

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЕВСЕ АННАБЕЛЛА ЙОСИФІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 7 /27 жовтня 2020 року

Науковий керівник:

Кучай Тетяна Петрівна,
доктор педагогічних наук, доцент

Консультант:

Чегіль Аніко Миколаївна,
асистент

Завідувач кафедру:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор педагогічних наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 2021

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці ІІ

Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна робота
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка ІV-го курсу

Певсе Аннабелла Йосифівна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Кучай Тетяна Петрівна,**
доктор педагогічних наук, доцент

Консультант: **Чегіль Аніко Миколаївна,**
асистент

Рецензент: **Біда Олена Анатоліївна,**
доктор педагогічних наук, професор

Берегове
2021

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁSFORMÁK ALAKÍTÁSA KISISKOLÁSKORBAN

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Pösze Annabella

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 013 Tanító

Témavezető: **Kucsáj Tetjana,**

a pedagógia tudományok doktora, docens

Konzulens tanár: **Csehil Anikó,**

Tanársegéd

Recenzens: **Bida Olena,**

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. ВИРІШАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	8
1.1 Поняття здоров'я.....	8
1.2 Визначення здорового способу життя.	9
1.2.1 Здорове харчування.....	11
1.2.2 Шкідливі звички.	13
1.2.3 Гігієнічні навички.....	15
II. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХУ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ	17
2.1 Фізичний і моторний розвиток у ранньому віці.....	17
2.2 Важливість фізичного виховання та рухливості школярів.....	19
2.3 Взаємозв'язок зрілості школи у формуванні діяльності форм.....	22
2.4 Роль фізичного виховання у формуванні навичок здорового способу життя.	24
III. МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
3.1 Мета дослідження	26
3.2 Гіпотези.....	26
3.3 Місце проведення дослідження	26
3.4 Методи дослідження	27
3.5 Результати.....	28
3.6 Висновки дослідження	41
ВИСНОВОК	43
РЕЗЮМЕ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ	48

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
I. AZ EGÉSZSÉGET MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK A KISISKOLÁSKORBAN..	8
1.1 Az egészség fogalma, egészségnevelés célja és feladata	8
1.2 Egészségmagatartás fogalma és felosztása	9
1.2.1 Egészséges táplálkozás	11
1.2.2 Káros szenvedélyek	13
1.2.3 Higiénés szokások	15
II. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD A MOZGÁS FÜGGVÉNYÉBEN.....	17
2.1 Testi- és mozgásfejlődés kisiskolás korban	17
2.2 A testnevelés és a mozgás jelentősége kisiskoláskorban	19
2.3 Az iskolaérettség kapcsolata a tevékenységformák alakításában	22
2.4 A testnevelés szerepe egészséges magatartásformák kialakításában	24
III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI	26
3.1 A kutatás célja	26
3.2 Hipotézisek.....	26
3.3 A kutatás helyszínei	26
3.4 A kutatás módszerei	27
3.5 Eredmények.....	28
3.6 Következtetések	41
ÖSSZEFOGLALÁS	43
PE3IOME.....	45
IRODALOMJEGYZÉK	46
MELLÉKLET.....	48

BEVEZETÉS

„Az egészség annyira felülírja az életnek minden más jótéteményét, hogy valójában az egészséges koldus boldogabb a beteg királynál”
- Arthur Schopenhauer, német filozófus

A szakdolgozatom témája: Egészségtudatos magatartásformák alakítása kisiskoláskorban.

Témaválasztásomat az egészséges életmód iránt való érdeklődésem vezérelte. Szerettem volna mélyebben belelátni az adott témába és feltárni annak lehetőségeit, hogy hogyan fejt ki hatását a rendszeres testmozgásra való szoktatás az egészséges magatartásformák alakításában. Motivált az is, hogy a témának terjedelmes szakirodalma van. A témában szerzett ismeretek elősegítik, hogy leendő pedagógusi pályafutásom során hozzájáruljak a tanulók egészséges magatartásának eredményes formálásához.

A szakdolgozat célja a tanulók életmódjának vizsgálata az egészséget meghatározó tényezők által, illetve a kisiskolások motoros képességeinek a felmérése annak érdekében, hogy információt kapjak arról, hogy a vizsgált diákok a korosztálynak megfelelő szinten vannak-e. Célul szolgált az is, hogy az egészséges táplálkozás, aktív sport és káros szenvedélyek, milyen mértékben vannak jelen a mindennapjaiknak. Továbbá célom hogy reális képet kapjak a vizsgált diákok egészségi mutatójáról, kielemezve az eredményeket megállapítsam a hiányosságokat az egészséges életmód szempontjából, melyek azok a tényezők, amin javítaniuk kell, hogy megőrizzék egészségüket.

A szakdolgozat három fő fejezetből áll. Az első fejezet az egészség fogalmát tisztázza, valamint betekintést kapunk arról, melyek azok a tényezők amelyek befolyásolják az egészségünket. A második fejezet a kisiskolások testi- és mozgásfejlődését tisztázza, valamint az iskolaérettséget mutatja be a testmozgás szempontjából, továbbá nagy hangsúlyt fektet testnevelés fontosságát. A harmadik fejezet pedig a kutatásomat taglalja, az egészséget meghatározó tényezőkről. A kutatás részben a tanulók egészséges életmódját vizsgálom szintfelmérő próbák és kérdőíves módszer segítségével.

A dolgozat fejezeti felépítésében számos szakíró munkáit vettem alapul, köztük Aszmann Anna, Dr. Barabás Katalin, Falus András, valamint Hidvégi Péter és mtsai elgondolása az egészségről és az egészséges életmódról, Makszin Imre testnevelés elméletei és

módszertana, valamint Király Tibor és Szakály Zoltán mozgásfejlesztési elméletei. A kutatásomban pedig nagy segítségül szolgált Joubert Kálmán testtömeg-index számításai.

I. AZ EGÉSZSÉGET MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK KISISKOLÁSKORBAN

Egészségünk a legnagyobb kincsünk, ami elengedhetetlen elem az életünk során. Megőrzése nagyrészt életmódunkkal függ, köthető össze, amit pedig elsősorban mi alakítunk ki, amely főként rajtunk múlik.

Gróf Széchényi István a következő gondolatot fogalmazta meg az egészségről: „A jó egészség az egyenletes és tartós munka fundamentuma. Az egészség állati részeinknek egymás között a lélekkel való tökéletes egybehangzása” (Hankiss, 1941:393.).

Tehát az egészségünk maga egy alap az életünkben, melyet egész életünk során védünk. Az egészségre a legjobb gyógyszer a megelégedés és a boldogság Széchényi István véleménye szerint.

1.1 Az egészség fogalma, egészségnevelés célja és feladata

Az egészség fogalmát 1986-ban fogalmazta meg az Ottawában tartott I. Egészségfejlesztési konferencia a következőképpen:

„Az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy a fogyatékoság hiánya.” Ez a meghatározás a WHO (World Health Organization), azaz az Egészségügyi Világszervezet által elfogadott definíció (Tóth, 2014:4.).

David Seedhouse filozófus másképp fogalmazta meg az egészség definícióját, szerinte az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek összességét. Ezek a gondolatok természetesen másként fogalmazhatóak meg a mozgássérültek és az olimpiai bajnokok esetén. A feltételek közé sorolandó, hogy az egyén megfelelő képen táplálkozzon, védve legyen az időjárás viszontagságoktól, legyen birtokában olyan információ, ami hat az életre és rendelkezzen, megfelelő képességgel, mellyel az információkat fel tudja dolgozni (Barabás, 2005).

Az egészségre való nevelés legfőbb céljai a fejlődő kisgyermekekben lévő életműködési lehetőségeket a korának megfelelően egy optimális szintre fejleszteni, az önnevelés fokára juttatni el, valamint hogy tudatos igény alakuljon ki bennük az egészséges életvezetésre, kezükbe vegyék a saját egészségük megtartását.

Az egészségre nevelés feladatai:

- az élni akarás ébrentartása és erősítése,
- a testi- lelki erőfeszítésre való készség és képesség alakítása,

- az adott életkornak megfelelő biológiai működés egymással egyeztetett arányos fejlesztése,
- a személyiség pszichológiai működése egymással egyeztetett arányos fejlesztése,
- az emberi kapcsolatok mentálhigiénés kulturált alakítása és erkölcsi magatartás fejlesztése.

Az egészségre nevelés az iskolában nem kifejezetten csak a szaktanárok (testnevelés, biológia, pszichológia szakos) feladata, hanem a tantestület összes tagjának, legyen az bármilyen tantárgyat képviselő tanár feladata. Bár a témában jártas szaktanároknak tantárgyuk alapján kiemelt szerepe van, mégsem csak nekik, hanem az összes pedagógus feladatáról van szó.

Medicuscurat, naturasana: azaz az orvos gyógyít, de egészségessé a természet tesz. Mit is jelenthet ez? Nem mást, mint, hogy minden embernek kivétel nélkül szükséges eljutnia arra a bizonyos fejlettségi szintre, hogy saját maga akarjon egészségessé válni, megtartani a meglévő egészségét vagy épp helyreállítani (Rókusfalvy-Kovács, 1992).

1.2 Egészségmagatartás fogalma és felosztása

A magatartás nem más, mint saját magunkra jellemző viselkedés. Megnyilvánul személyiségünk másokkal szemben. A magatartás egy személy viselkedéssorozata, mely figyelembe veszi az adott környezetet és időpontot. Olyan ellenőrzött viselkedés, amely önkontrollt feltételez, szabályaiban érvényesülnek a szocializáció során kialakuló, életvezetést meghatározó attitűdök, értékek, pszichológiai minták.

Egészségmagatartásról akkor beszélünk, amikor az ember, az egyén egészségi állapota kivételes fontosságot jelent az életben. Az egészségmagatartás mindazon viselkedési formáknak, szokásoknak, készségeknek, ugyanekkor tudáselemeknek, vallott értékeknek, attitűdöknek és meggyőződéseknek az összessége, amely alapvetően az ember egészségi állapotának fenntartásában, megóvásában és megőrzésében vagy a már létrejött betegségekből való kigyógyulásban játszik elsőrendű szerepet (Fodor, 2010).

Baum és szerzőtársai a következőképpen határozták meg az egészséges magatartásforma fogalmát: az egészség minden olyan viselkedés vagy viselkedési forma, amely hatással lehet az egészségünkre, amíg egészségesek vagyunk.

Az egészséges magatartás legfontosabb elemei a fizikai aktivitás (rendszeres mozgás), a tudatos táplálkozás, a személyi higiéné, valamint ide tartozik még a rendszeres önellenőrzés,

a szűrővizsgálatok (orvosi vizsgálatok), a pihenés higiéniája, a kiegyensúlyozott lelki élet és végül a szerrel való visszaélések elkerülése (Király-Szakály, 2011).

Aszmann Anna a következőként vélekedett az egészségmagatartásról: „A szélesen értelmezett pozitív egészségmagatartás és az értelmes, kiegyensúlyozott emberi élet rokon fogalmak. Érthető tehát, hogy miért van nagy jelentősége az egészségmagatartás formálásában, az óvodákban és iskolákban dolgozó nevelők ismereteinek és nevelési gyakorlatának” (Aszmann, 1999:107.).

Az egészségtudatosságról már számos elmélet fogalmazódott meg, de ami a legjobban megragadt a köztudatban az a bio-pszicho-szociális elmélet. Amely nem mást jelent, mint azt a három fő csoportot, amelyekre feloszlik az egészségmagatartás:

- Biológiai tényezők csoportjába soroljuk a genetikai adottságokat, a vírusok és fertőzések előfordulását, valamint az alkati hiányosságokat.
- Pszichológiai tényezőkhez tartoznak az egészséggel kapcsolatos viselkedési formák, az emóciók (érzelmi megnyilvánulások) és az elképzelések.
- Szociális tényezők csoportba tartoznak a viselkedés szociális normái, a hovatartozás fontossága, a társas hatások, valamint az egészség helye a szociális értékek rendszerében.

Mára már egy kibővített változata is elterjedt az elméletnek, melyhez a spirituális tényező, mint a vallás is kapcsolódik. A vallás által értelmet tulajdonítunk az emberi létezésnek és másként fogalmazódig meg bennünk az egészség és betegség léte, valamint az, hogy miként nézünk szembe a nehézségekkel.

Az egészségmagatartás számos komponenst foglal magába. Fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak, a helyes étrend kialakulásának. Nem csak az egészséges táplálkozás sorolható a magatartásformák közé, hanem a testmozgás, mint a gyermek lételeme is. Viszont a negatívumokra is hangsúlyt kell fektetnünk az iskolában, ilyenek a káros szenvedélyek kerülése is.

Az egészségtudatos életmódba nemcsak a tudatos táplálkozás, vagy a testmozgás az ami kifejezetten fontos, hiszen még számos tényező játszik szerepet. Ide sorolható a környezet hatása, azaz a család, barátok, oktatási intézmény, sőt maga a társadalom is, akik nem csak jó, de rossz hatással is lehetnek az egészségünk megőrzése szempontjából. Napjainkban a média is nagy hangsúlyt fektet az egészség megőrzésére és a betegségek elkerülésére, rengeteg olyan reklám és TV csatorna közvetíti felénk az egészséges életmódra történő felhívásokat. A média mellett meg kell említeni az internetet is, mely egyre jelentősebbnek bizonyul, így könnyen eljutnak hozzánk azok az értékek, melyek segítik, hogy megőrizzük az egészségünket (Semsei-Kovács, 2016).

Mindezek összefoglalása képen, egészségmagatartás alatt mindazokat a cselekvéseket értjük, amelyek hatással lehetnek az egészségünkre. Amíg egészségesek vagyunk, hozzájárul a betegségek megelőzéséhez, valamint azok elkerüléséhez. Gyermekkorban fontos berögzítenünk a gyerekek számára azokat a szabályokat, amelyek alakítják egészségünket, egészséges életet biztosítanak számunkra az életünk során. Az egészséges életmód szabályai a következő tényezőket tartalmazzák: aktív mozgás, edzés, egészséges táplálkozás, életritmus betartása, aktív kapcsolat a közeli hozzátartozókkal, hasznos szokások felvétele és a károsak kerülése, valamint higiénias szokások betartása.

1.2.1 Egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás bármilyen fontos számunkra, az egészségünket csak is úgy szolgálja igazán, ha megfelelő életritmusban a tiszta, jó levegőn végzett rendszeres testedzéssel együtt épül be életvezetésünkbe (Rókusfalvy-Kovács, 1992).

Az egészségtelen, mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozási szokások kialakulása már gyermekkorban elkezdődik melynek hatásai megfigyelhetők akár óvodáskorba, akár iskoláskorban egyaránt (Hidvégi és mtsai, 2015).

Manapság mindenütt az egészséges táplálkozás fontosságáról hallunk, mivel mindenki másként vall a témáról. Nem egészen biztos, hogy el is kell hinnünk mindazt, ami terjeng az emberek között. Jobb, ha a szakirodalom által bizonyosodunk meg arról, hogyan is táplálkozzunk egészségesen.

„A táplálkozás az az összetett élettani folyamat, amely során a táplálékot elfogyasztjuk, az megemésztődik, felszívódik, és a szervezetben hasznosul. A szervezetbe táplálkozás során kerülnek be azok az anyagok, amelyek egyrészt a test építőköveit szolgálják, másrészt kémiai energiát biztosítanak a szervezet élettani folyamatainak működéséhez” (Barabás, 2005:91.).

Az étkezés mind az ember, mind az állat számára napi szükséglet, de a kielégítés módjában különbözőek. Az állatoknál még jelen van az egészséges táplálkozási ösztön, mivel ők, ha már csillapították éhségüket utána már a legkívánatosabb zsákmány sem kelti fel a táplálkozási vágyat számukra. Az emberek esetében ez teljesen másként van jelen. Miután elfogyasztottuk az adott ételt, hajlamosak vagyunk arra, hogy továbbra is egy-egy falat felkeltse étvágyunkat, persze egy kóstolás erejéig. Így bebizonyosodik az az állítás, hogy többet ételt fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van.

Az ember felépítése és működési rendszere az utóbbi 8000 évben nem sokat változott, de a táplálkozási szokások jelentősen átalakultak. Ez az ellentmondás eredményezi számos egészségügyi problémánkat. A helyes táplálkozásnak gyermekkorban még nagyobb jelentősége van, mint felnőttkorban. A kisiskolások gyomra még túl kicsi, ahhoz, hogy nagy mennyiségű táplálékot tároljon (Sárvári, 2001).

Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet. (Ezek a tanácsok vonatkoznak a kisiskolás gyermekekre is). A helyes és egészséges táplálkozás alapjai:

- naponta 5x-i étkezés,
- délelőtt és délután, tízórai és uzsonna javasolt,
- ebéd és vacsoránál ajánlott szezonális zöldségsalátát fogyasztani,
- étkezések során valamilyen friss zöldséget vagy gyümölcsöt kell fogyasztani,
- az étkezéseket lehetőleg asztalnál végezzük el társaságban, nyugodt körülmények között.

Az étkezés mellett a folyadékbevitel is nagyon sokat számít. A folyadékbevitel szabályai:

- főétkezés során fél liter víz, emellett napközben legalább másfél liter folyadék fogyasztása javasolt, ami lehetőleg tiszta víz, esetleg ásványvíz legyen,
- lehetőleg legyen mindig nálunk folyadék,
- étkezés előtti folyadékbevitel csökkenti az éhséget,
- kevesebb kávé és cukros üdítő fogyasztása naponta.

A legtöbb betegség háttérében általában az életmód és a táplálkozás játszik meghatározó szerepet (Szabó, 2012).

A napi energia szükségletünk meglétéhez, szükségünk van a helyes táplálkozásra. Hogy jobban és erőteljesen tudjunk teljesíteni szellemileg és fizikailag, oda kell figyelniünk a helyes étrend betartására, ebben sokat segít nekünk a táplálékpiramis. A táplálékpiramis határozza meg, hogy egészséges táplálkozásunk milyen arányban tartalmaz különböző anyagokat:

- Édességek, sózott ételek, zsírok- 5%
- Tej, tejtermékek, hús- 20%
- Gyümölcsök, zöldségek- 35%
- Kenyér, gabonafélék- 40%

A gyermek étrendében több olyan élelmiszernek kell szerepelnie, amely a piramis alján vannak, ilyenek a kenyér, gabonafélék, gyümölcsök és zöldségek. Ellenben kevesebb olyan élelmiszert kell fogyasztani, ami a piramis csúcsa felé helyezkednek el, ilyenek az édességek és a sózott finomságok. A helyes táplálkozás kialakulása egészségnevelés során elengedhetetlen, része az oktatásnak, mivel a későbbi életkorban lehetségesen (potenciálisan) kialakuló táplálkozási megbetegedések megelőzése érdekében (Hidvégi és mtsai, 2015).

