alatt nemcsak az iskolai laborok és műhelyek zömét számolták fel, a régi, hozzáértő mérnökök és mesteremberek is kikoptak. Nem is csoda, hisz a pedagógusképzés idestova négy évtizede megszűnt Romániában. Nálunk nem tanárokat képeznek, hanem matematikusokat, történészeket, vegyészeket, fizikusokat, akik felvehetik a pedagógiamodult is. Ami nesze semmi, fogd meg jól. De ez más téma. Nem mindegy, hogy annak a gyermeknek sikerélményt nyújt valaminek az előállítás, vagy az apja bemegy egy szakboltba és megvásárol egy félkész terméket, amit csak össze kell csavarni.

SZUCHER ERVIN

juventus.kronika@gmail.com



Apáczais diákok nemzetközi műhold-szimulációs versenyen

Levegőminőséget, UV-sugárzást, légköri nyomást és hőmérsékletet is mérnek kis műholdjaikkal a kolozsvári Apáczai Csere János Elméleti Líceum diákjai, akik beneveztek az Európai Űrügynökség (ESA) középiskolások számára meghirdetett versenyére. A Csipesz nevű csapat képviselőjében Lukács Mátyás, a 330 csapat részéről Killyéni Ágnes beszélt a műholdépítés folyamatáról, a tesztek sikerességéről. Az Apáczai Csere János Elméleti Líceum két csapata is részt vesz az Európai Űrügynökség (ESA) középiskolások számára meghirdetett műhold-szimulációs versenyén. Első fordulóként jelenleg az ESA tagországokban zajlanak a nemzeti válogatók, a kincses városi Csipesz, illetve 330 nevű csapatok a magyarországi CanSat megmérettetésre neveztek be. Előbbi már második alkalommal indul a versenyen, és tavalyhoz hasonlóan idén is inkább a megvalósíthatóságra törekedett, mintsem a nagy álmok hajszolására. Lukács Mátyás, a Csipesz nevű csapat tagja rámutatott, hogy a 330 ml-es üdítősdoboz méretű műhold többféle mérést végez majd a körülbelül 120 másodperces landolása során. A versenyszabályzat alapján ezek közé tartozik a hőmérséklet, magasság és légnyomás folyamatos mérése. „Ezenfelül a csapaton múlik, hogy mivel bővíti a kis kütyüt. Mi egy giroszkóppal bővítettük, amely elmozdulást, gyorsulást és dőlésszöget mér, valamint egy GPS-szel, ami a kis műhold helyzetét adja vissza, de figyeljük még UV-sugárzást is. Ugyanakkor a mért adatokat kétféleképpen tároljuk: egyrészt egy megadott frekvencián keresztül küldjük a földi állomásra két rádiómodul segítségével, másrészt SD-kártyára mentjük, amelyet a kis műhold fedélzetén helyezünk el” – avatott be a technikai részletekbe a matematika–informatika szakos tanuló. Lukács Mátyás arról is beszélt, hogy a tesztelés során egyre jobban teljesített kis műholdjuk. Mint kifejtette, fény derült néhány kisebb-nagyobb problémára, de a csapat rugalmasságát és motivációját figyelembe véve, ezeket könnyen orvosolni tudják.

A kincses városi csapat tagjától azt is megkérdeztük, hogy mit vél a verseny legnagyobb hozadékának, társaival közösen milyen tudásra, tapasztalatra tesznek szert a megmérettetés során. „A verseny elég sokszínű, különböző területeket érint, mint például 3D-tervezés, programozás, elektronika, varrás, fotózás, csak hogy párat említsek. Nagy szerepe lehet a szakmai fejlődés tekintetében. Személy szerint azt vettem észre, hogy teljesen más aspektusaira világít rá a programozásnak, hiszen az iskolában mondhatni száraz tananyagot kapunk, ehelyett itt valami olyat készítünk, aminek kézzel fogható, látható eredménye van, és ez rengeteget számít” – hangsúlyozta a tizedik osztályos diák.

Hozzátette, a verseny szakmai részétől eltekintve az is egyértelmű, hogy emberileg fejleszt. Mint kifejtette, hat emberrel kell néha elég szélsőséges mentális állapotban együtt



FOTO • CSIPESZ CSAPAT/330 CSAPAT

dolgozni, és ez eléggé összekovácsolja a csapatot. „A mi csapatunk kifejezetten jól működik. Barna Norbert csapatkapitány az elektronikával foglalkozik, Kozma Júlia 3D-tervezéssel, Gál Janka a kommunikációs referensünk, Kiss Sámuel és én programozunk és Mártonfi Milán az adatfeldolgozásért felel. A verseny kétségkívül rengeteg fajta tapasztalattal gazdagítja a résztvevőket mind egyénileg, mind csapatként” – magyarázta az Apáczai Csere János Elméleti Líceum diákja.

Hasonlóan vélekednek a versenyről a 330 nevű csapat tagjai – Killyéni Ágnes, Kovács Zsolt, Domokos Márk, Horváth Fülöp és Soós Ádám – is, akik rengeteg új ismerettel gazdagodtak az elmúlt hónapok során, és megtanultak csapatban dolgozni, felismerni a problémákat, illetve megoldást találni ezekre. „A kötelező méréseken kívül csapatunk arra vállalkozott, hogy az ereszkedés során egy kamera segítségével fényképeket készítünk a felszínről, majd ezeket topográfiai térképekké alakítjuk. Egy gyorsulásmérő, egy giroszkóp és egy magnetométer segítségével követjük a CanSat mozgását és forgását, amelyeket GPS-adatokkal egészítünk ki. Emellett a levegő minőségét is vizsgáljuk, mérve a CO₂-koncentrációt és a VOC-szinteket (illékony szerves anyagok koncentrációját)” – magyarázta a matematika–informatika szakos tanuló.

A kilencedik osztályos diáklány arra is kitért, hogy az ejtőernyőtesztet változatos eredményeket hoztak, de idővel sikerült kijavítani a hibákat, és összehangolni a műhold-szimulációk szárnyaival, hogy tökéletesen működjön esés közben. „Jelenleg a műhold-szimulációk eddig elkészült alrendszerei az elvárásoknak megfelelően működnek, és ezért elég magabiztosak vagyunk abban, hogy tovább tudunk jutni a verseny utolsó szakaszába, a döntőbe” – mondta Killyéni Ágnes.

B. L. J.

Hidat képezni a történelem és a társadalom között

Gyerekkorától történész és tanár szeretett volna lenni a kolozsvári János Zsigmond Unitárius Kollégiumban tanító Csoma Nikol. Úgy érzi, fiatal tanárnőként gyorsan meg kellett húznia a határokat az óráin, de összességében a szigorral és a gyerekekkel való kommunikációval sincs problémája, mindig jól érzi magát az iskolai közegben.

– Mikor fogalmazódott meg benned, hogy pedagógus szeretnél lenni, és miért pont a történelmet választottad?

– Ez nagyon korai döntés volt, ötödikesen fogalmazódott meg bennem, hogy tanár akarok lenni, a törti iránti érdeklő-

visszamenni, ahol tanult. Évről évre egy állásra vannak húszan-harmincan magyar posztok esetén, ha pedig van szabad hely, az általában csak egy évre szól, amíg nincs tituláris pozíció. Itt Kolozsváron végeztem el az alapképzést, majd később már a mesteri alatt elkezdtem Tordán tanítani. Ott három hónapot helyettesítettem, majd a városban elkezdtem a doktorit. Tudtam, ez jelenléttel és kötelezettségekkel fog járni nekem, ezért nem költözhettem sehová. A János Zsigmond-kollégiumnál láttam, hogy van szabad posztjuk, amire rengetegen jelentkeztek. Ezzel együtt bátorítottak a titkárságon a próbálkozásra, és végül meg is kaptam az állást.

– Visszatérve még a korábbi, tordai tapasztalatodra, milyennek érezted az első találkozásokat a gyerekekkel, és mennyire boldogultál könnyen?

– Akkoriban egyetem mellett ingáztam Kolozsvár és Torda közt, eléggé húzós időszak volt, mert emellett még az Erdélyi Múzeum-Egyesületnek is dolgoztam. Mivel ötödikesektől tizenketedikesekig tanítottam osztályokat, elég nehezen tudtam elfogadtatni a gyerekekkel, különösen a végzősökkal, hogy tanár vagyok. Ők egy fiatal lányt láttak maguk előtt, és poénok szempontjából nem húzták meg a határokat. Elhangzottak a tipikus kérdések, hogy a tanárnő eljönne-e velem kávézni és hasonlók, de rosszabbra számítottam. Ezt jól kell kezelni, talán ezért szigorúbbak általában a női tanárok, mint a férfiak. Nekem a szigorral nincs problémám, de akkor is alkalmazni kell, amikor nem feltétlenül akarjuk. Összességében pozitív élmény volt az iskolai közegben, diákokkal lenni, jól éreztem már magam a legelején is.

– Említetted, a szigorral nincs problémád, ennyire könnyen tudod fegyvelmezni a diákokat?

– Diákként a Szatmár megyei Kölcsey Ferenc Főgimnáziumba jártam, ami a legerősebb helyi magyar iskola. Ott megtanítottak minket arra, hogy a szabályokat kövessük, és határozott egyéniségek legyünk. Soha nem kevertem össze a munkát a szórakozással, el tudtam különíteni a kettőt. A diákjaim szerint én az a kedvesen szigorú tanár vagyok, aki mosolyogva vágja be az egyest a naplóba. Ez azért nincs szó szerint így, mert egyest még soha nem adtam, de olyan típusnak tartanak, aki a nézésével is elárulja, helyes-e a válasz, vagy sem.

