

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

Реєстраційний № _____

Бакалаврська робота

**РОЛЬ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ У
РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.**

Ладані Габріела Степанівна

Студент(ка) IV-го курсу

Спеціальність: 6.010101 Дошкільна освіта

Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № 1/ 2017

Науковий керівник:

Греба Г.Й.

ст. викладач

Завідувач кафедрою _____

Маргітич К.Є

канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 201_ року

Протокол № _____ / 201_

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

Кафедра педагогіки та психології

**РОЛЬ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ У
РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.**

Бакалаврська робота

Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) IV-го курсу
спеціальності 6.010101
Дошкільна освіта
Ладані Габрієла Степанівна

Науковий керівник: Гребя Г.Й.
ст. викладач

Рецензент: Візавер А. Д.
викладач

Берегове
2018

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

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

**AZ ÓVODAI ÉS CSALÁDI NEVELÉS SZEREPE AZ EGÉSZSÉGES
ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN**

Szakedolgozat

Készítette: Ladányi Gabriella

IV. évfolyamos Óvodapedagógia

szakos hallgató

Témavezető: Greba Anna

tanár

Recenzens: Vizáver Árpád

tanár

Beregszász – 2018

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
I. AZ EGÉSZSÉG DEFINÍCIÓJA	8
1.1. Az egészségi állapotot meghatározó tényezők.....	9
1.2. Az egészséges életmód nyolc alappillére.....	11
1.3. Az egészségkultúra fogalma, jelentősége, fontossága	13
II. A NEVELÉS SZEREPE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN	16
2.1. Egészségre nevelés az óvodában	16
2.2. Egészségre nevelés a családban.....	20
III. AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJÁNAK VIZSGÁLATA	24
3.1. A vizsgálat helye, körülménye és célja	24
3.2. A vizsgálat eredményei.....	27
ÖSSZEFOGLALÁS	41
PE3IOME	42
FELHASZNÁLT IRODALOM	43
ÁBRÁK JEGYZÉKE	45
MELLÉKLET	46

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я	8
1.1. Фактори, які визначають стан здоров'я.....	9
1.2. Вісім основних принципів здорового способу життя.....	11
1.3. Поняття та важливість культури здоров'я.....	13
II. РОЛИ ВИХОВАННЯ ПРИ УТВОРЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	16
2.1. Виховання здорового способу життя в дитячому садочку.....	16
2.2. Виховання здорового способу життя в сім'ї.....	20
III. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	24
3.1. Місце, мета і обставини дослідження.....	24
3.2. Результати дослідження.....	27
ВИСНОВКИ	41
РЕЗЮМЕ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43
СПИСОК ІЛЮСТРАЦІЙ	45
ДОДАТОК	46

„Az ember egészsége fenntartásáért egy réz garast sem adna, míg ha már beteg, a világ összes aranyát hajlandó lenne arra költeni, hogy újra egészséges legyen.”

Jókai Mór

BEVEZETÉS

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása óvodáskorban kiemelt jelentőségű. Az egészséges, jól fejlődő gyerekek nevelése minden társadalom kiemelt célja. A megfelelő időben, környezetben és körülmények között végzett rendszeres egészségnevelés hosszú távra meghatározza a gyermekek életmódját. A családban, a nevelési intézményekben, a gyerek életkorának megfelelő szinten, minél korábban ki kell alakítani az egészséges életmód szokásrendszerét.

A gyermek saját életmódjának szervezésében csak relatív önállósággal rendelkezik, a felnőttek által kiszolgáltatott. A családban a szülők, az óvodában az óvodapedagógusok irányítják és szervezik a gyermekek életmódjának tartalmát és formáját. A nevelési intézmények minden gyermeknek megadják az esélyt, hogy minél több és színesebb ismereteket szerezhessenek az egészséges életmód terén. Ezért, az óvodai nevelés legfontosabb feladatai közé tartozik a gyermek testi fejlődésének elősegítése, a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, a harmonikus, összerendezett mozgás és testi képességei fejlődésének elősegítése, a gyermek egészségének védelme, edzése, fejlődéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet biztosítása, az egészséges életmód szokásainak alakítása.

A gyermeknevelés másik legfontosabb színtere a család, amely védeltséget, biztonságérzetet és lelki egyensúlyt biztosít a gyermeknek. A család biztosíthatja a leghatásosabban a gyermek testi növekedését, fejlődését, mozgásvágyának kielégítését. A családban szerzett tapasztalatok, szokások modellül szolgálnak a gyerekek számára, amely fokozatosan beépül az életükbe.

A közös cél elérése érdekében, nagyon fontos a szülők és az oktatási intézmény kapcsolata, annál is inkább, mert a szülők többsége nem rendelkezik pedagógiai és pszichológiai ismeretekkel. A hiányosságok pótlása és a megfelelő tudás kiegészítése céljából fontos az aktív kapcsolattartás az óvodapedagógussal.

A szakdolgozatom az egészséges életmódra neveléssel foglalkozik mind a családban, mind az óvodában. Köztudott, hogy mennyire fontos az egészséges életmód követése, kialakítása már kisgyermekkorban, hiszen óvodapedagógusként nap mint nap feladatomban, szívügyemnek tartom az egészséges életmódra nevelést. Éppen ezért választottam szakdolgozatom témájaként „Az óvodai és családi nevelés szerepe az egészséges életmód kialakításában”, mert érdekel a szülői vélemény a gyermekintézmény munkájáról, a család

szerepéről és a gyermek egészséges életmódjával kapcsolatos hozzáállásról valamint, hogy mit tesznek a szülők gyermekeik egészséges életmódjának kialakításáért.

I. AZ EGÉSZSÉG DEFINÍCIÓJA

Számtalan egészségdefiníciót ismerünk, döntő többségük valamilyen egészségnorma köré szerveződik. Ezek a meghatározások nemcsak ismeretelméleti szempontból bírnak jelentőséggel, hanem praktikus következményekkel is járnak a tekintetben, hogy milyen eszközöket tartunk megfelelőnek, hatékonyak az egészségi állapot befolyásolása, fenntartása, illetve fejlesztése szempontjából. Az egészség fogalmára az is jellemző, hogy az elmúlt több mint ötven évben bővült és módosult, miképpen az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization*) rövid áttekintésében ez bemutatásra kerül. Az egészség felfogható a testi, lelki és szociális jólét állapotaként, mint ahogyan a WHO 1946-ban rögzítette ezt. Jelenthet azonban egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot is, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket környezete a munkahelyén, a családban elvár tőle. A WHO koppenhágai konferenciáján a korábbi egészség meghatározást komplexebben értelmezték, mégpedig a mindennapi élethez szükséges erőforrásként. Az új meghatározás hangsúlyozza az egyéni és társadalmi létfeltételeket, a fizikai teljesítőképességet, és érvényesül az egyén felelőssége is. A definíció újabb módosulását az Ottawai Charta továbbfejlesztette: az egészséget a társadalmi, gazdasági és egyéni fejlődés erőforrásaiban láthatjuk. Az egészségi állapotot a társadalmi tényezők, a fizikai környezet, ezen túl pedig az egyén magatartása, ismeretei és tapasztalatai egyaránt befolyásolják. A dél- ausztráliai egészségfejlesztési konferencián Adelaideban negyvenkét ország képviseltette magát. A konferencia záródokumentuma szerint megállapítást nyert, hogy az egészség alapvető emberi jog, így a kormányoknak is komoly felelősségük van állampolgáraik egészségi állapotának javításában, amit az egészséget támogató társadalompolitika révén kell foganatosítani (Diricziné, 1985, 10. old.).

A harmadik nemzetközi egészségfejlesztési konferenciát 1991-ben a svédországi Sundsvallban rendezték meg. Az első globális szintű egészségfejlesztési konferencián 81 ország képviseltette magát, és felhívta az emberek figyelmét a világ minden táján arra, hogy aktívan vállaljanak részt a környezetük egészséget támogató átalakításban. A Sundsvalli Nyilatkozat szerint akkor beszélünk egészséget támogató környezetről, ha konvencionális, kulturális örökségekre lehet építeni, és sikerül nagy figyelmet szentelni az egészséget befolyásoló érték-és normarendszerekre. Nagy jelentőség tulajdonítható a politikai

dimenzióknak is, hisz a kormányok közvetve és közvetlen módon is jelentősen befolyásolják a lakosság és az egyén egészségi állapotát (Speedhouse, 2018).

Az egészségmegőrzés témakörében megrendezett negyedik nemzetközi konferencián került megfogalmazásra a Dzsakartai Nyilatkozat, mely szerint az egészség külső környezeti tényezők (*external environmental factors*), az egyéni viselkedés tényezői (*personal behavior factors*), valamint a személyes tényezők (*host factors*) együtthatásaként jellemezhető.

Az 1997. évi egészségügyi törvény megfogalmazása szerint:

1. az egészség az egyén életminőségének és önmegvalósításának alapvető feltétele, amely döntő hatással van a családra, a munkára, és ezáltal az egész nemzetre;
2. 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;
3. mindenkinek a saját egészségi állapotáért a tőle elvárható módon felelősséggel kell tartoznia (Hidvégi et. al. 2015, 7).