A WHO adatai szerint az elhízott gyerekek száma a világon az utóbbi 25 évben megháromszorozódott. Ennek két okát határozták meg: a magas energiatartamú, de alacsony tápértékű feldolgozott élelmiszerek arányainak növekedése az adagokban. Az adott problémát fokozza a magas kalóriatartalmú élelmiszerek és italok fokozott reklámja, mely a gyerekeket és az ifjúságot célozza meg és vásárlásra készíti őket, a másik probléma a fizikai aktivitás általános csökkenése, a mozgáshiány. Mivel a társadalom fejlődik, ezáltal a technika is, és a fiatalok a szabad idejüket nem mozgással töltik, inkább a számítástechnika eszközeikkel vannak elfoglalva. Ennek következtében nő azoknak a kisfiúknak és kislányoknak a száma, akiknek súlyfölsége van, ez akadályozza őket az aktív játékok és versenyek részvételében társaikkal. Ezért kevesebbet mozognak, mint szeretnének, ami további zsírfelhalmozódást eredményez náluk (Bech és mtsai, 2017).

1.2.2 Káros szenvedélyek

A szenvedélybetegek száma évről évre növekszik. Szendélybetegségről beszélünk, ha valaki leküzdhetetlen erős vágyat érez valamilyen készítmény (gyógyszer) vagy magatartás iránt. Az úgynevezett betegség magába foglalja a dohányzást, az alkoholizmust és a kábítószereket. A szenvedélybetegség lényege, hogy amennyiben a személy az adott készítmény szedését csökkenti, abbahagyja, elvonási tünetek jelentkezhetnek az adott készítmény iránt, vágyik rá. A szenvedély kialakulása során az egyén pillanatnyi örömekre cseréli fel hosszú távú céljait és törekvéseit. Tehát az egyén életét a szenvedély kielégítésére irányuló rövidtávú készítmények vezérlik (Hidvégi és mtsai, 2015).

Aki szenvedélybeteg, az mindaddig nincs tisztában a függőségével, amíg meg nem próbál felhagyni káros szokásával, vagy valaki fel nem hívja rá a figyelmét! A függőség az egészséges szenvedélyesség torzulása, azaz szenvedélybetegség. Valamilyen szer használatának, szokásnak az egyoldalúságát, kizárólagosságát jelenti, a személyiség korlátozottságát, rabságát. A függőség kialakulásakor a hozzászokó személy sokáig nem

vesz tudomást a korlátozottságról. A kialakult függőségben azután tovább próbálja tagadni és rendszerint külső kényszerből, nehezen látja be, hogy kóros állapotba került. A leszokást ilyenkor már nagyon megnehezítik a megvonásos tünetek és sokszor komplex kórházi kezelést igényelnek (Bartos, 2008).

A túlzott alkoholfogyasztás súlyos egészségügyi problémát okoz az egyén számára, sőt még társadalmi következményekkel is jár. A problémák melyeket okoz: magas vérnyomás, szívinfarktus, agyi infarktus kialakulása, sőt még a társas kapcsolatokat is rontja. Az alkohol fogyasztás mellett, a legelterjedtebb a dohányzás. A rohanó világban sajnos már gyermekkorban elkezdődik a cigaretta kipróbálása, mely addig fajul, hogy a szervezet szükségesszerűvé teszi az emberek számára, mely rákos megbetegedésekkel járhat. De mindezek megelőzése lehetséges, csak az emberek döntésén múlik.

A harmadik és egyben talán a legveszélyesebb káros szenvedély a drogfogyasztás. A fiatalok körében egyre elfogadottabbá vált, és válik a drogok használata. Ahol a legjobban jelentkezik az a középiskola, serdülők. A kábítószer rendkívül veszélyes, mivel rászokása során az egyén mindent megtesz azért, hogy többet kaphasson. A kábítószer túlzott fogyasztása halállal végződik (Hidvégi és mtsai, 2015).

Hogy mindezeket megelőzzük, fontos hogy az iskolákban a gyermeket a helyes életmódra neveljük és tanítsuk. A sport, fizikai aktivitás rendkívül hasznos a káros szenvedélyek megelőzésében, ezt többen is bizonyították. A testmozgás minden életkorban alapvetően befolyásolja az életminőséget, és az élet szinte valamennyi területére hatást gyakorol. Akik rendszeresen sportolnak, azok meglehetősen kevesebbet dohányoznak, vagy egyáltalán nem vonzza őket a cigaretta. A rendszeres sport pszichikai hatásai közül említésre méltó, hogy fejleszti az önbizalmat, elősegíti a pozitív gondolkodásmód. Tehát a testmozgás a megoldás, ha a tanulókat már gyermekkoruktól a sport szeretetére neveljük, valamennyivel megelőzhetjük, hogy a későbbiekben káros szenvedély alakuljon ki a számukra (Pikó, 2010).

A káros szenvedélyek hatása a gyermekekre rendkívül veszélyes. Dohányzás során az emberek foga megsárgul, köhög. A gyermek, ha dohányfüstös szobában van, akkor nyugtalanul alszik. Ha már az iskolában kipróbálják a cigarettát minden adandó alkalommal, egy idő után szokássá válik. Ez rontja a gyermekek testi és szellemi fejlődését. Az alkoholfogyasztás a gyermekeknél émelygést érez, és nagyon könnyen rá tudnak szokni. Alkohol fogyasztáskor romlik a közérzete mely fejfájással is jár. Az alkohol visszatartja a gyermeket a növekedésben és fejlődésben. Mindezeknél a legszörnyűbb a drog használata, mely igen gyorsan rombolja a szervezetet. Az ember drog hatása alatt nem önmaga, valamint nem tud uralkodni érzelmein, elveszíti a meglévő akaratát. A gyermekben nagyon

sérülékenyek, már első droghasználat után függővé válhatnak. Ezért is nagyon fontos, hogy a gyermekeket ellátjuk minden, olyan hasznos tanáccsal, melyekkel elkerülhetik az olyan társaságot mely rossz hatással lenne rájuk. (Bibik, Bojcsenko és mtsai, 2004)

1.2.3 Higiénés szokások

Az iskola nem csak nevel, hanem oktat is, ezért a gyerekek nevelése legalább olyan fontos, mint az oktatása. A tanulók más-más családi környezetből érkeznek az iskolába, ezért megfigyelhető, hogy különböző értékrendet hoznak magukkal. Az iskola nevelői munkája révén a családi nevelést is helyettesíti, kiegészíti, ezért is fontos a higiénés szokások oktatása, mivel némely családban hiányos a személyi higiénés nevelés. Nagyon fontos, hogy a pedagógus munkája során példát mutasson a tanulók számára.

Az egészség fő feltétele a tisztaság. Ezalatt nem csak a testünk tisztaságát értjük, hanem egész környezetünket, ruházatunkat, az iskola és otthon tisztaságát. Hogy a személyi higiéné kialakítása sikeres legyen meg kell ismertetni a tanulót az alapvető egészségügyi szabályokkal. Környezetére csak az önmagával szemben igényes gyermek tud vigyázni (Varga, 2008).

A testápolás sokrétű tudnivalói közül a következők a legfontosabbak:

- Tisztálkodni tudni kell.
- Este meleg vízzel, szappannal kell mosakodni, reggel langyos vagy hideg vízzel kell felfrissíteni a testet.
- Naponta legalább 2x fogat kell mosni.
- Étkezés előtt és WC- használat után mindig alaposan kezet kell mosni. A kézmosás akkor alapos, ha szappant is használunk.
- Az arcmosás az alapos kézmosással kezdődik. Naponta legalább 2x arcot kell mosni.
- Mindenkinek külön testápolási eszközének kell lennie, ilyen a fésű, törölköző, fogkefe.
- A hajápoláshoz, a körülbelül tíznapenkénti hajmosáson és a rendszeres fésülködésen kívül, hozzátartozik a haj kefézése is és a fejbőr ápolása is.
- Legalább másnaponként lábat kell mosni, áztatni.
- Hetente legalább egyszer tisztasági fürdőt kell venni, és ilyenkor helyes rendbe tenni, levágni a körmöket is.
- Zsebkendőt mindig hordanunk kell magunknál (Mónus, 1985).

Az iskolai életben elengedhetetlen a helyes, évszakokra meghatározott öltözködés betartása, mind a tanulók, mind a tanárok számára. Az alsó osztályos tanulók még igénylik a segítséget a pedagógustól a helyes öltözködés kapcsán. Alapszabály az évszaknak megfelelő öltözködés. A tanterembe és az udvarra megfelelő kényelmes öltözéket kell viselnie a tanulónak. Az udvarra, valamint a tornaterembe javasolt a kényelmes sportos viselet, a váltócipő viselete, ha a játékok és gyakorlatozás során az elkopik. A váltó ruha is ajánlott a tornaórák során, hiszen a kényelem a legfontosabb a tanulók számára. Hangsúlyozni kell a hűvös évszakban a rétegebb, melegebb öltözködést.

A tornafelszerelés lehetőleg legyen minden testalkathoz illeszkedő. A sportruha, valamint a tornacipő minden sportfoglalkozásra kötelező. A helyes öltözködés nem csak az időjárás ellen véd, hanem fejleszti a gyermek ízlését is. A tanév kezdetén az osztályfőnökök az első órán kitérnek a helyes öltözködésre minden iskolában. Némely iskolákban nagy hangsúlyt fektetnek az iskolai egyenruha viselésére. Mára ez a divat kissé elhalványodott, mivel sokan feleslegesnek tartották. Azok az öltözködésre vonatkozó iskolai előírások tehát, amelyek a tanuló testi épségét kívánják megőrizni, mind jogszerűek (Varga, 2008).

Tehát az ember, aki egészséges életmódot folytat, az képes megvalósítani a terveit, alkalmazni tudja a képességeit és végül el tudja érni a maga elé kitűzött céljait. Egy bölcs mondás szerint: aki becsüli az egészségét, nem kockáztatja azt.

II. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD A MOZGÁS FÜGGVÉNYÉBEN

Barabás Katalin a következő képen határozta meg az életmód fogalmát: az életmód olyan magatartások, tevékenységek összessége, amelyeket az adott körülmények között viszonylag szabadon választhatunk meg. Ezzel arra próbál rávilágítani, hogy rendelkezünk saját akaratunkkal, és mi döntjük el, amit akarunk, viszont erre még hatással van a személyiségtípusunk, amely a döntéseinket bizonyos körülmények körvonalazzák. Ezek a körülmények maga a társadalom, annak rendszere, szokásrendje, amely kellő mennyiségben vissza fog minket (Barabás, 2006).

2.1 Testi- és mozgásfejlődés kisiskoláskorban

A fejlődés szervezetünk változásainak összessége, mely magába foglalja a növekedést (a szervezet mennyiségi változása), az érést (a szervezet felépítésének és működésének minőségi változása) és a formálódást (változik a testarány és az alkat). A gyermek életében a fejlődési szakaszok folyamatosan, viszont nem egyenletesen történik. Megfigyelhető, hogy a hossznövekedés és a súlygyarapodás nem történik egyszerre. Ezért van az, hogy a gyerekek többsége egyszer zömökebb, máskor meg nyúlankabb.

Az ember fejlődési folyamatában nincsenek éles szakaszhatárok. A fejlődés minden gyermeknél más és más. A serdülők már keresztülmennek ezeken a folyamatokon és ez a befejezési folyamat a nemi éréssel (13-16 éves kor közé tehető) fejeződik be. Mire a gyermek felnőtté válik, a fejhossza kétszeresére, a törzse több mint háromszorosára, az alsó végtagjai ötszörösére nőnek és nyúlnak meg (Sárvári, 2001).

Az emberi fejlődés mindig természetes. A fejlődés lehetősége életünk végéig gyakorlatilag korlátlan. Az örökletesség és a környezeti hatások viszonya a fejlődésben még alig feltárt. Az ember egyik lényeges tulajdonsága az összes többi élőlénytől a fejlődés szempontjából, hogy képes a saját fejlődésébe beleavatkozni egészen az életcsíra minőségének a befolyásolásáig. Ez nagy felelősséggel jár együtt (Rókusfalvy-Kovács, 1992).

Az iskoláskor elején a növekedés kissé lelassul, majd a pubertás korra újra felgyorsul. Jelentős sajátosságnak tekinthető a mozgási szférák fejlődése. Háttérbe szorulnak az ösztönös mozgások a kiszámított és jobban koordinált mozdulatokkal szemben, a legtöbb figyelmet a kéz tevékenysége kapja, ezért az összerendezett mozdulatok fejlődése szempontjából alapvető jelentőségű a munka és a helyes testi nevelés, a tanórákon és a tanórán kívül is. Az izmok növekedése fokozatosan folytatódik. A kisiskolások még nem

képesek a kismozgások helyes végrehajtására, ezért fontos, hogy azt rendszeresen gyakorolják. Növekszik az izomerő, ami függ a gyermek edzettségétől, a fizikai munka végzésétől és a testnevelés órákon végzett gyakorlatok elvégzésétől. A kisiskolás gyermek szíve 6 éves korra kezd hasonlítani a felnőtt ember szívéhez. A szív működés tökéletesedik, csökken a pulzusszám, növekszik a vérnyomás. 10 éves korra a gyermek pulzusa kb. 90 percenként, valamint a vérnyomása 100/61. A vér körforgása lelassul. Az emésztőrendszer legjelentősebb változása az állandó fogak megjelenése (Róna, 1972).

Az iskola kezdő gyermek mozgásfejlesztését az óvodáskor után, annak szerves folytatásaként kell kezelnünk. A gyermekek harmonikus fejlesztésének feltétele az óvodai és iskolai képzés tökéletes összehangolása, a természetes átmenet biztosítása. Az alsó tagozat első osztályában folytatni kell az óvodában megkezdett mozgásfejlesztést. Nagyon szorosan kell illeszkedni a korábban elért eredményekhez úgy, hogy közben törekedjünk az egyéni különbségek kezelésére is. Az első osztályban a sportági mozgásformák szerint csoportosított mozgásanyag adja a mozgásfejlesztés fő területeit. Ritmus feladatokat, gyorsindulási feladatokat, állóképességet fejlesztő feladatokat kell végeztetni (Király-Szakály, 2011).

Az iskolába lépő gyerekekkel szemben mind a család, mind a pedagógusok magas követelményeket támasztanak. A legtöbb esetben biztonságot nyújtó óvodai környezetből kikerülő kisiskolás gyerektől elvárják, hogy újdonsült feladatainak eleget tegyen. Ez a folyamat nem okoz problémát, amennyiben figyelembe vesszük az életkori sajátosságokat, a biológiai, és pszichoszociális változásokat. A 6-10 éves korra tehető a mozgásos játékok kora. Az idegrendszer érésének betudható az is, hogy mozgásigényük kielégítését tudják későbbre halasztani, így a tanórákat végig tudják ülni. A lányok gyakran nehezebben tudják az említetteket megtenni a fiúknál, akiknek viszont lába erősebb, mely abban is megnyilvánul, hogy magasabbra és távolabbra ugranak, jobban tudják a labdát kezelni. A finommotoros fejlődésnek az írás tanulása ad lendületet (Hidvégi és mtsai, 2015).

A kisgyermeknek iskolába lépés előtt a család jelentette a védelmet, támogatást, ez a szerepet iskolába lépés során az iskola, azon belül pedig a pedagógus veszi át. Ezért szoros kapcsolatot kell ápolnia a tanulóval. A kisiskoláskor kezdete a testalkat fejlődésében fontos szakasznak számít, mivel az első alakváltozásnak a befejezésének tekinthető. Legszembetűnőbb változások a gyermekeknél a testmagasság-, testtömeg- és a kerületváltozások, valamint még a fej- és a mellkaskörfogát változása. A finommozgások előtérbe kerülnek, ezáltal a gyermek kiegyensúlyozottabbá válik. Fejlődik a szem-kéz koordináció, a mozdulatok egyre biztosabbak, tudatosak. Fejlődnek az érzékszervek. Ebben

a korban kezd megszűnni az egocentrikusság és alakul kifelé az én fontos szakasza, az én központúság.

2.2 A testnevelés és a mozgás jelentősége kisiskoláskorban

„A testnevelés olyan céltudatos, tervszerűen irányított nevelési folyamat, amely sajátos művelődés-tartalmával (mozgásos játékok, testgyakorlatok, sportági cselekvésrendszerek és az ezekhez tartozó elméleti ismeretek) a mindenoldalúan képzett személyiség kialakítására irányul, előre-mutatóan meghatározott társadalmi célok alapján” (Báthori, 1985:37.).

A testnevelés egy mozgásos tevékenység, tervszerű és rendszeres ráhatást jelent, amely a mozgástevékenységek oktatása során az emberi személyiség sokoldalú képzését és mozgásfejlesztését szolgálja. A testnevelés nagyrészt vállal, az ember egészségére irányuló nevelésben azzal, hogy sajátos cél- és feladatrendszerével, valamint tartalmával és eszközeivel hozzájárul a társadalom számára hasznos, sokoldalúan képzett ember kialakításához (Buzás, 2012).

Közvetlen célja a testnevelésnek- az egészség fejlesztése mellett a testi és szellemi teljesítőképesség fokozása a testgyakorlatokkal. A testnevelés, mint tantárgy a testnevelés tudományra, a testnevelés és sportoktatás gyakorlatában felhalmozódott ismeretekre valamint a társadalmilag szükséges tevékenységekre támaszkodik. Az iskolai nevelés rendszerében olyan eszköz a testnevelés, melynek által a személyiség fejlődéséhez szükséges mozgásismereteket, jártasságot és készségeket sajátítanak el a tanulók. Formai jegyei egyezést mutatnak a többi iskolai tantárgyakkal, de az óraszám, ismeret és tevékenység-tartalom sajátos megnyilvánulása a mozgásos tevékenységeken keresztül valósul meg. Sajátossága eltért a többi iskolai tantárgytól, mivel a műveltség-tartalom elsajátításának nagy része aktív mozgásos tevékenység közben valósítható meg.

