

Jantner Anna — Zsemberovszky Zita

Fókuszban az egészség, avagy egészségét komplex szemléletben

Talán nem túlzunk, amikor azt írjuk, hogy a 21. századi iskolában az oktatás minden szereplőjének igénye van arra, hogy a tanulás eredményeként a diákok a mindennapi életükben hasznos, használható tudásra tegyenek szert. Már nem elég, ha az órákon információátadás történik, a diákok aktív cselekvővé válásán dolgozik az iskola. Vajon hogyan lehet egy projekthetet érdekessé tenni? Hogyan tudunk egyensúlyt teremteni a tudásátadás és a cselekvő, cselekedtető részek között? Létezhet olyan, hogy egyszerre tart órát a biológia- és a matematikatanár? Nem tudjuk, hogy létezik-e egységesen igen válasz a kérdésekre, de itt szeretnénk egy jó gyakorlatot bemutatni.

Jogosan merülhet fel minden olvasóban a kérdés, vajon hogyan lehet az egészség-betegség, testmozgás és tudatosság, az egészségügy, a táplálkozás személyes, közösségi és társadalmi témaköreit iskolai keretek között megvizsgálni. Hogyan lehet a különböző eredményeket vizsgálni, mi alapján lehet eldönteni egy-egy életmódról, hogy valóban egészséges-e? Itt csatlakozik a matematika és a digitális kultúra a projekthéthez a statisztikai alapismeretekkel. Ahogy a továbbiakban látható lesz, sok kolléga jól szervezett együttműködéseként jöhetett létre ez a projekthét.

Bevezető gondolatok: egészség és betegség; szituációs játék és társadalmi intézményrendszer

Egy tematikus hét megszervezése minden iskolában kihívásokkal jár, hiszen minden szaktanár igyekszik érvényesíteni a saját tantárgyának érdekeit. Mi történik akkor, amikor az egészség a téma, a célcsoport pedig a középiskola 3. évfolyama, akik már nagyon „jártasoknak” gondolják magukat a témában?

Ha kicsit jobban belegondolunk, az „egészségesnek lenni” kifejezés nagyon sok mindent magába foglal. A projekthét első napján az egészség különböző formáit vesszük sorra, hiszen a fiziológiai, a pszichés és a szociális egészség egyaránt fontos alkotója a teljes egészségünknek.

Milyen eddigi tapasztalata van egy 17 évesnek az egészségügyi rendszerrel kapcsolatban? Mit jelent a TB, avagy társadalombiztosítás? Hová és kihez kell fordulnom, ha védőoltásra van szükségem, és ha erős szédülés, hányinger kerülget egy jókora biciklis esés után? Ezekre a kérdésekre a diákcsoport tagjainak egy kis szerepjáték keretein belül nyílik lehetősége megtalálni a választ. A feladat során kis kártyákat, azon konkrét eseteket kapnak, és el kell dönteniük, hogy az elképzelt egészségügyi intézmény épületében a liftben melyik emelet gombját nyomják meg, hogy jó osztályra jussanak, segítséget kapjanak. A helyenként vicces vagy akár kínos problémák átbeszélése ebben a szerepjátékban azért is hasznos, mert ha baj van, ha orvosra van szükség, nem szabad szégyenlősnek lenni. A tünetekről, az előzményekről a szakembereknek biztos és konkrét információkat kell adni, hogy célzott segítséget tudjanak nyújtani.

Az egészség kérdése az alvásnál és a megfelelő étkezésnél kezdődik. Az élelmezés a fenntarthatósághoz is szorosan kapcsolódik, hiszen akár az élelemtermelés és hozzáférés, akár a megfelelő egészségügyi ellátás az ENSZ által kijelölt fenntarthatósági célok közé tartozik.

A saját életmód vizsgálata, a változtatás igénye akkor alakulhat ki a kamaszokban, ha látnak alternatívát a fenntarthatóbb, egészségesebb életmódra, ha gyakorlati foglalkozásokon lehet érdemben erről beszélni és ki is lehet próbálni a lehetőségek egy részét.

Célok és az ezekhez kapcsolódó produktumok

A célokat két nagy csoportba osztottuk: matematikai célokra és az egészséges életmódhoz kapcsolódó célokra.

A matematikai célok könnyen megfogalmazhatóak voltak:

1. a tanulók szerezzék meg azokat a statisztikai ismereteket, amiket az adott évfolyamon el kell sajátítaniuk
2. szerezzenek gyakorlatot a különböző diagramok elkészítésében (kézzel és digitális eszközökkel egyaránt) és értelmezésében
3. ismerjék meg, hogy mik a kérdőívkészítés kritériumai, készítsenek maguk is egyet, majd ezek eredményét tudják kiértékelni, értelmezni.

Az egészséges életmódhoz kapcsoló célokat már nehezebb volt jól megfogalmazni:

1. felhívni a figyelmet a megfelelő mozgás fontosságára, a mozgás történelmi korokon átívelő jelentőségére
2. hangsúlyozni a megfelelő, fenntartható táplálkozást
3. megismerni az alapvető emberi jogokat.