A vonatkozó szakirodalomban található egészségfogalmak sorát folytatva az egészség jelenthet egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot is, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket a munkahely, a család és a környezete elvár tőle.

Speedhouse 1986-ban definiálja az egészséget egy komplex, plasztikus megközelítésben: „Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek teljes körét.” Ez lehetőséget ad arra, hogy egyénileg mást és mást tartsunk egészségnek, de szükséges a feltételek figyelembevétele. Ide tartozik, hogy megfelelő táplálékhoz jusson valaki, az időjárás viszontagságaitól védve legyen, hogy hozzájusson minden olyan információhoz, amelynek hatása van az életre, megértse, hogy közösségi lényként csak addig mehet a kibontakozással, amíg azzal másokat ugyanebben nem gátol (Hidvégi et. al. 2015, 7).

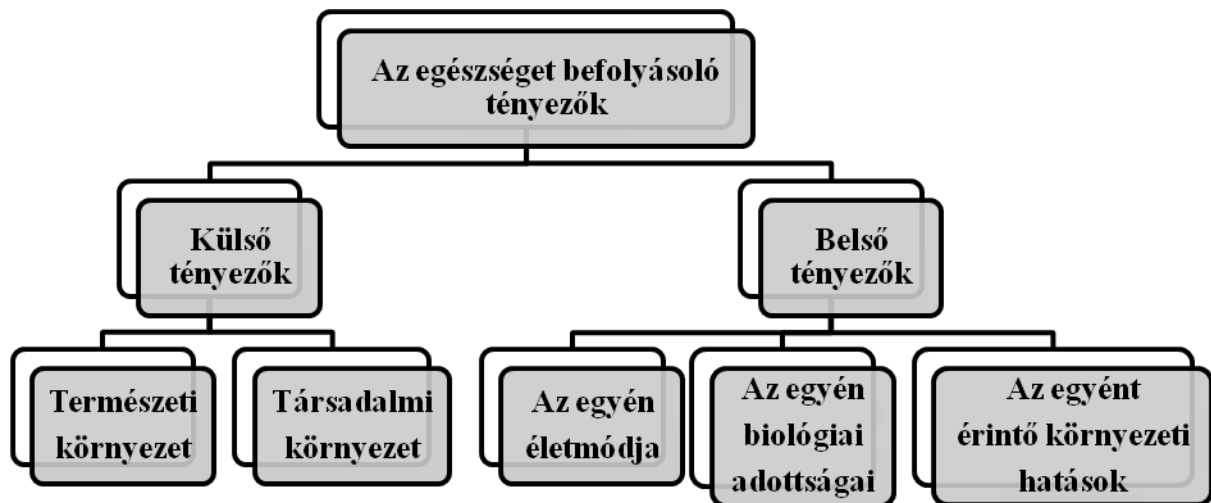
1.1. Az egészségi állapotot meghatározó tényezők

Az egészséget befolyásoló tényezőket két nagy csoportra oszthatjuk: az egyik a külső, másik a belső tényezők (1. ábra).

A külső tényezők közül megemlítendő a természeti környezet, melyben az éghajlatnak és a levegőnek van szerepe; a társadalmi környezet, ide tartozik az élet- és a munkakörülmények (Hidvégi et. al. 2015, 9).

1. sz. ábra

Az egészséget befolyásoló tényezők



A belső tényezők közé soroljuk az életmódot, a biológiai adottságokat, és a környezeti hatásokat. Az életmódhoz tartozik minden olyan tevékenység, melyet az ember rendszeresen végez. Ilyen tevékenység többek közt pl.: a munka, a táplálkozás, a mozgás, a pihenés, a szórakozás.

A biológiai adottságok alatt az örökletes tényezőket értjük, pl.: alkat, személyiségjegyek, betegségekre való hajlam. A környezeti tényezők csoportjánál meg kell említeni a természeti környezet, illetve a társadalmi környezet (család, barátok, munkahely) hatásait. Az egészséget meghatározó tényezők közül a leggyakrabban a genetikai tényezőket, a külső tényezőket, az életmódot, a társas közeg hatásait, és az egészségügyi ellátás összefüggéseit emelik ki. Közülük is a leghangsúlyosabb az életmód (43%), a genetikai tényezők (27%) és a környezeti hatások (19%) szerepe, az egészségügyi ellátás csupán 11%-ot képvisel. Az egészségre ható tényezők mindegyike inkább változó, mintsem állandó eleme azoknak az emberi tapasztalatoknak, amelyek meghatározzák a betegségek és a halálozás esélyeit. Az egészségi állapotot szolgáló beavatkozások esetén nem elegendő egyetlen összetevőre összpontosítani, mert az egészséget befolyásoló tényezők az ember élete során

jelentős változásokon mennek keresztül. A környezeti tényezők hatása jobban kihat az idős személyekre, a gyerekekre, és a valamilyen egészségügyi problémával küzdő emberek egészségére. A veszélyes magatartást meghatározó tényezők sokrétűek, és szorosan összefonódnak egymással, illetve egyéb társadalmi-gazdasági, kulturális és pszichoszociális meghatározó tényezőkkel. Ezeknek a kölcsönhatásoknak a létezését tudomásul kell venni, foglalkozni kell velük. Az egészséget meghatározó összetevők közötti kapcsolatok és kölcsönhatások rendkívül bonyolultak, így a vizsgálatok csak olyan egyszerűsített elemzésre adnak lehetőséget, amelyben néhány kiválasztott tényező és azok egymás közötti kapcsolata kaphat szerepet (Barabás, 2006, 10. old.).

1.2. Az egészséges életmód nyolc alappillére

Ahhoz, hogy felkutathassuk azokat a lehetséges eszközöket, amelyeket fel tudnánk használni az egészségre való nevelés ismertetéséhez, ahhoz előbb pontosítani kell, hogy mi is az egészséges életmódra való nevelés valójában! Országunk sajnos nem arról híres, hogy az emberek egészséges életmódot folytatnának. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy az elhalálozások esetében nagy szerepet játszanak a szív-és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegség. Bár vannak olyan esetek is, amikor a tünetekért a örökletes tényezők felelős, de az esetek túlnyomó többsége a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy megismerjük az egészséges életmód 8 alapelvét, amely olcsó, mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható az ember életében, a családban. A család szerepe azért is fontos az egészséges életmódra való nevelésben, mivel az életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk (Rézné, 2007, 10. old.).

1. Táplálkozás

Az étrendünk túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása alapján az egészséges táplálkozás tejet és tojást fogyasztó étkezés. Ugyanakkor bizonyított tény, hogy a teljes vegetáriánus (tisztán növényi) étrend is megfelelő lehet. Mindez arra int bennünket, hogy a hús helyett a növényeket (zöldség, gyümölcs, hüvelyesek) részesítsük előnyben, melyek védelmet nyújtanak a vastagbélrák és más rákfajták, valamint szívinfarktus és agyvérzés kialakulásával szemben (Rézné, 2007, 10. old.).

2. Testedzés

A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta egy jó óra tempós sétára volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet is szabad mozogni, de ennél kevesebb nem ajánlott (Rézné, 2007, 11. old.).

3. Víz

Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter vizet kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezet számára megfelelő körülményeket biztosítson. Ehhez képest az átlagember fél liter folyadékot se iszik. Pedig a rendszeres és tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés (Rézné, 2007, 11. old.).

4. Napfény

A XXI. század technikai vívmányai ugyan kényelmessé teszik életünket, de sajnos be is zárnak sokszor a szobába, a munkahelyre a számítógép vagy a televízió elé. Pedig a napsütés jótékony hatásait ki kellene használnunk. Természetesen hangsúlyozni kell azt is, hogy a nyár közeledtével egyre erősebb az ultraibolya sugárzás, így a napon való tartózkodásra leginkább alkalmas időpont a délelőtt 11 óra előtti és délután 5 óra utáni időpontok (Rézné, 2007, 11. old.).

5. Mértékletesség

A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye. A mértékletesség nemcsak azt jelenti, hogy mindent csak bizonyos határig teszünk, hanem azt is, hogy a nyilvánvalóan káros dologban egyáltalán nem veszünk részt. Így az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma inkább önmegtartóztatást jelent. Ez magába foglalja az alkohol, a kávé fogyasztás teljes elhagyását, a dohányzás teljes mellőzését és természetesen a drogokkal való visszaélést, vagy a gyógyszerek helytelen és indokolatlan használatát.

6. Levegő

Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve arra, hogy napjában többször kellene légző gyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy a szellemi és fizikai frissességünket fenntartsuk. Az ülő életmód, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak. Ha naponta 2-3x szakítunk időt, hogy 1-2 percig igazán mély lélegzeteket vegyünk, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nemcsak felfrissít, hanem csökkenti az idegességünket is (Rézné, 2007, 12. old.).

7. Pihenés

Az emberek a mai világban igyekeznek minél több időt megspórolni, amelyet a fontos teendőikre fordítanak. Ezt az időt pedig legtöbbször a pihenésükből faragják le. Pedig ez nem jól van így. Minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot jól és hibátlanul elvégezzen. Ezért mindenkinek meg kell tanulnia, hogy az éjszakai alvás szükséges a szervezete számára. Ez valakinek csak 6 óra, másnak pedig akár 10 óra is lehet. Egy dologban azért egyformák vagyunk: a legfontosabb, hogy mindig éjfél előtt aludjunk el, mert ez az alvás legpihentetőbb módja.