A testnevelés alapvető feladatai közé sorolandó pontok a következők:

- Segítse elő a diákok testi fejlődését: fokozza mind a szellemi, mind a testi teherbíró képességet, mérsékelje a mozgásszegény életmód szervrendszerét, valamint a vegetatív idegrendszer káros hatásait.
- Támogassa a tanulók cselekvéskultúrájának a magasabb szintre elemelését, amihez hozzájárul a kondicionális- és koordinációs képességek fejlesztése, nagy- és kis mozgások végzése, valamint a versenyszabályok gyakorlati alkalmazása.
- Az egészségi állapot megszilárdításával és a cselekvésbiztonság fokozásával képessé teszi a tanulókat: az eredményes munkavégzéshez, a honvédelmi feladatok

elvégzésére, a közlekedési helyzetek célszerű megoldására, a szabadidő sportszerű eltöltésére.

- Hatást gyakoroljon a tanulók erkölcsi-akarati tulajdonságainak alakulására: erősítse a pozitív személyiségjegyeit és szorítsa vissza a negatívakat (Domokos, 2013).

Mind a gyermekek, mind a felnőttek életében az egyik legnagyobb feladatot a mozgás szervrendszer tölti be. Eme szervrendszer sokféle feladat elvégzésére alkalmazható, ha megfelelően és állandóan működtetjük, gyakoroltatjuk. Feladatai közé sorolandó a test karbantartás, az állóképesség és a közérzet javítása és fejlesztése. Mozcás szervrendszerünk elengedhetetlen részesei az izmok, ezek nélkül a mozgás lehetetlen lenne, ezért fontos az izmokat különféle mozgásokkal fejleszteni, hogy azok erősödjenek és gyarapodjanak (Sárvári, 2001).

A fizikai egészséget olyan tényezők határozzák meg, mint a test anatómiai szerkezetének egyedi jellemzői, a szervezet élettani funkciói, a nyugalom, a mozgás, a környezet különböző feltételei, valamint a genetikai öröklődés is (Zseleva, 2014).

Az ember természetes létállapota a cselekvés és ide sorolható a testmozgás, a sportolás. Kisgyermekkorban ez még ösztönös szükségletként nyilvánul meg. Kisgyermekkorban ez még ösztönös szükségletként jelentkezik. Alapvető feladat a gyermek életében a mozgásszükséglet folyamatos kielégítése és ébrentartása. Ennek a megalapozást az iskolai testnevelésnek kell megoldani.

A sportot be kell építeni az én tudatos életvezetésbe, ami azt jelenti, hogy az életünkben túlsúlyba kell helyezni a pozitív tényezőket, a negatívakat pedig háttérbe kell szorítani. A pozitív szempontok közé soroljuk mindazokat a tényezőket, amelyek jó hatást gyakorolnak mind szervezetünk, mint szellemi képességünkre. Ilyen a kiegyensúlyozott napirend, a rendszeres testedzés, megfelelő táplálkozás, aktív szabadidő kihasználása és a kielégítő alvás. Míg a negatívak közé sorolható a túleröltetés, a kevés és rossz alvás, a súlyfelesleg, és a mozgásszegénység. Míg a 8-9 éves kisiskolásoknak elegendő a mozgásaktivitásukat játékos formában eltölteniük, ezzel a testtartási hibáikat is javíthatjuk, addig 10-17 éves korukban már ösztönöznünk kell őket a sportolásra, oly módon, hogy több sportágot ki kell próbálniuk, míg valamelyikhez nem ragaszkodik (Rókusfalvy-Kovács, 1992).

Az iskolás gyermekek minden napjainak része kell lennie valamilyen formában a testmozgás, amely a testmozgás programban szerepel és megfelel az egészségfejlesztés szakmai kritériumainak.

A testnevelés tanítása gondos felkészülést kíván meg a pedagógusoktól. A jó pedagógus felfigyel a gyermekekre, ha az elméleti órákon a figyelem tompul. Ebben az esetben úgynevezett frissítő tornát végeztet a kisdíákokkal. Az ülő torna nem csak a figyelemre fektet hangsúlyt, hanem a gyermekek gerincének a karbantartására is, persze ha mindazokat a gyakorlatokat helyesen végzik el. Fontos a helyes testtartás kialakítás kisiskolás korban, hiszen a gyerekek sok időt töltenek az iskolapadok mögött, például ha a tanórákon a gyerekek hátra tett kézzel ülnek a székeken (Barabás, 2005).

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert. A rendszeres testmozgás egészségünk legjobb karbantartója: az egész szervezetre kedvező hatással van. A rendszeres testmozgás fokozza a teljesítményt, formálja a személyiséget, alakítja az életmódot. A testnevelési órák során a játékos mozgástevékenység gazdagítsa és fejlessze a tanulók:

- mozgásműveltségét;
- pótolja az esetleges elmaradásokat;
- koordinációs képességeiket fejlessze olyan szintre, hogy alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos cselekvés tanulására, sportolásra;
- elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét;
- fejlessze mozgásos cselekvési biztonságukat, alapvető mozgás- és feladatmegoldó képességüket;
- járuljon hozzá a sportolás eszközeivel a tanulók életigenlő, az egészséget sajátos értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé formálásban (Hidvégi és mtsai, 2015).

Bech I. és munkatársai egyszerűen és érthetően a következő képen foglalták össze a testmozgás jelentőségét a tanulók életében: „A testmozgás az általános jólét fenntartásának egyik legfontosabb tényezője. Hatással van egészségünk minden aspektusára - a fizikaira, a pszichológiáira és a szociálisra. A testmozgás fejleszti az izomzatot, segít megtartani az ideális testsúlyt, csökkenti sok betegség kialakulásának kockázatát. A testmozgás segít a lelki egyensúly fenntartásában: csökkenti a stresszt és a depresszió kialakulásának kockázatát, javítja az agytevékenységet, emeli az önértékelést, segít a siker elérésében, megtanít méltóan átélni a sikert és a kudarcot, leküzdeni a szorongást és a haragot. A testmozgás segít megismerkedni új emberekkel, fejleszti társalgási készségeinket és erősíti a kapcsolatokat.” (Bech és mtsai, 2017:54.)

2.3 Az iskolaérettség kapcsolata a tevékenységformák alakításában

A 6 éves gyerekek általában már iskolaérettek, amit a mindennapos gyakorlat bizonyítani tud. Az iskolaérettség lényegével már Comenius is foglalkozott. A fogalmat, mint iskolaérettséget számos kutató másként fogalmazza meg, viszont ez teljesen érthető mivel a gyermeki fejlődés nem azonos módon zajlik le minden egyes gyereknél. Ezért ezt összetett problémaként számítják. Nézzük is meg néhány kutató, hogyan tekint az iskolaérettségre. A 20. század végén Janke a következőket számítja bele az iskolaérettségbe: testmagasság, testsúly, mellbőség, valamint az oktatási készség. Janke úgy gondolta minden egyes gyermek alkalmas az iskola kezdésre, aki elegendő fogalommal rendelkezik, aki saját nyelvén jól meg tudja fogalmazni gondolatait, akinek érzék- és mozgásszervei annyira fejlettek, hogy el tudja végezni a rá bízott feladatot. Viszont a véleménye kisség bizonytalanságot is mutat, hiszen vannak olyan gyerekek, akik nehézségekkel küzdenek.

Penning szélesebben és alaposabban fogalmazza meg. Ő úgy gondolta, hogy a testi és pszichikai megnyilvánulások együtteséből áll, és szerinte az a gyerek iskolaérett, aki képes a folyamatos, koncentrált figyelemre.

Zullinger szerint az iskolaérettség abban látszik meg, hogy a gyermeknek rendelkeznie kell megfelelő szintű érzékszervi és figyelmi működéssel, kifejezőképességgel, emlékezőképességgel, minimális koncentrációs képességgel. Fontos, hogy a gyermek el tudja különíteni a mesebeli és valós alakokat, érdeklődjön az elvont jelek, számok, betűk iránt, aktívan kapcsolódjon be a környezetébe.

Mindegyik leírt teória érinti az érzék- és mozgásszervi fejlettséget, de talán nem olyan hangsúllyal, amennyire kellene. A testi- és lelki egészség nem választható szét egymástól, de több figyelmet kellene fordítani a testi fejlődésre, milyen a kutatók többsége inkább az értelmi fejlődésre koncentrált (Makszin, 2007).

A mindennapos testnevelés sok bizonyítékot tud felmutatni, hogy a rendszeres testmozgás a harmonikus személyiség kialakulásának elengedhetetlen eleme. Ez pedig már az óvodában elkezdődhet, így az iskolaérettség legfőbb biztosítéka lehet. Az iskolába lépés kezdetén a gyermek életmódja változásnak indul, mivel ez a folyamat a gyermektől nagymértékű, sőt újszerű alkalmazkodást kíván. Életünk nagy alkalmazkodási fordulópontjai közül az iskolába lépés a legnagyobb. Hiszen ekkor megváltozik a gyermek életmódja, új feladatok elé állítja. Az iskola elsősorban az értelmi képességek, készségek alakulásában jelentkezik. A szakemberek szerint a biológiai és fiziológiai tényezők csak másodlagos szerepet játszanak, ilyen a testarányok változása. A fej növekedése lelassul,

szélesedik a váll, kialakulnak a gerinc görbületei, eltűnnek a zsírpárnák és az izmok láthatóvá válnak. A testarányok szépek lesznek, a mozgás koordináltabbá válik.

A kisiskolások életében változás megy végbe a tevékenységformák terén is. A *mászás* az óvodáskor legkedveltebb tevékenységformája, mely az iskolában már folyamatosabb gyorsabb és koordináltabbá válik különböző testnevelési eszközök segítségével, ilyenek lehetnek, rácslétra, bordásfal, mászóka.

A járás korszaka a tipegő járás után következik, mikor a gyerekek már sarokkal való lábujjhegyre való átgördülő járást sajátítják el. Ennek a korszaknak a végére már a járás egyéni lesz és stabil marad (Makszin, 2007).

A futás gyaloglás nélkül alig képzelhető e, ezért is előzi meg a járástanulást a futást. A futás a lépéshossz növekedését és a lépésfrekvencia csökkenését jelenti, mely jelentősen növeli a futóteljesítményt. A futás 6-7 éves korra válik koordinálttá. Ez azzal magyarázható, hogy a futás az kisiskoláskor egyik kedvenc tevékenysége. Az iskolába lépő gyermek futása közepes. Fontos megjegyezni, hogy a futóversenyek a gyermek számára nagy motivációval járnak, és nem szolgálják a futótechnika fejlődését. Kisiskoláskorban a futás fő jellemzője az egyenes törzs és a talpon való átgördülés, a kis lépéshossz és a szűk karmozgás, ezek 8-10 éves korra változnak és kialakul a jól koordinált futómozgás. Ebben az életkorban a lányok teljesítménye lassan egyenlítődik a fiukéval.

Az ugrás, mint ahogy a futás ez a tevékenységforma is hódít a kisiskolások körében, így fejleszteni szükséges, ezért rendszeres gyakorlást igényel. Leggyakrabban a távolugrás guggoló, a magasugrás átlépő technikát gyakoroljuk a tanulókkal. Fontos a sorrend, mivel a tanulók először a távolugrásra képesek és majd csak később alakítható ki a magasugrás, mert a motorikus irányítóképesség szempontjából nehezebb feladat. 9-10 éves korra megfelelő gyakorlással jelentős fejlődés érhető el a tanulóknál az ugrások terén. Megfelelő sorrendbe és mennyiségben gyakoroljuk az ugrás milyenségét, először szökdeléssel indítunk (egy-két lábbal), ezt követően helyből ugrunk és nekifutással, végül pedig a távolugrást gyakoroljuk a gyerekekkel. A dobás már 5 éves korban, sőt még az előtt is jelen van a kisgyerekek életében, ez a tevékenység a fiúknál hamarabb megjelenik, mint a lányoknál. A dobásnál megfigyelhetők fejlődésbeli letérések egyéneknél és a két nemnél külön, a fiúk haránt terpeszállásból dobnak, míg a lányok frontális állásból. A futás és a dobás összekapcsolása nehéz feladatnak minősül, ezért meg vannak a fokozatai. A futás és az ugrással ellentétben, a dobást a gyerekek egyedül csak nagyon hiányosan tudják kialakítani, ezért is vannak lemaradások, főleg lányok esetében (Makszin, 2007).

2.4 A testnevelés szerepe egészséges magatartásformák alakításában

Gyermekkorban az egyes szervek, szervrendszerek egészséges fejlődéséhez van szükség a kellő mennyiségű és minőségű mozgásra. Már a csecsemő- és a kisgyermekkorban sem mindegy, hogy a gyermeket engedik-e az életkorának megfelelő mozgásban, vagy gátolják, esetleg idő előtti mozgások kivitelezésére akarják serkenteni. Óvodáskorban a mozgásos játékok, továbbá szaladgálások is igen fontosak, de már a testtartásért felelős izmok megfelelő fejlesztésére is szükség van. Iskoláskorban a lehető mindennapi testnevelésnek számos egészségfejlesztési kritériumnak kell megfelelnie, de még ezen kívül is szükség van más testmozgási alkalmakra ahhoz, hogy egy nap alatt lehetőleg a 60 percnyi mozgás megtörténjen. A mozgás, mint a gyermek lételeme nagy hatást gyakorol a szervezetre, különösképpen az agyi működésre, a vérkeringésre és az immunrendszerre. Az erek és a szív állapota meghatározó az egészség szempontjából. Mozgás során a szív jobban pumpálja a vért, melyet a test minden részére szállít. Ezzel nő a gyermek aktivitása. A mozgás az agy tápláléka. A rendszeres testmozgás serkenti a vérkeringést (agyai vérkeringést is). A fokozódó agyi vérkeringés az agy által termelt hormont növeli, mely serkenti az agyi működést, amely által jobb a memória és a tanulás. A jó, friss levegőn végzett mozgás befolyásolja a szervezet ellenálló képességét. Nemcsak a szabadban végzett testmozgás, hanem a rendszeresen végzett mozgás cselekvés a szervezetben csökkenti a lappangó gyulladós folyamatokat. Az egyik alapja a szív- és érrendszer betegségei, valamint más betegség elleni védő hatásnak is (Falus, 2015).

A mozgásszegény környezet egészségkárosító hatásának felismerésére született meg társadalmi válaszként a mindennapos testnevelés bevezetése, mely elősegíti a tanulók egészségtudatos magatartásának kialakítását. Az iskolai testnevelés önmagában nem tudja megváltoztatni a mozgásszegény életmód következményeként jelentkező negatív hatásokat. Az iskola és a család közvetlen társadalmi környezetének hatása továbbra is a rendkívül jelentős: a rendszeres mozgás lehetőségét biztosító sportegyesületek, sportvállalkozások, fitnesztermek, szabadidős és tömegsport rendezvények, a szülők részvételével rendezett sportnapok adta lehetőségek meghatározó szerepet kapnak. A családból, iskolából és a környezetből szerzett ismeretek, a rendszeres testmozgás gyakorisága nagymértékben befolyásolja a felnőtt lakosság munkaképességét, egészségi állapotát és a várható élettartalmát (Domokos, 2013).

Amennyiben konkrétan az egészségnevelésről beszélünk, a számtalan sportközvetítés felkeltheti a gyermekben a sportolás iránti kedvet. Amikor már az iskolán kívül, valamilyen

sport, vagy mozgástevékenységet (pl. tánc, balett) rendszeresen végez, akkor annak tágabb dimenzióiról bőségesen tájékozódhat a média által. Ugyanez vonatkozik, például az életmód műsorokra, amelyekben az egészséges étkezésre, ételek elkészítésre tanítanak (Hidvégi és mtsai, 2015).

Az egészséget támogató magatartásformák közé soroljuk a mozgást és a testedzést, hiszen az egészség kihagyhatatlan eleme. A fizikai aktivitásnak kiemelkedő szerepe van a fizikai- és a szellemi jólét formálásában, valamint az életminőség javításában (Bauchard és mtsai, 2012).

Az alsó tagozatosak számára rendkívül fontos a mindennapi testmozgás. Ennek célja az egészséges életmód kialakítása, az elhízás visszaszorítása, a sport, mint érték felfogása. Ezek mellett a rendszeres testmozgásnak személyiség fejlesztő hatása elősegíti a gyermekekben lévő lehetőségek kibontakozását. Továbbá hozzájárul a tanulók reális önértékelésének kialakulásához, gyakoroltatja a siker és a kudarc élményének a feldolgozását, amely az egészséges énkép kialakulásában is fontos szerepet játszik. „A testmozgás iránti igény kisgyermekkorban a legmagasabb, az egészséges testi, lelki és szellemi fejlődés részét képezi. 6 éves kor alatt a testmozgás kiválasztása során figyelembe kell még venni a kisgyermek életkorát és a fejlettségi szintjét. A gyermekek és serdülők számára a mindennapi 60 perces vagy annál is több ideig tartó mozgás a javasolt, amely a koruknak megfelelő, élvezetes és változatos mozgásformákból áll. Iskolás korban már meg lehet kezdeni a rendszeres testmozgásra való rászoktatást, hogy szervezett keretek között mozogjanak, és minél korábbi életszakasztól kezdve az életük szerves részévé és életformájukká váljon a rendszeres testmozgás” (Lippai, 2017:42.).

III. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI

Az egészséget meghatározó tényezők vizsgálata a Beregszászi Zrínyi Ilona Líceum, valamint a Kossuth Lajos Líceum 3. osztályában. Az egészséget meghatározó tényezők, azon magatartásformák, amelyek formálják és segítik az egészségünk megőrzését és védelmét. Az egészségmagatartásban fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak, a helyes étrend kialakulásának, a testmozgásnak, ami a gyerekek egyik legfontosabb lételeme, viszont a rizikófaktorokra is hangsúlyt kell fektetnünk az iskolában, ilyenek a káros szenvedélyek kerülése is.