Ezekhez a célokhoz kerestünk olyan produktumokat, amelyek egyszerre könnyen bemutathatóak és prezentálhatóak az iskola többi tagjának, jól mérjük, hogy mennyit sikerült elsajátítani az ismeretanyagokból. Lényeges eleme volt a projekthétnek a csapatmunka is, ahol a feladatokat nem egyénileg, hanem kiscsoportban kellett elvégezni. A kiscsoporton belül a feladatok leosztása, az azonos színvonalú munka elvárása az adott csoportban, a határidők betartása a jövőben is hasznos tapasztalat lesz a diákoknak, amit tovább vihetnek felsőoktatási tanulmányaikba vagy a munka világába.

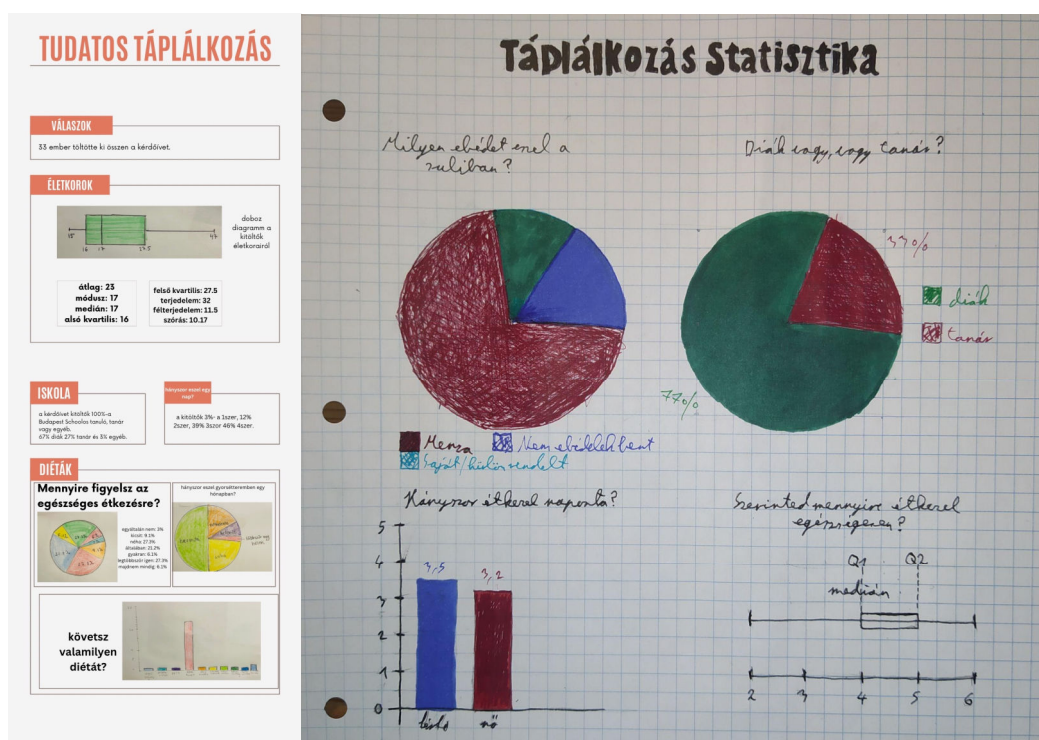
Több kisebb feladat mellett a nagy iskolai projektbemutatón a csapatoknak egy plakátot kellett készíteniük, amin az általuk végzett (az egészséges életmódhoz kapcsolódó) kutatás eredményeit szemléltetik és értelmezik. Ezenkívül egy egészséges ételt kellett készíteniük a fenntarthatóság jegyében: az ételnek finomnak kellett lennie, ugyanakkor figyelniük kellett a keletkezett hulladék mennyiségére és arra is, hogy milyen messziről érkeztek a felhasznált alapanyagok (ilyen szempontból is vizsgálva a fenntarthatóságot).

Az elkészült produktumokat egy nem csak szaktanárokból álló zsűri pontozta a mellékelt pontozólap szerint (1. melléklet).

Matematika

A matematika szakos kollégákkal az volt a cél, hogy a 2020-s Nemzeti alaptanterv elvárt statisztikai részét megtanítsuk. Ebben helyet kaptak a statisztikai alapfogalmak (pl. átlag, módusz, medián, kvartilisek), a különböző diagramtípusok, ezek elkészítése és elemzése. Emelt szinten a hisztogram fogalmával bővült az ismeretanyag. A középszintű elméleti összefoglalót a 2. melléklet tartalmazza (Tamásné – Kelemen-Kis, 2022, 160–175).

A foglalkozás végére a diákok saját kérdőívet készítettek, melyek kapcsolódtak az egészséges életmódhoz. A kérdésről az együtt dolgozó csoporttagok közösen döntöttek, de folyamatosan konzultáltak a szaktanárokkal. A kitöltött kérdőívek eredményeit különböző plakátokon szemléltették. Erre látható egy példa az 1. ábrán.