– Manapság eléggé jelenközpontú a társadalom nagy részének a felfogása. Hogyan lehet megszerettetni a gyerekekkel egy múltbeli eseményekről szóló tantárgyat?

– Ez nemcsak a diákokra vonatkozik, hanem általában az emberekre. Általában a körülöttem lévők nyolcvan százaléka nem érdekelte mélyrehatóan a történelem. A maradék húsz százalék nagy része is általában a világháborúkat tartotta érdekesnek. Elsősorban azt próbálom megértetni a gyerekekkel, hogy a néhány századdal ezelőtt élő emberek gondolkodása sem különbözött lényegesen a miénktől. Nekem mindig is volt egy világmegváltó álmom, hogy hidat képezzek az emberek és a törti között. Ez valószínűleg nem fog teljesülni, de rá szeretnék mutatni, ez olyan tantárgy, amivel mindenki könnyebben azonosulhat, mint például a matekkel vagy a fizikával. Az iskolai rendszertanban nincs keret arra, hogy a saját elképzeléseink



Csoma Nikol a kolozsvári János Zsigmond Unitárius Kollégiumban tanít történelmet

dés pedig még hamarabb. Apukámnak sok történelemkönyve volt otthon, amiket gyakran bújtam. Jó tanárom volt öt-nyolcban, aki még inkább megszerettette velem a tantárgyat, mai napig is tartjuk egymással a kapcsolatot. Ugyanazt a vonalat kezdtem el követni akaratlanul is. Onnantól kezdve az volt a célom, hogy történész és tanár legyek, ami sikerült is.

– Mennyire volt tudatos döntés, hogy Kolozsváron fogsz tanítani?

– Egyáltalán nem volt az. Szerintem mindenki abba a suliba akar

szerint tanítsuk a gyerekeket, a tantervben szereplő leckéket kötelező megtanítani akkor is, ha unalmas az osztálynak. Próbálok azért érdekességeket vinni a gyerekeknek, powerpointos bemutatókat tartani, hangyaggal készülni, valamilyen módon szeretnék interakciót kiváltani belőlük.

– *A gyakorlatban eddig mennyire sikerült felkelteni az érdeklődésüket?*

– Volt olyan diák, akitől azt hallottam vissza, végre életében először megértette a történelmet. Mivel magántanárként is dolgozom, és egy évig kizárólag azazal foglalkoztam, több hasonló visszajelzést kaphattam gyerekektől. Olyan diákom is volt, akinek egyáltalán nem ment a tantárgy, és érettségizni kellett belőle. Én nem szoktam elveszíteni a türelmemet ilyen esetben. Ha kell, nyolcszázszor is elmagyarázok valamit különbözőképpen, amíg a diák megérti. A tőlük érkező pozitív visszajelzések bizonyulnak számomra a legnagyobb sikerélményeknek.

– *Ha jól tudom, a suliban a történelem mellett még négy másik tárgyat is tanítasz. Hogy lehet ezeket összeegyeztetni?*

– Társadalmi nevelést, logikát, filozófiát és holokausztörténelmet tanítok még, szóval színes a paletta. Nehéz kérdés, hogyan lehet összeegyeztetni őket, de mindegyiknél az érdeklődés felkeltése a cél különböző módszerekkel. Ami a holokausztról szóló tárgyat illeti, büszke vagyok a diákokra. Nemrég egy projekt keretén belül meghívtuk órára a túlélő Székely Laci bácsit és a feleségét. Eből kisfilmet fogunk készíteni, ami már folyamatban is van.

– *Nyilvánvalóan abból a szempontból is sokrétű a munkád, hogy nemcsak különböző tárgyakat kell tanítanod, hanem különböző korosztályoknak kell ezt megtenned.*

– Beletelt kis időbe, amíg megszoktam, hogy egy ötödikestől nem várhatok el akkora alaptudást és energiabefektetést, mint egy kilencedikestől. Szerintem minden saját szakterületéhez értő tanár azt gondolhatja kezdetben, hogy ami neki megy, az mindenkinek megy. A kicsik általában nagyon lelkesek, ott inkább a fegyelmelés jelenti a

nehézséget. Ők abban a korszakban önállósodnak, a tanítónő kezei közül kikerülve meg kell szokniuk, hogy minden órára más tanár megy be. Összességében minden korosztályhoz másképp kell viszonyulni, vannak olyan osztályok, ahol a fegyelmelés nem annyira szigorú, mert a diákok már beleszoktak a rendszerbe, vagy még nem akarják kihúzni a gyufát.

– *Gondolom, vannak neked is rossz napjaid, amikor fáradtabb is vagy. Mit kezdesz ilyenkor azzal a helyzettel, amikor belépsz az osztályba, és hangorkán fogad?*

– Amikor a tanár átlépi az osztály küszöbét, pedagógusként és nem magánemberként kell viselkednie. Ez elméletben jól hangzik, de a gyakorlatban nem így működik. Hazudnék, ha azt mondanám, minden problémámat félre tudom tenni. Igyekszem azért megtenni és leplezni, ha rossz hangulatban vagyok, de a gyerekek általában megérzik. Általában már abból tudják, jó vagy rossz kedvem van, hogy milyen lendülettel teszem le a táskámat az asztalra vagy hogyan megyek be a terembe. Egyáltalán nem szeretném a személyes problémáimat rájuk zúdítani, ezért meg kell próbálni függetleníteni.

– *Ami az érettségit illeti, mit gondolsz a tételek összeállításáról, kellene-e valamin változtatni?*

– Rengeteg tételt néztem már át életemben. A magyar diákok is román tételt kapnak lefordítva, magyar nyelven pedig kicsit nyakatekert módon fogalmaznak meg dolgokat. Emiatt a gyerekek gyakran nem tudják értelmezni, vagy rosszul értelmezik a feladatot. A kérdések megfogalmazásán kellene a leginkább változtatni, mert olyan diákokat is félrevezethetnek, akik tízesre tudnák az anyagot, csak nem jönnek rá, az adott kérdésnél mit kellene kifejteni. Jó lenne, ha a magyartanárok kollaborálnának a történelemtanárokkal a fordításnál, hogy könnyebb legyen a szövegértés.

– *Rátérve a jelen helyzetre is, sokan úgy vélik, történelmi időket élünk abból a szempontból, hogy a világjárvány után most több háború is zajlik a világban. Szoktak neked kérdéseket feltenni*

a diákok az események történelmi hátteréről?

– Eddig csakis olyan gyerekekkel találkoztam, akiket érdekelnek ezek a történetek, elsősorban azért, mert izgalmasnak tűnnek. Van azért egyfajta borzongás az emberekben emiatt, főleg a kisebbek viszik át ezt ilyen irányba. A diákjaink általában jól dokumentáltak az eseményekkel kapcsolatban, folyamatosan nézik a híreket, és ahogy bemegyek órára, már kérdezik is, mit gondolok a fejleményekről. Sosem zárkózom el attól, hogy ezeket megbeszéljük, a személyes véleményemet szoktam elmondani. A politikai választás körüli botrány nagyon aktivizálta az iskolai közösséget, rengeteg kérdés kaptam ezzel kapcsolatban is. Nem emlékszem arra, hogy a mi diákkorunkban ennyire érdeklődtünk az aktuálpolitika iránt. Általában a TikTokon vagy egyéb platformokon jönnek szembe velük a különböző vélemények, amelyekről felnőtteket kérdeznek meg.

– *Én is úgy érzékelem, hogy általában a közösségi médiából tájékozódnak a gyerekek, ezeken viszont gyakran előfordulnak álhírek és áltudományos állítások is akár történelmi tényekről is. Mennyire tudják szerinted megkülönböztetni ezeket a valós hírektől?*

– Ez nehéz kérdés, mert én magam is használom ezeket a platformokat. Az emberek túlnyomó részét egyáltalán nem érdeklik a magyarázatok. Látják, hogy valaki szép öltönybe van felöltözve és a neve mellé odaírta, hogy doktor és amerikai kutatásokra hivatkozik, úgyhogy elhiszik. A diákok esetében úgy érzem, hogy sokan azért meg tudják szűrni az információkat. Mindig azt szoktam mondani nekik, egy forrás nem forrás, amennyiben utánanéznék annak, amit látnak, és találnak mögötte valós tudományos háttért, akkor már komolyabban vehetik, amit olvasnak. Vannak ezeken a platformokon oktató jellegű videók is, ahol tanárok foglalnak össze néhány percben egy adott leckét, ezek hasznosak tudnak lenni a tanulás szempontjából is.

GEBE ZOLTÁN

zoli.gebe@proton.me





FOTÓK • CZINZELI ÁSZLÓ

A nagymamám – nagy sikerrel a Gengszter m előadást a szá

A *Gengszter nagy* című előadást a György Társulat. A Nagy Regina játssza. „Ismered a nagymamádat? vasárnapi szép ruhája. Kedvenc ruhája egy csorba fakanál. De esténként tülköl a kávéházba, ahol mindketten hősök voltak. A nagymamámmal való kapcsolatomról a *Gengszter nagy* című könyvet. Ben, a nagymamája, a családját által elhanyagolt, sokkal jobban megérintett, mint elvárhatom. Unatkozik a nagyinál minden pénteken, mert ott a gyermekkorából épp hogy kinőttem. A kapcsolat, ám egy este, Ben óriási győzelem. Lehet, hogy a nagy nem is az, akinek azt hiszem. Szívszorító történet nagymama és unokájáról, a játékról. A nagymamák nem csak mesebeli lényeknek. Te ismered a nagymamád ismertetőjében.

