

SZELLEMI REKREÁCIÓ

Fritz Péter



Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Dr. Fritz Péter: Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. rész

Méret: B5

Terjedelem: 400 oldal

Kötés: kartonált

ISBN 978-615-5376-51-1



Dr. Fritz Péter főiskolai docens, az egészségtudományok doktora. Az egészséget mindig komplex módon szemlélte, ezért tanulmányait is próbálta az egészségfejlesztéshez kapcsolni (testnevelő tanár, egészségtan tanár, mentálhigiénikus, edző, rekreátor, animátor, patológiai doktori iskolában PhD fokozat). Egész életét a sport és különböző rekreációs tevékenységek művelése határozta meg. 15 éve oktat a felsőoktatásban, Egerben akkreditáltatta a rekreáció szervező és egészségfejlesztő szakot, aminek szakfelelőse is lett. Hallgatói kiemelkedő sikereket értek el tudományos konferenciákon. PhD témavezető az Eszterházy Károly Nevelés-tudományi Doktori Iskolában. A versenyszférában munkahelyi egészségfejlesztéssel foglalkozott. A hazai és nemzetközi rekreációs szakmában is elismeréseket szerzett, újíto rendszertani elképzelései bekerültek a rekreációs hallgatók képzésébe. Számos egészségfejlesztő projektben volt szakmai vezető. Kutatási területei az egészségfejlesztés mérhetősége, táplálkozás. 2010-ben társalapítója a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaságnak, melynek alelnökévé választották. 2011-től a RECREATION tudományos magazin felelős szerkesztője. 2009-től a Szilver Táncsport Egyesület erőnléti edzője. 2011-től 2015-ig az Egri Vízilabda Klub táplálkozási tanácsadója. Jelenleg az FTC táplálkozási menedzsere, valamint a Szentesi Vízilabda Klub női csapatának táplálkozási tanácsadója.

