



Mády Ferenc – Csillag Pál

Egészségtudatos élet, egészségfejlesztés

Bevezetés

A civilizált ember életének minden területét évezredek tapasztalatok, hagyományok alapján tervezi meg és befolyásolja azt. Ez a befolyásolás sokszor téves vagy káros irányú. Ennek oka a legtöbb esetben az, hogy az ember nem ismeri a saját testét, annak felépítését, működését. Nem ismeri a szervezet működésére ható tényezőket. A korábbi történelmi időkben a megfigyelések, a tradíciók átadása jelentett az ember számára segítséget az egészséges élethez, a környező természethez való alkalmazkodáshoz. Már a Bibliában, az Ószövetségben is találunk utalásokat az egészség megőrzésére. Ezeket a közegészségügyi ismereteket vallási köntösbe öltöztették, így könnyebben fogadták el az emberek. Példaként említhetjük a Közel-Keleten máig tiltott sertéshúsvést. Itt a sertések húsát egy olyan élősködő fertőzte meg, ami csak az alapos hőkezelés által pusztul el és válik a hús veszélytelenné. A félig sivatagban élő emberek a hústeleiket éppen csak átsütötték, így a sertéshús veszélyes volt. A Bibliában is olvasható Mózes intelme, hogy a tisztátalan állatok húsát ne fogyasszatok. Ez az intellemt vallási előírás szintjére emelkedett, így védte az embereket. Számos más megfigyelés is így vált vallási dogmává.

Az egészség védelme, a beteg ember egészségének helyreállítása a modern civilizációkban külön szakma kialakulásához – az orvosláshoz – vezetett. Az orvosi ténykedést segítő számos terület is kialakult, így a közegészségügy, a népelemezés, az oktatásban az egészségre nevelés stb. Ezek mind azt szolgálják, hogy a társadalom minél nagyobb része egészségesen élhesse le az életét.

A társadalom nem passzív elszennvedője ezeknek az intézményeknek, hanem éli a maga életét és szabad akaratából, vagy körülményei hatására többé-kevésbé tartja az egészséges életmódot.

Jelen írásunkban arra keresünk választ, vajon a táncoktatás területén milyen életmód változatos ajánlhatunk és ehhez hogyan juthatnak hozzá a ránk bízott fiatalok.

Társadalmi hatások

A társadalom számos tényezőjével hat az egyén egészségére. Ezen tényezők jó részére az egyénnek nincs ráhatása. Annak ellenére, hogy számos választási lehetőség áll előttünk, valójában nem választhatunk.

Az egyik ilyen tényező a levegő. Csak kevés lehetőségünk van arra, hogy a belélegzett levegő adta környezetet befolyásoljuk. Letelepedésünkkel, munkánk, életkörüünk megválasztásával tudnánk ezt valamennyire befolyásolni, de ez csak nagyon keveseknek adatik meg.

A táplálékok már lényegesen nagyobb lehetőséget biztosítanak az egyénnek, hogy megválassza, mit fogyaszt el, de ezen a területen is a bizalom érvényesül, hiszen nem tudjuk ellenőrizni, hogy a számunkra ajánlott táplálék milyen alapanyagokból, milyen technológiával készül. Gondoljunk csak a közelmúlt népelemezésében szereplő anyagok-húsok, gabonafélék, tej, méz fertőzőtségére, különféle káros kémiai anyagokkal való szennyeztségére.

Az élet alapvető feltétele a víz. A fogyasztásra alkalmas tiszta vízkészlet egyre inkább fogy. Az otthonainkba eljutó ivóvíz számos kémiai folyamaton megy keresztül, amíg a poharunkba ér. A folyamatos fogyasztás lassan, de olyan anyagokkal telíti szervezetünket, melyek a természetes kiválasztás folyamatát erősen terhelik. Nemcsak az ivóvíz, hanem a növényeket öntöző esővíz, vagy a mezőgazdaság által használt vizek is bizonyos mértékig mesterséges anyagokkal szennyezettek. Emiatt az ún. „bio” termékek sem teljesen „tiszták”.

A mozgás az ember természetes életformája. A civilizált ember egyre jobban elveszíti a mozgáshoz való lehetőségét. Az átlagos ember munkája egyre kevésbé igényel saját mozgást. Ezt elvégzik a gépek helyettünk. Egyre kevesebb ember dolgozik úgy, hogy csak a saját mozgását használja. A mezőgazdaság is, az ipar is gépekkel dolgozik. A gyermekeinket már hat éves kor körül mozgásszegény környezetbe kényszerítjük. Napjuk nagyobb részét ülve töltik.