Játsszák: Nagy, a Fekete Macska: Tekla, Ben: Szabó János Szilárd, Anya: Bándi Johanna, Fudge, értelmiség, Flávio: Frumen Gergő, Parker, László Zita.



k igazi varázslók el játssza nagy címmű atmári társulat

nagy sikerrel játssza a szatmárnémeti Harag rendezte produkció főszerepét Méhes Kati. Az enyém falun élt, gumicsizmája volt, és adarabja egy kopott kötény, kedvenc tárgya indérre változott, és elrepített egy olyan vink. Az én nagymamám igazi varázsló volt. nat értékeltem én is újra, amikor elolvastam a egy önbizalom-hiányos kiskamasz és nagy- lt, unalmasnak tűnő öregasszony története írnanék egy ifjúsági darabtól. A fiú rettentően k este, a nagymama pedig nem találja a han- t kamasszal. Látszólag ez egy kudarcra ítélt yémántokat talál a nagy kekszesdobozában. nek látszik? A fordulatokkal teli, humoros és nokája különös kapcsolatáról szól, a mesék igazi varázslók, még ha elsőre nem is tűn- d a nagymamádat?” – olvasható az előadás

Méhes Kati, Fekete macska, nagy: Laczkó
a: Diószegi Attila, Szergej: Diószegi Attila,
miségi rendőr-nyomozóbiztos: Varga Sán-
hülye szomszéd: Frumen Gergő, Királynő:



Hogyan őrizzük meg a józan eszünket? – pedagógusi mentálhigiéné

A tanítói munka egyik legfontosabb, ugyanakkor legnehezebb része a mentális egészség megőrzése. A pedagógusok nap mint nap olyan kihívásokkal szembesülnek, amelyek komoly hatással lehetnek a mentális és érzelmi állapotukra.

Kihívások a pedagógus mindennapjaiban

A szoros határidők, a diákok sokfélesége, a szülők elvárásai és az adminisztratív terhek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy egy tanítónak napi szinten magas szinten kell teljesítenie. Azonban mindennek ellenére rendkívül fontos, hogy figyeljünk a saját mentális egészségünkre, ahogy Móra Ferenc gondolata is mutatja: „a lélek nyugalma a legnagyobb kincs.” Csak így tudunk a legjobban odafigyelni tanítványainkra, és fenntartani a munkánk iránti lelkesedést és motivációt.

A mentálhigiéné nem csupán a pszichológiai állapotunk egészségét jelenti, hanem a testi-lelki egészségünk folyamatos ápolását is. Ahhoz, hogy jól végezhesük a munkánkat, fontos, hogy ne csak mások előtt, mások számára legyünk erősek és kiegyensúlyozottak, hanem magunkra is figyeljünk. Néhány éve tudatosan teszek apró lépéseket annak érdekében, hogy nyugodt, kiegyensúlyozott és egészséges maradjak a mindennapi kihívások ellenére.

A munkám során rengeteg időt töltök másokkal: diákokkal, szülőkkel, kollégákkal. Napi rendszerességgel végzem a hivatásomhoz tartozó papírmunkát, felkészülést a következő napra. Mindez ugyan rendkívül fontos, de elengedhetetlen, hogy magamnak is időt biztosítsak a regenerálódásra. Az egyik legjobb módszer, amit alkalmazok, a rendszeres testmozgás. Tornázni járok, mert a fizikai aktivitás segít levezetni a napi feszültséget, és feltölt energiával. A testmozgás nemcsak a fizikai állapotomat javítja, hanem az agyamat is frissíti. Ez különösen fontos, mivel a tanítói munka során gyakran érezzük



A pedagógusi munka egész embert igényel, és a tanítónak olykor számos kihívásnak kell egyszerre megfelelnie

magunkat leterheltnek, és a mozgás segíthet abban, hogy újra mentálisan is fel tudjunk tölteni.

Szintén fontos számomra, hogy rendszeresen kiránduljak. A természetben töltött idő nem csupán a fizikai, hanem a lelki jólétet is szolgálja. A friss levegőn való mozgás és a táj szépsége, a csend és nyugalom csökkenti a stresszt, elősegíti a relaxációt, és javítja a mentális tisztánlátást.

A családom és a barátaim mindig nagy szerepet játszanak a mentális egészségem fenntartásában. Ők azok, akik mellettem állnak, támogatnak, és lehetőséget adnak arra, hogy elvonuljak a munkám világából, és egyszerűen csak élvezzem az együtt töltött időt. A tanítói munka gyakran magában hordozza a folyamatos beszélgetést és gondolkodást a diákok fejlődéséről, pedagógiai kérdésekről, de amikor nem beszélek a munkámról, könnyebb levezekelni a napi feszültségeket, és inkább az érzelmi feltöltődésre koncentrálni. A családom és barátaim társasága segít, hogy kiegyensúlyozotabbnak érezzem magam, és új erőt merítsek a munkámhoz.

A tanítói szakma folyamatosan fejlődik, és ahhoz, hogy lépést tartsunk a változásokkal, fontos, hogy folyamatosan új ismeretekre tegyünk szert. Ez nem csupán a diákok érdekében szükséges, hanem a saját mentális és szakmai frissességem szempontjából is rendkívül fontos. Rendszeresen részt veszek továbbképzéseken, mert az új információk és ötletek segítenek motivált maradni és új megközelítéseket találni a pedagógiai munkámban. A továbbképzések, workshopok, illetve a különböző előadások nemcsak a szakmai fejlődésemet szolgálják, hanem inspirálnak is, és új motivációt adnak ahhoz, hogy nap mint nap odaadással végezzem a munkámat.

Elbeszélgetni a kollégákkal

Arra viszont különösen figyelek, hogy ne olyan továbbképzéseken vegyek részt, ahol megnyugvás helyett stressz boríthat el a felelések, számonkérés, házi feladatok beküldése miatt. Olykor-olykor az is felpeszdit, ha egy pedakör alatt beszélgethetek a kollégákkal, élményeket oszthatunk meg egymással, tapasztalatokat cserélhetünk.

A tanítók mentális egészségének megőrzése nemcsak a fizikai aktivitásról és a családi kapcsolatok ápolásáról, továbbképzéseken való fejlődésről szól, hanem egy tudatos életmódot is igényel. Fontos, hogy figyeljünk az alvásunkra, hiszen a pihentető alvás alapvetően meghatározza a napunk minőségét. Az egészséges táplálkozás és a megfelelő vízfogyasztás ugyancsak hozzájárul a mentális egyensúly megőrzéséhez. Ezenkívül az is fontos, hogy megtaláljuk a módját annak, hogy kezeljük a stresszt.

A pályám elején óriási motivációval dolgoztam végig a napokat, beleértve a hétvégéket is. Szívesen készültem napról napra, válogattam a különböző módszerek között, szerveztem rengeteg programot, viszont eljött az az idő, amikor már csüggedt a lelkesedésem sőt, igazán kifáradva éreztem magam, tele hangulatingadozásokkal. Ekkor kezdtem úgy igazán megfigyelni, hogy hogyan is telnek a mindennapok.

Nem sikerül minden teendőt kipipálni

Tudatosan kezdtem figyelni nemcsak az alvásom minőségére, az egészséges étel-fogyasztására, az elegendő vízivásra, a testmozgásra, hanem arra is, hogy a mindennapokban kialakítsak valamilyen rendszert. Sokan említik, hogy a munkával kapcsolatos gondokat a munkában kell hagyni, viszont a pedagógiai munka nem az a típusú munka, ami során az ajtót becsukva a hátunk mögött elfelejthetünk mindent. Épp ezért igyekeztem és igyekszem szigorúan venni azt, hogy a délutánomból mennyi időt szánok a következő napokra való készülésre, valamint, hogy a hétvégémből is mennyit áldozok erre. Abba a hibába is szépen belesétáltam, hogy minden aprórogattam a teendőimet. Amikor a nap végére nem sikerült mindent kipipálni, rosszul éreztem magam. Nem vettem figyelembe azt, hogy minden feladat nem végezhető el pár perc alatt, így nem lehet mindig mindent megvalósítani. El kellett fogadjam azt, hogy nem baj, ha néhány feladat másnapra is marad, nem kell egy nap alatt megváltani a világot.