3.1 A kutatás célja

A kutatás célja a tanulók életmódjának vizsgálata az egészséget meghatározó tényezők által, illetve a kisiskolások motoros képességeinek a felmérése annak érdekében, hogy információt kapjak arról, hogy a vizsgált diákok a korosztálynak megfelelő szinten vannak-e. Tehát célul szolgált az, hogy az egészséges táplálkozás, aktív sport és káros szenvedélyek, milyen mértékben vannak jelen a mindennapjaiknak. Továbbá célom hogy reális képet kapjak a vizsgált diákok egészségi (BMI) mutatójáról, kielemezve az eredményeket megállapítsam a hiányosságokat az egészséges életmód szempontjából, melyek azok a tényezők, amin javítaniuk kell, hogy megőrizzék egészségüket.

3.2 Hipotézisek

Feltételezzük, hogy:

- A szintfelmérő próbák során a vizsgált tanulók teljesítménye nem sokban tér el.
- Az iskolai testnevelési óra keretein kívül a tanulók tágabb köre végez testmozgást.
- Az adott korcsoportban szereplő gyerekek többsége egészségesen táplálkozik.
- A vizsgált személyek többsége a testtömeg-index számítás által a normál kategóriába esik.

3.3 A kutatás helyszínei

Kutatásomat a Beregszászi Zrínyi Ilona Líceumban és a Kossuth Lajos Líceumban végeztem el, a választott célcsoport pedig a 3. osztályos diákok voltak. A helyszínekre

személyesen jutottam el, hol kérdőívvel valamint gyakorlati mérésekkel dolgoztam. A kérdőívezés ideje november 9 és december 4 között zajlott. A 3. osztályok osztályfőnökei nagy segítségül szolgáltak a felmérések és a kérdőíves vizsgálat során, melyet 3 csoporttal végeztem el. A Zrínyi Ilona Líceum magyar osztályával, melyben 18 diák vett részt. A Kossuth Lajos Líceum 3. osztályának A és B csoportjával, melyek közül az A csoportból 22, a B csoportból 28 diák vett részt.

3.4 A kutatás módszerei

Módszerként kérdőíves módszert, valamint szintfelmérő próbákat alkalmaztam. A kérdőív segítségével felmértem a diákok ismeretét az egészséggel és az egészséges életmóddal kapcsolatban. A kérdőíveket a gyerekek papír alapon, személyesen töltötték ki. A kérdőívek szociodemográfiai, alapvető antropometriai adatokat, valamint mozgással és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. A következő kérdéstípusokat alkalmaztam: nyílt-, zárt-, félig zárt- valamint Liker- skálába sorolt válaszokat tartalmazó kérdések. A nem, életkor, osztály, magasság és a testsúly pontokon kívül 15 kérdést tartalmaz a kérdőív.

Az eredményeket legfőképpen az egészséges életmód két fő tényezőiben (mozgás és táplálkozás) vizsgáltam. A kérdések felváltva kapcsolódtak az egészséges táplálkozás és a sport, mozgás témaköröihez. Kíváncsi voltam továbbá a tanulók testtömeg-indexére, valamint a pihenés mennyiségére, illetve az egyéni véleményükre, az egészségtudatossággal kapcsolódó témában. Az eredmények kimutatásának szemléltetéséhez többször alkalmaztam diagramot valamint táblázatot. A statisztikai elemzéshez a Microsoft Excel 2013 szoftvert használtam, mellyel szűrést illetve átlag számításokat végeztem. Az ideális testsúly megállapításához a BMI-indexet használtam.

A motoros képességek vizsgálatára olyan felmérési módszereket választottam, amelyek megfelelnek a kisiskoláskorú tanulók életkori sajátosságainak és a biológiai fejlettségének, ugyanakkor reális értékeket mutatnak hasonló tanulók képességeihez viszonyítva. A kérdőívek elvégzése előtt került sor a gyakorlati felmérésre. Mindössze 3 felmérést végeztem el, mégpedig helyből távolugrás, törzsemelés fél perc alatt, valamint 4x9 méter ingafutás.

1. Helyből távolugrás - az elugró vonal mögül, páros lábú elugrás, két lábról két lábra érkezés puha talajfogással (cm). Két kísérlet közül a jobb eredményt vettük figyelembe.

2. Ingafutás 4x9 m futás (csónakfutás, mp). 9 m távolságban, egy karikában elhelyezett két tárgy (teniszlabda) áthordása egyenként a rajtnál levő karikába.

3. Hanyattfekvésből felülés- a személy a hátán fekszik, a lába 90 fokos szögben van behajlítva, a könyökök előre néznek és felülés során érintkeznek a térdekkel. (30 mp)

A munkám során feltáró módszert alkalmaztam, ezen belül a teljesítmények mérésére összpontosítottam. A szintfelmérő próbák során kategóriákba soroltam a diákok teljesítményét, mely a gyenge, jó, közepes, kiváló (9. sz. melléklet). Az adatokhoz matematikai statisztikai módszert használtam, átlagot vontam és összehasonlítottam. Táblázatba foglaltam az eredményeket, csoportosítottam iskola, osztály és nem szerint.

Oktatási intézmény	3-A osztály		3-B osztály		Összesen
	Lány	Fiú	Lány	Fiú	
<i>Kossuth Lajos Líceum</i>	10	12	12	16	50
<i>Zrínyi Ilona Líceum</i>	14	4	-	-	18
Összesen	24	16	12	16	68

1. táblázat: A tanulók eloszlása osztály és nemek szerint

Forrás: Saját kutatás

Az elemzéshez felhasznált adatok a mintavétel alapján összesen 68 gyermek, abból 36 lány és 32 fiú (3., 4., 5. sz. mellékletek).

3.5 Eredmények

A BMI (Body Mass Index) vagy más néven testtömeg-index egy olyan arányszám, amely a testsúly és a testmagasság alapján kiszámolja, milyen súlytartományba tartozik az adott személy.

BMI= testtömeg (kg)/ testsúly (m²). Gyermekkorban a BMI alapján a tápláltság értékelését csak a megfelelő életkori BMI referencia-percentilisek alkalmazásával végezhetjük. A BMI arról informál, hogy a vizsgált gyermek testmagasságához képest testtömeg-többlettel bír. Joubert Kálmán vizsgáldott e témában és a következő táblázatok a gyerekek BMI átlagát valamint a percentilis értékeket mutatja nemekre lebontva.

A gyermekek testtömeg-index alapján történő tápláltsági csoportokba sorolását Joubert és mtsai (2006) kategorizálása alapján végeztem (1.,2. sz. melléklet). A fiúk és a lányok

tápláltságának megítélésére kidolgozott értékelő táblázatokat a következőképpen alkalmaztam.

>3 percentilis– jelentős súlyhiány

3-10 percentilis- sovány

10-90 percentilis- normál

90-97 percentilis- túlsúly

>97 percentilis- kóros elhízás.

A kérdőívben megadott magasság és testsúly adatok, és Joubert által használt percentilis táblázat alapján dolgoztam fel, a 3.A és B osztályos tanulók életkorra lebontott adatait.

BMI kategória	Sovány		Normál		Túlsúlyos	
	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú
3.A osztály (Zrínyi)	-	-	11	4	3	-
3.A osztály (Kossuth)	-	1	9	8	3	7
3.B osztály (Kossuth)	1	-	5	8	4	4
Összesen	1	1	25	20	10	11

2. **táblázat:** A testtömeg-index lebontása nemek szerint.

Forrás: Saját kutatás

A BMI- index számítása során, a percentilis értékeket nézve, három csoportban vizsgáltam, mint a sovány, normál és a túlsúlyos. Az elemzésben 68 diák adatait vettem alapul, melyben 36 lány és 32 fiú segített a munkámban. A gyerekek mindegyike 3. osztályos tanuló.

Mint azt a 2. ábra is mutatja 68 diákból a döntő többség a normál kategóriába csoportosul, amelybe 25 lány és 20 fiú tartozik. Az normál kategóriától eltér 23 diák testtömeg-indexe, ebből 2 gyermek sovány kategóriába, míg 21 gyermek a túlsúlyos kategóriába esik.

A Kossuth Lajos Liceum 3. A osztályában a normától eltérő diákok száma 9, 4 fiú és 4 lány, akik a túlsúlyos kategóriába tartoznak, valamint 1 lány sorolható a sovány csoportba. A 4. Számú Iskola 3. B osztályában 7 fiú és 3 lány esik a túlsúlyos kategóriába, és 1 fiú tartozik a sovány csoportba. A Zrínyi Ilona Liceum 3. A osztály eredményei a legkedvezőbbek, mivel az normál kategóriától eltérő diákok száma 3, mégpedig 3 lány a túlsúlyos kategóriába.

Összegezve a Joubert által mért percentilis értékek figyelembe véve megállapítható, hogy a BMI által vizsgált diákok jó eredménnyel rendelkeznek, nem mutathatók ki szélsőséges értékek, mint a jelentős súlyhiány, vagy a kóros elhízás.

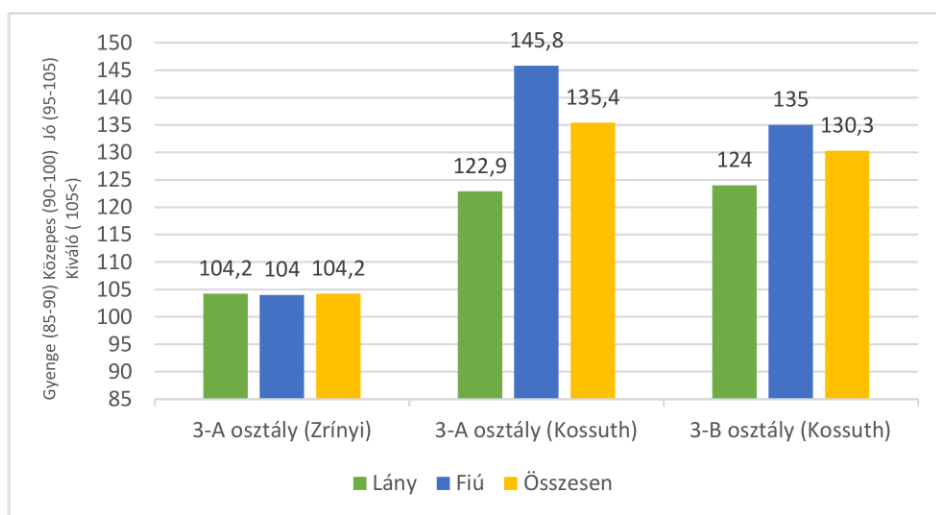
A testtömeg-index vizsgálatot követően a szintfelmérő próbák elvégzése volt a célom, melyben a gyerekek fizikai erejét és gyorsaságát mértem fel.

1) Vizsgálat- helyből távolugrás két lábbal, az elugró vonal mögül, páros lábú elugrás, két lábról két lábba érkezés puha talajfogással (cm). A két eredmény közül a jobb eredményt vettem figyelembe.

Az ugrás a gyerekek természetes mozgásformáihoz tartozik, amelynek fejlesztése elengedhetetlen a gyerekek számára. A helyből távolugrás során a kondicionális képességek fejlődnek, mint az erő és állóképesség. A lábizomzat a legfejlettebb a gyereknél. Rendszeres gyakorlással, különböző mozgásos játékokkal a motoros képességek minden fajtája fejleszthető.

A feladat a gyerekek számára nem volt ismeretlen, hiszen kötelező tesztgyakorlat az alsó tagozatos diákok számára. A gyakorlat során négy kategóriát vettem figyelembe: gyenge, közepes, jó és kiváló.

A gyenge kategóriába azon tanulók tartoznak, akik eredménye 85-90 cm. A közepes kategóriába a 90-100 cm ugró gyerekek tartoznak. A jó eredménnyel rendelkezők 95-105 cm-t ugranak, míg a kiváló eredménnyel azok rendelkeznek, akik meghaladják a 105 cm-t.



1. ábra: Helyből távolugrás (cm) (N=68)

Forrás: Saját kutatás

A helyből távolugrás szintfelmérő próba során kiemelkedő eredmények születtek. A gyakorlat során a gyerekeknél nehézségnek bizonyult az elrugaszkodás, mivel az elrugaszkodás igen komoly lábizom erősséget igényel. De ezzel szemben a diákok

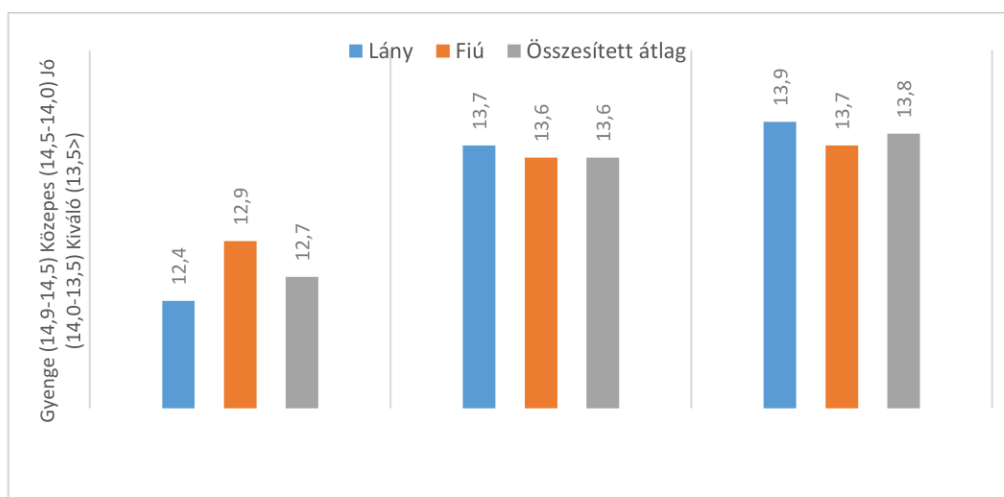
eredménye kimagasló, hiszen nem születtek olyan eredmények melyek a gyenge kategóriába sorolhatóak.

Kimagasló eredménnyel rendelkeznek a Kossuth Lajos Líceum 3-A osztályos tanulói, akiknél 135,4 cm az osztály átlag ugrása. A második legjobb eredmények születtek a Kossuth Lajos Líceum 3-B osztályában is, a tanulók átlaga itt 130,3 cm. A Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztályának az átlag ugrás mennyisége mindössze 104,2 cm.

Ha az összesített eredményeket nézzük külön a fiúk és lányok esetében, a lányok legjobb átlag eredménye a Kossuth Lajos Líceum 3-B osztályában mutatható ki, összesen 124 cm. A fiúk esetében pedig a legjobban teljesítő osztály a Kossuth Lajos Líceum 3-A osztályában lévő fiúk, kiknek az eredménye 145,8 cm.

Így ennél a szintfelmérő próbánál a hipotézis részben beigazolódik, miszerint nem nagy az eltérés a tanulók eredményeit nézve. Kiemelkedő osztály a Kossuth Lajos Líceum a lányok esetében a 3-B, a fiúknál a 3-A osztály, viszont a Zrínyi Ilona Líceum egész 30-40 cm-rel lejjebb vannak a többi osztályhoz képest.

2) Vizsgálat- Ingafutás- 4x9 m futás- vagy más néven csónakfutás, időt mérve. 9 m távolságban történő futás, egy karikában elhelyezett két tárgy (teniszlabda) áthordása egyenként a rajtnál levő karikába.



2. ábra: 4x9 méter futás (mp) (N=68)

Forrás: Saját kutatás

A gyerekek egyik érdekelt feladata, hiszen nem csak, mint iskolai kötelező feladatként jelenik meg, hanem a csapat és verseny játékok során is.

A mérésekből egyértelműen kiderül, hogy a legjobban a Zrínyi Ilona Líceum diákjainak az eredménye a legjobb, azon belül pedig a lányok eredménye 12,4 mp, míg a fiúké 12,9

mp. A Kossuth Lajos Líceum 3-A osztálya 13,6 mp az ingafutás eredménye, a 3-B pedig 13,8 mp.

Így az összesített átlagból kiderül, hogy a legjobban teljesítő osztály, a Zrínyi Ilona Líceum diákjai, 12,7 másodperccel. A kapott eredmények alapján a kiváló teljesítmény kategóriába esik mind a három osztály.

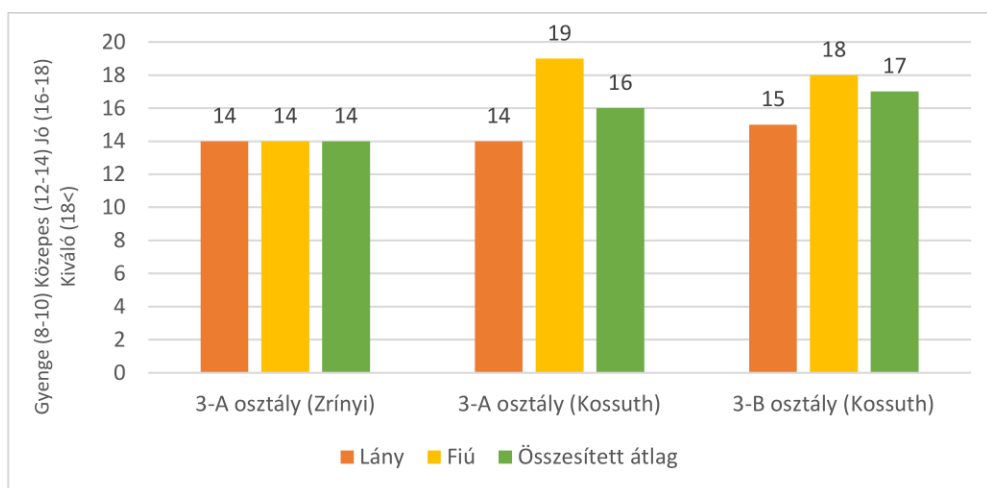
A hipotézis ennél a vizsgálatnál is részbe bebizonyosodik, hiszen néhány tizedmásodperc eltérés van a diákok eredményében, viszont ennél a feladatnál mind a fiúk, mind a lányok esetében a legjobb eredményei a Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztályának van.

3) Vizsgálat- Hanyattfekvésből felülés- matracon, háton fekvé kiindulásból felülés, térdek érintése könyökkel. A vizsgálat során az osztályoknál fél percet vettem alapul, mely során a gyerekek minél több felülést kellett elvégezniük.

