

**Міністерство освіти і науки України Закарпатський угорський інститут ім.
Ференца Ракоці II Кафедра педагогіки та психології**

Реєстраційний № _____

**Бакалаврська робота
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІСІ**

МЕДЬЕШІ КРИСТИНА ЛЮДВИГІВНА

Студентка IV-го курсу

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол №1/2019

Науковий керівник:

Візавер Арпад Дезидерович
ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Біда Олена А.
доктор пед. наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2020 року

Протокол № _____ / 201__

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

Кафедра педагогіки та психології

**Бакалаврська робота
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студентка IV-го курсу
спеціальності 012 Дошкільна освіта
Медьеші Крістіна Людвигівна

Науковий керівник: Візавер Арпад Дезидерович
ст. викладач

Рецензент: Гребя Ілдіко Золтанівна
викладач

Берегове
2020

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS KISGYERMEKKORBAN
Szakdolgozat**

Készítette: Megyesi Krisztina

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Vizaver Árpád

tanár

Recenzens: Greba Ildikó

tanár

Зміст

Вступ.....	6
I.Значення виховання здорового способу життя.....	8
1.1 Значення здоров'я.....	8
1.2 Головна мета та завдання по вихованні у дітей здорового способу життя.....	9
1.2.1 Зв'язок з батьками у дитячому садочку	11
1.2.2 Соматичне виховання.....	11
1.2.3 Ментало-гігінічне виховання	12
1.2.4 Соціально-гігінічне виховання	12
1.3 Історія виховання здорового способу життя.....	12
1.4 Вікові особливості дошкільнят	13
II. Виховання здорового способу життя у дитячому садку.....	15
2.1 Створення звичок здорового способу життя у дитячому садку	15
2.2 Зміст звичок здорового способу життя. Порядок дня.....	17
2.3 Забезпечення рухової активності дітей	18
2.4 Виховання гігінічної культури у дітей.....	20
2.4.1 Чищення зубів	21
2.4.2 Дбайливість про чистоту носа	22
2.4.3 Правильне очищення вуха та очей.....	22
2.5 Гігієна харчування.....	23
2.6 Правильне одягання.....	24
2.7 Змістовне проведення вільного часу (прогулянка, свіже повітря).....	24
2.8 Шкідливі звички	25
III. Дослідження	27
3.1 Початок дослідження	27
3.2 Дані про дослідження.....	28
3.2.1 Результати анкетування батьків.....	28
3.2.2 Результати анкетування дітей.....	36
3.3 Порівняння анкетних досліджень	41
Узагальнення	43
Резюме.....	45
Використана література	46
Додатки.....	48

Tartalom

Bevezetés	6
I. Az egészséges életmódra nevelés jelentősége	8
1.1 Az egészség fogalma	8
1.2 A gyermek egészségnevelésének fő feladata és tartalmi kérdései	9
1.2.1 A szülőkkel való kapcsolattartás az óvodában	11
1.2.2 A szomatikus nevelés	11
1.2.3 A mentálhigiénés nevelés	12
1.2.4 A szociálhigiénés nevelés	12
1.3 Az egészséges életmódra nevelés története	12
1.4 Az óvodáskorú gyermekek életkori sajátosságai	13
II. Az egészséges életmódra nevelés az óvodában	15
2.1 Az egészséges életmód szokásainak kialakítása az óvodában	15
2.2 Az egészséges életmód szokásainak tartalma. A napirend.	17
2.3 A gyerekek mozgásigényének kielégítése	18
2.4 Higiénias magatartás nevelés	20
2.4.1 Fogmosás.....	21
2.4.2 Az orr tisztántartása	22
2.4.3 A fül és a szem helyes tisztántartása	22
2.5 A helyes táplálkozási és étkezési szokások	23
2.6 A helyes öltözködés	24
2.7 A szabadidő helyes felhasználása (séta, levegőztetés)	24
2.8 Káros szenvedélyek	25
III. Kutatás. „Egészséges életmódra nevelés”	27
3.1 A kutatás előzményei	27
3.2. Kutatási adatok.....	28
3.2.1 Szülők kérdőívének eredményei.....	28
3.2.2 Gyerekek kérdőívének eredményei	36
3.3 Kérdőívek összehasonlítása és eredmények	41
Összefoglalás	43
Rezümé	45
Hivatkozott irodalom	46
Melléklet	48

Bevezetés

Szakdolgozatom témája az „Egészséges életmódra nevelés kisgyermekkorban”. Saját meglátásom szerint, fontos ezt a témát előtérbe helyeznünk, ugyanis nekem, mint leendő óvodapedagógusnak figyelnem kellesz majd arra, hogy a csoportban a gyerekek megtanulják és betartsák az egészséges életmód szabályait és követelményeit. Ez segíti elő testi és lelki egészségük egyensúlyba tartását.

A téma a mai társadalomban az egyik legaktuálisabb, ugyanis a XXI. század gyerekei azok, akik nem fordítanak elég hangsúlyt egészségük megőrzésére, ugyanis a mai világbannem szakítanak elég időt a helyes táplálkozásra, testmozgásra ami alapja az egészséges életmódnak. Erre pedig úgy gondolom, hogy nagy hatással van az óvodai nevelés, hisz ha a gyerekek itt megtanulják, az megmarad emlékezetükbe. Fontos szerepet játszik a gyermek egészségnevelésében a családi légkör is, ugyanis, ha családban nem követik az egészséges magatartás szabályait, a gyerek ugyan ezt a példát fogja követni. Persze, itt nagyon fontos az óvónő jelleme is, mert saját tapasztalatom alapján a gyerek soha nem felejt el, hogyan érezte magát óvónője szavaitól.

Szakdolgozatom célja, hogy megvizsgáljam milyen tényezőkre van szükség ahhoz, hogy a gyerekeket az egészséges életmódra neveljük. Ehhez ragaszkodva olyan szakirodalmat használtam, amelyek elősegítik munkámat. Nagy segítségemre voltak Róna Borbála , Pajor Géza és Daróczy Erzsébet írásai is. Továbbá sokat segített Ádány Róza és Aszmann Anna meglátása a témával kapcsolatban. Dolgozatomban hivatkozok még Due és Hickmann, Bukovcsiné Nagy Judit, Cole, Kozma Tamás, Mészáros Judit, Hidvégi Péter, Nyíri Mihályné, Riskó Ágnes, Rókusfalvy Pál, Túry Ferenc, Urbán Vargha János, Wargha István munkáira is

Szakdolgozatom három főrészből áll. Az első részben először az egészség fogalmával foglalkozom. Majd igyekszem rávilágítani arra, hogy melyek a tartalmi kérdései és fő feladata a gyermek egészség nevelésének. Ez után a szülőkkel való együttműködésnek a fontosságáról írok. Majd igyekszem kifejtetni mit értünk a szomatikus-, a mentálhigiénés- és a szociálhigiénés nevelés alatt. Ezt követően az egészséges életmódra nevelés történetét vizsgálom, majd az óvodás korú gyermekek életkori sajátosságait.

A második részben először az egészséges életmód fogalmával foglalkozom. Majd arra keresek kérdést, hogy hogyan tudják az óvodapedagógusok az egészséges életmód szokásait kialakítani az óvodában. Ez után az egészséges életmód szokásainak tartalmával, azon belül is a napirenddel, a gyerekek mozgásigényének kielégítésével, a higiénias magatartásra neveléssel, a helyes táplálkozási szokásokkal, a helyes öltözködéssel illetve a szabadidő helyes felhasználásával foglalkozom. Ezek pedig mind elengedhetetlen pontjai az egészséges életmód

nevelésére. A fejezet utolsó pontjában a különböző káros szenvedélyekről írok. Ugyanis mint jövődöbéli óvodapedagógus és szülő, fel kell majd hívnom a gyerekek figyelmét, hogy melyek azok a dolgok, amelyektől később mindenképen óvakodniuk kell.

A harmadik részben egy kutatást végzek el, amelyben a gyerekek egészséges életmódhoz való „viszonyát” kutatom. Egy évvel ezelőtti kutatásomat hasonlítom össze az idei eredményekkel. Ebből reális képet fogunk kapni mennyit változott az óvodai csoport illetve a szülők viszonya az egészséges életmódhoz.

I. fejezet

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS JELENTŐSÉGE

1.1 Az egészség fogalma

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) Alkotmányának előszavában az egészség alábbi definíciója szerepel: „Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékosság hiánya.” (Ádány, 2011).

Az egészségtan az ember egészségének megőrzésével, megvédésével és fokozásával foglalkozik, tanulmányozza a környezetnek az emberre gyakorolt hatását és az egészséges életmód követelményeit. A higiéné szó ókori eredetű, és az egészség ógörög istennőjének Hygeiának nevéből származik. Az egészségtudomány nem az egyes egyénekre, hanem a közösségekre ható tényezőkkel foglalkozik, ezért mint oktatási tárgyat közegészségtannak is nevezik (Pajor, 1984).

Az 1997. évi egészségügyi törvény megfogalmazása szerint:

az egészség az egyén életminőségének és önmegvalósításának alapvető feltétele, amely döntő hatással van a családra, a munkára, és ezáltal az egész nemzetre;

mindenkinek joga van olyan ismeretek megszerzéséhez, amelyek lehetővé teszik az egészség megőrzésével és fejlesztésével kapcsolatos lehetőségek megismerését, valamint megfelelő tájékoztatáson alapuló döntések meghozatalát az egészséggel kapcsolatos kérdésekben;

mindenkinek a saját egészségi állapotáért a tőle elvárható módon felelősséggel kell tartoznia (Hidvégi és mts, 2015).

Az egészség a szervezet és a környezet közti dinamikus egyensúly állapotát fejezi ki. Elengedhetetlen feltétele a szervek hiánytalan összeműködése, de szerepet játszanak vele született tényezők, szűkebb és tágabb környezettel szemben elfoglalt helyzet, a munkakészség, a munkakedv (Pajor, 1984).

Fodor József a világon elsőként hirdette, hogy „az egészségtan a legfontosabb és az emberhez legközelebb eső tudomány” és „a higiénére való nevelésnek a legkisebb óvodás illetve iskolás korban kell elkezdődnie” (Pajor, 1984).

Az egészségtan oktatás feladatát a pedagógusképzés 1976/77. tanévtől érvényes tanterve a következőben fogalmazza meg: „Ismertesse meg a gyermekek egészséges életmódjának kialakításában az óvodára, az iskolára, a közművelődési intézményekre és a családra háruló feladatokat; a személyi higiéné, a település-, az élelmezés- és a munkaegészségügy, valamint a

járványügy alapismereteire építve a gyermek- és ifjúság-egészségügyi követelményeket.”
(Pajor, 1984).

Az egészségnevelés tartalmának, nagy részét az orvostudománytól veszi. Az egészségnevelés a gyorsan fejlődő orvostudományok különböző szakágaival szoros, lényegi kapcsolatban van. Az egészségnevelés az orvostudományok általános eredményeit, a maga eszközeivel az egész társadalom bevonásával kívánja kiviteleztetni. Azonban az egészségnevelés a neveléstudomány egyik sajátos ága is.

1.2 A gyermek egészségnevelésének fő feladata és tartalmi kérdései

Az egészségnevelés fő feladatai követik az „egészség” fogalmában meghatározott területeket.

Kiterjednek tehát:

- a testi (szomatikus) egészség védelmére,
- a lelki (pszichés) egészség, a pszichohigiéné védelmére;
- a szociális egészség védelmére; (Mészáros, 1993).

Az egészségnevelés keretén belül ennek alapján beszélünk:

- szomatikus nevelésről
- mentálhigiénés nevelésről
- szociálhigiénés (társadalom egészségügyi) nevelésről (Mészáros, 1993).

Bármely nevelési feladat elhanyagolása kihat a másik nevelési feladatra is és mindenképpen érinti a teljes egészség egyensúlyát.

Az egészségnevelés fő feladatai nemcsak egymással vannak szoros kölcsönhatásban, de kihatnak a nevelés egyéb feladataira is. Az egészségnevelés szoros kölcsönhatásban áll az értelmi képességek fejlődésével, az erkölcsi neveléssel, az akarat és a kitartás, az önuralom fejlesztésével.

Közismert, hogy egészségi állapotunk mennyire befolyásolja az érzelmi-hangulati életünket, embertársainkhoz való kapcsolatainkat, a közösség életében való kiegyensúlyozott részvételünket (Mészáros, 1993).

A nevelés fő feladatai kivétel nélkül kapcsolatban vannak az egészségneveléssel. Az egészségnek az egyedfejlődés minden szakaszában, a nevelési folyamat minden mozzanatában alapozó szerepe van. Hiánya mindenképpen nevelési „akadályként” hat vissza (Mészáros, 1993).

Az egészségnevelés gyakorlatának egyedüli eszköze a nevelés. Az egészségnevelés tehát személyiségformálás része. Az egészségnevelési munka során jártasságokat, készségeket kell a gyermekekben kialakítani. Közismert tény, hogy milyen nagyfokú az ismeretek, valamint a magatartás és a szokások közötti ellentmondás. Például, ha egy gyermeket megkérdezzük, kell-e étkezés előtt kezet mosni, a válasza igen lesz. Több vizsgálat és megfigyelés tanulsága szerint azonban a gyerekek a szabadban megtartott foglalkozások után is egyenesen az étkezőbe mennek, kézmosás nélkül (Mészáros, 1993).

A tudósok szembe szállnak azzal a felfogással, hogy az egészségnevelés megtanítható a különféle tanítási órákon, mint például a testnevelés (Mészáros, 1993). De nem lehet külön módszerekkel tanítani, tegyük fel a fogmosást vagy a helyes táplálkozást, ez csak a személyiségfejlesztés egyes fázisaiba beágyazva lehetséges. Az óvoda feladata az egészséges életmód tudatosítása, és az egészséges életvitellel kapcsolatos ismeretek megértése a gyerekekkel.

Az egészséges személyiségkialakításához szükséges az egészségnevelés, amelynek az óvodában szervezeten, az egységes célok ismeretében a legkülönbözőbb formában folyamatosnak kell lennie. Az egészségnevelés nélkül az oktató-nevelő munka csak csökkent értékű lehet. Az egészséges életmód alapvető kérdéseinek közlése, megtanítása nem jár együtt a személyiség fejlődésével. A készségek, a szokások kialakítására kell az óvodapedagógusnak törekedni. (Mészáros, 1993) Az egészségre nevelés nem csak az óvónő feladata, hanem a nevelőtestület valamennyi tagjéé (Rókusfalvy, 1992).

Az óvodai testület tagjai a következők:

- óvodavezető és módszerpedagógus- feladata a megfelelő munkakörülmények megteremtése, ellenőrzése, a pedagógiai folyamat szervezése
- pszichológus- feladata az esetleges problémák feltárása az óvodában, konzultációk tartása úgy a szülőkkel, mint a gyerekekkel.
- óvónő- a gyerekek nevelése, tanítása személyiségfejlődésének elősegítése
- ápolónő-feladata, a gyermekek egészségügyi állapotának ellenőrzése, és az egészségügyi-higiéniái normák betartásának ellenőrzése.
- tornanevelő- feladata a gyerekek személyiségének fejlesztése, figyelembe véve a gyermekek sajátosságait a testi egészségük kordában tartása
- zenenevelő-feladata a gyerekek személyiségének fejlesztése, a zene megszerettetése a gyerekekkel, valamint a zenén keresztül hatni a gyerekek érzelmi állapotára

- logopédus- feladata a gyerekek személyiségének fejlesztése, a gyerekek beszédjének fejlesztése, valamint a beszédhibák korrigálása
- dada- feladata a gyerekek személyiségének fejlesztése, valamint az óvónő munkájának segítése
- szülők- az óvodával való együttműködése, az óvodában tanultak gyakoroltatása, ismétlése a gyerekek képességeit figyelembe véve (Cipehko, 2017).

1.2.1. A szülőkkel való kapcsolattartás az óvodában

Fontosnak tartom bemutatni a szülőkkel való kapcsolattartást az óvodában, mivel úgy gondolom, hogy ez egy fontos alappillére az óvodai életnek. Fontos, hogy az óvodapedagógus még az óvodába lépés előtt vegye fel a kapcsolatot a családdal, nyerje meg a bizalmukat. A későbbiekben találják meg a közös hangot, hogy a nevelési elgondolásokat, nézeteket, módszereket közelítsék egymáshoz. Fontos a megfelelő kommunikációs csatornák megnyitása, a helyzetnek, időnek, kommunikációs partnernek megfelelő kommunikáció, a kommunikációs kultúra kialakítása. Fontos, hogy a szülő lássa, hogy az óvónő megbecsüli, együttműködésre törekszik, partnerként kíván részt venni a gyermek nevelésében. Minden őszinte igyekvésekor adjon hangot őszinte elismerésének, erősítse a legapróbb pozitív törekvéseket és eredményeket, hisz a fejlődés kis lépésekben valósul meg.

A pedagógus igyekezzen az óvodai csoport szülői közösségét úgy szervezni, hogy mindenki megtalálja benne a helyét, vegye figyelembe a kapcsolatépítés során az egyéni érdeklődést. Koncentráljon a szülő „személyes kompetenciáira”, engedjen bepillantást az óvoda életébe, a mindennapi apró tevékenységekbe is, hogy a szülő láthassa a tervszerű átgondolt nevelés, egyéni fejlesztés lehetőségeit.