Ezeket a lehetőségeket túlmenően számomra nagyon fontos a hit. Istenhez menekülve, neki elmondva a

nehézségeimet, kéréseimet, mindig megnyugszom, és úgy érzem, hogy a gondolataim megértő fülekre találnak. Amikor a gyerekekkel beszélgettünk a stresszkezelésről, számtalan ötletet soroltak ők fel: a levendula használatától a mély alváson keresztül a kreatív írásig mindenről beszélgettünk.

bennünket stresszes és feszültséggel teli helyzet is. A diákok különböző problémáival való szembenézés, a szülőkkal való kommunikáció, a sokféle adminisztráció és a váratlan események mind hozzájárulnak ahhoz, hogy egy-egy nap végére kimerülhetünk. Azonban, ha képesek vagyunk a megfelelő mentálhigi-



FOTÓ: FREPIK.COM

A mindennapok nyomásától megszabadulva nagyszerűen fel lehet tölteni, ki lehet kapcsolódni a természet közelségében

Erőt meríteni az imádságból

Az ötletgyűjtés végén egyik diákom mondta el, hogy neki nagyon sokat segít, ha esténként vagy akár reggel imádkozik. Ilyenkor új erőt nyer, és megnyugtató az, hogy a problémáit átadhatja Istennek. Biztos abban, hogy a jó és nehéz helyzetek nem véletlenül vannak, Istennek tervei vannak velünk. Teljesen egyet tudtam érteni a diákkal. Már nagyon fiatal koromban megtapasztaltam, hogy van fent valaki, aki valamilyen csoda folytán mindig segít nekem, és a dolgok valahogy mindig jóra fordulnak.

Azóta hiszem azt, hogy az imádságban megnyugvásra, új erőre, megoldásokra találhatok. Egy-egy nehezebb nap mindig próbálom felidézni a Bibliában levő idézetet, mi szerint „Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki az élet!” (Példabeszédek 4:23). Arra emlékeztet ez a gondolat, hogy a legfontosabb, hogy megőrizsem a saját testi-lelki jólléteimet. Ha én magammal jól vagyok, akkor a külvilággal is jó kapcsolatban tudok lenni.

A tanítói munka nemcsak a pozitív élményekről szól, hanem gyakran érhet

énés eszközöket alkalmazni, a stresszt hatékonyan le tudjuk vezetni, megerősödve tudunk visszatérni a munkába.

Fel kell szusszanni néha a természetben

A tanítói munka kihívásai elkerülhetetlenek, de a mentális egészség megőrzésére tett tudatos lépések lehetőséget adnak arra, hogy mind szakmailag, mind személyesen a legjobbat hozzuk ki magunkból. A fizikai aktivitás, a természetben való időtöltés, a család és barátok támogatása, az imádkozás, valamint a folyamatos tanulás mind hozzájárulnak ahhoz, hogy egy tanító kiegyensúlyozott és egészséges maradjon a munkája során. A legfontosabb tehát, hogy ne felejtsünk el magunkra is figyelni, mert csak így tudunk igazán odafigyelni a diákjainkra és biztosítani számukra a legjobb tanulási környezetet.

MIHÁLY GYOPÁR-
HENRIETTA
gyopar186@gmail.com



Játszva tanulás Zsobokon, a kis kalotaszegi faluban

Kalotaszeg icipici szórványtelepülésén, a Szilágy megyei Zsobokon is elindult 2024 szeptemberében az Iskola Alapítvány által működtetett, a magyar kormány finanszírozásával megvalósuló délutáni oktatási program, mely a „játszva tanulás” szintere, a gyökerek eresztésének, szárnyak növesztésének helyszíne.

A Dr. Molnár János Gimnáziumi Iskola húsz elemis tanulójaival zajlik az oktató-nevelő munka. Ezenkívül az 5–8. osztályokban támogatás hiányában is működik a délutáni oktatás, mivel erre van igény. A szakszerű fejlesztés

Valóban foglalkoztat a gondolat, hogyan érzi magát egy gyermek délután az iskolában? Meggyőződésünk, hogy az iskolának olyan helynek kell lennie, ahová a gyermek örömmel megy, ahol jól érezve magát az életre készül fel.

tés érdekében finanszírozás nélkül is a felzárkóztatás, esélyteremtés, tehetség-gondozás szellemében zajlanak a tevékenységek.

A zsoboki iskolások szimultán osztályokban tanulnak az alacsony létszám miatt, többségük intézményben nevelkedik, ezek a tények pedig kihívást jelentenek a mindennapokban. A délutáni alkalmak a tanulók jóllét érzésének kialakulásához nagymértékben hozzájárulnak, ennek pedig a tanulásban kiemelkedő szerepe van, hiszen egy boldog és elégedett gyermek sokkal nyitottabb és fogékonyabb az új ismeretek befogadására és feldolgozására.

Valóban foglalkoztat a gondolat, hogyan érzi magát egy gyermek délután az iskolában?



FOTÓK: GÁL-TANKÓ KATALIN

Meggyőződésünk, hogy az iskolának olyan helynek kell lennie, ahová a gyermek örömmel megy, ahol jól érezve magát az életre készül fel. A mindennapokban látjuk, hogy ezt elérni kőkemény munka. Nyilván a délutáni oktatás pedagógusszemmel nézve egy pluszhozadék a minőségi munka végzésére, ugyanakkor a gyermek szemszögéből vizsgálva egy olyan idő, ami miatt ő többet kell üljön az iskolában. Egyértelmű, hogy ehhez akkor fog kedvet érezni, ha jól telik, ha olyan tevékenységeken vehet részt, amik izgalmasak, ahol elfogadják, támogatják. Már-már álomszerű, de nekünk, pedagógusoknak ebben fellegességünk van.

Saját munkámra reflektálva, hivatástudattal teszem fel állandóan a kérdést: mit tehetnék én a saját környezetemben, hogy az iskola gyermekbarát, jobb hely legyen? Nemcsak felteszem ezt a kérdést, hanem diákjainkkal közösen ötletelünk, tervezünk, megvalósítunk, s ez révén eljutottunk arra a szintre, amikor ők maguk kimondják, hogy jó az iskolában együtt lenni.

A legtöbb gyereknek a programmal kapcsolatban pozitív tapasztalatai vannak, mert érdekes dolgokat játszva tanulhatnak, olyan tevékenységekben próbálhatják ki magukat, amelyre otthon nincs lehetőségük.

Három gyermekünk vesz részt a délutáni programban, így tőlük valós információkkal szolgálhatok azt illetően, hogyan érzik magukat ott. Sokszor fárasztónak, hosszúnak értékelik a napot, vágyva a több szabadidő után, de összességében azt vallják, hogy érdekes. Egyértelműen nem a házi feladat megoldási ideje tölti fel őket, hanem azok a tevékenységek, amik ezeken túlmutatnak. Ezért nagyon fontosnak tartjuk, hogy minden napba emeljünk be valami „táplálót”, valamit, amivel a gyermek tölteni tud, szárnyait bontogathatja, önmagát és társait jobban megismerheti.

A tanulócsoporthoz számos tevékenységen vesznek részt, mint például: néptáncoktatás, színjátszás, társasjáték-délutánok, művészetterápiás foglalkozások, történetek életre keltése a papírszínház eszközeivel,

süssünk-főzzünk szakkör, kertészkedés, digitális kompetenciafejlesztés stb.

Összességében a délutáni oktatásba és készségfejlesztő tevékenységekbe való bekapcsolódás által a gyerekek sokat nyernek. Ezek a tevékenységek ugyanis elősegítik holisztikus fejlődésüket, erősítik szociális kapcsolataikat, kreativitásukat, együttműködő és problémamegoldó készségüket, felkészítik őket a jövőbeli kihívásokra, a mindennapokban hasznosítható tudást nyújtanak.

A mindennapokban az aktív tanulást szem előtt tartva, az élményalapú oktatást előtérbe helyezve kutatjuk a célra vezető stratégiákat, törekszünk annak kiaknázására, hogy mindenki megtapasztalhassa, jó valamiben.

Állandóan új ötletek szövődnek, s az a biztos tudat, hogy rengeteg dolog megvalósítható egy kis vidéki, anyagi nehézségekkel küzdő intézményben, szociálisan hátrányos helyzetű tanulókkal is.

A tanév hátralevő időszakában is folytatódnak ciklikusan az említett tevékenységek, melyek minél eredményesebb megvalósulásához külsős szakemberekkel is kollaborálunk. Figyelünk arra, hogy napjainkban a művészetek méltatlanul kevés teret kapnak a nevelésben, pedig van az emberben egy olyan mély réteg, amihez másképp nem férünk hozzá, csak ilyen indirekt utakon: zene, tánc és mozgás, képzőművészet, színház és dráma, közösségi művészeti projektek – mindnek jelen kell lennie tanítási gyakorlatunkban.

A néptáncoktatást, a népdalok és gyermekjátékok átörökítését, a tanulók identitástudatának formálását kiemelt feladatunknak tekintjük, ehhez pedig hivatásos táncoktatókat hívunk segítségül. Mindenképpen szeretnénk mindenkiből kiaknázni odafigyeléssel és bizalommal azt, ami mélyen ott van, ezért a művészetterápiás foglalkozások folytatását is tervezzük szakember bevonásával.

Nagy sikernek örvend a Süssünk-főzzünk kulcskompetenciákkal fűszerezve szakkörünk, melynek keretén belül a tanulókkal közösen különböző finomságokat készítünk, miközben komoly fejlesztés történik: mértékegységeket alakítgatunk, recepteket értelmezünk különböző nyelveken, alanyanyagok után kutatunk. Ez az inspiráló tevékenység

a gasztrokultúra fejlesztését is célozza, hosszú távon pedig véleményem szerint felbecsülhetetlen tudást kínál. A naptári év jeles eseményeit a megszokott módon ünnepelni fogjuk, ezért a színjátszó csoportunk is lendületben marad. Közeledik a tavasz, így a beültetett Édenkertünkben is fognak zajlani



a munkálatok, ahol a gyógynövények mellett különleges fűszernövények is illatoznak. A társasjátékok kifejezetten pozitív hatást gyakorolnak jóllétünkre, mentális egészségünkre, társas kapcsolatainkra, a világunkban rejtőzködő apró szépségek észrevételére, ezért mindenképp időközönként leülünk egy asztal köré, és hagyjuk, hogy magával ragadjon a játék öröme. Az önismereti játékoktól kezdve kínálunk memória- és figyelemfejlesztő, gyors reakciókészséget mozgósító, stratégiai és logikai gondolkodást erősítő, szerialitást tanító játékokat is.