8. Bizalom

Manapság nagyon nehéz bízni az emberekben, a jövőben. A közösség formáló ereje azért jelentős, mert a gyermekek személyiségfejlődése, az értékek elsajátítása szempontjából olyan fejlődési periódusban vannak, amikor még érdemi hatást lehet gyakorolni a későbbi életideálok, preferenciák, például az egészséges étellel kapcsolatos kompetenciák kialakítására. Az ismeretek átadása mellett ez a közösség másik alaptevékenysége, a nevelés (Rézné, 2007, 12. old.).

1.3. Az egészségkultúra fogalma, jelentősége, fontossága

A kultúra a gondolkodásmódok, magatartások, attitűdök, értékek és normák együttese, amelyeket elsajátítunk, egymásnak közvetítünk és átadjuk a következő generációknak. Továbbá a kultúrát tekinthetjük az emberiség által kialakított anyagi és szellemi értékeknek. Ennek vonatkozásában az egészségkultúra rendelkezik mindazon információkkal, tudásrendszerrel, amelyek az egészség megtartásának formáira utal. A kultúrát megfogalmazhatjuk úgy is, mint a benne élők életmódjainak az összességét. Az életmód olyan magatartási választások komponense, amely erősen függ az emberek társadalmi-gazdasági körülményeitől, és a rendelkezésre álló alternatívák meglététől. Az egészségkárosító magatartásformákra a kultúra számottevő befolyással, hatással van. Tehát ez egy kultúra toleranciaszintjét jelöli, vagyis egy adott kultúra mennyire tűri, hogy a benne élő egyedek alkoholt, tudatmódosító szereket, dohányt stb. használnak. Mint már említettük az egészségkultúra nagymértékben hat az emberek viselkedésére. Nem tekinthetünk el egy kultúrától, amikor egy társadalom normáiról, szokásairól van szó. Amilyen mértékben befolyásolja a kultúra a társadalom mindennapi életét, olyan nagymértékben járul hozzá az egészségmagatartáshoz is. Vannak társadalmak, ahol nagyobb mértékben elfogadott a

dohányzás, az egészségkárosító szerek nagyobb előjogot élveznek, máshol ellenkezőleg visszاسzorítások vannak ezen területen, amely kihatással van az egészséges attitűdre, ezáltal egy társadalom egészségtudatosságára, felfogására és mentalitására egyaránt, vagyis az egyén viselkedése a kultúra és a saját személyiségének interakciója révén kristályosodik ki (Gál, 2018).

Az emberiség fejlődése során létrejöttek azok a képzetek, amelyek meghatározott képet alkottak az egészségről és a betegség felfogásáról, ezek összessége alkotja az egészségkultúrát. Az egészségkultúra az egészségnevelés fontos eleme, az ember viszonya, saját maga, valamint embertársai egészségéhez. Az egészségkultúrát meghatározhatjuk, mint egy célt, amely az egészség védelméhez, fenntartásához, helyreállításához és fejlesztésére irányuló rendszer, amely rendelkezik azokkal az eszközökkel, amelyek képesek ezt biztosítani, úgy az egyén, mint a közösség számára. Az egészségkultúra felöleli azon tudást, amely képes az egyén és a közösség egészségét megőrizni és fejleszteni, valamint a betegek gyógyítását is elősegíti. A társadalom az egészségkultúrát mindig irányította, és ennek szerepeit is, elhatárolta és kontrollálta így alakult ki az egészségügy. Tulajdonképpen az egészséget az egészségkultúra értékorientációjának, értékcentrumának tekinthetjük, amely függvénye a szűkebb és tágabb értelemben vet kulturális környezetnek. Ahhoz hogy egy teljes rálátást tudjunk formálni az egészségkultúráról, nem tehetjük meg azt, hogy az egészségkultúrát csupán társadalomtudományokra, vagy fordítva, csupán medicinára szűkítsük, figyelembe kell venni a kettő egységét, komplexitását és ez jelöli az egészségkultúrát. Az egészségkultúra egy olyan fogalomtár, amely rendelkezik azokkal az attitűdökkel, szokásrendszerekkel, amelyek elsajátításával az individuum képes az egészsége fenntartására, úgy a fizikai, mint a szellemi egészsége hosszú távon való megtartására. A társadalom egészségének megőrzése szinte lehetetlen az egészségkultúrájának a folytonos fejlesztése nélkül. A társadalom fejlődése nem csak a folytonos orvosi szolgáltatások ellátására korlátozódik, nem csak a kórházak létrehozását, megszületését jelenti, hanem a társadalom tagjainak, a lakosság egészségkultúrájának a minőségi fejlesztését. Az emberiség mindig óhajtotta az egészséget, a fiatalságot és a hosszú életet. Mindig születtek ajánlások, amelyek az egészséget hivatottak megőrizni, szolgálni, mai napig is születnek, egyre nagyobb hatékonysággal. Az egészségkultúra szoros összefüggésben áll a műveltséggel. Ennek sok formáját különíthetjük el. A műveltség, tulajdonképpen nem más, mint a human társadalom fejlődésével kialakított, létrehozott, materiális és spirituális értékek összessége. Az anyagi műveltség körébe beletartozik a termelőképeség és termelékenység. A szellemi műveltségbe

mindazon elvek, társadalmi, szociális értékek, normák, erkölcs, amelyek finomítják, szofisztikálttá formálják a társadalmat. Az egészségkultúra és a műveltség ezen két konkrétum, irányelv révén hozzájárul a megértés, a tudatosítás, és annak érdekében való cselekvés, hogy az egyéni és társadalmi szinten figyeljen az egészséges életmódra, a betegségek és ártalmak megelőzésére, minimalizálására. A technikai egészségkultúra azt a szolgáltatást jelenti, amely, az ivóvíz készleteket ellenőrzi, a személtelhordást stb. olyan szolgáltatásokat, amely biztosítják a társadalom számára az egészséges, alapvető szükségleteket, környezetet (Gál, 2018).

Az egészségkultúra három meghatározó szintet foglal magába:

1. az ember biológiai, lélektani és társadalmi sajátosságairól szóló ismeretek
2. az egészséges életmód szabályaival rendelkezik
3. ezen életmódbeli szabályok applikálása a mindennapokban

Az egészségkultúrával rendelkező ember tudatában van az egészséges életmódhoz szükséges alapelvekkel, ezt feldolgozza, elfogadja és alkalmazza is. A modern kultúra felgyorsult életritmussal jelentős terhet ró az egyénekre és a társadalomra, hiszen a megnövekedett stresszmennyiség feldolgozásának egyre kevésbé vannak meg a feltételei. Csak tudatosan vállalt egészségvédő magatartással lehet fenntartani hosszú távon az egészségünket. „Az egészségkultúra fejlesztése kiemelt pedagógiai feladat, amely mindannyiunk közös értéke, és a népegészségügyi helyzet javításának záloga (Farkas, 2018).

II. A NEVELÉS SZEREPE AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN

Az egészség fogalmába nem csupán a betegség tüneteinek hiánya tartozik bele. Az egészséghez a teljes testi-lelki-szellemi jólét, a szociális biztonság is hozzátartozik. Az egészségnevelésben alapvető szerepe van a pedagógusnak és a szülőknek is egyaránt.

Napjaink felgyorsult világában egyre hangsúlyosabb szerepet kap a tudatos egészséges életmódra való nevelés. Ami korábban természetes volt a gyermekek számára (jó levegő, elegendő mozgás, megfelelő táplálékbevitel), manapság egyre nehezebben elérhető. De miért is fontos ez a pszichés fejlődésben? Mert rendszert és kereteket biztosít, ami a kisgyermekek számára talán az egyik legfontosabb dolog az egészséges személyiség kialakulásához (Piskóti, 2010, 3. old).

2.1. Egészségre nevelés az óvodában

Az egészségvédő és egészségfejlesztő magatartás elérésének feltétele azoknak az alapképességeknek az elsajátítása, amelyek az egészséget védik, fejlesztik (ha kell, korrigálják). Az egészség védelme és karbantartása tanítható, fejleszhető. Ezt a sajátos pedagógiai tevékenységet nevezzük egészségpedagógiának. Gyermekkorban az egészségre nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van, ezért az óvodai egészségfejlesztés kiemelt nevelési terület (Bukovicsné, 2012, 54. old.).

Az egészségnevelés az óvodai nevelési folyamat meghatározó része, amely a nevelési folyamat minden mozzanatában erőteljesen jelen van; továbbá célkategória jellegűnek tekinthető. Ez azt jelenti, hogy a pedagógus megalapozó egészségvédelmi tartalmakat (ismeret, attitűd) választ ki, és azt módszeresen közvetíti a gyerekek felé, majd azokat ellenőrzi, korrigálja és megerősíti. Az egészségnevelés fő feladata a gyermekek egészségben való megtartása, szervezetük edzése, a stressz hatások feldolgozására való felkészítés. Mindez a mindennapos gondozó, nevelő, oktató munka elválaszthatatlan része, és folyamatos tennivalója (Pirosné, 2018).

