



Tanulni, tanulni, tanulni...

De miből és mit? Szülőként természetesen laikusnak számítok, amikor általános iskolás gyermekeim könyveit nézegetem: nem rendelkezem azzal a tudással és tapasztalattal, amely alapján meg tudnám ítélni, mennyire jó (tartalmilag, módszertanilag) egy tankönyv. Egyetlen szűk terület van, amihez hozzá tudok szólni: a gyógynövényekkel kapcsolatos információk.

Az általános iskolai ötödikes természetismeret tananyagban található néhány növény, amely gyógyhatásokkal is bír. Komoly dilemma, hogy szükséges-e tizenegytizenkét éveseket gyógyhatásokkal terhelni – az azonban biztos, hogy tévinformációkat tankönyvekbe emelni komoly hiba.

Két tankönyvet néztem át ilyen szempontból: az Apáczai Kiadó (AK) és az Oktatókutató és Fejlesztő Intézet (OFI) tankönyveit. Előbbi már „kifutó széria”, helyét valószínűleg előbb-utóbb átveszi az OFI „új generációs” tankönyve. S ez, ha csak a magam jelentéktelen, de talán mégis fontos szempontját nézem, jó hír.

Szakértelem híján nem elemezném mélyebben a tankönyveket, de annyi már első kinyitásra nyilvánvaló, hogy az OFI tankönyve letisztultabb, kevésbé zsúfolt; az az ember benyomása, hogy kevesebb, fókuszáltabb információt tartalmaz. És ez jó, különösen, ha a könyvben található információ korrekt. A több nem mindig jobb: ezt állapítottam meg a növények gyógyhatásaival kapcsolatos információk átvizsgálásakor. Az AK könyvében ezeket olvashatjuk: „(Az alma) termésének héjában lévő rostanyagok serkentik a vérkeringést, tisztítják az erek falát, meggátolják azok elmeszesedését. A nyersen fogyasztott alma segíti az emésztést és a szervezetben keletkező mérgeanyagok kiürülését is.”

Ez így kicsit sokkoló. A vérkeringés fokozása, az érfaltisztítás légből kapott. A „székletszabályozó” hatás (pektin- és egyéb rosttartalma miatt enyhe hasmenésben hasmenésellenes hatású, ugyanakkor székrekedés esetén lazább székletet eredményez) létező, de idekeverni a méregtelenítést, hiba. Ha ezek a kifejezések már az általános iskolában tankönyvi szinten elfogadottak, ne csodálkozzunk, ha a felnőttek kritika nélkül bedőlnek a „méregtelenítő” csodagyógyszereknek.

„A szilva fontos az egészségmegőrzésben. Olyan anyagokat tartalmaz, amelyek kedvező hatással vannak a vérkeringésre

és az emésztőszervek működésére.” Nem tudom, honnan jön ez a vérkeringés-dolog. Mindenesetre nem helytálló.

„A szőlő az egészséges táplálkozás fontos gyümölcse. Magas cukortartalma az izomfáradtság ellen hat, hozzájárul a szervezet felfrissüléséhez. Tisztítja a vért, segíti a szív működését, vitamintartalma fokozza a szervezet ellenálló képességét a betegségekkel szemben. A szőlőben lévő rostanyagok serkentik a bélműködést és a káros anyagok kiválasztását.” Vértisztító – újabb kifejezés a méregtelenítés mellett, amelyet irtani kellene, nem pedig terjeszteni.

„A paprika termése igen gazdag C- és A-vitaminban. A C-vitamin csökkenti a fáradtságérzetet, megszünteti a fogíny sorvadást, ellenállóvá teszi a szervezetet a betegségekkel szemben. Elősegíti a csontok és az izmok fejlődését. Az A-vitamin elsősorban a bőr és a látószerv egészségmegőrzése szempontjából fontos.” Kár, hogy az író a vitaminfunkciót keveri a gyógyhatással: a felsoroltak egy része akkor alakul ki, ha C-vitaminhiány van, de ha nincs ilyen hiány (s ez Magyarországon nem jellemző), ehetjük a C-vitamint nagykanállal, sajnos, nem csökken a fáradtságérzet, nem múlik a fogíny sorvadás, nem nő az ellenálló képesség.

„(A sárgarépa) kedvezően hat az emésztésre és a káros bomlástermékek kiürülésére a szervezetből.” A rosttartalomról érdemes lenne kevésbé félreérthető módon értekezni.

„(A petrezselyem) sok C-vitamint tartalmaz.” Melyik része? Valóban fontos információ ez? Nincs olyan ember, aki a C-vitamint alapvetően a petrezselyemfogyasztással pótolná. Arról nem is beszélve, hogy *nagyon ritkán* esszük nyersen, a főzés hatására pedig nem sok C-vitamin marad benne.

„(A vöröshagymának) a fokhagymával együtt régóta ismert baktériumölő hatása, ezért légúti fertőzések ellen is hatásos, mint gyógynövény.” Az antiszeptikus hatás nem azonos az antibiotikummal: előbbi felületi fertőtlenítést jelent, utóbbi olyan



hatást, amely a szervezetet megbetegítő, a szervezetben szaporodó kórokozók ellen is hat. Sajnos, vöröshagymával és fokhagymával csak az előbbi hatás érhető el, eredményes antibiotikumként nem használhatóak.

Ehhez képest az OFI könyve sokkal szűkszávuabb – okkal. A szerzők valószínűleg felmérték, hogy a fent bemutatott mélységben egy ötödikesnek nem érdemes információt átadni. S ami még jobb: amit írtak, nagyjából helytálló.

„A vöröshagyma minden része jellegzetes szagú illóolajat tartalmaz, amely légzéztisztító hatású.” Ez így van, ha szagolgatjuk, hígabbá válik a légúti váladék. Ettől még nem gyógynövény, jobb lett volna ezt kihagyni.

„(A fokhagyma) kivonata értisztító, légzésjavító és fertőtlenítő hatású.” Ez is stimél. Kicsit leegyszerűsítő, de a korosztálynak megfelelően mutatja be a főbb hatásokat (leszámítva a légzésjavítót – az vajon mi lehet?). S mivel a fokhagyma fontos gyógynövény, indokolt, hogy ha már gyógyhatást említenek, ennél tegyék.

„A sárgarépa narancssárga színét a karotin nevű anyag adja. A karotinból a szervezetünkben A-vitamin képződik, amely a bőr és a szem egészségéhez nélkülözhetetlen.” Korrekt: a vitaminfunkciót nem mint gyógyhatást mutatja be.

Hogy mi a tanulság? Leginkább az, amit szülőként is megtapasztalhattam: a színvonalas oktatás garanciája a jól képzett és lelkiismeretes tanár: állhat bármi a tankönyvben, ha ő képes kritikusan, a lényegre megragadva, a tévinformációkat lenyesegetve tanítani. Persze nem árt, ha munkáját segítik, és nem nehezítik a tankönyvek...

Csupor Dezső