A felsorolást folytathatnánk, de sokkal inkább azt tartjuk fontosnak, hogy:

- olyan rendszerben működjünk együtt, ami esélyt ad
- minden gyermek a saját üteme szerint fejlődhessen
- minden segítséget megadjunk, erőn felül is, hogy mindenki megízlelhessen a sikert
- a tanulókat nem versengeni, hanem együttműködni tanítsuk

Pedagógusként tudomásul kell vennünk, hogy bizony az oktatásban sok hátrányos helyzetű gyermekkel találkozunk, akik kiemelt figyelmet igénylőek, akik egyszerűen másként léteznek, másként működnek, nekünk pedig kötelességünk megtalálni hozzájuk a kulcsot. Az ők esetükben különösen fontos,

hogy a nevelési programok figyelembe vegyék a komplex szociális, pszichológiai és oktatási szükségleteket, hogy valóban támogassák a gyermekek fejlődését. Mindannyiunk egyéni felelőssége, hogy lehetőségeinkhez mérten olyan kulturális, művészeti vagy akár sportolási lehetőségeket teremtsünk, amelyek segíthetik őket a fejlődésben, a kreatív önkifejezésben, személyiségük kibontakoztatásában, az értékes emberi élet lehetőségeinek és formáinak megismerésében.

Mindeközben adni kell magunkból: derűt, energiát, lendületet, kitartást, türelmet, jó szót, követhető példát, hitet, szeretetet, s utána nagy eséllyel ezt többszörösen kamatoztatva visszaszolgáltathatja az élet.

A szerző magyartanár a délutáni oktatási program felelőse.

GÁL-IANKÓ KATALIN
daragicskatalin@gmail.com



Véletlenül írtam egy könyvet – erdélyi vetítések

Premier előtti vetítésekkel és közönségtalálkozókkal debütál Erdélyben a *Véletlenül írtam egy könyvet* – közölte a forgalmazó Filmtett Egyesület. Lakos Nóra bájos családi filmje egy kiskamaszlányról szól, aki írói álmokat dédelget, miközben önmagát és édesanyja emlékét próbálja megismerni – olvasható a Filmtett Egyesület közleményében. Nina legfőbb vágya, hogy író legyen – kreativitását animációsfilm-rendező apjától örökölte. Mindennapjait kétbalkezes bűvész öccse kavarja fel, s mivel az édesanyja korán meghalt, női mintaként kissé merev nagynénje szolgál a családban. Amikor apja életébe egy új szerelem érkezik, Nina a szomszédban élő bohém író-nő iránymutatásait követve, az írás segítségével dolgozza fel édesanyja elvesztését, és nyitja meg szívét az új családtag és az első szerelem előtt. Erről szól a *Véletlenül írtam egy könyvet* című film, amelynek főszereplőjét, Ninát Demeter Villő alakítja, filmbeli édesapja Mátray László sepsiszentgyörgyi színművész, nagynénje Tenki Réka, titokzatos idős mentora pedig Zsurzs Kati. További szerepekben felbukkan Rujder Vivien, Mucsi Zoltán és a gyerekszereplő Hárs Bonca. A *Véletlenül írtam egy könyvet* nemzetközi premierje tavaly októberben volt az amszterdami Cinekid gyerek- és ifjúságifestiválon, majd Tallinnban fődíjat nyert.



Bölcsődei és óvodai beiratkozással kapcsolatos kisokos

Azokat a gyerekeket, akik már jártak bölcsődébe vagy óvodába, május 20. és 24. között lehet beíratni, azokat pedig, akik még nem jártak bölcsődébe vagy óvodába, május 27. és 31. között.

1. Kiket lehet beíratni bölcsődébe vagy óvodába?

Bölcsődébe: minden olyan gyermeket, akinek az életkora három hónap és három év között van, a szabad helyek függvényében;

Óvodába: minden olyan gyermeket, akinek az életkora három és hat év között van, a szabad helyek függvényében;

A négyéves gyerekeket a középső csoportba, az ötéveseket pedig a nagy csoportba kell beíratni.

2. Milyen dokumentumok szükségesek a bölcsődei és óvodai beiratkozáshoz?

A jelentkezéshez szükségesek kötelező iratok:

- a gyermek születési anyakönyvi kivonatának másolata és eredeti példánya;

- a szülő/törvényes gyám személyi igazolványának másolata és eredeti példánya;

- az elvált szülőknek a kérelemmel együtt be kell nyújtani egy jogerős bírósági ítéletet is, amelyből kiderül, hogyan gyakorolják a szülői felügyeletet, és hol van a kiskorú lakóhelye;
- munkavállalói igazolás mindkét szülő részéről;

A jelentkezéskor be kell nyújtani a módszertan által előírt, az általános szempontoknak megfelelő igazolásokat/dokumentumokat is.

Amennyiben magyar tannyelvű óvodai vagy bölcsődei csoportba szeretné beíratni a gyermeket, ezt külön kell kérelmezni és csatolni a dossziéhez.

A tanév elején a beiratkozási dosszié a következő dokumentumokkal egészül ki:

- háziorvosi igazolás arról, hogy a gyermek egészséges;
- az egészségügyi minisztérium rendelkezéseivel összhangban kiállított járványügyi szakvélemény/oltási igazolás a gyermek közösségbe való belépésére vonatkozóan, amelyet a háziorvos állít ki, legkésőbb 5 nappal a bölcsődei/óvodai program megkezdése előtt.

3. A gyermekek pontrendszer alapján kerülnek óvodai vagy bölcsődei csoportokba.

A bölcsődébe iratkozáskor a rendszer a következő szempontokat veszi figyelembe:

- a gyermek betölti a 2. életévét 2025. december 31-ig;
- a gyermek lakóhelye vagy a szülők/törvényes gyám munkahelye az oktatási intézmény közelében helyezkedik el;
- mindkét szülő/törvényes gyám igazolja, hogy jogerős munkaviszonya van a beiratkozáskor vagy a tanév kezdete után 30 napon belül;
- legalább egyik szülő/törvényes gyám nappali tagozaton tanul;

- olyan dokumentum megléte, amely igazolja, hogy a gyermek gyámságban vagy törvényben meghatározott különleges védelmi intézkedésben részesül;

- legalább egyik szülő nyugdíjas, rokkantsági igazolással rendelkezik vagy munkanélküli;

- a szülőnek/törvényes gyámnak még van egy fenntartásban lévő gyermeke (elemi 4. osztályos korig) és/vagy ugyanabba a tanintézménybe jár;

Az óvodába iratkozáskor a rendszer a következő szempontokat veszi figyelembe:

- a gyermek betölti a 4. vagy 5. életévét szeptember 1-ig;

- a gyermek lakóhelye vagy a szülők/törvényes gyám munkahelye az oktatási intézmény közelében helyezkedik el;

- legalább egyik szülő/törvényes gyám nappali tagozaton tanul;

- olyan dokumentum megléte, amely igazolja, hogy a gyermek gyámságban vagy törvényben meghatározott különleges védelmi intézkedésben részesül;

- legalább egyik szülő nyugdíjas, rokkantsági igazolással rendelkezik vagy munkanélküli;

- a gyermek fogyatékoságát igazoló orvosi igazolás;

- ha egy testvér ugyanabba a tanintézménybe jár;

A hosszabbított/délutáni programmal rendelkező tanintézményekben elsőbbséget élveznek azon szülők gyermekei, akik közül mindkettőnek munkaviszonya van.

4. Melyek az iratkozási folyamat fontosabb dátumai?

A beiratkozásnak két lépése van. Az első lépés azokra a gyerekekre vonatkozik, akik már jártak bölcsődébe vagy óvodába, a második lépés pedig azokra, akik még nem.

I. A beiratkozás első lépése május 19. és 23. között zajlik.

Azok a gyermekek, akik jelen tanévben bölcsődébe vagy óvodába jártak, és a következő tanévben is kívánnak járni, a szülők/törvényes képviselők írásbeli kérelmére írathatóak be újra. A folytonosság elve alapján a 3. életévüket betöltő gyermekek beírathatóak kiscsoportba, amennyiben a tanintézményben óvodai csoportok is működnek, az erre a korosztályra rendelkezésre álló helyek függvényében és életkor szerint csökkenő sorrendben.

Az eredmények és a szabadon maradt helyek számának a kifüggesztése: május 23.

II. A beiratkozás második lépése két szakaszból áll.

Az első szakaszban a szülők a meghirdetett helyekre jelentkezhetnek, a második szakaszban pedig a megmaradt helyekre.

Az első szakasz 2025. május 26. és június 13. között zajlik. Az első szakasz fontosabb dátumai:

Május 26–30. a beiratkozási kérelmek leadása.

További részletek az Rmdsz.honlapon találhatóak.