Tartalom

1. Előszó	11	5.2.1.3.9.2. A szerencsejáték fajtái	209
2. Szinopszis	13	5.2.1.3.9.3. Rekreáció kontra szenvedély	212
3. A szellemi rekreáció fogalma és rendszertana	15	5.2.1.3.9.4. Kutatási eredmények	212
3.1. A szellemi rekreáció fogalmának tisztázása	16	5.2.2. Összejövetelek	216
3.2. A szellemi rekreáció felosztása, rendszertani megközelítése	17	5.2.2.1. Ünnepi szokások (Tátrai–Karácsony, 1997)	216
4. A szabadidő és a rekreáció kapcsolata	21	5.2.2.2. Népi színjátékok és maszkos szokások	217
4.1. Szabadidő-koncepciók és a rekreáció	21	5.2.3. Szellemi sporttevékenységek	220
4.2. A leisure	28	5.2.3.1. Sakk	222
4.3. A flow (Szabó Attila)	28	5.2.3.2. Bridge	227
4.4. Miért futnak egyre gyorsabban az évek?	36	5.2.3.3. Go	230
5. A szellemi rekreáció felosztása	39	5.2.3.4. Póker	236
5.1. Kulturális rekreációs tevékenységi formák	39	5.2.4. Szurkolás	244
5.1.1. Művészeti tevékenységek (Fritz Péter, Pávlicz Adrienn)	39	5.3. Természeti rekreációs tevékenységek	245
5.1.1.1. Bevezető	39	5.3.1. Természet tanulmányozása	248
5.1.1.2. A művészeti ágak	40	5.3.2. Természeti érdekességek gyűjtése (Horotán Katalin)	250
5.1.1.3. Tehát mi a művészet? (Grudl-Turi Gábor)	43	5.3.2.1. Ásványok, kőzetek gyűjtése	250
5.1.1.4. Kreativitás mint rekreáció (Zabó Kitti)	48	5.3.2.2. Gombák és növények gyűjtése	254
5.1.1.5. A könyvtár, közművelődés, ismeretterjesztés és rekreáció szerep- és jelentésváltozásai hermeneutikai megközelítésben (Balogh András)	50	5.3.2.2.1. A gombagyűjtés lehetőségei és szabályai (Dravecz Tibor)	254
5.1.1.6. Tárgyas ragozás – avagy a múzeumok nyelve (Joó Emese)	63	5.3.2.2.2. Növények és növényi részek gyűjtése	262
5.1.2. Gyűjtés	67	5.3.2.2.3. Gyógynövények/gyógyhatású növények gyűjtése (Bernáth Jenő)	267
5.1.2.1. Bélyeggyűjtés	71	5.3.2.3. Állatok és életnyomok gyűjtése	269
5.1.2.2. Szalvétagyűjtés	73	5.3.2.3.1. Ósmaradványok gyűjtése	269
5.1.2.3. Képeslevelezőlap-gyűjtés (Pajor Klára)	75	5.3.2.3.2. Puhatestűek – csigák, kagylók gyűjtése	271
5.1.3. Szellemi tevékenységek	78	5.3.2.3.3. Rovarok gyűjtése	272
5.1.3.1. Olvasás	78	5.3.2.4. A természet hangjainak gyűjtése	276
5.1.3.1.1. Biblioterápia	78	5.4. Kiegészítő és relaxációs eljárások	278
5.1.3.1.2. (De mi lesz velünk) az olvasás után (?) (Füzfa Balázs)	79	5.4.1. Szolárium	279
5.1.3.2. A hit és a szellemi rekreáció kapcsolata (Tornóczky Gusztáv József)	86	5.4.2. Fizioerápia (Minkó-Csontos Anna)	280
5.1.3.2.1. Hit, lelkeség, vallásosság	87	5.4.2.1. A kezdetleges kultúrák gyógymódjaitól a fizioerápia kialakulásáig	281
5.1.3.2.2. A lelkeség gyakorlásának hatásai a társadalomtudományi kutatások tükrében	89	5.4.2.2. Fizioerápiás kezelések	284
5.1.3.2.3. A hitélet gyakorlásának módjai	91	5.4.2.3. A fizioerápia felosztása	285
5.1.3.2.3.1. Ima, imádság	92	5.4.2.4. A fizioerápia feladatai, hatásai, javallatai, ellenjavallatai	289
5.1.3.2.3.2. Szent iratok olvasása	93	5.4.3. Relaxációs technikák (Minkó-Csontos Anna)	291
5.1.3.2.3.3. Lelki témájú előadások hallgatása	94	5.4.4. Hókamrák és fürdőtípusok	295
5.1.3.2.3.4. Egyházi énekek	94	5.4.5. Masszázs (Minkó-Csontos Anna)	309
5.1.3.2.3.5. Vallásos ünnepek	95	5.4.5.1. A masszázs története dióhéjban (a teljesség igénye nélkül)	309
5.1.3.2.3.6. Szakrális helyek látogatása, zárandoklatok	95	5.4.5.2. Masszázs-fajták	312
5.1.3.2.3.7. Közösségi összejövetelek / rendezvények	96	5.4.5.3. A masszázs hatásai, javallatai, ellenjavallatai	314
5.1.3.2.3.8. Egyházi szolgálatok	96	5.4.6. Progresszív izomlazítás	317
5.1.3.2.3.9. Lelkiséggel áthatott élet (bölcstől a kopsorsóig)	97	5.4.7. Autogén tréning	319
5.1.3.3. Mozi (a művészfilmek a művészeti ágba is tartozhatnak)	97	5.4.8. Meditáció	319
5.1.3.4. Fényképezés (Sztalmári Zoltán)	98	5.4.9. Légzőgyakorlatok	319
5.1.3.4.1. Fényképezés a jelenben	99	5.4.10. Aromaterápia	320
5.1.3.4.2. Miért fényképezünk?	100	5.4.11. Zenehallgatás, zenélés (Fritz Péter, Magyar Márton)	324
5.1.3.4.3. Digitális vagy analóg	101	6. Az élménypedagógia megjelenése a szellemi rekreáció területén (Bács Ferenc)	335
5.1.3.4.4. Fotózás mobiltelefonnal	101	6.1. Az élménypedagógia kialakulásának történeti áttekintése	335
5.1.3.4.5. A fényképezés története (Földi, 2013)	103	6.2. Az élménypedagógia fogalma	339
5.1.3.4.6. A digitális fotózás folyamata	105	6.3. Az élménypedagógiai modellek – elméleti áttekintés	342
5.1.3.4.7. Hasznos linkek	118	6.3.1. Az élménypedagógiai tevékenység felhasználási területei	342
5.1.3.4.8. Szerzői és személyi jogok	119	6.3.2. A pedagógus kompetenciája, avagy az élménypedagógiával foglalkozó személyek	343
5.2. Társasági – egyéni rekreációs tevékenységek (Fritz Péter, Magyar Márton)	119	6.3.3. Komfortzóna-elmélet	352
5.2.1. Játékok, szokások (Fritz Péter, Magyar Márton, Nagyvárad Katalin)	119	6.3.4. Tapasztalati Tanulási Ciklus	354
5.2.1.1. A játék fogalma, rövid története, szerepe a rekreációban	120	6.3.5. Választás lehetőségének szabadsága, önkéntesség	356
5.2.1.2. A játékelmélet (Tóth I. János, 2010)	125	6.3.6. Fokozatosság elve	357
5.2.1.3. A játékok felosztása, különböző elméleti csoportosításai	127	6.3.7. Szükségletpiramis	357
5.2.1.3.1. Klasszikus otthoni szellemi játékok	142	6.3.8. Kerettörténet/keretmese	358
5.2.1.3.2. Rejtvények	143	6.3.9. Fejleszthető kompetenciák	358
5.2.1.3.3. Virtuális játékok	152	6.4. Az élménypedagógia gyakorlati alapelvei	363
5.2.1.3.4. Gyermekjátékok – felnőtt játékok?	165	6.4.1. A csoport	363
5.2.1.3.5. Magyar népi játékok	181	6.4.2. Facilitátor	368
5.2.1.3.6. Szellemi rekreációs lehetőségek az iskolában	192	6.4.3. Gyakorlatok bemutatása	370
5.2.1.3.7. Modelllezés	200	7. Záró gondolatok	373
5.2.1.3.7.1. Repülőmodelllezés	200	8. Fogalomtár	375
5.2.1.3.7.2. Vasútmodelllezés	202	9. Irodalomjegyzék	381
5.2.1.3.7.3. Vitorláshajó-modelllezés	204	10. Képgjegyzék	397
5.2.1.3.8. Makettkészítés	204	11. Ábrajegyzék	399
5.2.1.3.9. Szerencsejáték (Tessényi Judit)	207	12. Táblázatok jegyzéke	399
5.2.1.3.9.1. Szerencsejáték-fogalmak	207		