Az egészségnevelő munkában a hangsúly tehát az egészséges magatartás kialakítására (fejlesztésre, edzésre, életmód alakításra), a betegségek megelőzésre irányul.

Egészségnevelés fő területei:

1. az élet és testi épség védelme
2. az egészség védelme, és fejlesztése, egészséggondozás
3. az egészséges táplálkozás biztosítása

4. elegendő mozgáslehetőség és játéklehetőség, rendszeres testedzés
5. a világ tevékeny megismerése értelmi, érzelmi fejlesztés

Az egészségvédelem, mint általános nevelési elv, átfogja az óvodai nevelés minden mozzanatát. Nem lehet az óvodai életnek egyetlen pillanata sem, amelyben ne válnék kötelező erejűvé az óvodai pedagógusok és az óvodai dolgozói számára az élet, a testi épség és az egészség megvédése. A fizikai egészség fejlesztési lehetőségeiként az óvodai nevelés során az alábbiak adottak: az egyéni és közösségi egészségfejlesztés (személyi higiénia), a környezet védelme (környezeti higiénia), a gyakrabban előforduló betegségek megelőzése, testi rendellenességek megelőzése (Pirosné, 2018).

Személyes tisztálkodás

A gyermek a családból érkezik az óvodába, magával hozza az otthoni higiénés szokásokat, amelyek nem feltétlenül azonosak (vagy kapcsolatosak) az óvoda mindennapos tisztálkodási, testápolási rendjével. A gyermek higiénés állapotának megítélése, szükség esetén a testápolás pótlása az óvodapedagógus (és a dajka) bensőséges ellátását igényli. A higiénés szemlélet átadása tehát nem jelenthet a gyermek számára megszegyenítést. A legfőbb személyi higiénias nevelési feladat: a kézmosás szokássá fejlesztése (szeretetteljes légkörben), a saját személyi felszerelés (törülköző, zsebkendő, fésű, fogmosó-felszerelés, tornafelszerelés, alvópárna) használata. Alapkövetelmény, hogy a személyi higiénés felszerelés minden gyermek számára külön-külön álljon rendelkezésre (Bukovicsné, 2012, 56. old.).

A legintimebb higiénés tevékenység a WC-használat, a WC-papír használata. Ennek begyakorlásában a dajka részt vállalhat. Különösen (bevizelés, beszékelés után) a kimosakodás kíván fokozott figyelmet.

Az öltözködés során a nevelő elegendő időt és szükséges segítséget biztosít az öltözködésben és a ruházat elhelyezésében a gyermek saját polcán. A megfelelő viselet kiválasztásában összefüggéseket tár fel a gyermekekkel az időjárás és tevékenységek között. Fokozatosan kialakítja az önállóságukat. A szülővel való kapcsolattartás során a megfelelő mennyiségű és minőségű ruházat és cipő biztosítására javaslatot tesz. Például: műszálas anyagok kerülése, váltóruhák, lábboltozatot és lábfejet védő cipők biztosítása, lógó alkatrészek eltávolítása (Bukovicsné, 2012, 56. old.).

A pihenésre való felkészülésnél is nagy segítséget tudnak nyújtani, mind a nevelő mind pedig a dada. Ebéd után a csoport szükségleteinek megfelelően nyugodt pihenés feltételeit biztosítják, ellenőrzik a terem szellőztetését, az ágyak megfelelő elhelyezését (a lehető legnagyobb távolságban). A gyermekek elalvását segítik biztonságot adó szokásrendszerrel,

pl. mesével, énekkel, zenehallgatással, testi közelséggel, puha tárgyakkal. Pihenés időtartamát a csoport szükségleteihez igazítják

Környezeti higiénia

A környezethigiénia nevelés magában foglalja az óvoda tisztaságának megóvását, szépítését, virágosítását: a foglalkoztató termek szellőztetését, az ivóvíz higiéniját, a helyes fűtés és világítás biztosítását, az udvar tisztán tartását, gondozását, a helyiségek, mellékhelyiségek takarítását (benne az önkiszolgálást is), a taneszközök higiéniját, rendben tartását. A világszinten egységesülő, globalizált világ a természet megvédését, a hulladék kezelését, az energiával való takarékoságot is beemeli az óvodai nevelés kompetenciájába. A gyermek az óvodai életének zömét játékkal tölti, a játékhoz különféle játékszereket használ, amelyeket az ő méreteinek megfelelően kell tárolni, az audiovizuális eszközöket pedig az óvodapedagógus felügyelete mellett lehet használni. A festéssel kapcsolatos eszközhasználat után szükséges alkalmat biztosítani a kimosakodásra. Az óvodás gyermek saját testi gondozásának megtanítása és mozgásigényének kielégítése csak egészséges környezetben történhet. Ennek érdekében a dajkák munkájához tartozik a mindennapos portalanítás, felmosás, fertőtlenítés, szellőztetés a higiénés szabályok betartatása a gyermekkel. A balesetveszély elkerülése érdekében a gyermekek által használt eszközöket fokozott odafigyeléssel kezeli, szükség esetén kezdeményezi javítását, cseréjét (Bukovicsné, 2012, 56. old.).

Az egészséges táplálkozás megkedveltetése

A táplálkozási szokások gyermekkorban alakulnak ki, ilyenkor tanulja meg a helyes ételválasztást, alakul ki a helyes étkezési mód és az étkezés biztonságos, higiénés és kulturális szintje, az egész életre szóló táplálkozási magatartás. Kisgyermekkorban a táplálkozás a fejlődés alapfeltétele. Az óvodáskorú gyermek táplálkozási szükségletét nem lehet a felnőttek szükségleteihez arányosítva levezetni, mert a kisgyermek anatómiai-biológiai sajátossága más. Az óvodásgyermek gyomra kicsiny űrtartalmú, nem alkalmas egyszerre nagy mennyiségű táplálék befogadására, a bél fala is vékonyabb, a bélmozgások kevésbé erőteljesek. Az óvodapedagógus hangoztassa azt az elvet, hogy az óvodáskorú gyermek étrendjében ne (vagy nagyon ritkán) szerepeljen zsíros étel, pörkölt, erősen fűszerezett hús, nehezen emészthető töltött káposzta, gombapaprikás, disznótoros. Gyermekkorban fontos a napi többszöri étkezés, ami a folyamatos növekedéshez és a játék/tanulás fokozott energia és tápanyagigényéhez szükséges mennyiségi és minőségi mutatókat kell figyelembe venni. Az óvoda a napi tápanyagszükséglet 60-70%-át biztosítja. Az étkezések között „a megéhezéshez”

kellő időt kell biztosítani, figyelni kell a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitelre változatos és egészséges étrend megvalósítását kell támogatni. Türelemmel kell lenni a más ízekhez szokott gyermekek esetében a családi/vallási szokásokat el kell fogadniuk a pedagógusoknak. Fontos a nyugodt, derűs légkör biztosítása az étkezések alatt az esztétikus terítés és ízléses tálalás növelheti a még nem ismert ételek kipróbálására való hajlandóságot. A kulturált étkezést minden esetben támogatni kell, és az ebből adódó nevelési helyzeteket ki kell használni. Az egyéni étkezéssel kapcsolatos eltéréseket figyelembe kell venni, különösen a különböző táplálkozási betegségekkel kapcsolatban fontos a helyes étkezési ritmus biztosítása és szokásszintűvé alakítása. A csoport, valamint a családok életében egy jól működő óvodában az ételvezetőnek figyelnie kell az étkeztetésben felmerülő igényekre (Bukovicsné, 2012, 57. old.).

Rendszeres mozgás biztosítása

A 3-7 éves kor kiváló lehetőség a mozgástapasztalatok bővítésére, a gyermekek alkalmazkodó képességének, a személyiség akarati tényezőinek, a testi képességeknek fejlesztésére. Fontos továbbá, hogy az óvodai környezet a gyermekeket olyan aktív, sokoldalú mozgásra készítse, hogy saját aktivitásukon keresztül jussanak újabb és újabb tapasztalatokhoz, melyek fejlesztik érzékszerveiket, szolgálják személyiségük fejlődését. A mozgásszervek fejlődésének belső, élettani ingere a mozgásra való készítésben mutatkozik meg, és nagyobb energiaszükséglettel jár, ezért a mozgás élettanilag a kisgyermek alapvető életjelensége. A gyermek mozgásigénye folyamatos kielégítésre vár. Ezért a mozgásfejlesztés és a mozgáskultúra elsajátítása nem önmagában álló feladat. A mozgás segíti a gyermeket a környező világ jobb megismerésében, a környezet felfedezésében és meghódításában. A kisgyermek mozgásszükségletének kielégítése legnagyobb részt a játéktevékenység útján valósul meg, ennek megfelelően a mindennapi testnevelés középpontjában is a sok mozgással járó játék áll. A mozgásszükségletet a regenerálódást biztosító pihenés egészíti ki (csendes pihenő, alvás biztosításával, alvásigény figyelembe vételével). A rendszeres testmozgás fokozza a teljesítményt, formálja a személyiséget, alakítja az életmódot. A fiatalok számára a sport hozzájárul az egészséges személyiség fejlődéshez, a testi és mentális érési folyamathoz. A gyakori testmozgás csökkenti az ifjúkori megbetegedések előfordulásának gyakoriságát. Óvodáskorban a gyermek testi-lelki-szellemi fejlődése károsul, ha nem vehet részt elegendő mozgásban. Biztosítani kell a mindennapi testmozgást, a sok játékot meg kell tanítani a széken való helyes ülést, a biomechanikailag helyes testtartást (Kovács, 2018).

