

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти**

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

Виховання здорового способу життя в молодшому шкільному віці.

Молнар Богларка Йосипівна

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

**Поллої Каталін Дезидерівна,
PhD, доцент кафедри**

Завідувач кафедрою:

**Біда Олена Анатоліївна,
доктор пед. наук, професор**

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

Протокол № _____ / 2023

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти**

Виховання здорового способу життя в молодшомушкільному віці.
Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Молнар Богларка Йосипівна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Поллої Каталін Дезидерівна,**
PhD, доцент кафедри

Рецензент: **Греба Ілдіко Золтанівна,**
старший викладач

Берегове
2023

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék

EGÉSZSÉGNEVELÉS KISISKOLÁS KORBAN

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Molnár Boglárka

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 013 Tanító

Témavezető: Pallay Katalin

PhD, docens

Recenzens: Greba Ildikó

adjunktus

Зміст

Вступ	6
I. Історія виховання в здоровому способі життя	8
1.1. Розробка здорового способу життя	8
1.2. Принципи здорового способу життя, зміцнення здоров'я в школі	9
II. Розвиток харчових звичок	13
2.1. Харчові звички школярів	13
2.2. Здоров'яна освіта в школі	14
2.3. Позакласне санітарне виховання	19
III. Формування здоров'я та екологічної свідомості дітей	21
3.1. Погане харчування	22
3.2. Роль руху в житті школярів	24
IV. Методичне підґрунтя та результати дослідження	25
4.1. Обставини дослідження	25
4.2. Цілі та основні питання дослідження	25
4.3. Результати дослідження	26
Висновок	38
Резюме	39
Використана література	40

Tartalom

Bevezetés	6
I. Az egészséges életmódra való nevelés története.....	8
1.1. Az egészséges életmód kialakulása.....	8
1.2. Az egészséges életmód alapelvei, egészségfejlesztés az iskolában	9
II. Táplálkozási szokások kialakítása	13
2.1. Az iskolás gyerekek táplálkozási szokásai.....	13
2.2. Egészségnevelés az iskolában.....	14
2.3. Egészségnevelés a tanórákon kívül.....	19
III. A gyermekek egészség- és környezettudatosságának alakítása	21
3.1. A helytelen táplálkozás	22
3.2. A mozgás szerepe a kisiskolás gyerekek életében	24
IV. A kutatás módszertani háttere és eredményei.....	25
4.1. A kutatás körülményei	25
4.2. A kutatás céljai és fő kérdései	25
4.3. A kutatás eredményei	26
Összegzés	38
Ukrán nyelvű rezümé	39
Felhasznált Irodalom	40

Bevezetés

A gyermekkor a leghatékonyabb időszak arra, hogy megalapozzuk gyermekeink egészségét, teljes életét. Ami aztán nemcsak az ő életükre, de még a következő generációra is hatással van!

(Egészség Ügyelet)

Munkám témája az egészségnevelés kisiskolás korban. Azért választottam ezt a témát, mert szerettem volna saját kutatómunkám által megbizonyosodni arról, hogy napjainkban milyen szerepet tölt be az egészségnevelés a kisiskolás korú gyermekek életében. Szerettem volna mélyebben bele látni, hogy a rohanó világban mennyire lehet egy gyermeket azzal megfogni, hogy mit egyen, mikor egyen, mivel töltse a szabadidejét. Motivált az is, hogy a távoktatás milyen hatással volt a gyerekek fizikai fejlődésére, hogyan reagált a testük a mindennapi otthonlétre. Az szakdolgozat témaválasztását illetően egyértelműen befolyásolt az érdeklődés a gyerekek iránt, és inspirált a tanulmányaim során megszerzett ismeretanyag. Szerettem volna mélyebben megismerni az egészségnevelés kialakulását, előrehaladását. Motivált az is, hogy viszonylag terjedelmes irodalma van a témának, aminek a feldolgozása segített az elemző munkában. A dolgozatomat az előbbieken megfogalmazott céloknak megfelelően négy fő részre tagoltam. A dolgozatom első részében bemutatom és elemzem az egészséges életmódra való nevelés történetét. A munkám második részében megvizsgálom a táplálkozási szokások kialakítását a gyermekek életében. A munkám harmadik részében a tanórákon való egészségneveléssel foglalkozom. A munkám negyedik részében a gyermekek egészség- és környezettudatosságának alakításával foglalkozom.

A munkám során kérdőíves kutatást végeztem, mely segítségével felmértem a gyerekek étkezési szokásait, a sport fontosságát az életükben. A kutatást a Nagydobronyi Líceumban, Bótrágyi Gimnáziumban, Beregszászi Horváth Anna Gimnáziumban, Papi Gimnáziumban valamint az Ungvári Dayka Gábor Líceumban végeztem, 3. és 4. osztályban. A lekérdezés online formában zajlott. Jelen kutatásban az étkezési szokásokra fektettem a hangsúlyt. Munkám során elsősorban a magyar nyelvű szakirodalmat, valamint a tanulmányaim során szerzett ismereteimet használtam fel. Véleményem szerint ez az elemzés az érdeklődő olvasó számára egyfajta összefoglalást, iránymutatást adhat. A kutatást Google űrlap segítségével végeztem. A kérdőívemet 110 gyerek töltötte ki.

A kutatás során arra kerestünk választ, hogy mennyire jellemző az egészséges életmód a vizsgált gyerekekre. Milyen a vizsgált gyerekeknek a táplálkozási szokásuk? Milyen sportolási szokásaik vannak?

A témával a továbbiakban is szeretnék foglalkozni. Szeretném megvizsgálni és összehasonlítani a kárpátaljai magyar tannyelvű iskolákban miként valósul meg az egészségnevelés, milyen nehézségekkel néznek szembe a pedagógusok és hogyan oldják meg azokat, mennyire nehéz egy pedagógusnak megértetni a növendékekkel, hogy milyen fontos az egészség és milyen nagy kincsre kell vigyázni a mindennapokban.

I. Az egészséges életmódra való nevelés története

Ebben a fejezetben röviden ismertetem az egészséges életmód kialakulásának történeti hátterét. Felvázolom az egészséges életmódhoz tartozó alapelveket, továbbá bemutatásra kerülnek az iskolai egészségfejlesztési lehetőségek.

1.1. Az egészséges életmód kialakulása

Az iskola az egészséggel kapcsolatos információk terjesztésének és fejlesztésének létfontosságú központja. A fejlődő nemzedék egészséges életmódra nevelésében óriási a kötelesség és sok felelősség, elsősorban az oktatási intézményekben, de természetesen más szereplőkben is. Mindenkinek személyes kötelessége, hogy egészséges legyen, különösen a szülőknek és a gyerekeknek. Ezzel párhuzamosan a társadalmi, társadalmi, politikai, gazdasági és kulturális kérdések is jelentős hatást gyakorolnak (Szabó – Szabó, 2013).

Elődeink helyesen ismerték fel, hogy az egészséges életmódra nevelés kora gyermekkorban sikeres, mert a gyerekek kisiskolás korukban a legfogékonyabbak az új életmód elsajátításra. Az egészséges életmód oktatása az 1920-as évektől külön tantárgyként

beépült az általános iskolai tantervbe, Az iskola egészségügyi szabályzata már 1943-ban előírta a tanárok, a szülők és a gyermekek egészségügyi oktatását. Többnyire, csak a higiéniai szabályok betartása és a védőoltások beadatása volt legfontosabb. Azonban az 1950-es évek elején alakult Egészségügyi Minisztérium Közegészségügyi Felügyeleti és Járványügyi Főosztályának Egészségügyi Felvilágosítási osztálya. Ekkor kezdődött el a KÖJÁL hálózat szervezése is. Ez az igazán hatékony változás az 1958-as megalakulásakor következett be megalakult az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi felvilágosító központja (EFK) ami szinte megalakulása után önálló szakmai testületi státuszt szerzett. A korábbi egészségnevelési feladatok mellett az intézet olyan hosszútávú tevékenységeket is végez, mint a megfelelő táplálkozás, jó higiénés magatartás és a rendszeres testmozgás. Kiemelt feladat lett a fiatalok családi életre való nevelése is. (Huszár Gál Gimnázium,2009.)

A rendszerváltás után a Szociális Minisztérium és az Egészségügyi Minisztérium több ügynökséget egyesített, így létrejött az Országos Egészségvédelmi Intézet (NEVI). Tevékenysége a problémamegoldás alapú megközelítésére összpontosít. 2001-ben újabb átalakulás történt: a NEVI beolvadt az Országos Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) szervezetébe, és önálló központként működött tovább. A „többszörös” kutatóintézet 2003-ban élte át a gyermekegészségügyi vonal átalakulását független

kutatóintézet formájában. Küldetése a természeti, társadalmi, gazdasági és társadalmi környezet változásának elősegítése, hogy a gyermekek megőrizhessék és helyreállíthassák egészségüket. (Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény)

1.2. Az egészséges életmód alapelvei, egészségfejlesztés az iskolában

Az iskola egészséges környezet az élethez, a tanuláshoz és a munkához. A WHO Egészségügyi Iskola szabványai:

A tanulók és tanárok egészségének, jólétének és hatékony tanulásának elősegítése minden elérhető módon. Együttműködés kialakítása a tanárok, az egészségügyi és gyermekvédelmi szakemberek, a szülők és a diákok között az iskolák biztosítása érdekében; Egészségkörnyezetet, iskolai egészségnevelést és iskolai egészségügyi szolgáltatásokat biztosító programoknak. Olyan oktatási és nevelési gyakorlatot folytat, amely figyelembe veszi a pedagógusok és a tanulók jóllétét és többféle lehetőséget kínál a siker eléréséhez és támogatja az egyéni előrelépést is egyaránt. Arra törekszik, hogy a diákoknak, tanároknak és családoknak segítsen megérteni, miképpen járulhat hozzá, az egészség fejlesztését, a tanulását Több program ezen cél elérésére alakult meg amiben felhívja a figyelmét a tanulóknak, tanároknak és szülőknek az egészséges életmódra való nevelés fontosságára (Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény).

Az egészségügyi ismeretek, a betegségmegelőzés, a baleset-megelőzés, a veszélyes szenvedélyektől való függetlenedés, azaz az egészségkultúra kialakítása az általános műveltségben mind fontos szempont az általános humán műveltség elsajátításában. Az egészséges életmód ismerete ugyanolyan fontos, mint bármi más. (Szabo – Szabó, 2013) .. Emiatt elgondolkodhatunk azon, hogy ki az egészségnevelés felelőse? Erre a kérdésre Horváth Miklós szavait idézhetjük: *„A fejlődés útja az lenne, ha az egészségnevelésben a primer prevenciót zömmel az oktató-nevelő intézetek végeznék, a szekundert és terciert pedig az egészségügy végezné”* (Horváth, 1980: 298) Az elsődleges prevenció a még egészségeseknek, a másodlagos és harmadlagos prevenció azoknak szól, akik már betegek vagy destruktív hobbifüggők, és akiknél az orvosok, pszichológusok csak eredményt tudnak felmutatni. Ennek alapján megállapítható, hogy hatékony egészségnevelési és egészségfejlesztési kezdeményezések csak az illetékes minisztériumok szoros együttműködésével valósíthatók meg. Az értelmiség más szintjeit is mozgósítani kell,

valamint az egészségmagatartással, egészséges életmóddal foglalkozó civil szervezeteket (Szabó – Szabó, 2013).

Ahhoz, hogy megtudjuk melyek azok a motivációs módszerek, amelyekkel egészséges életmódra nevelhetjük a gyerekeket, fontos tudnunk, hogy mi is az az egészséges életmód. Az egészségre nevelés magában foglalja a tanulók testi, lelki szellemi és szociális fejlődésének, a betegségek megelőzésének elősegítését, az egészséges állapot, a harmonikus életvitel értéként való tiszteletének közvetítését, a veszélyeztető tényezők és a veszélyhelyzetek helyes kezelésének, a szenvedélybetegségek és a mentális kórképek elkerülésének megismerését, a családi és a társadalmi életre való felkészítést

Az egészséges életmód nem csak a betegségek megelőzésére tanít, hanem arra is, hogy milyen jó az egészséges életvitel, egészséges állapot örömteli megélése. Mindkét terület fontos az egészséges életmódra nevelés szempontjából, hiszen egyes szokásokat a gyerekek otthonról hozzák magukkal, másokat az iskolában alakítanak ki.

Táplálkozás: A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát és nagyon kevés növényi rostot tartalmaz. Ráadásul vannak rossz étkezési szokásaink, reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Fontos a megfelelő mennyiségi és minőségi táplálkozás tudatosítása.

Mozgás: A mai modern világ egyik jellemzője a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros egészségügyi következménye van, például elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen ismerik, de nem kell különösebben megterhelnünk szervezetünket, elég napi egy órát sétálnunk, hogy megtapasztaljuk a mozgás életünkre gyakorolt pozitív hatását. Természetesen többet is mozoghat, de nagyon fontos, hogy életkorának, testalkatának, egészségi állapotának megfelelő gyakorlatot válasszon. alkalmazkodni a körülményeinkhez.

