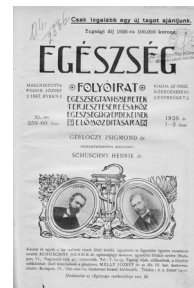


Az „Egészség” című folyóirat (Egészségtani ismeretek terjesztésére s a közegészségügy érdekeinek előmozdítására, szerkesztő: Dr. Fodor József, kiadó: Országos Közegészségi Egyesület) 1887–1942 között megjelent példányait a közelmúltban az Országos Egészségfejlesztési Intézetnek ajándékozták. (A példányok tartalomjegyzéke az OEFI honlapján megtekinthető, betekintés személyes egyeztetés után lehetséges.) Folyóiratunk visszatekint a múltba, s az akkori szemléletmód – a mai állásponttal párhuzamos – bemutatásával új cikksorozatot indít el. Időutazásra invitálunk mindenkit az 1800-as és 1900-as évekbe, és ezzel párhuzamosan bemutatjuk a témával kapcsolatos aktuális adatokat, álláspontokat is.



Vakáció és egészségfejlesztés anno és most

Bodor Tamás,
Dr. Kishegyi Júlia

Országos Egészségfejlesztési Intézet

A fiatalok szünidő alatti nyaralásával, üdülésével, táboraival és kirándulásaival, illetve annak nevelési szempontjaival az „Egészség” folyóirat számos írása foglalkozik. Nehéz dolga van a szerzőknek abban a tekintetben, hogy mit emeljenek ki az utókornak. Ugyanis a leírtak önmagukban, külön kommentár nélkül is elgondolkodtatóak, széles látókörről tesznek tanúbizonyságot és horizontális megközelítéseket tartalmaznak.

Mindjárt a legelején kezdjük **a szünidő, a vakáció fogalmának definiálásával**, amelyet szemléletesen jelez az alábbi gondolatsor.

„A vakáció lényege a szabadidő, a szabadság, mely alkalmat ad az egyéniség kinyújtására, öntevékenységre, gyermekszerűségre. Ekkor a gyermek, az ifjú élheti a saját életét, kedve szerint tékozolhatja erőfeszítéslegét (Karácsony Sándor). A serdülőnek megvan a maga titkos világa, melyet nem mutat meg nekünk. Ha közel akarunk férkőzni hozzá, teremtsünk körülötte olyan világot, melyben felismeri a maga titkos világát (ilyen a tábor és más vadregényes helyzetek). Az egyéni és közös élményszerzés teszi varázslatos, boldog heteké a vakációt.”¹

A cikkek közös, rendszeresen visszatérő egyik aspektusa az, hogy a **városban nevelkedő fiatalnak vidék-**

re, falura történő utazását ösztönzi, hogy a gyermek a városból kikerülve kapcsolatba kerüljön a természettel, sokat legyen a levegőn és mozogjon.

„Tanulóink legnagyobb része a szünidő alatt, ország-szerte falura kerül – illetőleg a falusiak az iskolából ki a mezőre, erdőre. A városi lakos, a hol csak szerét teheti, falura, rokonokhoz, barátokhoz adja ekkor tanuló gyermekét. S az idő többnyire elég jól telik itt; járás, kelés, szabadban játszás, vadászás, kocsizás, lovaglás, a hol víz van fürdés, hajózás járja. A tanulók megismerik a természetet, a gazdaságot, szórakoznak, erősödnek.

Mennyivel szerencsésebb az a tanuló, a ki falun, kivált víz mellett lehet; úszhatik, csolnakázhat, vadászhat. Kiséreljék meg a fővárosi szülők, adják nagyobb fiaikat nyáron a Duna mellé, a Balaton mellé, és látni

fogják mily óriási különbség van fiuk fejlődésében itt és pl. díszes svábhegyi villájukban.”²

„A városokban való nyaralás két nagy ártalommal fenyegeti a fejlődő nemzedéket, amelyek egyike a testi, a másik a az erkölcsi szférában fejt ki káros hatását. Szárazföldi éghajlatunk következtében a nyár még faluhelyen is forró, a kötömegeknek mondható nagyobb városokban éppenséggel irtózatos. A falak csak úgy öntik a meleget, a szobákban éjjel is kiállhatatlan s fülledt a levegő; a szellő egyáltalában nem érvényesül, a locsolás kevés, bármily gyakran történik. Az udvarok és szabad terek száma pedig egyre csökken.”³