1.2.2 A szomatikus nevelés

A pedagógiaelméletben megkülönböztetjük a testi nevelést a testneveléstől. A szomatikus nevelés körében mindennapos óvodai feladat a személyi higiéniére nevelés (a testápolás, a ruházat, a helyes táplálkozás, a kulturált étkezés gyakorlása), az óvoda környezeti tisztaságának megóvása, a fertőző betegségek és tartási rendellenességek megelőzése. A szomatikus nevelés aktív gyakorlatának tartjuk a testedzést, az óvodai nevelési programban szereplő testnevelést, a mozgáskultúra megalapozását, vagyis a rendszeres mozgás, fizikai aktivitás szokássá, magatartásuk részévé alakítását, a biológiailag szükséges mozgásigény kielégítését (Bukovcsiné, 2012).

1.2.3 A mentálhigiénés nevelés

A szomatikus nevelés mellett meg kell említenem a mentálhigiénés nevelést is, mivel kulcsfontosságú a gyermek egészségében. Ugyanis testünk nem lehet teljes mértékben egészséges, ha egyik fontos része, a lélek nincs megfelelő állapotban. A lelki egyensúly eléréséért nagyon sokat kell dolgozni. A befektetett munka sokszor nehéz mind a gyerek, mind a pedagógus számára, de célra vezető. Saját lelki egészségünkért és jó közérzetünkért mi is sokat tehetünk. A legfontosabbak a következők:

- tiszta környezet
- kiegyensúlyozott étrend
- megfelelő időbeosztás, testmozgás
- a stresszt okozó tényezők kiszűrése, alvás
- megfelelő tájékozódás, mely segít a probléma megoldásában
- emberi kapcsolatokra való törekvés (Hidvégi és mts, 2015).

1.2.4 A szociálhigiénés nevelés

A szociálhigiénés nevelés az egészséges közösségi kapcsolatok kialakítására törekszik. A családi kötelékeken túl is szükség van az embernek biztonságot nyújtó, szellemi, érzelmi töltetet adó közegre. Olyan közösségre, ahol az egyén saját maga is töltekezik, gazdagodik, és ahol ő gazdagít másokat. Amennyiben ez hiányzik az egyén, magára marad, izolálódik, más úton keres vigasztalást, egyéb módon próbálja magát örömhöz juttatni. Fontos odafigyelni a hátrányos helyzetűekre és a sajátos nevelési igényűekre, mert másságuk miatt náluk is fennáll a társadalmi kirekesztődés veszélye. Az egészség egy állapot, amelynek megteremtésére, fenntartására törekszünk egész életünkben. (Kozma, 2001)

1.3 Az egészséges életmódra nevelés története

Azt már elődeink is helyesen felismerték, hogy az egészséges életre nevelésvalójában kora gyermekkorban sikeres, hiszen az óvodások a legfogékonyabbak az újfajta életszemlélet elsajátítására és a felnőttkorban való megtartására. A II. világháború után megromlott a közegészségügyi és járványügyi tevékenység hatékonysága. Leginkább csak a higiénés szabályok betartása és a védőoltások beadatása volt fontos a lakosság körében. Az 50-es évek elején azonban megalakult az Egészségügyi Minisztérium Közegészségügyi Felügyeleti és Járványügyi Főosztályának Egészségügyi Felvilágosítási osztálya, melynek fő tevékenysége: plakátok, kiadványok, filmek készítése, kiállítások szervezése, valamint rádiós

tanácsadás volt. Ebben az időben kezdődött a KÖJÁL hálózat megszervezése is. A nvalódi hatékony változás 1958-ban következett be, amikor megalakult az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi felvilágosító központja (EFK), amely önálló, szakmai intézeti státuszt kapott. Elkezdődött az egészségnevelési felmérő és kutatómunka. Ebben az időszakban történt meg a Nemzetközi Egészségnevelési Unióval való kapcsolatfelvétel is. 1977-ben a központ nevét Országos Egészségnevelési Intézetre (OENI) változtatták. Szakmai háttérként a Magyar Orvos Társaságok Szövetsége támogatta, illetve az annak keretében megalakult Egészségnevelési Szövetség. Az egészségnevelés korábbi feladatai mellé olyan hosszabb távú tevékenység is az intézethez került, mint a helyes táplálkozás, a megfelelő higiénés magatartás és a rendszeres testmozgás témaköre. (Hidvégi és mts, 2015)

További kiemelt feladatköre a fiatalok családi életre való nevelése. 1986-ban újabb változás következik be az intézet életében, megjelennek az AIDS-elleni küzdelem feladatai. A rendszerváltás után a Szociális és Egészségügyi Minisztérium több intézmény összevonásával megalakítja a Nemzeti Egészségvédelmi Intézetet (NEVI). Annak tevékenységében hangsúlyossá vált a problémák népességszociológusok szerinti megközelítése. Többek között megszervezik az Egészséges Kórház, az Egészségesebb Munkahely, illetve a Dohányzás, vagy Egészség, továbbá a sportot, a fizikai aktivitást népszerűsítő programokat. Nemzetközi területen végzett kiemelkedő munkájáért az intézet 1996-ban elnyerte az Egészségügyi Világszervezet Egészségmegőrzés Együttműködési Központja címet. 2001-ben újabb átalakulás következett: a NEVI beolvadt az Állami Népegészségügyi- és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) szervezetébe, és azon belül külön központként működött tovább. 2003-ban újabb átalakítást élt meg a „soknevű” intézet a gyermek-egészségvédelmi vonal külön intézet formájában kivált belőle. Feladatai: a természeti, társadalmi, gazdasági és szociális környezet olyan irányú változásainak elősegítése, amelyek lehetővé teszik a gyerekek egészségének megőrzését és visszanyerését. Ezekből az információkból megállapíthatjuk, hogy ugyan úgy, ahogy manapság, régen sem volt igazi, működő PR-ja az egészséges életmódra való nevelésnek (Hidvégi és mts, 2015).

1.4 Az óvodás korú gyermekek életkori sajátosságai

Az első három életév intenzív növekedésének és fejlődésének folytatásaként az óvodás korú gyermek sokoldalú és harmonikus fejlődés közben egyre újabb tulajdonságokra és képességekre tesz szert. Megfelelő nevelés és gondozás esetén a gyermek évről évre újabb tulajdonságokkal és ismeretekkel gazdagodik; a különböző fizikai terhelésekkel szemben egyre nagyobb lesz a kitartása (Róna, 1972).

A 3-6 éves gyermek hossz- és súlygyarapodása folytatódik, de a korábbi évekhez viszonyítva a gyarapodás lassúbb ütemű. A fiúk testi fejlődésének mutatói valamivel magasabbak, mint a lányok megfelelő értékei.

Óvodáskorban a test formájának és arányainak változása is folytatódik. Az alakváltozás egy lassúbb ütemű szakasza után, az 5. életév betöltése körül, jelentős mennyiségi és minőségi változások mennek végbe, amelyek eredményeképpen az „óvodás-alkatot” „iskolás-alkat” váltja fel. Az óvodás gyermek formája több jellegzetes vonással rendelkezik. Szembeötlő az aránylag nagy fej a jellegzetesen domború homlokkal, a kicsi, pisze orr, a fejletlen áll. A rövid nyak nagy és viszonylag tömör törzsbe megy át. A vállak eléggé keskenyek, a gyermekek többségénél jellegzetesség, hogy a has jelentősen kidülled. Az alsó végtagok fejlettsége ugyancsak elmaradott. A bőr alatti zsírpárna viszonylag jól fejlett, az izomzat gyenge és az ízületek is gyengén fejlettek. Ez hozzájárul a test jellegzetes összképéhez. (Róna, 1972)

Az óvodáskor végén a végtagok növekedése felgyorsul, a csontváz és a vázizmok gyorsan fejlődnek. A bőr alatti zsírpárna egyidejű elvékonyodása következtében az izomzat és a végtagok ízületeinek rajzolata világosabban kivehető. A vállak szélesednek, a mellkas felszínén kirajzolódnak a bordák, a has kidülledése csökkenni kezd (Róna, 1972).

A mozgásszervek fejlődése szempontjából igen nagy jelentőségű az óvodáskor, a gerincoszlop minden része működésben van. Ez a növekedés a legnagyobb intenzitású ötéves kor után. A végtagok növekedése és azokban a csontképződésdöntő szakaszhoz ér. Az izomszerkezet differenciálódása a 6. év körül felgyorsul. A nagyobb izmok 3-4 éves korban rohamos növekedésnek indulnak, ezzel szemben a kisizmok fejlődése akár 8 éves korig is eltarthat. Az agykéreg fejlődésével párhuzamosan javul a mozdulatok összerendezettsége, növekszik a nem túl finom mozdulatok sebessége. A 3-6 éves korra legjellemzőbb a belső szervek és a vegetatív idegrendszer fejlődése, a megfelelő funkcióik tökéletesedése (Róna, 1972).

II. fejezet

AZ EGÉSZSÉGÉS ÉLETMÓDRA NEVELÉS AZ ÓVODÁBAN

Gondozás, testi nevelés, egészséges életmódra nevelés az óvodás gyermek egészségének megőrzésével és erősítésével kapcsolatos fogalmak (Daróczy és mts, 1994).

Az óvodák megalakulásának kezdetétől egyik központi funkcióként szerepelt a három-hatéves gyermekek gondozása. Wargha István a kiseddóvó intézetek céljának felvázolásánál első helyen említi a testi fejlődést, erősítést és a testi ápolást, mindezt szerves összhangban a gyermekek testi egészségének és lelki tehetségeinek fejlesztésével (Wargha, 1943).

Eötvös József báró előterjesztésében is szintén előkelő helyen szól a gondozásról. Az 1891. évi óvodáról szóló XV. törvénycikk szerint pedig a kiseddóvás feladatainak felsorolása az ápolással és gondozással kezdődik. Az eltelt időszakban minden, az óvoda funkciójával foglalkozó dokumentum kiemelt helyen foglalkozik a gondozással, a test-kultúra fejlesztésével. Mindhárom fogalom tartalmában igen sokat változott az elmúlt évszázadokban, és módosult a viszonyuk egymáshoz (Daróczy és mts, 1994).

2.1 Az egészséges életmód szokásainak kialakítása az óvodában

Milyen keretek között tudjuk mi óvodapedagógusok tudatosítani a gyerekekben az egészséges életmód fontosságát és milyen eszközök állnak a rendelkezésünkre ehhez? Felsorolásszerűen, és talán nem minden lehetőséget érintve, a mindennapi óvodai életünk részei, ahol kialakíthatjuk a gyermekek igényét az egészséges életvitelre a következők:

A gyerekek mozgásigényeinek

kielégítése Tisztálkodás

Fogmosás

Öltözködés

Pihenés

Levegőzés (udvari játékok és séták alkalmával)

Helyes táplálkozás (gyümölcs és zöldségnapok az óvodában)

Látogatás fogászatra, orvosi rendelőbe, védőnőhöz, gyógyszertárba
(megelőzés fontossága)

Szervezhetünk például projekteket, ahol az egészségügyben dolgozók munkáját ismerhetjük meg. Az egészségügyi szokások jellemzői néhány ponton eltérnek a magatartás és viselkedés szokásrendszerének kialakulásától, illetve kialakításától.

- a) az egészségügyi szokások: táplálkozás, tisztálkodás, öltözködés kialakulása már a születés után megkezdődik. Valamilyen formában minden gyermekben kialakul az egészségügyi szokások bizonyos jellemzője: a rendszeresség, a mértékletesség, a szertelenség, a túlzott falánkság, a tisztálkodás igénylése vagy a teljes igénytelenség stb (Daróczy és mts, 1994).

Az óvodának számolnia kell a gyermek előéletében kialakult szokásokkal. Kialakításukkal kapcsolatos feladatokat három részre oszthatjuk: megalapozás, továbbvitel, korrekció vagyis megváltoztatás (Daróczy és mts, 1994).

- b) A másik sajátosság a szokások kialakításának folyamatával függ össze: azzal, hogy milyen pedagógiai felfogást vallanak a szülők. Vannak a gyerekek, akiknél már az óvodába lépés fázisában felfedezhető a tudatosság elemi szintje (Daróczy és mtsai, 1994).
- c) Az egészségügyi szokások sajátosságához tartozik, hogy a táplálkozás, az öltözködés, de a tisztálkodás is, a szervezet biológiai szükségletének kielégítéséhez kapcsolódik (Daróczy és mts, 1994).

Az egészséges életmód szokásai kialakulásának folyamatában a biológiai szükségletek által kiváltott érzetek miatt másképpen viszonyul a gyermek a felnőttek által felállított normákhoz, mint az olyan szokásoknál, ahol nincs meg a szervezetnek ez a fajta szerepe (Daróczy és mts, 1994).

A tudatosítás, mint a szokások kialakításának fontos feltétele és velejárója, kettős funkciót tölt be (Nyíri, 1993). A szokások gyakorlásához szükséges készségek kialakítását segíti és elfogadhatóvá teszi, az adott cselekvéssorok egymásutániségének, azok beszabályozottságának értelmét.

- a) A készségek kialakításához egy sor cselekvéssor gyakorlása útján vezet az út. Ezek egy része a gyermek számára szórakoztatóak (Daróczy és mts, 1994). A tudatosítás, a tanulandó cselekvéssor pontos végrehajtását is magában foglalja (Aszmann, 1999).

Az is a kisgyermek életkorával függ össze, hogy bármennyire is tudatosítjuk valamelyik cselekvés jelentőségét, nem biztos, hogy minden mozzanat elvégzésének adottak a szubjektív feltételei, némely cselekvés végrehajtása meghaladja a lehetőségeiket (Daróczy és mts, 1994).

- b) A tudatosítás másik funkciója a dinamikus sztereotípiák kialakítása (Aszmann, 1999).

Az óvodás korú gyermekek- főleg a hároméves kor táján bizonyos műveleteket nem képesek még önállóan végigvinni. Például hiába érvényesül az a szokás, hogy az udvarra menet előtt a változó időjáráshoz igazodva fel kell öltözni, a szabályokat eleinte nem, vagy nagyon kismértékben tudjuk adekvát módon érvényesíteni (Daróczy és mts, 1994).

- c) Az óvodában legcélravezetőbb mód a szabályok játékos tudatosítása és gyakorlása. A játékoságnak át kell fognia a szabályismertetést, a szemléltetést (Daróczy és mts, 1994).

Az evőeszközökkel például nem lehet játszani, de nem lehet játszani a WC-ben sem, sem az öltözők idején, ugyanakkor mindegyik tevékenységet végig kell vinni játékos hangulatban.

- d) Az egészséges életmód kulturált szokásainak kialakításában az érzelmek dominanciája szintén meghatározó (Daróczy és mts, 1994).

Az érzelmek mindig az adott tartalommal legyenek összefüggésbe. Gyakran előfordul, hogy a gyermek figyelmét különböző hangulateltető manőverezéssel éppen a tartalomról akarják némelyek- főleg a játékoságot és a hangulatos légkört helytelenül értelmező szülők- elterelni. Például a rossz étvágyú gyermekkel valamilyen figyelemelterelő pótcselekvést végeztenek. Arra kell törekednünk, hogy az érzelmek a cselekvésről-, a műveletről- fokozatosan az eredményre tevődjenek át. Az óvónővel együtt végzett cselekvés örömét fokozatosan önállóan végrehajtott feladat öröme vegye át. Az óvodáskor végére érhető, hogy a pillanatnyi belső szükséglet önálló legyőzése- a felhevült állapotban nem isznak vizet-, magas értékű erkölcsi érzelmek kiváltója legyen. Az erkölcsiségnek ez a jelenléte már attól a pillanattól jelen van, amikor a kisgyermek először találja szembe magát bizonyos követelésekkel és tiltásokkal, melyeket ellenvetés nélkül teljesíteni kell, illetve amelyeket nem szabad megtenni (Daróczy és mts).

2.2 Az egészséges életmód szokásainak tartalma. A napirend

A gyerekek egészségéhez elengedhetetlen feltétele a helyesen összeállított napirend, ugyanis élettani sajátosságai vannak. A gyerekek bioritmusa ebben a korban még nem kifejlett, de a nap délutáni alvással elválasztott két fázisa jellegzetes. Az óvodai élet játékból, fizikai és szellemi terhelésből áll. Az egészséges életműködés azt kívánja meg, hogy az aktív tevékenységekre és a pihenésre ne öletszerűen kerüljön sor, hanem egy bizonyos rendszer szerint váltakozzanak. Az óvodai élet rendszeressége ugyanakkor nem jelent egyhangúságot. A napirend hasznos vezérfonálul szolgálnak, de nem lehet hozzájuk szigorúan ragaszkodni.

A gyerekek életkora határozza meg a tempót és a terhelhetőséget is. A kisebb gyerekek lassabban öltözködnek, tisztálkodnak és esznek. Ugyanakkor többet kell a szabadban tartózkodniuk, a kötött foglalkozásuk időtartama rövidebb. Az óvodákban az évszak is befolyásolja a programot, és az időjárás változása is lehetővé teheti a tervek rugalmas változását. A jól szervezett óvodai életben nem ismert a kapkodás és a várakozás. Az óvodások

igénylik az állandó tevékenységet és a rendszertelenség kedvezőtlen a gyermek számára. Ugyanakkor a gyermek a tétlenségbe is belefárad. Ha sokat kell várnia például az öltözködésre, akkor unni fogja magát (Róna, 1972).

Az óvodások oktatása foglalkozások formájában történik. Ezek maximális időtartalmát az aktív figyelem tartalma szabja meg, amely az életkorral együtt növekszik. Kiscsoportban a foglalkozás 8-10 perc, a középső csoportban 10-15 perc, míg a nagycsoportban már a foglalkozás időtartama 15-20 perc. A középső és nagycsoportban naponta két-két foglalkozást kell tartani. A foglalkozások között mindig kell, hogy legyen legalább egy 10 perces szünet, ugyanis a gyerek nem ül meg egy helyben ilyen hosszú időn keresztül, így a figyelme sem irányul a foglalkozásra. Fontos, hogy az óvónő figyelembe vegye a gyerekek érdeklődését is, és olyan témák legyenek a foglalkozásokon, ami a gyerekeket is érdekli (Róna, 1972).