A pszichohigiénés nevelés feladatai

A pszichohigiénés nevelés (lelki egészségvédelem) a lelki egészség fenntartásához és fejlesztéséhez szükséges készségek és képességek kiművelését öleli fel. Főbb területei közé soroljuk az egészséges napirend gyakorlását, készséggé alakítását, a hibás viselkedési módok kezelését (leszerelését), a stresszhatások kompenzációját, a magatartások érzelmi vezérlésére való készséget, a gyermekektől érkező segítségkérések, az ún. „segélykiáltások” megértését és megoldását. A lelki egészség fejlesztésének főbb feladatai: a társas társadalmi beilleszkedés (integráció) megvalósítása, a normatartás (adaptáció) elsajátítása és a tevékenység önellenőrzésének gyakorlása (Bukovicsné, 2012, 59. old.).

A mindennapos óvodai nevelési gyakorlat kiemelt feladata a gyermekek beilleszkedési képességének (a csoportba történő integrációjának) elősegítése. A beilleszkedési képesség megvalósítása az alábbi személyiségfejlesztő tevékenységeket kívánja az óvodai csoportok életében (mindennapos nevelési programjában):

- a társkapcsolatok erősítése, az együttműködés fokozása személyesen, illetve csoportos tevékenység során;
 - a másik személy ismerése, elfogadása, kedvező társalgási kapcsolat;
 - a szegények egészségi lehetőségeinek megértése, javítása;
 - más fajúakkal, származásúakkal, vallásúakkal, gazdagságúakkal együttműködés szorgalmazása;
 - más gyermekközösségekkel, egyesületekkel kapcsolattartás, barátkozás;
 - szolidaritás, bizalom a rászorulókkal szemben;
- a szegregáció elvének és gyakorlatának elutasítása (Bukovicsné, 2012, 59. old.).

2.2. Egészségre nevelés a családban

A gyermeket alakító társas hatások közül kiemelkedik a család fontossága, hiszen, ez a legelső és érzelmileg mindvégig a legjelentősebb közösség életünkben, mely a társas viselkedés szokásrendjébe vezet bennünket. Az egyén és a társadalom közti közvetítő kiscsoport. A kultúra szokásait, szabályait, a külső elvárásokat jórészt itt tanuljuk meg. Minden családnak megvan a sajátos életmódja, melyben mintegy tartalmilag feltárható a család légköre, a tapasztalatoknak, tevékenységeknek, értékeknek és normáknak a rendszere, de mégis a szülőknek van egyedülálló szerepe, felelőssége gyermekük nevelésében.

Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra nevelésre. Mielőtt még a gyermek iskolába járna, lényeges, hogy már az otthoni környezetben megtanulja és

elsajátítsa azokat az alapvető szokásokat, amelyek segítségével életét a későbbiekben a lehető legegészségesebbé teheti. A pedagógusok és a szülők is egyetértenek azzal, hogy ezeknek a szokásoknak a megtanítását nem lehet elég korán kezdeni. Az egészséges életmódra nevelés elősegíti a gyermek testi fejlődését és érzelmi nevelését egyaránt. Elsődleges szempont a gyermek egészséges életmód igényeinek megalapozása, mint a testápolás, az öltözködés és a táplálkozás, amelyek kialakításban a szülők példamutató magatartásának rendkívül fontos szerepe van. Az egészséges életmódot a szülők és a útmutatásával, a szabályok belsővé válásával tanulja meg a kisgyermek. Az egészségvédelmi tudnivalók életünk részei, melyeket állandóan ismétlünk. A higiénés műveletek elsajátításában nagy szerepe van az utánzásnak, a felnőtt példamutatásának. Az életkornak megfelelő helyes életritmus, a jó napirend kialakítása az egészséges testi és szellemi fejlődés alapfeltétele (Busi, 2018).

A környezeti és személyi higiénia kialakítása hosszabb folyamat, amelyet nem lehet elég korán kezdeni, és talán soha nem lehet befejezni. A kisgyermek nyiladozó, érdeklődő értelme környezetének kulturáltságától függően helyes vagy helytelen szokásokat tesz magáévá. A szülők előtt világossá kell tennie azt, hogy életmódjuk, magatartásuk példa a gyermek előtt, aki mindenben őket utánozva nő fel. Nagyrészt tőlük függ, hogy felnőve örömük lesz-e benne, hogy megbecsült tagja lesz-e a társadalomnak. A testi nevelés az egészséges életmód szabályainak ismeretét és gyakorlását is jelenti. A kisgyermekkorban rögződött szabályok készséggé, szokássá válnak, s még felnőtt korban is alapját képezik az egészségkultúrának. Éppen ezért a szülőnek minden alkalmat meg kell ragadnia az egészségi jó szokások kialakítására. Ezek gyakoroltatásával egészséges életmódra neveli a gyermekét. A közösségi életben a kulturált higiénés szokásokat már kisdéd korban kezdjük kialakítani. Az egyén számára az egész életen át feltételes reflexként kell működnie a WC-használat utáni, illetve az étkezés előtti kézmosásnak. Célszerű, hogy ennek alapjai már kistipegő korra nyúljanak vissza. A már járt tudó gyermeket egyedül engedjük a vízcsaphoz, segítsük annak megnyitását, vagy együtt végezzük vele. A vízzel való ismerkedés kellemes élményként lassan alakul ki a kezdeti ügyetlen mozdulatokból. A gyakorlás során eredményes lesz a kézmosás. A szabályos és eredményes kézmosás csak később alakul ki. A gyermek próbálkozásait dicsérni kell, hogy önbizalma fokozódjék. Sokszor a szülők tisztában van azzal, hogy az influenza, a kanyaró és néhány bakteriális fertőzés cseppfertőzés útján betegíti meg a csöppségeket. Ezért arra kell tanítani őket, hogy rendszeres kézmosással ezeknek a betegségeknek java részét meg lehet előzni. Tudatosítani kell bennük, hogy vécé használatot követően, az étkezések előtt mindig mossanak kezet. A kéz alapos megtisztítása az első

legfontosabb higiénés előírás, amit a gyerekekkel el kell sajátíttatnunk már kicsi koruktól kezdve. Fontos, hogy erre otthon nagyon odafigyeljünk, hiszen így elkerülhető, megelőzhető a betegség. Természetesen, a személyi higiénéhez tartozik a minden napi fürdés is, Érdemes a csípéseket, sebeket naponta megvizsgálni, valamint kullancs ellen is átvizsgálni az egész testet. Napjainkban rengeteg olyan gyerekeknek szánt mesefigurás szappan és törölköző kapható, melyeknek segítségével lelkesebbé tehetjük őket. Nagyon fontos az évszaknak megfelelő bőrápolás gyermekeknél is (Péter, 2012, 42. old.)

A fogmosás fontos, hogy a napi rutin része legyen. A gyermekek egészséges maradandó fogainak megalapozása az élet első éveiben történik. Számos tanulmány mutatott rá az első két életévben követett helytelen táplálkozási szokások és a nem megfelelő fogmosási gyakorlat összefüggésére a gyermekek fogainak romlásával kapcsolatban. A tejfogak szuvasodása fokozza az új, maradandó fogban kialakuló szuvasodás kockázatát. A hiánytalan fogsor a helyes kiejtés megtanulásának elengedhetetlen feltétele. A tejfogak létfontosságú szerepet játszanak a maradandó fogak megfelelő sorban és térközökkel történő pozicionálásában is, következésképp helyes ápolásuk és megóvásuk a természetes kihullásig alapvető jelentőség. A megfelelő fogápolási gyakorlat kialakítása a korai életkorban megalapozza az egészséges és erős maradandó fogak kifejlődését (Bánóczy, 1996, 31, old.).

A szülők jól tudják, hogy a reggelit sem az uzsonna, sem pedig az ebéd nem helyettesíti. Annak érdekében, hogy a gyermek jobban tudjon összpontosítani, szüksége van egy megfelelően összeállított, tápláló reggelire, ami napi feladatainak ellátásához megadja a szükséges energiát. Amennyiben a gyermek már egészen kiskorában azt tapasztalja, hogy az egész család reggelivel indítja a napot, a későbbiek során is fontos része lesz az életének. Nyilvánvalóan az egészséges táplálkozásról a legtöbb embernek orvosi szempontok jutnak eszébe úgymint az elhízás, cukorbetegség stb. kockázatai. A megfelelő vitamin és tápanyag bejuttatása a szervezetbe elengedhetetlen fizikai egészségünk megőrzéséhez. Ugyanakkor a rendszeres (lehetőleg napi ötszöri) étkezés a gyermekek napirendjében meghatározó szerepet tölt be, tulajdonképpen ezek köré szerveződik a napi program is. A legideálisabb az, ha családi programként is determinálhatjuk, hiszen egy közös ebéd vagy a menü elkészítése kiváló alkalmat ad a családi beszélgetésekre, a napi történések megvitatására. Egy szépen megterített családi vacsoraasztalon elfér a zöldség, gyümölcs is, és a gyermekek elsajátíthatják az egészséges táplálkozás mikéntjét. A rendszertelen étkezés összekuszálja a hétköznapokat (Elekes, 1985, 13. old.).