„A gyermek egészen más életviszonyok közé jut, ha falura viszik; a városi zajt felváltja a természet szépsége, mező, rét, erdő, hegy, folyó, stb. A gyermeknek szabad játszani, futni; eleget tehet mozgási ösztönének. E mellett bővülnek ismeretei, lát állatot, növényt, amit városban nem láthat. Pirosabb lesz a gyermek arca, izomzata erősbödik, étvágya javul, testsúlya növekedik.”⁴

„Falun, jó nagy kertben 2–3 többgyermekes család vegyen ki lakást, úgyhogy 6–10 kisebb-nagyobb gyermekekből álló gyerekhad verődhessen bandába. Jó levegő, friss gyümölcs, zöldség, orvos a közelben és sok-sok szabadság a gyermekek külön kis társadalma számára. Ilyenkor születnek az egész nyarat betöltő szervezett játékok, amelyekben kicsinek-nagynak egyaránt jut szerep, a gyermek visszatér a természettel való közvetlen kapcsolatba, intenzíven él, megfigyel, tapasztalatokat gyűjt és szellemiekben, lelkiekben meggazdagodva tér vissza az iskolába.”¹

A tanulmányokban visszatérő elem **az iskolák helyes szerepfelfogásának hangsúlyozása az szünidő eltöltésének vonatkozásában.**

„A tanulókkal való foglalkozás a szünidőben tehát egyáltalában nem ellenkezik az iskola földadataival, sőt az ifjúság erkölcsi nevelése és testi fejlődése szempontjából határozottan kívánatos ott, ahol ezen feladatokkal a szülői ház megbirkózni nem képes.”³

„Különösen szomorú, hogy az iskolák sokszor óriási udvarait, amelyek testgyakorlatra, játékra megfelelően készültek, egyáltalában nem használjuk fel. Mily szép volna, ha egy tanító vagy tanár felügyelete alatt az ifjúság bizonyos időkben és csoportokban eljönne! Megfelelő beosztással igen, sok tanulónak lehetne alkalmat adni élénk és mégis felügyelet alatt történő testmozgásra, ami gyermekeit féltő anyának is lehetővé tenné gyermekének elküldését, talán még fizetne is érte, ámbátor a legtöbb iskolahatóság – ahol Németországban láttam – maga fizette a felügyelő tanítót.”³

„A vakáció helyes megoldásának nevelési problémái az iskolánál és a családnál kezdődnek. Félreérti a vakációt az iskola, amikor leckét ad fel, sőt külön-

leckét is kijelöl a gyengébbeknek a mulasztottak pótlására. Pedig a gyengébb diák rendszerint rosszabb testi és idegbeli kondícióban is van s sok esetben ez is oka az elmaradásának. Még ma is ritka az olyan tanár, mint akiről Karácsony Sándor emlékezik meg, aki megkérdezte és felállította: »kik azok a derék emberek, akik a vakáció alatt tanultak«, de azonnyomban le is ültette, mondván: »elégg bolondul cselekedtetek«. A szellemi érésben gyakori az erőtorlódás, látszólagos elakadás, majd megint gyorsíramú előretörés. Egy boldog, erőadó vakáció után játszva pótolhatja a gyermek azt, amit a kedélyét nyomasztó nyári korrepetálás, könyv mellett gubbasztás nem tud elérni.”¹

A fiatalokkal foglalkozó szakemberek táborozás, üdültetés során alkalmazandó tulajdonságjegyeire is részletesen kitérnek a szerzők.

„A családias légkör megteremtése a vezetők: orvos, nevelő és annak segéderői (sporttanár, cserkészvezető, leányköri vezető stb.) feladata.