Az adott szintfelmérő próba az osztályoknál nem gyakran alkalmazott feladat, viszonyt kötelező gyakorlat. A feladat a gyerekek többségének újnap bizonyult, így jó és pontos magyarázatot igényelt.

A vizsgálat elemzése során szintén kategóriákba soroltam a gyerekek teljesítményét, mely a gyenge, jó, közepes és kiváló.

A diagramon az eredményeket kerekítve tüntetem fel.



3. ábra: Felülés (mp) (N=68)

Forrás: Saját kutatás

A vizsgálat során az iskolák eredményei közötti eltérés 1-2 felülésben különbözik. A legjobb eredménye a Kossuth Lajos Líceum 3-B osztályának van, mely 17, ezt követi ugyan ennek az iskolának a 3-A osztálya 16-al, végül a Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztálya 14-el (3. sz. melléklet).

A Kossuth Lajos Líceum 3-A osztályában a lányok eredménye 14, míg a fiúké 19. A 3-B osztályban a lányok eredménye 15, a fiúké pedig 18.

A kategorizálás alapján a közepes csoportba egyedül a Zrínyi Ilona Líceum diákjai tartoznak, hiszen az eredményük 12-14 skálába esik. A jó kategóriába a Kossuth Lajos Líceum mindkét osztálya beletartozik, milyen az eredményük elérte a 18-at.

Az első hipotézis a felülés során is bebizonyosodott kis mértékben, mert nincs nagy eltérés a lány tanulók teljesítménye során, de a fiúk között 5 felüléssel több van a Kossuth Lajos 3. osztályos fiúknak. Viszont ebben az esetben a legjobb eredmények a Kossuth Lajos Líceumban a lányoknál a 3-B osztályban vannak, míg a fiúknál a 3-A osztályban.

Kutatásom utolsó szakaszában foglalkoztam a kérdőívek (10. sz. melléklet) tanulmányozásával, melyben a 3. osztályos tanulók véleményére és tapasztalataira fókuszáltam az egészséges életmóddal kapcsolatban. A kérdőívben kiemelkedő szerepet kap a mozgás, mely a kisgyermek egyik fontos lételeme.

Vizsgáltam, hogy az adott osztályokban, hogyan ítélik meg a tanulók az egészségi állapotukat. A kérdőívek eredményeit összességében tekintve megállapítható, hogy a diákok tudják mi szükséges ahhoz, hogy egészségesek legyenek. A vizsgálat során kérdezett diákok nyomó többsége úgy gondolja, hogy az egészségét szolgálja a helyes táplálkozás, a sport (mozgás), illetve a higiénés szokások. Akadnak hiányos válaszok, de részletes válaszok is.

A feltett kérdésem: Véleményed szerint mi az a három dolog, ami segít, hogy egészséges légy?

A diákok által adott válaszok közül kiemelnék néhányat:

„Egészséges ételek, megfelelő pihenés, sport.”

„Sport, normális evés, alvás.”

„Pihenés, mozgás, gyümölcsök.”

„Sok gyümölcsöt és zöldséget kell enni, evés előtt kezet kell mosni.”

A második vélemény kifejtős kérdésem az egészségre káros szokásokra vonatkozott: Véleményed szerint mi károsítja az egészségedet? A kapott válaszok igen meglepőek voltak számomra, hiszen a káros ételek és italok, valamint a mozgáshiány említése mellett, sok diák említette a telefon és a számítógép használatát is megemlézték.

Néhány kiemelkedő válasz, a diákoktól:

„Cigarettázni, egészségtelen ételt enni, telefonozni.”

„Csoki, csipsz, cukorka.”

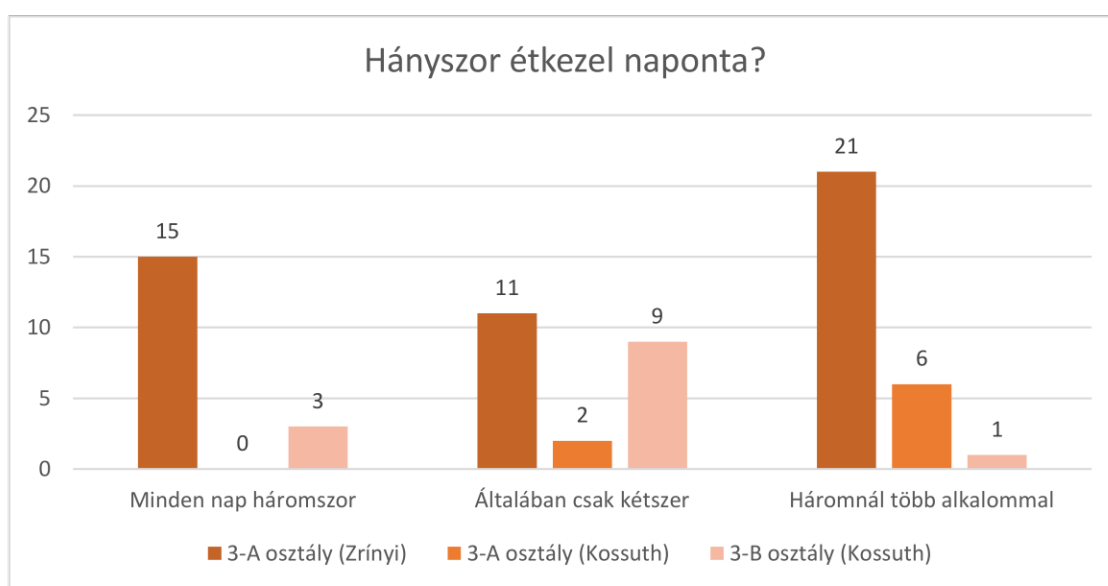
„Kevés mozgás, dohányzás, csoki.”

„Játék a gép előtt, édességek.”

A kifejtős kérdésekre kapott válaszok, kiengesztelőek, mivel a 3. osztályos gyerekekben már tudatosult, mi az ,ami az egészségét szolgálja, valamint mi az, ami akadályozhatja az egészséges életmód kialakítását.

A helyes táplálkozás az egészség megőrzését segíti és a betegségek megakadályozását szolgálja. Így ha a gyermek táplálkozása hiányos esetleg nem megfelelő, akkor különböző betegségekhez vezethet. Már gyermekkorban rendkívül fontos a rendszeres, tudatos és a megfelelő összetételű ételek fogyasztása.

A kutatásom egyik fontos tényezője az egészséges táplálkozás, ezért a tanulók táplálkozási szokásaira vonatkozó kérdésekkel kezdem az elemzésemet.



4. ábra: A tanulók megítélése a táplálkozási szokásokról

Forrás: Saját kutatás

Mint az ábrán is látható, hogy a különböző osztályokban tanuló diákok többsége betartsa a napi három fő étkezést, tehát 47 kisdíák szerint elég naponta háromszor étkezni. Ami még magas eredményt mutat, az a napi háromnál több alkalommal való táplálkozás, ezt 13 tanuló igazolja. A legkevesebb eredmény (8), az általában csak kétszer választási lehetőséget mutatja.

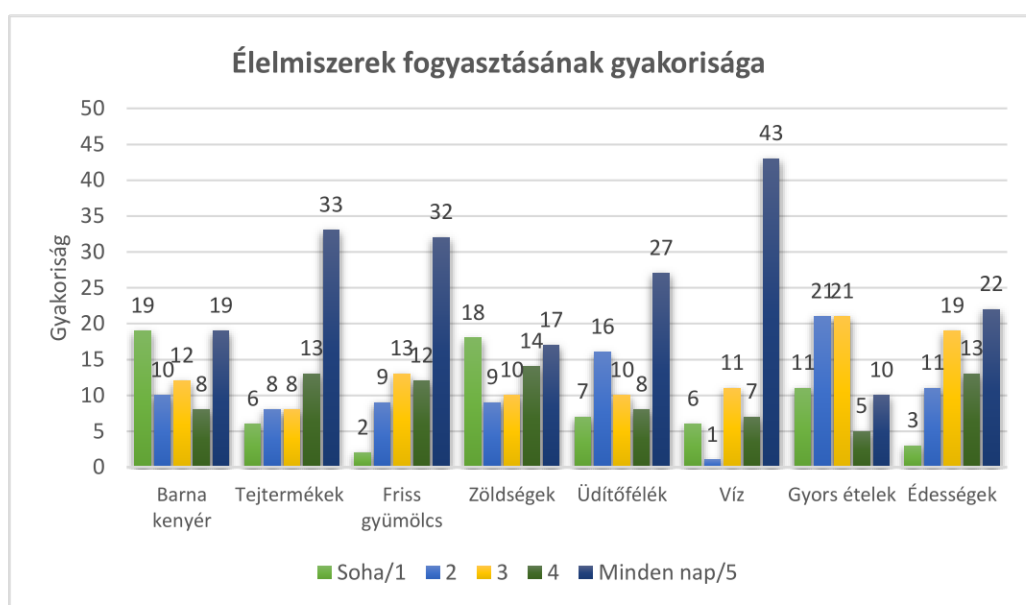
A kisiskolás gyerekek reggeljeinek kihagyhatatlan eleme a reggeli fő étkezés. A reggeli táplálékbevitel megadja a szervezetnek mindazt, amire a napi működésre szüksége van. Arra is kíváncsi voltam a tanulók mennyire tartják kiemelkedőnek a reggeli fontosságát.

Az osztályokban adott válaszok alapján a diákok 28-an úgy vélekedtek, hogy minden nap reggeliznek. 8 diák nem reggelizik, míg 32-en azt a választ adták, hogy néha reggeliznek. Következtetés képen levonható, hogy a gyerekek többségének fontos a reggeli táplálék.

Az egészséges életmód érdekében már gyermekkorban oda kell figyelni, hogy milyen típusú ételmezőből mennyit egyen a gyermek. Erre legfőképpen az elsődleges, majd a másodlagos szocializációs környezet van hatással, vagyis az otthon, később pedig az óvodai és iskolai környezet. Míg a gyermekek otthon vannak, azt az ételt eszi, amit édesanyja ad neki, majd az iskolában, amit minden gyermek az étkezdében fogyaszt el. Ezért fontos, hogy szülőknek és az iskolának is oda kell figyelni a fiatalok étkezési szokásaira.

Az alábbi táblázat megmutatja, hogy a tanulók saját megítélésük alapján melyik ételből, mennyit fogyasztanak. A kérdőívben 1-5-ig terjedő skálán kellett megjelölni a soha (1) és mindennap (5) között való pontot, hogy ő milyen gyakran fogyasztja a megadott ételmezeket.

Az eredményeket összesítve mutatom be, az alábbi ábra alapján.



5. ábra: Ételmezek fogyasztásának gyakorisága

Forrás: Saját kutatás

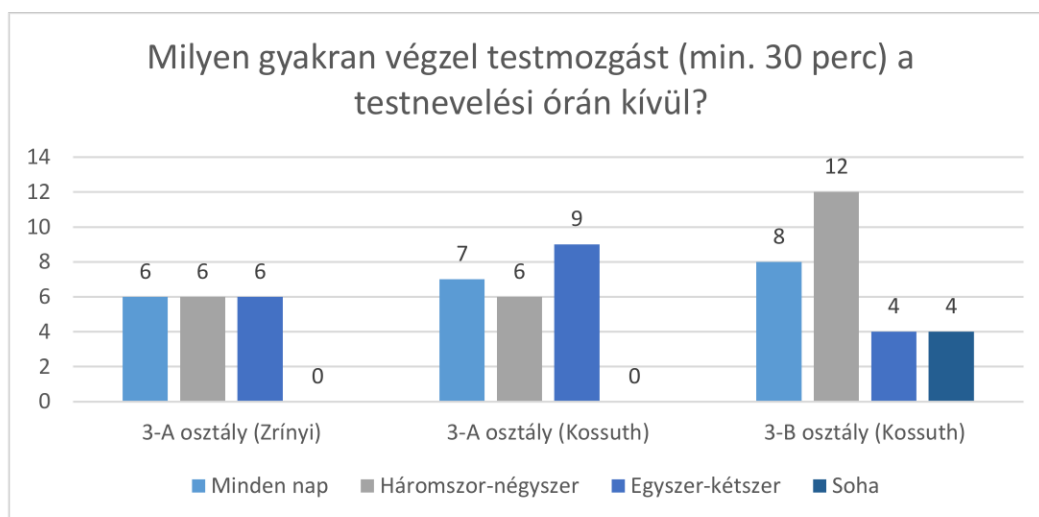
A táplálkozási szokások témakörben egyik fontos kérdés az ételmezek fogyasztásának gyakoriságára vonatkozott. A választható opciókat kellett értékelni a soha és mindennap terjedő skálán: barna kenyér, tejtermék (tej, sajt, túró), friss gyümölcsök és zöldségek, üdítőfélék (Coca-Cola, Fanta), víz, gyorséttermi ételek (Hot-dog, hamburger) végül pedig az édességek és nassolni valók (cukorkák, chipszek).

A legmagasabb érték a víz napi fogyasztásánál látható, melyet 43 gyermek tart be, melyből 17 gyermek a Kossuth Lajos Líceum 3-B osztályába tartozik, szorosán mögötte 13 tanuló a Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztályából, és 8 tanuló pedig a Kossuth Lajos Líceum 3-A osztályos diákja. Elmondható, hogy 33 diák számára fontos a tejtermékek fogyasztása, a legnagyobb értéket a Kossuth Lajos Líceum 13 tanulója mutatja. A mérés során kiderült,

hogy a tanulók többsége napi szinten, fogyaszt friss gyümölcsöt, ide 33 diák kapcsolható, melyből 15 diák a 3-B osztály tagja. Szomorúan látom, hogy az édesség és a gyorsételek fogyasztása a gyerekeknél igen magas a mutató. A barna kenyérről, üdítőkről és a zöldségekről elmondható, hogy megoszoló értékek vannak

Az egészséges táplálkozás mellett kiemelkedően fontos a fizikai aktivitás, a mozgás is. A rendszeres testmozgásnak megkérdőjelezhetetlen hatásai vannak, például fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét.

A kutatásom szempontjából az egyik legfontosabb kérdéskör, a tanulók fizikai aktivitásával kapcsolatosak. A kérdőívben öt kérdés kapcsolódott az adott témához. Rendkívül fontos, hogy a tanulók, az iskolai testnevelés órán kívül is, sok figyelmet fordítsanak a testi edzettségükre. A következő ábrán megfigyelhető, hogy a tanulók mennyire tartják fontosnak, a testnevelési órán kívüli mozgást.



6. ábra: A tanulók órán kívüli mozgási mutatója

Forrás: Saját kutatás

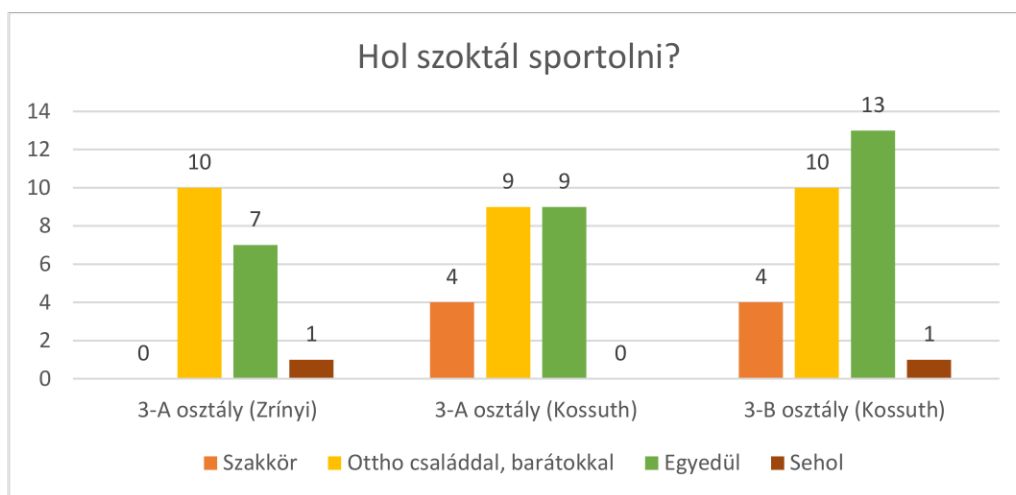
A kérdések közül, a legfontosabbnak a testnevelési óra keretein kívül végzett testmozgást tartottam. Ha az iskolán kívül végzett testmozgási hajlandóságot nézzük, akkor elmondható, hogy a vizsgált gyerekek között akad 4 tanuló, aki nem végez testmozgást, ezzel ellentétben 20 tanuló minden nap végez valamilyen mozgást. A választási lehetőségek között szerepelt még a héten háromszor- négyszer való mozgás, melyet 24 gyerek választott, és az egyszer-kétszer melyet 19 tanuló jelölt.

Az osztályok eredményeiről elmondható, hogy a mozgás iránti érdeklődés mindegyik osztályban a gyerekek igen is érdeklődnek a mozgás iránt, egyedül a 3-B osztállynál figyelhető meg, hogy 4 gyermek úgy gondolja, ő nem végez testmozgást, az iskolai tanórán

kívül. A válaszok arányait nézve elmondható, hogy a vizsgált gyerekek több mint $\frac{3}{4}$ -e végez testmozgást a testnevelési órán kívül.

A 7. kérdés- Hol szoktál sportolni?- nem igényel diagramos bemutatást, hiszen a gyerekek mindegyike végez testmozgás. Végül is ennél a kérdésnél bizonyítható be, hogy 4 gyermek véleménye nagy arányban változott, míg a 6. ábránál úgy vélekedett nem sportol, viszont a 7. kérdésnél nem akadt, olyan gyerek, aki a nem választást jelölte volna.

A következő kérdőíves kérdésnél a tanórán kívül végzett mozgás tevékenység érdekelt, hogy melyek azok a sportolási vagy esetleg más mozgás lehetőségek, amit a gyerekek szívesen folytatnak. A megadott válaszok mellett a gyerekek saját mozgás tevékenységet is megadhattak, ha az adott tevékenység nem szerepelt az adott adatok között.



7. ábra: Tanórán kívül végzett testmozgás helyszínei.