A mai generáció ideje java részét az iskolai padban, majd hazaérve a televízió és a számítógép előtt tölti. Nem véletlen, hogy a fiatalok legsürgetőbb problémája éppen a mozgáshiányból eredő elhízás. Ezért a gyermeket arra kell buzdítani, hogy napi teendői közzé a mozgást is beiktassa. A közös családi programok még inkább fellelkesítik a gyermeket. Az iskolából megterhelten hazatérve mindenképpen friss levegőn történő játszásra van szüksége. Tény az, hogy az egészséges életmódra nevelés egyik meghatározó időszaka a kisiskoláskor, amikor is számtalan olyan életmód igény merül fel, amit minden gyermeknek meg kellene tanítani (Tóth, 2018).

Az egészség megőrzéséhez elmaradhatatlan a megfelelő öltözködés is. Az öltözködés testünk hőszabályozásának mesterséges formája, valamint véd a szennyeződésektől és mechanikai hatásoktól is. Mindig rétegesen öltöztessük a gyereket. Bár nehéz eltalálni, sem a túlöltöztetés, sem az alulöltöztetés nem egészséges. Majdnem mindig ajánlott valamilyen fejfedőt adni a gyerekekre, nyáron napszúrás ellen, tavasszal és ősszel a szél ellen, télen a hideg ellen (Pirosné, 2018).

Hangsúlyos elem, hogy az egészséges életmód kialakítása a gyermeknevelés része, és akárcsak az élet más területein, a szülői minta követendő a gyermek számára, tehát a leginkább akkor lehetünk hitelesek, ha mi magunk is egészségesen élünk. Rohanó világunkban sajnos ezt egyre inkább tudatosítani kell magunkban!

III. AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJÁNAK VIZSGÁLATA

Az egészséges életmódra nevelés elősegíti a gyermek testi fejlődését és érzelmi nevelését egyaránt. A szakdolgozatom az egészséges életmódra neveléssel foglalkozik mind a családban, mind az óvodában. Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra nevelésre. Mielőtt még a gyermek iskolába járna, lényeges, hogy már az otthoni környezetben megtanulja és elsajátítsa azokat az alapvető szokásokat, amelyek segítségével életét a későbbiekben a lehető legegészségesebbé teheti. A pedagógusok és a szülők is egyetértenek azzal, hogy ezeknek a szokásoknak a megtanítását nem lehet elég korán kezdeni, ezért óvodapedagógusként nap mint nap feladatommak, szívügyemnek tartom az egészséges életmódra nevelést.

3.1. A vizsgálat helye, körülménye és célja

A munkám vizsgálati részét három intézményben végeztem a Kisgejőci Egry Ferenc Oktatási Nevelési Komplexumhoz tartozó óvodában, a Császlóci Oktatási-Nevelési Komplexumhoz tartozó óvodában és a Nagygejőci óvodában.

A Kisgejőci óvoda részét képezi a Kisgejőci középiskolának, amelynek jelenleg 130 tanulója van. Ebben az épületben az 5. osztálytól a 11. osztályig tanulnak a gyerekek. 2005 nyarán a Devenberi Gold Chate Ukrajine Contract református segélyszervezet segítségével a százéves iskolaépületet és a hozzá tartozó étkezdét teljesen felújították. Továbbá felépült a vizesblokk is. A község elemi iskolája és óvodája az oktatási nevelési komplexum fennhatósága alatt van, vele szemben a parókia épületében, amit az iskola bérel már évek óta.

Kisgejőcön a 40-es években is már volt óvoda, egy családi ház volt átalakítva erre a célra. 1985-ben viszont összevonták a Nagygejőci óvodával, mert nem volt elég gyermek. Voltak olyan szülők, akik nem adták be az óvodába, mert otthon volt a nagymama és nem igényelték a külön óvodát. Évekig a kisgejőci gyerekek vagy otthon, vagy a Nagygejőci óvodába jártak most pedig úgymond egyben van az iskola az óvodával, az utóbbi csupán 4 éve 2013-ban alakult, ahol jelenleg egy vegyes csoport van, amelyben magyar nyelven folyik az oktatás. A csoport neve: Szivárvány

Az óvodában két óvónő, dolgozik felváltva egyik délig, a másik pedig délután 4 óráig, míg haza nem mennek a gyerekek. Egy dada van, aki minden nap dolgozik és kettő kisegítő (Bogáthi, 2018).

A Császlóci Oktatási-Nevelési Komplexumban 2009-ben, 12 gyerekkel egy vegyes korosztályú csoporttal indult a magyar óvoda a régi kórház felújított épületében. 2011-ben a Word Servants Alapítvány (Hollandia) támogatásának köszönhetően még egy csoporttal bővíthetett az óvoda.

A községben nem működött elemi iskola, a gyerekek kénytelenek voltak a szomszéd községbe utazni, hogy iskolába járhassanak. 2012-ben oktatási-nevelési komplexummá minősítették az intézményt.

A 2017. évi Kárpát-medencei óvodafejlesztési program révén sikerült az intézmény óvodai részét átfedni, korszerűsíteni a szennyvízelvezető rendszert, a játszóteremben kicserélni a padló burkolatát, valamint megújult az udvari járda is. A program révén megújult a játszó- és hálótermek bútorzata (www.kmpsz.uz.ua, 2018).

Jelenleg az intézményben 54 gyerekkel 3 magyar nyelvű óvodai csoport működik, az elemi osztályokban 12 diák tanul. Jelenleg 24 munkás dolgozik a gyerekek körül. Ebből 9 pedagógus 3 dadus 2 szakács és 10 technikai munkás.

A Nagygejőci óvoda már az 1848-as években megnyílt, egy vegyes csoporttal a református parókia épületébe. 1985-ben felépítettek egy 90 férőhelyes óvodát, 3 falu részére (Oroszgejőc, Nagygejőc, Kisgejőc), amit az akkori kolhoz építtetett, amelyben 4 csoport kapott helyet. Jelenleg, az egykori grófi udvarban újult meg az a régi épület, amelyet 2000-ig általános iskolaként használtak, majd a római katolikus egyház tulajdonába került. 2000-ben a község 1985-ben épült, 90 férőhelyesre terezett óvodaépületébe költözött át a Nagygejőci Általános Iskola. Akkor annyira kevés volt a faluban a gyerek, hogy az új, emeletes épületben elfért az iskola és az óvoda is. Időközben több mint a duplájára nőtt az óvodai nevelést igénylő kisgyermek száma a faluban, valamint a magyar tannyelvű általános iskolában – szülői kérésre – ukrán osztályok is indultak. Emiatt az 1985-ben átadott kétszintes épület szűkössé vált a két intézmény számára. Így december 22-én ünnepélyesen felavatták az iskola épületét.

2013 decemberében az óvodában megnyílt a második vegyes csoport, és elkezdődött az óvoda mostanra elkészült épületének a felújítása is. Az átadott óvoda épületében már kényelmesen elfér 30 óvodás, de most még ez is szűkösnek tűnik, ugyanis tíz kisgyereket

ezenkívül is csak napi négy órás óvodai nevelőfoglalkozásra tudnak majd fogadni az intézményben (Badó, 2018).

Az intézményben 40 gyerekekkel 3 magyar nyelvű óvodai csoport működik. Jelenleg 17 munkás dolgozik a gyerekek körül. Ebből 5 pedagógus 3 dadus és 9 technikai munkás

A dolgozatom kutatási fejezetét kérdőíves módszerrel végeztük (1. sz. melléklet). Minden óvodában 20 darab kérdőívet sikerült a szülőkkel kitöltetni. Ebben a szülőktől válaszokat kértünk a kérdőívben szereplő kérdésekre, megállapításokra, amelyből tájékozódunk az óvodáskorú gyermekek és családjuk mozgás és egészségkultúrájáról, életmódjáról, szabadidős sportolási tevékenységeikről.

A kérdőívben 41 kérdés szerepelt, amelyek három részre, jellemzőre voltak felosztva:

1. Az óvoda jellemzői – 18 kérdés
2. A család jellemzői – 14 kérdés
3. A gyermekek jellemzői – 9 kérdés

Mindegyik kérdésnél öt lehetőség közül kellett kijelölni a válaszdónak a szerinte legmegfelelőbb választ:

1. egyáltalán nem értek egyet
2. kevésbé értek egyet
3. közepes mértékben egyetértek
4. nagy mértékben egyetértek
5. teljesen egyetértek

Bár a kérdőív elején a szülőktől kértünk néhány személyes adatot (Lakhely, szülők végzettsége és jövedelme, gyermekek száma és életkora), mindenkit biztosítottam arról, hogy a felmérés anonim módon történik, ha pedig nem akarják, nem kell kitölteni az személyes adat részét. Ennek ellenére, majdnem minden szülő kitöltötte.