1. ábra: A diákok leadott feladata

Az egészséges és fenntartható életmód történeti távlatban – a testmozgás története

A hét legnagyobb részében ezzel a témakörrel foglalkoztunk. Testnevelésórákon a különböző sportok energiaégetési hatékonyságát vizsgálták a diákok okosórák segítségével, vagyis a „Mennyit kell mozognom egy tábla csoki elégetéséhez?” kérdést vizsgálták. Történelemből a sport és szabadidő történelmi vonatkozásai kerültek terítékre, ami alapján a diákok megfelelő kontextusba tudták helyezni azokat a változásokat, amik a testmozgás vagy testtudatosság témáját érintették: hogyan változott a mindennapos mozgásról való gondolkodás az elmúlt 100-150 évben? Miért vált fontossá a természetjárás az elmúlt évszázadtól kezdve? Milyen egészségügyi

kihívásokkal nézünk szembe ma, ami nem jelentett problémát 50-70 évvel ezelőtt? Egészségesebbek vagyunk ma, mint 100 éve?

Táplálkozás az egészségben

Az egészség elengedhetetlen része a megfelelő táplálkozás. Ennek keretében a különböző tápanyagtípusokat vizsgáltuk meg biológiai és kémiai szempontból. Egy dietetikus vezetésével a különböző étrendekről, divatos diétákról és az ételérzékenységekről beszélgettek a diákok.

A fenntarthatóság címszava alatt megismerkedtünk a *super food* fogalmával, kerestük a kifejezés magyar megfelelőit. Egy érdekes feladat keretében pedig arról beszélgettünk, hogy a fenntarthatóság nemcsak a hulladék mennyiségének csökkentését jelenti, hanem azt is, hogy figyelünk arra is, honnan érkezik az adott alapanyag, milyen eljáráson megy keresztül, amíg használni kezdjük. Az elsajátított ismeretek alapján a csoportok egy egészséges és fenntartható ételt terveztek meg.

Az étel kiválasztásánál a következő szempontokat kellett figyelembe venni:

- Az ételnek a napi tápanyagbevitel jelentős részét kell fedeznie,
- A fehérje, zsiradék, cukor mennyisége az okostányérral megegyező legyen,
- A felhasznált alapanyagok minél közelebből kerüljenek a konyhánkba,
- A csomagolóanyag mennyisége a lehető legkevesebb legyen.

Ez alapján választottak a diákok ételt, amit el is kellett készíteniük. A bevásárlólista összeállítása után a bevásárlás és a főzés következett. Ahogy korábban is utaltunk rá, nemcsak a fent részletezett egészségi szempontok voltak fontosak, hanem az ízletesség is. Ezenkívül közérthető módon kellett a zsűri tagjainak elmagyarázni az ételek összetételét, a napi tápanyagbevitel étel által lefedett mennyiségét is. Ahogy már fent említettük, a keletkezett hulladék mennyiségét is vizsgáltuk, sőt azt is megnéztük, hogy mennyit utaztak az alapanyagok, azaz lehetőség szerint helyi alapanyagból kellett dolgozni a csapatoknak.



2. ábra: Az elkészült ételek

A projekthét végén a főzés volt a legélvezetesebb feladat. A diákok a zsűri minden arcedzülését figyelték a kóstolás közben, fontos volt számukra a visszajelzés és persze a többi csapattal szemben elért pontszám is.

A projekthét eredménye és hatása több szempontból tapasztalható volt: az étkezéssel kapcsolatos kérdőívek és a publikált eredmények sokatmondóak voltak a diákok számára, páran elgondolkodtak, hogyan lehetne másképpen étkezni. Többen tanultak az élelmiszerek és hozzávalók tápanyagértékéről, helyi termeléséről.

Pedagógiai szempontból a következő fejlesztési lehetőségek merültek fel a fent részletezett projekt kiegészítéseként:

- Az egészségmegőrzés témakörben felmerült a férfi és női egészségmegőrzés különbözősége és ezzel együtt a szexedukáció ilyen kontextusban történő beillesztése a modulba.
- Egy egészségügyi intézmény meglátogatása és egészségügyi szakemberekkel való beszélgetés sokat lendítene a projekthét hosszú távú hatékonyságán.

Hamarosan a második alkalommal kezdünk bele az Egészség hét projektbe a következő 3. évfolyam diákjaival. Célunk, hogy évről évre alakítsuk a modult a koherensebb tartalom irányába, miközben a diákok érdeklődését, a környezet aktuális történéseit is figyelembe vesszük.

Felhasznált irodalom

Tamásné Kollár Magdolna – Kelemen-Kis Ilona Helén (2022): *Matematika tankönyv 11.* Budapest, Oktatási Hivatal, ISBN: 978-963-436-280-7.