Szerző: Sándor Ildikó Erzsébet

Jó gyakorlatoka gyógypedagógiai fejlesztésben

6. alkalom

Előadás leirat

Mottó:

„A rekreáció sajátos attitűdöt, életstílust is jelent.
Olyan tevékenység, amelyben a verejtéknek
nincsen verejtékszaga, hanem gyöngyözése
örömmé, elégedettséggé, új fizikai szellemi alkotóerővé nemesedik.”
(Rókusfalvy Pál)

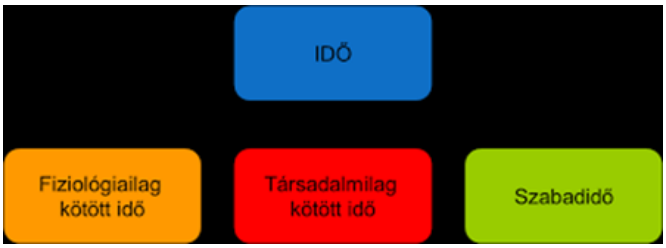
SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK SZERVEZÉSE FELNŐTT FOGYATÉKOS SZEMÉLYEK SZÁMÁRA

[1]

Az emberek mindennapi tevékenységei különféle szükségleteik kielégítése és kötelezettségeik teljesítése köré szerveződnek. Ezek a különféle mindennapi tevékenységekben megjelenik a munka, a játék és hobbi- tulajdonképpen az alvás időszakát kivéve minden más tevékenységünk az előbbi három kategória valamelyikébe beilleszthető. Néha ezek össze is érhetnek, hiszen ha valakinek hobbija pl. a kertészkedés, amit értelem szerint a szabadidejében végez, de ennek eredményeként paradicsomot is termeszt, - tehát fizikai értelemeben is dolgozik és termel - akkor annak eldöntése, hogy ez munka vagy hobbi, már csak attitűd kérdése. A munkát ebben az értelmezésben tágabban definiálnám, ide sorolom az iskolarendszerben történő tanulást, a valódi bérért végzett munkafolyamatokat, és az önellátás, önkiszolgálás, a háztartásvezetés különféle tevékenységeit is. A munka tevékenységek összességében tehát az alapvető szükségleteinkre valamint a kötelezettségeink elvégzésére irányulnak, és a tevékenységek intenzitásától függően, fizikailag, mentálisan, és pszichésen is igénybe veszik a szerevetünket. Természetesan a játék és a hobbi, mint tevékenységek ugyanúgy igényelnek különféle erőfeszítéseket, de ezek mégis egy más minőségben jelennek meg, hiszen ezek önként választott, kedvtelésből végzett tevékenységek, és gyakran a magasabb rendű szükségletek kielégítésére irányulnak – valahová tartozás tudata, esztétika, önmegvalósítás. Így ezek a tevékenységek annak ellenére, hogy nyilván ezek is valamiféle energiabefektetés hatására jönnek létre, mégis az egyén számára építő, rekreációs hatást eredményeznek. Ezek a tevékenységek pedig értelem szerűen, csak a szabad időben valósíthatók meg.

„A szabadidő konstruktív eltöltéséhez szükséges megismerni a szabadidő fogalmának tartalmát. Az egységnyi idő (pl. egy nap) alatt rendelkezésünkre álló időt három részre oszthatjuk fel (3. ábra).

[1] kép: https://sites.google.com/site/szabadidostevekenysegekformai/



Az egyik – nélkülözhetetlen – része a fiziológiailag kötött idő. Ebbe a csoportba tartoznak mindazon tevékenységek összessége, amelyek az életben maradáshoz szükségesek. A létünk fenntartása miatt ez az időintervallum csak korlátozottan csökkenthető, hiszen e nélkül túlélésünk nem biztosított. Ide tartozik pl. az étkezésre, a pihenésre, a személyi higiéniára fordított idő. Érzékelhető, hogy pl. az alvásra, a pihenésre szánt idő átmenetileg valamelyest csökkenthető a napi ajánlott mennyiséghez képest, ugyanakkor nem redukálható nullára, illetve a nem megfelelő mennyiségű alvás hiánya egészségkárosító hatású. Az étkezés esetében is hasonló a helyzet, azaz a napi tevékenységek közül nem hagyható ki, mivel nélküle nem biztosított a túlélés.