A kérdőíveket az óvodai foglalkozások után osztottam ki a szülőknek és ők otthon töltötték ki a válaszokat. Bár a kérdőívben természetesen volt kitöltési magyarázat, de mindenkinek külön-külön is elmondtam, hogy hogyan kell megfelelően kitölteni.

Kérdőíves adatgyűjtésünk célja az volt, hogy tájékozódjunk az óvodáskorú gyermekek és családjuk mozgás és egészségkultúrájáról, életmódjáról, szabadidős sportolási tevékenységeikről.

Abból a hipotézisből indultunk ki, hogy nagyon fontos a szülők és az oktatási intézmény kapcsolata, annál is inkább, mert a szülők többsége nem rendelkezik pedagógiai és pszichológiai ismeretekkel. A hiányosságok pótlása és a megfelelő tudás

kiegészítése céljából fontos az aktív kapcsolattartás az óvodapedagógussal. Ezen kívül érdekel a szülők véleménye a gyermekintézmények munkájáról, a család szerepéről és a gyermek egészséges életmódjával kapcsolatos hozzáállásról valamint, hogy mit tesznek a szülők gyermekeik egészséges életmódjának kialakításáért.

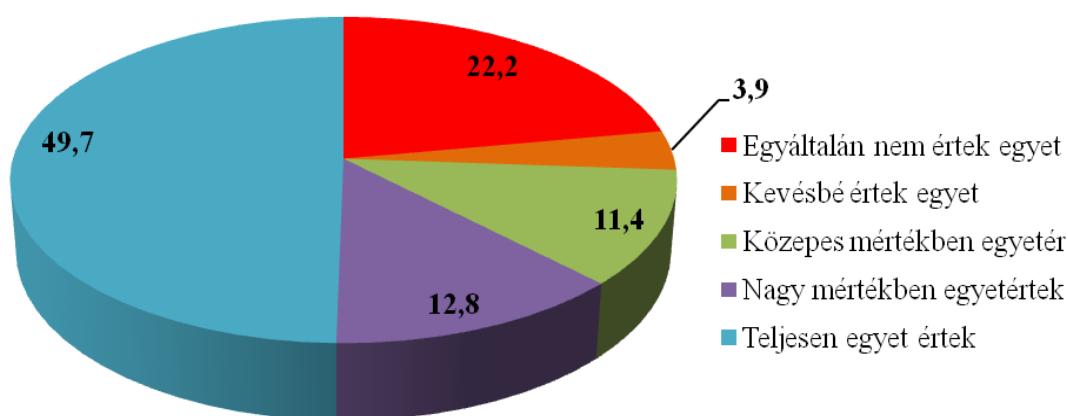
3.2. A vizsgálat eredményei

A vizsgálat eredményeinek bemutatásánál, mivel nagyon sok adat állt rendelkezésünkre, össze tudtam hasonlítani mindhárom óvoda szülői vélemény mértékének adatait.

Az óvoda jellemzői

Most pedig térjünk át a kérdőív tényleges tartalmának az elemzésére. Először kezdeném az óvodák jellemzőivel a bemutatást. A kérdőív ezen része főleg azt taglalja, hogy mennyire vannak a szülők megelégedve az óvoda nyújtotta mozgásos lehetőségekre, testnevelés foglalkozások szerepével és az egészségre való neveléssel.

A Nagygejőci óvoda jellemzőinek százalékos adatai alapján láthatjuk, hogy a szülők közel 50 %-a teljes mértékben meg van elégedve az óvoda nyújtotta szolgáltatásokkal (2. sz. ábra). A diagram adataiból látható az is, hogy elég magas az egyáltalán egyet nem értők aránya is 22%. Ha összeadjuk ezt az adatot a kevésbé egyetértők arányával, akkor meghaladja a 25%-ot. A közepesen és nagy mértékben egyetértők aránya viszont elég alacsony, mindkettő 15% alatt maradt.

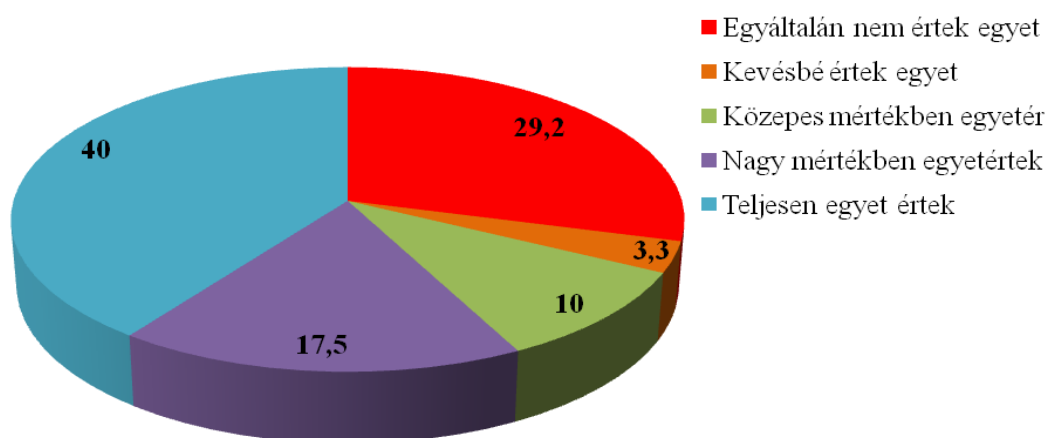


2. sz. ábra A Nagygejőci óvoda jellemzői százalékban

Az adatok közül külön jellemtünk 6 kérdést, amely értékeinek a százalékos arányát külön is kiszámoltuk. A következő kérdéseket emeltük ki külön mindegyik óvodánál:

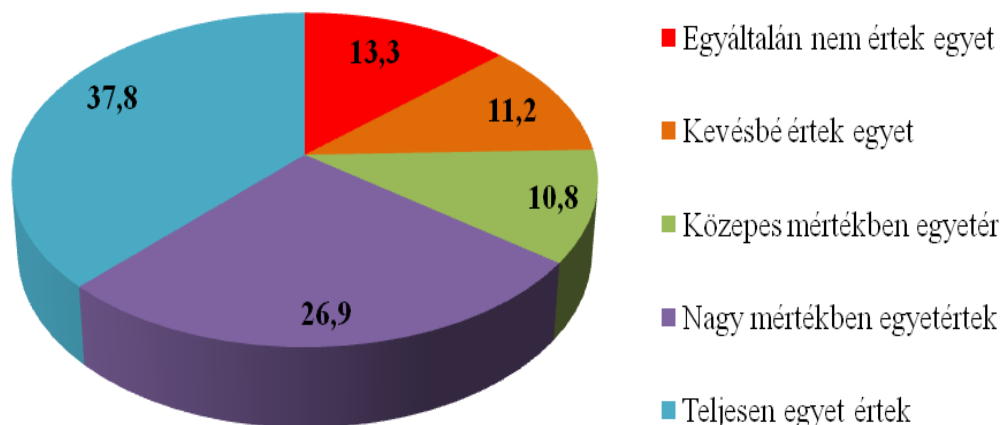
1. Gyerekem megtanulja az alapvető higiéniai tényezőket
2. Egészséges, aktív életmódra nevel
3. Az óvodában sokat mozognak a gyerekek
4. Szervezett sportoktatás, tanfolyam van délutánonként
5. Az óvodai sportmozgás kielégíti gyermekem mozgásigényét
6. Családi kirándulásokat szervez az óvoda

Mindegyik kérdés arra hívja fel a figyelmünket, hogy az óvoda megfelelő higiéniai nevelést ad-e és kielégíti-e több téren a gyerekek mozgásigényét. A diagram adataiból látható, hogy a szülők 40 %-a teljesen meg van elégedve az óvoda nyújtotta lehetőségekkel (3. sz. ábra). Viszont az is látható, hogy majdné 30%-uk egyáltalán nincs megelégedve az óvodával. A kevésbé egyetértők és a közepesen egyetértők aránya kevesebb lett a fő jellemzőkhöz képest (3,3 – 10 %)



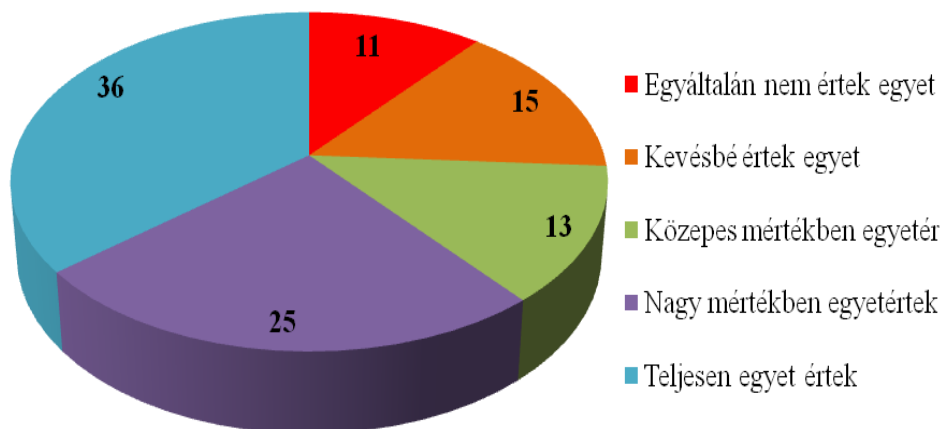
3. sz. ábra A Nagygyeji óvodai jellemzők kiemelt kérdései százalékban

Most pedig lássuk a Császlóci óvoda jellemzőinek százalékos eredményeit (4. sz. ábra). Az adatokból látható, hogy a szülők 38%-a teljesen egyetért az óvoda nyújtotta lehetőségekkel és munkájával. Ha összeadjuk a nagy mértékben és a teljesen egyetértők adatait, akkor meghaladja az 64%-ot. Az adatokból az is látszik, hogy az egyáltalán nem és a kevésbé egyetértők aránya 25% alatt marad.