Mindezekhez járulnak a társadalom befolyásolását célzó olyan divatok, folyamatok, eszközök, amelyek ezt a mozgásszegény életformát növelik. A napi munka fáradtsága után a pihenés, a relaxáció is passzivitásban telik. A TV, és a hozzá kapcsolódó vizuális eszközök szintén helyhez kötik az embereket. Ezt tetézik még a számítógép segítségével elérhető területek (pl. az internet). Az elektronikus szórakoztató eszközök rafinált változatai már az egymással való közvetlen érintkezést is fölöslegessé teszik. Lassan olyan helyzetbe jutunk, hogy észre sem vesszük azt, mennyire eltávolodunk a természetes, egészséges élettől.

Az egészség a piac része

Az ember betegségében mindent megad azért, hogy ismét egészséges legyen, de nagyon keveset tesz azért, hogy egészséges maradjon. Ezt a tényt ismerte fel a piac és lassan létrejött az ún. egészségipar. Ennek részei például a különféle alternatív táplálékokat hirdető boltok, melyek a ruházatkodásban, a kozmetikában, a szellemi életben kínálnak „egyedül üdvözítő” lehetőségeket.

A szellemileg felkészületlen ember azonban nagyon könnyen eltéved ebben a bőséges kínálatban. Hiteles információhoz szinte lehetetlen hozzájutni. Az egyes sajtótermékek, könyvek, újságok annyi téves, félrevezető adatot tartalmaznak, hogy még a legjobban felkészült ember sem tud valójában eligazodni közöttük.

Így válik az egészségre való törekvés egy széles piaccá. Érdemes megnézni a tv-adások reklámjait, amelyek gyógyszereket, gyógyászati segédanyagokat, gyógyterápiákat hirdetnek, anélkül, hogy azok valódi helyét, szerepét ismertetnék. Olyan, a mozgásunkat, életünket alapvetően befolyásoló dolgok, mint pl. a cipő divatcikknek számítanak. Senki nem tesz említést arról, hogy a lábbelik a járásra, az egész mozgásszervi struktúrára milyen hatást gyakorolnak.

Iskolai oktatás, nevelés

A hivatásos táncos életre való felkészítés hazánkban tíz éves korban kezdődik. Az oktatás feltétele a testi adottságok megléte. Természetesen viszonylag kevés gyermek alkalmas erre a magas szintű oktatásra. Ez maga után vonja azt is, hogy a gyerekek nagyobb része elkerül a családi otthonból, és a növekedés, a testi és szellemi fejlődés kollégiumi körülmények között történik. A gyerekek a többiekénél hamarabb válnak önállóvá, ugyanakkor erősebben kitettek a külső hatásoknak. Talán ez az időszak, amikor az „egészségipar” a legnagyobb befolyást gyakorolhat a gyermekekre.

Az oktatás két helyen, az iskolában és a balett-teremben folyik. Mindkét hely bőven ad lehetőséget a jóra nevelésre, példaadásra, a gyerekek irányítására.



Az iskolai nevelés elsősorban az adatszerű ismereteket gazdagíthatja. A biológiaóra nagyon jó színtere annak, hogy alapfokon a gyermekekben megfogalmazódó kérdésekre választ adjunk. Őszinte kapcsolat kialakításával egyéb, elsősorban társadalom-egészségügyi adatok juthatnak el a gyerekekhez. A tisztaság megtanulása, a betegségek megelőzése itt kaphat helyet.

Egészségnevelés és táncoktatás

Sajátos higiénés kívánalmak jelennek meg már az első órától kezdve. Ezt a mesterek, a táncpedagógusok kell, hogy folyamatosan figyelemmel kísérjék. A tiszta dressz, a zokni, a cipő ellenőrzése számos bőrbetegséget előzhet meg.

Fontos módszertani kérdés a bemelegítés, az izomzat frissen tartása, a fáradtság felismerése, a túlterhelés elkerülése.

A bemelegítés nagyon fontos a táncmunka megkezdésekor. Sokszor azonban elfelejtik azt, hogy a próbákon, amikor az osztálynak csak egy része dolgozik, s ez alatt a többi gyermek azt várja, hogy újra táncoljon az izmok kissé kihűlnek. Ilyenkor egy rövidebb bemelegítésre újabb időt kell adni a növendékeknek. A relatíve kihűlt izmok éppoly sérülékenyek, mint a még munkába nem vettek.

Különös figyelmet érdemel a terhelhetőség és a túlterhelés problémaköre. A próbák során természetes, hogy mindig van csiszolni való egy produkción, egy tananyagban. A munka során azonban elérkezik egy olyan pont, amikor már a figyelem koncentrálhatósága, az izmok koordinált munkája az adott növendéknél nem fokozható tovább. Ha ebben a helyzetben tovább erőltetjük a próbákat könnyen sérülést okozhatunk. Sajnos az elmúlt évek számos példával szolgálnak arra, hogy mindkét körülmény sok sérülést eredményez.