Kívánatos, hogy a telep orvosa gyermek- és ifjúságléktanban jártas és lelki gyógykezeléssel már foglalkozott nevelő hajlamú egyéniség legyen. Sajnos, még ma is előfordul, hogy a telepre minden előképzettség nélküli egyéneket (állás nélküli vagy üdülésre szoruló magánalkalmazottat, jogászt, diákot) alkalmaznak – díjazás nélkül. Így azután érthető módon arra rendezkednek be, hogy ők fognak nyaralni. A gyermekközösség dinamikus feszültségébe kerülve, nem tudnak helytállni, fegyelmezni, vezetni és foglalkoztatni.

Az üdültetést vezető pedagógus legyen jó pajtás, játszótárs, telve szeretettel türelemmel, friss kedéllyel. Legyen „charismatikus vezetője” a gyerekeknek, akár a bandavezér, erős, edzett, kitűnő sportban, legügyesebb a játékokban, a foglalkoztató munkákban. Ha kell, álljon oda birkózni, s ha nem tudják legyőzni, magasra fog emelkedni a tekintélye. Legyen jártas az ifjúság- és csoportléktanban, ismerje a gyermeki együttélés törvényeit, a közösségi élet rendező és bontó erőit, (barátság, közös élményzónák, klikk, vetélkedés). Higgadtan és tapintatosan tartsa rajta a szemét a kamaszkor szekszuális nyugtalanságain, rossz szokásain. Ezen a téren is végezzen nevelő, gyógyító munkát. Legyen nyitottfüllű meghallgatója a kis problémáknak, örömeknek és sérelmeknek. Mindenekfelett legyen titoktartó, aki nem él vissza a felé nyiladozó bizalommal.”¹

Kaphatunk módszereket **a tanulók szünidei tevékenységeinek módszertanára is.**

„Egészségi szempontból főleg a friss levegőn való tartózkodással, mozgással járjon a foglalkoztatás a szünidőben, erkölcsi szempontból pedig, hogy lehetőleg az egész szünidőre terjedjen ki. ...

Ha ezek után mérlegelés tárgyává tesszük, hogy egyáltalában miféle foglalkoztatások kerülhetnek szóba,

elsősorban, különösen e háborús időben, az ifjúság kertészkedése tolu előtérbe. ...

A kertészkedéssel kapcsolatban mint igen hasznos, amellet nem megerőltető testi munkaként jöhet szóba a mindenféle kézi ügyesség, a szlőjd. ...

Különösen ajánlatos, ahol csak lehet, a fürdés és úszás. ...

Az úszáson kívül a testgyakorlatok közül szóba jöhet a játék. ...

Semmiféle magánérdeket nem sértenek, friss levegőn való bőszes tartózkodással és élénk mozgással járnak, azonfelül felette tanulságosak és igen olcsók a kirándulások.”³

*

A mai korban is visszatérő elem a fiatalok szünidei tevékenységében a táborozás. **A tábor, mint az ifjúságsegítés eszköze, sajátos szocializációs, közösségfejlesztő és nevelési szintér, amely élményszerzéssel, a tábori programokba integrált képzésekkel, tartalmas és értékteremtő szabadidős programokkal járul hozzá a fiatalok személyiségének fejlődéséhez.** A táborozási lehetőség egyúttal természetbeni juttatás, egyedüli üdülési lehetőség is a nehéz körülmények között élő fiatalok számára, ezért fontos feladat, hogy a gyermek és ifjúsági korosztályból minél többen jussanak el táborokba, ifjúsági szálláshelyekre. Ugyanakkor hangsúlyozandó, hogy **a tábor nem cél, hanem eszköz, tehát az olyan táborok (és más nyári programok) támogatása preferálandó, amelyek az adott intézmény, szervezet éves szakmai tevékenységének részét képezik** (az iskola a pedagógiai program részeként diákjait, az egyesület munkatervének részeként tagjait, stb. viszi el, azaz a fiatalokkal előtte és utána is tudnak foglalkozni, ebből adódóan a táborozók tudatosan tervezett és szervezett folyamat részesei). Van **néhány közös vonás, amelyik mindegyik nyári program fontos feladata kell, hogy legyen, ezek a közösségformálás, az új értékek megismerése, illetve a maradandó élmények nyújtása.**

*

A nyári üdülésre, táborozásra vonatkozó és hatályos jogszabályok a nyári szervezett üdültetéssel csak bizonyos szegmens mentén foglalkoznak.

