

## Hetedik fejezet - A testnevelés fontossága

Jelen korunkat rendkívüli módon érdekli az oktatás. Az ismeretek sajtó általi, széles körben történő elterjesztése az önképzés eszközeit mindenki számára elérhetővé tette. Ez felébresztette az emberekben a szellemi fejlődés általános vágyát. {FE 71.1}

Miközben hálával nyugtázzuk megnövekedett lehetőségeinket, nem szabad szemeltünk jelenlegi oktatási rendszerünk hiányosságai felett. A szellemi ismeretek biztosítása érdekében tett erőfeszítések közben elhanyagoltuk a testi és erkölcsi nevelést. Sok ifjú jön tanulmányi intézményekből rossz erkölcsi színvonallal, gyenge testi erővel. Gyakorlati életre való ismereteket és a kötelességek teljesítésére való elegendő erőt sem hoznak magukkal. {FE 71.2}

Amint láttam ezeket a rossz dolgokat, a következő kérdés merült fel bennem: szükségszerű, hogy fiaink és leányaink gyenge jellemű és állóképességű emberekké váljanak az iskolákban? Ha a tanítók és diákok hűségesek volnának a természeti törvényekhez, amelyek egyúttal Isten törvényei is, akkor ennek nem volna szabad, nem kellene így lenni. Ahhoz, hogy az ifjúság erős, kiegyensúlyozott férfiakká és nőkké nőjön, minden testi és szellemi képességüket erőteljes használatba kell fogni, {FE 71.3}

Sok diák annyira sietősen akarja bevégezni tanulmányait, hogy bármibe belefognak, nem fejezik be. Igen kevésnek van elegendő bátorsága és önuralma, hogy elvszerűen éljen. A legtöbb diák nem érti a nevelés igazi célját, így aztán nem jár azon az úton, hogy elérje ezt a célt. Hozzáfognak matematikát vagy nyelveket tanulni és közben elhanyagolnak olyan tanulmányokat, amelyek sokkal fontosabbak a boldogsághoz és az élet sikereihez. Sokan vannak, akik egy geológussal felfedezik a föld mélységeit, egy csillagással beutazzák a mennyboltot, de a legcsekélyebb érdeklődést sem mutatnak saját testük működése iránt. Mások meg tudják mondani, hány csontból áll testünk, pontosan leírják minden szervünket és mégis, olyan tudatlanok az egészség törvényei, a betegségek gyógyítása terén, mintha az életet vak hit irányítaná határozott és változatlan törvények helyett. {FE 71.4}

A testi egészség a diák összes törekvésének és reményének leglényegesebb alapját képezi. Ebből következik az, hogy kiváltképpen fontos azon törvények ismeretének megszerzése, amelyek által az egészség biztosítható és megőrizhető. Minden fiatalnak meg kellene tanulnia, hogyan szabályozza étrendi szokásait, mit, mikor és hogyan egyen. Meg kellene tanulnia, hány órát szánjon a tanulásra, mennyi időt töltsön testmozgással. Az emberi testet egy finoman beszabályozott gépezethez lehetne hasonlítani, amelyről gondoskodni kell, hogy tartósan jól működjön. Nem jó dolog, hogy egyik része állandó kopik és terhelés alatt van, a másik pedig a tértelenség miatt rozsdásodik. Amíg az elme terhelést kap, ajánlott az izmokat is megfelelő mértékben használni. {FE 72.1}

Kötelessége minden diáknak étkezési, alvási, tanulási és testmozgási szokásait megfelelően szabályozni és ezzel önmagának, a társadalomnak és Istennek tartoznak. Olyan neveléstől válik a fiatal a világ számára áldássá, amely képesíti arra, hogy igaz és nemes férfiúságot és asszonyi állapotot érjen el. Az a diák, aki keményen tanul, keveset alszik és keveset mozog, rendszertelenül és nem megfelelő vagy gyenge minőségű ételeket fogyaszt, az egészsége, erkölcsi, a lelkiessége és lehet, hogy az élete árán szerez szellemi műveltséget. {FE 72.2}