Az óvoda három étkezést biztosít a gyerekek számára- reggeli, ebéd, uzsonna - aminek jól kell beilleszkednie a napirendbe. Az időpontok betartására törekednie kell minden dolgozó számára. A gyerekek ne reggelizzenek túl későn, hiszen sok gyerek indul reggelizés nélkül az óvodába (Róna, 1972). Az óvodában a gyerekeknek szükségük van a délutáni alvásra. Ezt az intézményekben másfél-két órás pihenőkkel kivitelezik. A gyerek csak úgy tud pihenni, ha csend és nyugalom veszi őt körül. A helyiséget a lefektetés alatt ki kell szellőztetni. A gyerekek pihenése alatt kerülni kell a jövés-menést, beszélgetést (Róna, 1972).

2.3 A gyerekek mozgásigényének kielégítése

Az egészséget támogató magatartásnak fontos összetevője a harmonikus és fizikailag aktív életmód. A kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással jár. Az Angol Egészségnevelési Hatóság táplálkozási csoportjának megállapítása szerint a testmozgás döntő jelentőségű a testsúly-szabályozás és az elhízás megelőzése szempontjából (Urban és Hann,2003).

A kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással jár. Az Angol Egészségnevelési Hatóság táplálkozási munkacsoportjának megállapítása szerint a testmozgás döntő jelentőségű a testsúly-szabályozás és az elhízás megelőzése szempontjából (Varga 2002).

A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a felnőttkori krónikus betegségek kialakulásának esélyét. A szabadidő túl nagy hányadának passzív eltöltése kedvezőtlen hatású a gyerekek meglévő és jövőbeni testi-lelki egészségére.

A fizikai aktivitás kedvező hatású szorongásra és depressziós állapotra, csökkenti a stressz kedvezőtlen hatásait (Urbán és Hann, 2003). A rendszeres edzés fokozza az én hatékonyság és

kontroll-érzést. A testmozgás emellett javítja az önértékelést, elsősorban a testkép érzékelésének változásán keresztül (Varga, 2002).

A testképpel, külső megjelenéssel kapcsolatos, jellegzetesen ebben az életkorban felerősödő pszichés problémákat is oldhatja a fizikai aktivitás, valamint a társas tevékenység keretében végzett testmozgás fontos, a közösségbe integráló, a szociális kogníciót fejlesztő hatással bír (Varga, 2002). A fizikailag aktív szabadidős tevékenység, illetve a sport egyfajta szocializációs terepnek, „küzdőtérnek” tekinthető a fiatalok számára (Urban és Hann, 2003). A HEA 1996-os szimpóziuma legkevesebb napi fél órás fizikai aktivitást javasol. (Urban és Hann, 2003).

Az izmok normális vérkeringése igényel valamiféle mozgást, és ha ez nincs meg, akkor a test fáradtságot érez, bármilyen tevékenység nélkül. Bizonyos életkorig a megfelelő mennyiségű testmozgás nem okoz gondot. A gyerekek 5-6 éves korig intenzív a mozgásigénye. A négy-öt éves gyerek biológiai adottságai miatt úgy is mozog eleget. A kisgyermekre nem szabad erőltetnünk a versenyszerű sportolást. Hiszen a kisgyermek erre sem lelkiileg, sem pedig testileg nincsenek még felkészülve. Ugyanis ezeknek a gyerekeknek még nincs teljesen kifejlődve a légző-, izom- és keringési rendszerük sem. Ebben a korban a gyerek még nem tud versenyezni sem sportban, sem egyébben, ő még csak játszani tud. Ha a gyereket versenyre készítetik, azt is játéknak fogja megélni a gyermek. A kisgyermeknek tehát a testmozgása is játék (Mészáros, 1993).

Az edzésnek két egymással összefüggő formája van az óvodában: a mindennapi élet nyújtotta lehetőségek és különböző fürdőzések. Legismertebb mozgás, a levegő, a víz és a napfény edzőhatása. A mindennapi élet kínálja lehetőségek a játék, a szabadban tervezett foglalkozás, a séta és a kirándulások. A szabad levegőn tartózkodás biztosítja a gyerekek számára a napfényt is. Tavasszal és ősszel minél többet vigyük ki a gyerekeket a napfényre, viszont nyáron a gyerekeket óvni kell az erős napfénytől. Figyelem előtt kell tartanunk, hogy mozgásra minden gyermeknek szüksége van! (Daróczy és mts, 1994).

Az óvodás gyermek vérkeringése jól bírja a mozgással járó terhelést., az óvatosság mozgásszerveinek életkori sajátosságai miatt indokolt. Fő feladat az alapmozgások- járás, futás, kúszás, dobás, ugrás- gyakoroltatása és a játékos jelleg biztosítása. Rendszeres sportolásra még óvodás korban nem kerül sor (Róna, 1972). Az alapvető feladat tehát nem annyira a mozgásigény felébresztése, hanem a gyermekek természetes mozgásszükségletének folyamatos kielégítése és ébrentartása (Rákosfalvy, 1992).

A testnevelési foglalkozást tiszta padlózatú, kiszellőztetett szobában, nyitott ablaknál vagy az udvaron kell levezetni. Helyes, ha az óvodások is már tornaöltözetet viselnek. Ha a csoportszobában tartjuk a testnevelés foglalkozást, akkor a mozgást akadályozó tárgyakat ki

kell vinni. A tornapadnak simának kell lennie, rézsútosan állítva, figyelve arra, hogy ne billenjen fel. Az ugrószőnyeget rendszeres porolással kell tisztán tartani (Róna, 1972).

A testnevelési foglalkozás ne tartson tovább kiscsoportban 10 percnél, a középsőben 15-20 percnél, míg a nagycsoportban 20-25 percnél. A gyerekeket csak fokozatosan szabad terhelni. Az egyéni sajátosságok és a testi képességek egy korcsoporton belül is eltérőek lehetnek. Testnevelésre már az óvodában is napi szinten szükség van. Ezt az 5 perces villámturna biztosítja a gyerekek számára. A testnevelés foglalkozás gyakorlatanyagát úgy kell összeállítani, hogy az egész testet megmozgassa (Róna, 1972).

2.4 Higiénias magatartásra nevelés

A higiéniai magatartás három részre oszlik:

- személyi higiéné
- környezet-higiéné
- mentálhigiéné (Mészáros, 1993).

A test tisztántartása nagyon fontos feladat. Ez tartozik hozzá a személyi higiénéhez. Az óvónőnek hozzá kell szoktatnia a gyerekeket arra, hogy a testét, de különös képen a kezét tartsa tisztán (Daróczyné és mts, 1994). Az egészség fő feltétele a tisztaság. A személyi tisztaság alapvető és elengedhetetlen követelménye esti mosakodás. Ezt igyekezni kell bő meleg vízzel és szappannal elvégezni. Este lehetőleg tetőtől talpig kell történnie. Feltétlenül meg kell mosni a gyermek arcát, karját, nyakát, a mellkas és hát területét, a nyakat, valamint a lábakat. A gyerekek csak saját törülközőiket használják az óvodában (Pajor, 1984).

Nagyon fontos a kezek tisztántartása. A gyerekeket rá kell szoktatnunk arra, hogy egy nap többször is mossák meg kezüket. Meg kell tanítatnunk a gyerekeknek, hogy evés előtt és WC használat után mindenképp mossanak kezet. Az óvodában is a leghigiénikusabb a papírtörülköző használata, vagy a hőléggel történő kézszerítés (Pajor, 1984). Az óvoda feladatához tartozik az is, hogy megtanítsa a gyerekeknek a kézmosás technikájának megtanítása és az igényének megfelelő alkalmazása is. A gyermekekben csak fokozatosan alakul ki a technika. A gyerekeknek sok felügyelet melletti gyakorlásra, példára van szükség, amíg a csoportból mindenki megtanul kezet mosni, és érzi annak szükségességét is (Daróczy és mts, 1994).

A WC használatának technikáját sem elég csak tanítani. Ki kell alakítani a gyerekeknél a szükséges önállóságot. Viszont vannak olyan gyermekek is, akik felnőttek jelenlétében használják a WC-t. Ezek a gyerekek csak a felnőttek mellett érzik magukat biztonságban. Amikor a gyerek bekerül az óvodába, WC használat alkalmával, a gyerek gátlásokkal

küszködik. Az óvónőnek és a dadának is mindent el kell követnie annak érdekében, hogy a testi szükséglet jelentkezése ne okozzon feszültséget, és hogy emiatt ne szenvedjen a gyerek. A szeretetteljes bánásmód előbb-utóbb elősegíti a feszültségek oldását. A türelmetlenség vagy a gúnyos hangvétel a félelmet még tovább növeli a gyermekben. Az óvoda minden dolgozóját fel kell készíteni erre a feladatra (Daróczy és mts, 1994).

A környezet-higiéné szorosan összefügg a személyi higiénével és annak problémáival. A környezet-higiéné magába foglalja az intézmény tisztaságának megóvását, szellőztetését, szépítését (Mészáros, 1993).

A mentálhigiéné a lelki egészségvédelmet foglalja magába. Mentálhigiénére lényegesen nehezebb nevelni, mint személyi higiénére. Az egészségnevelés cél- és feladatrendszerében fontos helye van a gyerekek lelki egészsége megóvásának., szocializációs és perszonalizációs folyamatai segítségének (Mészáros, 1993).

2.4.1 Fogmosás

Az ember személyi higiénéjénél fontos alapelem a fogmosás. A gyerekeket óvodás kortól kell megtanítani a reggeli és esti, kötelező fogmosásra. A gyerekeket meg kell tanítani, hogy a fogkefével minden oldalon körkörös mozdulatokat végzünk, így a fogunkon maradt ételmaradékokat el tudjuk távolítani. Az óvónőnek feladata elmondani a gyerekeknek, hogy a fogat nem szabad mechanikai és hirtelen változó hideg-meleg hőhatásoknak kitenni. Ugyanis ez károsítja a fogzománcot. Az óvónő és a nevelőnő időnként számon kérheti az otthoni fogápolást. El kell oszlatniuk a gyerekekben a félelmet a fogorvostól. Az óvónőnek és dadának is úgyszintén tiszta és ápolt fogazata kell, hogy legyen (Pajor, 1984).

2.4.2 Az orr tisztántartása

Testünk egészségéhez és tisztántartásához hozzá tartozik orrunk tisztántartása is. Az orrjáratainkat langyos vízzel épp úgy ki kell mosnunk mosakodásnál, mint testünk további részét. Az orrunk tisztán tartása is nagyon fontos feladat, amit az óvónőnek hangsúlyoznia kell a gyerekeknek, hisz az orrban lévő szőrszállak a belélegzett levegőből sok port és szennyet „vesznek magukhoz”. Továbbá nélkülözhetetlen a megfelelő zsebkendő használat is. A gyerekeket figyelmeztetni kell arra, hogy tüsszentéskor és köhögéskor a szájukat és az orrukat zsebkendővel kell eltakarni. Higiénikus a papír zsebkendő használat is, hiszen azt használat után kidobhatjuk, ennek köszönhetően a fertőzést is megfékezhetjük (Pajor, 1984).

2.4.3. A fül és a szem helyes tisztítása

Az óvónő feladata, hogy a gyerekeket figyelmeztessük arra, hogy a fül tisztításánál tilos a hegyes vagy kemény tárgy használata, mivel ezzel a külső hallójáratot vagy akár a dobhártyát is megsértheti. A fül helyes tisztítása szappanos vízzel történik, majd ezután a kendő csücskével kell megtisztítani a fülünket. Ha valamelyik gyermeknél a hallás megromlik, a gyereket orvoshoz kell fordítani (Pajor, 1984).

A szem helyes ápolása azt jelenti, hogy tisztán tartjuk és óvjuk szemünk épségével. Tilos mosatlan kézzel a szemünkhöz érni, mivel különböző kórokozók bejutását hagyjuk a szemünkbe, ami különböző megbetegedésekhez vezethet. Viszont, ha szemünkbe valamilyen idegen anyag kerül, akkor azt száraz tiszta zsebkendővel kell eltávolítani. Ha a gyerekek esetleg reggelenként, vagy délutáni alvás után esetleg rendszeresen beragadnak szemei, a gyereket orvoshoz kell vinni (Pajor, 1984).

A gyerekeknek az óvodába tisztasági csomagot kell vinniük, ami kell, hogy tartalmazza az alábbiakat: kendő, szappan fésű, WC papír, esetleg fogápolási felszerelés. Az óvónő feladata, hogy ösztönözze a gyerekeket a tisztasági felszerelés használatára és rendszerességgel ellenőrizze, ne csak a csomag meglétét, hanem használatát is (Pajor, 1984). Az ösztönzés történhet kis versikékkel is.

2.5 A helyes táplálkozási és étkezési szokások

A táplálkozás életmódunknak olyan eleme, melyről köztudott, hogy közvetlenül befolyásolja az egészségünket. Gyermekkorban a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozás nemcsak az egészség megőrzése szempontjából fontos, hanem elengedhetetlenül szükséges az optimális növekedéshez és szellemi fejlődéshez is (Cole, 2000).

Az étkezési szokások a legkorábban kialakuló magatartásformák közé sorolhatók, melyek a későbbiek során nehezen változtathatóak meg, ezért a család szerepe kulcsfontosságú az egészséges táplálkozási kialakításában. Bizonyos életkorig tehát nagyrészt a család és-amennyiben részt vesz benne- a közétkeztetés szabja meg, hogy mit, hogyan, és milyen rendszerességgel eszik a gyermek. A gyermek választását természetesen befolyásolja az otthoni minta, de a szülőktől való függetlenedés próbálgatásával párhuzamosan megnövekszik és akár dominánssá is válhat a kortársak hatása. Közismert az is, hogy a gyerekek rendkívül fogékonyak a különféle kommunikációs csatornákon érkező információkra, hajlamosak követni akár egészen szélsőséges divatos irányzatokat a táplálkozásban is (pl. vegán étrendek) (Aszmann, 2003).

Az ilyen étkezési szokások a mennyiség és/vagy az összetétel szempontjából elégtelen tápanyagbevitt eredményezhetnek. Ennek jelentősége nemcsak az aktuális egészség szempontjából nagy. Ebben az életkorban a növekedés és az érés felgyorsulása rengeteg energiát és megfelelő összetételű táplálékbevitt igényel. Ha ez nem történik meg maradandó károsodás érheti a szervezetet (Aszmann, 2003).

Meg kell említenünk a zömmel ebben az életkorban kialakuló evészavarok problémáját is (Riskó, 1993; Túry és Szabó 2000). Ezek az étkezési devianciák mennyiségi és minőségi alultápláltságot vagy kóros elhízást eredményezhetnek, melyek súlyosan veszélyeztethetik az egészséget, szélsőséges esetben halálhoz is vezethetnek (pl: anorexia és bulimia nervosa esetében). Ezek a betegségek főként a lányokat érintik és kialakulásuk igen sokféle okra vezethetőek vissza: többek között patológiás családi viszonyokra, önértékelési zavarokra, az elhízástól való irreális félelemre. A fiúk körében sokkal jóval alacsonyabb arányú az evészavarok előfordulása, és ezek jellege is más olyan értelemben, hogy fiúknál inkább a káros étrend-kiegészítők a jellemzők (Aszmann, 2003).

Meg kell tanítani a gyerekeket az evőeszközök helyes használatára, illetve az asztal melletti kulturált viselkedésre, például arra, hogy az evőeszközökkel nem lehet játszani, az asztalnál nem szabad állandóan mozogni és egyenes testtartással kell ülni (Daróczy és mtsai, 1994).

2.6 A helyes öltözködés

A ruházat az, ami védi az embert az időjárástól, szabályozza a hőveszteséget, továbbá véd is a sérülésektől (Pajor, 1984). Az óvodás gyerek öltözködésének életmódja és fejletlen hőszabályozó rendszere végett nagyon nagy jelentősége van (Róna, 1972). Az óvodás öltözködésének mindig alkalmazkodnia kell az időjáráshoz, ugyanis a gyereket nem szabad se túl melegen, sem pedig túl „pucéran” felöltöztetni.

Az óvodai ruházat fontos, hogy jól tisztítható anyag legyen. A gyermek öltözete ne legyen szűk szabású, ne akadályozza a mozgást, légzést, és ne szorítsa a hasat. Fontos, hogy a gyerekek téli öltözete se legyen túl nehéz. A legalkalmasabb a réteges öltözködés. Nyáron a legalkalmasabb viselet a kispadrág és póló. A fehérneműt naponta, vagy legalább kétnaponta szükséges cserélni. A zokni az a viselet, ami a legjobban szennyeződik, ezért azt naponta kell cserélni (Róna, 1972).

Az öltözködés fontos eleme a cipő. A cipőnek mindig kényelmesnek kell lennie. A gyermekek mindig az évszaknak megfelelő cipőben járjanak. Az óvodákban általában megvalósítják a cipőcserét. Ennek előnyei vannak. A gyerekek nem visznek be a játszószobába kintről piszkot, sarat. A benti cipőknek is ugyanúgy követelményeknek kell megfelelnie, mint

a kültéri cipőknek (Róna, 1972). Szűk cipőben a lábra nehezedő nyomás és a lábbeli dörzsölése következtében a talpon fájdalmas bőrkeményedések, vízhólyagok keletkezhetnek, és ennek következtében berepedhet a gyerek sarka. Továbbá kellemetlen jelenség a lábizzadás, amellyel tanácsos orvoshoz fordulni (Pajor, 1984). A lábbeliket mindig tisztítani kell, ami a nevelőnők feladata.