Iskolai egészségnevelés

A tánc oktatásával párhuzamosan folyik a közismereti oktatás is. Itt elsősorban az osztályfőnökökre hárul az a nagyon felelősségteljes feladat, hogy a gyermekeket az egészséges életmód felé tereljék. Külső szemlélő nem is gondolná, hogy ezek a tíz-tizenéves gyerekek milyen gazdag érdeklődésűek. Ha kicsit hosszabb időt tölthet velük a pedagógus számtalan olyan kérdést hoznak elő, mely őket, családjukat érinti- ezekre választ várnak. Nagyon jó alkalom erre az évente ismétlődő tanulmányi kirándulások ideje.

A gimnáziumi évek a serdülőkor kezdetének testi-lelki viharaival indulnak. A gimnáziumban egy, az ember felépítését, működését taglaló tantárgy is helyet kapott az oktatásban. Különösen szerencsés, hogy néhány éve ezt a tantárgyat orvosi végzettségű tanár tanítja. Egy felmérés alapján elmondható, hogy minden téma érdekli a gyerekeket.

Idén név nélküli kérdőívvel felhívtuk a gyerekeket, hogy jelöljenek meg olyan, az egészséges élettel kapcsolatos, témákat, melyekre választ várnának. Ezekre a kérdésekre a tananyagba illesztve adjuk meg a választ.

Egészségnevelés a főiskolai oktatásban

A legfontosabb feladatunk a főiskolai oktatásba beilleszteni ezeket a kérdéseket. Itt már a felnőttek, egyenlő partnerek között történik az ismeretek átadása. Számos, korábban már megtanult, esetleg tévesen elsajátított ismeretet kell a „helyére tenni”.

Két terület az, ahol számíthatunk az érdeklődésre: a tánc módszertana és az egészség. Az egyik a táncal összefüggő balesetek forrásának megismerését, a másik az ajánlható életmód kialakítását jelenti.



A főiskolai oktatás hivatalos tankönyve magában foglalja mindazon ismereteket, melyek vázlatul szolgálhatnak az egészséges életmód megismerésében és annak oktatásában.

Kiemelt fontosságúnak tartjuk a korábban említett „egészségipar” által kínált szolgáltatások, ismeretanyag kritikus vizsgálatát is.

A táncosok az egyes betegségek gyógyításában sokszor vesznek igénybe nem ellenőrzött, a természetgyógyászat fogalomkörében tartozó szolgáltatásokat. Szinte mindennapos tapasztalat, hogy mozgásszervi betegségekkel, sérülésekkel, belszervi panaszokkal csak késve keresik fel orvosukat. A késlekedés okaként elsősorban az alternatív gyógyászat kipróbálása jelölhető meg. Ilyen jellegű írással még a főiskola növendékei által szerkesztett lapban is találkozhatunk (Entrée). Olyan, szakértő szemmel első pillanatban felismerhető, téves, hibás és káros ajánlások jelentek meg a lapban, ami a felháborodás mellett a korrekciót is maga után kell, hogy vonja. Ennek a dolgozatnak a megírására részben ez a közlemény készítetett.

A téves ismeretek csökkentése érdekében minden évfolyamnál a mozgásszervek felépítésének taglalása mellett évente egy alkalommal szeretnénk ejtjük az alternatív gyógyászatok kritikai ismertetésének is.

Összefoglalás

Rövid ismertetésünkben rávilágítottunk azokra a területekre, ahol az átlagembert érintő ismereteken túl nevelni kell, adatokkal ellátni szükséges a főiskolán tanuló diákokat, hallgatókat.

A Magyar Táncművészeti Főiskola sajátos helyet foglal el az oktatási rendszerben, mert a falai között az általános iskolai, a középiskolai és a főiskolai oktatás egyaránt megtalálható.

Az intézetünkbe kerülő diákok mindegyike valahol közvetlenül kapcsolatba kerül az egészségmegőrzés témájával. A táncosok a hosszú felkészülési idő után meglehetősen rövid pályafutás elé néznek. Ezért nagy veszteség számukra, ha betegség, sérülés miatt akár néhány hónapjuk is elvész.

Életmódjuk a művészeti munka természetéből fakadóan rendszertelen, sokszor túlterhelésekkel teli, melynek egészségben való átélése nem könnyű. Az általunk nyújtott oktatásnak minden életkori szinten az egészséget is kell szolgálnia.

Irodalomjegyzék

Ballya-Mády

2001 Ballya Irén- Mády Ferenc: *Sources of Injuries among Classical Ballet Dancers in Not Just Any Body*. The Ginger Press, Ontario, 2001.

Barabás

2006 Barabás Katalin: *Egészségfejlesztés*. Budapest, Medicina Kiadó, 2006.

Mantovani

2009 Romolo Mantovani: Tavasz-nyári tisztítóúrák. In: *Entrée*, (2009), 1. sz. 10–11.

Mády

2007 Mády Ferenc: *Élettani ismeretek*. Budapest, Plánétás Kiadó, 2007.