Forrás: Saját kutatás

Az előző kérdésekből már megtudtuk, hogy a tanulók közül majdnem mindenki végez testmozgás, sportol valamit. Vizsgálatom során kiegészítő kérdést tettem fel, mégpedig hogy hol, kikkel végzik a sportot. A Zrínyi Ilona Líceum diákjainak többsége a családdal vagy barátokkal végez testmozgást otthon, másik magas szám a 7 tanuló, akik egyedül végeznek testmozgást.

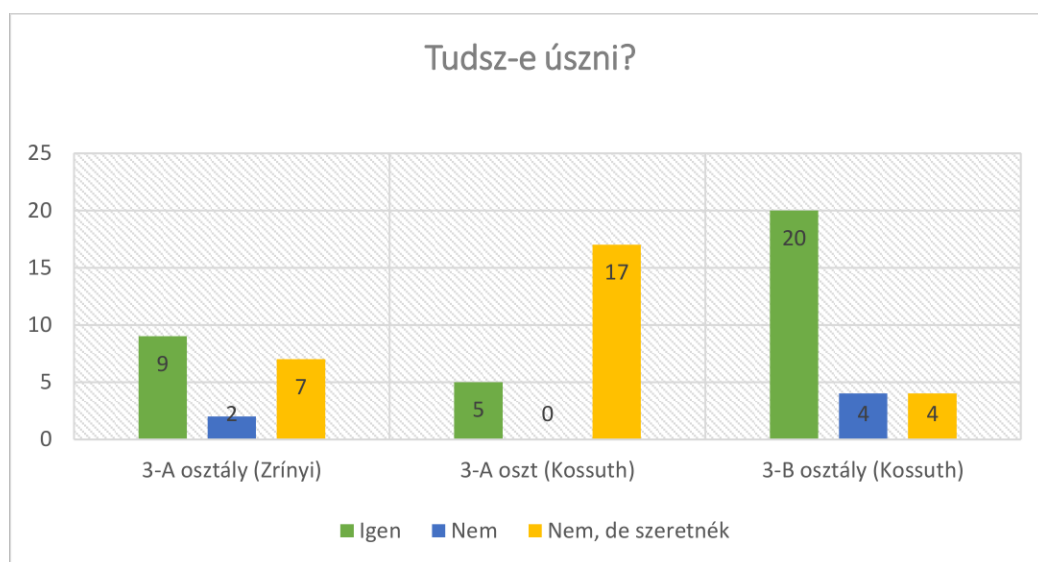
A Kossuth Lajos Líceum 3-A osztályában megoszlik a vélemény, az otthon a család és barátok társaságában végezendő tevékenység, és az egyedül a természetben való sportolási lehetőség során. 9-9 az arány a vélemények során. Szakkörre mintegy 4 tanuló jár, mely leginkább futball edzés. Egy diák, aki véleménye szerint órán kívül nem sportol sehol.

A Kossuth Lajos Líceum 3-B osztályának 17 tanulója egyedül végez testmozgást, szorosán mellette 10 diák a családjával vagy barátaival szeret sportolni órán kívül, míg 4 diák szakkörre jár. Itt szintén van egy diák, aki úgy vélekedik, a tanórán kívül nem végez sehol spottevékenységet.

Összességében elmondható, hogy a legtöbb diák 29-29 arányban szívesen végez testmozgást az iskolai testnevelési tanórán kívül, legyen az a családdal, barátokkal, valamint egyedül.

Az úszás olyan sportág, amely szinte az összes izmot igénybe veszi, továbbá szabályozza a légzést és nagy hatást gyakorol az egész szervezetre.

A vizsgálatom során kitértem az úszásra is, hisz az iskolákban nincs biztosítva uszodai részleg, ezért felkeltette érdeklődésemet, hogy az iskolákban tanuló diákok közül, hány gyermek tanult meg úszni, és mely gyerekek azok, akik nem tudnak, viszont szívesen megtanulnának. Az úszás mellett rákérdeztem arra, hogy jártak-e már valamilyen termálfürdőben, hisz a termálvíz, rendkívül jót tesz az emberi szervezetnek, és gyógyhatással rendelkezik.



8. ábra: Az úszás megléte a tanulók életében.

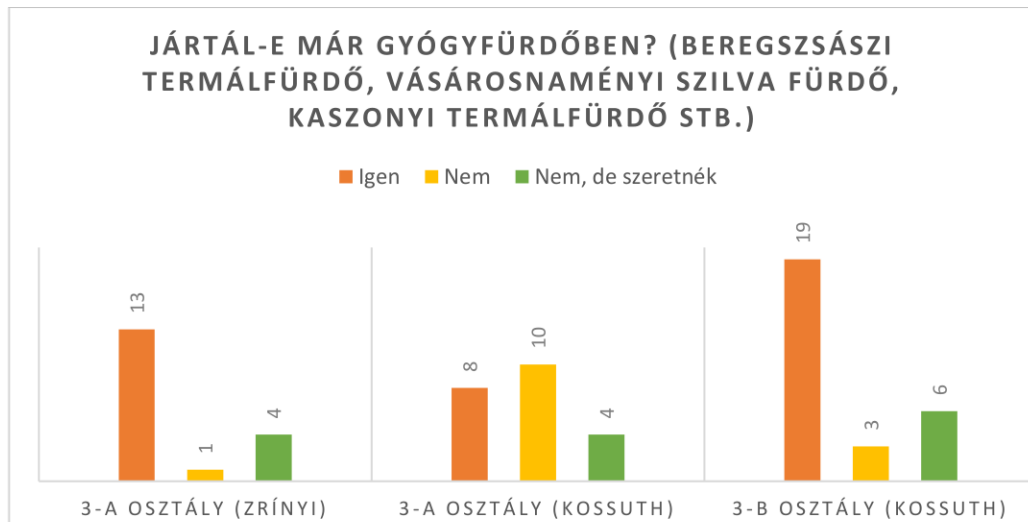
Forrás: Saját kutatás

A diagram eredményei alapján látható, hogy az iskolák közötti különbség igen jól látszik. A legjobb eredményekkel a Kossuth Lajos Líceum 3-B osztálya rendelkezik, ahol a diákok többsége (20 személy) tud úszni, viszont 8 tanuló az osztályból nem rendelkezik ezzel a képességgel, ebből pedig 4-en jelölték azt a lehetőséget, hogy szeretnék megtanulni úszni.

A Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztályában 9-9 arányban vannak az eredmények, 9 tanuló ebből tud úszni, 7 pedig szeretné elsajátítani ezt a képességet.

A Kossuth Lajos Líceum 3-A osztályából mindössze 5 tanuló az, aki már elsajátította az úszás technikáját, a döntő többség, azaz 17 személy pedig szeretne megtanulni úszni.

Összesítve az eredményeket elmondható, hogy a vizsgálat tanulóik közül 34 tanuló rendelkezik az úszás képességével, ellenben a másik fele még nem tanult meg úszni, viszont a többség szeretne megtanulni.



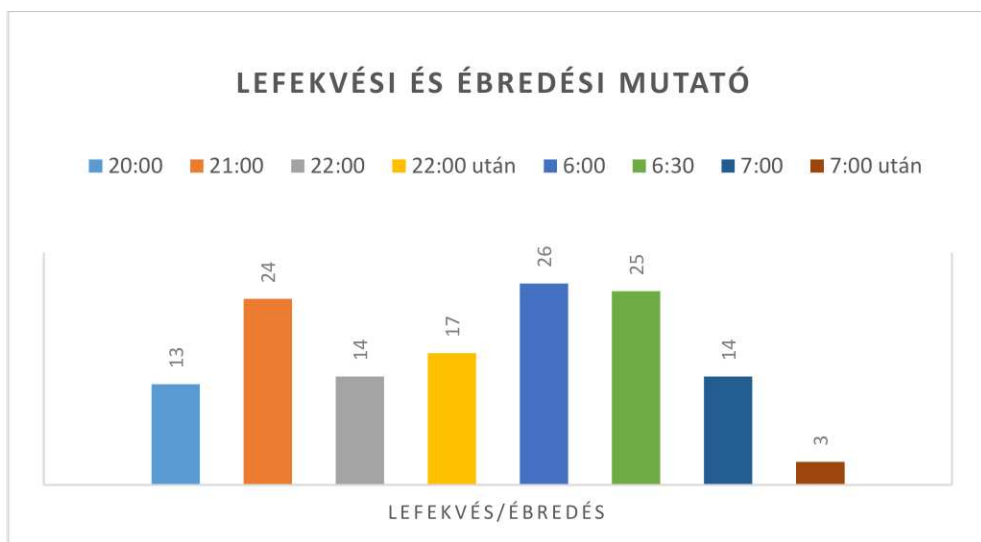
9. ábra: Termálfürdők igénybevétele

Forrás: Saját kutatás

Pozitív visszajelzés volt számomra, hogy a tanulók nagyobb százaléka, már járt termálfürdőben vagy gyógyfürdőben, ezzel is megőrizve egészségüket. Általánosságban elmondható, hogy a beregszászi járásban is vannak gyógy-, termálfürdők, mely helyeken a gyerekek megfordulhatnak. A válaszadók negyede még nem volt ezeken a helyeken, míg 14 tanuló szeretne eljutni ezekre a helyekre. A többség, mintegy 40 gyermek már járt gyógyfürdőben. A legjobb eredmények a Kossuth Lajos Líceum 3-B osztályánál mutathatók ki.

Természetesen az egészséget szolgálja az aktív pihenés is, mely mentálisan és fizikailag is feltölti a gyermekeket. A kellő mennyiségű alvás a gyerekek napjainak egyik fontos alapja, az egész napi aktivitás érdekében.

A kérdőívben a témával kapcsolatban két kérdés szerepelt mégpedig, hogy a tanulók mikor fekszenek le és milyen időben kelnek fel. Ezzel az volt a célom, hogy kiderítsem mennyi a tanulók mennyiségi és minőségi pihenése. Az eredményeket az osztályoknál összesítve végeztem el.



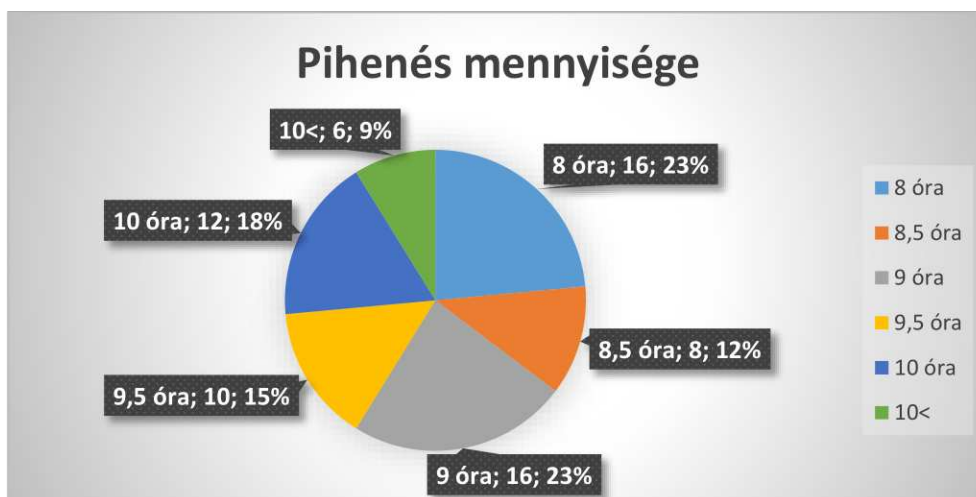
10. ábra: Lefekvési és ébredési mutató

Forrás: Saját kutatás

Amint az ábrán is látható a gyerekek többsége már 9 és 10 óra között lefekszik aludni, viszont reggel már 6-7 óra között ébrednek. Nincs különbség a lányok és a fiúk, alvási mennyisége között, így összesítve vizsgáltam a pihenés mennyiségét.

Az 11. ábra alapján mutatom ki az eredményeket, melyek alapján a lefekvési idő és a felkelés ideje között eltérő időt számoltam ki. A kapott számok jelentik az éjszakai alvás mennyiségét.

A következő ábra a kapott eredményeket mutatja ki:



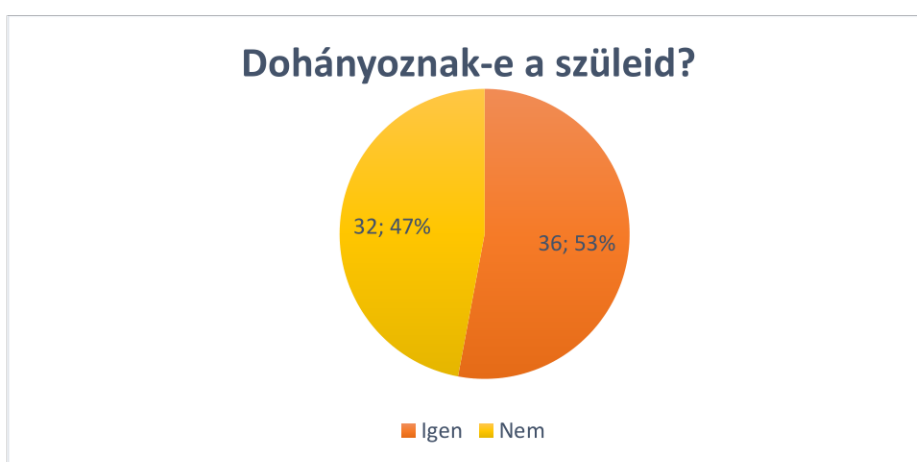
11. ábra: A pihenés mennyisége

Forrás: Saját kutatás

Mint azt a mellékelt ábra is mutatja, a diákok pihenés mennyiségi mutatója igen magas abból a szempontból, hogy a gyerekek minimum pihenési mennyisége 8 óra, maximum 10 óra. Ez a mennyiség a legjellemzőbb a kisiskolás korra, mivel minél kisebb a gyermek annál

több szüksége van a pihentető, aktív alvásra. Általánosságban elmondható, hogy a gyerekek többségénél kimutatható az alvás kellő mennyisége.

A káros szenvedélyek erősen befolyásolják a kisgyerekek életét, főleg a közvetlen környezete. Már alsó osztályban nagy figyelmet fordítanak arra, hogy a káros szenvedélyek, mikéért hatnak az emberek szervezetére, és hangsúlyozzák, hogy kerüljék az alkohol, cigaretta és a drogokkal való kapcsolatot. Vizsgálatom során rákérdeztem a gyerekeknél, hogy jelen van-e a környezetükben olyan személy, családtag aki dohányzik, valamint hogy a tanulók valamelyike kíváncsiságból kipróbálta-e a cigarettát. A gyerekekre vonatkozó kérdésnél, mindegyik gyermek a nem választ jelölte, így kimutatódott, hogy a 3 osztályos gyerekek közül senki nem próbálta még ki a dohányzást.



12. ábra: Dohányzás a szülőknél.

Forrás: Saját kutatás

Az ábra alapján elmondható, hogy a megkérdezettek 53%-nak, azaz 36 gyermek szülei közül dohányoznak, viszont a 47%-a, azaz 32 gyermeknek a szülei nem élnek a dohányzás lehetőségével. Ezáltal kimutatható, hogy azok a gyerekek, akiknek a szülei nem dohányoznak, meglehetősen a jövőben nem élnek majd a dohányzás lehetőségével, ezzel szemben viszont azok a szülők, akik dohányoznak, igen rossz példát statuálnak a gyermekeiknek, és fenn áll a veszélye, hogy később a gyerekek is folytatják szüleik rossz szokását.

3.6 Következtetések

A szintfelmérő próbák során kapott eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy mindegyik osztály jó eredményeket ért el. A helyből távolugrás próba során a legjobban teljesítő osztály a Kossuth Lajos Líceum 3-A osztálya, a 4x9 méter ingafutás során a Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztálya teljesített a legjobban, a felülés során pedig a Kossuth

Lajos Líceum mind két osztálya jól teljesített. A hipotézis miszerint a tanulók teljesítménye között nincs nagy eltérés, részben beigazolódott, mivel a helyből távolugrás során mutatható ki jelentős eltérés az iskolák között, mégpedig 30-40 cm. Az időre mért próbáknál, a felülésnél a fiúk esetében a két iskola között 5 felülés az eltérés, míg a futás során egytized másodperccel jobb eredménye lett a Zrínyi Ilona Líceum diákjainak.

A kérdőíves vizsgálatnál a 3. osztályos kisdíákoknál gyakorta szinte, úgy gondolják, hogy az aktív sport, egészséges táplálkozás, higiénés szokások hozzá segíti őket az egészséges életmód kialakításához, ezzel szemben a vélemények többsége kiemelte, hogy káros az egészségre a helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód valamint a számítástechnikai eszközök túlzott használata.

A kérdőíves vizsgálatnál felvetett hipotézisem miszerint a gyerekek többsége a tanórai testnevelési óra keretein kívül is foglalkoznak a mozgással, beigazolódott, mivel a tanulók 99%-a (66 tanuló) végez testmozgást az iskolán kívül is.

A tanulók nagyobb része (2/3-a) rendszeresen fogyaszt friss gyümölcsöt, tejterméket, valamint fontosnak tartják a folyadékbevitelt is (víz fogyasztása), így a harmadik hipotézisem, mely az egészséges életmódot taglalja, szintén beigazolódott.

A Joubert Kálmán által mért percentilis értékeket alapul véve, a vizsgált 3. osztályos tanulók többsége a számításaim alapján a normál kategóriába sorolható (45 diák), így ez alátámasztja a BMI- index hipotézisemet, miszerint a tanulók nagyobb része a normál kategóriába esik.

A kutatás elemezése során arra a következtetésre jutottam, hogy a tanulók mozgásos cselekvése, helyes táplálkozása és a káros szenvedélyek kerülése elengedhetetlen a gyerekek egészséges életmódjának a kialakításához. A vizsgált gyerekek pozitív értékeket mutatnak, többségük él a sportolás adta lehetőségekkel, és ez meglátszik a testtömeg- index és a gyakorlati felmérés adatai alapján.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az szakdolgozat témája: „Egészségtudatos magatartásformák alakítása kisiskolás korban”. A téma aktualitásának jelentősége már abban is megnyilvánul, hogy egyre nagyobb szerepet kap a közsférában, mivel az mozgásszegény életmód követése számos megbetegedés kialakulásához vezet.