Az idő másik csoportjába tartozik a társadalmilag kötött idő. A társadalmilag kötött időbe tartoznak azok a tevékenységek, amelyek a konstruktív életvitelhez tartoznak, és a társadalmi összetevőjét adják napi tevékenységeinknek. Ilyen pl. iskoláskorúak esetében az iskolában, illetve a tanulással töltött idő, vagy az aktív korúak esetében a munka, vagy a hivatalos ügyek intézésének ideje.

A harmadik terület a szabadidő, amely a rekreáció szempontjából a legfontosabb. A szabadidő lényegében a társadalmilag és a fiziológiailag kötött időn túl fennmaradó időmennyiség. Ennek mértéke az előző két területre fordított idő mennyiségétől is függ. Ez az a része az időnek, amivel szabadon rendelkezünk, mennyisége azért változik dinamikusan, mivel befolyásolja pl. a munkával töltött idő. Ha az egységnyi idő alatt (pl. 24 óra) túlzott mértében jelenik meg a társadalmilag kötött idő, – pl. valaki 10-12 órát dolgozik– akkor 12-14 óra marad fent egy napból, de ebből az időmennyiségből még a fiziológiailag kötött tevékenységekre is időt kell fordítani. A példából látható, hogy ebben az esetben nem sok szabadidő marad. A szabadidő valódi értékét a szabad felhasználása adja, azaz, hogy arra tudja fordítani az egyén, amire szeretné, illetve amit fontosnak tart. A szabad és a rekreáció szempontjából is hasznos felhasználása azonban nem mindig tud megvalósulni. Ennek lehetnek külső és belső okai. Külső ok pl., amikor valakinek olyan sok munkája van, hogy kénytelen azt otthon is végezni. Ilyenkor szabad idejét lényegében társadalmilag kötött tevékenységekre fordítja az egyén, tehát szabadidejében is dolgozik. Belső ok lehet, ha a szabadidőben a rekreáció szemléletétől jelentősen eltérő, kevéssé hasznos tevékenységekre fordítja valaki szabadidejét. Ha pl. az egész hétvégét inaktív, passzív tevékenységekre fordítja (pl. tévénézés, számítógépezés, stb.). Ezek a tevékenységek mértékkel alkothatják a szabadidős tevékenységeink körét, azonban nagy mennyiségben mindenképp kerülendők.” [2]

A tudatos életmód, a megfelelő életvitel az egészséges testi, lelki harmóniára irányul, amelyben a rekreációs tevékenységeknek is egyenrangú szerepe van az egészségmegőrzés és ennek részeként, a mentálhigiéné szempontjából egyaránt. A szabadidő tehát lazítást, szórakozást, fejlődést, kapcsolatépítést jelent, amely egyben önművelés, önnevelés, és önfejlesztés is. A szabadidő testi-lelki feltöltődést eredményező felhasználását nevezzük rekreációnak. „A szabadidő értelmezéséhez még, nézzük meg röviden a „szabad”, a „szabadság” jelentését. A szabadságban benne van az a lehetőség, hogy az ember választhat cselekvésében, dönthet, szabadon cselekedhet. A filozófiában a szabadság értelmezése általában a szabad akarattal egyezik.”[3]

„A szakirodalom a rekreáció fogalmat az ember egészségének, a munkaképesség újratermelésének eszközeként is meghatározza (ld. „újraalkotás”). Ez az értelmezés ma már kevésbé használatos, hiszen