Sportos lányok, nők... alakzatok

Lea a minap megkérdezte, hogy miről fogom írni a következő szülői okfejtésemet a Magyar Köznevelésbe, és amikor elmondtam, hogy a sportolásról, megpróbálta játékosan dupla haszonná alakítani a tevékenységet. Ám az elején nem volt ez egyértelmű számomra:

„Anyá, és akkor azt is bele fogod majd írni, hogy én nem vagyok nagyon jó a labdajátékokban?” – kérdezte. Még csak halványan sem sejtettem, miért hozakodik elő ezzel, amikor valamenyny szülői szösszenetemet elolvastatja a nagymamájával, így pedig tudja,

hogy soha nem írok róla negatív felhangon.

„Miért kellene ezt megírnom, cicusom? Tudod jól, hogy nem szoktam rólad ilyesmiket írni, nem is volna szép tőlem...” – válaszoltam csodálkozva.

„Hát azért gondoltam, mert hátha elolvassák, és akkor nem várják el tőlem, hogy jól tudjak játszani a labdával tornaórán...” – válaszolta Lea, mint aki tudja (nem is tudom, honnan), milyen utakon kell hatni a „néplélekre”, hogy az kedvező eredménnyel járjon a cél-személy számára.

„Drága gyermekem, az az igazság, hogy a sportos cikkemben teljesen más témákról akartam írni, így például arról, hogy te rendszeresen úszol, én meg futok, mert mások az igényeink, más az érdeklődésünk, különbözőek vagyunk, és mennyire jó, hogy ez így van... Azonban, ha tudni akarod, elmondom, hogy a labdasportokban én sem voltam soha kiemelkedő, mert nem vonzottak annyira, mint más mozgásformák...” – próbáltam magyarázni Leának a bizonyítványomat, közben bátorítottam is, hogy tornaórán azért próbálgassa a labdajátékokat, mert az jó móka tud lenni, nem a teljesítmény számát, nem ez a fontos, hanem a játék.

Mondjuk, manapság ilyet mondani a gyermeknek, eléggé anakronisztikus dolog. A minket körülvevő világ éppen a teljesítményről szól szinte minden tekintetben. És ez éppen az a vonatkozás, amitől meg szeretném védeni Leát, az állandó versengéstől. Mindeközben persze azt is tudom, hogy okosan kell érvelnem, hiszen azt sem szeretném, ha alkalmadtán nem venné fel kesztyűt, nem állná a sarat, amikor egy-egy helyzet megkívánja, mert ez kudarcérzést szül és örök kívülálló szerepet...

Amikor néhány éve, egy verőfényes augusztusi péntek 13-án eldöntöttem, hogy nem üldögélek tovább a konyhaasztal vonzaskörében természetes háziasszonyos mozgáshiányomban, hanem felhúzzom a futónadrágomat a tekintélyes hátsómra, és futásnak eredek, éppen ez vonzott benne: a teljesítményt önmagamban mérhettem, nem a



A patak és a nyuszi



A rét nyáron

másokkal való örökös összehasonlításban. Ez fantasztikus nyugalommal töltött el még úgy is, hogy a teljesítményt belsővé tételével eléggé magasra helyeztem a lécet önmagam számára. Hogy csak egy kézenfekvő példával hozakodjam elő: közel egy évvel azután, hogy felálltam a konyhaasztal mellől (igen, az itt egy nagyon fontos bútor darab, több belső folyamatom jelképe), egyenest félmaratonra irakoztam be egy futóversenyen. Meg akartam mutatni magamnak, hogy képes vagyok a szintre lehetetlenre. És elég jól teljesítettem is a saját tervet: elfogadható időkeretben, sérülések nélkül... Mostanáig két félmaratont futottam le tisztességesen, illetve egy annál hosszabb, 23 kilométeres távot, sportolók számára is kihívásnak számító terepen, útvonalon. Viszonylag hosszú idő, körülbelül három év után jutottam el arra a felismerésre, amelyet immár Leának is mondogatok: a játék kedvéért, önmagunk szórakoztatására is kell csinálnunk dolgokat, sutba vágunk a teljesítmény ábrándképét. Mindeközben a sport ezt is sugalmazza folyton: teljesíteni egy kitűzött célt, még ha nem is versenyhelyzetben, hivatalos keretek között.

Azonban anyaként úgy érzem, számomra most máshol van a kihívás: megtanítani a gyermeknek, hogy azért sportolunk, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. És ez nem csupán azt jelenti, hogy esztétikus az alakunk, hanem azt is, hogy a mozgás nem teher számunkra, hanem életforma, természetes döntés például az, hogy a járművek helyett a saját lábunk szolgáltatásaira támaszkodunk. Nos ezek olyan megállapítások, amelyek megfogalmazására, személyes meggyőződéssé formálására 46 évre volt szükségem. Ezt tessék most lefordítani a gyermek nyelvére! Ráadásul úgy, hogy ne az jöjjön le belőle, hogy „anya azért gyalogolt és szervezi a mozgást feltételező feladatokat naponta, mert szeret kínozni, kényelmetlen helyzetbe hozni, imádja azt, amikor valami nehéz és hosszas”... Szóval ez a valódi kihívás, amelyeket gyerekkorban kell folyton aktualizálni, ugyanakkor bizonyos fokú érettség is szükséges ahhoz, hogy ez ne negatívumként csapódjon le. A feladatot még nem sikerült megnyugtatóan teljesítenem.

No, de ilyenkor idézem meg az összképben a jól bevált szülői trükköt: a

figyelemelterelést. Hasznos, ha a figyelem arra összpontosításul, ami kedves és kellemes: a Lea szívének az úszás a kedves, mert a víz önmagában is jó buli, hát még a benne való fickándozás, a kellemes pedig a városnézés különböző utazásaink alkalmával, amikor akár napi 13 kilométernyi gyaloglás is összejön nagyobb erőfeszítés nélkül. Harmadikként néhány hónapja bejött a falmászás is, és hála az égnek, ilyen lehetőség van Brassóban, de más helyeken is, amelyeket utazásaink során érintünk (így például legutóbb Nagyszebenben). Ez utóbbi mindkettőnk bátorságát edzi, de különböző léptékben: Lea több méter magasságban lépeget bátran a különböző akadályokon, én meg anyaként követem bátran szemem pillantásával.

Erre sem találtam még megfelelő varázsszavakat. Pedig fontos lenne a reális testkép (és énkép) alakítgatásához. Könnyebb lenne azt mondanom, hogy Marilyn Monroe színésznő és modell nem pályázott Magic Johnson kosárlabdázó babérjaira, és az utóbbi sem próbált jó lenni abban, amiben Marilyn.

Nem mondom, hogy nem fordult meg a fejemben az, hogy ki kellene próbálnom a kalandot, azonban azt is belátom, hogy ez nekem nem megy annyira könnyen, mint neki. És itt elsősorban nem az akadálypályára gondolok, hanem arra az akadályra, ami a 46 éves fejemben hátráltatja a nekibuzdulást. Azonban eldöntöttem, hogy úgy fogom ezt megélni, ahogy életemben nem sokszor tettem: fokozatosan. Beismerve Lea előtt is azt, hogy nekem ez nem megy egyből és olyan természetességgel, ahogy neki. Ebből is ráeszmélhet arra, hogy mennyire jó, ha valaki gyerekkorától megtanul átgondoltan és gyakoroltan bátornak lenni. Engem, minket – azt hiszem, beszélhetek a nemzedékem nevében is

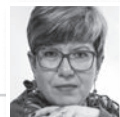
– nem erre tanítottak, inkább arra, hogy miként kell a komfortzónán belüli unalmas, stagnálásra alkalmas „biztonságban” megmaradni. Előbb ezt a belső korlátot kell áttörni, és csak utána futkosom majd a különböző falakon.

No, de nemcsak mentális korlátjaink vannak e tekintetben, hanem fizikai jellegűek is. Ezek szavakba öntése gyakran fogalmazza meg a gyermeknek azt, hogy az embernek vannak fizikai sajátosságai, amelyek bizonyos dolgokat lehetővé tesznek, más helyzetekben ugyanezek a pozitívumok viszont nem hoznak babérokat. Mindezt úgy kellene elmondanom, hogy ne is riasszam el attól, hogy bátran kipróbáljon dolgokat, de felismerje a határokat. Erre sem találtam még megfelelő varázsszavakat. Pedig fontos lenne a reális testkép (és énkép) alakítgatásához. Könnyebb lenne azt mondanom, hogy Marilyn Monroe színésznő és modell nem pályázott Magic Johnson kosárlabdázó babérjaira, és az utóbbi sem próbált jó lenni abban, amiben Marilyn. Persze több sebből vérzik ez a hasonlat, azonban érzékelteti a lényegét: a testi adottságok megfelelő területen való kamatoztatásának előnyét. Így hát egyelőre ott tartunk, hogy „a mi alkatunk alkalmas a táncra és egyéb nőies mozgásformákra, azonban profi úszók és profi kosárlabdázók nem igazán leszünk, viszont ügyes úszók és kosarasok lehetünk”... Azért is foglalkoztat ez, mert úgy gondolom, hogy a gyermeknek a szülőtől kell tudnia, hogy ne várjon el olyan dolgokat magától, amik kevés sikerélménnyel kecsegtetnek. Inkább abba fektessen energiát, ahol az adottságai élmények lehetnek számára. Ezt fontosnak tartom a nevelésben, de nem azért, hogy korlátozzam a lehetőségeit, hanem azért, mert esetleg ki tudunk védeni kudarcélményeket.