Folyadékok: Az egészséges életmód fontos eleme a megfelelő mennyiségű folyadék bejuttatása a szervezetbe. Egy felnőttnek körülbelül 1,5-2 liter folyadékra van szüksége, amelyet meg kell innia, hogy optimális feltételeket biztosítson szervezete számára. Ehhez képest az átlagember fél liter folyadékot fogyaszt. A megfelelő mennyiségű tudatos ivóvízzel azonban megelőzheti az olyan problémákat, mint a fejfájás, az alacsony vérnyomás és a vesekő.

Napfény: A napfénynek is számos jótékony hatása van szervezetünkre, ilyen például a csontképzésben fontos szerepet játszó D-vitaminnal végzett edzés. Természetesen azt is fontos hangsúlyozni, hogy az UV-sugarak a nyár közeledtével növekedni fognak, ezért biztosítani kell a gyerekeknek a lehető legjobb fényvédőt. Fontos, hogy megfelelő minőségű napszemüveget, fényvédőt és sampont használjunk.

Levegő: Lehet, hogy keveset gondolunk arra, hogy mennyi friss levegőre és légzőgyakorlatra van szükségünk naponta, hogy elménket és testünket frissen tartsa a nap folyamán. Az ülőmunka, a hajlított testtartás és a bezártság egyaránt káros az egészséges légzésre. ha napi 2-3 mély lélegzetet veszünk 1-2 percig, és akkor azt tapasztaljuk, hogy ez nem csak frissít, de jól tesz az idegrendszerünknek is.

Pihenés: A siető emberek és a túlterhelt gyerekek gyakran megpróbálják megmenteni a többi, azt gondolva, hogy ezzel időt takarítanak meg. Ez nem így van, mert minél fáradtabb az ember, annál több időbe telik egy adott feladat tökéletes elvégzése. Ezért mindannyiunknak aludnunk kell, amire szükségünk van éjszaka. Az egyiknek csak 6 órára van szüksége, míg a másiknak legfeljebb 10 órára van szüksége. Sok kutatás bizonyítja, hogy aki éjjel előtt elalszik az reggel sokkal kipihentebb.

Mértékletesség: A legtöbb életmódbeli betegség a túlzott életmód következménye. A mértékletesség nem csak azt jelenti, hogy egy bizonyos határig mindent megteszünk, hanem bizonyos nyilvánvalóan káros dolgokban is nem vagyunk érintettek. Az egészséges életmód szempontjából tehát a mértékletesség fogalma nagyobb önfegyelmet jelent. Ez magában foglalja a dohányzás és a kábítószer-használat teljes abbahagyását, valamint a mértékletes alkohol- és kávéfogyasztást.

Bizalom: A fentiek leginkább testi egészségünk megőrzéséről szólnak. A testi egészség mellett azonban fontos hangsúlyozni a lelki egészség megőrzését is. Mentális egészségünk szempontjából is fontos az önismereti, önértékelési és társas kapcsolatok megfelelő rendszerének kiépítése. Lelkünk egészséges fejlődéséhez létfontosságú, hogy ne mindig bízzunk embertársainkban, mert ez időnként elkerülhetetlen csalódás is.

Vitatható, hogy a mai rohanó társadalomban sok embert sújt egy civilizációs betegség, amelyet megváltozott életmódjuk okoz. Az emberek túlterheltek, egészségtelenül táplálkoznak, stresszesek, és kevés időt töltenek rendszeres testmozgással és lazítással. Láthatjuk, hogy a társadalom előrehaladtával egyre kényelmesebbé váltunk. Például sok háztartási feladatot automatizáltak, és a fiatalok ma már inkább online videojátékokat játszanak, mintsem valódi játékokat, miközben kint vannak. (Szabó Katalin. 2021) A szabadidő rendszeres mozgása és a helyes táplálkozás elengedhetetlen, ha egészséges életmódot akarunk élni. Felsoroljuk a mentálhigiéné, a mozgást, a diétát, a pihenést, a munkát és az élvezetet, hiszen ez a szakirodalom szerint az egészséges életmód egyik eleme. A hosszú, aktív élet kulcsa egy bizonyos életmód elfogadása. Napjainkban a szabadidőt értékes erőforrásnak tekintik, amelynek során az egyének különféle aktív és passzív

tevékenységeket végeznek saját pihenésük, kikapcsolódásuk, egészségük és termelékenységük érdekében (Szabó, 2021).

II. Táplálkozási szokások kialakítása

Ebben a fejezetben bemutatom az iskolás gyerekek táplálkozási szokásait. Jelen fejezet keretén belül részletesen kifejtem, hogy a tanórákon milyen lehetőségek vannak az egészséges életmódra irányuló nevelési célok megvalósítására.

2.1. Az iskolás gyerekek táplálkozási szokásai

Közismert tény, hogy a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása hozzájárul az egészséges életmódhoz. A kenyérben válasszunk rostban gazdag teljes kiőrlésű lisztből készült fajtát. A húsfajták közül a halat és a baromfit kell előnyben részesíteni. Kerülni kell a zsíros ételeket, és az állati zsírok helyett növényi olajokat és margarínokat kell használni. Érdemes az alacsony zsírtartalmú tejtermékeket választani. Az étel nem lehet túl sós, adjunk hozzá cukrot ízlés szerint. Az édességeket kerülni kell. A diéta megírásakor érdemes utánajárni a táplálkozás- és kalóriatáblázatoknak, amelyek az élelmiszerek legfontosabb jellemzőit, valamint az élelmiszer csomagolásán található információkat tartalmazzák. A folyadékvesztés pótlására használjon rostalapú gyümölcslevet csapvízből vagy ásványvíz hozzáadott cukorral (Szabó – Pikó, 2019).

Ebben az alfejezetben a gyermekek táplálkozási kérdéseivel és azok tanulásra gyakorolt hatásaival szeretnék foglalkozni. A világon szinte mindenhol az iskoláskorú lakosság nagy része egészségtelen vagy alultáplált. A túlevés a gyermekeknél számos anyagcsere- és keringési betegség kiváltó oka, a táplálkozás mennyiségének és minőségének javítása szintén rövid távú feladat. Ez a szegénységben élő gyermekek egészséges, megfelelő táplálkozásban részesüljenek gyermekkoruktól az iskola elhagyásáig, lehetőleg oktatási intézmények keretein belül. Sokan panaszkodnak, hogy az iskolai étkezdék, étkezdék ellátottsága, minősége nem kielégítő, nemcsak tehetetlen, de nem is segíti a gyermekek egészséges fejlődését. Ezen túlmenően úgy tűnik, hogy az iskolák más módon nem látják el az egészséges és modern táplálkozás alapvető feladatát, az írástudó életmód előmozdítása érdekében, például oktatási programjaikban. (Mihály, 2006).

A helytelen táplálkozás következményei: A magyarországi halálozási statisztikák a szív- és érrendszeri betegségekből eredő halálozások alapján készültek. Ráadásul az ilyen betegségek halálozási aránya sokkal magasabb, mint a fejlett országokban. Magyarán erre a szomorúsági statisztikára az egészségtelen életmódban a gyökér. Ezért is nagyon fontos a

felnövekvő generáció szokásaira koncentrálni, gondolok itt a napi mozgásra és az egészséges táplálkozásra, valamint a stresszmentes életmód kialakítására. Szív- és érrendszeri betegségek: magas vérnyomás, érlemeszesedés, szívinfarktus, stroke. Okok: elhízás, dohányzás, mozgásszegény életmód, stressz. A táplálkozás nagyon fontos a megelőzésben. A szív-egészséges étrend lényege egy olyan étrend, amely a szívre és a keringési rendszerre pozitívan ható ételeket tartalmaz. Nemcsak az iskolai megfelelő táplálkozás biztosításával és népszerűsítésével vannak problémák, hanem egyre több probléma súlyosbítja a helyzetet. Az is bebizonyosodott, hogy a családok nem biztosítják a szükséges szintű otthoni ellátást a gyermekek számára. Ezzel kapcsolatban az első vészharangot az UNESCO kongatta meg. A kutatások azt mutatják például, hogy a legtöbb fejlődő országban az alultápláltság egyik legnagyobb veszélye a vashiány, aminek számos okból súlyos következményei lehetnek. Az alultápláltság nemcsak vashiányhoz, hanem jódhiányhoz is vezethet. Szakértők szerint a harmadik legsúlyosabb alultápláltság a világon a szervezet elégtelen A-vitamin-ellátása. Köztudott, hogy az A-vitamin hiánya könnyen látásproblémákhoz vezethet. A tápanyagok fehérjehiányt, növekedési visszamaradást okoznak, és komoly problémákat is okozhatnak. Számos olyan hiba, amely veszélyezteti a sporttevékenységet (Mihály, 2006).

2.2. Egészségnevelés az iskolában

A heti kalóriaértékek, a hús-zöldség aránya, a tészta és az édesség gyakorisága korcsoportonként szigorú sorrendben. A diákok napközben ebédhez és uzsonnához férhetnek hozzá. Reggeli, általában kakaó, tejeskávé, joghurt stb. Tanulók többsége csak iskolai ebédet eszik. Az étkezde tiszta és rendezett, jó méretű. Az étkezési idők osztályonként változnak. Az ebédsor összeállításakor figyelembe veszik a gyerekek életkorát és időbeosztását. Ebéd, nagyon kevés sertéshús, köretek: zöldségek, zöldségek, burgonya, rizs, tészta, gyümölcs hetente egyszer sütemények helyett, befőttek, vagy szénsavmentes itallé a gyerekasztalra.

Az egészséges életmódra nevelés során fontos, hogy a gyerekek a mindennapi életük során minél több fontos alapelvvel találkozzanak. Remek lehetőség a folyamatos példamutatás a felnőttek részéről, és a tanfolyam kínálta lehetőségek kihasználása. Kellő kreativitással és elhivatottsággal bármilyen tárgyba beléphet ezekre az elvekre épült. A hagyományos és audiovizuális illusztrációk mellett előnyben részesítendő a tapasztalati tanulás, fontos a diákok számára, hogy szerezzon elméleti alapokat, és ezért körültekintően

járjon el egészsége védelmében a környezetvédelem területén is. A következőkben olyan tanórákat mutatok be amelyek keretein belül megvalósulhat az egészségnevelés.

Egészségnevelés környezetismeret órán (1-4. osztály)

Ez a tantárgy kínálja a legnagyobb lehetőséget az egészség- és környezeti nevelésre.

A környezeti nevelés tantárgyak célja a tanulók környezet iránti érdeklődésének felkeltése. Az egészséges életmódot támogató szokásokat a gyermekek aktív részvételével lehet kialakítani. Ezért szükséges, hogy a tanulók:

- ismerje az egészségmegőrzés szabályait,
- legyen igénye a tisztaságra, a korszerű táplálkozásra, a mindennapos mozgásra és a szabadidő hasznos eltöltésére,
- alakuljon ki felelősségérzete saját és embertársai egészsége, környezetének állapota iránt,
- gyakorolja az egészség- és környezetvédelmet szolgáló tevékenységeket,
- alakítson ki harmonikus kapcsolatot a természeti és a társadalmi környezettel,
- gyakorolja azokat a tevékenységeket, amelyek otthona, iskolája, lakóhelye tisztaságának megőrzésére irányul.

Az alsó tagozatos tantárgyak szinte minden évben ugyanazok. Szerezzen mélyebb ismereteket ugyanazon a tudományágon belül. A tanulók egyre mélyebb ismereteket szereznek meg egyazon témakörön belül életkoruk előrehaladtával. Első osztály legelső témaköre - *ismerkedés az iskolával* – rögtön tálcán kínálja a lehetőséget az egészségre neveléshez. Az alsó tagozatos tantárgyak szinte minden évben ugyanazok. Szerezzen mélyebb ismereteket ugyanazon a tudományágon belül. A gyerekeket megismertetik az iskola területével, beleértve a mellékhelyiségeket is. Ismerik a használati szabályokat és feltételeket. Megbeszélhetjük velük az alapvető higiéniai gyakorlatokat, elvárásokat. A következő téma, az élő és élettelen természeti előfordulások mind a négy alsó tagozaton előfordul. Fontos, hogy a közvetlen környezetünkben az állatokkal való egészséges életmód témáját megbeszéljük. Hangsúlyozni kell a kézmosás és a szükséges távolság betartásának fontosságát. Ne ölelj és ne csókolj állatokat. A gyerekeket meg kell tanítani arra, hogy más módon is mutassák ki a szeretetüket, például gondoskodjanak róluk. Iskolánk alsó tagozatán élősarkot alakítottunk ki, ahol nemcsak növények, hanem állatok is szerepelnek. Vannak helyszínek is. Például az első osztálynak van egy tengerimalac, a második osztálynak pedig egy akvárium. Az iskola a második legfontosabb szocializációs színtér. A tudás továbbadódik, a gyerekek és a tanárok pedig szabályok, rituálék és szokások közepette élik mindennapi

életüket. Itt lehet a leghatékonyabban kommunikálni a szokásokkal és az értékrendekkel. (Meleg, 2005). Egy olyan érték meghatározásakor, mint az egészség, fontos figyelembe venni annak összes alkotórészét. Az iskolai egészségnevelés megtárgyalásához szükséges az alapjául szolgáló egészségkoncepció már ismert tartalmi összetevőinek, valamint a fogalom kialakulását befolyásoló tényezőknek a megállapítása. Az egészségre több lehetséges tudományos definíció is létezik. Az egészség a korábbi kutatások és tanulmányok szerint a testi és lelki zavarok hiánya. Mások ezzel a stratégiával ellentétben az egészség tartalmi aspektusait igyekeznek kiemelni, úgy, hogy az egészséget valaminek a jelenléte, semmint a hiánya alapján határozzák meg. (Horváth Cintia, 2021)