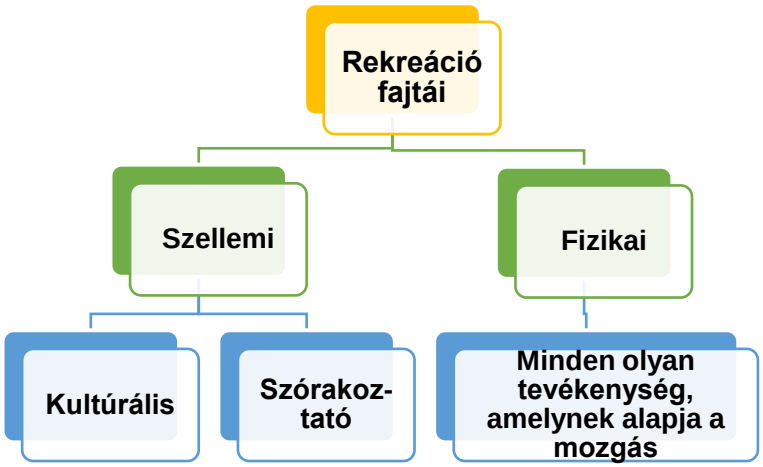
[2] Révész- Müller és mts: A rekreáció elmélete és módszertana 1. file:///C:/Users/Dell2/Desktop/rekreacio-tortenet-2_56e82d8d89c68.pdf

[3]Kovácsné Dr. Bakosi Éva A szabadidő pedagógiai kérdéseihezhttp://socprof.partium.ro/Documents/Training%20material%201.pdf

a rekreációt nem önjogú fogalomként, hanem a magasabb értékek (munka, egészség) megvalósítását segítő eszközként, attól függő fogalomként határozza meg. A definíció azt sugallja, hogy a rekreációnak csak „valamihez képest" van létjogosultsága. Ezzel szemben a rekreáció önállóan is értelmezhető fogalom, melynek létjogosultsága van. Nem pusztán a munka és a teherbíró képesség újratermelése a célja. A legelterjedtebb magyarázatok a rekreációt a szabadidő-eltöltés kultúrájával is azonosítják, de helyesebb a testi-lelki feltöltődést eredményező szabadidő-eltöltési módról is beszélni, és azzal kiegészíteni. A rekreáció a kikapcsolódásra szánt idő, illetve a szabadidő aktív és élménydús eltöltési módja is egyben. Ez a meghatározás a leggyakoribb nemzetközi értelmezésekhez közelít, amelyek szerint: a rekreáció önkéntes részvétel olyan szabadidős tevékenységben, amely értelmes és élvezetes az egyén számára (Kovács, 2004)"[4]

A rekreáció fogalmának lényeges pontjai tehát: - a szabadidő eltöltés kultúrája (szabadidő kulturált eltöltése), a munkavégző képesség helyreállítása a felüdülés, felfrissülés, szórakozás, minıségi élet (az egyén célja a jó közérzet, a jól-érzés, a jól-lét megteremtése)

A szabadidő eltöltésének aktív és passzív formája is létezik. Azok számára, akik főként szellemi munkát végeznek, elsősorban az aktív formák biztosítják a szükséges regenerálódást. A fizikai munkát végzők pedig, inkább a passzív szabadidő eltöltési formákat választják. A szabadidő eltöltése aktív, ha az egyén a választott tevékenységben tevőlegesen is részt vesz, arra befolyása van. Ez szellemi, és/vagy testi erőfeszítéssel, a képességek, készségek mozgósításával jár. A szabadidő aktív felhasználása a személyiségfejlődésben is fontos szerepet játszik, pl.: a testmozgás minden formája, az alkotás, a művelődés és a társas szórakozás.
A szabadidő eltöltése passzív, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincsen különösebb elérendő célja vagy végeredménye és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést. A szabadidő ilyen eltöltése elsősorban az otthoni pihenésre és az esetenként az üdülésre jellemző.



