

Hogyan lehet egészséget fejleszteni?

Egészségfejlesztés – Módszertani kézikönyv

Kis Bernadett tanársegéd

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Új módszertani kézikönyvvel bővült a hazai egészségfejlesztési szakirodalom. A könyv igazi különlegességét az adja, hogy távoktatási tananyag, amely egy nemzetközi tananyagfejlesztési projekt¹ eredményeként született, és eddig csak angol nyelvű nyomtatott² és digitális formában volt elérhető. A közelmúltban viszont elkészült a fordítás, így a *Mozaik kiadónak* köszönhetően a könyv eljuthat a magyar olvasókhoz is.

Sajátos munkamegosztásban köszöntik az Olvasót a szerzők. *Benkő Zsuzsanna*, a szegedi egészségfejlesztő műhely vezetője, fogalmi áttekintésében felvázolja a projekt három fő témáját – multikulturalizmus, társadalmi kirekesztés és integráció,³ egészségfejlesztés – és célját. *Peter Paulus* és *Thomas Petzel*, a Lüneburgi Egyetem oktatói a kötet tartalmi áttekintését adják meg. Végül *Gaye Heathcote*, az angol egészségfejlesztés nagy tapasztalatokkal rendelkező szakembere az Olvasót közvetlen hangvételű (módszertani) bevezetőjében üdvözli, és felhívja a figyelmet a távoktatási forma jellegzetességeire.

A magyar, német és angol együttműködésben született kötet bevallott célja, hogy segítse a pedagógusok társadalmi eligazodását és egészségfejlesztő tevékenységét. A könyv hat fejezetből áll: *Bevezetés az egészségfejlesztésbe; Az egészségfejlesztés alapelvei és értékei; Egészségfejlesztés a gyakorlatban; Készség és készségfejlesztés; Egészségfejlesztő környezetek és szinterek; Az információforrások értékelése és kritikus felhasználása*. A kötetben lévő fejezetek mindegyike – tananyag lévén – egymással szorosan összefüggő elméleti és gyakorlati modulokat tartalmaz.

Az első fejezet az egészségfejlesztés terén járattan olvasót vezet be a témába. Bemutatja, hogy az utóbbi évtizedekben hogyan változott az egészség értelmezése, és áttekinti az egészség fizikai, pszichológiai, társadalmi, ökológiai és spirituális meghatározóit. Természetesen egy egészségfejlesztési alapokat tárgyaló fejezetből nem hiányozhat az *Ottawai Charta* és *Aaron Antonovsky* salutogenezis modellje sem; mindkettő itt van, utóbbi részletesebb kifejtése és alkalmazása a kötetben később szerepel. A fejezet az egészségfejlesztő tevékenységek és módszerek bemutatása után a prevenció és az egészségfejlesztés összehasonlításával zárul.

Az egészségfejlesztés alapelvei és értékei című fejezet célja, hogy az egészségfejlesztés fogalmai mögött meghúzódó értékekkel megismertesse az Olvasót. Az igazságosság, a felhatalmazás és a részvétel mind olyan elvek és alapértékek, amelyek az egészségfejlesztés lényegét képezik; nélkülük az egészségfejlesztés csupán prevenció lenne. Fontosságukat a szerzők a magatartásváltoztató egészségnevelés és az ön- és közösségfelhatalmazás egészségfejlesztési modelljeinek összehasonlításával illusztrálják. A fejezet további része bevezeti az életmód fogalmát, bemutatja az azt meghatározó tényezőket, és kiemeli azok kulturális és etnikai összefüggéseit. Az etikai alfejezet – talán a téma jellege miatt – a kötet egyik leginkább (tovább)gondolkodásra késztető tartalmi része. Önmagában is érdekes, hogy egy egészségfejlesztésről szóló könyvben felmerül az a kérdés: „*valóban jó dolog az egészségfejlesztés?*” (49. o.) De egyetérthetünk a szerzőkkel, helye van a kérdésfeltevésnek, hiszen professzionális megközelítés nem kerülheti meg, hogy saját magára vonatkozó etikai jellegű kérdéseit, kétségeit ne fogalmazza meg. További három, általam fontosnak tartott gondolatot szeretnék kiemelni az alfejezet kapcsán: az egyik, hogy mivel az egészség „*különösen vitatott fogalom*”, az egészségfejlesztő szakembernek nem azt kell meghatároznia, hogy mi is az egészség jelentése, hanem azt, hogy Ő mit kíván érteni azon. A másik lényeges dolog annak tudatosítása, hogy a 21. században az egészségfejlesztés már nemcsak arról szól, hogy az egészségesebb választás legyen a könnyebb választás (ahogyan az *Ottawai Chartában* áll), hanem sokszor a jobb egészség elérése azt jelenti, hogy az embereknek választaniuk kell „*az összeegyeztethetetlen jók között*” (54. o.). Végül a harmadik lényeges kérdés, hogy ki lesz a felelős és ki fizeti meg az egészségmagatartás következményeit, ha az egészséget az emberek életmódjához kötjük és felhatalmazzuk őket, hogy döntsenek saját egészségük felől? Az alfejezet abban is segít, hogy árnyaltabban lássuk a felelősség kérdését.