Létfontosságú az egészségre ható elemek meghatározása, hogy hangsúlyozzuk az iskolai egészségnevelés jelentőségét. Elemzésünket két jelentős kategóriára alapozhatjuk: külső és belső okokra. A belső hatások közé tartozik az életstílus, a biológiai adottságok, például a testalkat és a személyiségjegyek, míg a külső hatások a fizikai és társadalmi környezet. Négy elsődleges kategória van, amelyeket gyakran hangsúlyoznak az egészséget befolyásoló elemek között. (Pikó, 2006) Az említett szempontok közül a legfontosabb az életmód, amelyet a genetika, a környezeti tényezők és az egészségügy követ. A nem kontrollált kockázati tényezők csoportja és a kontrollálható kockázati tényezők csoportja az egészségre hatással lévő kockázati változók két kategóriája. (Varga-Hatos Katalin, 2008) Hangsúlyozni kell, hogy az életmódot és az egészséget jelentősen befolyásolja a társadalmi-gazdasági helyzet, amely meghatározza a szociális szolgáltatásokhoz való hozzáférést. A körülmények és a társas kapcsolatok alapján. Nyilvánvaló, hogy az életmód a legfontosabb elem az egészségi állapot meghatározásában, és az is világos, hogy minden embernek van némi kontrollja e szempont felett, ami lehetővé teszi a pozitív változásokat. Az egészségfejlesztés és -megőrzés lehetőségeinek vizsgálatához további információkra van szükség, beleértve a mentális egészség meghatározását. Az egészségnek különféle definíciói vannak, és mindegyik fejlődött és változott az idők során. A fizikai egészség, amely magában foglalja az egészségvédő életmódot, beleértve a rendszeres testmozgást, a kiegyensúlyozott étrendet és az önkárosító magatartásoktól való tartózkodást, az egészség egyik dimenziója a WHO meghatározása szerint. A robusztus közösségi hálózat többek között a pszichológiai egészségnek, az általános jólétnek, az önelfogadásnak, a tiszta gondolkodásra való képességnek, az értelmes emberi interakcióknak, az intimitás képességének és a kihívást jelentő körülmények közötti észlelési képességnek az eredménye. A WHO legfrissebb definíciója szerint a mentális egészség egy olyan jóléti állapot, amelyben az ember képes

sikeresen dolgozni, megvalósítani készségeit, kezelni az élet stresszorait, és hozzájárulni a közösség működéséhez.(Pikó és Kopp, 2008)

A jogszabályok az egészségfejlesztést az iskolák kontextusában határozzák meg, és az intézmények feladatai között felsorolják a szükséges célokat és intézkedéseket. A közoktatás-fejlesztési munkában kiemelt prioritás az egészségnevelés, amelynek át kell hatnia az iskolai oktatás minden területére a Nemzeti alaptanterv szerint. Emellett elengedhetetlen a tantárgyak közötti kapcsolatok, az oktatási stratégiák és a tanulási perspektíva-egységek fejlesztésének ösztönzése. (Nemzeti Alaptanterv, 2012) A tanterv mélyreható útmutatást nyújt számos témában, beleértve az iskolai egészség előmozdítását, a program létrehozását, a támogató kapcsolatok kiépítését és az egészségnevelési program kidolgozását. Ezenkívül javaslatokat tartalmazott az iskolán kívüli tevékenységek és a rendszeres iskolai gyakorlatok megszervezésére. Különös figyelmet kell fordítani az egészséges táplálkozásra, a testmozgásra, a veszélyes szenvedélybetegségek leállítására, a mentális egészség védelmére, valamint a szabadidő megfelelő felhasználására az iskolában az egészséges életmód érdekében. Az ellazulás és a regenerálódás képessége elengedhetetlen az egészség megőrzéséhez, ez pedig arra szólítja fel az oktatókat, hogy jó példát mutassanak tanítványaik számára. A gyermekek egészséges szokásait egészségnek nevezzük A globális szervezettel együttműködésben készült tanulmányban a képernyőhasználatról és a fizikai aktivitásról, valamint a világméretű kutatások 2014-es felméréséről ismerkedhetünk meg. A fizikai aktivitás legalább 60 perc mérsékelt vagy megerőltető tevékenység, amelyet a heti gyakorisággal, valamint az erőteljes testmozgással eltöltött idővel jellemeznek. Indokolt lehet a közoktatási és felvételi rendszer átalakítása, az egészségnevelési programok, a stratégiák továbbfejlesztése, ingyenes sportegyesületek létrehozása, a fiatal tömegsportok odafigyelése a növekedésére, a fizikai környezet és infrastruktúra fejlesztésére. Ezek fizikailag hatékony kezelések, amelyeket csak a család és az iskola kínál a passzív tevékenységek megszüntetésére. (Németh Ágnes, 2014)

Egészségnevelés matematika órán (1-4. osztály)

Az egészségnevelésre az alsó tagozaton a matematika is ad lehetőséget. Ezen a tanórán ezek a témák minden évben megismétlődnek, hogy mélyebb ismereteket szerezzenek a gyerekeknek. Az első fejezet általában aritmetikával kezdődik, és a számok köre folyamatosan bővül, fokozatosan kapcsolódnak a számokhoz végrehajtott művelet. A számolás során, illetve számolás után használhatunk néhány egészséges táplálkozásra ösztönző gyümölcsöt, például almát, vagy akár diót is, amit a gyerekek a feladat elvégzése

után fogyaszthatnak. később bekerült, Az osztás tanításakor is cukor vagy sütemény helyett egy kosár mogyorót oszthatunk szét a padsorok között vagy csoportosan, amit aztán tovább osztanak a gyerekek a csoportban. Megbeszélhetjük, hogy a többi fogalom hasonló módszer. A lehetőségek többsége azonban a szöveges feladatokban rejtőzik. A kompetencia alapú tankönyvek most ezt próbálják kamatoztatni, és a szövegek legtöbbször oktató hatású módon készülnek. Ezeket a szövegeket azonban magunk is megalkothatjuk például a fejszámolás fejlesztésére. Például elmentem a szupermarketbe, és vettem 50 dkg karácsonyi cukrot és 1 kg mandarint. Azt is elmondhatjuk nekik, hogy nem kell lemondanunk mindenről, ami jó nekünk; csak az egyensúly és az arányosság fogalmát kell követnünk.

Egészségnevelés magyar nyelv órán (1-4. osztály)

Az alsó tagozaton a magyar az egyik legváltozatosabb és legbonyolultabb szak. Valójában három tudományágból áll (olvasás, írás és anyanyelv), amelyeket rétegesen tanítanak alsó tagozaton. Az egészségnevelés alternatíváinak többsége azonban az olvasás-írás területén található. A szövegértés, a szóbeli szöveg kialakítása, a kulturált verbális viselkedés, a kommunikáció és a dramatizálás növekedése mind az olvasástanterv része. A mai pedagógus a tankönyvek széles skálájához fér hozzá. Érdemes előnyben részesíteni az egészséges életmódra ösztönző, informatív olvasmányokat tartalmazó könyveket. Ha nincs más választása, ne essen kétségbe: az interneten számos történetgyűjtemény található. Érdemes lehet rájuk vadászni, böngészni bennük, és esetleg bevinni az osztályba kiegészítő anyagként. Hangsúlyozzuk és kiemeljük az egészségnevelésre pozitív hatást gyakorló részeket a szövegszerkesztés során! Meg kell beszélni, mennyire tápláló az étrendje, és mely összetevők egészségtelenek. Ezt a témát azonban nemcsak szavakkal, hanem kommunikációs gyakorlatokkal is lehet tárgyalni, például színházi játékok során.

Egészségnevelés ének-zene órán (1-4. osztály)

A tanulókat meg kell tanítani az éneklés és a tánc egészségügyi előnyeiről, valamint a zene szerepéről a stresszoldásban. Az ember tánc közben úgy hajt végre egy mozdulatot, hogy nem vesz tudomást róla, nem okoz neki gondot, és örömteli esemény. A zene segíti az ellazulást és a kikapcsolódást. A gyerekek táncon és mozgáson keresztül tanulnak meg egymásra figyelni, együttműködni.

Egészségnevelés rajz és technika órán (1-4. osztály)

A tanulók egészségnevelési oldalról e tárgyakon keresztül ismerkedhetnek meg a természet vizuális ábrázolásában rejlő lehetőségekkel. Felfedezik, hogy a hagyományok megőrzése a hosszú távú fenntarthatóság egyik legfontosabb szempontja. Ezeken a tanórákon igyekezzünk minél több természetes anyagot felhasználni egészség- és környezeti nevelési alkotások készítéséhez. Ismerje meg a környezetük eszményeit és műalkotásait. Szervezen versenyeket és készítsen javaslatokat ezekben a témákban. Vizsgálja meg az építészeti munkákat abból a szempontból, hogy mennyire illeszkednek a környezetébe, valamint mennyire környezetbarátak és energiahatékonyak. Talán megalkothatjuk és megszerkeszthetjük saját modelljeinket. Ismerje meg az alternatív építési módszereket, beleértve a vályogot, a szerves téglát és a különféle egészséges és költséghatékony fűtési lehetőségeket. A rajz, mint tematikus munka, már a környezeti nevelés és az egészséges életmód népszerűsítésének fontos szempontja.

Egészségnevelés osztályfőnöki órán (1-4. osztály)

Összekapcsolja a témák tevékenységeit a megszokott tanórai kereteken kívül. Javítja a tanulók önismeretét. Segíti a tanulókat abban, hogy otthonra találjanak a közösségben. Bővíti az egészséges és biztonságos életvitel és kritériumok, valamint a kockázati tényezők ismereteit. Megőrzi és közvetíti a lakóhely emlékeit, a hozzá kapcsolódó szokásokat. Ez adja a legjobb esélyt arra, hogy új emberekkel ismerkedjen meg, és nyílt és őszinte beszélgetéseket folytasson.

2.3. Egészségnevelés a tanórákon kívül

Mivel a tanítás egyik legjelentősebb eszköze a személyes tapasztalat, az egészségnevelés egyben élménypedagógia is. Ebben a korszakban az élmények racionálisan és érzelmileg is megragadhatók. Kisebb gyerekeknél az érzelmi megközelítés a hatásosabb, nagyobbaknál viszont a két oldal egyensúlyának megteremtése, vagyis az érzelmi és az értelmi megközelítés az elfogadhatóbb. Az egészségnevelés nem pusztán pufferként szolgálhat a káros események között. Az értékek és aggodalmak bemutatásában, vizsgálatában egyensúlyt kell teremteni, értékközvetítőnek kell lenni. *„Tanórán is sokat tehetünk az ügy érdekében, de ott nagyon nehezen mozdulhatunk el az ismeretek szintjéről, így az ottani környezeti nevelés ritkán válik cselekvést befolyásoló erővé. A tanórán kívüli tevékenységek gyakran hatékonyabbak is a tanórára tervezhető tevékenységeknél. Mindezt alátámasztja az a tény is, hogy a hazai környezeti nevelés éppen az iskolai, de tanórán kívüli*

tevékenységekből indult fejlődésnek, és ma is ezen a területen hat a legerőteljesebben.”
(NKNS: 1998. 40..)

Egy egyszerű, de kellemetlen valóság ma már a tanórán kívüli környezet- és egészségnevelés jelentőségét erősíti a fentiek mellett. A természetszeretethez sok kétkezi munkára lenne szükség, de éppen erre ma már nincs idő, vagy legalábbis nagyon kevés, a kerettantervi célkitűzések ellenére. Ebből kifolyólag kritikus fontosságú, hogy kihasználjuk a tanórán kívüli lehetőségeket. A természetben zajlik az egészségnevelés, de mivel nem mindig lehet „kimenni”, a benne rejlő lehetőségeket is fel kell fedezni. Azonban soha nincs jobb alkalom a szabadban való megszerettetésre – a természet és a környezet megismerésére, miközben a gyerekek egészségének megőrzését is segítjük.

III. A gyermekek egészség- és környezettudatosságának alakítása

Az egészségmeghatározás és a betegségek megelőzése szempontjából a környezet alapvető szerepet játszik a gyermekek egészségügyi elképzeléseiben. A kockázati tényezők gyakran korrelálnak náluk, de az egészségtudatos tényezők is, mint például a mozgás öröme, a sport, a friss levegő, a szép és tiszta természeti környezet. A modernizáció gyökeresen megváltoztatta a természeti és társadalmi környezetet, ami egyensúlyhiányt eredményezett az ember és környezete között (Irwin, 2001). Ennek eredményeként a környezetegészségügyi tudomány előtérbe került, és változást hozott az egészségügyi hatásokban és a megelőzési stratégiákban. Az elmúlt két évtizedben megnőtt a globális környezeti változások iránti érdeklődés. Számos emberi tevékenység komoly veszélyt jelent környezetünkre, és káros lehet az egészségünkre. (Böhm, 2003) Az örökletes tulajdonságok és a külső környezeti hatások egyaránt az egészséget meghatározó elemek, előbbi megjelenését gyakran az utóbbi befolyásolja. A természeti és a társadalmi környezet egyaránt beletartozik a környezet fogalmába. (Barabás, 1992) Hasznos a két jelenséget együtt vizsgálni, mert következményeik gyakran egymás mellett vannak, mint például a passzív dohányzás gyermekeknél. A szülők és más felnőttek dohányzása környezetükben leginkább a kisgyermekes környezeti problémája, de a későbbi társadalmi következmények növelik az önálló dohányzás kockázatát. (Bak és Pikó, 2004) A környezeti nevelésnek figyelembe kell vennie a természeti környezet és a társadalmi környezet kölcsönhatását is. (Füzné Kószó, 2002; Takács, 2003) Az egészség ökológiai felfogása, amelyben az egészség az egyén és a fizikai, biológiai és társadalmi környezet közötti relatív és dinamikus egyensúlyi állapot következménye, szintén alátámasztja a környezet relevanciáját. (Pikó, 2004) Életmódunk és annak jellemzői, mint például az egészségmagatartás jelentős hatással vannak egészségünkre. Az egyéni és közösségi egészségmagatartás, valamint a demográfiai, szocioökonómiai, szociokulturális és csoportpszichológiai szempontok egyaránt hozzájárulnak az egészségkultúra kialakításához (Aszmann, 1989).

Az egészség, a környezet és a testtudatosság napjainkban egyre hangsúlyosabb témává válik. A spirituális irányzatok hangosan deklarálják a „tudat” világ önébresztő funkcióját, amelytől jobb emberi interakciókat, jó közérzetet, együttélést várunk. Az intézményesített oktatás már régóta az egészséget helyezi előtérbe, és arra törekszik, hogy a tanulókat elsajátítsa az önálló egészséges életmódhoz szükséges készségekkel. Ha ismerjük az egészségnevelő iskola fogalmát, hatékonyan tudjuk támogatni ezt a programot otthon, családjaink körében. Megbízható felnőtt modellek nélkül egyetlen értékrendszer sem

kommunikálható hatékonyan. Ezen a területen is lehetséges a szülővel való együttműködés. Arra kell törekednünk, hogy az emberek otthon ne dohányozzanak gyermekeik szeme láttára, akárcsak az iskolában, szeressék a változatos friss ételeket, és tervezzünk aktív pihenést a családnak és a barátoknak. Születésnap ünnepség vagy egy vidám, osztálytársakkal eltöltött délután keretein belül bemutathatjuk a salátajátékot vagy érdekes ismeretterjesztő játékokat, illetve teljes kiőrlésű péksüteményeket, közös kenyeret süthetünk a vendéggyerekeknek. (Egészségtudatos nevelés, 2014)

3.1. A helytelen táplálkozás

Eredete négy tényezőre vezethető vissza: mit, mennyit, mikor és hogyan fogyasztanak az emberek. A leggyakoribb magyarázatok az étrend összetétele nem kielégítő, ami azt jelzi, hogy nem felel meg a minőségi kritériumoknak. Ennek eredményeként a betegségek akkor is előfordulhatnak, ha a testsúly normális. A túl sok vagy túl kevés étel fogyasztása mennyiségi problémákat okoz. Hiányzik a napi többszöri étkezési rutin, az étkezés rendszertelen. A rossz minőségű ételek, a helytelen konyhatechnológiai módszerek alkalmazása, a gyorsételek, a gyorsételek és a higiéniai törvények megsértése mind a csecsemőtáplálás hibáinak példái. A gyerekeknél "gyorsétterem szindróma" alakul ki. A média és a marketing negatív következményei, mint például az elsősorban túl tápláló ételek, majd a gyors megoldást ígérő diéták. Az étkezési zavarok bármely életkorban felléphetnek. Ezek közül csak kettő fontos feladatunk szempontjából, ezért ezekre koncentrálnunk. Egyik legnagyobb problémát a helytelen táplálkozásból fakadó túlsúly és az elhízás okozza. Az elhízás nem csak a testi egészségre hat negatívan (szív és érrendszeri megbetegedések, hipertónia, cukorbetegség, stb.) (Tomsits, 2005), hanem lényeges hatással lehet az érintett gyermekek egészséggel kapcsolatos életminőségére, szociális kapcsolataira, önértékelésére is (Czeplédi, 2008; Papp, Czeplédi - Túry, 2011). Magyarországon az iskoláskorú gyermekek körében az elhízás gyakorisága 5–15 százalékra tehető (Schaub - Bácsi, 2011). **A folyadékpótlás** A kiegyensúlyozott étrend mellett a megfelelő hidratálás is kritikus fontosságú. A vízivás a legjobb módja a szomjúság oltásának. A kóla és más szénsavas üdítőitalok, amelyek nagy mennyiségű cukrot és vegyszereket tartalmaznak, feleslegesek a kisgyermek számára. Az ivóvíz vagy ásványvíz mindig legyen az alapital, de ha édes üdítőre vágyik gyermekünk, akkor elég naponta 1-2 pohár házi szörp, frissen facsart gyümölcslé - vagy 100%-ban cukormentes bolti gyümölcslé. **Az étkezés rendje.** Az

egészséges, kiegyensúlyozott étrend részeként az étkezésnek rendnek és ritmusnak kell lennie. Az ajánlott napi étkezések száma öt, három főétkezéssel (reggeli, ebéd és vacsora) és két ún. tízórai étkezés és uzsonna Ne feledkezzünk meg a laktató reggeliről, és ha elkészítjük a tízórait, még jobban sikerül. Így biztosak lehetünk abban, hogy gyermekünk nem fog chipset vagy csokoládékészletet vásárolni az iskolai étkezdéből. Bár gyors megoldásnak tűnhet, a gyorséttermekben ebédelni és vacsorázni hihetetlenül egészségtelen. A példamutatás a leghatékonyabb eszközünk a kiváló étkezési szokások kialakítására. Ha rendszeres, változatos, egészséges, és ami a legfontosabb: finom ételeket szolgálnak fel a családnak, amit a szülők is megesznek, a gyerekek is szívesen megkóstolják és remélhetőleg ízleni is fog nekik (Jean, 2018). Az elhízást gyakran örökletes tényezők, például az elhízásra hajlamosító családi jellemzők idézik elő. Az elhízás egy túlsúlyos gyermek egyik vagy mindkét szülőjét és nagyszülőjét érinti. A táplálkozás és a mozgásszegény életmód az örökletes hajlam mellett jelentős hatással van a táplálékfelvétel és az energiafelhasználás egyensúlyának megbomlására. Amikor a szülők endokrin rendszert keresnek gyermekeik számára, az első kérdés, amit gyakran feltesznek, az, hogy gyermeküknek van-e hormonproblémája. A valódi hormonbetegség meglehetősen szokatlan; mindazonáltal, ha egy pufók (aki általában magasabb, mint a barátai) kicsi, ezt a lehetőséget figyelembe kell vennünk. Amerikai kutatók felfedezték, hogy a túlsúlyos gyerekek négy és félszer annyi csonttörést szenvednek, mint normál súlyú osztálytársaik. A súlyosabb állapotú gyermekek nagyobb valószínűséggel tapasztalnak különféle ízületi fájdalmakat. Bár a túlsúlyos emberek csontsűrűsége nagyobb, ezt az „erőt” ellensúlyozza a megnövekedett testtömeg, amelyet esés esetén a csontoknak el kell viselniük – az esés ereje lényegesen nagyobb. Az elhízott gyerekek egyensúlyérzéke gyengébb, mint a normál testsúlyú gyerekéké, ezért hajlamosabbak az esésre. van. Olyan alacsony hatású gyakorlatokat kell választaniuk, mint a kerékpározás és az úszás, amelyek kevésbé terhelik meg az ízületeket. Az elhízás a gyermek lelkére is kihat. A gyermekek nem tudják még felmérni a szavak súlyát ezért bántó szavakkal is illethetik az elhízott gyermeket. A gyermek emiatt nem fog akarni iskolába járni és elzárkózik a többi gyerektől. Sok szülő gyermekét gyalog járatja iskolába. Egy skót kutatók tanulmánya szerint az iskolába gyalogos tanulók sokkal általánosabb fizikai aktivitást végeznek a nap folyamán, mint az autóval vagy iskolabusszal ingázó társaik. Összesen 92 fiataalt kérdeztek meg négy edinburghi iskolából. Egész nap így emlegették a gyerekeket. Gyorsulásmérőt, egy függőleges mozgást mérő eszközt viseltek, és a kutatók fizikai aktivitásukat mérsékelttől intenzívig tudták minősíteni. A tanulókat három csoportra osztották: az iskolába (jármű, busz, vonat) autóval közlekedőkre, azokra, akik mindkét

irányban gyalogoltak, és azokra, akik csak egy úton jártak. A kutatók felfedezték, hogy a fizikai aktivitás legerőteljesebb szakasza a második csoportban tartott a legtovább, vagyis a legtöbbet sétáló gyerekeknél, ezt követik a csak egy irányban sétálók, míg a legrosszabb eredményeket azok a gyerekek érték el, akik egyáltalán nem jártak. Azok, akik sétáltak, sokkal magasabb fizikai aktivitást mutattak az iskolai órákon kívül. A legaktívabb szakasz átlagosan naponta egy óráig vagy tovább tartott a mindkét irányba sétáló tanulók esetében, míg az azonos aktivitási szint a csak egy irányba sétálóknál csak 90%, a harmadik csoportban pedig 87% volt. A kísérletet tízéves gyerekeken is elvégezték, és az eredmények mindkét esetben összehasonlíthatók voltak.

3.2.A mozgás szerepe a kisiskolás gyerekek életében

A testmozgás fontosságának megítélése családonként nagyon eltérő. Egyes esetekben a szülők elvárják gyermeküktől a sportolást, máskor az óvodai testnevelés órákat is felesleges időpocsékolásnak tartják. Fontos azonban tudni, hogy a mozgásnak vannak pozitív hatásai is, amelyekről ritkábban esik szó. A mozgásfejlődés, az idegrendszer érése elválaszthatatlan egységben zajlik. Az idegrendszer érése új mozgások megjelenését, elvégzését teszi lehetővé, ezek gyakorlása pozitív, fejlesztő hatással van az idegrendszerre, segítik annak fejlődését, érési folyamatait. Ennek eredményeként az idegrendszer éretlensége, nem pedig a lustaság, az oktatás hiánya vagy a tevékenységek véghezvitelének hiánya, az általános iskolai tanulók tanulási zavarainak gyakori oka. A fent említettekhez hasonló tanulási zavarok léphetnek fel, ha a neurológiai rendszer bizonyos régiói alulszervezetté válnak, ami miatt a gyerek rosszul teljesít az iskolában. A tanulási nehézségek tünetei jelentősen csökkennek az idegrendszer szerveződési hibáinak kijavításával: javul az olvasás-írás, javul a megjelenés, oldódik a számolási nehézség. Ezt szem előtt tartva javasolt, hogy gyermekek legalább óvodáskor végére olyan mozgásfejlesztésben vegyen részt, amely magában foglalja ezeket a tényezőket, és tervezett, egyre igényesebb feladatokkal sokrétű kompetenciákat fejleszt. Ez persze nem csak azoknak a gyerekeknek előnyös, akik valamelyik területen lemaradnak, hanem azoknak is, akik kiemelkedően teljesítenek, hiszen az egyénre szabott edzésfeladatok segítségével még jobban ragyoghatnak. Ezt nem csak azoknak a gyerekeknek ajánlom, akik lemaradnak ezen a területen, hanem a már tehetséges fiataloknak is, hiszen egy személyre szabott torna még bölcsébbé teszi őket

IV. A kutatás módszertani háttere és eredményei

Kutatásomat kérdőíves módszerrel végeztem harmadik és negyedik osztályos gyerekek körében. A kérdőív kitöltésében nagydobronyi, bótrágyi, papi, ungvári és beregszászi gyerekek vettek részt. A gyerekek a tanítóikon keresztül kapták meg a kérdőívet tartalmazó linket. Elsőként a gyerekek nemére kérdeztem rá, majd, hogy hányadik osztályos gyerek tölti. A kutatásban a legnagyobb hangsúlyt az étkezkezési szokások megvizsgálására fektettem. Feltártam, hogy milyen ételeket fogyasztanak. A sportolás kérdését is felvettem, mit sportolnak és fontos-e a sport az életükben. Mivel az egészséges életmódhoz a lelki egészség is hozzá tartozik ezért feltérképeztük milyen a lelki egyensúlyuk. A táplálkozás kérdéseinél kitértem a folyadékbevitelre is, naponta mennyit fogyasztanak és ez leginkább miből áll. Mivel kisiskolás gyerekekkel dolgoztam tudtam, hogy magas számban lesz az édesség és más egészségtelen dolgok fogyasztásának száma. Ez a kutatásos munkámba be is bizonyul.

4.1.A kutatás körülményei

Kutatásomban a Nagydobronyi Líceum és a Bótrágyi Gimnázium, az Ungvári 10. Számú Dayka Gábor Líceum és a Beregszászi Horváth Anna Gimnázium, valamint a Papi Gimnázium harmadik és negyedik osztályos tanulói vettek részt.

Az öt iskolából 110 gyerek töltötte ki kérdőívemet. Ez azzal magyarázható, hogy valamelyik pedagógus nem akarta segíteni a munkámat, és nem küldte ki a kérdőívemet, valamint a gyerekek között nagyszámban vannak a roma tanulók, akik szintén nem töltötték ki. A kutatáshoz a Google Forms alkalmazáson űrlapot készítettem, és ennek segítségével végeztem el a kutatást. A kérdőív összeállításakor az egyszerűsége törekedtem. Témámhoz illő kérdéseket fogalmaztam meg, terjedelmileg is igyekeztem korlátot szabni, és rövid kérdéseket adni, hiszen nem akartam a gyerekeket sem túlterhelni, sem pedig sok időt elvenni tőlük. Fontos szempont volt, hogy kérdőív hossza miatt ne adják fel a kitöltést.

4.2. A kutatás céljai és fő kérdései

Kutatásom célja, felmérni, a nagydobronyi líceum, bótrágyi gimnázium, papi gimnázium ungvári Dajka Gábor líceum valamint a Beregszászi Horváth Anna magyar tannyelvű líceumokban tanuló harmadik és negyedik osztályos gyerekek egészséges életmódját. Fontosnak tartottam felmérni a kisiskolás gyerekek étkezési és sportolási szokásait.

Kutatás során három kutatási kérdést állítottam fel:

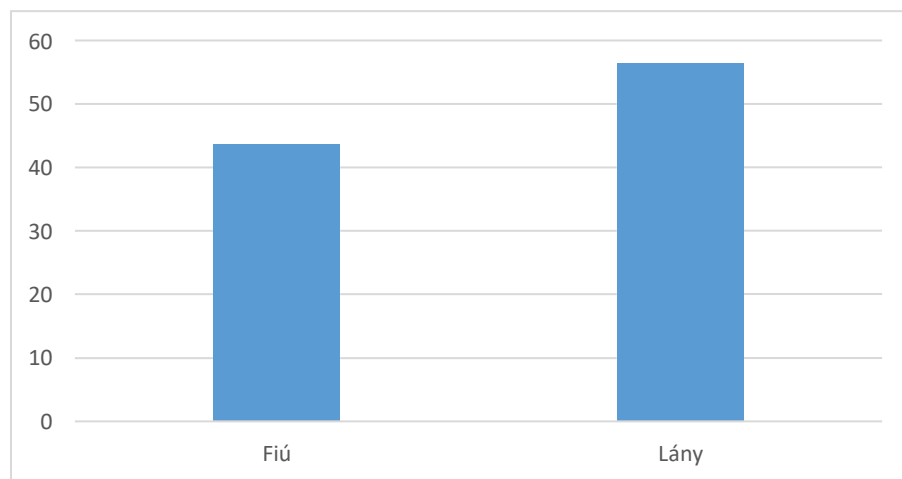
- Mennyire jellemző az egészséges életmód a vizsgált gyerekekre?
- Milyen a vizsgált gyerekeknek a táplálkozási szokásuk?
- Milyen sportolási szokásaik vannak?

4.3. A kutatás eredményei

4.3.1. A megkérdezett diákok táplálkozási szokásai

Kérdőíves kutatásom során munkámban először a gyerekek nemére kérdeztem rá, mint az ábra is mutatja, a lányok nagyobb számban vannak mint a fiúk. A válaszadóók 56,4%-a lány, 43,6% pedig fiú.

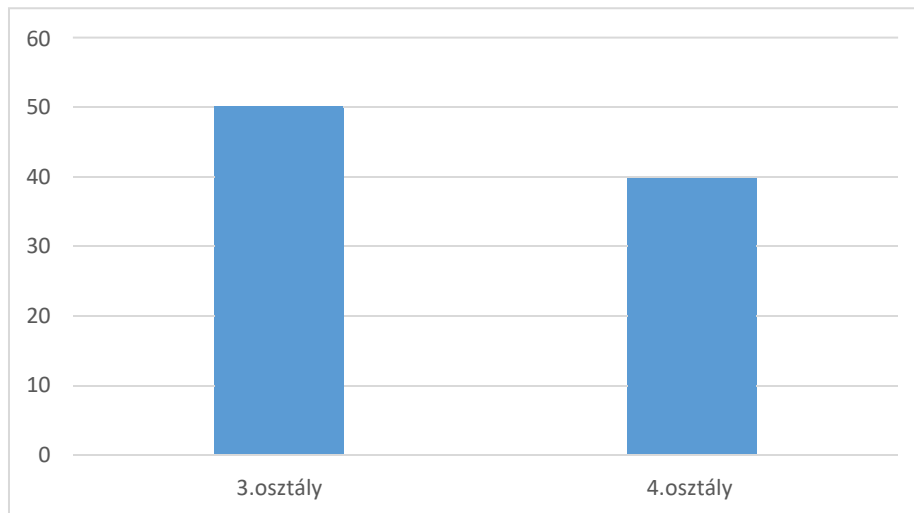
1. ábra: A megkérdezettek nemi megoszlása



Forrás: Saját kutatás

A kutatásomat harmadik és negyedik osztályos gyerekek körében végeztem el. A megkérdezettek 56,4 %-a harmadikos, 43,6%-a pedig negyedik osztályos.

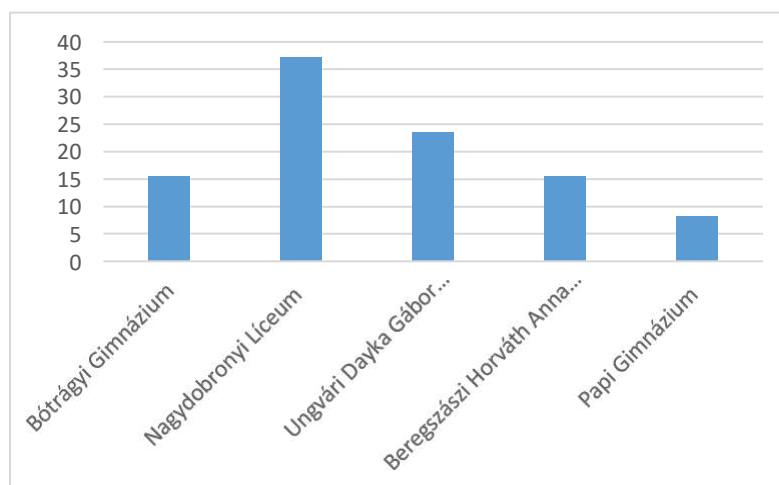
2. ábra: A gyerekek osztály szerinti megosztása



Forrás: Saját kutatás

Legtöbben a Nagydobronyi Líceum diákjai (37,3%) töltötték ki a kérdőívet. Ez azzal magyarázható, hogy ebben az iskolában a legmagasabb a tanulói létszám. Az Ungvári Dayka Gábor Líceumban tanuló diákok 23,6%-a tették ki a kérdőíves munkámat. 15,5%-a Beregszászi Horváth Anna Gimnázium tanulói 15,5%. A megkérdezettek 15,5 %-a Bótrágyi Gimnáziumban, 8,2% a Papi Gimnáziumban tanul.

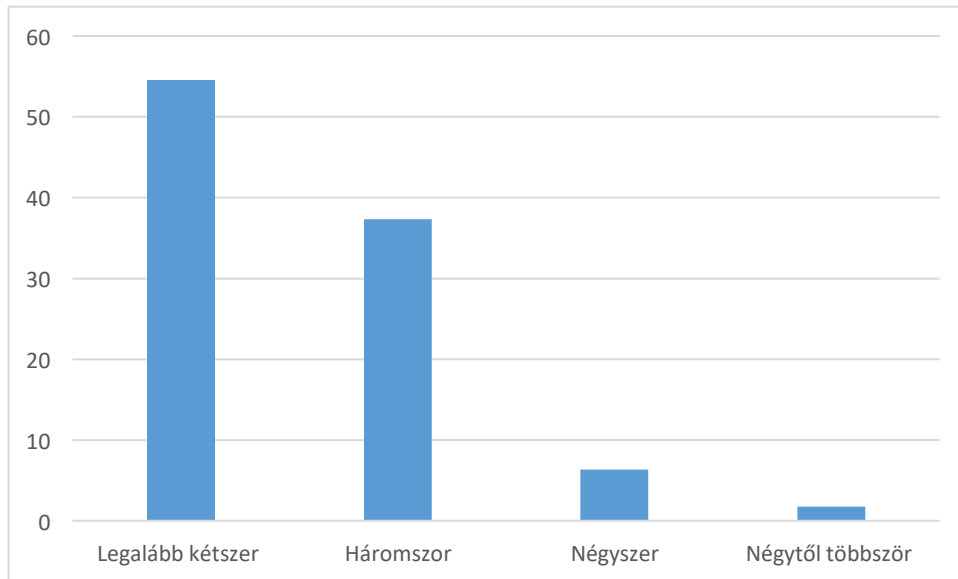
3. ábra: A megkérdezett tanulók megoszlása iskolák szerint



Forrás: Saját Kutatás

Fontosnak tartottam rákérdezni a gyerekek étkezésének rendszerességére. A válaszadók 54,5 % legalább kétszer étkezik, 37,3% pedig háromszor, 6,4% négyszer, de 1,8 % négytől többször.

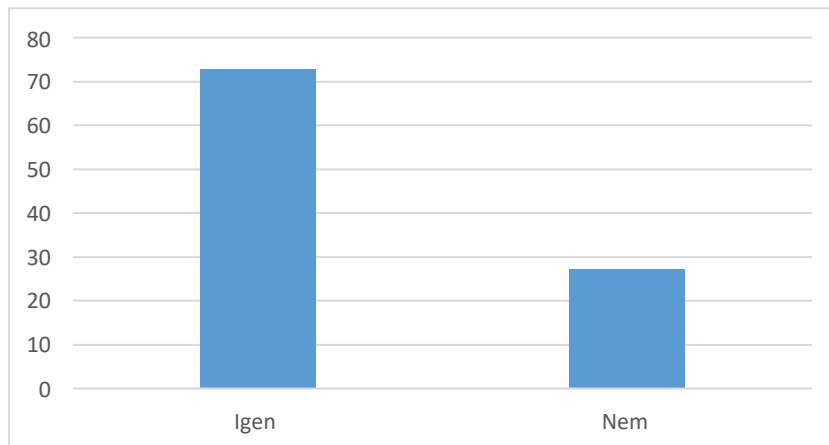
4. ábra: A megkérdezettek étkezésének rendszeressége



Forrás: Saját kutatás

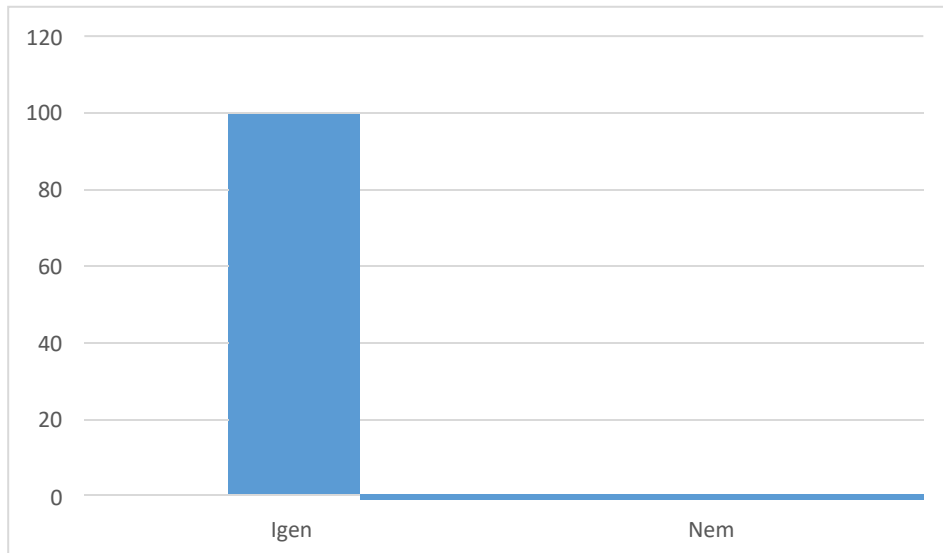
Kitértem a legfontosabb táplálékok bevitelére is, ami a hús és tejtermékek, de megkérdeztem az édesség fogyasztásának gyakoriságát is. A válaszadók 99,1%-a fogyaszt húst. A tejterméket a kitöltők 99,1% -a fogyasztja, 0,9% nem. Az édesség fogyasztása nem volt meglepő számomra, mivel harmadik és negyedik osztályos gyerekeket vizsáltam így 99,1 % fogyaszt de 0,9% nem.

5. ábra: A gyerekek húsfogyasztása



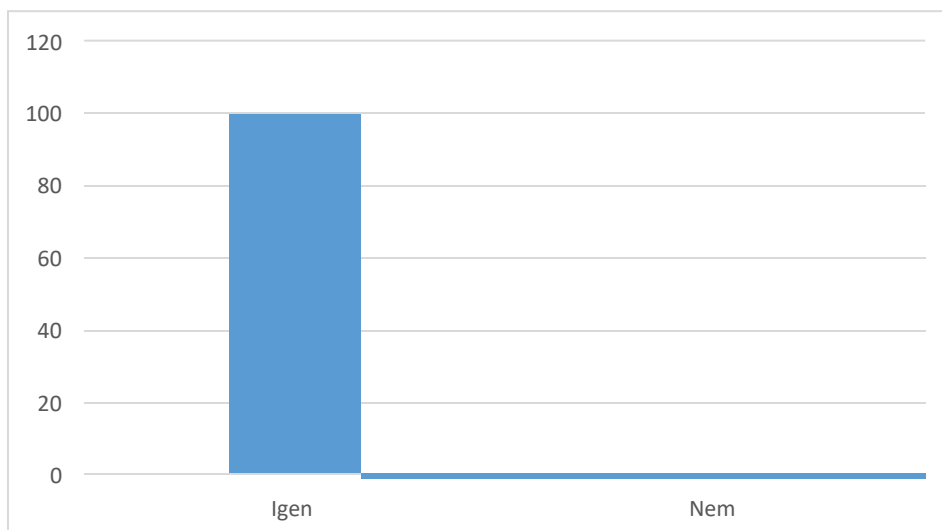
Forrás: Saját kutatás

6. A gyerekek tejtermék fogyasztása



Forrás: Saját kutatás

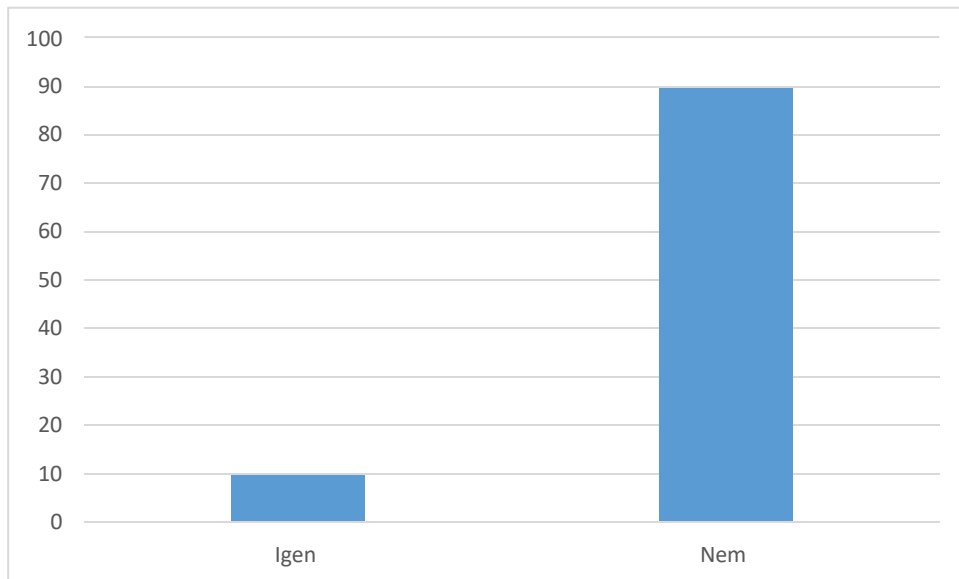
7. ábra: A gyerekek édesség fogyasztása



Forrás: Saját kutatás

Kutatásom során feltérképeztem, hogy a gyerekeknek van-e olyan egészségügyi oka, ami miatt egyes ételeket nem fogyaszthatnak. A válaszadók 10%-a jelezte hogy van ilyen jellegű problémája. Az allergén ételek között sorolták fel az olajos magvakat. A válaszadók között volt olyan gyerek, aki a laktózérzékenységet jelölte, viszont a tejfogyasztás (5. ábra) kérdésénél 99,1%-os válaszadás az igen lehetőségre volt. Ezt azzal indokolták, hogy a gyerekek fogyasztanak tejtermékek csak valamennyi gyerek ebből a laktózmenteset vagy növényi alapú tejet.

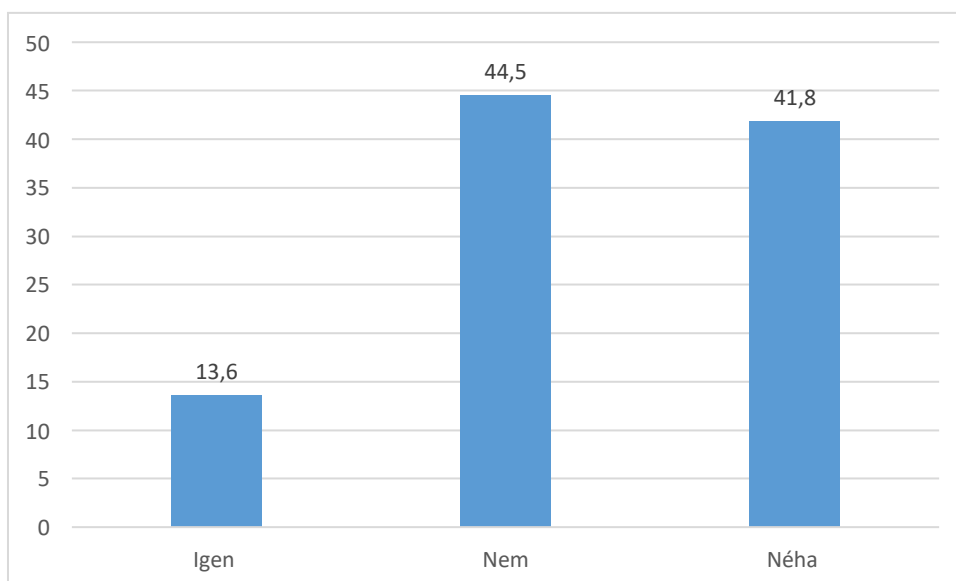
8. ábra: Van-e olyan egészségügyi problémája, amit miatt bizonyos ételeket nem fogyaszthat?



Forrás: Saját kutatás

A reggelizési szokásokat is feltártuk. A gyerekek 13,6% reggelizik minden nap, viszont 44,5% csak néha, 44,5% pedig egyáltalán nem. A kutatás során megtudtam, hogy sajnos nagyon kevés gyerek reggelizik.

9. ábra: A gyerekek reggelifogyasztásának gyakorisága

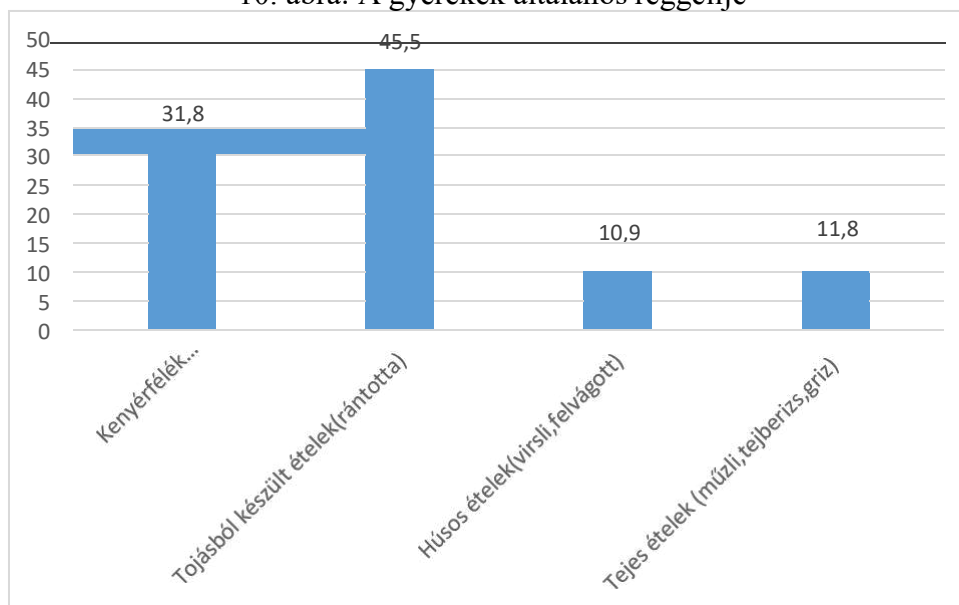


Forrás: Saját kutatás

Érdekelt, hogy a gyerekek szednek-e valamilyen vitamint az étkezéseik között. A gyerekek döntő többsége 87,5% szed, viszont 12,5% nem szed étrendkiegészítő vitaminokat. Kutatásom során felmértem, hogy az általam vizsgált gyerekek mit reggeliznek. A megkérdezettek 45,5%-a tojásból készült ételeket reggelizett pl. rántotta, szintén sokan, 31,8%

reggelizik kenyérfé léket pl: szendvics, pirítós, péksüтик. 11,% reggelire legszívesebben tejes ételeket (müzli, tejberizs, tejbegríz) fogyaszt, 10,9% pedig reggelire általában húsos ételeket (virslі, felvágottak) eszik.

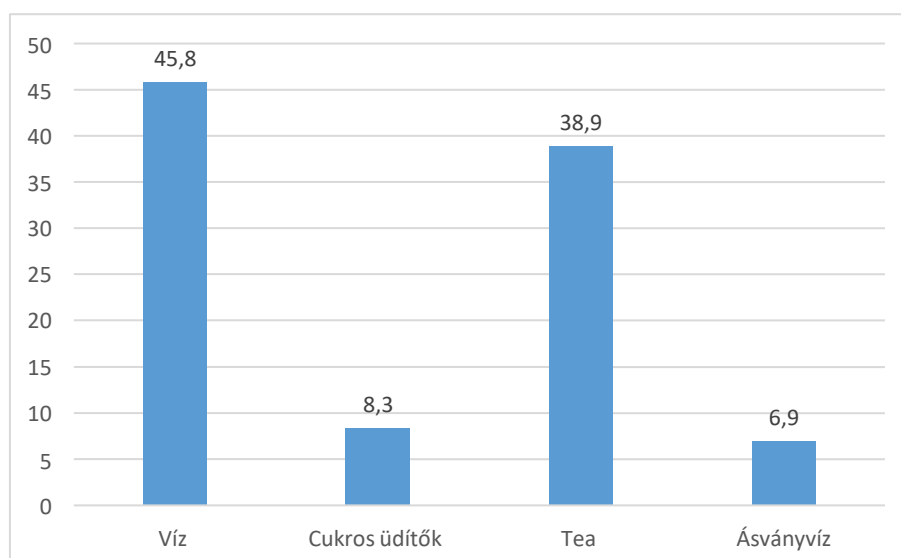
10. ábra: A gyerekek általános reggelije



Forrás: Saját kutatás

Felmértük, hogy a gyerekeknek miből áll a napi folyadék fogyasztásuk. A gyerekek 45,8%-a többnyire vizet iszik. A cukros üdítőt csak 8,3% választotta a kitöltők közül. A megkérdezettek 38,9%-a fogyaszt teát. Ásványvizet a válaszadók 6,9%-a fogyaszt.

11. ábra: A kitöltők folyadékfogyasztása



Forrás: saját kutatás

A válaszadók 31,8%-nak nincs lehetősége ebédelésre az iskolában, 68,2% rendszeresen ebédel. Ennek hátterében az áll, hogy néhány gyerek nem igényli az ebédet, ezért a napközis

foglalkozásokon sem vesz részt. Az iskola és az iskolai ebédfogyasztás között szignifikáns kapcsolatot találtunk. Az Ungvári Dayka Gábor Líceum megkérdezett tanulóinak 92,3%-a ebédel az iskolában. A Nagydobronyi Líceumban, a Bótrágyi Gimnáziumban és a Papi Gimnáziumban a tanulók döntő többsége él az ebédelés lehetőségével. A Beregszászi Horváth Anna Gimnázium tanulói körében felülreprezentált azok aránya, akik nem ebédelnek az iskolában.

1. táblázat: Az iskola és az iskolai ebédelés összevetése

Iskola		Ebédel az iskolában	Nem ebédel az iskolában	Chi-négyzet	Sig
	Bótrágyi Gimnázium	70,6%	29,4%	14,099	0,007
	Nagydobronyi Líceum	61,0%	39,0%		
	Ungvári Dayka Gábor Líceum	<u>92,3%</u>	7,7%		
	Beregszászi Horváth Anna Gimnázium	41,2%	<u>58,8%</u>		
	Papi Gimnázium	77,8%	22,2%		

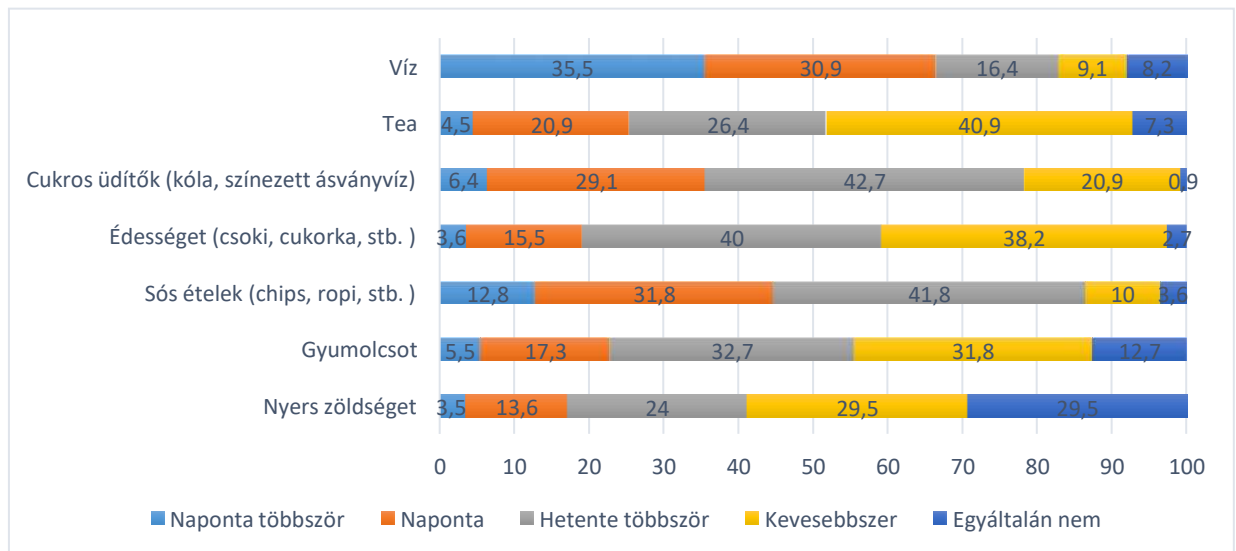
*Az

aláhúzva szereplő értékeknél az adjusted reziduals abszolút értéke nagyobb, mint kettő.

