

Ferenc Rakoczi II Transcarpathian
Hungarian College of Higher Education

Challenges and Effects of Crisis Situations on Education

2
0
2
4

SELECTED
PAPERS

Berehove,
30-31 March 2023

International Academic Conference

ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
ЗУМОВЛЕНІ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ
УМОВАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 30–31 березня 2023 року

Збірник наукових праць

KRÍZISHELYZETEK
HATÁSA ÉS KIHÍVÁSAI
AZ OKTATÁSBAN

Nemzetközi tudományos konferencia
Beregszász, 2023. március 30–31.

Tanulmánykötet

CHALLENGES AND EFFECTS
OF CRISIS SITUATIONS
ON EDUCATION

International Academic Conference
Berehove, 30–31 March, 2023

Selected papers

ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ

**ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
ЗУМОВЛЕНІ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ
УМОВАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ**

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 30–31 березня 2023 року

Збірник наукових праць



ЗУІ ім. ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ
Берегове
2024

УДК 370:061.3

В 41

Збірник наукових праць містить матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Виклики сучасної освіти зумовлені екстремальними умовами функціонування», яка відбулася 30–31 березня 2023 року в м. Берегове. Організатор конференції – кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II.

Рекомендовано до видання у друкованій та електронній формі (PDF) рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (протокол №1 від «25» січня 2024 року)

Підготовлено до видання кафедрою педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти спільно з Видавничим відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

За редакцією:

Емьовке Берсхауер-Олас, Єва Гуттерер, Лідіко Греба та Каталін Поллоі

Технічне редагування та верстка: *Олександр Добош, Ласло Вездел та Вівієн Товт*

Коректура: *Лідіко Гріца-Варцаба, Лідіко Греба та Катерина Лізак*

Дизайн обкладинки: *Вівієн Товт*

УДК: *Бібліотека ім. Опаци Черв Яноша при ЗУІ ім. Ф.Ракоці II*

Відповідальний за випуск:

Олександр Добош (начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II)

Матеріали наукового видання рецензовані Науковою радою міжнародної науково-практичної конференції.

За зміст наукових праць відповідальність несуть автори.

Проведення конференції та друк видання здійснено за підтримки уряду Угорщини.



Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)

Друк: ТОВ «РІК-У» (адреса: вул. Карпатської України 36, м. Ужгород, 88006. Електронна пошта: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (палітурка)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

© Автори, 2024

© Редактори, 2024

© Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II, 2024

II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA

**KRÍZISHELYZETEK
HATÁSA ÉS KIHÍVÁSAI
AZ OKTATÁSBAN**

Nemzetközi tudományos konferencia
Beregszász, 2023. március 30–31.

Tanulmánykötet



II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Beregszász
2024

ETO 370:061.3

K-95

A kiadvány a 2023. március 30-31-én Beregszászban a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszéke által rendezett *Krizishelyzetek hatása és kibívásai az oktatásban* című nemzetközi tudományos konferencián elhangzott előadások szerkesztett anyagát tartalmazza.

Nyomtatott és elektronikus formában (PDF-fájlformátumban) történő kiadásra javasolta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Tudományos Tanácsa
(2024. január 25., 1. számú jegyzőkönyv).

Kiadásra előkészítette a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Kiadói Részlege és Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszéke.

Szerkesztette:

Bergbauer-Olasz Emőke, Hutterer Éva, Greba Ildikó és Pally Katalin

Műszaki szerkesztés és tördelés: *Dobos Sándor, Vezsdel László és Tóth Vivien*

Korrektúra: *Grižša-Varcaba Ildikó, Greba Ildikó és Lizák Katalin*

Borítóterv: *Tóth Vivien*

ETO-besorolás: *a II. RF KMF Apáczai Csere János Könyvtára*

A kiadásért felel:

Dobos Sándor (a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Kiadói Részlegének vezetője)

A kötetben található tanulmányokat a konferencia Tudományos Tanácsa lektorálta.

A közölt tanulmányok tartalmáért a szerzők a felelősek.

**A konferenciát és a kiadvány megjelentetését
Magyarország kormánya támogatta**



Kiadó: II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (cím: 90 202, Beregszász, Kossuth tér 6. E-mail: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)

Nyomdai munkálatok: „RIK-U” Kft. (cím: 88 006 Ungvár, Kárpáti Ukrajna u. 36. E-mail: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (keményfedelű)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

© A szerzők, 2024

© A szerkesztők, 2024

© II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, 2024

FERENC RAKOCZI II TRANSCARPATHIAN HUNGARIAN COLLEGE
OF HIGHER EDUCATION

**CHALLENGES AND EFFECTS
OF CRISIS SITUATIONS
ON EDUCATION**

International Academic Conference
Berehove, 30-31 March 2023

Selected papers



Transcarpathian Hungarian College
Berehove
2024

UDC 370:061.3

K-95

The publication contains materials of the international academic conference on *Challenges and Effects of Crisis Situations on Education*, organised by the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education and Management of Educational Institutions of the Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education in Berehove on 30–31 March 2023.

Recommended for publication in printed and electronic form (PDF file format)
by the Academic Council of Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College
of Higher Education (record No. 1 of January 25, 2024)

This volume of conference materials has been prepared by
the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education
and Management of Educational Institutions and the Division of Publishing
of Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education

Edited by:

Emőke Berghauer-Olasz, Éva Hutterer, Ildikó Greba and Katalin Pally

Technical editing and pagination: *Sándor Dobos, László Vezsdel and Vivien Tóth*

Proof-reading: *Ildikó Gricza-Varcaba, Ildikó Greba and Katalin Lizák*

Cover design: *Vivien Tóth*

Universal Decimal Classification (UDC): *Apáczai Csere János Library of Ferenc Rakoczi II
Transcarpathian Hungarian College of Higher Education*

Responsible for publishing:

Sándor Dobos (head of the Division of Publishing of Ferenc Rakoczi II
Transcarpathian Hungarian College of Higher Education)

Selected papers were proofread by the Scientific Board
of the international academic conference.

Authors are responsible for the content of the conference materials.