- 12/1991. (V. 18.) NM rendelet a tanuló ifjúság üdülésének és táborozásának egészségügyi feltételeiről;

- 37/2007. (VII. 23.) EüM–SZMM együttes rendelet egyes nem üzleti célú közösségi, szabadidős szálláshelyek üzemeltetésének egészségügyi feltételeiről;

- 173/2003. (X. 28.) Korm. rendelet a nem üzleti célú közösségi, szabadidős szálláshely-szolgáltatásról;

- 239/2009. (X. 20.) Korm. rendelet a szálláshely-szolgáltatási tevékenység folytatásának részletes feltételeiről és a szálláshely-üzemeltetési engedély kiadásának rendjéről;

- 46/2001. (XII. 27.) BM rendelet a szabad vízen való tartózkodás alapvető szabályairól;

- 78/2008. (IV. 3.) Korm. rendelet a természetes fürdővizek minőségi követelményeiről, valamint a természetes fürdőhelyek kijelöléséről és üzemeltetéséről.

Ezek közül néhány, egészségfejlesztési-egészségügyi szempontból is fontos szabályozást emelünk ki.

A táborozásban csak az vehet részt, aki arra egészségileg alkalmas. (Szálláshelyen szervezett üdülésen, táborozáson az a személy vehet részt, aki arra egészségi állapota alapján alkalmas és azt a szervezett táborozás megkezdése előtt a 12/1991. rendeletben foglaltaknak megfelelően igazolja.) A 300 főnél nagyobb létszámú táborok egészségügyi ellátását a tábor területén lakó orvossal kell biztosítani. Amennyiben a tábor nem rendelkezik saját orvossal vagy oxyológiai tanfolyamot végzett orvostanhallgatóval, a tábor egészségügyi ellátását a lakosság alapellátását végző orvossal kell biztosítani. A szervezőknek a táborvezetőket írásban kell arról tájékoztatniuk, hogy szükség esetén – a nap bármely szakában – hol biztosítható a táborozók orvosi ellátása. A táborokban biztosítani kell a létszámnak megfelelő elsősegélynyújtó felszerelést és kiképzett elsősegélynyújtó jelenlétét a táborozás teljes időtartama alatt.^{5,6}

Az üdülőekben és a táborokban biztosítani kell **a táborozók szabadtéri mozgásának (sportolásának) lehetőségét.**⁵

Hat éven aluli, továbbá úszni nem tudó, 12 éven aluli gyermek csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett fürödhet a szabad vizekben. Gyermek és ifjúsági csoportok esetén a csoport vezetőjének a fürdőzők létszámának megfelelő számú, úszni tudó és vízi mentésben jártas felnőtt személyekből figyelő és mentő őrséget kell állítania.⁷

A hálólhelyiségeket úgy kell kialakítani, hogy egy főre 3 m² – sátor tábor esetén legalább 2 m² – alapterület jusson. A matracokat nem szabad közvetlenül a földre helyezni.⁶

A táborozás szervezőjének a táborozás megkezdése előtt tájékoztatnia kell a résztvevőket arról, hogy védőoltással megelőzhető a kullancs-encephalitis, azonban a Lyme-kór ellen nem véd, ezért a kullancsirtószerek alkalmazása és a naponkénti „kullancsvizit”, valamint a felfedezett kullancsok azonnali eltávolítása szükséges. A tájékoztatásnak ki kell terjednie a nem szokványos viselkedésű vadon élő állatok simogatásával, érintésével kapcsolatos veszélyekre is. Amennyiben állatharapás, marás vagy tömeges darázscsípés történik – az orvosi ellátás biztosításán túl –, a harapás, a marás vagy a csípés tényét azonnal jelenteni kell a tábor helye szerint illetékes népegészségügyi szakigazgatási szervnek.⁶

Sorolhatnánk tovább a fontosabb szabályokat, de jól látható, hogy ezek nem adnak teljes mértékben szakmai

támpontot a nyári programok szervezésére. Törvényi szabályozás pedig nincs. A táboroztatás és a nyári üdültetés műszaki, egészségügyi, pedagógiai, mentálhigiénés, forrásallokációs feltételei hiányoznak, vagy csak részben szabályozottak. Ezért is merült fel többször a szabályozás igénye.