2.7 A szabadidő helyes felhasználása (séta, levegőztetés)

Nevelési követelmény, hogy az óvodás ismerje a helyes napirendet. Viszont a napirendnek van szabadidős része is. A gyerekeknek ezt is tudatosan kell kihasználnia. A szabadidő helyes felhasználása a szervezet pihenését, felüdülését szolgálja. A pihenés nem csak alvásból áll, hanem a szervezet más irányú foglalkoztatását is jelenti. A mozgás és a játék pihenteti a legjobban a gyereket. Az a gyerek, aki sokat tartózkodik a szabadban, a friss levegőn, az jobban fejlődik. A gyerekeknek egy nap legalább 2-3 órát kell tartózkodnia a friss levegőn. A játék és a sportolás lehetőségeit az év minden szakaszában biztosítani kell a gyerekek számára (Pajor, 1984).

A szabad mozgásra leginkább az óvoda udvarán van lehetőség. A kinti időtöltésnek érdekesnek kell lennie, a mozgásnak változatosnak. Sétát ismeretgyarapítás céljából minden óvodában terveznek. A gyerekeket a járdán történő csoportos járáshoz hozzá kell szoktatni. Az óvónőnek ismernie kell a környéket. Kerülni kell a gyerekekkel a forgalmas útszakaszokat. Olyan helyet kell kiválasztani, ami belefér az időbe és megerőltetés nélkül megközelíthető. A séta a kiscsoportban 20-30 perc, középsőben 40 perc, nagycsoportban pedig 1 óra lehet. Ez körülbelül 1-3 km-t jelent. Figyelembe kell vennie az óvónőnek azt is, hogy visszafelé a gyerekek lassabban jönnek. Ez a fáradtság kevésbé következik be, ha a gyerekeket az ahhoz alkalmas helyeken megengedik szaladgálni, futkározni, továbbá a menés ütemét változtatják. Séta előtt a gyerekeket el kell vinni a mosdóba. Mindig az időjárást figyelembe véve kell öltöztetni a gyerekeket (Róna, 1972).

A levegőztetés télen is éppen olyan fontos, mint a többi évszakban. A szabadban való tartózkodás télen is a séta vagy az udvari játék lehet. Az udvar egy részét ilyenkor is használható állapotba kell tartani. A gyerekek tudjanak a hóban is játszani. Figyelni kell arra, hogy a gyerek ne ácsorogjon. Nagy hidegben a levegőztetés több részletben szervezhető meg (Róna, 1972).

A szabadban folyó mozgásos játék mellett fontos, hogy jusson idő a gyermek egyéni érdeklődése szerinti foglalkozásokra, játékokra szórakozásra. A szabadidő felhasználásának formáihoz tartozik a kötetlen játék, mesenézés, stb. Ezeket a napirendbe be kell illeszteni. Ennek időtartamát pedig a gyermek életkora határozza meg (Pajor, 1984).

2.8 Káros szenvedélyek

Káros szenvedélyekről vagy szenvedélybetegségekről akkor beszélünk, ha valaki leküzdhetetlen vágyat érez valamilyen készítmény vagy magatartás iránt. A szenvedélybetegség, mint gyűjtőfogalom magába foglalja a dohányzást, az alkoholizmust és a kábítószereket. A szenvedélybetegségek csoportjában az alkohol és a dohányzás nem új keletű fogalom, nem úgy, mint a drog. (Hidvégi és mts 2015)

Ezek a szenvedélybetegségek még óvodáskorban nem fordulnak elő. Ennek ellenére előfordulhat, hogy az óvodáskorú gyermek családjában akadnak olyan családtagok, akik különböző szenvedélybetegségekkel küzdenek. A család, illetve az óvoda feladata, hogy a gyerekek felhívják a figyelmét a cigaretta, az alkohol és a drogok káros hatásaira. Meg kell velük értetni, hogy a mértéktelen alkoholfogyasztás súlyos egészségügyi következményekkel jár. Az alkoholfogyasztás mellett szintén tömegesen elterjedt életmódbeli kockázati tényező a dohányzás. (Elekes, 2000)

A szenvedélybetegségek kialakulásának számos oka van. A hozzászokás szempontjából minden, a személyiség harmonikus fejlődését akadályozó kockázatnak számít. Fontos szerepe van a személyiségfejlődés korai szakaszának, a kora anya-gyermek kapcsolatnak és a kisgyermekkorban lezajlott traumáknak. (Hidvégi és mts, 2015)

Az alkoholizmus függőségi betegség, amely gyakran előfordul a családban, mint a házastársak egyikének a „túlzott mértékű alkoholfogyasztásának” a következménye. Nem ritka jelenség manapság az olyan család ahol mindkét házastárs iszik. Az ilyen családra mondhatjuk, hogy beteg család. Az alkoholista szülők viselkedéséhez tartozik a családtagok terrorizálása és ilyenkor általában a gyermek lesz az áldozat. A durva bánásmódok mindennapiak, vagy alkalmilag, nagyon drámaiak. Nem lehet figyelmen kívül hagyni a károkat sem, amit az alkoholista a gyermeknevelésben tesz, ahol általában egy sor mentális zavarra kerül sor. Az alkoholisták gyermekei nem kapnak biztonságot és szeretetet. Ők leggyakrabban a szülői manipuláció tárgyai- ők „mindent a gyermekek” miatt csinálnak, és a konfliktusaikat átdobják rájuk, ami a gyakorlatban terrorizáláshoz és elhanyagoláshoz vezet. Köztudott, hogy a lány az anyját, a fiú az apját másolja, a viselkedéstanulás erőteljesebb, mint modell, ebben az irányban erőteljesebb a hatás. (Hidvégi és mts, 2015)

Azok a gyerekek, akik alkoholista családban nőttek fel, még akkor is, ha nem isznak, pszichológiai problémákkal küzdenek. Ezeknek a gyerekeknek jelentős problémáik vannak az iskolai/óvodai sikerekkel, de talán még fontosabb probléma a viselkedésükben és a magatartásukban fellépő zavar, amely bűnözéshez vezethet.

A dohányzás tömegesen elterjedt életmódbeli tényező. A WHO becslése szerint önmagában a világban bekövetkező halálozások 8,8%-áért a dohányzás tehető felelőssé. A halálozások számának emelkedése mellett természetesen a betegségterheket is növelő tényező, hiszen meghatározó szerepet játszik számos betegség kialakulásában (daganatos megbetegedések, szív-és érrendszeri betegségek, egyes krónikus légúti megbetegedések, születési rendellenességek) mind az aktív, mind a passzív dohányosok körében (Englander és mtsai, 2001, Sorensen és mtsai, 2002). A szülők és az óvoda fontos feladatkörébe tartozik, hogy felhívja a gyerekek figyelmét a dohányzás káros hatásaira.

III. fejezet

KUTATÁS. „EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS”

3.1 A kutatás előzményei

Kutatásomat a Dédai „Búzavirág” óvoda nagy csoportjában végeztem. A választásom azért esett erre az intézményre, mert én is ide jártam, és az előző gyakorlataimat itt teljesítettem. Ismerem az óvoda dolgozóit, illetve jó kapcsolatot ápolok velük. Amikor elmondtam nekik, hogy mit szeretnék csinálni beleegyeztek.

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy legelőször egy városi és egy falusi óvoda csoportot szerettem volna összehasonlítani, de a kialakult helyzet miatt ezt nem sikerült megvalósítani. Így lett végül egy összehasonlítás a tavalyi kutatási eredményekkel.

A kutatást kérdőívvel végeztem, mivel úgy gondoltam, hogy ezzel reális képet kapok a csoport egészséges életmódhoz való viszonyához. A szülőknek és a gyerekeknek is készítettem egy kérdőívet. A kérdőívek hasonló kérdéseket tartalmaznak. A kérdések kitérnek az egészséges életmód komponenseire, mint például az egészséges étkezés, higiénia, helyes öltözködés. A kutatás megkezdése előtt a szülők engedélyét kértem, hogy a gyerekekkel kitöltthessem a kérdőívet. A kérdőív kitöltése névtelen volt, és önkéntes, de minden szülő beleegyezett. Ismét a kialakult helyzet miatt, nem sikerült az óvodában elvégezni a kutatást, hanem egyenként voltak felkeresve a szülők és a gyerekek.

A csoportban tizenhét gyerek jár. A csoport megoszlása nemek szerint: tíz kislány és hét kisfiú. A szülőknek a találkozás során elmagyaráztam, hogy mit hogyan kell csinálni, mire vagyok kíváncsi. A szülők együttműködők voltak és igyekeztek mindenben a segítségemre lenni. A kérdőívek néhány nap múlva visszakerültek hozzám elemzésre.

Az előző évben az eredmények pozitívak lettek, hiszen megfigyelhető volt a gyerekek nagy százaléka odafigyel az egészséges életmódra mind gyermekénél, mint pedig önmagánál is. Fontosnak tartották, hogy a gyerekek betartsák a higiéniai szabályokat, elég időt töltsenek a szabadban testmozgással, illetve odafigyeltek a helyes táplálkozásra is. Azt a következtetést vontam le, hogy fontos szerepet játszik életükben az egészséges életmód. Esetleg, ha a szülőnek vannak is káros szokásaik, mint például a dohányzás, attól függetlenül gyerekeiket igyekeznek az egészséges életmód „útaján” terelgetni. Tehát megfigyelhető volt az elmúlt évben, hogy az óvoda csoportjának gyerekei, illetve azok családjai nagy hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra.

Emiatt a kutatással kapcsolatban az volt a hipotézisem, hogy a szülők odafigyelnek a gyerekek egészséges életmódjára és a múlt évhez hasonlóan jó eredmények lesznek.

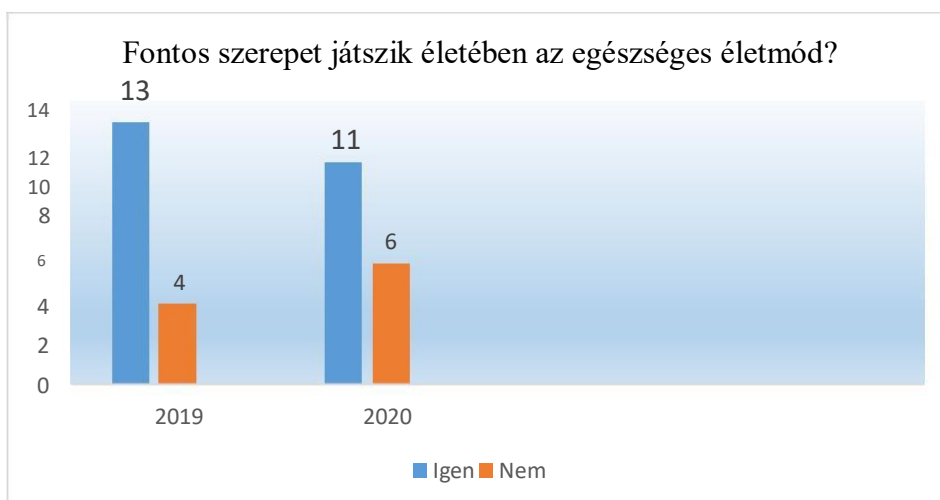
3.2 Kutatási adatok

A kutatásban 17 gyerek, illetve 17 szülő vett részt. A szülői kérdőív 15 kérdést, míg a gyerekek kérdőíve 11 kérdést tartalmazott. A szülők és a gyerekek kérdőíve sorszámmal volt jelölve-Az azonos sorszám a szülőhöz, és annak gyermekéhez tartozott.

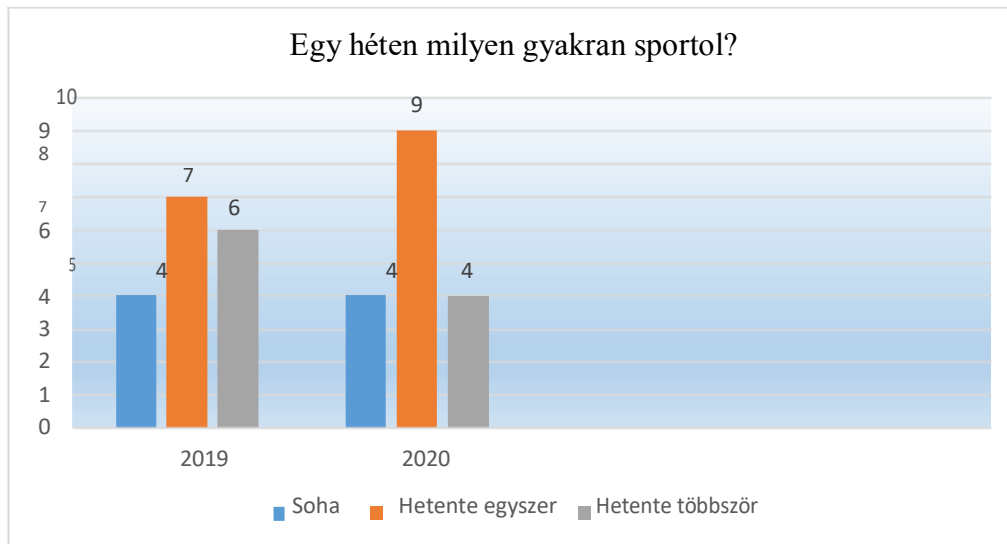
A tizenhét kérdőív közül mind megegyezett egymással.

3.2.1 Szülők kérdőívének eredményei.

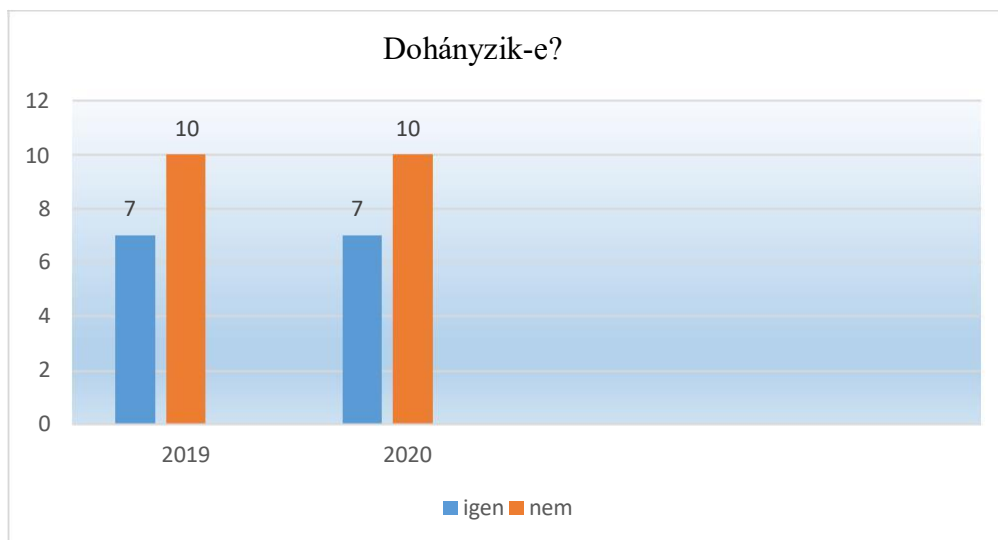
A szülők kérdőívének első kérdése az volt, hogy fontosnak szerepet játszik-e életükben az egészséges életmód. Ebből, mint a mellékelt ábra is mutatja, az derült ki, hogy 11 szülő életében fontos szerepet játszik az egészséges életmód. A tavalyi eredmények ennél jobbak voltak, ugyanis ott az arány 13:4 volt, mint a diagrammban is láthatjuk.



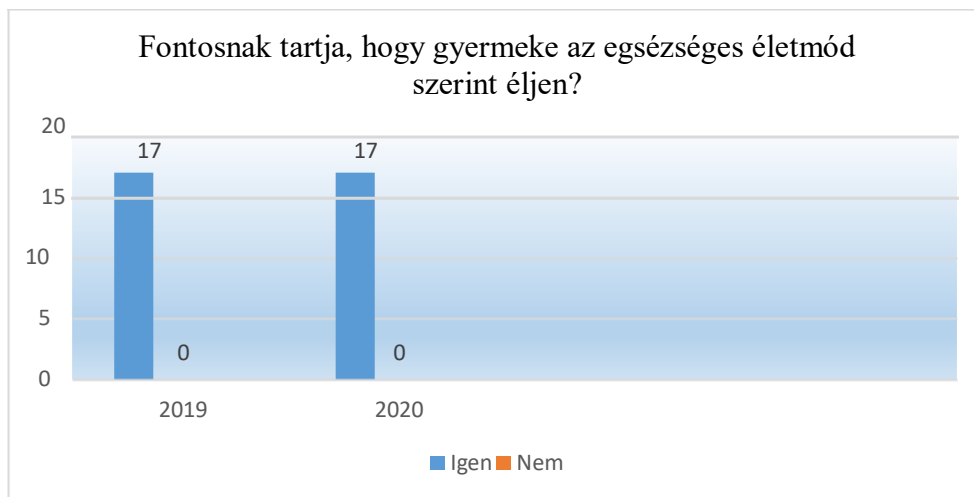
A következő kérdésem az volt a szülőkhöz, hogy egy héten milyen gyakran sportolnak. Az eredmények megoszlottak. Négy ember soha nem sportol, kilenc ember egyszer sportol, míg 4 ember pedig többször is sportol egy héten. Az idei eredmények a tavalyiakhoz képest a következőképpen alakultak:



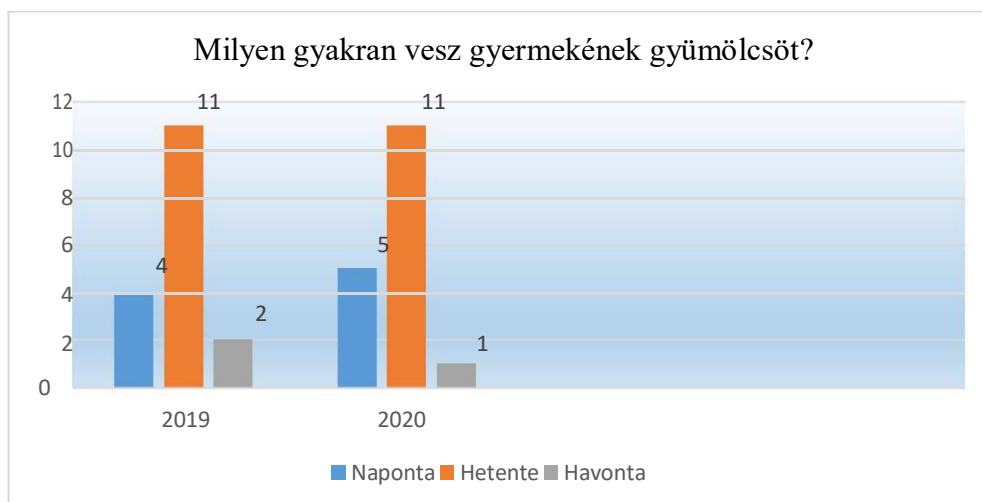
A következő kérdésem az volt, hogy az illető dohányzik-e. A megkérdezett szülők közül heten aktív dohányzók, míg tízen nem dohányoznak. Itt a tavalyi évvel megegyeztek az adatok.



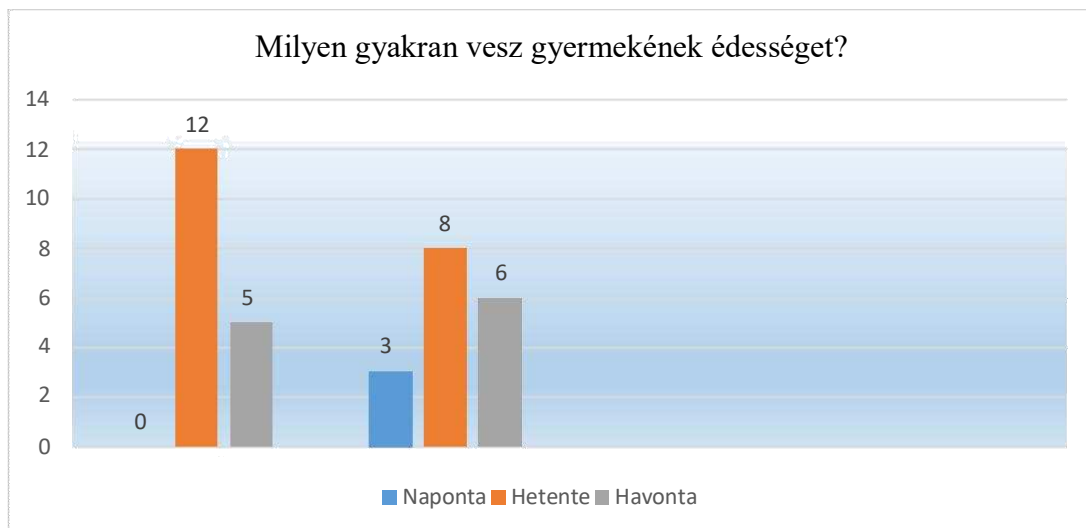
A negyedik kérdésem az volt a szülőkhöz, hogy fontosnak tartják-e, hogy gyermekük az egészséges életmód szerint éljen. Itt összhangban mindenki a az igen lehetőséget választotta. Itt is megegyeztek a válaszok a tavalyi eredményekkel.



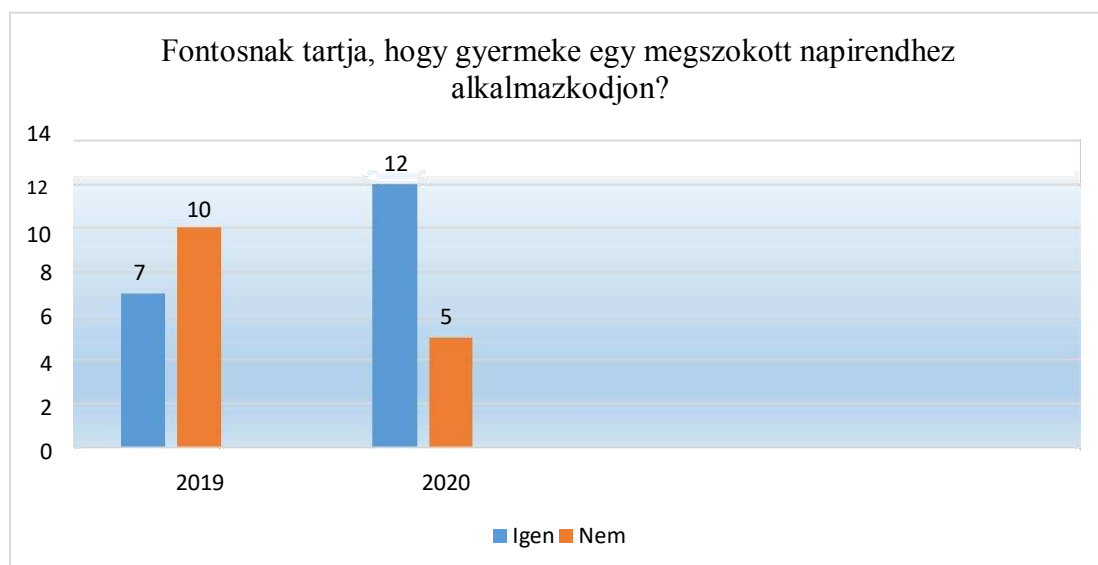
Az ötödik kérdés az volt, hogy milyen gyakran vesz az adott szülő gyermekének zöldséget vagy gyümölcsöt. A következő eredmények születtek: öt szülő naponta, 11 szülő hetente, míg egy szülő csak havonta vásárol gyermekének zöldséget vagy gyümölcsöt. A tavalyi eredmények hasonlóak voltak, csak egy apró eltérés volt, amit a lenti diagrammban láthatunk:



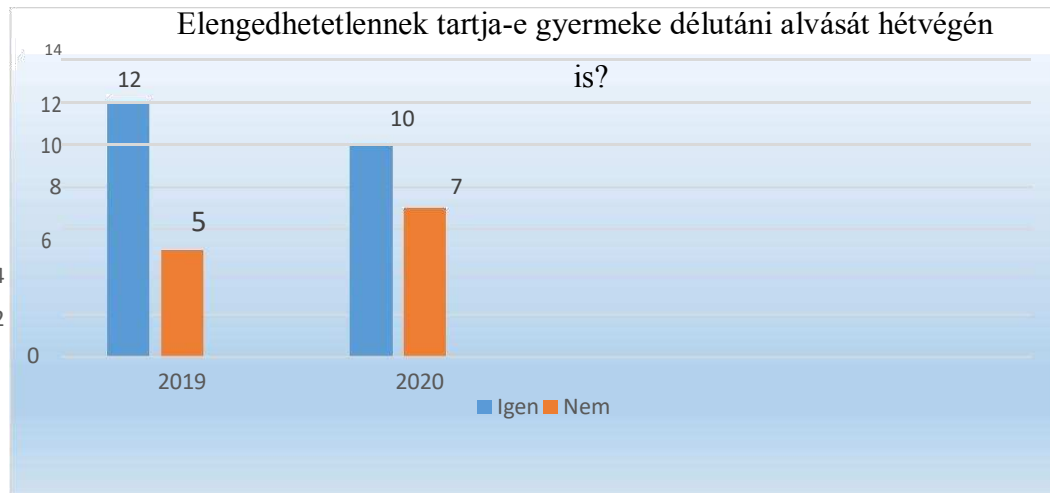
A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy milyen gyakran vesz a szülő gyerekének édességet. Ennél a kérdésnél a következő válaszok születtek: három szülő naponta, nyolc szülő hetente, míg hat szülő pedig havonta vesz édességet gyermekének. A tavalyi eredményekhez képest változtak az eredmények.



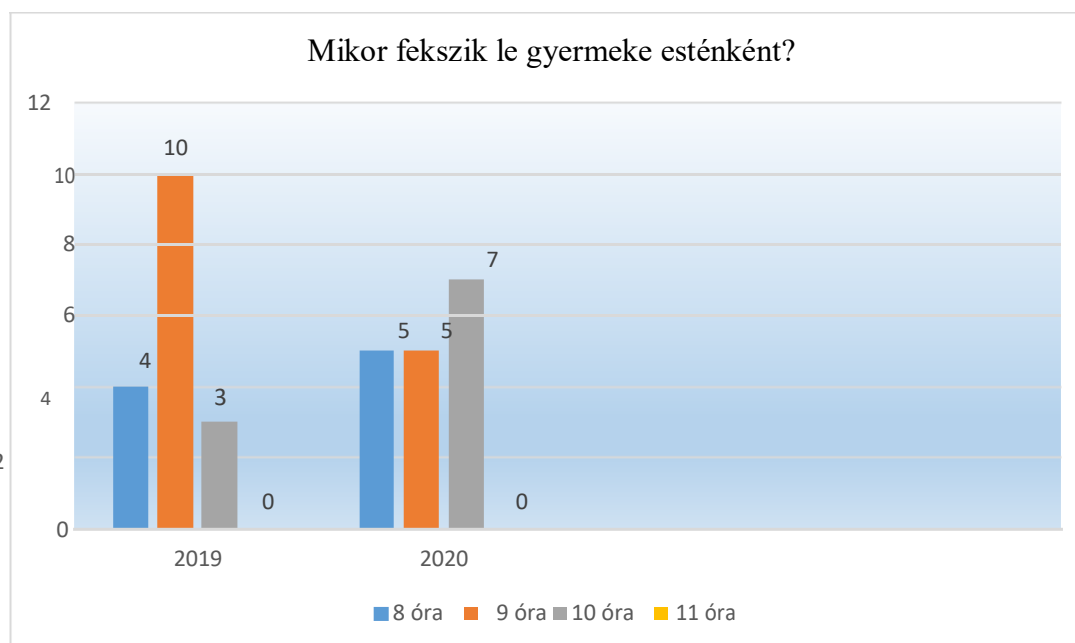
A következő kérdéssel azt szerettem volna kideríteni, hogy a szülők fontosnak tartják-e hogy gyermekük egy megszokott napirendhez alkalmazkodjon. A válaszok alapján tizenkét szülő fontosnak tartja, hogy gyermeke egy megszokott napirendhez alkalmazkodjon, öt szülő pedig nem. A válaszok a következőképpen változtak a tavalyi adatokhoz képest:



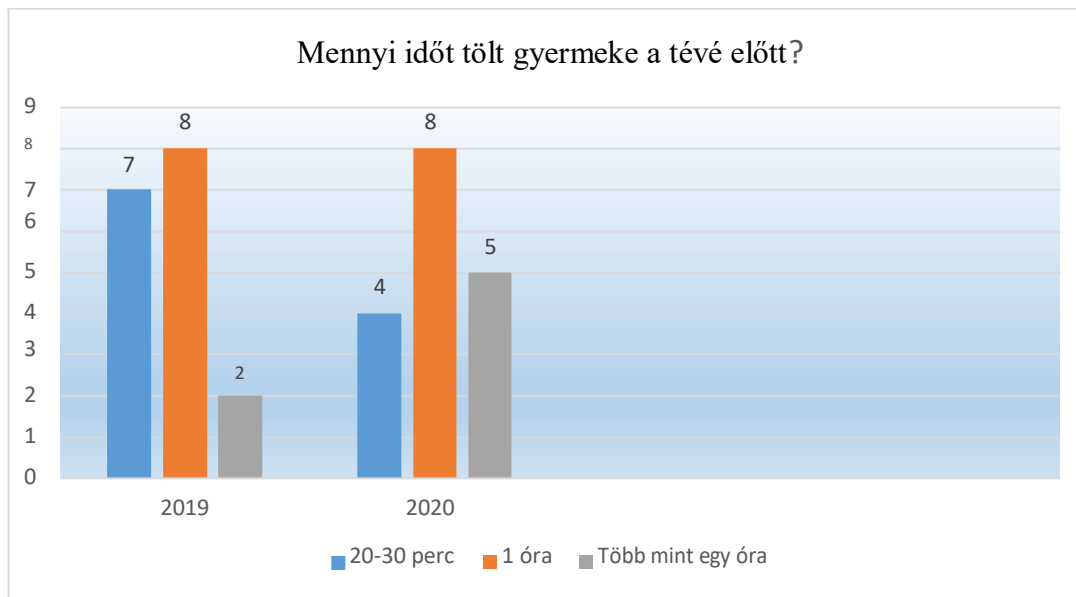
A nyolcadik kérdésem az volt a szülőkhöz, hogy fontosnak tartják-e, hogy gyermekük hétvégén is aludjon délutánoként. Ebből kiderült, hogy tizenkét szülő fontosnak tartja, míg öt szülő nem. Ennél a kérdésnél javuló tendenciát figyelhetünk meg a tavalyi válaszokhoz képest:



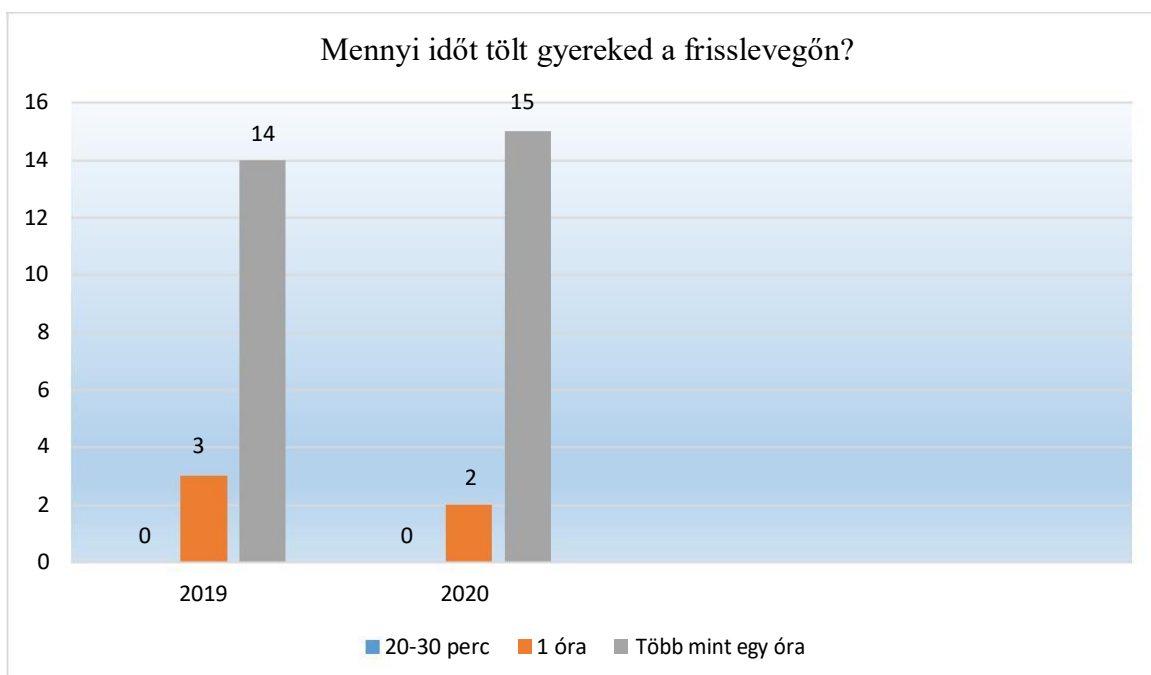
A kilencedik kérdéssel arra voltam kíváncsi, hogy esténként a gyerekek mikor fekszenek le aludni. A megkérdezett szülőkből ötnek nyolc órákor, ötnek kilenc órákor, illetve hétnek tíz órákor fekszik le a gyereke aludni. A tavalyi eredményekhez képest rosszabb tendenciát figyelhettünk meg:



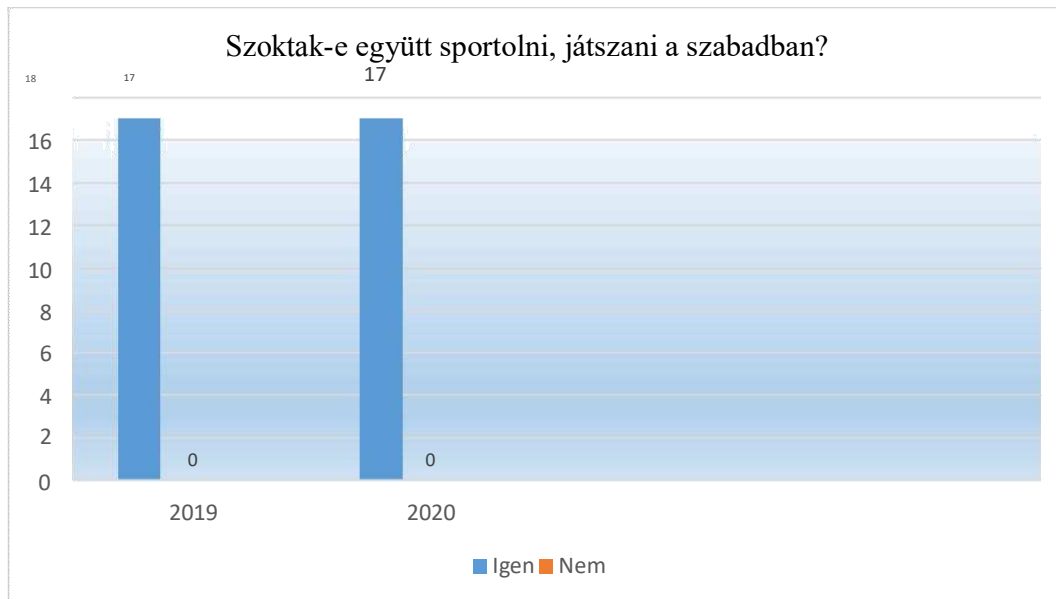
A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy mennyi időt tölt a gyerek a tévé előtt. Erre a kérdésre az alábbi válaszok érkeztek: 5 gyerek több mint egy órát, 8 gyerek egy órát míg 4 gyerek csupán csak 20-30 percet tölt a tévé előtt egy nap. Az előző eredményekhez képest ez szintén „romlást” mutat valamilyen szinten.



Az ezt követő kérdésből azt szerettem volna megtudni, hogy a gyerekek mennyi időt töltenek a szabadban a frisslevegőn. Tizenöt ember azt válaszolta, hogy több mint egy órát, két ember pedig azt, hogy egy órát. A múltévi eredményekhez képest így alakultak a mostaniak:



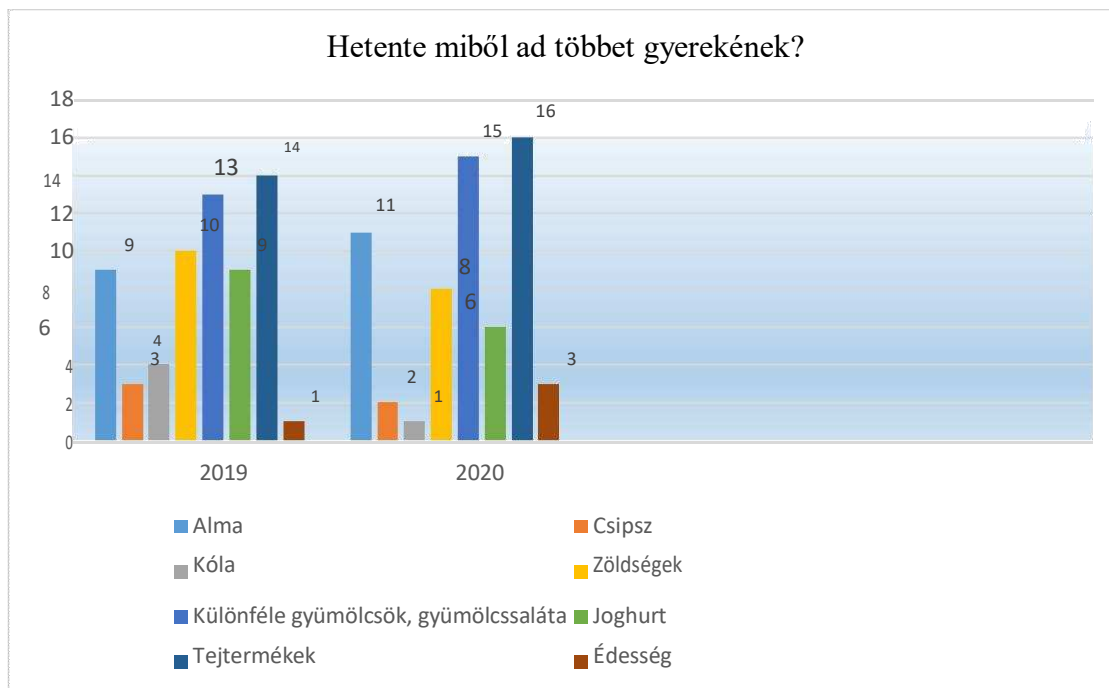
Arra a kérdésre, hogy szoktak-e együtt sportolni, játszani a szabadban, minden szülő igennel válaszolt. Nem volt ez másképp az elmúlt évben:



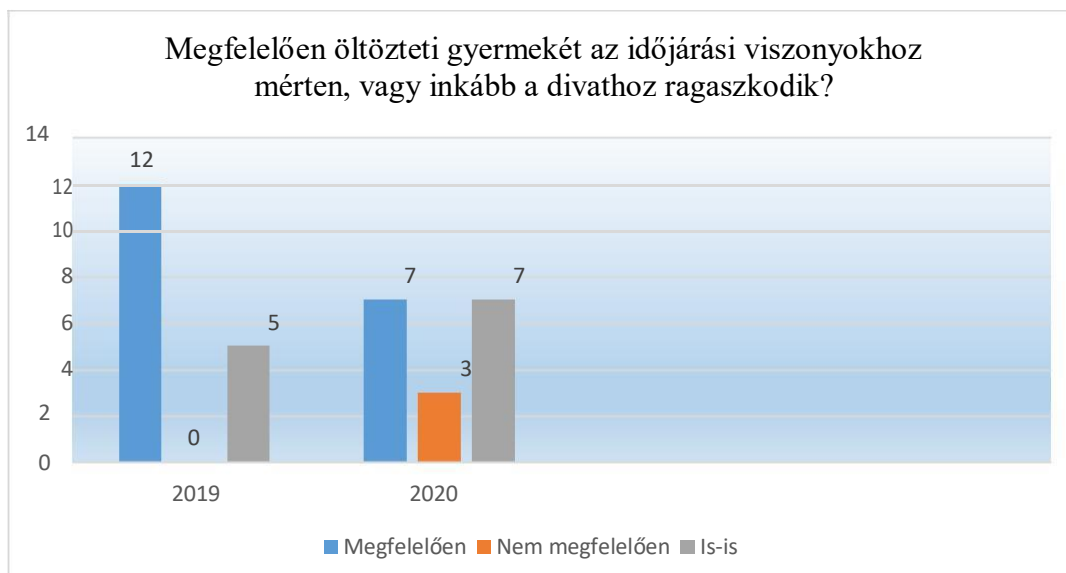
Amikor azt szerettem volna megtudni, hogy betartják-e a higiénés előírásukat önmaguknál és gyerekeiknél is akárcsak az elmúlt évben minden szülő igennel válaszolt.



A következő kérdésben azt szerettem volna megtudni, hogy melyek azok az ételek, amiből a szülő többet ad gyermekének egy hét alatt. Különböző táplálékok voltak felsorolva, amelyből többet is ki lehetett választani. Ennél a kérdésnél a következő eredmények születtek: 2 ember választotta a csipszet, egy a kólát. Tizenegy ember az almát, tizenöt a különböző gyümölcsöket és gyümölcssalátát választotta. Továbbá nyolc ember a zöldséget, hat a joghurtot, három az édességet és tizenhat szülő a tejtermékeket is választotta. A múlt évi eredményektől a következőképpen tér el a mostani:



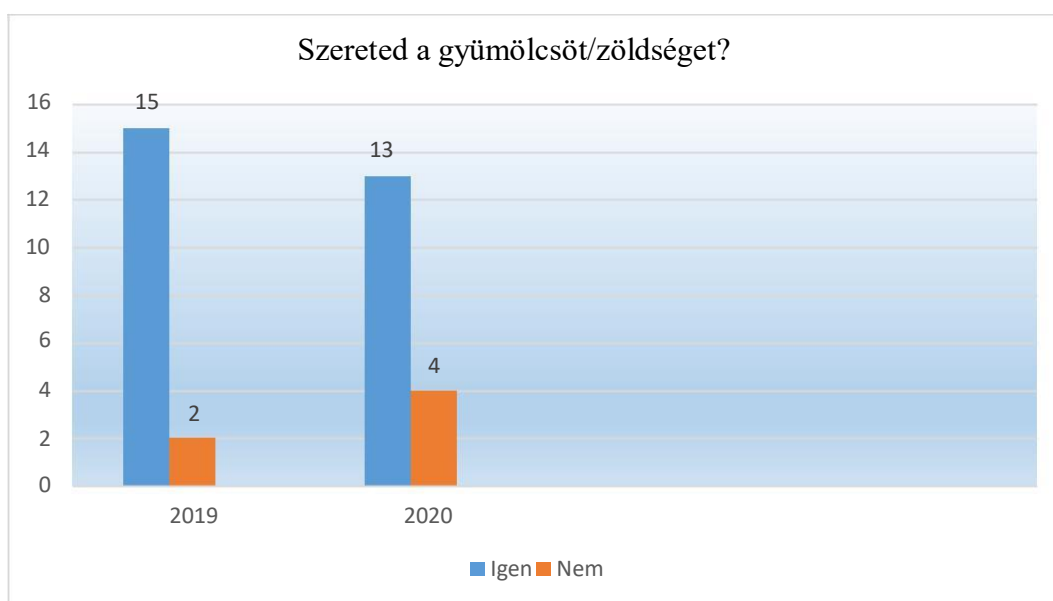
Az utolsó kérdésem az volt, hogy a szülő megfelelően öltözteti gyermekét az időjárásnak megfelelően, vagy inkább a divat az, amit követnek. A vélemények megoszlottak. 7 szülő azt válaszolta, hogy az időjáráshoz megfelelően, másik 7 szülő azt válaszolta, hogy igyekszik a divathoz és az időjáráshoz is alkalmazkodni, 3 szülő pedig azt válaszolta, hogy a divat szerint öltözteti gyermekét. A válaszok a következőképpen tértek el, az egy évvel ezelőtti felmérés válaszaitól:



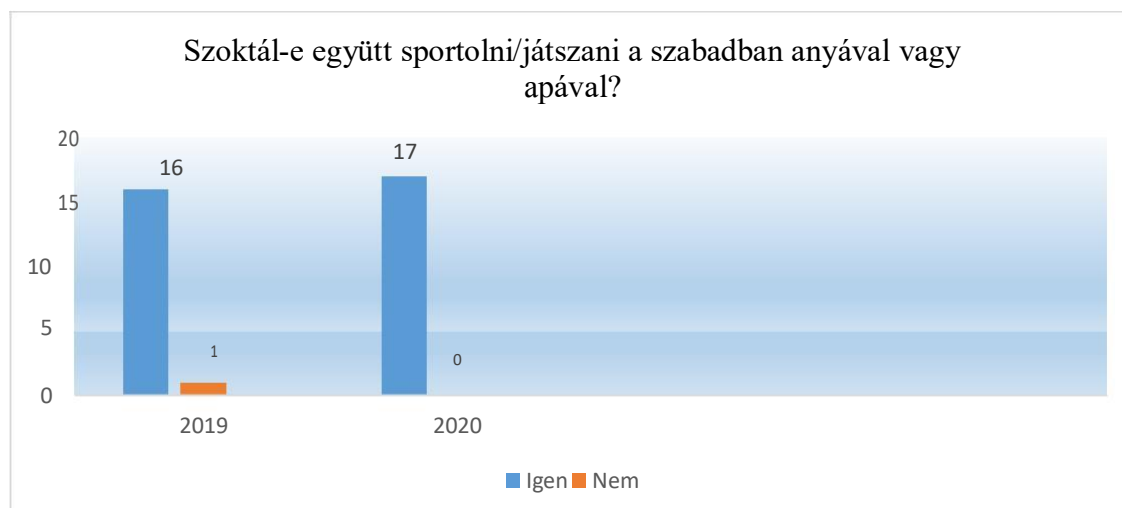
3.2.2. Gyerekek kérdőívének eredményei

A gyerekek kérdőíve 11 kérdésből tevődött össze. A kérdésekre a válaszokat különböző szimbólumokkal, illetve képekkel helyettesítettem. A szülőket megkértem, hogy figyelmesen és segítsenek a gyerekeknek.

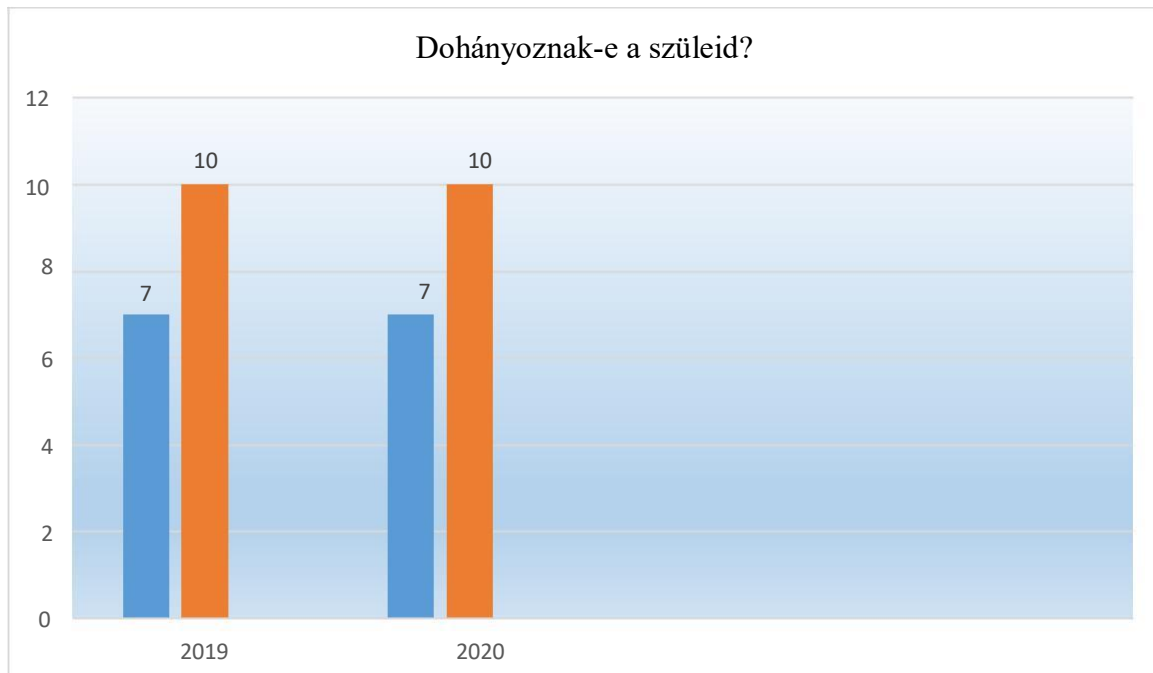
Az első kérdésem az volt a gyerekekhez, hogy szeretik-e a zöldséget és a gyümölcsöt. A következő válaszokszülettek: 13 gyerek igennel, 4 gyerek pedig nemmel válaszolt. Az elmúlt évi adatokhoz képest csökkenő tendenciát mutatnak a válaszok.



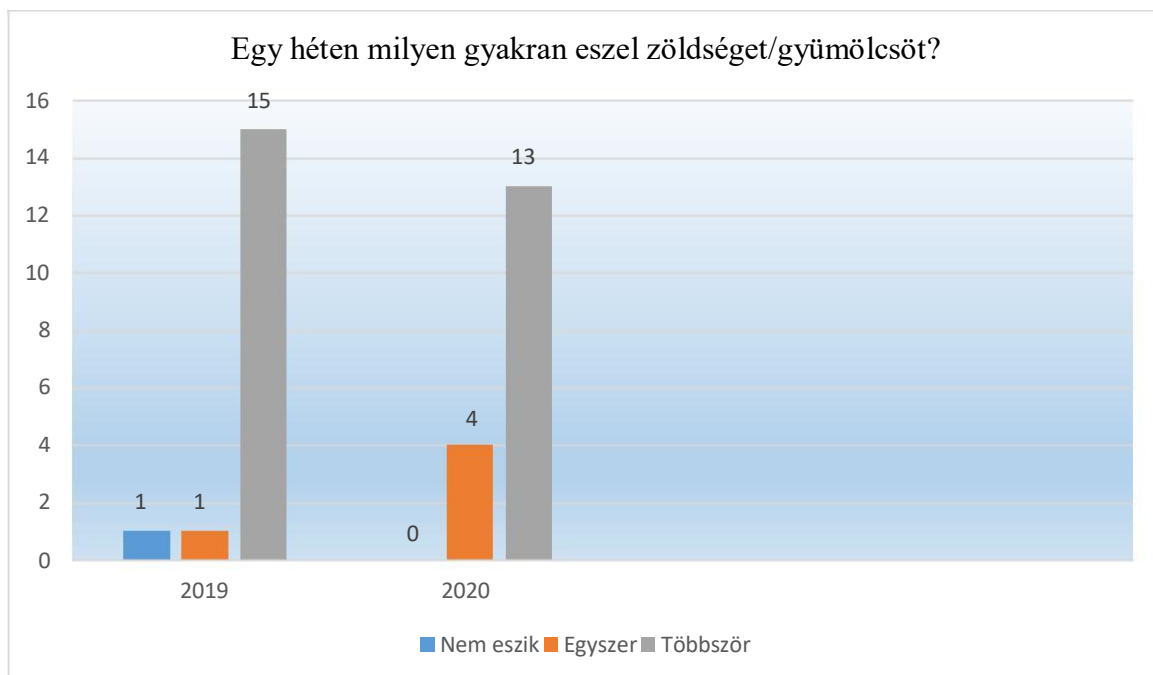
A következő kérdésnél azt szerettem volna megtudni, hogy szoktak-e a gyerekek a szüleikkel együtt játszani a szabadban. Itt minden gyerek az igen lehetőségre szavazott. Az előző évhez képest pedig ennél a kérdésnél javult az eredmény



A harmadik kérdésemnél azt szerettem volna megtudni, hogy dohányoznak-e a szüleik. Itt a válaszok a múlt évihez hasonlóan 10:7 arányban oszlottak meg.

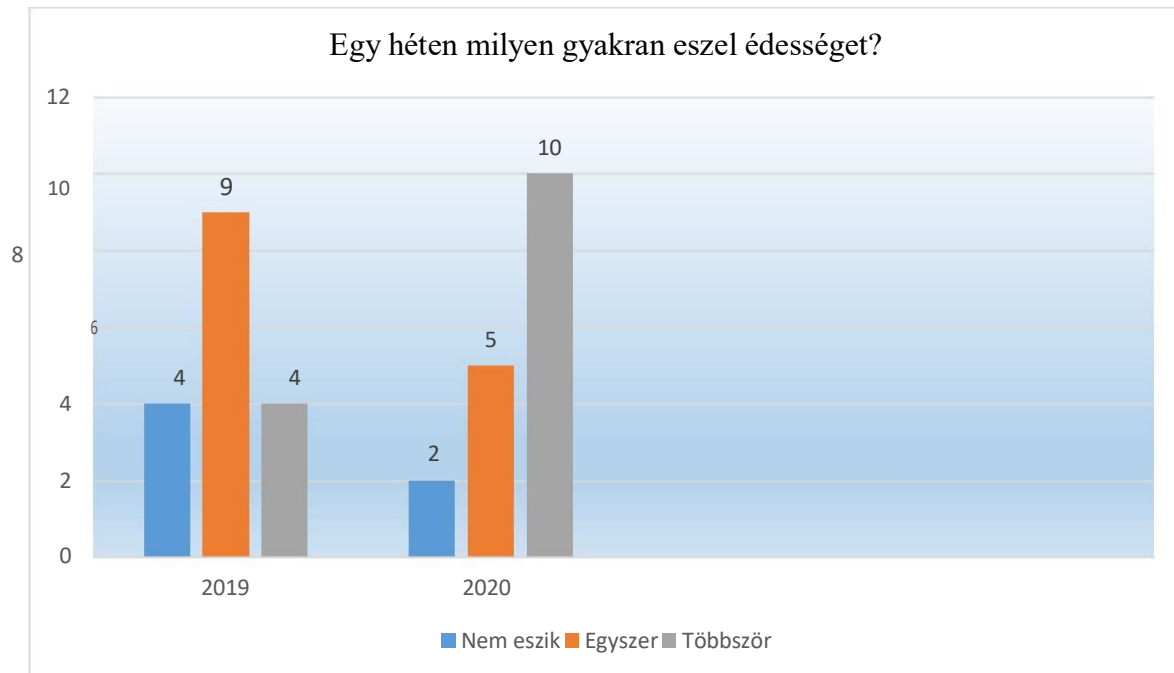


A következő kérdéssel azt szerettem volna megtudni, hogy egy héten milyen gyakran zöldséget vagy gyümölcsöt. A következő válaszok érkeztek: négy gyerek csupán csak egyszer, tizenhárom pedig egy héten többször is eszik zöldséget vagy gyümölcsöt.

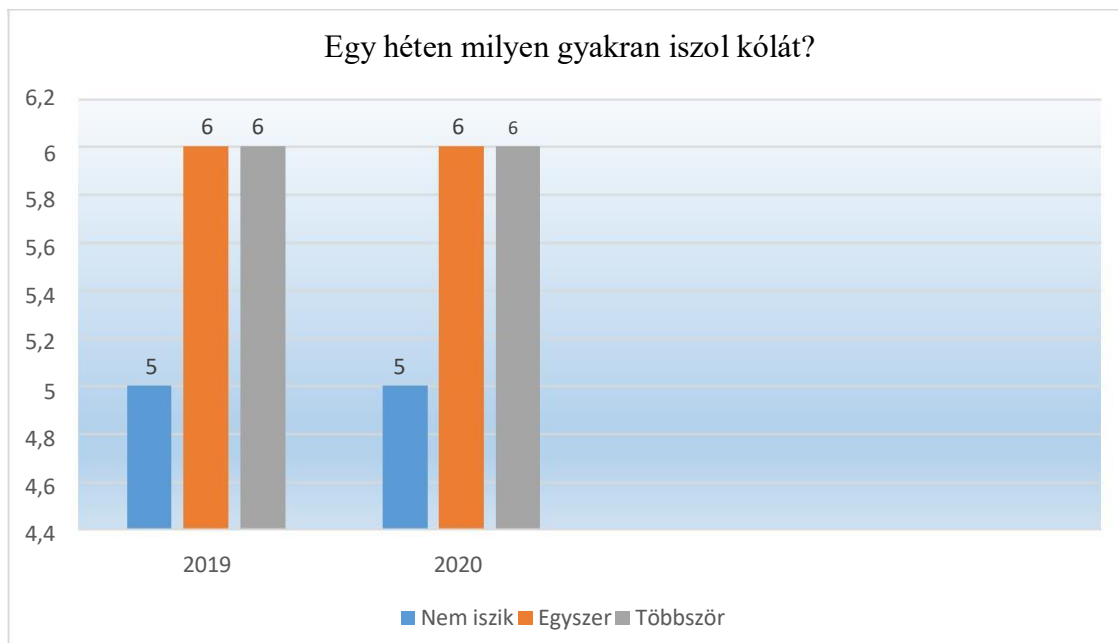


A következő kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy egy héten milyen gyakran esznek édességet. A váálaszokból az derült ki, hogy két gyerek nem eszik édességet, öt gyerek csak

egyszer, 10 gyerek pedig többször eszik édességet. Az elmúlt évi adatokhoz képest romlott az eredmény.



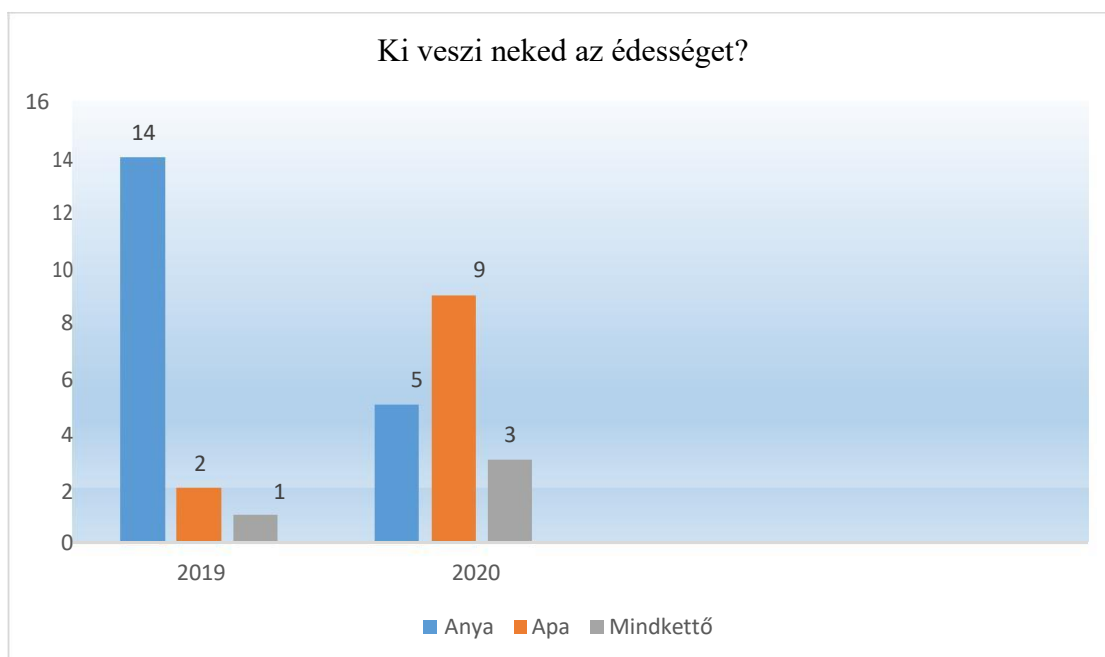
A következő kérdésem az volt, hogy egy héten milyen gyakran isznak kólát. Az eredmények megegyeztek a múlt évi adatokkal. Tehát 5 gyerek nem iszik kólát, hat-hat gyerek pedig egy héten egyszer vagy többször is kólát iszik.



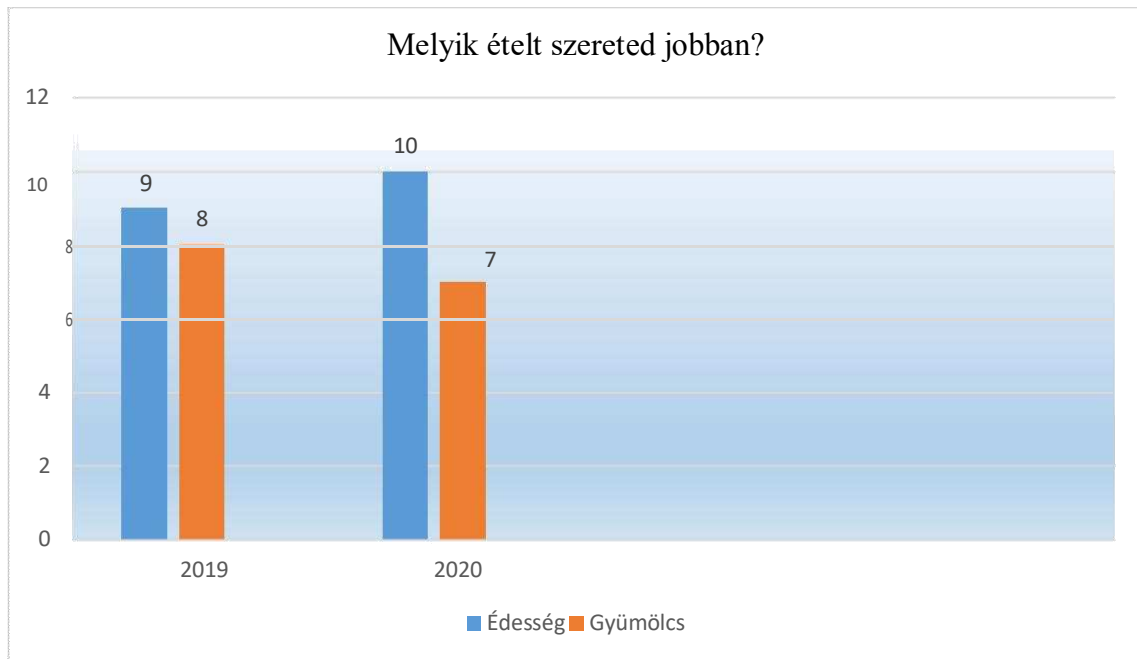
A hetedik kérdés az volt a gyerekekhez, hogy ki szokta nekik az egészséges ételeket venni. A múlt évi eredményhez képest most minden gyerek az anya opciót választotta. Míg a múlt évi eredmények kicsit másat mutattak:



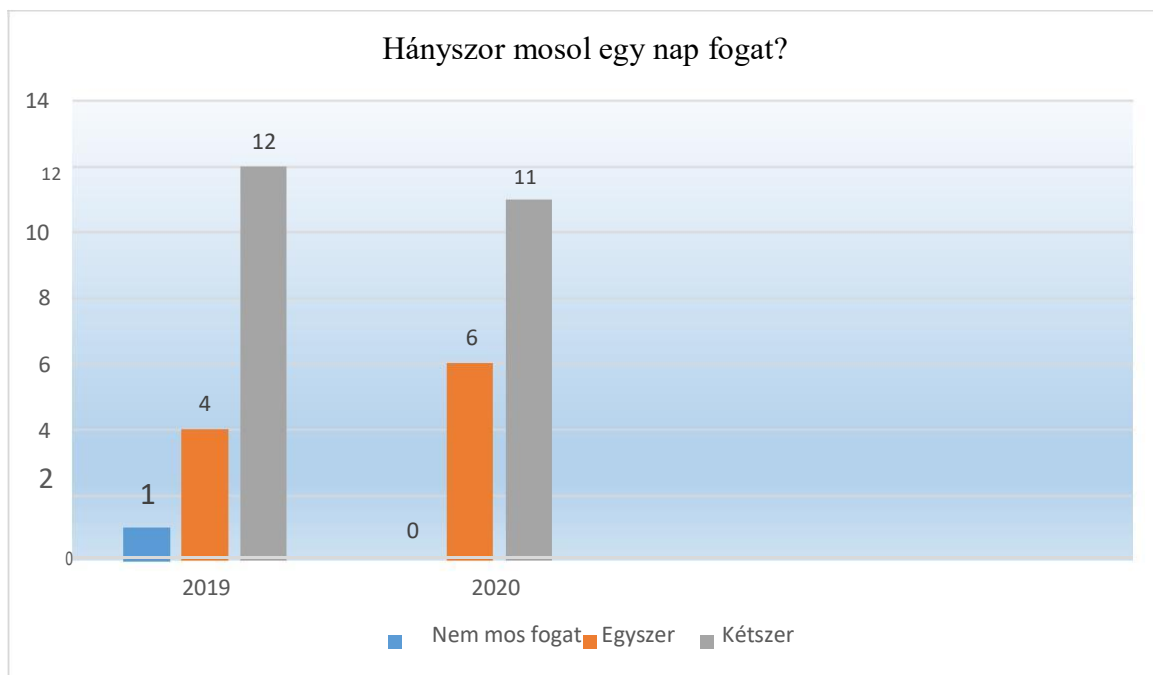
A következő kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy ki veszi nekik az édességet. Itt az eredmények „születtek”: öt gyerek az anya lehetőséget, kilenc az apa, míg három gyerek az anya és az apa lehetőséget választotta. A múlt évi eredményekhez képest következő képpen változtak az adatok:



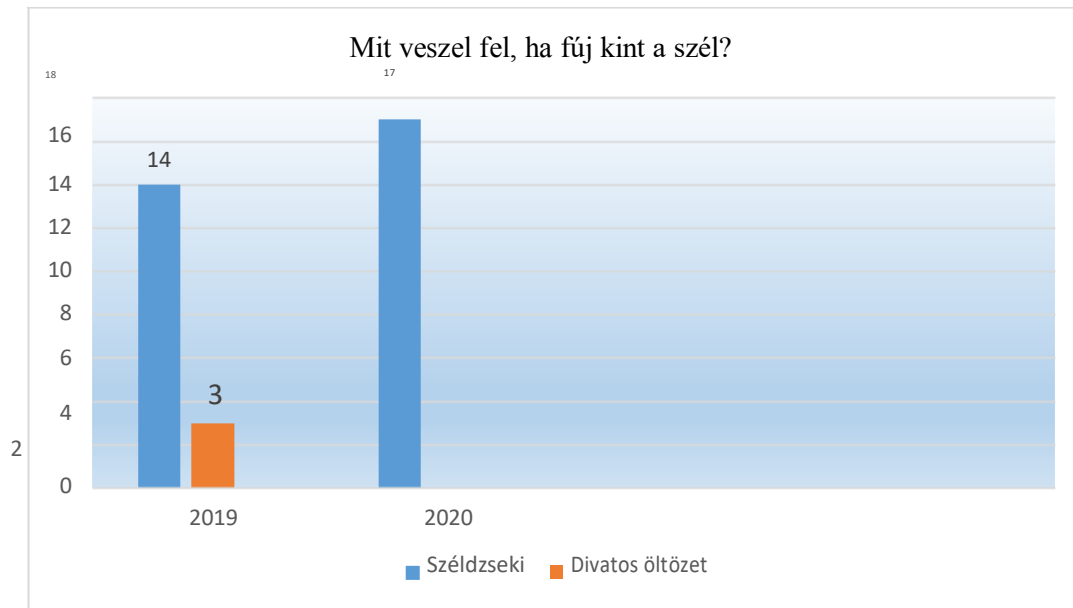
A következő kérdésből azt szerettem volna megtudni, hogy melyiket szeretik jobban a gyerekek a gyümölcsöt vagy az édességet. A következő adatok lettek a kérdésből: 10 gyerek az édességet, 7 pedig a gyümölcsöt választotta.



A tizedik kérdésem az volt a gyerekekhez, hogy hányszor mosnak egy nap fogat. A gyerekek közül hat gyerek azt a lehetőséget választotta, hogy egyszer szokott fogat mosni, tizenegy pedig a kétszer lehetőséget választotta.



A tizenegyedik és egyben utolsó kérdésem az volt a gyerekekhez, hogy milyen öltözéket vesznek fel, ha kint fúj a szél. Széldzsekit vagy divatos öltözéket. A válaszadók közül minden gyerek a széldzsekit választotta. Az elmúlt évi adatokhoz a következőképpen alakultak a válaszok:



3.3 Kérdőívek összehasonlítása és eredmények.

A kérdőíves kutatást elvégezve összehasonlítottam a gyerekek és a szülők kérdőíveit. Az eredmények nem mutattak jelentős eltéréseket. Mindez talán annak köszönhető, hogy a gyerekek a szülőkkel együtt töltötték ki a kérdőíveket.

A kutatást elvégezve azt a következtetést vontam, hogy a dédai „Búzavirág” óvoda nagycsoportjában a szülők jelentős részében fontos szerepet játszik az egészséges életmód. Bár ebben a kérdésben a múlt évben jobb eredmények születtek, ahogy a diagrammban is láthatjuk, viszont most sem hanyagolják el a szülők az egészséges életmód fontosságát. Növekvő tendencia mutatható abban is, hogy a szülők több időt fordítanak arra, hogy valamilyen sporttevékenységet végezzenek legalább egyszer egy héten. A válaszadók közül 7 ember aktív dohányzó.

A kutatásból kiderült, hogy a tavalyi értékektől eltérően a szülők többször vesznek gyerekeknek édességet, mint gyümölcsöt. Persze nagy hangsúlyt fordítanak az egészséges táplálékra is. Fontos számukra, hogy gyermekük egy megfelelő napirendet kövessen. Viszont a tavalyi eredményektől eltérően a szülők nem tartják fontosnak a gyerekek délutáni alvását és egyre több gyerek tölt több időt a tévé előtt. Az is észrevehető a kérdőívek alapján, hogy a szülők kevésbé figyelnek oda arra, hogy gyermekük időben lefeküdjön. Mindezek ellenére fontosnak tartják azt, hogy gyermekük elegendő időt töltsön a szabadban, ami javuló tendenciát mutat. Elmondásuk szerint szoktak gyerekeikkel együtt sportolni, játszani a szabadban, illetve odafigyelnek a higiénés szabályok helyes betartására. Az idén elvégzett kérdőívből arra is

rájöttem, hogy a szülők habár igyekeznek a gyerekeiket az időjáráshoz mértén öltöztetni, viszont egyaránt fontosnak tartják a divatos öltözködést is.

A gyerekek kérdőívénél az derült ki, hogy kevesebb gyerek szereti az egészséges ételeket, mint az elmúlt évben. Viszont amikor választásra került sor a gyümölcs és az édesség között a gyerekek többsége az édességet választotta. Minden gyerek odafigyel a higiéniára, fogmosásra. A megkérdezettek között nincs olyan gyerek, aki ne mosna legalább egyszer fogat. Ami jelentősen eltért a tavalyi adatoktól, az az, hogy a gyerekek többségének az édesapjuk vásárolja az édességet és édesanyjuk az egészséges ételeket. Mindig igyekeznek az időjáráshoz megfelelően öltözködni.

Elvégezve a kutatást arra a következtetésre jutottam, hogy a szülők és a gyerekek is fontosnak tartják az egészséges életmódot. Igyekeznek odafigyelni arra, hogy egészségesen éljenek. Fontos szerepet játszik életükben a sport, kerülnek a káros szokásokat, igyekeznek egészséges ételeket fogyasztani. Habár az is észrevehető, hogy némely eredmények kicsit jobbak voltak az elmúlt évben. A kutatás előtt felvetett hipotézisem úgy érzem valamilyen szinten igaznak bizonyult, viszont néhány negatív eredmény miatt nem volt teljesen igaz a hipotézisem.

Összefoglalás

A felhasznált szakirodalomnak köszönhetően megtanultam, hogy az egészségtan az ember egészségének megőrzésével, megvédésével és fokozásával foglalkozik, tanulmányozza a környezetnek az emberre gyakorolt hatását és az egészséges életmód követelményeit. Az egészség, a szervezet és a környezet közti dinamikus egyensúly állapotát fejezi ki. Az egészségnevelés kiterjed a testi, lelki és szociális nevelésre. Ezen belül pedig megkülönböztetünk szomatikus, mentálhigiénés, szociálhigiénés nevelést.

Az egészséges személyiségkialakításához szükséges az egészségnevelés, amelynek az óvodában szervezeten, az egységes célok ismeretében a legkülönbözőbb formában folyamatosnak kell lennie.

Fontos, hogy az óvodapedagógus még az óvodába lépés előtt vegye fel a kapcsolatot a családdal, nyerje meg a bizalmukat. Fontos, hogy a szülő lássa, hogy az óvónő megbecsüli, együttműködésre törekszik, partnerként kíván részt venni a gyermek nevelésében.

Dolgozatom írása közben megtanultam, hogy a szomatikus nevelés aktív gyakorlatának tartjuk a testedzést, az óvodai nevelési programban szereplő testnevelést, a mozgáskultúra megalapozását, vagyis a rendszeres mozgás, fizikai aktivitás szokássá, magatartásuk részévé alakítását, a biológiailag szükséges mozgásigény kielégítését. A lelki egyensúly eléréséért nagyon sokat kell dolgozni. A befektetett munka sokszor nehéz mind a gyerek, mind a pedagógus számára, de célra vezető. Saját lelki egészségünkért és jó közérzetünkért mi is sokat tehetünk. Továbbá azt is megtanultam, hogy a szociálhigiénés nevelés az egészséges közösségi kapcsolatok kialakítására törekszik. Évfolyammunkám írása közben továbbá arra is felfigyeltem, hogy a gyerekek mozgásszervének fejlődésénél nagy jelentősége van az óvodáskornak.

Szakedolgozatom írása közben megtanultam továbbá azt is, hogy az egészséges életmód szokásainak különböző tartalmai vannak. Ide tartozik a napirend, amely fontos, hogy mindig kiegyensúlyozott legyen, mert ennek élettani sajátossága van. A következő amire oda kell figyelni, hogy helyesen elégítsük ki a gyerekek mozgásigényét, ugyanis a kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással jár. Az óvodában oda kell figyelnie az óvónőnek a higiénias nevelésre is, ugyanis az egészség fő feltétele a tisztaság.

A táplálkozás életmódunknak olyan eleme, melyről köztudott, hogy közvetlenül befolyásolja az egészségünket. Az étkezési szokások a legkorábban kialakuló magatartásformák közé sorolhatók, melyek a későbbiek során nehezen változtathatóak meg, ezért a család szerepe kulcsfontosságú az egészséges táplálkozási kialakításában.

Az óvodás gyerek öltözködésének életmódja és fejletlen hőszabályzó rendszere végett nagyon nagy jelentősége van. Továbbá, annak is nagyon fontos jelentősége van az egészség szempontjából, hogy a gyerekek a szabadidőt is helyesen felhasználják. Fontos, hogy naponta a gyerekek 2-3 órát tartózkodjanak a levegőn. A szabadidő felhasználásának formáihoz tartozik a kötetlen játék, mesénzés, stb. Ezeket a napirendbe be kell illeszteni. Ennek időtartamát pedig a gyermek életkora határozza meg.

A kutatásomban hasonló kérdéseket tettem fel a gyerekeknek és a szülőknek. Majd a válaszokat összehasonlítva arra a következtetésre jutottam , hogy most is fontos szerepet játszik a szülők és a gyerekek életébe az egészséges életmód. A tavalyi eredményekhez képest az ideikben volt olyan kérdés amely javuló, és volt olyan kérdés, amely csökkenő tendenciát mutatott. A kutatás előtt felvetett hipotézisem valamilyen szinten igaznak bizonyult, viszont viszont néhány negatív eredmény miatt nem volt teljesen igaz a hipotézisem.

Резюме

Під час опрацювання фахової літератури я зрозуміла, що основи здоров'я займаються системою збереження здоров'я людини, досліджують вплив навколишнього середовища на організм людини, а також ставлять вимоги і показують шляхи на формування здорового способу життя.

Здоров'я, це баланс між організмом людини та середовищем. Основи здоров'я містять в собі духовне, психічне, гігієнічне, фізичне виховання. Для того, щоб правильно сформувати особистість людини потрібно систематично займатись фізичною культурою.

В дошкільному закладі, враховуючи те, що дітки ще маленькі і самі приймати рішення поки-що не в змозі, важливу роль відіграє зв'язок вихователя з батьками дітей, через яких потрібно проводити агітаційну роботу по веденню здорового способу життя їхніх дітей.

Під час написання бакалаврської роботи я зрозуміла, яку роль відіграє фізична культура у житті дітей дошкільного віку. Тому в дошкільних закладах потрібно приділяти велику увагу на проведення фізкультурно-оздоровчих, гігієнічних, спортивно-масових заходів. Всі ці заходи в подальшому відіграють велику роль у формуванні особистості дитини та у здоровому способі життя.

Також важливо з дитинства привчати дітей до правильного харчування, особливо в сьогоденних умовах, тому що в даному віці формуються найважливіші функціональні системи людського організму. А також важливо привчати дітей щоденно проводити 2-3 години на свіжому повітрі і по можливості займатись фізичними вправами, спортивними іграми.

У своєму дослідженні я задавала подібні запитання дітям та батькам. Потім, порівнюючи відповіді, я прийшла до висновку, що здоровий спосіб життя відіграє важливу роль у житті батьків та дітей. Порівняно з результатами минулого року, в цьому році виявлено деякі розбіжності, але в цілому ставлення батьків та дітей до даної проблеми не змінилося. Моя гіпотеза, яка була висунута перед дослідженнями, виявилася не повністю передбаченою, алев я зрозуміла, що йшла в правильному напрямку і вирішила поставлену перед собою мету.

Hivatkozott irodalom:

- A. Є. Сіренко (2017): *Формування культури здорового способу життя дитини дошкільного віку як один із основних напрямків в реалізації Базового компоненту дошкільної освіти*
<http://www.osvita.smila.com/doshkilna-osvita/985-formuvannja-kultury-zdorovogo-sposobu-zhyttja-dytyny-doshkilnogo-viku-jak-odyn-iz-osnovnyh-naprjamkiv-realizaciji-bazovogo-komponentu-doshkilnoji-osvity> Letöltés ideje: 2020.03.24
- Aszmann Anna (1999): *Egészségvédelem az oktatásban*. Anonymus kiadó, Budapest
- Aszmann Anna (2003): *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása*. Országos Gyermekegészségügyi intézet
- Ádány Róza (2011) *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Medicina Könyvkiadó Zrt
- Bukovcsiné Nagy Judit (2012): *Egészségfejlesztési feladatok az óvodában*. In: Darvai, S (szerk): *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből*, Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Budapest, 54-60 p.
- Cole, M., Cole, S.R. (1997): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest
- Daróczy Erzsébet, Kovács György, Krajcssovszki József, (1994) *Óvodapedagógia*. Nemzeti Tankönyvkiadó
- Elekes Zsuzsanna, Paksi Borbála, (2000): *Drogok és fiatalok. Középiskolások droghasználata, alkoholfogyasztása és dohányzása az évezred végén, Magyarországon*. Ismertető. 8. Budapest, Ifjúsági és Sportminisztérium.
- Hidvégi Péter, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta, (2015): *Az egészséges életmód*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi intézet, Eger
- Kozma Tamás (2001): *Bevezetés a nevelésszociológiába*. Nemzeti Tankönyvkiadó
- Mészáros Judit- Simon Tamás (1993): *Egészségnevelés*. Nemzeti Tankönyvkiadó
- Nyíri Mihályné, (1993): *Egészségnevelés*. Calibra, Budapest
- Pajor Géza (1984): *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Róna Borbála (1972): *Egészségtan*. Tankönyvkiadó, Budapest
- Riskó Ágnes (1993): *Az étkezési zavarok (anorexia, bulímia, obesitas) meghatározása, klinikai tünetei pszichodinamikai jellegzetességei, kezelési lehetőségei*. In: *Étkezési zavarok*. Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest 6-15
- Rókusfalvy Pál, Kovács Zoltán, (1992): *Egészségre nevelés*. Eszterházy Károly Tanárképző Főiskola nyomdája, Eger

Túry Ferenc, Szabó Pál (2000): *A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Medicina, Budapest

Urbán R., Hann E., (2003) *Rendszeres testedzés és a szocioökonómiai státusz összefüggései magyar reprezentatív mintában* In : *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11-16

Varga János (2002): *Testedzés és egészségmagatartás- Védőfaktor-e a sport?* Kézirat. Szakdolgozat, ELTE BTK pszichológia szak

Wargha István (1943): *Terv. Kiseddóvó intézetek két magyar hazában*. Landerer és Heckenast, Budapest

MELLÉKLET

Kérdőív

Sorszám:

Tisztelt Szülő! Megyesi Krisztina, negyedik évfolyamos óvodapedagógia szakos hallgató vagyok. Ez a kérdőív tanulmányaim előrehaladását, illetve szakdolgozatomban lévő kutatást segíti elő, melyben az óvodás gyerekek egészséges életmódhoz fűződő viszonyát kutatom. A kérdőív teljesen anonim. Az elkészült kérdőívek nem kerülnek ki 3. félhez. Segítségét köszönöm!

1. Fontos szerepet játszik-e életében az egészséges életmód?

- a) igen
- b) nem

2. Egy héten milyen gyakran sportol?

- a) soha
- b) egyszer
- c) többször

3. Dohányzik-e?

- a) igen
- b) nem

4. Fontosnak tartja-e, hogy gyermeke az egészséges életmód szerint éljen?

- a) igen
- b) nem

5. Milyen gyakran vesz gyermekének gyümölcsöt?

- a) naponta
- b) hetente
- c) havonta

6. Milyen gyakran vesz gyermekének édességet?

- a) naponta
- b) hetente
- c) havonta

7. Fontosnak tartja-e, hogy gyermeke egy megszokott napirendhez alkalmazkodjon?

a) igen

b) nem

8. Elengedhetetlennek tartja-e gyermeke délutáni alvását hétvégenként is?

a) igen

b) nem

9. Mikor fekszik le gyermeke esténként?

a) 8 óra

b) 9 óra

c) 10 óra

d) 11 óra

10. Naponként mennyi időt tölt gyermeke a televízió előtt?

a) 20-30 perc

b) 1 óra

c) több mint egy óra

11. Mennyi időt tölt gyermeke a friss levegőn?

a) 20-30 perc

b) 1 óra

c) több mint egy óra

12. Szoktak-e együtt sportolni, játszani a szabadban?

a) igen

b) nem

13. Figyelem előtt tartja-e a higiénés szabályokat úgy gyermekénél, mint önmagánál?

a) igen

b) nem

14. Hetente miből ad többet gyermekének? (több válasz is lehetséges)

a) alma

b) csipsz

c) kóla

d) zöldségek

e) különféle gyümölcsök/ gyümölcssaláta

f) édesség

g) joghurt

h) tejtermékek

15. Megfelelően öltözteti-e gyermekét az időjárási viszonyokhoz mérten, vagy inkább a divathoz ragaszkodik?

a) megfelelően

b) megfelelően

c) is-is

Köszönöm önzetlen segítségét!

2. sz. melléklet: Gyerekek kérdőíve

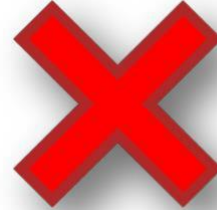
Kérdőív

Sorszám:

1. Szereted a gyümölcsöt/zöldséget?



Igen

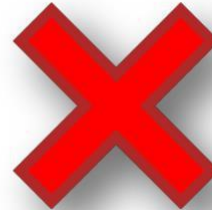


Nem

2. Szoktál- e együtt sportolni/játszani a szabadban anyával vagy apával?



Igen

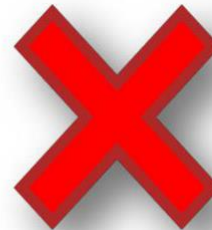


Nem

3. Dohányoznak-e a szüleid?

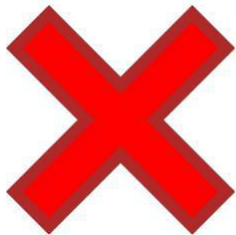


Ige



Nem

4. Egy héten milyen gyakran eszel zöldséget/gyümölcsöt?



Nem eszem

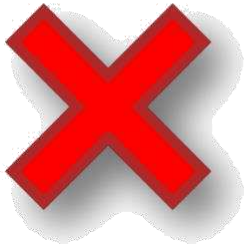


Egyszer



Többször

5. Egy héten milyen gyakran eszel csipszet?



Nem eszem

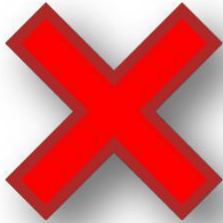


Egyszer



Többször

6. Egy héten milyen gyakran iszol kólát?



Nem iszom **Egyszer** **7. Ki veszi neked az egészséges ételeket?**



Többször



Anya

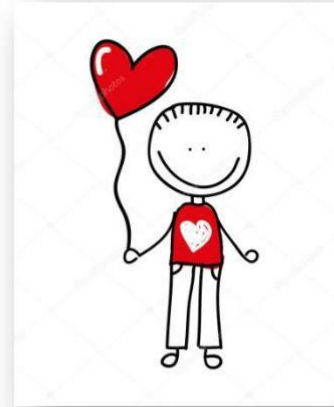


Apa

8. Ki veszi neked az édességet/kólát?

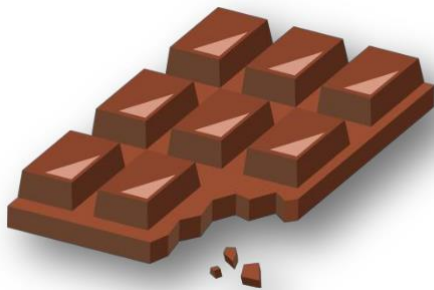


Anya



Apa

9. Melyik ételt szereted jobban?

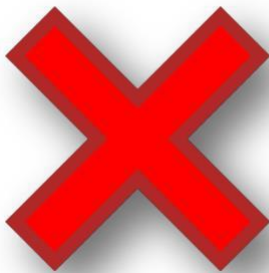


Édesség



Gyümölcs

10. Hányszor mosol fogat egy nap?



Egyszer sem



Egyszer



Kétszer

11. Mit veszel fel, ha fúj kint a szél?



Esőkabát



Divatos ruha

Власник документу:
Моца Андрій Андрійович

Дата перевірки:
12.05.2020 10:21:55 EEST

Дата звіту:
12.05.2020 10:50:07 EEST

ID перевірки:
1003015043

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
92712

Назва документу: Megyesi Krisztina

ID файлу: 1003031290 Кількість сторінок: 50

Кількість слів: 10366 Кількість символів: 75077 Розмір файлу: 1.35 MB

9.3% Схожість

Найбільша схожість: 6.23% з джерело https://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/az-egeszszegecs-eletmod_55bf8f5ac2847.pdf

9.16% Схожість з Інтернет джерелами	163	Page 52
1.78% Текстові збіги по Бібліотеці акаунту	45	Page 54

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

Підміна символів

Заміна символів

4