Forrás: saját kutatás

A következő kérdésekben arra voltam kíváncsi, hogy a gyerekek milyen gyakran fogyasztanak nyers zöldséget, gyümölcsöt, sós ételek, édességeket, cukros üdítőt, teát és vizet. A gyerekek 24%-a hetente többször fogyaszt nyers zöldséget, és 32,7 % szintén hetente többször gyümölcsöt. Sós ételek (chips,ropi) 41,8% hetente többször fogyaszt, édességeket (csoki, cukorka) 40% szintén hetente többször. Viszont 20,9% kevesebbszer fogyaszt cukros üdítőt, 20,9 % naponta fogyaszt teát, 35,5 % pedig naponta többször választja a vizet mint folyadékot.

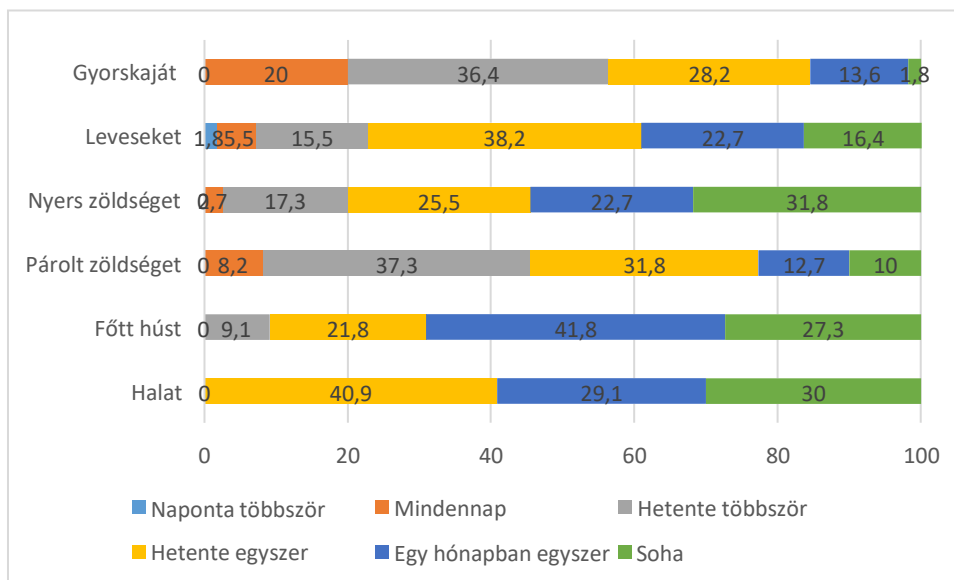
12. ábra: Bizonyos ételek és italok fogyasztásának gyakorisága



Forrás: Saját kutatás

A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy a gyerekek milyen gyakran fogyasztanak nyers zöldséget, halat, párolt zöldséget, leveseket, főtt húst és gyorséttermi ételeket (hamburger, hot-dog, stb.). A megkérdezett gyerekek 30%-a soha nem fogyaszt halat, 27,3% pedig soha nem fogyaszt főtt húst. A megkérdezett tanulók 28,2%-a hetente fogyaszt gyorséttermi ételeket.

13. ábra: Különböző ételek fogyasztásának gyakorisága



Forrás: Saját kutatás

Chi-négyzet próbával összevettem a különböző ételek fogyasztásának gyakoriságát a lakhely településtípusával. A halfogyasztás és a településtípus esetében szignifikáns

kapcsolatot tapasztaltam ($p= 0,025$). A falvakban élő gyerekek többsége (39,4%) hetente fogyaszt halat. A városi gyerekek közel fele (43,2%) soha nem fogyaszt halat.

. 2. táblázat: A halfogyasztás gyakorisága és a településtípus összevetése

Lakhely településtípus		Soha	Havonta	Hetente egyszer	Chi-négyzet	Sig
	Falu	22,7%	37,9%	39,4%		
Város	43,2%	15,9%	40,9%			

*Az aláhúzva szereplő értékeknel az adjusted reziduals abszolút értéke nagyobb, mint kettő.

Forrás: saját kutatás

A gyorséttermi ételek és a településtípus között szintén szignifikáns kapcsolat mutatható ki ($p= 0,004$). A falvakban élő gyerekek döntő többsége hetente egyszer és hetente többször fogyaszt gyorséttermi ételt. A városban élő gyerekek körében erősen felülreprezentáltak (Ajd.Resid=3,0) azok aránya, akik naponta fogyasztanak gyorséttermi ételleket. Feltehetően ennek háttérében az áll, hogy a városokban (legtöbbször ungváriak és beregszásziak) jóval több gyorsétterem üzemel, mint a falvakban.

3. táblázat: A gyorséttermi ételek gyakoriságának és a településtípus összevetése

Lakhely településtípus		Soha	Havonta	Hetente egyszer	Hetente többször	Naponta	Chi-négyzet	Sig
	Falu	0,0%	18,2%	34,8%	36,4%	10,6%		
Város	4,5%	6,8%	18,2%	36,4%	34,1%			

*Az aláhúzva szereplő értékeknel az adjusted reziduals abszolút értéke nagyobb, mint kettő.

Forrás: saját kutatás

4.3.1. A megkérdezett diákok sportolási szokásai

A táplálkozási szokások feltérképezésén túl megkérdezett tanulók sportolási szokásait is megvizsgáltuk. A gyerekek nagy számban (62,1%) választották azt, hogy számukra fontos a sportolás. Azt is megkérdeztem, hogy az iskolai tanórán (torna óra) kívül szoktak-e sportolni. A válaszadók 52,7 % választotta az igen lehetőséget, 47,3% pedig nem. Itt a nemek közötti eltérést is megvizsgáltam. Chi-négyzet próbával összevettem a nemet és a sport fontosságát. Ebben az esetben szignifikáns kapcsolatot találtam. A fiúk 60%-a számára fontos a sport, 34,3% számára kevésbé fontos, 5,7% pedig egyáltalán nem fontos. A lányok számára kevésbé játszik fontos szerepet a sport az életükben. Közülük mindössze 30,6%-nak fontos a sport. A

lányoknál felülprezentált azok aránya (61,1%), akiknek kevésbé fontos a sport, a lányok 8,3%-ának egyáltalán nem fontos.

4. táblázat: A nemek és a sportolás összevetése

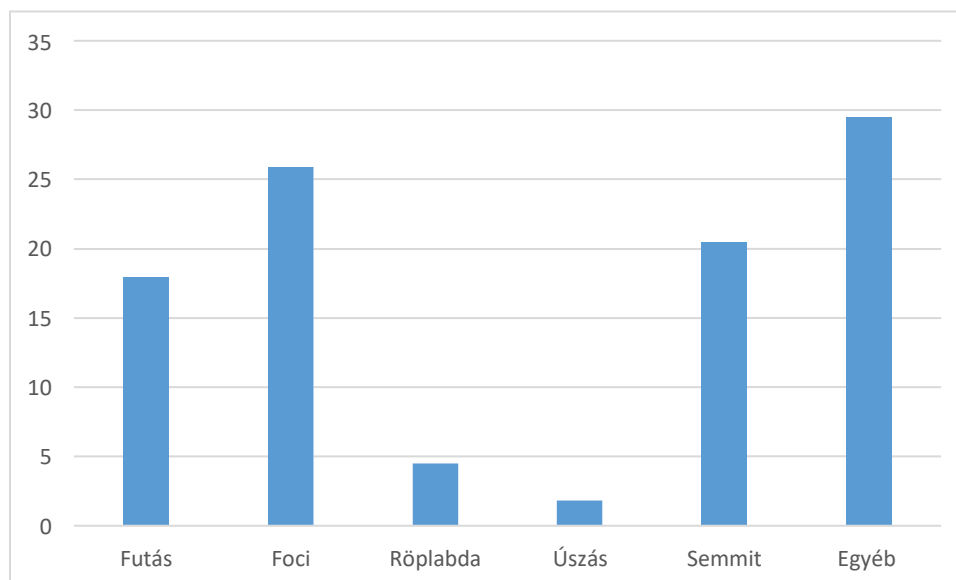
	Fontos	Kevésbé Fontos	Egyáltalán nem fontos	Chi-négyzet	Sig
Fiú	60,0%	34,3%	5,7%	6,253	0,44
Lány	30,6%	61,1%	8,3%		

*Az aláhúzva szereplő értékeknél az adjusted reziduals abszolút értéke nagyobb, mint kettő.

Forrás: saját kutatás

Érdekelt, hogy akinek fontos a sport, milyen sporttevékenységet folytat, mit szokott sportolni. Többen, leginkább fiúk a focit választották (25,9%), a röplabdát (4,5%), a futás meglepően (17,9%) választotta, az úszást (1,8%) valószínűleg a lehetőségek hiányában választotta. 20,5% semmit sportol, 29,5% aki az egyéb lehetőséget választották. Itt többen a biciklizést írták, de volt olyan, aki a trambulinozást vagy rollerezést, görkorcsolyát választottak sporttevékenységének.

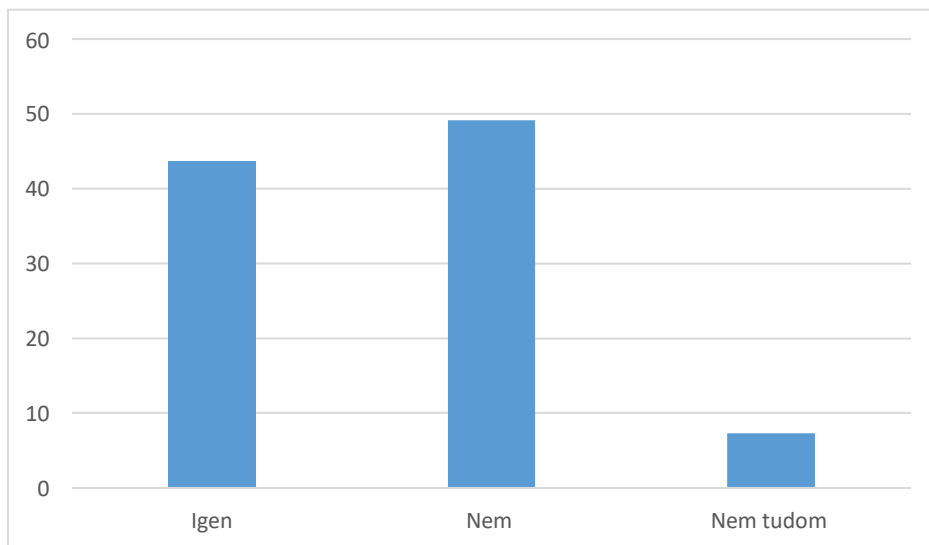
14. ábra: A gyerekek sport tevékenységei



Forrás: Saját kutatás

Érdekelt, hogy a gyerekeknek van-e valamelyikének van-e felmentése ami miatt nem vehet részt az iskolai sport tevékenységeken vagy a tornaórán. 43,6 % van, 49,1% nincs, 7,3% pedig nem tud róla.

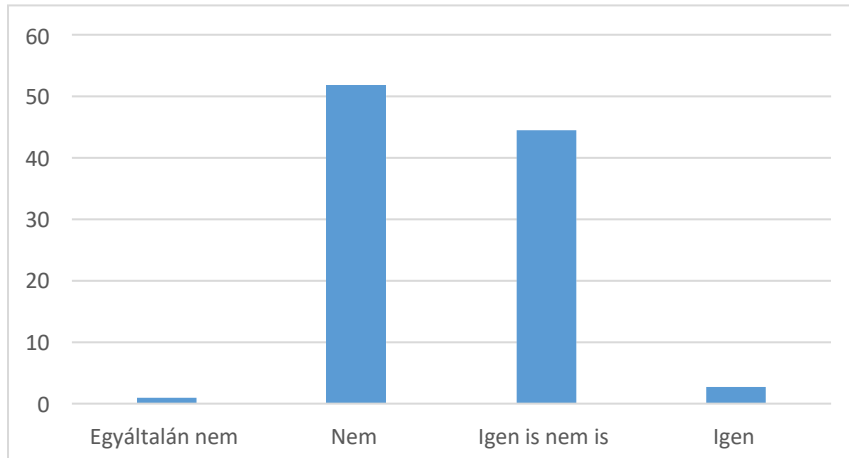
15. ábra: Van-e felmentésed a sportolás alól?