**The conference and the publication of selected papers
sponsored by the government of Hungary.**



Publishing: Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education (Address: Kossuth square 6, 90202 Berehove, Ukraine. E-mail: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)

Printing: “RIK-U” LLC (Address: Carpathian Ukraine Street 36, 88006 Uzhhorod, Ukraine. E-mail: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (hardback)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

© Authors, 2024

© Editors, 2024

© Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education, 2024

A KONFERENCIA TUDOMÁNYOS TANÁCSA

- Dr. habil. Bárczi Zsófia egyetemi docens, dékán** – Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, Közép-Európai Tanulmányok Kara (Szlovákia)
- Prof. Dr. Bida Olena egyetemi tanár, tanszékvezető** – II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszék (Ukrajna)
- Prof. Dr. Csernicskó István egyetemi tanár, az MTA tagja, rektor** – II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (Ukrajna)
- Dr. Grabovac Beáta rendkívüli egyetemi tanár** – Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar (Szerbia)
- Prof. Dr. med. Grezsa Ferenc címzetes egyetemi tanár** – Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Továbbképző Központ (Magyarország)
- Dr. habil. Hanák Zsuzsanna egyetemi docens, intézetvezető** – Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pszichológia Intézet (Magyarország)
- Dr. habil. Híves-Varga Aranka egyetemi docens, intézetvezető** – Pécsi Tudományegyetem, Neveléstudományi Intézet (Magyarország)
- Prof. Dr. Komár Olga egyetemi tanár** – Pavlo Ticsina Umányi Állami Pedagógiai Egyetem, Az Elemi Iskolai Oktatás Módszertana és Innovációs Technológiák Tanszék (Ukrajna)
- Dr. habil. Lidia Marszałek** – Mazóviai Akadémia, Plock (Lengyelország)
- Dr. Orosz Ildikó főiskolai docens, elnök** – II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (Ukrajna)
- Prof. Dr. Osadchenko Inna egyetemi tanár** – Nemzeti Bioerőforrás- és Természetgazdálkodási Egyetem, Szociális Munka és Rehabilitáció Tanszék (Ukrajna)
- Prof. Dr. Prima Raisza egyetemi tanár** – Leszja Ukrajinka Volinyi Nemzeti Egyetem, Az Elemi Iskolai Oktatás Elmélete és Módszertana Tanszék (Ukrajna)
- Prof. Dr. Pusztai Gabriella egyetemi tanár, az MTA tagja, intézetvezető** – Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet (Magyarország)
- Prof. Dr. Tóth Péter egyetemi tanár** – Selye János Egyetem, Neveléstudományi Tanszék (Szlovákia)

НАУКОВА РАДА КОНФЕРЕНЦІЇ

Барці Жофія, доктор габілітований, доцент, декан факультету центральноєвропейських студій Університету Костянтина Філософа в Нітрі (Словакія)

Біда Олена Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (Україна)

Ганак Жужанна, доктор габілітований, доцент, директор інституту психології Католицького університету імені Кароля Естергазі (Угорщина)

Гівеш-Варга Аранка, доктор габілітований, доцент, директор інституту освітніх, педагогічних наук Печського університету (Угорщина)

Грабовац Беата, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних і гуманітарних наук Новосадського університету (Сербія)

Грежа Ференц, психіатр, професор інституту післядипломної психологічної освіти Реформатського університету імені Гашпара Каролі, Інститут психології (Угорщина)

Комар Ольга Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фахових методик та інноваційних технологій у початковій школі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (Україна)

Маршалек Лідія, доктор габілітований, професор Мазовецької академії в Плоцьку (Польща)

Орос Ільдико Імріївна, кандидат педагогічних наук, доцент, президент Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (Україна)

Осадченко Інна Іванівна, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів і природокористування України (Україна)

Пріма Раїса Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики початкової освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (Україна)

Пустаї Габрієлла, доктор педагогічних наук, професор, член Угорської академії наук (УАН), директор інституту освіти і культури Дебреценського університету (Угорщина)

Товт Петер, доктор педагогічних наук, професор кафедри освітніх, педагогічних наук Університету імені Яноша Шее (Словаччина)

Черничко Степан Степанович, доктор гуманітарних наук, професор, член Угорської академії наук (УАН), ректор Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (Україна)

SCIENTIFIC COUNCIL OF THE CONFERENCE

Zsófia Bárczi, DSc, professor, dean – Constantine the Philosopher University in Nitra, Fakulte stredoeurópskych štúdií (Slovakia)

Olena Bida, DSc, professor, head of department – Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education, Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education and Management of Educational Institutions (Ukraine)

István Csernicsekó, DSc, professor, full member of the Hungarian Academy of Sciences (MTA) rector – Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education (Ukraine)

Beáta Grabovac, PhD, associate professor – University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Faculty of Social and Human Sciences (Serbia)

Ferenc Grezsa MD, honorary professor – Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology (Hungary)

Zsuzsanna Hanák, DSc, professor, director of institute – Eszterházy Károly Catholic University, Institute of Psychology (Hungary)

Aranka Híves-Varga, DSc, professor, director of institute – University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Hungary (Hungary)

Olha Komar, DSc, professor, head of department – Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Department of professional methods and innovative technologies in primary school (Ukraine)

Lidia Marszałek, DSc, professor – Akademia Mazowiecka w Plocku (Poland)

Ildikó Orosz, PhD, associate professor, president – Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education (Ukraine)

Inna Osadchenko, DSc, professor – National University of bioresources and nature management of Ukraine, Department of social work and rehabilitation (Ukraine)

Raisa Prima, DSc, professor, head of department – Lesya Ukrainka Volyn National University, Department of Theory and Methodology of Primary Education (Ukraine)

Gabriella Pusztai, DSc, professor, full member of the Hungarian Academy of Sciences (MTA) director of institute – University of Debrecen, Institute of Educational Studies and Cultural Management (Hungary)

Péter Tóth, DSc, professor – J. Selye University, Faculty of Education (Slovakia)