A fiatalok természetes vágya a tevékeny élet és ha nem találják, az iskolai bezártság után, törvényes keretet felgyűlt energiáik levezetésére, akkor nyugtalanok és a fegyelmezést nehezen tűrővé válnak. Így vágnak bele durva, férfiakhoz nem méltó sportokba, amely oly sok iskolát és felsőoktatási intézményt szegyenbe hoz és még tényleges elzúllásba is belesodródhatnak. Sok ifjú, aki ártatlan lélekkel került el otthonról, iskolai társaságok hatására romlottá válik. {FE 72.3}

Minden tanulmányi intézet gondoskodjon mezőgazdasági és műszaki tudományok gyakoroltatásáról. Hozzáértő tanítókat kell alkalmazni, hogy az ifjúságot megtanítsák különféle ipari szakmákra, valamint számos tudományág elsajátítására. Miközben minden napnak egy részét a szellemi fejlődésnek lehet szentelni, legyen egy kijelölt rész, ami a fizikai munkáé, valamint alkalmas időt kell szánni áhítatnak és az írások tanulmányozásának. {FE 72.4}

Az ilyen képzés az önállóság, határozottság és döntések meghozatalának szokására bátorítaná a diákokat. Az ilyen intézmények tanulói felkészültek volnának arra, hogy sikeresen foglalkozzanak az élet gyakorlati kötelességeivel. Volna bátorságuk és állhatatosságuk akadályokat leküzdeni, olyan elvhűségük volna, amely nem enged gonosz befolyásoknak. {FE 73.1}

Ha az ifjúság csak egyoldalú nevelést kap, akkor minek van a legnagyobb súlya? Különböző tudományok elsajátításának, az egészségre és erkölcsükre gyakorolt összes hátránnyal, vagy a gyakorlati kötelességek területén való alapos nevelésnek, mely által egészséges erkölcsiség és jó testi fejlődés érhető el? Habozás nélkül azt mondjuk, hogy az utóbbinak. Megfelelő erőfeszítéssel, a legtöbb esetben, mindkettőt biztosítani lehet. {FE 73.2}

Akik a hasznos munkát tanulással kötik össze, azoknak nincs szükségük tornagyakorlatokra. A szabad levegőn végzett munka pedig az egészségre tízszer olyan hasznos, mint a zárt helyen végzett. Egy gépszerelő és egy földműves is fizikai munkát végez, mégis a földműves egészségesebb kettőjük közül. Egyedül a természet életadó levegője és a napsütés segít maradéktalanul kielégíteni a szervezet igényeit. Munkájában, a talajt művelő ember, minden olyan mozdulatot megtalál, amelyet egy tornateremben valaha is gyakoroltak. Az ő tornaterme a nyílt mező. Az égbolt annak tetője, a szilárd föld pedig a padlója. Itt végzi a szántás, kapálás, vetés és aratás munkáit. Figyeljük őt. Amint eljön a kaszálás ideje, levágja a szénát, megforgatja, összegyűjti, boglyát készít, szekerre rakja, leszedi és helyére rakja. Ezek a különféle munkák jól megmozgatják a test csontjait, izületeit, izmait, inait és idegeit. Erőtéljes testmozgása mély, erős be és kilégzést idéz elő, amelytől tágul a tüdő, tisztul a vér és az élet meleg folyamai járnak át a vénákat és artériákat. A földműves, aki minden szokásában mértékletes rendszerint egészségnek örvend. Jólesik neki a munkája. Jó az étvágya. Jól alszik és boldog lehet. {FE 73.3}

Vessük össze a tevékeny gazdálkodó munkáját a diákéval, aki elhanyagolja a testmozgást. Csukott szobában ül, íróasztala fölé hajlik, mellkasa összeszorul, tüdeje beszűkül. Nem tud nagy és mély lélegzetet venni. Agya a végsőkig terhelt, miközben teste annyira tétlen, mintha semmi szüksége sem volna rá. Vére lustán áramlik át a testén. Lábai fáznak, feje lázasan dolgozik. Hogyan is lehet így egészséges? {FE 74.1}