Lea kedvenc témájával szoktam enyhíteni az erről szóló beszélgetéseinket: az ógörögök nagyon ügyesen kitalálták, hogy az ember attól lehet boldog, ha művészetekkel és sporttal egyidejűleg foglalkozik, műveli a lelkét és a testét. Egyelőre ebben maradunk.

BARTHA RÉKA

bartha.reka.emese@gmail.com



Mars isten színe

Ez a hónap a nőké. Kezdjük a díszekkel, folytatjuk a virágokkal. Nézem a piros-fehér zsinóros apróságokkal rakott utcákat, tereket, piacokat. Vajon ezt a sok mütyürt hová tesszik, amikor lejárt az idejük, és mégsem adták el? Leszedik róluk a piros-fehér madzagot, és nyaklánc vagy fülbevaló lesz belőlük? De kinek s minek annyi nyaklánc és fülbevaló?



Ez a hónap a nőké. Kezdjük a díszekkel, folytatjuk a virágokkal

A Római Birodalomban csak a rabszolgák fülét lyukasztották. A nemes vagy szabad nők és férfiak ép füllel élték életük. Ez persze nem jelenti, hogy nem hordtak fülbevalót. Épp csak nem lyukas fülbe akasztották, hanem egyéb trükkök alkalmazásával szép, sértetlen fültre tették a díszet.

Értsen ebből azt, hogy mi, ékkövet, keresztet, szívecskét, csillagot, pókot, cicát a fülünkben viselő lányok rabszolgák vagyunk? Amikor babakorunkban cimpánk átlukasztották, rabsorba taszítottak bennünket, és már soha nem állhatunk biztos lábbal a földön, mert fülünket, az egyensúly egy járulékos szervét, átszúrták?

Említeni sem merem, de azért fogom, hogy a fiúk sem vetik meg a fülbevalót. Sőt. Ők is éppúgy elvetik sulykot, mint mi. Egyik fülükben három, másikban hat karikával lődörögnek a tavaszi napsütésben. Egymás fülét lyukasztják, biztosítótűvel. Aki fél, az felhajt valamit, amitől aztán megjön a bátorsága. A fiúk mindent másként csinálnak. Náluk a fülbevaló nem a rabság, hanem a hősiesség jele.

Azt pedig, hogy a nyakunkba mi mindent aggatunk, nehéz is felsorolni. A szív, kereszt és csillag itt is élen jár, de tarolnak a virágok, mandalák, keresztnevek, kezdőbetűk is. Rejtély, hogy miért kell bármit is a nyakunkba akasztani. Én ásványból

A díszek kivonulása után az élet gyönyörű bizonyítékaival zsúfolják tele az utcákat, tereket piacokat. Fehér és sárga nárcisz, kék, rózsaszín jácint.

készült gyöngysort szeretek viselni, minél többet, annál jobb. Érzem a súlyát a nyakamon, és erről eszembe jut, hogy élek és felelős vagyok magamért. Amikor reggel felteszem, hideg, amikor este leveszem, meleg. Ez is bizonyíték arra, hogy élek.

A díszek kivonulása után az élet gyönyörű bizonyítékaival zsúfolják tele az utcákat, tereket piacokat. Fehér és sárga nárcisz, kék, rózsaszín jácint. Ez utóbbi nemcsak színével, illatával is hivalkodik. Beviszed a szobába, azonnal betölti a teret. Semmi mást nem hagy érvényesülni. Egyértelmű, hogy nem szobába való. Hagyjuk a jácintot kint a földken!

A tulipán viszont Isten ajándéka. Mennyi szívet-szemet gyönyörködtető szín és forma! Sokáig azt hittem, a tulipán keletről érkezett. Aztán megtudtam, hogy a párnára, ingvállra, kötényre, terítőre hímzett liliomféle Közép-Ázsián, Észak-Afrikán, Közel-Keleten és Távol-Keleten túl Európában is őshonos. A Kárpát-medencében négy vadon élő tulipánfaj is van, legismertebb a Vaskapu-szoros környékén áprilisban nyíló, magyar vagy al-dunai tulipán. Ami sárga. Március viszont vörös. Arcpirulós vörös és forradalmi vörös, de nem munkás, hanem szabadságpiros. A piros férfiszín, hiába hiszi mindenki azt, hogy nőnek való. A Napkirálynak volt először bíborszínű, magasított sarkú cipője. A római szenátorok és lovagok fehér tógáján bíborszínű szegély jelezte rangjukat. És persze vörös a harcos Mars isten színe, és március, tudjuk, a neki szentelt hónap.

LÁSZLÓ NOÉMI
nocsek@gmail.com



Sokba kerül a szülőknek gyerekeik oktatása

Megháromszorozódott a szülők által az oktatásra fizetett összeg az elmúlt hét év alatt: a legtöbb pénz a magánórákra megy, melyek az általános iskolában is egyre gyakoribbak. A szülőknek átlagosan közel 10 ezer lej kell fizetniük évente a korrepetálásra, az iskola utáni oktatásra és a tananyagokra – derül ki a Mentsétek meg a Gyerekeket Románia felméréséből, amely a 2024 végén gyűjtött adatokon alapul. Az éves átlagköltség a gyermek életkorával együtt nő, az elemi iskolai 6803 lejről 10 781 lejre az általános iskola felső tagozatán és 12 119 lejre a középiskolába – írja a Maszol. A legjelentősebb növekedés a magánórákkal kapcsolatos, hozzávetőleg 3700 lej, és az iskola utáni oktatás, ami mintegy 2500 lej. A várakozásoknak megfelelően a legtöbb válaszadó, aki magánóra járatta gyermekét, az országos vizsgákra való felkészülés érdekében teszi ezt (58%), a következő leggyakoribb okok pedig az olyan tananyag felzárkóztatása (36%), amelyet a gyermek nem tudott elsajátítani az órákon, valamint a gyermek már elért teljesítményének javítása (32%). A legtöbb gyermeket matematikából, idegen nyelvekből és román nyelvből korrepetálják. A havi költség körülbelül 1000 lej, és egy gyermek általában két tantárgyból jár különóra. Ezt a költséget a válaszadók mintegy 25%-a jelentős erőfeszítésnek tartja. Ebben az összefüggésben a Mentsétek meg a Gyerekeket Románia felhívja a figyelmet a kiszolgáltatott helyzetű gyermekek hátrányos megkülönböztetésére, és egy sor olyan intézkedést javasol, amelyek célja, hogy minden gyermek számára helyreállítsák a minőségi oktatáshoz való egyenlő hozzáférést.

Ezüst Tulipán díjjal tüntették ki a szatmári kiválóságokat

Szatmárnémetiben idén is a március 15-ei ünnepséget követően átadták az Ezüst Tulipán elismeréseket a helyi közösség kiemelkedő személyiségeinek. Az Ezüst Tulipán díjat a Szatmárnémeti RMDSZ elnöksége olyan személyiségeknek ítéli oda minden évben, akik munkásságukkal, helytállásukkal hozzájárulnak szülőföldünkön való megmaradáshoz, a város

magyar közösségének fejlődéséhez, gyarapodásához.

A szervezet díjait idén Kereskényi Gábor, Szatmárnémeti polgármestere, a szatmári RMDSZ elnöke, Pataki Csaba, a Szatmár Megyei RMDSZ elnöke, megyei tanácselnök, és Nagy János miniszterelnöki irodát vezető államtitkár adta át.

Művelődés és oktatás kategóriában Kacsó Zsuzsánna kapta a Szatmárnémeti RMDSZ Ezüst Tulipán díját. Mint a méltatásában elhangzott, Kacsó Zsuzsánna Székelykeresztúron született 1966. július 30-án, és 32 éve a Rákóczi Ferenc Általános Iskola pedagógusa, ahol megélte a tanári pálya összes szépségét, mely véleménye szerint jóval több annál, mint megtanítani a gyerekeket számolni. A sors ajándékaként könyveli el, hogy a volt diákjainak a gyermekeit is tanítja. Méltán büszke arra, hogy az általa felkészített diákok remek eredményeket érnek el a különböző matematikaversenyeken. Határon átnyúló pályázatokban, testvériskolai kapcsolatokban programvezetőként is helytáll.

Együttműködik az oktatási minisztérium és a TikTok

Az oktatási miniszter szerint túl sok fiatal és idősebb román állampolgárt áraszt el az áltudomány vagy az álvallás manipulációja. Daniel David a félretájékoztató és a közösségi oldalakon található veszélyes tartalmakat okolja, ezért az Országos Audiovizuális Tanáccsal (CNA) és a TikTokkal együttműködve tájékoztatnak arról, hogyan védekezzünk a hamis információk és az online manipuláció ellen. Daniel David oktatási miniszter találkozott a TikTok Románia képviselőivel, és megállapodtak abban, hogy partnerséget kezdeményeznek, amely egy sor oktatási tevékenységet foglal magába a tudomány népszerűsítése érdekében. A partnerség az áltudományok ellenőrzésére irányuló oktatási tevékenységekre is kiterjed. A TikTok platformon „biztonságos, ellenőrizhető és ösztönző oktatási tereket lehet létrehozni a gyermekek és felnőttek számára” – idézi az oktatási minisztérium közleményét a Digi24 hírtelevízióra hivatkozva a Maszol.