Az *Egészségfejlesztés a gyakorlatban* című fejezet első része az egészségfejlesztő tevékenység megvalósulása során felmerülő alábbi kérdéseket elemzi: hogyan lehet elfogadtatni az egészségfejlesztést? Mi okozhatja a részvevők ellenállását? Hogyan és milyen módszerekkel lehet elősegíteni

a résztvevők elkötelezettségét? Szorosan ezekhez a kérdésekhez illeszkedik a következő alfejezet témája, amely abban segíti az Olvasót, hogy az egészséggel kapcsolatos meggyőződések forrásait (társas kapcsolatok, média, politikai üzenetek, stb.) és a különbségek okait (nemi, vallási, kulturális, társadalmi, stb.) azonosíthassa. A záró alfejezet az egészségfejlesztő szakember egyik fő módszerével, az egészségfejlesztő projekttel ismerteti meg az Olvasót, s elemzi annak szerepét a különböző társadalmi alrendszerek közti együttműködésben.

Az egészségfejlesztés modern értelmezésében – ellentétben az egészségnevelés hagyományos értelmezésével – központi jelentőségű bizonyos készségek fejlesztése; valószínűleg ezért is szenteltek a szerzők külön fejezetet ennek a témának. Az első alfejezet definiálja az életvezetési készségek fogalmát. Ezek kapcsán rávilágít arra, hogy aki ezek fejlesztésére vállalkozik, semmiképp sem gondolkodhat rövid távon, hiszen ezek változása csak hosszabb távon észlelhető. A készségek részletes tárgyalása a kommunikációs készségekkel kezdődik. Ez az alfejezet rendszerezi a nem verbális csatornákat, elemzi azok kommunikációban betöltött szerepét, kiemeli az odafigyelés, a hallgatás és a kérdésességét, folyamatosan hangsúlyozva, hogy a jó egészségfejlesztő egyben hatékony kommunikátor is. A továbbiakban a fejezet már egy speciális színtérre, az iskolába visz minket, ahol a tanítási készségek szerepét elemzi. Adatokat találunk arra vonatkozóan, hogy a tanár–diák interakcióban megnyilvánuló hiányosságok milyen potenciális következményekkel járhatnak. A téma megközelítése talán kissé elnagyolt, különösen akkor láthatjuk ezt, amikor a tanítási stílus fogalmkörébe a rogers-i alapelvek és a szülői-nevelői attitűdre vonatkozó vizsgálatok is belekeverednek. Ugyanakkor öröndetes és újszerű az a törekvés, amelynek során az alfejezet szerzői az oktatási módszereket/tevékenységeket és az iskolai élet néhány aspektusát *Antonovsky* koherenciaérzetének dimenziói mentén értelmezik. Az utolsó alfejezet a *Csoportdinamika* címet kapta, amely talán kissé félrevezető, hiszen ennek kapcsán a csoportok, különösen az iskolai csoportok jelentőségéről szólnak a szerzők, néhány, a szociális kompetencia fejlesztését célzó módszert bemutatva.

Az ötödik fejezet az egészségfejlesztési alapelvek színtereken történő alkalmazásáról szól. A fejezet első részében a színtér-alapú megközelítés kialakulását és fejlődését követhetjük nyomon, bár ezt a gondolati ívet az egészségfejlesztési konferenciák záróhatározatainak szó szerinti idézése némiképp megtöri. A további részekben az egészségfejlesztő iskola fogalma, kritériumrendszere és módszertana kerül a középpontba. A fejezet összességében rendkívül értékes szemléletmóddal gazdagít bennünket. A szerzők tudatosítják a laikus Olvasóban, hogy a gyakori „mit tehet értem az egészségfejlesztés?” kérdés helyett talán érdemesebb feltenni a „mit tehetünk saját magunkért, és ebben hogyan segíthet az egészségfejlesztés?” kérdést (138. o.). Hangsúlyozzák, hogy az egészségfejlesztés és egészségnevelés nemcsak kizárólag az e területen működő szakemberek feladata. Egyrészt tehát kiterjeszti azok körét, akik felelősek (lehetnek) az egészségért, másrészt kibővíti azokat a színtereket, ahol egészség-