A diák rendszeresen tornázzon, amitől mélyeket és alaposan lélegzik. Tüdejébe szívja az égbolt tiszta, megelevenítő levegőjét. Újjászületik általa. Nem a szorgalmas tanulás az, amely rombolja a diákok egészségét, mint inkább a természet törvényeinek semmibevétele. {FE 74.2}

A tanulmányi intézményekben tapasztalt tanítókat kell alkalmazni, akik megtanítják a fiatal lányokat konyhai titkokra. A háztartási kötelességek ismerete minden nő számára felbecsülhetetlen értéket jelent. Nem annyira az a fontos, hogy leányaink megtanuljanak festeni, kézimunkázni, zenélni, vagy akár köbgyököt vonni, vagy retorikai fordulatokat, mint inkább az, hogyan szabják ki, készítsék el és javítsák meg a saját ruháikat, vagy hogyan készítsenek egészséges és ízletes ételeket. Kilenc-tíz éves kislányt már be kell vonni a háztartási teendőkbe, hogy képessége szerint legyen neki is azokban feladata és legyen felelős a reábizott munkájáért. Bölcsen szólt egy apa, akitől megkérdezték, mit tervez a leányaival és ezt mondta: „tanulónak adom őket kiváló anyjuk keze alá, hogy megtanulják, hogyan használják ki idejüket és hogyan válhatnak feleségekké és anyákká, családok vezetőivé és a társadalom hasznos tagjaivá. {FE 74.3}

Ruhák kimosása a régimódi súroló-deszkákon, sepregetés, porolás és sokféle konyhai és kerti munka fiatal lányoknak mind-mind hasznos testmozgás. Az ilyen hasznos munka kitölti a krokettjáték, az íjászat, a táncmulatság és egyéb szórakozások helyét, amelyekből senkinek sincs haszna. {FE 74.4}

Sok jól neveltnek számító ifjú hölgy, miután kitüntetéssel végzett valamilyen iskolában, szegényletes módon tudatlan az élet gyakorlati teendőit illetően. Híjával vannak azon képességeknek, amelyek nélkülözhetetlenek egy család megfelelő rendtartásához és ennél fogva fontosak a boldogságához. Mondhatnak szépeket a női szerepekről, a jogaikról, ők maguk azonban messze alulmaradnak az igazi női szerepkörön. Éva minden leányának joga van a háztartási ismeretek alapos ismeretére, hogy a háztartási munka minden területén képzést kapjanak. Minden fiatal hölgyet úgy kell nevelni, hogy ha feleség vagy anyai szerepre kap elhivatást, akkor saját feladatkörében olyan legyen, mint egy királynő. Legyen teljesen alkalmas a gyermekeit irányítani és nevelni, segítőinek jó útmutatásokat adni, vagy ha szükséges, akkor a saját kezével gondot viselni a

háztartása szükségleteiről. Joga van megértenie az emberi test működését, a higiénia alapelveit, az étrend, a ruházkodás, a munka, és pihenés dolgait és számtalan egyéb ilyen dolgot, amely háztartásának jólétével szorosan kapcsolatos. Joga van a betegségek kezelése legjobb módszereinek olyan ismeretét megszereznie, amellyel törődhet gyermekével, amikor az megbetegszik, ahelyett, hogy drága kincseit idegen nővérek és orvosok kezében hagyná. {FE 75.1}

Azon elgondolás, hogy igazi úriember vagy úrnő lényeges jellemzője, hogy hasznos munkát, elfoglaltságot nem ismer, ellentétben áll azzal a tervvel, ahogyan Isten az embert megteremtette. A tétlenség bűn és a hétköznapi kötelességek nem ismerete olyan ostobaság eredménye, amely miatt bőven lesz lehetőségük keserűen bánkódnia az örök életben azoknak, akik így gondolkoznak. {FE 75.2}

Akik Isten szolgálatát és az iránta való tiszteletet életük zsinórmértékévé teszik, megszívlelik az apostol utasítását: „akár esztek, akár isztok, mindent Isten dicsőségére cselekedjétek.” Az ilyen diákok megőrzik becsületességüket a kísértésekkel szemben és fejlett értelemmel, egészséges testtel és lélekkel fognak iskolából kikerülni.-- Signs of the Times - 1882 június 29 {FE 75.3}

{FE 76}