Forrás: Saját kutatás

Mivel nemrég egy világitvány kötelezővé tette az iskolában és más helyeken is a fertőtlenítőszerk használatát, a gyerekek ezekben az időkben jobban figyeltek a higiénára. Feltérképeztem, hogy számukra mennyire fontos a higiénia. A válaszadók 0,9% egyáltalán nem fontos, 51,8% nem fontos, 44,5 % igen is és nem is fontos, 2,7% pedig fontos.

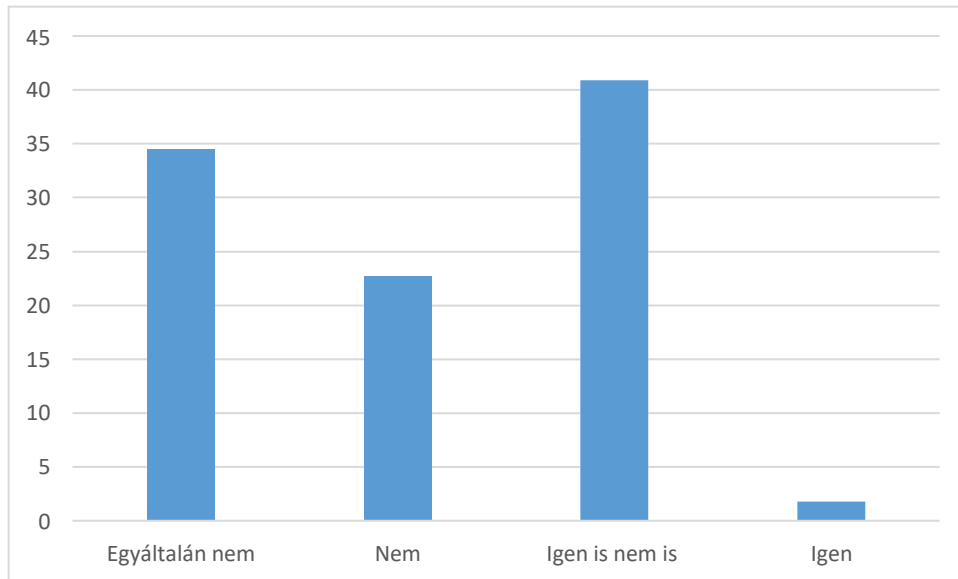
16. ábra: Számodra mennyire fontos a higiénia?



Forrás: Saját kutatás

Érdekelt, hogy a családban mennyire figyelnek oda az egészséges életmódra. A gyerekek 34,5% családja egyáltalán nem figyel az egészséges életmódra. 1,8% pedig igen, ez nagyon kevés, 40,9% Igen is és nem is

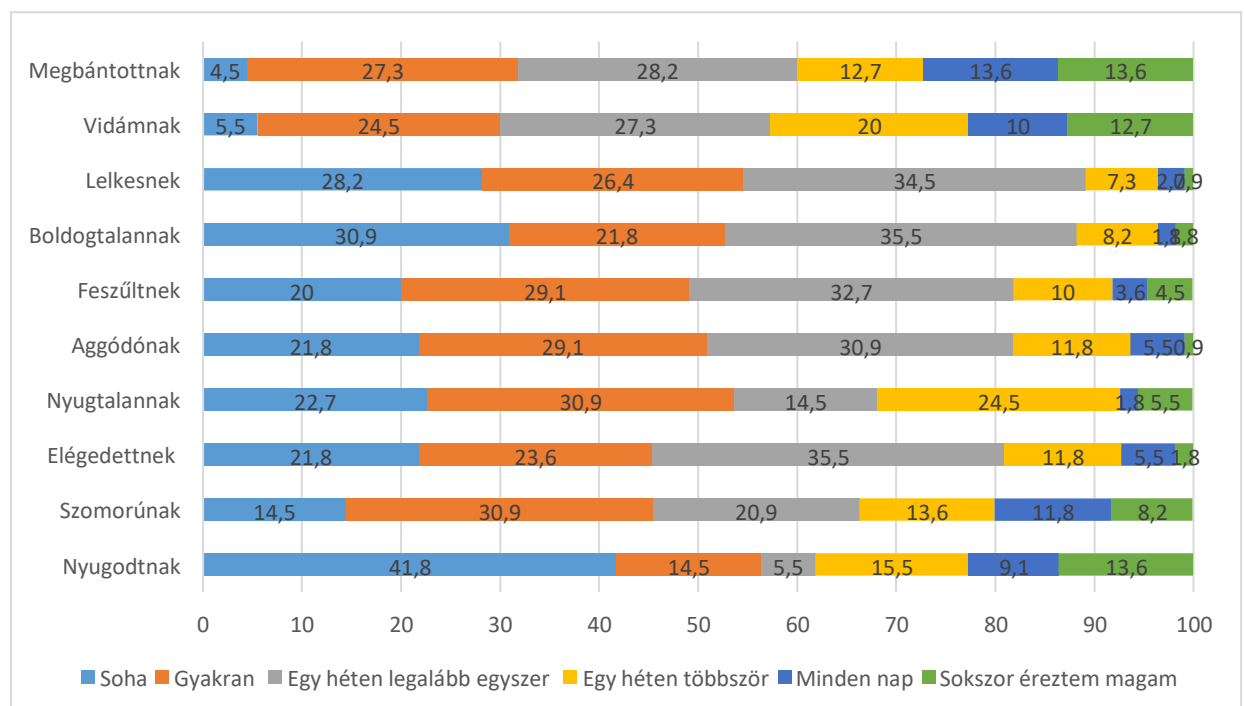
17. ábra: A családotd mennyire figyel oda az egészséges életmódra?



Forrás: Saját kutatás

Mivel az egészséges életmódhoz a lelki egészség is hozzájárul, ezért feltérképeztem, hogy a gyerekek lelkileg mennyire kiegyensúlyozottak. Megkértem őket, hogy gondoljanak az elmúlt hetükre és értékeljék mennyire érezték magukat boldognak, nyugodtnak, szomorúnak, elégedettnek, nyugtalanak, aggódónak, feszültnek, boldogtalanak, lelkesnek, vidámnak, megbántottak. Kiugró eredmény, hogy a gyerekek 41,8%-a soha nem érezte magát nyugodtnak.

18. ábra: Az elmúlt hétben mennyire érezted magad...?



Forrás: Saját kutatás

Összegzés

Az szakdolgozatomban a harmadik és negyedik osztályos tanulók egészségnevelési szokásaival foglalkoztam. Kutatást végeztem a Nagydobronyi Líceum, Bótrágyi Gimnázium, Papi Gimnázium, Beregszászi Horváth Anna Gimnázium valamint az Ungvári Dayka Gábor Líceumos diákok körében. Munkám egyik célja, hogy felhívjam a figyelmet arra, hogy a mai gyerekek körében mennyire fontos az egészséges életmód, és a sportolás fontossága. Munkám négy fejezetre oszlik. Az első három fejezet a szakirodalmi feldolgozást tartalmazza. Kifejtettem az egészséges életmódra való nevelés történetét, valamint bemutattam az egészséges életmódra nevelés lehetőségeit különböző tanórákon. Hosszabban kitértem a kisiskolás gyerekek táplálkozási szokásainak kialakítására és az egészséges életmódra való nevelésére. Munkám negyedik fejezete a kutatás módszertanát mutatja be. Ebben a fejezetben összefoglalom a kutatásom eredményeit, választ kaptam kutatási kérdéseimre. Az egészségfejlesztéshez elsősorban a helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás tartozik, így kutatási kérdéseimben is ezekre fókuszáltam. A kutatás eredményeiből kirajzolódik, hogy sajnos a megkérdezett harmadik és negyedik osztályos tanulók életére kevésbé jellemző az egészséges életmód. Sajnos a gyorsételek népszerűsége Kárpátalján is egyre nő. Különösen igaz ez a városokra, ahol egyre több helyen lehet elérni a különböző gyorséttermi ételeket. Fontos lenne felhívni a gyerekek és a szülők figyelmét, hogy ezeket az ételeket mértékkel lenne szabad fogyasztani. Jelen munka felhívásként szolgálhat a szülők és a pedagógusok számára is, hogy jobban odafigyeljenek a gyermekek táplálkozási szokásaira. A megkérdezett tanulók döntő többsége a sportolást azonban fontosnak tartja. Gyakran a tornaórán kívül is részt vesznek különböző sportolási lehetőségeken. A sportolás terén a fiúk aktívabbak, közkedvelt sportolási lehetőség körükben a labdarúgás, a futás, biciklizés, rollerezés és a röplabdázás.

A kutatást számos szempontból szeretném bővíteni. Hosszú távú céljaim között szerepel, hogy a kérdőívet Kárpátalja valamennyi magyar tannyelvű iskolájában lekérdezzem, s összehasonlító elemzést végezzek.

Резюме

У своїй роботі я розглядала формування навичок здорового способу життя в учнів 3-4 класів. Я провела дослідження серед учнів Великодобронського ліцею, Батрадівської гімназії, Попівської гімназії, Берегівської гімназії ім. Анни Горват, Ужгородської ЗОШ I – III ст. ім. Дойко Габора, щоб переконатися, наскільки важливе місце посідає у житті сучасних дітей ведення здорового способу життя, а також необхідність займатися фізичною культурою та спортом. У проведенні дослідження мені допомагали класні керівники, котрі розіслали учням мою анкету, що допомогло мені отримати відповіді на запитання, які виникали на початку моєї роботи. Я намагалася опрацювати декілька літературних джерел.

Моя робота поділена на 4 розділи. Перші три розділи містять опрацювання фахової літератури. Я розкрила суть історії формування здорового способу життя та представила можливі варіанти виховання здорового способу життя на різних уроках. Детальніше розповіла про формування харчових звичок у дітей молодшого шкільного віку та необхідність виховання здорового способу життя. У четвертому розділі моєї роботи представлена методологія дослідження. У цьому розділі я підсумовую результати свого дослідження.

Felhasznált Irodalom

- Aszmann Anna (1989): Magyar serdülők önmaguk által minősített egészségi állapota, néhány pszichés, pszichoszociális tünet előfordulásának gyakorisága. *Egészségnevelés*, 30. 104–110.
- Bak Judit – Pikó Bettina (2004): Gyermekek dohányzással kapcsolatos vélekedéseinek orvosi antropológiai megközelítése. *Lege Artis Medicinae*, 14. 433–438.
- Barabás Katalin (1992): Az egészség pszichoszomatikus összetevői, a megelőzés súlypontjai. In: Benkő Zsuzsanna (szerk.): *Egészségfejlesztés, környezetvédelem és egészségnevelés*. JGYTF, Szeged.
- Böhm, G. (2003): Emotional reactions to environmental risks. *Journal of Environmental Psychology*, 23. 199–212.
- Füzné Kószó Mária (2002): A környezeti nevelés koncepciói. *Iskolakultúra*, 1. 40–50
- Dr. Szabó Béla– Dr.Szabó Katalin -Egészségünkre?!
- Egészségtudatos nevelés,(2014)
- Egészséges életmódra nevelés programja, az egészségtudatos iskolai táplálkozás (2009)- Debrecen, Huszár Gál Gimnázium, Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény (NAT)
- Horváth Miklós (1980). *Egészségnevelés*. Kossuth kiadó, Budapest, 294. old.
- Nemzeti Magyar Környezeti Nevelési Egyesület (NKNS. 1998. 40. o.)
- Tomsits Erika (2005). Az egészséges táplálkozás a betegségek megelőzésének eszköze In Szamosi T. (szerk.): *Preventív Pediátria*(pp. 103-109). Budapest: Medicina.
- Papp I., Czeglédi E., Túry F. (2011). A szociokulturális hatások kapcsolata az elhízottakkal szembeni előítéletekkel kora serdülőkorban *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12 (2), 149-171
- Schaub G., Bácsi K. (2011). Táplálkozási szokások nemzetközi összehasonlítása 10-12 éves gyermekek körében. *Iskolakultúra*, (10-11), 138-146
- Jean Orsolya (2018) - Az étkezés rendje
- Irwin, A. (2001): *Sociology and the environment*. Polity Press, Cambridge (Szociológia és környezet)

Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
17.05.2023 14:58:17 CEST

Дата звіту:
18.05.2023 20:34:30 CEST

ID перевірки:
1015132449

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Molnár Boglárka

Кількість сторінок: 34 Кількість слів: 8371 Кількість символів: 63423 Розмір файлу: 698.00 KB ID файлу: 1014813715

8.92% Схожість

Найбільша схожість: 3.02% з Інтернет-джерелом (<https://huszargaliskola.hu/userfiles/files/tamop314eletmod.pdf>)

8.54% Джерела з Інтернету

181

Сторінка 36

2.6% Джерела з Бібліотеки

61

Сторінка 37

1.67% Цитат

Цитати

9

Сторінка 38

Не знайдено жодних посилань

0.02% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 8 слів та 0%)

0.02% Вилучення з Інтернету

24

Сторінка 39

Немає вилучених бібліотечних джерел