fejlesztés folyhat (pl. az iskola falain kívül). A diákok egészségnevelése kapcsán hangsúlyozza a természeti-társadalmi környezetbe való integráltságot, és a minden érzékszervet igénybe vevő, élménygazdag oktatási-tanulási folyamat jelentőségét, mint az életigenlő életvezetési stratégiák kialakításának egyik fontos elemét. Az elméletet a szerzők gyakorlatban megvalósult – irigylésre méltó – külföldi példákkal illusztrálják. Olvashatunk konfliktusmediatori programról, iskolai reggeliző-programról, iskolaátépítési és iskolaudvar rendezési projektről, amelynek során sikerült kialakítani egy olyan iskolaudvart, amely a városi élet szerves része lett. Egyenesen sugallja a fejezet, hogy „*nosza, kedves Olvasó, kövessük a példákat!*”

A „mozgósítást” követően a záró, hatodik fejezet az információforrások értékelésével és kritikus felhasználásával foglalkozik; sajnálatos módon az egészségfejlesztési vonulatot némiképp megakasztja a túlságosan sok és nem teljesen odaillő elméleti megalapozás a társadalmi és médiahatásokról. Természetesen nem azt akarjuk ezzel mondani, hogy a média egészségre és egészségmagatartásra gyakorolt hatása ne lenne fontos, éppen ellenkezőleg, a téma talán már hamarabb is előkerülhetett volna a kötet egy megfelelő helyén. Az utolsó két alfejezet a kritikus felhasználóvá válásban segít, az egészségfejlesztő szakember kutatási tevékenységét hivatott előkészíteni egy ellenőrzőlista és egy linkgyűjtemény segítségével.

Az eddig ismertetett elméleti részek önmagukban is megállják a helyüket, de mint ahogy fentebb említettük, a kötet anyaga tananyagként is funkcionál, ezért gyakorlati részei is vannak. A tananyagban való eligazodást szolgálja a már korábban említett *Hallgatói Segédlet bevezetője G. Heathcote* tollából, amelyben bemutatja a modulok általános felépítését (áttekintés, célkitűzések, tartalmi rész, feladatok, összegzés, irodalom, kulcsfogalmak), felhívja a figyelmet a feladatmegoldások fontosságára, a tanulás során az önreflexió szerepére, végül – mint egy hozzáértő barát – tippet, tanácsokat ad a modulokon történő végighaladáshoz.

Ha a gyakorlati feladatokat nézzük, azt mondhatjuk, hogy a kötet – hűen az alcíméhez – rendkívül gazdag és változatos módszertani repertoárral büszkélkedhet. Az alfejezetek jelentős része azzal kezdődik, hogy egy-egy feladat mozgósítja a hallgató-olvasó jelenlegi tudását, annak újrendszerezésével vagy valamilyen új szempontú megközelítésével. Ilyen például az első feladat, amelyben azt kéri a hallgatótól, hogy soroljon fel olyan dolgokat, amelyek őt egészségessé teszik, és olyanokat, amelyek károsítják egészségét (20. o.) vagy a „*rajzolja le, mit jelent Önnek az egészség!*” című feladat (30. o.). Gyakori a gyűjtőmunka-jellegű feladat is. A szerzők ezek kapcsán törekedtek a média minél szélesebb körű felhasználására – találunk tévéműsorokat figyelő-elemző feladatot, internetes keresést és újságcikkgyűjtést is.

Kiemelendő a készségfejlesztésről szóló fejezet változatos módszertani háttere. Találunk itt a mindennapi életből vett szituációk kapcsán helyzetelemzést, az elméleti részek ellenőrzésére feleletválasztós tesztet és a divergens gondolkodást fejlesztő feladatot is. Tanulságos lehet az önfeltáráshoz kapcsolódó feladat, amely során Likert-skálán kell azonosítani

a hallgató számára érzékeny témákat. De semmiképpen ne hagyjuk ki azokat a feladatokat sem, amelyek társakkal történő interakciót foglalnak magukban. Érdeemes kipróbálni ezeket egy barátunkkal, egy családtagunkkal vagy partnerünkkel, mert a nevetés, a jókedv mellett hasznos tapasztalatokhoz juthatunk például az érintés és a szemkontaktus jelentőségéről (4.2.2. feladat, 169. o.).