A rekreáció fajtái

Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja címmel megjelent publikációjukban a következőket fogalmazták meg: „a jelenlegi helyzet, ami most van Magyarországon a rekreáció terén, a fogyatékosok körében (legyen az integrált vagy szegregált intézményi keretek között) rendkívül gyenge alapokon nyugszik, melynek oka elsősorban a fogyatékosokkal szembeni előítélet, tehát maga a társadalmi közfelfogás. Szeretnénk felhívni a társadalom figyelmét a téma fontosságára, aktualitására,

[4] Révész- Müller és mts: A rekreáció elmélete és módszertana 1. file:///C:/Users/Dell2/Desktop/rekreacio-tortenet-2_56e82d8d89c68.pdf

hogy szükségét érezzék az emberek a rekreációs tevékenységek megteremtését a fogyatékos személyek körében is."[5]

Mindez sajnos nem vitatható, pedig a különféle fogyatékossággal élő fiatalok/felnőttek is igényelnek az egyéniségüknek, érdeklődési,- és kedvelt tevékenységi körüknek megfelelően különféle szabadidős programokat. A családban élő fogyatékos személyek otthoni rekreációs lehetőségeit természetesen a család kulturális- sport- művészeti stb. érdeklődése is befolyásolja, de bizonyos szintig az anyagi lehetőségek, valamint a család szociokultúrája, és szokásrendszere, valamint a szociális kapcsolatainak mennyisége és minősége is meghatározza.

„A szabadidő megszervezése illetve hasznos eltöltése a fogyatékkal élők esetében több problémát felvet. Egyik fő nehézség a lehetőségek szűkössége, ehhez nagymértékben hozzájárulnak a fogyatékossággal kapcsolatos társadalmi előítéletek, valamint a fogyatékossággal járó stigma, melyek következtében nem szívesen érintkeznek az egészséges emberek a sérültekkel."[6]

A másik pedig a szabadiős lehetőségeket biztosító helyek, intézmények akadálymentességének hiánya, vagy annak nem megfelelő módja.

Bentlakásos intézményekben a szabadidő minőségi eltöltése szervezett, és/vagy spontán módon biztosított. Gyakran, ezek az intézményen kívül szervezett szabadidős programok biztosítják számukra a többségi társadalom tagjaihoz való kapcsolódás lehetőségét is a rekreációs tevékenységek mellett: sport, színház, hangverseny, kirándulás stb. Az intézményeken belül szervezett szabadidős tevékenységek típusát, gyakoriságát azonban az intézmény anyagi és tárgyi lehetőségei mellett a szakdolgozók affinitása, elhivatottsága, és ambíciója is meghatározza. A nem szervezett szabadidőt a kliensek a saját lehetőségeiken belül aktívan vagy passzívan töltik, jellemzően többnyire azonos módon: vannak, akik rendszeresen zenét hallgatnak, TV-t néznek, számítógépeznek. De vannak, akik színeznek, rajzolnak, puzzle-t rakosgatnak, néhányuk talán lehetőség szerint olvas, vagy sportol, pl. ping-pongozik, tollas labdázik, focizik. stb.

A nappali intézményekbe járó kliensek szabadidőt érintő tevékenységeit értelem szerűen mind a család szabadidős szokásai, mind pedig a napközi által szervezett és/vagy biztosított tevékenységek is meghatározzák. Mint a bentlakásos intézményeknél, úgy itt is beszélhetünk intézményen belül, és intézményen kívül szervezett szabadidős tevékenységekről.