Az oktatási minisztérium az Országos Audiovizuális Tanáccsal (CNA) együttműködve egy útmutatót is készített az

illegális online tartalmak elleni küzdelemről, amelyet országsszerte terjesztenek a tanintézetekben és az egyetemeken. A CNA arra kéri az embereket, hogy a honlapjukon jelentsék a kétes online tartalmakat, hogy azokat eltávolíthassák.

Idén is népszerű Kiskertész program Hargita megyében

Töretlen népszerűségnek örvend a Hargita megyei diákok körében a megyei tanács Kiskertész programja. Idén rekordszámú, több mint négyezer diák jelentkezett és természetesen a megyei tanács által biztosított vetőmagokból. A kezdeményezés 2012-ben indult, célja, hogy a gyerekek megtapasztalják a friss, saját termesztésű zöldségek értékét, miközben megismerkednek a kertészkedés alapjaival.

Mint a Hargita Megyei Tanács sajtószolgálat közölte: az idén a program iránti érdeklődés rekordszintet ért el, összesen 4444 diák, ezen belül 45 osztály jelentkezett. A legnagyobb arányban Zetelakáról vesznek részt a projektben, ahonnan 511 gyerek regisztrált. Csík térségéből 1799 diák, az északi térségből 583, Udvarhelyszékről 1316, Gyergyó térségéből 746 diák jelentkezett.

A szervezők hangsúlyozták: a 2025-ös Kiskertész programba való jelentkezés már lezárult, így idén új résztvevőket már nem tudnak fogadni. A szervezők szerint az idén a program iránt mutatott nagy érdeklődés különösen biztató, hiszen a jövőben Hargita megye gasztronómiai öröksége és helyben előállított élelmiszerei még nagyobb figyelmet kapnak, mivel 2025 februárjában a Nemzetközi Gasztronómiai, Kulturális, Művészeti és Turisztikai Intézet (IGCAT) döntése értelmében Hargita megye elnyerte az Európa Gasztronómiai Régiója 2027 címet.

Hangszerekkel is gazdagodott a csíkszeredai művészeti iskola

Átadták a tavaly november végén megrendezett 11. jótekonysági Katalin-bál bevételéből származó adomány egy részét a csíkszeredai Nagy István Művészeti Középiskola számára – közölte március 19-én Magyarország Csíkszeredai Főkonzulátusa. Az iskola eszközállománya nagybőgővel, digitális zongorával és 16 mágneses táblával gazdagodott. Az

átadón Dolhai István főkonzul, Bakcsy Tünde, a Csíki Vállalkozók Egyesülete ügyvezetője és Ravasz Gyöngyike, a Nagy István Művészeti Középiskola igazgatója mondott köszönetet a bálón résztvevők anyagi hozzájárulásáért. A 11. jótékonyági Katalin-bálón résztvevők felajánlásainak köszönhetően rekordösszegnek számító 117 000 lejt sikerült összegyűjteni – olvasható a közleményben.

Véget ért a közvita a középiskolai kerettantervekről

Lezárult a középiskolai kerettantervekről szóló nyilvános konzultáció, Daniel David miniszter szerint „sok jó ötlet megfogalmazódott”. Megismételte, hogy a jelenlegi modellen változtatni kell, egyrészt azt a törvény is előírja, másrészt jelenleg túl magas a funkcionális analfabetizmus a középiskolások körében. Úgy értékelte a vita „lassabban indult”, de pszichológusként normálisnak tartja, hogy sokan félelemmel vagy dühvel reagáltak. Meglátása szerint ez azzal magyarázható, hogy nincs bizalom a hatóságok törekvéseiben a jobbító szándékról, és a valós vitáról – írja a Maszol.

„Valóban a kerettanterv tervezetével kezdtük, de ezeket ki lehet igazítani és módosítani, hogy végül mindenki számára a legjobb változat alakuljon ki” – mondta a miniszter. Kifejtette, hogy a kezdeti akadályok leküzdése után konstruktív vélemények érkeztek.

Az ütemterv szerint a beérkezett javaslatokat március folyamán elemzik, közben aktualizálják a kerettantervek érvényesítési eljárását. Ezek után kidolgozzák a kerettantervek végleges változatait, majd májusban ezt megvitatják a diákszervezetek, szakszervezetek, szülői szervezetek, a társadalmi-gazdasági környezet, hatóságok képviselőivel. Szintén májusban átláthatóvá teszik a kerettantervekről szóló rendeletet, majd legkésőbb júniusban ezt elfogadják. Következnek majd a további lépések: az iskolai programok, tartalmak kidolgozása, a tankönyvek szerkesztése, a tanárok képzése. A cél az, hogy a 2026–2027-es tanévben 9. osztályba járó diákok az új kerettantervek szerint tanuljanak.

Mint megírtuk, a középiskolás diákok szerint az oktatás színvonala a fontos, nem feltétlenül az óraszámcsökkentés.

A szülők azt kifogásolták, hogy őket kihagyták a tervezésből, illetve a városi és vidéki oktatás közti még nagyobb szakadék veszélyétől tartanak. A magyar pedagógusszövetség azt tartja fontosnak, hogy a kisebbségek helyzetéhez lehesen igazítani ezeket a kerettanterveket, így még rugalmasabb formákat szeretnének. Munkacsoportjaik javaslatokat is megfogalmaztak.

Daniel David oktatási miniszter korábban a Maszolnak elmondta, fontos célkitűzésnek tartja a magyar diákok hatékonyabb románoktatását, a nyelvi táborokat és cserediák-programokat, és jobb román nyelv és irodalom tantervet és tankönyvet ígért.

Megérkeztek az első új digitális eszközök a csíkszeredai iskolákba

Kiszállították az első korszerű, minden mai igénynek megfelelő digitális eszközöket a csíkszeredai iskolákba, amelyeket az Országos Helyreállítási Terv (PNRR) finanszírozásával vásárolt meg a helyi önkormányzat. Az Országos Helyreállítási Terv (PNRR) finanszírozásával megvalósuló fejlesztési projekt keretében több mint 400 csíkszeredai iskolai tanterem kap új bútorokat, valamint modern, digitális oktatási eszközöket. A beruházást európai uniós finanszírozási programból valósítják meg, 26,7 millió lejes értékben – írja a Maszol.

A projekt digitális eszközfejlesztési részéről sajtótájékoztatót számolt be Korodi Attila, a hargitai megyeszékhely polgármestere a Székely Károly Szakközépiskolában. Mint a városvezető kifejtette, a digitális felszerelések beszerzése a teljes oktatásfejlesztési projekt egyik alkotóeleme. Hozzáfűzte, a digitális fejlesztésben nem csupán a helyi önkormányzat vesz részt, hanem az iskolák maguk is pályáztak az iskolai oktatás „okosításában”.

Az előljáró hangsúlyozta: a Székely Károly Szakközépiskola esetében az eszközöket beszállító cég is helyi vállalkozás. A PNRR által finanszírozott eszközfejlesztést az iskola a Smart Lab program keretében egészítette ki – tette hozzá. Az önkormányzat által lebonyolított közbeszerzés nyomán a digitális eszközök közül a tanintézetbe 4 tablet, 29 nyomtató, 26 dokumentumszkennel, 28 konferencia kamera, 28 hangfal, 1

televízió, 27 router. További 57 laptop és a 28 okoskijelző március végén, április elején érkezik meg az intézménybe. Mint a városvezető elmondta, a város minden osztályterme megkapja azt a technológiát, amely jelen pillanatban a mai elvárásoknak teljes mértékben megfelel.

Elítélték otthoni oktatásért a nagyváradi szülőket

Két évre elhalasztott, öt-öt hónap börtönbüntetésre ítélte a nagyváradi bíróság azokat a Bihar megyei szülőket, akik otthon taníttatták a gyermekeiket. Ez azt jelenti, hogy ha a két év alatt nem követnek el bűncselekményt, nem fog szerepelni a bűnügyi nyilvántartásban.

A Bihoreanul szerint a héten hozott ítélet még nem jogerős, de az érintetteket nem lepte meg. A Cornean és a Duma családról van szó, mindketten kivették gyermekeiket az iskolából, hogy egy egyesült államokbeli oktatási intézményben, homeschooling rendszerben tanuljanak. Darius Cornean igazságtalannak tartja az ítéletet, iskolaelhagyással vádolják őket, holott csak egy alternatív oktatási módot választottak gyerekeiknek. Túlkapásnak érzi, hogy hiába bizonygatták, hogy az amerikai iskola rendszeresen felméri a diákok tudásszintjét, mégsem vették figyelembe, azt mondták, hogy Romániában nincs akkreditálva. A szülők fellebbeznek a döntés ellen.

Corneanék történetét, mint ismeretes, bemutatja annak a tavaly indult kampánynak a honlapja is, amely az otthoni oktatás elfogadása érdekében lobbizik. Romániai szülők egy csoportja petíciót is kezdeményezett, szeretnék elérni, hogy az alternatív oktatás ezen formáját ne büntessék.

Emlékeztetes, hogy tavaly jogerősen 4 hónap, két évre elhalasztott börtönbüntetésre és közmunkára ítélték egy másik Bihar megyei családot. Ők voltak az első, akiket az országban büntetőjogilag elítéltek, amiért gyermekeiket kivették a hazai iskolából, hogy otthon taníttassák őket – de ellentétben a Corneanék által választott amerikai tanintézettel, ők nem olyan iskolát választottak, amelyik gyakorlati oktatást is biztosít.

D. SZ.