Az első fejezet az egészség fogalmát tisztázza, valamint az egészségnevelés feladataival foglalkozik. Az egészségre való nevelés minden pedagógus feladata. Fontos, hogy a gyerekek ismeretet szerezzenek az egészséges életmódról és megismerjék a hozzá vezető utat. Figyelniük kell a helyes táplálkozásra, a higiénias szokásokra, a rendszeres testmozgásra és kerülniük kell a káros szenvedélyeket.

A második fejezetben betekintés kapunk a kisiskolások testi- és mozgásfejlődésébe. A fejezet nagyobb terjedelmét a testnevelés foglalja el. Leírja, elsősorban e korosztályra jellemző testi- és mozgásfejlődésbeli változásokat, ill. a rendszeres testmozgás, előnyös hatását taglalja a szervezet harmonikus működése és megerősítése szempontjából, valamint miben mutatkozik az iskolaérettség.

A kutatásomat a Beregszászi Zrínyi Ilona Líceumban és a Beregszászi Kossuth Lajos Líceumban végeztem. Kutatási módszerként a kérdőíves vizsgálatot valamint szintfelmérő próbákat alkalmaztam.

A kutatási témám során az egészséget meghatározó tényezőket vizsgáltam a 3. osztályos tanulók körében. Céлом volt, hogy megvizsgáljam a tanulók életmódját különböző módszerek segítségével. A kutatás során arra kerestem a választ, hogy az adott tanulók milyen mértékben tartják fontosnak az egészséges életmódot.

Az vizsgálat eredményei tisztán kimutatták és alátámasztották hipotéziseimet, miszerint a szintfelmérő próbák során a tanulók teljesítmény között nem mutatható ki jelentős eltérés, ezzel szemben kiemelkedő eredmények születtek.

A kérdőíves vizsgálat során kiderült, hogy a tanulók rendszeresen végeznek testmozgást az iskolai testnevelési órán kívül. Elmondható, hogy az adott korcsoport tudatosan és egészségesen táplálkozik, fő étkezésük kiemelkedő eleme a friss gyümölcsök és tejtermékek, valamint fontos számukra a folyadékbevitel is. Végül pedig az eredmények alapján kimutatható, hogy a vizsgált tanulók többsége a testtömeg-index (BMI) alapján a normál kategóriába esik.

A szakdolgozat végleges összeállításával arra a következtetésre jutottam, hogy az egészséges táplálkozás, aktív sport és a higiénias szokások rendkívül nagy hatást gyakorolnak a kisiskolások egészséges fejlődésére.

РЕЗЮМЕ

«Формування навичок здорового способу життя у молодшого шкільного віку».

Тема актуальна, тому що діти не надають великого значення здоровому способу життя та не займаються достатньо спортом, тому значно погіршився стан здоров'я.

Перший розділ складається з двох підрозділів. Визначення слова „здоров'я”, що включає в себе дане значення та формування здорового способу життя.

Важливо, щоб у дітей були сформовані необхідні знання, уміння й навички зі здорового способу життя та потрібно навчити їх використовувати здобуті знання в повсякденному житті. Велику увагу потрібно приділяти правильному харчуванню, виробленню навичок особистої гігієни, регулярній фізичній активності дитини та профілактиці шкідливих звичок.

Другий розділ складається з трьох підрозділів. Цей розділ знайомить нас з формуванням здорового способу життя дітей у ранньому віці. А також розповідає про важливу роль систематичних фізичних вправ на організм дитини.

Своє дослідження проводила в Берегівському ліцеї імені Зрині Ілони, та Берегівському ліцеї імені Кошута Лайоша. Для дослідження використовувала методи: анкетування та тести для визначення рівнів знань.

Ході дослідження моєї теми, я вивчала визначальні фактори здоров'я учнів 3 класу. Моєю метою було перевірити спосіб життя за допомогою різних методів. Протягом свого дослідження, я намагалася знайти відповідь на те, наскільки учні вважають здоровий спосіб життя важливим.

В результаті дослідження отримано результат, який чітко показав і підтвердив мої гіпотези про те, що під час перевірки рівнів знань учнів не було виявлено суттєвої різниці у їх продуктивності.

В ході анкетування виявлено, що учні регулярно займаються фізичними вправами поза межами шкільного уроку фізичної культури. Можна сказати що, дана вікова група харчується свідомо і правильно, головним елементом їх основного прийому їжі, складається із свіжих фруктів та молочних продуктів, а також, не менш важливим, є споживання рідини. Отже результат показують, що більшість учнів входить у нормальну категорію на основні індексу маси тіла BMI.

В курсовій роботі ми дійшли висновку, що правильне харчування, спорт та гігієнічні звички мають великий вплив на здоров'я учнів молодшого віку.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Aszmann A. (1999): *Egészségvédelem az oktatásban*. Anonymus Kiadó, Budapest, 107.
- Aszmann A. (2003): *Iskoláskorú gyerekek egészségmagatartása*. Országos Gyermek egészségügyi Intézet, Budapest
- Barabás K. (2005): *Egészségfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára*. Budapest
- Barabás K. (2006): *Egészségfejlesztés*. Medicina Kiadó RT. Budapest.
- Bartos Molnár A. (2008): *A káros szenvedélyek formái, a káros szenvedélyek korai felismerése*. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet, Budapest
- Báthori B. (1985): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Tankönyvkiadó, Budapest, 37.
- Bech I. D., Voroncova T. V., Ponomarenko V. Sz., Sztrasko Sz. V (2017): *Egészségtan*. „Bukrek”, Csernyivci, 54.
- Bibik N. M., Bojcsenko T. J., Koval N. Sz., Manyuk O. I. (2004): *Az egészségtan alapjai*, "ОПЯНА-НОБА", Lemberg
- Makszin I. (2007): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs
- Falus A. (2015): *Sokszinű egészség tudatosság*. SpringMed Kiadó, Budapest
- Hankiss J. (1941): *Magyar lélek*. Királyi Magyar Egyetemi nyomda, Budapest, 393.
- Hidvégi P., Kopkáné Plachy J., Müller A. (2015): *Az egészséges életmód*. EKFLíceum Kiadó, Eger
- Király T., Szakály Z. (2011): *Mozgásfejlődés és motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest
- Lippai L. (2017): *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés I. kötet*. Szegedi Tudományegyetem, Szeged, 42.
- Mónus E. (1985): *Az iskoláskorúak testi-lelki egészsége*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Pikó B. (2010): *A káros szenvedélyek megelőzése és egészség fejlesztés serdülőkorban*. L'Harmattan Kiadó, Budapest.
- Rókusfalvy P., Kovács Z.(1992): *Egészségre nevelés*. EKTF, Eger.
- Róna B. (1972): *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Sárvári Gáborné (2001): *Egészségvédelem*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt, Budapest, 106.

Semsei I., Kovács K. (2016): *Inkluzív nevelés- inkluzív társadalom*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Nyíregyháza

Tóth Á. (2014): *Egészségtan, Iskolai egészségtan*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs

Varga M. (2008): *Személyes higiénés szokások kialakítása, helyes öltözködési szokások kialakítása*. Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet, Budapest.

Claude B., Steven N. B., William L. H. (2012): *Physical activity and health*. Human Kinetics.

Пнеца Н. Sz., Abasina I.V. (Ільницька Г.С., Абашина І. В.) (2015): *Усі уроки фізичної культури 3 клас*, Виданнича груп "Основа", Харків

Zseleva O. I. (Желева О.І.) (2014): *Формування навичок здорового способу життя*. Золотоноша.

Domokos M. (2013): *A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana*. Szeged, SZTE JGYPK (<https://docplayer.hu/24987658-A-testneveles-es-sport-tanitasanak-elmelete-es-modszertana.html>) Letöltés ideje: 2019.04.13

Buzás E. (2012): *A testnevelés és sport módszertana óvodában és a 1.-4. osztályban*. (<https://doksi.hu/get.php?lid=18965>) Letöltés ideje: 2019.04.12

MELLÉKLET

Táblázatok jegyzéke

1. táblázat: A tanulók eloszlása osztály és nemek szerint 28
2. táblázat: A testtömeg-index lebontása nemek szerint 29

Ábrák jegyzéke

1. ábra: Helyből távolugrás 30
2. ábra: 4x9 méter futás (mp) 31
3. ábra: Felülés (mp)..... 32
4. ábra: A tanulók megítélése a táplálkozási szokásokról..... 34
5. ábra: Az élelmiszerek fogyasztásának gyakorisága..... 35
6. ábra: A tanulók órán kívüli mozgási mutatója 36
7. ábra: Tanórán kívül végzett testmozgás helyszínei 37
8. ábra: Az úszás megléte a tanulók életében 38
9. ábra: A termálfürdők igénybevétele 39
10. ábra: Lefekvés és ébredési mutató 40
11. ábra: A pihentető alvás mennyisége 40
12. ábra: Dohányzás a szülőknél 41

**A testtömeg-index (BMI) referencia-átlagának és –percentiliseinek alakulása
születéstől 18 éves korig (fiúk)**

*A testtömeg-index (BMI) referencia-átlagának és -percentiliseinek alakulása
születéstől 18 éves korig (fiúk)*

Életkor	Esetszám (N)	Átlag \bar{x} (kg/m ²)	Szórás (SD)	Percentilisek (kg/m ²)						
				3	10	25	50	75	90	97
Születéskor	2 984	12,80	1,22	10,73	11,34	12,02	12,77	13,54	14,30	15,03
1 hónap	2 949	13,95	1,22	11,75	12,43	13,12	13,89	14,73	15,51	16,40
2 hónap	2 938	15,29	1,32	12,93	13,67	14,44	15,25	16,10	16,96	17,80
3 hónap	2 927	16,04	1,41	13,63	14,33	15,10	15,96	16,90	17,84	18,74
4 hónap	2 895	16,50	1,45	14,04	14,78	15,55	16,40	17,37	18,36	19,42
5 hónap	2 869	16,71	1,46	14,20	14,95	15,72	16,64	17,65	18,56	19,56
6 hónap	2 838	16,85	1,48	14,29	15,09	15,84	16,80	17,76	18,66	19,73
8 hónap	2 809	17,13	1,51	14,56	15,24	16,09	17,07	18,06	19,02	20,08
10 hónap	2 789	17,24	1,50	14,69	15,39	16,21	17,17	18,17	19,14	20,16
12 hónap	2 807	17,19	1,49	14,64	15,40	16,17	17,07	18,11	19,13	20,27
15 hónap	2 622	16,97	1,48	14,51	15,19	15,95	16,83	17,83	18,91	20,01
18 hónap	2 597	16,78	1,48	14,30	15,05	15,77	16,69	17,64	18,66	19,84
21 hónap	2 543	16,57	1,48	14,06	14,84	15,58	16,45	17,45	18,49	19,56
2 év	2 585	16,35	1,48	13,88	14,64	15,37	16,18	17,21	18,25	19,40
3 év	2 351	15,93	1,44	13,51	14,30	15,00	15,82	16,72	17,62	18,93
4 év	2 397	15,67	1,48	13,26	13,99	14,71	15,55	16,46	17,46	18,82
5 év	2 455	15,56	1,58	13,08	13,83	14,54	15,39	16,32	17,42	18,89
6 év	2 469	15,66	1,80	13,12	13,77	14,52	15,38	16,48	17,67	19,62
7 év	2 335	15,91	1,99	13,17	13,88	14,62	15,56	16,67	18,27	20,66
8 év	2 306	16,37	2,29	13,44	14,16	14,93	15,91	17,19	19,12	21,96
9 év	2 274	16,89	2,61	13,65	14,37	15,25	16,32	17,71	20,20	23,81
10 év	2 222	17,50	2,96	13,85	14,65	15,58	16,78	18,60	21,40	25,33
10,5 év	1 689	17,83	3,16	13,97	14,85	15,72	17,00	19,08	22,05	26,35
11 év	1 794	18,17	3,32	14,20	14,94	15,94	17,30	19,59	22,61	26,66
11,5 év	1 662	18,54	3,48	14,30	15,16	16,17	17,59	20,16	23,43	27,32
12 év	1 749	18,85	3,57	14,40	15,34	16,36	17,83	20,48	23,89	27,86
12,5 év	1 601	19,22	3,62	14,66	15,69	16,70	18,29	20,89	24,18	28,34
13 év	1 687	19,52	3,58	14,95	15,83	17,06	18,68	21,00	24,51	28,45
13,5 év	1 549	19,79	3,54	15,19	16,28	17,43	18,92	21,28	24,61	28,92
14 év	1 611	20,00	3,51	15,34	16,50	17,66	19,23	21,42	24,62	29,06
14,5 év	1 166	20,28	3,37	15,81	16,82	18,02	19,58	21,57	24,72	29,06
15 év	1 188	20,52	3,36	16,08	17,15	18,35	19,76	21,92	24,76	29,09
15,5 év	837	20,75	3,27	16,45	17,60	18,59	20,13	21,93	24,88	28,84
16 év	890	20,99	3,18	16,81	17,85	18,95	20,33	22,30	24,86	28,63
16,5 év	654	21,35	3,30	17,11	18,01	19,15	20,71	22,53	25,39	29,39
17 év	692	21,57	3,24	17,28	18,29	19,38	20,97	22,81	25,87	29,37
17,5 év	485	21,76	3,01	17,64	18,45	19,70	21,22	23,11	26,02	29,01
18 év	516	21,90	3,11	17,66	18,45	19,88	21,41	23,12	26,26	29,24

Az Országos Longitudinális Gyermeknövekedés-vizsgálat referencia-adatai alapján.

© Joubert K., Darvay S., Ágfalvi R.

KSH Népeségtudományi Kutatóintézet

**A testtömeg-index (BMI) referencia-átlagának és percentiliseinek alakulása
születéstől 18 éves korig (lányok)**

*A testtömeg-index (BMI) referencia-átlagának és -percentiliseinek alakulása
születéstől 18 éves korig (leányok)*

Életkor	Esetszám (N)	Átlag \bar{X} (kg/m ²)	Szórás (SD)	Percentilisek (kg/m ²)						
				3	10	25	50	75	90	97
Születéskor	2 701	12,71	1,15	10,67	11,27	11,93	12,67	13,45	14,23	14,97
1 hónap	2 661	13,69	1,15	11,57	12,28	12,90	13,67	14,43	15,19	15,92
2 hónap	2 653	14,83	1,21	12,68	13,37	13,98	14,77	15,60	16,47	17,24
3 hónap	2 622	15,52	1,34	13,26	13,91	14,62	15,41	16,35	17,23	18,19
4 hónap	2 602	16,00	1,37	13,73	14,39	15,08	15,87	16,82	17,77	18,72
5 hónap	2 577	16,26	1,42	13,92	14,59	15,31	16,12	17,09	18,10	19,19
6 hónap	2 543	16,43	1,45	14,05	14,70	15,44	16,29	17,29	18,37	19,34
8 hónap	2 519	16,72	1,47	14,26	14,95	15,73	16,62	17,63	18,63	19,69
10 hónap	2 480	16,88	1,48	14,31	15,12	15,89	16,79	17,80	18,73	19,89
12 hónap	2 495	16,84	1,50	14,32	15,05	15,83	16,73	17,73	18,73	19,94
15 hónap	2 325	16,64	1,48	14,23	14,88	15,63	16,51	17,48	18,55	19,76
18 hónap	2 292	16,47	1,50	14,06	14,71	15,46	16,35	17,31	18,40	19,52
21 hónap	2 261	16,26	1,49	13,85	14,53	15,22	16,12	17,11	18,12	19,31
2 év	2 303	16,09	1,48	13,71	14,31	15,10	15,99	16,94	17,95	19,12
3 év	2 094	15,71	1,50	13,28	14,00	14,77	15,61	16,57	17,54	18,80
4 év	2 127	15,54	1,56	13,10	13,81	14,51	15,39	16,40	17,42	18,72
5 év	2 206	15,44	1,68	13,01	13,61	14,32	15,26	16,28	17,39	19,17
6 év	2 209	15,55	1,88	12,88	13,61	14,32	15,25	16,42	17,88	19,74
7 év	2 102	15,75	2,08	12,91	13,62	14,41	15,38	16,64	18,34	20,53
8 év	2 077	16,18	2,34	13,18	13,84	14,63	15,68	17,18	19,24	21,49
9 év	2 071	16,65	2,58	13,34	14,05	14,86	16,07	17,86	20,02	22,65
10 év	2 022	17,18	2,84	13,49	14,32	15,25	16,52	18,54	21,08	24,10
10,5 év	1 555	17,47	2,97	13,74	14,54	15,48	16,72	18,74	21,38	24,76
11 év	1 641	17,87	3,13	13,88	14,75	15,74	17,13	19,24	22,05	25,40
11,5 év	1 531	18,24	3,26	14,05	14,96	16,03	17,54	19,63	22,53	26,28
12 év	1 614	18,68	3,29	14,38	15,33	16,42	18,08	20,09	22,96	26,70
12,5 év	1 494	19,07	3,27	14,65	15,71	16,80	18,42	20,55	23,31	26,96
13 év	1 586	19,52	3,26	15,05	16,10	17,29	18,91	21,05	23,89	27,26
13,5 év	1 448	19,89	3,25	15,48	16,59	17,73	19,21	21,34	24,28	27,77
14 év	1 525	20,22	3,25	15,83	16,80	18,03	19,60	21,62	24,57	27,70
14,5 év	1 137	20,52	3,22	16,22	17,20	18,39	19,84	21,87	24,93	28,09
15 év	1 160	20,77	3,32	16,28	17,48	18,66	20,15	22,07	25,09	28,32
15,5 év	840	21,04	3,15	16,74	17,88	18,93	20,45	22,46	25,18	28,92
16 év	883	21,09	3,07	16,80	17,98	19,09	20,49	22,50	25,05	28,77
16,5 év	633	21,25	3,11	16,94	18,04	19,23	20,68	22,45	25,32	29,25
17 év	691	21,32	3,11	16,98	18,22	19,38	20,61	22,58	25,06	29,25
17,5 év	465	21,48	3,08	17,31	18,38	19,46	20,82	22,67	25,58	28,97
18 év	520	21,56	3,05	17,61	18,45	19,54	20,84	22,87	25,80	29,01

Az Országos Longitudinális Gyermekeknövekedés-vizsgálat referencia-adatai alapján.

