

Új, gyógynövény-tematikájú program beillesztési lehetőségeinek vizsgálata időskori csoportok esetében

Sárosi Eleonóra, Kovács Szilvia

Debreceni Egyetem, Mezőgazdaság-, Élelmiszertudományi és Környezetgazdálkodási Kar

Kulcsszavak: ehető növények, gyógyító növények, pozitív idősödés, tudatos öregedés, természetpedagógia

Hazánkban az idősek helyzete magánéleti, családi és társadalmi szempontból is kritikus ponthoz érkezett, melynek megoldáskeresése tudatosságot és több tudományterület bevonását igényli.

A pozitív pszichológia és gerontológia foglalkoznak olyan új megközelítésekkel, melyek a pozitív idősödéshez vezethetnek (Bene és Mór, 2022). Az emberi viselkedés adaptív, kreatív és érzelmileg kiteljesedést nyújtó sajátosságainak megismerésével közelebb juthatunk ahhoz, hogy az öregkorban ne csak a fizikai, mentális és pszichés betegségek gyógyítását, elégtelenségek fejlesztését tekintsük célnak, hanem a meglévő erősségeket, lehetőségeket kiemelve egy teljesebb, kiegyensúlyozottabb, boldogabb élet megélését tegyük lehetővé az idősek számára. Ezáltal sok betegség kialakulását is megelőzhetnénk és mindenki számára kellemesebb lenne az öregedés folyamata.

Mindezek elősegítésére a természetpedagógia módszerei és témája is kiválóan alkalmas. Kapcsolatot teremthetünk az idősek megszerzett, régi tudása, ismeretei, tapasztalatai és az újszerű megközelítések között.

A természettel való érintkezés minden korosztály, így az idősek számára is megnyugvást, relaxációs állapotot jelent, mely segíthet az egyensúlyi állapot megteremtésében, fenntartásában. A természetpedagógia alkalmas arra, hogy magát a tanulást, és ne a tanítást állítsuk a középpontba (Saly, 2014). Nagy erénye, hogy a hallgatóság kíváncsiságát fenntartva közlünk ismereteket, teremtünk kapcsolatot a természettel, közben építünk a meglévő ismeretekre, tapasztalatokra, a hallgatók meg is oszthatják azokat, így aktív részei lesznek a folyamatnak.

A természetpedagógiai foglalkozás során többféle módszertani megközelítést lehet alkalmazni, de mindenképpen törekedni kell az élményközpontúságra. Remek dolog és hatékony a felfedezve tanulás, amelyhez alkalmat, teret és helyzeteket kínálhatunk (Kovács Németh, és Bodáné Kendrovics, 2015). Én is erre törekedtem a program tematikájának összeállítása során.

Jelen esetben az ehető és gyógyító növényekkel való ismerkedés egészségmegővő és gyógyító szerepet is betölthet az idősök életében, amennyiben a mindennapjaik részévé teszik a megismert növények fogyasztását.

A növények megismerésének elsajátítása mozgatja az elmét, a növények felkutatása a természetben mozgatja a testet. S mindezt társaságban végezve kiépíthetőek, fenntarthatóak és erősíthetők a szociális kapcsolatok. Az idős ember tudásátadása a családban, a szűkebb, vagy tágabb környezetben pedig növelheti saját maga és a társadalom számára is a hasznosság érzését. Ilyen módon a természetpedagógia sokrétűen hozzájárulhat az idősök minőségi életviteléhez (Bene, 2022; Bajusz, 2008).

Dolgozatomban azt vizsgálom, hogy egy, a természetpedagógia módszereit alkalmazó, ehető és gyógyító növényeket sokoldalúan középpontba állító foglalkozás által támogathatjuk-e a tudatos és pozitív idősödést.

A kutatás az idősök különböző alapokon szerveződött közösségeire fókuszált, így látássérülteket fogadó idősök otthona, szabadidős egyesület, baráti kör, illetve egészségügyi intézmény csoportjai szolgáltak a vizsgálat alapjául.

A foglalkozás összeállításakor figyelembe vettem az időskori tanulás sajátosságait is. A kutatás módszere: a foglalkozások konkrét magvalósítása során adatgyűjtés a vizsgált csoportról, illetve mivel nem minden csoport esetében lett volna kivitelezhető kérdőív kitöltése, így szóban feltett kérdésekre adott szóbeli válaszok lejegyzése és összesítése alapján vontam le következtetéseimet.

Az előadás során kitérek az adatgyűjtés eredményeire.

Irodalom

- Bajusz, K. (2008). Az időskori tanulás. *Új Pedagógiai Szemle*, Budapest. 58. évf. 3. szám, 69-73.
- Bene, Á. és Mór, M. (szerk.) (2022). *Pozitív idősödés I.* DUPress, Debrecen.
- Bene, Á. (2022). A tanulás pozitívumai időskorban, In Bene, Á. és Mór, Ma. (szerk.) (2022). *Pozitív idősödés I.* DUPress, Debrecen. 170-219.
- Kováts-Németh, M. és Bodnárné-Kendrovics, R. (2015). *A környezetpedagógia elmélete és gyakorlata*. Palatia Kiadó, Győr.
- Saly, E. (2014). *Nemzetközi és hazai környezeti nevelési tapasztalatok összefoglalója: A környezeti nevelés helyzete külföldön*. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet. oh.gov.hu

Levelező szerző:

Sárosi Eleonóra

tárgyazdálkodó agrármérnök, természetpedagógia szakvezető, népi játszóházvezető, kineziológus

sarosieleonora1@gmail.com