Az intézményen belül megvalósuló szabadidős programok egy része valójában nem igényel különösebb tervezést, vagy szervezést, hiszen a kliens szabadon dönt a tevékenységéről, ő választ, így nekünk ezt csak támogatni, illetve a választott tevékenységhez szükséges feltételeket – anyagok, eszközök, helyigény - kell biztosítani. Ezek lehetnek egyéniek, vagy kisebb önszerveződő csoportban zajlók, a tevékenységek pedig gyakran kapcsolódnak a különféle művészeti területekhez, leginkább a képzőművészethez és a zenéhez. Az ellátottak mentális állapotát jelentősen javítja a társakkal közösen töltött szabadidő. A gondozókkal való beszélgetések által nyitottabbá, közlékenyebbekké válnak, oldódik szorongásuk, javul hangulatuk. Mindezek az egyéni és csoportos beszélgetések, játékok, valamint a különböző változatos programok szervezése nagyban hozzájárul klienseink általános közérzetének javulásához, és bizalmuk megszerzéséhez. Egyre inkább jellemző azonban hogy néhányuk szabadidős tevékenységként az IKT eszközök használatát választja, amelyeket az interneten való böngészésre, közösségi oldalakon való megjelenésre, online elérhető játékokra, vagy éppen a jelen nem lévő társaikkal való kapcsolatfelvételre is használnak. Néha arra is megfogalmazódik igény, hogy egy-egy filmet, autóversenyt, focimeccset, vagy valamilyen koncertet kisebb csoportokban megnézhessenek; ezt ma már nemcsak a TV- képernyőjén, hanem az interaktív tábla segítségével jó minőségben is megtehetik. Az intézmény udvarán és a tornaszobában igény szerint különféle mozgás lehetőségeket is elérhetnek, főként a sportjátékok terén. Néhányan szívesen töltik szabadidejüket sütéssel-főzéssel, a rendelkezésünkre álló felszerelt tankonyhában egyszerűbb ételek, sütemények elkészítése is kedvelt program számukra. Ugyanakkor tapasztaljuk, hogy súlyosabb fokban sérült klienseink önállóan szinte soha nem jeleznek választott tevékenységet, így, hogy ez az idő ne teljen

[5] Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf
[6] Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf

mindig passzívan, számukra felkínálunk képességeiknek megfelelő társasjátékokat, kártyajátékokat, vagy valamilyen kreatív tevékenységet, és ezeket velük közösen végezzük.

A hétköznapokban az intézményen kívüli lehetőségeket elsősorban igény szerint, a településen elérhető sport, és kulturális intézmények programjain való részvétellel tudjuk biztosítani, de egy-egy közös projekt is szervezhető ennek érdekében. Pl. Kaposváron a Madarak- és fák napja alkalmából a SEFAG üzemeltetésében lévő ERDŐK-Házával közösen, egy olyan programot valósíthattunk meg, (Gyöngyfa Napközi Otthon), amelyben minden résztvevő kliensünk a neki megfelelő tevékenységet vagy tevékenységeket választhatta a témában. A természetismereti tudás bővítése mellett, volt lehetőség kreatív tevékenységekre, irodalmi és zenei kapcsolódásra, gondolkodást fejlesztő tesztfeladatokra, keresztrejtvények megoldására, képes kirakós feladatokra is.

A rendszeres és változatos szabadidős programok kialakítják az aktív pihenés igényét és hozzásegítik klienseinket egymás jobb megismeréséhez, valamint a közösségük formálásához, erősítéséhez. Népszerű szabadidős programok: alapítványi bál, városi séták, sportjátékok, húsvéti-karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódó kreatív programok, kiállítások megtekintése, színház, Roxinház, hangverseny látogatás, könyvtári programok, Nyár - búcsúztató kerti-parti, Tök jó nap, Mikulás nap, Adventi kreatív nap, Karácsonyi ünnepség.

A településen megvalósuló, de az intézményen kívüli programok szervezése már többirányú figyelmet kíván. Az alábbiakban felsorolom azokat a tényezőket, amelyek lényegesek a sikeres megvalósulás érdekében:

- a szabadidős program céljának, funkciójának megfogalmazása
- kapcsolatfelvétel az adott intézmény/program képviselőjével, tájékozódás a programról
- amennyiben a program nem ingyenes, az milyen forrásból finanszírozható
- az adott intézmény megközelítési lehetőségeinek felmérése (gyalogosan, vagy szükséges valamilyen tömegközlekedés, bérelt jármű, parkolási lehetőségek stb.) ezek esetében indulási érkezési időpontok, menetjegy árak, stb.
- az épületen belül biztosított fizikai és infokommunikációs akadálymentesítés megismerése, hiányuk esetén annak áthidalási lehetőségei (WC-k, Lift, ill. az adott fogyatékossági típushoz szükséges feltételek megléte, vagy annak biztosítási lehetőségei),
- időpont egyeztetés, a tervezett program tevékenyégeinek részletes megbeszélése, speciális igények jelzése
- kliensek tájékoztatása a programról, részvételi szándék felmérése
- a családban élő és nem önállóan közlekedő kliensek esetében hozzátartozó közreműködésének kérése a programról való hazajutásban (és/vagy támogató szolgálat)
- egyeztetetés az adott program képviselőjével a pontos érkezésről és a várható létszámról
- programvezetés, részvétel a programon: tevékenységek aktivizálása, kísérése, szociális kapcsolatok kialakulásának támogatása
- a program lezárása, értékelése,
- az átélt élmények megbeszélése – a programon készült fotók videok megnézése, új kapcsolatok fenntartásának segítése

Amennyiben egy vagy több napos kirándulás, táborozás szervezése szükséges, a fenti szempontok tovább bővülnek: szükséges kísérő személyek száma, az étkezési és/vagy a szálláslehetőségek felmérése -lefoglalása, az optimális (lehetőleg akadálymentes) kiválasztásával, az elérhető orvosi ellátások feltérképezése, valamint az adott napokra lebontott programok tervezése és szervezése. Fontos, hogy mindig olyan helyszíneket válasszunk, amelyek lehetőséget nyújtanak változatos, tartalmas az életkornak és az állapotnak megfelelő tevékenységek, események átélésére. Szabadtéri programok tervezésekor, mindig gondoljuk át, hogy rossz idő esetén hol, és milyen más lehetőségekkel tudjuk eltölteni az időt, – legyen egy B terv- esőnap. Hasznos lehet, ha az ilyen esetekre felkészülve - egy több napos utazás esetén - viszünk az intézményből olyan kedvelt társas-vagy kártyajátékokat, hangszereket, kreatív anyagokat, eszközöket, amelyekkel biztosíthatjuk a tartalmas időtöltést.

Utazás esetén, külön gondot kell fordítani a kliensek fogyatékosságából eredő különféle speciális igényekre, valamint az egészségi állapotukból következő szükségleteikre is: állandó gyógyszerei, diétás étkezés, szükséges segédeszközök; vigyünk lázmérőt, vérnyomásmérőt, elsősegély dobozt, stb.

„A rekreációs tevékenységek hatására a fogyatékkal élő kilenseink is különféle élményeket, és fejlődési folyamatokat élnek át. A rekreáció nagyon jó hatást gyakorolhat a fogyatékos emberek érzelmi életére, hisz a magukba zárkózott, rossz kedélyállapottal küszködők számára a rendszeres testedzés stabilizáló értékű, s ennek hatására az élet egyéb területein is javul a munka hatásfoka, rendeződhetnek az emberi kapcsolatok. (Zászkaliczki, 2004).”[7]

Bizonyos értelemben a rekreáció, a rekreációs tevékenységek is terápiás hatásúak. Az önmaguk által választott és örömmel végzett, sikerélménnyel záruló tevékenységek javítják az önképüket. Ez a fajta önfelfedezés, az önismeret tovább növeli az önbizalmat és újabb tevékenységekre késztet. Így olyan képességek, érdeklődési területek kerülhetnek felszínre, amelyeket mindeddig még önmagáról nem tapasztalt meg. Tevékeny értékes embernek ismerheti meg önmagát, ami oldja azokat a feszültségeket, amelyeket a fogyatékossága miatt már számtalanszor átélt – kirekesztettség, akadályozottság, kiszolgáltatottság. „A szakembereké a feladat, hogy a fogyatékosok bio-pszicho-szociális determináltságát kedvezően befolyásolják, többek között a rekreációs tevékenységek által, mely lehetővé teszi számukra a sikeres társadalmi beilleszkedést, integrálódást (MEOSZ).”[8]

„A szabadidő szervezés során van néhány olyan általános szabály, követendő tétel, amelyek betartása elősegíti a szabadidő funkcióinak teljesülését. Az alább felsorolt elvek egy része általánosan is követendő pedagógiai elv, másik részük kifejezetten a szabadidős tevékenységhez kapcsolódik.