© Joubert K., Darvas S., Ágfalvi R.

KSH Népeségtudományi Kutatóintézet

A Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztály BMI adatai életkorra lebontva

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	BMI	Percentilis
1.	lány	8	140 cm	34 kg	normál/18,9	87
2.	lány	8	135 cm	30 kg	normál/16,5	61
3.	lány	8	120 cm	32 kg	túlsúlyos/22,2	>95
4.	lány	8	141 cm	35 kg	normál/17,6	78
5.	lány	8	138 cm	44 kg	túlsúlyos/23,1	>95
6.	lány	8	129 cm	29 kg	normál/17,4	77
7.	lány	8	134 cm	36 kg	túlsúlyos/20,0	93
8.	lány	8	128 cm	30 kg	normál/18,3	84
9.	lány	8	133 cm	30 kg	normál/17,0	71
10.	lány	8	134 cm	32 kg	normál/17,8	80
11.	lány	8	129 cm	28 kg	normál/16,8	68
12.	fiú	8	131 cm	26 kg	normál/15,2	32
13.	fiú	8	130 cm	27 kg	normál/16,0	56
14.	lány	9	131 cm	34 kg	normál/19,8	86
15.	lány	9	137 cm	33 kg	normál/17,6	69
16.	fiú	9	135 cm	30 kg	normál/16,5	30
17.	fiú	10	141 cm	32 kg	normál/16,1	38
18.	lány	10	146 cm	36 kg	normál/16,9	45

A Kossuth Lajos Líceum 3-A osztály BMI adatai életkorra lebontva

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	BMI	Percentilis
1.	lány	8	137 cm	37 kg	túlsúly/19,7	91
2.	lány	8	133 cm	53 kg	túlsúly/30,0	>95
3.	lány	8	134 cm	33 kg	normál/18,4	84
4.	lány	8	131 cm	22 kg	sovány/12,4	<5t
5.	lány	8	132 cm	36 kg	túlsúly/20,7	94
6.	lány	8	132 cm	26 kg	normál/14,9	23
7.	fiú	8	136 cm	40 kg	túlsúly/21,6	>95
8.	fiú	8	130 cm	29 kg	normál/17,2	77
9.	fiú	8	133 cm	25 kg	normál/14,1	10
10.	fiú	8	130 cm	30 kg	normál/17,8	84
11.	fiú	8	130 cm	29 kg	normál/17,2	77
12.	lány	9	136 cm	53 kg	túlsúly/28,7	>95
13.	lány	9	131 cm	25 kg	normál/14,6	11
14.	lány	9	130 cm	34 kg	normál/20,1	87
15.	lány	9	130 cm	28 kg	normál/16,6	49
16.	fiú	9	150 cm	65 kg	túlsúlyos/28,9	95
17.	fiú	9	145 cm	40 kg	normál/19,0	83
18.	fiú	9	138 cm	44 kg	túlsúlyos/23,1	>95
19.	fiú	9	136 cm	30 kg	normál/16,2	54
20.	fiú	9	134 cm	31 kg	normál/17,3	70
21.	fiú	9	132 cm	35 kg	túlsúlyos/20,1	94
22.	fiú	9	133 cm	33 kg	normál/18,7	86

A Kossuth Lajos Líceum 3-B osztály BMI adatai életkorra lebontva

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	BMI	Percentilis
1.	lány	8	145 cm	56 kg	túlsúlyos/26,6	>95
2.	lány	8	145 cm	38 kg	normál/18,1	82
3.	lány	8	139 cm	36 kg	normál/18,6	86
4.	lány	8	133 cm	33 kg	normál/18,7	86
5.	lány	8	139 cm	33 kg	normál/17,1	73
6.	lány	8	123 cm	22 kg	normál/14,5	16
7.	lány	8	125 cm	20 kg	normál/12,8	89
8.	lány	8	141 cm	54 kg	túlsúlyos/27,2	>95
9.	fiú	8	145 cm	49 kg	túlsúlyos/23,3	>95
10.	fiú	8	144 cm	52 kg	túlsúlyos/25,1	>95
11.	fiú	8	140 cm	30 kg	normál/15,3	37
12.	fiú	8	137 cm	30 kg	normál/16,0	56
13.	fiú	8	133 cm	29 kg	normál/16,4	64
14.	fiú	8	133 cm	31 kg	normál/17,5	82
15.	fiú	8	132 cm	30 kg	normál/17,2	78
16.	fiú	8	130 cm	35 kg	túlsúlyos/20,7	>95
17.	fiú	8	126 cm	21 kg	sovány/13,2	<5
18.	fiú	8	142 cm	46 kg	túlsúlyos/22,8	>95
19.	fiú	8	138 cm	37 kg	túlsúlyos/19,4	95
20.	lány	9	140 cm	30 kg	normál/15,3	32
21.	lány	9	130 cm	36 kg	túlsúlyos/21,3	92
22.	lány	9	131 cm	28 kg	normál/16,3	43
23.	lány	9	135 cm	29 kg	normál/15,9	33
24.	fiú	9	142 cm	31 kg	normál/15,4	32
25.	fiú	9	138 cm	30 kg	normál/15,8	42
26.	fiú	9	137 cm	36 kg	túlsúlyos/19,2	90
27.	fiú	9	145 cm	50 kg	túlsúly/23,8	>95
28.	fiú	10	142 cm	35 kg	normál/17,4	62

A Zrínyi Ilona Líceum 3-A osztály szintfelmérő próbáinak eredményei

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	Törzsemelés	Helyből távolugrás	4x9 m futás
1.	lány	8	140 cm	34 kg	17	103	13,1
2.	lány	8	135 cm	30 kg	12	94	12,0
3.	lány	8	120 cm	32 kg	15	97	11,3
4.	lány	8	141 cm	35 kg	9	118	12,2
5.	lány	8	138 cm	44 kg	10	107	10,9
6.	lány	8	129 cm	29 kg	16	100	13,4
7.	lány	8	134 cm	36 kg	14	101	13,2
8.	lány	8	128 cm	30 kg	17	116	11,6
9.	lány	8	133 cm	30 kg	16	108	12,4
10.	lány	8	134 cm	32 kg	15	102	12,8
11.	lány	8	129 cm	28 kg	14	102	13,1
12.	fiú	8	131 cm	26 kg	14	100	13,2
13.	fiú	8	130 cm	27 kg	14	102	14,1
14.	lány	9	131 cm	34 kg	12	100	13,3
15.	lány	9	137 cm	33 kg	15	117	11,7
16.	fiú	9	135 cm	30 kg	13	101	11,8
17.	fiú	10	141 cm	32 kg	16	113	12,6
18.	lány	10	146 cm	36 kg	16	94	13,5

A Kossuth Lajos Líceum 3-A osztály szintfelmérő próbáinak eredményei

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	Törzsemelés	Helyből távolugrás	4x9 m futás
1.	lány	8	137 cm	37 kg	17	113	15,1
2.	lány	8	133 cm	53 kg	9	146	15,5
3.	lány	8	134 cm	33 kg	20	158	13,1
4.	lány	8	131 cm	22 kg	11	116	12,5
5.	lány	8	132 cm	36 kg	16	143	13,6
6.	lány	8	132 cm	26 kg	17	109	13,5
7.	fiú	8	136 cm	40 kg	15	154	14,8
8.	fiú	8	130 cm	29 kg	24	157	13,6
9.	fiú	8	133 cm	25 kg	19	169	12,1
10.	fiú	8	130 cm	30 kg	21	142	11,9
11.	fiú	8	130 cm	29 kg	15	110	11,5
12.	lány	9	136 cm	53 kg	10	101	14,7
13.	lány	9	131 cm	25 kg	11	96	12,2
14.	lány	9	130 cm	34 kg	11	120	13,4
15.	lány	9	130 cm	28 kg	13	127	14,2
16.	fiú	9	150 cm	65 kg	18	92	15,7
17.	fiú	9	145 cm	40 kg	16	117	14,1
18.	fiú	9	138 cm	44 kg	19	155	15,2
19.	fiú	9	136 cm	30 kg	15	144	14,2
20.	fiú	9	134 cm	31 kg	24	159	14,3
21.	fiú	9	132 cm	35 kg	22	171	14,3
22.	fiú	9	133 cm	33 kg	16	180	12,5

A Kossuth Lajos Líceum 3-B osztály szintfelmérő próbáinak eredményei

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	Törzsemelés	Helyből távolugrás	4x9 m futás
1.	lány	8	145 cm	56 kg	12	108	15,1
2.	lány	8	145 cm	38 kg	20	106	13,7
3.	lány	8	139 cm	36 kg	22	138	13,2
4.	lány	8	133 cm	33 kg	15	138	14,1
5.	lány	8	139 cm	33 kg	10	139	13,9
6.	lány	8	123 cm	22 kg	17	130	14,1
7.	lány	8	125 cm	20 kg	16	123	13,8
8.	lány	8	141 cm	54 kg	12	110	15,0
9.	fiú	8	145 cm	49 kg	11	91	14,9
10.	fiú	8	144 cm	52 kg	16	163	15,2
11.	fiú	8	140 cm	30 kg	20	152	11,9
12.	fiú	8	137 cm	30 kg	20	162	13,1
13.	fiú	8	133 cm	29 kg	20	158	12,5
14.	fiú	8	133 cm	31 kg	20	139	13,2
15.	fiú	8	132 cm	30 kg	20	137	13,4
16.	fiú	8	130 cm	35 kg	13	111	16,0
17.	fiú	8	126 cm	21 kg	22	118	12,5
18.	fiú	8	142 cm	46 kg	22	122	15,5
19.	fiú	8	138 cm	37 kg	17	133	14,7
20.	lány	9	140 cm	30 kg	13	120	13,7
21.	lány	9	130 cm	36 kg	13	107	15,0
22.	lány	9	131 cm	28 kg	7	128	13,3
23.	lány	9	135 cm	29 kg	18	141	12,8
24.	fiú	9	142 cm	31 kg	19	161	11,6
25.	fiú	9	138 cm	30 kg	19	160	11,5
26.	fiú	9	137 cm	36 kg	16	110	14,0
27.	fiú	9	145 cm	50 kg	16	101	15,9
28.	fiú	10	142 cm	35 kg	18	142	13,3

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Човниковий біг 4x9 м (с)	Дівчата- 14,9 Хлопці- 14,5	Дівчата- 14,5 Хлопці- 14,0	Безпечний рівень: Дівчата- 14,0 Хлопці- 13,5	Результат, вищий ніж безпечний рівень
Стрибок у довжину з місця	Дівчата- 85 Хлопці- 90	Дівчата- 90 Хлопці- 100	Безпечний рівень: Дівчата- 95 Хлопці- 105	Результат, вищий ніж безпечний рівень
Піднімання тулуба за 30 с.	Дівчата- 8 Хлопці- 10	Дівчата- 12 Хлопці- 14	Безпечний рівень: Дівчата- 16 Хлопці- 18	Результат, вищий ніж безпечний рівень

Forrás: Г.С. Ільницька, І. В. Абашина (2015)

Kérdőív

A nevem Pösze Annabella, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola tanítói szakos hallgatója vagyok. Az alábbi anonim kérdőív az egészséges életmód tényezőit vizsgálja az általános iskola 3. osztályaiban. A kérdőív célja, hogy az egészséges életmód fontosságára kérdezzen rá kitöltőitől, így a káros szenvedélyek, a helyes táplálkozás, és az aktív sport szempontjából is igyekszik megközelíteni az egészséges életmódot.

A kérdőív a tanulmányi kutatásomhoz szolgál segítségül. A kutatás segítene abban, hogy egy reális képet kapjunk a tanulók egészségi mutatójáról, illetve az eredmények rámutatnának, a hiányosságokra melyeket javítani kellene. A kitöltés legfeljebb 5-10 percbe kerül. Kérek minden kitöltőt, hogy valós válaszokat adjon meg, és minden kérdésre válaszoljon! Kitöltésed előre is köszönöm!

Nem: kisfiú/kislány

Életkor: _____ éves

Osztály: _____

Magasság: _____ cm

Súly: _____ kg

1. Véleményed szerint mi az a három dolog, ami segít, hogy egészséges légy?

2. Véleményed szerint mi károsítja az egészséged?

3. Hányszor étkezel naponta?

- a) minden nap háromszor
- b) általában csak kétszer
- c) háromnál több alkalommal
- d) egyéb:

4. Szoktál-e reggelizni?

- a) igen, minden nap
- b) néha
- c) nem szoktam reggelizni

5. Az alábbi skálán jelöld be a különböző élelmiszerek fogyasztásának gyakoriságát! (karikázd be a megfelelő pontot!)

Barna kenyér

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

**Tejtermék, sajt
(tej, túró)**

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

Friss gyümölcsök

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

Friss zöldségek

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

Üdítő félék

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

Víz

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

Gyorséttermi ételek

(hot-dog, hamburger)

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

Édességek, nassolnivalók

(cukorka, chips)

1	2	3	4	5
Soha				Minden
nap				

6. Milyen gyakran végzel testmozgást (minimum 30 percig) a testnevelési órán kívül?

- a) minden nap
- b) egy héten háromszor, négyszer
- c) egy héten egyszer, kétszer
- d) soha

7. Szoktál-e sportolni?

- a) Igen
- b) Nem

8. Hol szoktál sportolni?

- a) sportszakkör (futball klub, kézilabda, kosárlabda edzés)
- b) otthon barátokkal, családdal
- c) egyedül a természetben
- d) sehol
- e) egyéb:

9. Milyen sportot végezel a testnevelési órán kívül?

- a) labdajátékok (futball, kézilabda, kosárlabda, stb.)
- b) biciklizés
- c) úszás
- d) futás, kocogás
- e) egyéb:

10. Tudsz-e úszni?

- a) igen

- b) nem, de szeretnék
- c) nem tudok

11. Jártál- e már gyógyfürdőben? (Beregszászi termálfürdő, Vásárosnaményi Szilva fürdő, Kaszonyi termálfürdő stb.)

- a) igen
- b) nem
- c) nem, de szeretnék

12. Dohányoznak-e a szüleid?

- a) Igen
- b) Nem

13. Te kipróbáltad-e már a cigarettát?

- a) Igen
- b) Nem

14. Hány órakor fekszel le aludni?

- a) 20:00
- b) 21:00
- c) 22:00
- d) 22:00 után

15. Hány órakor kelsz fel reggelente?

- a) 6:00
- b) 6:30
- c) 7:00
- d) 7:00 után

Beleegyező nyilatkozat

Én, Vojtovics Zoreszláva, a Beregszászi 3. Számú Zrínyi Ilona Középiskola igazgatónöje és Tanczár Katalin a 3. osztály osztályfőnöke, hozzájárulok, hogy a 3. osztályos tanulók részt vegyenek a Pösze Annabella, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos tanítói szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredményeket anonim módon lesznek feldolgozva.

Beregszász, 2020. 11. 23......

Igazgató aláírása:.....



Osztályfőnök aláírása:.....




Beleegyző nyilatkozat


Эн, Zseltvay-Vezsdel Emese, a Beregszászi 4. Számú Kossuth Lajos Középiskola igazgatónője, Balogh Ilona a 3.a osztály és Biró Ágnes a 3.b osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 3.b osztályos tanulók részt vegyenek Pösze Annabella, a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos tanítói szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Beregszász, 2020. november 27.

Igazgató aláírása:



Balogh Ilona aláírása:


Biró Ágnes aláírása:


**Завідувачу кафедри
Біда Олені Анатоліївни,**

**здобувача вищої освіти
Певсе Аннабелла Йосифівни
Початкова освіта
IV курс, денна форма**

ЗАЯВА

З правилами чинного Положення «Про академічну доброчесність в Закарпатському угорському інституті імені Ф. Ракоці II» від «30» серпня 2019 року, згідно з яким виявлення плагіату є підставою для відмови в допуску роботи до захисту і застосування заходів дисциплінарної та академічної відповідальності, ознайомлений(а).

Про використання Системи виявлення текстових збігів/ідентичності/ схожості в роботах здобувачів вищої освіти повідомлений(а) та надаю свою згоду на обробку та збереження моєї роботи в Базі даних Інституту. Також надаю ЗУІ право на передачу моєї роботи для обробки та збереження в Системі виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та використання роботи для виявлення плагіату в інших роботах, які завантажувалися/завантажуються для перевірки Системою виявлення текстових збігів/ідентичності/схожості та користувачами, які мають доступ до цієї Системи, виключно в обмежених цілях для виявлення плагіату в текстах робіт.

Робота для перевірки Інституту надається в друкованому та електронному варіанті. Електронна версія моєї роботи збігається (ідентична) з друкованою.

28.05.2021

Дата

А.С.

Підпис

Bida Olena

tanszékvezetőnek

Pősze Annabella

**IV. évfolyamos nappali tagozatos
tanító szakos hallgatótól**

NYILATKOZAT

A II. Rákoczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola 2019. augusztus 30-án kelt tudományetikai szabályzatának pontjaival, amelyek szerint plágium felfedezése esetén a diplomamunka nincs védéshez engedve, megismerkedtem.

Tájékoztatást kaptam a plágiumszűrő rendszer használatáról, hozzájárulok a munkám ellenőrzéséhez és tárolásához az intézményi adatbázisban. Felhatalmazom az intézményt, hogy a munkámat ellenőrzés után felhasználhassák a plágiumszűrő program működésénél a további munkák ellenőrzésének folyamatában.

A munkát ellenőrzés céljából elektronikusan és nyomtatott formában is benyújtottam az intézménynek. Munkám elektronikus változata azonos a nyomtatott példánnyal.

2021.05.28

Dátum



Aláírás

Ім'я користувача:
Моца Андрій Андрійович

ID перевірки:
1007936679

Дата перевірки:
20.05.2021 00:03:23 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
20.05.2021 00:17:47 EEST

ID користувача:
100006701

Назва документа: Pósze Annabella

Кількість сторінок: 41 Кількість слів: 11569 Кількість символів: 84467 Розмір файлу: 1.33 MB ID файлу: 1008027718

7.3% Схожість

Найбільша схожість: 2.12% з Інтернет-джерелом (https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/egeszseges-eletmod_5450933k)

7.3% Джерела з Інтернету

216

Сторінка 43

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

12.2% Цитат

Цитати

50

Сторінка 44

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел