

lenne rendszeresen beépíteni a táplálkozásukba.

Szomjuk oltására legtöbbször vizet isznak, de igen sokan isszák a túlédesített, mesterséges aromákkal, színezékekkel dúsított "üdítő" italokat.

Közel 40%-uk mindennap fogyaszt édességet! A TV reklámok hatására ezen a téren még további fogyasztásnövekedés várható. Különösen aggasztó, hogy több mint 80%-uk TV-nézés közben is "rágcsál valamit" (főleg édességet), egyesek rendszeresen vacsoráznak is TV-műsor nézése alatt. Ezek rossz szokások, amelyeken lehet változtatni, ha elmagyarázzuk, hogy mit eredményezhet pl. a túlzott cukorfogyasztás.

Szülői értekezleten nagyon termékeny vitákat lehet folytatni a korszerű táplálkozás érdekében. Próbáljuk elérni, hogy a konzervatív szülő legalább adjon lehetőséget gyerekének az újfajta táplálkozás megpróbálására, ha az kedvet érez hozzá!

Tekintettel arra, hogy az osztályfőnököknek is csak igen kis része híve a korszerű táplálkozásnak, teremtsen lehetőséget a Népjóléti Minisztérium a Vöröskereszt, a Táplálkozástudományi Intézet szakembereinek bevonásával széleskörű propaganda kifejtésére.

Azokban az iskolákban, ahol büfé működik, a szerződésben legyen követelmény, hogy a "korszerű táplálkozás" hívei is találjanak kedvükre való ételmezt.

Az iskolai menzák nagy részében az ételeket még mindig zsírral főzik!

Gyakori ellenvetés a "korszerű táplálkozás" bevezetésével kapcsolatban, hogy drágább a hagyományosnál, és sok utánjárást igényel a hozzávalók beszerzése. Ez sajnos igaz. De az általam vizsgált tanulóknál nem az anyagiak hiánya okozza az egészségkárosító tényezőket, hanem a rossz szokások stb.

Az önállóan gazdálkodó iskoláknak érdemes olyan tanfolyamokat meghirdetni, mint reform-táplálkozás és táplálkozástudomány, életreform-tanfolyam stb., melyeken ismert szakemberek tartanának előadásokat, gyerekek, szülők, érdeklődők részére pénzért, melynek egy része teremként az iskolát illeti.

Iskolanapokon lehet ételbemutatókat tartani, ismertetni azok összetételét, elkészítési módját. Az esztelen fogyókúrázóknak számára ésszerű tanfolyamokat lehetne hirdetni iskolán belül, természetesen megfelelő szakember vezetésével. Műzli-klubokat lehetne alakítani, melyekben kicserélhetnék receptjeiket, és egyre bővülő ismeretekre tehetnének szert a csírazöltségek stb. megismerésében is. De lehet időnként "tea-házakat" is tartani, ahol megismernék és megkedvelnék a gyógyító növényeket és nem utolsósorban a mézet.

Ezek a felvillantott lehetőségek minden iskolában megvalósíthatók, és rajtuk kívül számos más lehetőség van egyéni leleménytől függően.

Akadnak kezdeményezések dohányzásmentes osztályok, iskolák létrehozására, ezt széles körű mozgalommá érdemes fejleszteni.

Vannak olyan problémák, melyek meghaladják az iskola hatáskörét. A Gabonaipari Vállalatnak sokkal több boltot kéne nyitni, ahol a szükséges gabonatermékeket beszerezhetnék az érdeklődők. Minden élelmiszerüzletben tartani kellene zabpelyhet, búzacsírat, búzakorpát, barna rizst, Graham-lisztet, durum-tésztákat.

A sütőipari vállalatok több jó minőségű barna kenyeret süssenek, a péksütemények között a Graham-készítmények nagyobb számban legyenek, mint jelenleg.

A kívánságok sorolása még hosszan tarthatna, és nem hagyhatom ki a televíziót sem. Megfelelőbb időpontban, nagyobb sűrűséggel sugározzon a korszerű táplálkozással kapcsolatos műsorokat!

B. KÁRÁSZ ARANKA

A szakértelem ketrecében

Kinek szól vajon ez a könyv, a Salamoni perek, *Valkai Zsuzsa* munkája? Ki, vagy kik hasznára íródott? De talán rossz a kérdés. Hiszen vannak ugyan címzett könyvek (a művelt nagyközönségnek, szakmabelieknek, gyerekeknek stb), de sok jó könyvvel találkoztam, amelyekben a szerző egyszerűen csak leírta, ami eszébe jutott. És ezek között is számos igen jó volt, legalábbis számomra, mert átsugárzott belém az író élménye, átélhető sorsokkal találkozhattam.

Tehát nem a címzett oldaláról kellene közelíteni.

A szerző válóperek gyermekelhelyezési ügyeiben volt négy évig igazságügyi pszichológus-szakértő. A szakértői szerep feszültségét érzem a könyvben. "Az eset terápiás segítségért kiált. Intervencióért, amit valakinek feltétlenül el kell végeznie. Ám a szakértő ilyet nem tehet, neki gyógyítani tilos." (111.l.) Sok esetet idéz meg, mélyen elemzi azokat, különböző szempontok szerint, de végig érződik a tehetetlenség. A terapeuta tehetetlensége, azé, aki hivatásánál fogva tenni akar. A szakértő véleményt mond, válaszol a bíró kérdéseire. Nem dönt, legfeljebb szakmai véleményével megpróbálhatja befolyásolni a döntéseket.

Dehát nem is a döntések, hanem a helyzetek gyötrőek, különösen, hogy a pszichológus beljűk lát, mélyebben, mint a résztvevők, de véleménynél többre ez esetekben nem jogosult. Ezért is érzem csonkának az eseteket, hiszen az elemzések az állásfoglalással befejeződnek. Mert befejeződik a pszichológus szakértő munkája. Az esetek, pontosabban a sorsok nem zárultak le a szakértői közreműködéssel, a bírósági ítélettel, nem zárulhattak le a könyvben sem. Sem a szakember nem befolyásolhatja hivatása szerint, sem mi nem tudhatjuk, mi lett a gyerekek sorsa. Segített-e valaki a családi felfordulás feldolgozásában, megtalálták-e helyüket, vajon mi lett velük?

A szerző dr. Honthy Kinga gyermekpszichológust idézi: "a racionálisabb szakértői szerepemben preventív, illetve szűrő lehetőségem van." (153.l.) A szakértő véleményével hathat, befolyással lehet a szülőkre, és segíthet, hogy a gyerekek sorsának rendezésébe bekapcsolódhassék a nevelési tanácsadó, a logopédus vagy az ideggondozó. Végülis a szakértő problémáját igyekszik megoldani: "A szakértő és a klinikus szerepei ugyan szétválaszthatók, mert egyikben a mérlegelés, a másikban a segítség dominál. Ezek a szerepek azonban a munka során egymásba vetülhetnek, egymásba épülhetnek. Ezt mindenekelőtt az elének kerülő gyermek érdeke kívánja meg." (153.l.)

Ugy érzem, elsősorban ezek a kínok iratták meg a könyvet.

A szakmai tanulságok végülis akár az esetektől független pszichológiai alapigazságok. A nevelésre való alkalmasság, az anya-gyermek kapcsolat, a házastársi, illetve válótársi rivalizálás, a győzni akarás, melyben a gyerekek eszközzé válnak, az elvakító érdekek, az alkoholizmus veszélyei – mindezek tankönyvbe illő alapismeretek.

Viszont betekinthetünk a szakértői vizsgálat műhelyébe, megismerhetjük módszereit, lehetőségeit és korlátait. Mert a vélemény, tárgyának változékonysága miatt csak óvatosan fogalmazható meg. A gyerekek, a válófelek érzelmei, indulatai a tárgyalási procedúra során bizony változhatnak. Az egyik eset kapcsán olvashatjuk: "A gyerekek valószínűleg mindkét szülőt szeretik, de a vizsgálati szituációban mégis mintha az apa javára billent volna az érzelmek mérlege.

Azonban ez a mérleg billegős... Tarthatunk attól, hogy az érzelmi labilitás elhúzódik a felnőttkorig és tovább..." (49.l.)

Aki válásra szánta el magát, jó ha elolvassa ezt a könyvet: segíthet indulatai, a saját és gyermekei helyzetének megértésében, jobban beláthatja, mibe megy bele. Aki házasságot köt, házasságban él, az szembesülhet kapcsolati veszélyekkel. Aki külső szemlélő, az árnyalt elemzést, megértő, toleráns szemléletet tanulhat ebből a könyvből.

Külön szól a pedagógusokhoz is. "Mit vett, mit vehetett számításba például a minden gyermeket érintő intézmény, az iskola?

Mint oktató és fegyelmező intézmény számára mindmáig szinte a legfontosabb volt a növekvő gyermek alkalmazkodásra szorítása az oktatás technológiájához. A gyermek személyisége, állapota csak annyiban érdekli, amennyiben az a gyermeki lény tanításhoz való alkalmazkodását segíti, illetve hátráltatja. Racionális célorientáltságában, nevezetesen a tanítás-nevelés optimális szintjének elérése érdekében csak olyan körülmények érdekelték, hogy pl. Az iskola által előírt "tízparancsolatot" támogatja-e a szülői ház, vagy ellene dolgozik.

Azzal régóta tisztában van a neveléstudomány, hogy a fejlődő gyermek nagymértékben befolyásolható, és ez a befolyás jó és rossz irányban egyaránt érvényesülhet. Arról azonban csak a legutóbbi évtizedekben tanulhat a pedagógiai főiskolák növendéke, hogy a gyermeki környezet a maga teljes komplexitásában hat, aktív és passzív tényezőivel egyaránt." (151.l.)

Valkai Zsuzsa: *Salamoni perek*. Idea Könyvkiadó, 1991. 153 lap.

GALICZA JÁNOS