- a kezdeményezés szabadságának elve,
- a kötetlenség, önkéntesség elve
- alternativitás elve.
- önállóság biztosításának elve.
- az önkifejezés biztosításának és ösztönzésének elve.
- az alkotóvágy kibontakozásának elve.
- a személyiség fejlesztésének, a fejlesztő hatás érvényesítésének elve.
- az aktivitás biztosításának és kiváltásának elve.
- az élményszerűség elve.
- a kooperáció lehetőségének elve.
- a sikerélmény biztosításának elve.
- az életkori és egyénisajátosságok figyelembe vételének elve.
- az aktualitás elve.”[9]

Rekreáció és a társadalmi integráció kapcsolata

A rekreációnak a fogyatékos ember életében éppen olyan szerepe van, minta többségi társadalom tagjainak: az egészségmegőrzés és az önmegvalósítás eszköze és az egyes rekreációs lehetőségek a közösségi életnek is egy lehetséges színterei (sport, könyvtár, színház stb.).

„A fogyatékos személyek társadalomba való integrálásának, az előítéletek lebontásának elengedhetetlen feltétele, hogy a társadalom megismerje őket. A társadalmi tudat formálásában mindig nagy szerepe van a személyes példamutatásnak, így például a sportsikerek bemutatása is hozzájárulhat a fogyatékos sportolók sikeres társadalmi integrációjához”.[10]

[7] Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf
[8] Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf
[9] Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf
[10] II.2.6. Az integráció értelmezése a fogyatékos emberek sportjának területén(Dorogi, 2009)”.
http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/Rekreacio_III/ii26_az_integrci_rtelmezse_a_fogyatkos_emberek_sportjnak_terleten.html

A sport és a rekreáció fogalma napjainkban szinte teljesen összefonódott, hiszen az alapvetően mozgásszegény életmód ellensúlyozása érdekében egyre többen törekednek valamilyen rendszeres mozgásforma végzésére a szabadidejükben. Ezáltal a mozgás/sport a társadalmi élet egyik színterévé is vált, ahol a közös tevékenység kisebb közösségek, baráti körök alakulását is segítette. A sporttevékenységek transzfer hatása már közismert, a jól-lét elképzelhetetlen mozgás nélkül, erősíti a jellemet, a testet és a lelket egyaránt. Annak ellenére, hogy a különféle fogyatékossággal élő embertársaink számára a sport és a rekreáció többi lehetősége is kiemelkedően fontos, mind az egészségmegőrzés, mind pedig a szociális kapcsolatok erősítése szempontjából, sajnos még mindig kevés annak a lehetősége, hogy mindezt természetes módon elérhessék. Gyakran a fizikai feltételek sem biztosítottak arra, hogy pl. egy edzőterembe egy vak, vagy kerekesszéket használó mozgássérült is bejuthasson, de sajnos egy bármilyen közösségi rendezvényen sem természetes még, hogy spontán módon, a többségi társadalom tagjaival egyenlő mértékben, egyenrangúként vehessenek részt a felkínált programon – általában nem egymással, csak egymás mellett.
Ugyan vannak már előre lépések, pozitív kezdeményezések, pl.: „Nem a fogyatékkal élőknek építettünk egy edzőtermet: bárkinek elérhető a hely – szögezte le Gusztos Péter Magyarország első integrált fitnesz termének, a Suhanj! Fitnesznek a megnyitóján. A kondigép ülése pontosan olyan magasságban van, hogy elférjen fölé egy kerekesszék vagy egy mozdulattal kihajtható, leszerelhető legyen. Fenyvesi Zoltán, Till Atilla Tiszta szívvel című filmjének kerekesszékes főszereplője türelmesen instruálja az újságírókat a Suhanj! fitnesz fogyatékkal élők számára is átalakítható edző gépeinél. A látvány később sem lesz szokatlan, a Tátra utcai integrált fitneszterem lényege épp az, hogy bárki – vagyis nem fogyatékkal élő is – lejöhessen edzeni.



Már az alacsony recepciónál látszik, számítanak rá, hogy a pult mindkét oldalán előfordulhatnak majd kerekesszékesek. Az akadálymentesítés nem áll meg a speciális kondigépeknél vagy a bejárat rámpájánál. A látássérülteknek egy vezetősáv mutatja az utat a terembe belépve a falon található Braille-írásos tábláig, magyarázza a Suhanj! társalapítója, Kovács Patrícia színésznő. Az öltözőkben a padok a falnál vannak, az öltöző kulcsa és a szekrények is kitapinthatók és nincsenek forgóajtók. A testi és szellemi fogyatékkal élőket egyaránt várják, így az információk Braille-írással, illetve könnyen értelmezhető piktogramokkal is szerepelnek a falakon. Nem szabad elfelejtenünk azonban azt sem, hogy a sport a sérült emberek esetében sem csak egy eszköz az egészségmegőrzésére, és az önállóság biztosítására, hanem az aktív pihenés egyik formája is lehet. Ezzel együtt mindig figyelembe kell vennünk bizonyos pszichés tényezőket is.”[11]
Ez a rekreáció és a társadalmi integráció összekapcsolásának egy jó iránya, követendő példája. Hiszem, hogy csak **az együtt** végzett tevékenységek, a **közösen átélt élmények**, az együtt megvalósított projektek, és **az együtt elért közös eredmények** fogják megteremteni a tényleges társadalmi integrációt, inklúziót. De amíg arra várunk, hogy a fenti edzőteremhez hasonlóan, az összes rekreációs lehetőséget biztosító közintézmény - a könyvtáraktól a színházakig, a szórakozóhelyekig- hasonló feltételeket teremtsenek, - ne az épek vagy sérültek – hanem az emberek számára biztosítsanak lehetőséget a kikapcsolódásra, **addig mi nyissuk ki az intézmények kapuit**,

[11] Kerekesszékkel az edzőterembe!
http://nol.hu/mozaik/kerekesszekkel-az-edzoterembe-1623849

szervezzünk olyan programokat, amelyekkel kapcsolódási lehetőségeket hozunk létre a többségi társadalom felé. Évszázadokig a fogyatékkal élő emberekről való társadalmi gondolkodás, negatív sztereotípiákkal, és félelemekkel terhelt volt. Ezek elmozdultak már a holtpontról, lassan-lassan változnak, de a fogyatékosság sajátosságai, és a másság elfogadása, az ember adott állapotához való természetes alkalmazkodás képessége még hiányzik társadalmi szinten. Teremtsünk tehát tudatosan minél több olyan lehetőséget, ahol az együtt tevékenykedés, az együttes élmények előhívják ezt a szükséges társadalmi tudatformálást.

Felhasznált irodalom

1. Az integráció értelmezése a fogyatékos emberek sportjának területén(Dorogi, 2009)". http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/Rekreacio_III/ii26_az_integrci_rtelmezse_a_fogyatkos_emberek_sportjnak_terletn.html

2. Hidvégi Péter – Honfi László: Fogyatékos személyek rekreációja http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/706/1/21-36_Hidvegi.pdf

3. Kerekesszékkel az edzőterembe! http://nol.hu/mozaik/kerekesszekkel-az-edzoterembe-1623849

4. Kovácsné Dr. Bakosi Éva: A szabadidő pedagógiai kérdéseihezhttp://socprof.partium.ro/Documents/Training%20material%201.pdf

5. Révész- Müller és mts: A rekreáció elmélete és módszertana 1. file:///C:/Users/Dell2/Desktop/rekreacio-tortenet-2_56e82d8d89c68.pdf