Az egészségfejlesztő szakember gyakorlati projekttevékenységébe a szerzők módszertanilag fokozatosan építkezve, az egyes feladatokon keresztül vezetik be a hallgatót. A harmadik fejezet a projekttervezéssel foglalkozik, oly módon, hogy a projekt felépítését folyamatábrával szemlélteti, és egy városi szintű középiskolai egészségfejlesztő-mentálhigiénés projekttel illusztrálja. Ez utóbbi programfüzete a függelékben megtalálható, és segítséget nyújt a hallga-

tónak abban, hogyan tervezze meg saját iskolai projektjét (3.4.3. feladat, 95. o.). Az ötödik fejezetben – a korábbiakra építve – pedig az a feladat, hogy a hallgató – önálló elképzeléseire alapozva – tervezzen egészségfejlesztő projektet arra a szintre, ahol dolgozik. Kérdésekkel és ellenőrzőlistával segítik a szerzők az ötletgyűjtés, a kiválogatás, a kivitelezés és az értékelés folyamatát.

Összegzésként: feltétlenül ajánlható ez a módszertani kézikönyv azoknak, akik most ismerkednek az egészségfejlesztéssel. Alapkönyve lehet egészségtan- és egészségfejlesztés-tanároknak, de haszonnal forgathatja bármely pedagógus, aki egy egészségesebb és ezáltal sikeresebb iskolában szeretne nevelni és tanítani. Nem utolsósorban ötleteket meríthet belőle bármely egészségfejlesztő szakember, aki szeretné gyakorlati munkáját tudatosabban végezni.

Benkő Zsuzsanna (2009): *Egészségfejlesztés. Módszertani kézikönyv.* Mozaik Kiadó, Szeged.

JEGYZETEK

1. A projekt elnevezése röviden *CANDOR*, teljes címe pedig *Changing the Attitude of teachers through Normal and Distance Learning for Open human Relationships* („Tanárok Attitűdjének megváltoztatása a Normál és a Távoktatáson Keresztül a Nyitott Emberi Kapcsolatok Érdekében”).
2. Zsuzsanna Benkő (Editor of Series)–Peter Paulus–Thomas Petzel (Editors of the Volume): *Health Promotion.* Szeged–Crewe–Lüneburg, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, 2005.
3. A projekt e két témájából az alábbi két könyv született:
Zsuzsanna Benkő (Editor of Series)–Klára Tarkó (Editor of the Volume): *Diversity and Multicultural education.* Szeged–Crewe–Lüneburg, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, 2005.
Zsuzsanna Benkő (Editor of Series)–Mary Issitt (Editor of the Volume): *Children and Young People: Social Inclusion and Exclusion, Issues and Debates.* Szeged–Crewe–Lüneburg, Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, 2005.

Tisztelt Szerzőink!

Kérjük, hogy az *Egészségfejlesztés* beszánt írásait, az ábrákkal és a képekkel együtt, e-mailben (csatolt file-ként) vagy lemezen/ CD-n – ez esetben a nyomtatott változatot és az eredeti képe(ke)t mellékelve –, levélben küldjék el a szerkesztőség címére.

A szerkesztőség címe és telefonszáma megváltozott: 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.

Levelezési cím: 1395 Budapest, Pf. 839/3.

Telefon: (1) 428-8272. *Fax:* (1) 428-8273.

E-mail: haromszeki.zsuzsanna@t-online.hu. *Honlap:* www.oefi.hu.

A kézirat formája

A cím alatt szerepel a szerző(k) neve, munkahelye, telefonszáma és e-mail címe. Egy lapoldalt meghaladó terjedelmű (ötezer karakternél hosszabb) cikk, tanulmány, elemzés esetén célszerű alcímekkel tagolni az anyagot. Az írást kérjük rövid magyar és angol nyelvű összefoglalóval (az angolra lefordított címmel együtt), valamint irodalomjegyzékkel zárni. Ötezer karakternél rövidebb írás, könyvismertetés és lapszemle esetén nem alkalmazunk alcímeket és összefoglaló sem szükséges. Az ábrák elkészítésénél vegyék figyelembe, hogy azok fekete-fehérben fognak megjelenni.

Fáradozásukat köszöni és eredményes munkát kíván

a Szerkesztőbizottság