TARTALOM / ЗМІСТ / CONTENT

| | |
|--|-----|
| <i>Empirikus és neveléstörténeti kutatások eredményei / Результати емпіричних та історико-педагогічних досліджень / Results of empirical and educational historical research</i> | 19 |
| <i>Boldizsár Boglárka – Cseri Kinga – Sipos Judit: MAGYAR ÉS SZLOVÁK EGYETEMISTÁK TANULÁSI ÉS ÉLETVITELI VÁLTOZÁSAINAK VIZSGÁLATA A VILÁGJÁRVÁNY IDEJÉN</i> | 21 |
| <i>Csoóri Zsófia: A KÁRPÁTALJAI TANÍTÓKÉPZÉS SZERVEZÉSI ÉS PEDAGÓGIAI ALAPJAI A CSEHSZLOVÁK KÖZTÁRSASÁG IDEJÉN (1919–1938)</i> | 35 |
| <i>Inántsý-Pap, Ágnes – Szilágyi, Barnabás: THE SEARCH FOR GREEK CATHOLIC IDENTITY THROUGH UPBRINGING AND EDUCATION</i> | 47 |
| <i>Kinczerová Adriana – Szabó L. Dávid: A PANDÉMIA HATÁSA AZ ERASMUS+ MOBILITÁSOKRA A SELYE JÁNOS EGYETEMEN</i> | 55 |
| <i>Molnár, Nikoletta: TEACHER-STUDENT COMMUNICATION CHARACTERISTICS AND THE CRISIS SITUATION</i> | 67 |
| <i>Pallay Katalin – Nagy-Füzesséry Bernadett: A II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA ÉS AZ UNGVÁRI NEMZETI EGYETEM MAGYAR HALLGATÓI KÖZÖTTI TÁRSAS KAPCSOLATOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA ÉS EZEK HATÁSA A KÉT INTÉZMÉNY HALLGATÓINAK EREDMÉNYESSÉGÉRE</i> | 77 |
| <i>Szabó L. Dávid – Sýkora Hernády Katalin: A KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIA MEGJELENÉSE A SZLOVÁKIAI ÉS A MAGYARORSZÁGI ÁLTALÁNOS ISKOLÁS OLYAN PEDAGÓGIAI DOKUMENTUMOKBAN, AMELYEK A DUALIZMUS KORSZAKÁVAL FOGLALKOZNAK</i> | 101 |
| <i>Szalay Ignác: A MÁSODIK VILÁGHÁBORÚ ELŐTTI MAGYAR KÖZÉPISKOLAI TÖRTÉNELEMKÖNYVEK ILLUSZTRÁCIÓI</i> | 111 |
| <i>Varga, Aranka: VULNERABLE GROUPS IN CRISIS SITUATIONS: HOW TO SUPPORT ROMA STUDENTS' COPING STRATEGIES</i> | 119 |
| <i>Vincze Tamás András: MAGYAR ARISZTOKRATA HÖLGYEK PEDAGÓGIAI TEVÉKENYSÉGE A XX. SZÁZAD ELSŐ FELÉBEN</i> | 129 |

| | |
|---|-----|
| <i>Oktatásszervezési és távoktatási tapasztalatok / Досвід організації освітнього процесу та дистанційного навчання / Educational management and distance learning experiences</i> | 137 |
| <i>Andl, Helga – Laki, Tamásné: "WE ARE IN THIS TOGETHER" – DISTANCE LEARNING EXPERIENCE IN SMALL SCHOOLS IN A PANDEMIC IN SPRING 2021</i> | 139 |
| <i>Андрусик Павло: ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ОСВІТНИХ РЕСУРСІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i> | 151 |
| <i>Bernhardt, Renáta: SECONDARY SCHOOL STUDENTS' VIEWS ON DIGITAL EDUCATION IN RELATION TO ON-LINE OPPORTUNITIES IN HIGHER EDUCATION</i> | 157 |
| <i>Чичук Антоніна – Кучай Олександр – Гуттерер Єва – Візавер Вікторія: НЕОБХІДНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ І ВОЄННОГО СТАНУ</i> | 167 |
| <i>Dezső, Renáta Anna: "ALL'S WELL THE END'S WELL"? CHALLENGES AND LESSONS LEARNT OF AN INTERNATIONAL PEDAGOGY BACHELOR PROGRAM INTRODUCED IN THE MIDDLE OF THE COVID 19 PANDEMIC</i> | 173 |
| <i>Dudás János – Holovács József: ONLINE INFORMÁCIÓS RENDSZER KÉSZÍTÉSE AZ OKTATÁSI FOLYAMATOK ADMINISZTRÁLÁSÁRA A II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA RÉSZÉRE</i> | 183 |
| <i>Furcsa, Laura: PERCEIVED BENEFITS OF ONLINE ORAL EXAMINATIONS AT UNIVERSITIES</i> | 191 |
| <i>Fábián Márta – Bárány Erzsébet – Lechner Ilona – Huszti Ilona: A RÁKÓCZI-FŐISKOLA HALLGATÓINAK ATTITÚDJE A (NYELV)TANULÁSHOZ A TÁVOKTATÁS SORÁN</i> | 199 |
| <i>Kecskés Judit: KIHÍVÁSOK ÉS LEHETŐSÉGEK A MAGYAR ALAPSZAKOS KÖZÖS KÉPZÉS FINNUGOR NÉPEK ÉS NYELVEK C. TÁRGYÁNAK OKTATÁSÁBAN</i> | 215 |
| <i>Magyar, Ágnes: HOW HAVE SECONDARY SCHOOL STUDENTS EXPERIENCED DIGITAL WORK SCHEDULES?</i> | 225 |
| <i>Prescott-Pickup, Francis J: DISTANCE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC: THE EXPERIENCE OF STUDENTS IN A LARGE HUNGARIAN UNIVERSITY</i> | 235 |
| <i>Прядко Олександр: ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i> | 247 |

| | |
|--|-----|
| <i>Oktatástechnológiai innovációk / Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі / Innovative educational technologies</i> | 251 |
| <i>Árva, Valéria – Márkus, Éva – Trentinné Benkő, Éva: APPLICATION OF EARLY LANGUAGE TEACHING METHODOLOGY IN DIGITAL EDUCATION. A RESEARCH PROJECT BY THE HUNGARIAN ACADEMY OF SCIENCES AND THE FACULTY OF PRIMARY AND PRESCHOOL EDUCATION, EÖTVÖS LORÁND UNIVERSITY</i> | 253 |
| <i>Baksa Adrien – Sztojka Mirosláv: A PROBLÉMAMEGOLDÓ GONDOLKODÁS TANÍTÁSA-TANULÁSA MATEMATIKA-ÓRÁN</i> | 267 |
| <i>Csucska Petra – Csopák Éva: AZ OLVASÁS IRÁNTI ATTITŰD VIZSGÁLATA AZ ESZENYI BÁZISISKOLA ALSÓ TAGOZATOS TANULÓINAK KÖRÉBEN</i> | 275 |
| <i>Jaskóné Gácsi, Mária: GAMIFICATION – TESTS OF STRENGTH IN THE DIGITAL SPACE FROM AN EDUCATOR'S PERSPECTIVE</i> | 283 |
| <i>Gonda, Zsuzsa: THE FEATURES OF TEACHING METHODS IN ONLINE HUNGARIAN LANGUAGE AND LITERATURE LESSONS DURING PANDEMIC</i> | 295 |
| <i>Гікоб Андрія: РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ</i> | 307 |
| <i>Molnár, Ákos – Prisztočka, Gyöngyvér: THE POSSIBILITY OF A NEW TREND IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS</i> | 313 |
| <i>Nagy Béla: A GENETIKA ONLINE OKTATÁSÁNAK SAJÁTSÁGAI</i> | 327 |
| <i>Nagy-Kolozsvári, Enikő – Fábrián, Márta – Huszti, Ilona: USING GAMES IN THE YOUNG LEARNER ENGLISH CLASSROOM IN TRANSCARPATHIA</i> | 333 |
| <i>Papp, Beáta: HUNGARIAN-ITALIAN BILINGUAL EDUCATION IN THE LIGHT OF PUBLIC EDUCATION POLICY</i> | 343 |
| <i>Papp Gabriella: ONLINE FELÜLETEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA OKTATÁSSZERVEZÉS ÉS E-TEST SZERKESZTÉSE CÉLJÁBÓL</i> | 351 |
| <i>Tadeyeva Maria – Tadeyev Petro – Pávlovics Judit: INNOVÁCIÓS TECHNOLÓGIÁK FEJLŐDÉSE A TEHETSÉGGONDOZÁSBAN</i> | 359 |

| | |
|---|-----|
| <i>Szabó L. Dávid: A KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIA DIGITÁLIS FELADATOKKAL VALÓ FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 7. ÉVFOLYAMÁN A DUALIZMUS KORSZAKÁNAK TANÍTÁSÁKOR</i> | 367 |
| <i>Az ukrainai oktatás helyzete a pandémia és a háborús körülmények között / Стан освіти в Україні в умовах пандемії та війни / The educational situation in Ukraine during the pandemic and war</i> | 379 |
| <i>Борисюнок Максим: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</i> | 381 |
| <i>Васютіна Тетяна: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 013 «ПОЧАТКОВА ОСВІТА»</i> | 387 |
| <i>Височан Леся: ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ “Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ” У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ</i> | 395 |
| <i>Джандя Галина: ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ</i> | 401 |
| <i>Дзямко Вікторія – Дзямко Віталій: ТРАНСФОРМАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ</i> | 405 |
| <i>Золотаренко Тетяна: ДОСВІД ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У НОРВЕГІЇ</i> | 411 |
| <i>Кіт Галина: НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ: ОРІЄНТАЦІЯ НА ПОШУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</i> | 417 |
| <i>Коломісць Дмитро – Івашкевич Євген – Тертична Таїсія: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ</i> | 425 |
| <i>Лазаренко Наталія – Коломісць Алла – Жовнич Олеся: МОДЕРНІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ</i> | 431 |
| <i>Орос Ільдико – Біда Олена – Кучай Тетяна: ОСВІТА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</i> | 435 |

| | |
|---|-----|
| <i>Осердчук Ольга</i> : ОРГАНІЗАЦІЯ ПАРТНЕРСТВА ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ОСВІТІ З МЕТОЮ ЯКІСНОГО МОНІТОРИНГУ | 443 |
| <i>Силадій Іван – Маринець Надія</i> : ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ГЛОБАЛЬНОГО ВИМІРУ ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ..... | 449 |
| <i>Хижняк Інна</i> : ПРОБЛЕМАТИКА НАУКОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ УКРАЇНИ..... | 455 |
| <i>Чопак Єва</i> : МОВЛЕННЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В ПОЛІКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... | 463 |
| <i>Шука Галина</i> : ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ЗА ВИБОРОМ..... | 469 |
| <i>Inklúzió – lelki egészség – egészség tudatosság – perspektívák / Інклюзія – психічне здоров'я – усвідомлене ставлення до здоров'я – перспективи / Inclusion – mental health – health awareness – perspectives.....</i> | 477 |
| <i>Атрощенко Тетяна</i> : ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ | 479 |
| <i>Berghauer-Olasz Emőke</i> : MENTÁLHIGIÉNÉS TÁMOGATÓ CSOPORT LEHETŐSÉGEI A FELSŐOKTATÁSBAN..... | 485 |
| <i>Biró Brigitta</i> : RAJZFEJLŐDÉSI SAJÁTOSÁGOK ÓVODÁS- ÉS KISISKOLÁSKORBAN | 497 |
| <i>Bús Ágnes – Bús Éva – Kovács-Bogya Tünde – Szántainé Baráth Anita</i> : SZEREPKONFLIKTUSOK A FELSŐOKTATÁSBAN A PANDÉMIA IDEJÉN | 507 |
| <i>Ceglédi Tímea – Fekete Dorottya – Pusztai Gabriella</i> : ÉRTÉKEK A REZILIENS PEDAGÓGUSOK ÉLETÚTJAIBAN..... | 517 |
| <i>Csebil Anikó</i> : TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉG, SPORTOLÁSI SZOKÁSOK A FŐISKOLAI CAMPUSON A PANDÉMIA IDŐSZAKÁBAN..... | 523 |
| <i>Erdei, Róbert</i> : A PROGRAMME TO FOSTER RESILIENCE AMONG KINDERGARTEN CHILDREN..... | 531 |
| <i>Гребя Ілдіко – Шелельо Тетяна – Гаврилюк Ілона</i> : БУЛІНГ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ВПЛИВ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ЙОГО РОЗВИТОК | 539 |

| | |
|--|-----|
| <i>Hanák Zsuzsanna</i> : ÁLLAPOT- ÉS VONÁSSZORONGÁS VIZSGÁLATA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN..... | 545 |
| <i>Kiss Magdaléna</i> : TANÁRI ATTITŰD A VAKOK OKTATÁSÁBAN..... | 553 |
| <i>Kondé Zoltán – Kovács Judit</i> : A COVID-TAPASZTALATOK ÖSSZEFÜGGÉSE A COVIDDAL KAPCSOLATOS IMPLICIT BEÁLLÍTÓDÁSOKKAL..... | 561 |
| <i>Kós Nóra</i> : KRÍZISHELYZETBEN ADÓDÓ TRAUMA TERÁPIÁJA..... | 571 |
| <i>Lestyán Erzsébet</i> : KRÍZISHELYZETEK MEGOLDÁSA PEDAGÓGIAI MÓDSZEREKKEL | 579 |
| <i>Михайлович Кристина</i> : ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ УГОРЩИНИ..... | 587 |
| <i>Пісняк Валентина</i> : ІНКЛЮЗІЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ | 593 |
| <i>Sándor Zita</i> : COVID–19-JÁRVÁNY MEGÉLÉSE ÉS BIOPSZICHOSZOCIÁLIS HATÁSA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN | 599 |
| <i>Simon Gabriella</i> : AZ ONLINE OKTATÁS HATÁSAI A PANDÉMIA ALATT, LEHETŐSÉGEINK..... | 615 |
| <i>Sütő Éva</i> : TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK KISISKOLÁSKORBAN A PANDÉMIA IDEJE ALATT..... | 625 |
| <i>Sýkora Hernády Katalin – Horváth Kinga – Pribéck László – Szabó L. Dávid</i> : A TÁVOKTATÁS HATÁSA A TANÁRI ÉNHATÉKONYSÁGRA | 635 |

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK KISISKOLÁSKORBAN A PANDÉMIA IDEJE ALATT

Sütő Éva

*II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
suto.eva.m21ti@kmf.org.ua*

Bevezetés

A kisiskolás korú gyerekek egészsége a legfontosabb dolog nemcsak a szülők, de a pedagógusok számára is. Annak fenntartása elsősorban a felnőttek feladata. Az egészség állapotára és annak megtartására egészségtudatos nevelésre van szükség. Ahhoz, hogy egészséges generációt neveljünk, annak vannak feltételei.

Az egészséges táplálkozás fő ismérvei

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban a WHO 8 alapelvet különböztet meg. Ami számunkra, európai emberek számára relevánsabb, az EFSA (Európai Élelmiszerbiztonság Hatóság) egészséges táplálkozásra vonatkozó alapelveiben megfogalmazottak. Ők hat alapelvet különítenek el (Forrai–Barcs 2020).

Ezeket az ajánlásokat mind figyelembe kell vennünk szem előtt tartva, hogy általánosságban vannak megfogalmazva, főleg felnőttekre mérten. A kisiskoláskorú gyerekekre nemcsak a felnőttekhez képest vonatkoznak más szabályok, hanem még életkor szerinti sajátosságokat is figyelembe kell venni. Minden életkorban más-más tápanyagszükséglet jellemzi a gyerekeket.

A tápanyagszükségletet befolyásolja a gyermek kora, neme, életmódja, aktivitása. Minden életkorban eltérések mutatkoznak, amelyeket figyelembe kell venni az étrend összeállításakor.

Az alapelv, hogy a vegyes, kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra kell szoktatni őket, hiszen a tanult dolgokat egy egész életen át viszik magukkal. Mivel a legtöbb vitamint és ásványi anyagot a szervezet nem képes maga előállítani, ez elsődlegesen a megfelelő táplálkozással lehet biztosítani.

Energiaszükséglet az életkor függvényében:

- 1–3 éves kor között az energiaszükséglet 900–1300–1800 kcal/nap, a folyadékszükséglet 100 ml/kg/nap, a fehérjeigény 23 g/nap.
- 4–6 éves kor között az energiaszükséglet 1300–1700–2600 kcal/nap, a folyadékszükséglet 85 ml/kg/nap, a fehérjeigény 30 g/nap.

- 7–10 éves kor között az energiaszükséglet 1650–2400–3300 kcal/nap, a folyadékszükséglet 85 ml/kg/nap, a fehérjeigény 34 g/nap.
- 11–14 éves kor között az energiaszükséglet 2000–2700–3500 kcal/nap, a folyadékszükséglet 50–60 ml/kg/nap, a fehérjeigény 62 g/nap.
- 15–18 éves kor között az energiaszükséglet 1500–2500–3500 kcal/nap, a folyadékszükséglet 40 ml/kg/nap, a fehérjeigény 65 g/nap.

Ajánlott élelmiszerek

Bőségesen fogyaszthatják a zöldségeket (sárgarépa, burgonya, zeller, karfiol, zöldborsó, zöldbab, spenót, tök, brokkoli, uborka, paprika, paradicsom, bab, lencse stb.), gyümölcsöket, folyadékot, valamint a szénhidrátokat (teljes kiőrlésű kenyér, pékáru, gabonapelyhek, burgonya, rizs, tészta).

Mennyiségi szempontból a következő szinten állnak a tej (tehéntej, kakaó, vaníliás tej) és tejtermékek (túró, sajtok, joghurt, tejföl, kefir, szendvicskrémek), húсок (baromfi, sertéscomb) és húskészítmények (sonka, tavaszi felvágott), tojás (1–3 éves kor között heti 1–2 db, majd 4–10 éves korig heti 2–3 darab) és halak (1–3 éves kor között szálkamentes tengeri halfilé). A sor végén szerepelnek a zsiradékok (olaj, margarin, zsír, vaj), valamint az egyszerű és összetett cukrok.

A kiegyensúlyozott, vegyes étrend képes biztosítani a szervezet számára szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat. Bizonyos esetekben szükség lehet azonban az étrend kiegészítésére. Ilyen helyzet lehet az, ha nem biztosítható a megfelelően változatos étrend, illetve fokozott tápanyagigény esetén. Mindemellett oda kell figyelni a jód (jódozott só) és a fluor (fogkrémek) kiegészítésére is (Irinyi–Barta 2021).

Az egészséges életmód minőségét nagyrészt a táplálkozás minősége befolyásolja. A kisgyerekek táplálkozási szokásaira több tényező is hatást gyakorolhat, mint például környezeti hatások, táplálkozási szokások, ételpreferációk.

Környezeti hatások a gyerekek és fiatalok életmódjában

A családi alapvető funkciók mellett a családtagokhoz való érzelmi kötődésnek jelentős szerepe van abban, hogyan tapasztalja meg önmagát, illetve a környezetében élő embertársait a gyermek. A gyermekeknek a származás sok esetben a kultúrához való tartozást, a hagyományokba való beilleszkedést, a lét folyamatosságának fenntartását, azaz identitásának biztos alapját jelenti.

A nem teljes család sok esetben növeli a kockázatot, de ugyanakkor a teljes családokban sem mindig harmonikus az együttélés. A szülőkkel való jó kapcsolat, valamint a nagyobb testvér pozitív mintája protektív tényező. Fontos kiemelni az iskola hatását a tanítási-tanulási folyamatban. A tömegkommun-

nikációs közeg önmagában véve nem jó, vagy rossz, hatásai erősíthetők, vagy tompíthatók. Megállapítható, hogy a család és az iskola szerepe a gyermekek „médiafogyasztásában” is meghatározó (Henter 2018).

A környezeti hatások hosszú távú befolyásának mértékét nehéz pontosan megállapítani. A jelenlegi, az obezogén környezetet vizsgáló tanulmányok rámutatnak arra, hogy azok a beavatkozások, amelyek nem veszik figyelembe a célcsoport mikro- és makroszintű életkörülményeit, hosszú távon nem lehetnek sikeresek. Felértékelődnek a közösségeket befolyásoló szereplők hatásai, beleértve a polgármestert, a várostervezést, az óvodai-iskolai környezet irányítóit, a munkáltatókat és a sportegyesületi vezetőket. Az iskolai életmód programoknál a hatékony egészségfejlesztéshez komplex megközelítésre van szükség, azaz a társadalmi szereplők különböző szinten megvalósuló, összehangolt tevékenységért (Henter 2018).

Közétkeztetés hatása a táplálkozási szokásokra

A táplálkozás nemcsak biológiai szükséglet és élvezeti forrás, hanem régóta bizonyítottan az egészségmegőrzésnek fontos pillére, a lakosság életminőségét befolyásoló tényező. Manapság már egyértelműen bizonyított, hogy a nem fertőző, idült betegségek 80%-a összefügg a táplálkozással, a helytelen életmóddal.

Az emberek többségénél az étkezés egy része nem otthoni körülmények között zajlik. Különösen érvényes ez a gyermekekre, akiknél az óvodában, az általános iskola alsó tagozatában általában három étkezés (tízórai, ebéd, uzsonna), későbbi életkorokban egyre inkább csak az ebéd kötődik a „menzához”, a közétkeztetéshez.

Gyermekkorban a táplálkozásnak bizonyítottan hatása van a tanulási képességekre, így például a koncentrációra és a fizikai fejlődésre is. Az ekkor kialakuló minta meghatározza a felnőtt táplálkozási szokásainkat is, ezért a helyes táplálkozás alapjait minél korábbi életkorban el kell kezdeni kialakítani. (Erdélyi–Sipos et al. 2018).

A TÉT felmérésében a gyermekek arra a kérdésre, hogy „Mi a legfontosabb egy ételben?”, 66% azt válaszolta, hogy finom legyen, 12% számára az egészséges is fontos volt, 9%-nak a tápláló, 7%-nak a változatosság, 5%-nak a nagy adag volt a döntő szempont (N=818). Az íz fontosságának dominanciája, bár minden szegmensben megfigyelhető, az életkorral csökken. Ez rávilágít arra, hogy a közétkeztetésben nemcsak az egészség megtartását kell szolgálni az ételeknek, hanem az ízletesség, a finomság és a változatosság kritériumának is meg kell felelni. Kiemelten fontos, hogy a közétkeztetés mellett a családok

táplálkozási szokásaiban az íz mellett az egészségesség szempontjainak is dominálni kell, hiszen, ha nagy a szakadék, akkor a gyermek a családban megszokottat fogja preferálni. Azt, hogy egy család mit tart egészségesnek, sokszor divatos, ám nem kifejezetten szakmailag megalapozott forrásokból származó információk befolyásolják (Erdélyi–Sipos et al. 2018).

A közétkeztetés jelentősége abban rejlik, hogy az ellátottak táplálkozási szükségleteinek minőségi és mennyiségi kielégítésén túl szemléletformáló hatása is van, különösen a fiatalok esetében. Minél korábban kerülnek kapcsolatba a gyerekek a közösségi étkezéssel, annál jobban rögződnek a helyes táplálkozási attitűdök. A közétkeztetési rendelet az étkezések és nyersanyagok minőségére, mennyiségére, fogyasztási gyakoriságára, az ételkészítés korszerűsítésére vonatkozóan is támpontot nyújt, amivel példát mutat nemcsak a közétkeztetők, de a fogyasztók felé is. A jól megszerkesztett étlap segíti a korcsoportnak megfelelő egészségmegőrző ételek, ételsorok megismerését, a heti és napi rendszeres étkezést reprezentáló változatosság megvalósítását. A helyes táplálkozási szokások kialakításához azonban nem elegendő csak a közétkeztetés megreformálása. A közétkeztetésnek, az oktatási intézménynek, a fenntartónak és a családnak közösen kell felelősséget vállalniuk a gyermekek helyes táplálkozásáért, hiszen az egészséges gyermek az egészséges felnőttkort alapozza meg. A fenntartó felelőssége biztosítani a közétkeztetési rendeletben foglalt, egészséges étkeztetés megvalósításához az anyagi, személyi és tárgyi feltételeket. Az oktatás-nevelés során pedig különböző módszerekkel fel kell kelteni az igényt a gyermekekben az egészséges táplálkozás iránt, s meg kell teremteni a gyermekek igényeinek megfelelően az étkezési körülményeket is. Legnehezebb a családok élelmezését befolyásolni, mivel azokat a hagyományos étkezéstől a szélsőséges irányzatokig igen széles paletta jellemzi. Ezért fontos, hogy a közétkeztetés a tudományos alapokat megjelenítő, egészséget megőrző ételek kínálatával példát mutasson a gyermekek, s rajtuk keresztül a családok, végső soron az egész lakosság számára (Erdélyi – Sipos et al. 2018).

Ételpreferációk kisgyerekeknél

Az ízpreferenciák a legkorábban kialakuló magatartásformák közé tartoznak és akár egy életen át kitarthatnak. Az ízekhez való viszonyunkban evolúciós programozottság tételezhető fel, az édes íz előnyben részesítése, a keserű kerülése alapvetően túlélést biztosító beállítódás. Az ízpreferenciák kialakulása már az anyaméhben elkezdődik. Az anyaméhben a magzat összes érzékszervével érzékeli, feldolgozza környezetének ingereit. Az első ízlelőbimbók már

a terhesség 8. hetére kifejlődnek. A második trimesztertől a magzat képes ízérzékelésre. A pár napos újszülöttek rosszabbul szopnak, ha az anya olyan ételt fogyasztott, amit a terhessége során nem. Az anyatejbe bekerülve, a szoptatás ideje alatt elfogyasztott anyai ételek is befolyásolják az íz-imprintinget (Forgács 2008). Az ételválasztást gyermekkorban formáló hatások:

- Az evési szokások érzelmközpontúak. Minél jobban emlékeztet egy íz a gyermekkor ízeire, annál vonzóbb.

- Modellkövető tanulás. Amit és ahogyan a család eszik (kultúra, hagyományok) az lesz a legdominánsabb élmény a gyermek számára. A család és a szeretett személyek adják az elsődleges referenciacsoportot a tanúláshoz.

- Más ízeket hozhatnak az iskolatársak, barátok, kortársak, velük szelődik a referenciaszemélyek köre.

- A marketingkommunikáció is kihasználja a modellkövetés lehetőségét: művi úton állít elő vonzó mintákat – pl. sportolók, popsztárok, színészek által – a fogyasztás befolyásolására.

- Az ételekhez kapcsolódó ismeret, hiedelem, információ. Minden fogyasztást valamilyen kognitív predispozíció előz meg, amit az ételről gondolunk. Ezen keresztül lehetőség nyílik a fogyasztási szokások módosítására számos befolyásoló technikával (Forgács 2008).

Az egészségtudatos, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz hozzátartozik, hogy az étkezéseknek is van rendje, ritmusa. Ideálisnak a napi ötszöri étkezés tekinthető, melyekből 3 főétkezés – reggeli, ebéd, vacsora –, 2 pedig ún. kisétkezés – a tízórai és az uzsonna. A bőséges reggeliről soha ne feledkezzünk meg és jobban tesszük, ha a tízórait is mi készítjük. Így biztosak lehetünk benne, hogy az iskolai büfé chips és csokikészletét nem a mi csemeténk fogja felvásárolni. Bár kényelmes megoldásnak tűnik, de felettébb egészségtelen, ha az ebédeket, vacsorákat gyorséttermek kínálatából próbáljuk megoldani. Mindig a friss, minőségi alapanyagokból készült étel a legjobb egészségünk szempontjából, nem mellesleg, csak az otthon készített ételről tudhatjuk, hogy valójában mi is van benne.

A kutatásról

Jelen kutatás a Kaszonyi kistérség oktatási intézményeinek alsó osztályaiban készült, amelyek a következők:

- a Kaszonyi Arany János Líceum
- a Zápszonyi Gimnázium
- a Papi Gimnázium

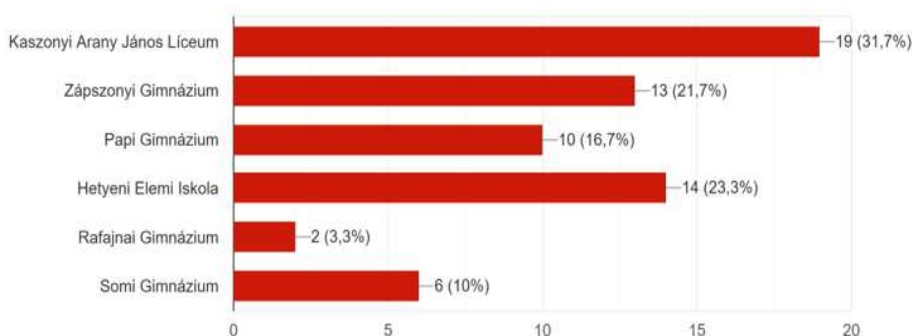
- a Somi Gimnázium
- a Rafajnai Gimnázium
- a Hetenyi Elemi Iskola

A kutatás kvantitatív módszerrel készült. A nagy számú adatközlő miatt nem volt lehetőség saját tapasztalatok, történetek megvitatására. A kérdőív a szakirodalom feldolgozása során felmerült kérdések alapján lett összeállítva. Kitöltése 4-5 percet vett igénybe. Egy részben kérdez rá az adatközlő általános adataira (természetesen az anonimitást figyelembe véve) és a kutatás számára releváns információkra. Az adott iskolák alsó osztályaiba járó gyerekek szüleit kérdeztük, hogyan értékelik a pandémia ideje alatt felvett étkezési szokásokat, voltak-e változások, ha igen milyen irányúak.

Eredmények

Az Ön alsós gyermeke a Kaszonyi Kistérség melyik intézményébe jár ?

60 válasz



1. ábra. A szülők válasza arról, melyik oktatási intézménybe jár a gyereke

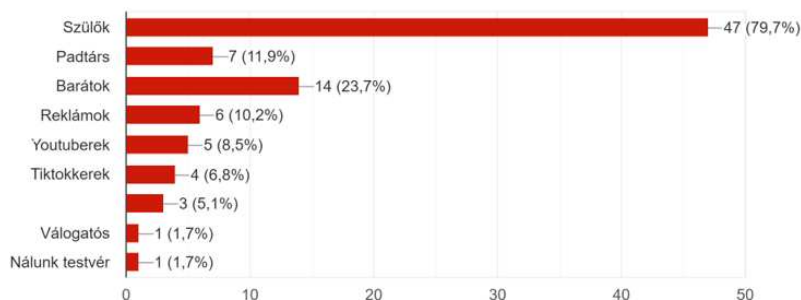
A válaszadók százalékos aránya megegyezik az osztálylétszámok arányával.

A válaszadók majdnem fele, 47%-a szerint maguk a szülők befolyásolják a gyerekek ételválasztását, további 14% szerint a barátok még a mérvadók. A padtárs, reklámok, youtuberek, tiktokkerek sokkal kevesebb befolyással bírnak a szülők szerint.

A pandémia ideje alatt kis mértékű változás figyelhető meg a vizsgált gyerekek étkezési szokásaiban. Mindössze a szülők 18%-a tudott beszámolni változásokról, 17,2% pozitív irányba mutat, 1,8% pedig negatívan értékelte az eltéréseket.

Ön szerint ki/mi befolyásolja gyermeke ételekhez való viszonyát(ételválasztását)?

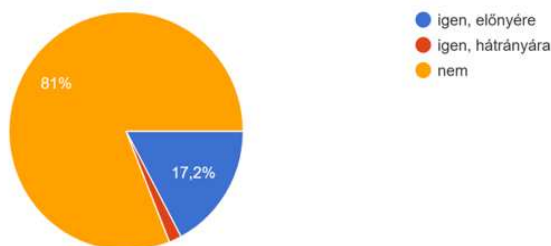
59 válasz



2. ábra. A gyermekek ételválasztását befolyásoló tényezők a szülők válasza alapján

Változtak -e gyermeke étkezési szokásai a pandémia alatt?

58 válasz



3. ábra. A gyermekek étkezési szokásai a pandémia alatt

Összegzés

A helyes táplálkozási szokások kialakításában leghatékonyabb fegyverünk a példamutatás. Ha rendszeresen változatos, egészséges és nem utolsósorban ízletes ételek kerülnek a család asztalára, melyeket mi, szülők is láthatólag élvezettel fogyasztunk, akkor a gyerekek is szívesen megkóstolják és remélhetőleg meg is kedvelik azokat.

A pandémia ideje alatt kis mértékű változás figyelhető meg a Kaszonyi kistérség kisiskoláskorú gyerekeinek táplálkozási szokásaiban. Ez a változás a megkérdezettek szerint pozitív irányú. Ez annak tudható be, hogy a szülők otthon, az együtt töltött idő alatt jobban szemmel tudták tartani és befolyásolni kisgyerekek étkezését, továbbá az elfogyasztott ételek nagy része otthon készült.

A krízishelyzetek nemcsak a felnőttek életét befolyásolja, hanem a gyerekekét is. Minden élethelysín, így a táplálkozás is érintett egy ilyen komoly élethelyzetben, mint a pandémia. Bármilyen élethelyzet alakul is ki, törekednünk kell az egészségünk megőrzésére.

Hivatkozott irodalom

- ASZMANN A. (2003): *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. „Nemzeti Jelentés 2002”. Budapest: Országos Gyermkegészségügyi Intézet.
- ERDÉLYI-SIPOS A. – TÁTRAI-NÉMETH K. (2018). A közétkeztetés szemléletformáló hatása. In: Antal Emese, Pilling Róbert. *A magyar gyerekek és fiatalok életmódja*. 209.
- FORGÁCS A. (2008). Az íz- és ételpreferenciák szociokulturális háttere In: Túry F. – Pászthy B. (szerk.): *Evészávarok és testképzavarok* Budapest: Pro Die. 353–365.
- FORRAI J. – BARCS I. (2020): *Népegészségtan*, Akadémiai Kiadó, Budapest.
https://mersz.hu/dokumentum/m677n1__30
- Henter I. (2018): Környezeti hatások a gyerekek és fiatalok életmódjában. In: Antal E. – Pilling R.: *A magyar gyerekek és fiatalok életmódja*, 209.
- Irinyi-Barta T. (2021): A kisgyermek és serdülő egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozása - WEBBeteg
- PAPP I. – CZEGLÉDI E. – TÚRY F. (2011). *A szociokulturális hatások kapcsolata az elbízottakkal szembeni előítéletekkel kora serdülőkorban*. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 12 (2). 149-171.
- TOMSITS E. (2005). Az egészséges táplálkozás a betegségek megelőzésének eszköze. In: Szamosi T. (szerk.): *Preventív Pediátria* Budapest: Medicina. 103-109.

В 41 Виклики сучасної освіти зумовлені екстремальними умовами функціонування. Наукове видання (Збірник наукових праць) Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II / Редактори: Емьовке Бергхауер-Олас, Єва Гуттерер, Ілдіко Греба та Каталін Поллої. Берегове: ЗУІ ім. Ференца Ракоці II, 2024. – 652 с. (українською, угорською та англійською мовами)

ISBN 978-617-8143-15-2 (палітурка)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

Збірник наукових праць містить матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Виклики сучасної освіти зумовлені екстремальними умовами функціонування», яка відбулася 30–31 березня 2023 року в м. Берегове. Організатор конференції – кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II.

УДК 370:061.3

Наукове видання

**ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
ЗУМОВЛЕНІ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ
УМОВАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ**

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 30–31 березня 2023 року

Збірник наукових праць

2024 р.

Рекомендовано до видання у друкованій та електронній формі (PDF)
рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II
(протокол №1 від «25» січня 2024 року)

Підготовлено до видання кафедрою педагогіки, психології, початкової, дошкільної
освіти та управління закладом освіти спільно з Видавничим відділом
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

За редакцією:

Емьовке Бергхауер-Олас, Єва Гуттерер, Ілдіко Греба та Каталін Поллої

Технічне редагування та верстка: *Олександр Добош, Ласло Вездел та Вівісі Товт*

Коректура: *Ілдіко Гріца-Варцаба, Ілдіко Греба та Катерина Лізак*

Дизайн обкладинки: *Вівісі Товт*

УДК: *Бібліотека ім. Опацої Черє Яноша при ЗУІ ім. Ф.Ракоці II*

Відповідальний за випуск:

Олександр Добош (начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II)

Матеріали наукового видання рецензовані Науковою радою
міжнародної науково-практичної конференції.

За зміст наукових праць відповідальність несуть автори.

**Проведення конференції та друк видання здійснено
за підтримки уряду Угорщини.**

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса:
пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)
*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 7637 від 19 липня 2022 року*

Друк: ТОВ «РІК-У» (адреса: вул. Карпатської України 36, м. Ужгород, 88006. Електронна
пошта: print@rik.com.ua) *Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 5040 від 21 січня 2016 року*

Підписано до друку 21.05.2024. Шрифт «Garamond».

Папір офсетний, щільністю 80 г/м². Друк цифровий. Ум. друк. арк. 52,98.

Формат 70x100/16. **Замовл. №**