Az *Új Nemzedék Jövőjéért Program*⁸ 3.4.2 alprogramjai között megfogalmazza azt, hogy „*támogatni kell a fiatalok belföldi turizmusát és ... ösztönözni kell egy olyan turisztikai hálózat kialakulását, amely hasonlóan a falusi turizmus rendszeréhez, egy komplex koncepcióba foglalja a fiatalok utazási, turisztikai lehetőségét. Kiemelt szerepet kap továbbá a nyári táborozás támogatása, amelyen keresztül a fiatalok a nyári szünidő egy részét közösségben, közösségi programokkal, aktív pihenéssel töltik.*” A program a táboroztatás ellenőrizhetővé tételével kívánja előmozdítani a fiatalok biztonságos körülmények közötti szabadidő eltöltését (jogsabály kidolgozása), valamint célul tűzi ki a táboroztatás képzési alapjainak megteremtését, továbbá a humán erőforrásokkal kapcsolatosan azt, hogy táborvezető csak képzett szakember és/vagy pedagógus legyen.

Egészségfejlesztési szempontból a nyári időszakban ma is fontos a szabadidős fizikai aktivitás (testmoz-

gás), a szabadban megszerezhető készségek fejlesztése (az úszás, evezés, vízisportok), maga a közösségfejlesztés (klasszikus szabadidős animáció, csoportmunka, nem formális tanulás), a lelki egészségvédelem és a táplálkozási modell megváltoztatása (energiaegyensúly). Nem mindegy, hogy kik foglalkoznak a fiatalokkal (szakmai tudás, szakirányú képzettség, horizontális együttműködés, emberi kvalitások), milyen módon becsüljük meg a pedagógust, a védőnőt, a civil szervezet munkatársát, akik szakemberként komoly munkát vállalnak, s a közhiedelemmel ellentétben nem „nyaralni mennek”. Az is nagyon lényeges alapelv, hogy az egészségfejlesztési programok éves folyamatot alkossanak, s ne csak egy program erejéig jelenjenek meg a fiatalok életében.

Összegezve: az egészséges életmód, a mindennapok egészségtudatos magatartásmintáinak kialakítását jól szolgálják a vakáció közösségben való eltöltését lehetővé tevő táborok. Már az elődök idejében is számos nehézség nehezedett a korosztályra és nevelőikre. A XXI. század növekvő követelményrendszere mellett egyre fontosabb a szabadidő egészségbarát eltöltése, valamint a fiatalokkal való foglalkozás az egészség- és közösségfejlesztés érdekében.

IRODALOM

1. Dr. Balogh Mária: „A szünidei gyermeküdültetés nevelési szempontja.” Franklin Társulat, Budapest, 1942. szeptember; *Egészség* folyóirat VII. száma
2. „Tanulóink a szünidő alatt – rövid közlések.” Franklin Társulat, Budapest, 1889. július; *Egészség* folyóirat IV. száma
3. Juba Adolf dr.: „A középiskolai tanulók szünidei kirándulásai.” Franklin Társulat, Budapest, 1915. május; *Egészség* folyóirat V. száma
4. „Gyermekek nyári üdülése – rövid közlések.” Franklin Társulat, Budapest, 1926. május–június; *Egészség* folyóirat V–VI. száma
5. 12/1991. (V. 18.) NM rendelet a tanulóifjúság üdülésének és táborozásának egészségügyi feltételeiről
6. 37/2007. (VII. 23.) EüM–SZSZM együttes rendelet egyes nem üzleti célú közösségi, szabadidős szálláshelyek üzemeltetésének egészségügyi feltételeiről
7. 46/2001. (XII. 27.) BM rendelet a szabad vízben való tartózkodás alapvető szabályairól
8. 1494/2011. (XII. 27.) Korm. határozat az Új Nemzedék Jövőjéért Program, a Kormány ifjúságpolitikai keretprogramjának elfogadásáról