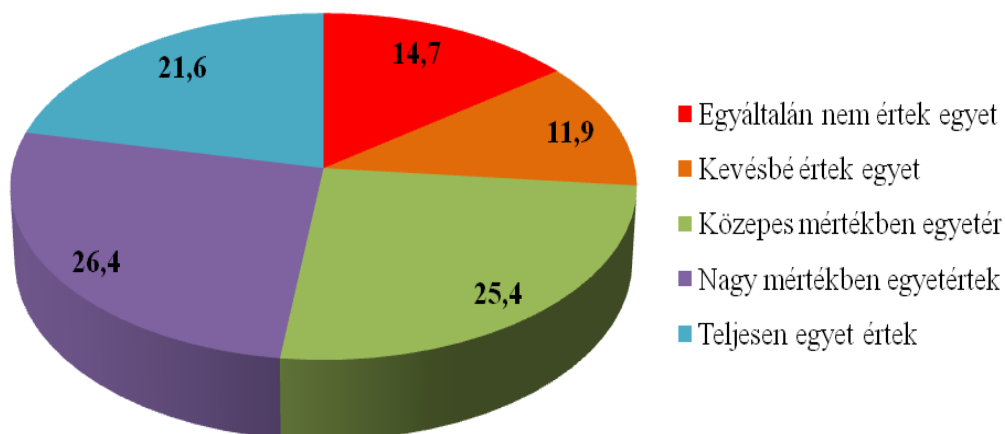
4. sz. ábra A Császlóci óvoda jellemzői százalékban

A kiemelt kérdések ugyan azok, mint az előző óvodában. Az adatok alapján elmondható, hogy itt is magasan van a nagy és a teljes mértékben egyetértők aránya (5. sz. ábra). Bár egy kicsivel elmarad az óvoda összjellemezőitől, de eléri a 61%-ot. Viszont az egyáltalán és a kevésbé egyetértők aránya magasabb lett. Összesítve 26%-ot ért el a kettő.



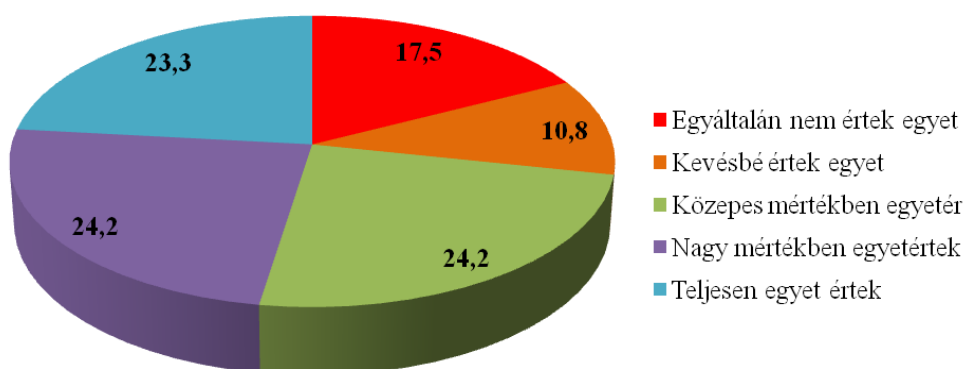
5. sz. ábra A Császlóci óvodai jellemzők kiemelt kérdései százalékban

Végezetül lássuk a Kiscejői óvodára jellemző adatokat. A diagramon látható, hogy legnagyobb az aránya a nagymértékben egyetértő szülőknek – 26% (6. sz. ábra). Ha összeadjuk ezt az adatot a teljesen egyetértő szülők arányával, akkor sem fogja elérni el az 50%-ot. Érdekes, hogy a közepesen egyetértők aránya meghaladja a 25%-ot. Viszont ha összegezzük az egyáltalán és a kevésbé egyetértők arányát az is meg fogja haladni a 25%-ot.



6. sz. ábra A Kisgejőci óvoda jellemzői százalékban

A kiemelt kérdéseknél a diagramon látható, hogy itt is a legnagyobb az aránya a nagymértékben egyetértő szülőknek – 24% (7. sz. ábra). Viszont nagyon közel vannak az eredmények egymáshoz. Így a nagymértékű és teljesen egyetértők részaránya is 20% fölött van. Ha össze is adnánk a két eredményt, akkor sem lenne meg az 50%. Viszont azoknak az aránya is magas, akik csak közepesen értenek egyet az óvoda nyújtotta mozgás, testnevelés szerepével és az egészségre való nevelésével. Ez a százalékos arány majdnem eléri a 25 %-ot. Így látható hogy ezeknek a százalékos értékeknek az aránya közötti eltérés csupán 1 %-on belül van, amely elég kevés. Összegezve az egyáltalán és a kevésbé egyetértők arányát az meg fogja haladni a 28%-ot. Itt nagyobb az egyáltalán egyet nem értők aránya, mint az összjellemezőknél.



7. sz. ábra A Kisgejőci óvodai jellemzők kiemelt kérdései százalékban

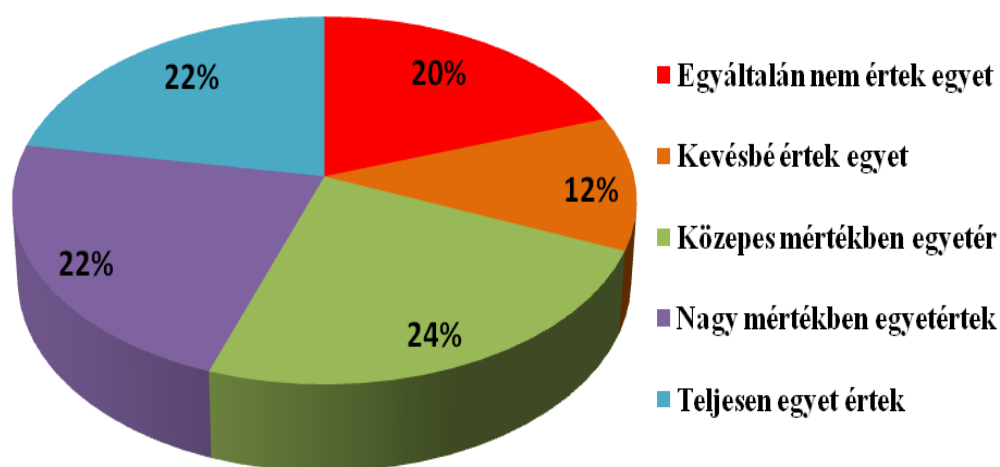
Összehasonlítva a három óvoda jellemzőit láthatjuk, hogy ha csak a teljesen egyetértő szülők arányát vesszük figyelembe, akkor legjobban a nagygejőci szülők vannak megelégedve

(49,7 %) az óvoda nyújtotta mozgás, testnevelés szerepével és az egészségre való nevelésével. Összegezve a nagy és a teljes mértékben egyetértők adatait máris más eredmények jönnek ki. Így az elért százalékok alapján Nagygejőc csak az középső helyre kerülne (54 %). Nem sokkal előtte lenne Császlóc 64 %-al. Az utolsó helyre a kisgejőci óvoda került, ahol a szülőknek csak a 48 %- van megelégedve az óvoda nyújtotta lehetőségekkel. Viszont az adatok alapján meglepő, hogy Nagygejőcön a szülők több mint 20%-a egyáltalán nincsen megelégedve az intézmény mozgás és egészségre nevelő hatásával.

A család jellemzői

A kérdőív a család jellemzőinél főleg azt taglalja, hogy milyen egészségesem élnek, mennyire figyelnek oda a szülők saját maguk és gyermekeik sportolására, illetve, hogy milyen gyakran használnak elektronikai eszközöket szórakozásra.

A nagygejőci családok jellemzőinél látható, hogy a szülők nagy része (24%) közepesen ért egyet a sportolás és megfelelő táplálkozás fontosságával (8. sz. ábra). Hasonlón szoros eredmények jöttek ki itt is, mint az óvoda jellemzőinél. Az egyáltalán, közepes, nagy és teljes mértékben egyetértők között a százalékos eredményeknél minimum 2%-nyi, maximum 4%-nyi különbség figyelhető meg. Az egyet nem értők aránya pedig 20%-t tesz ki.

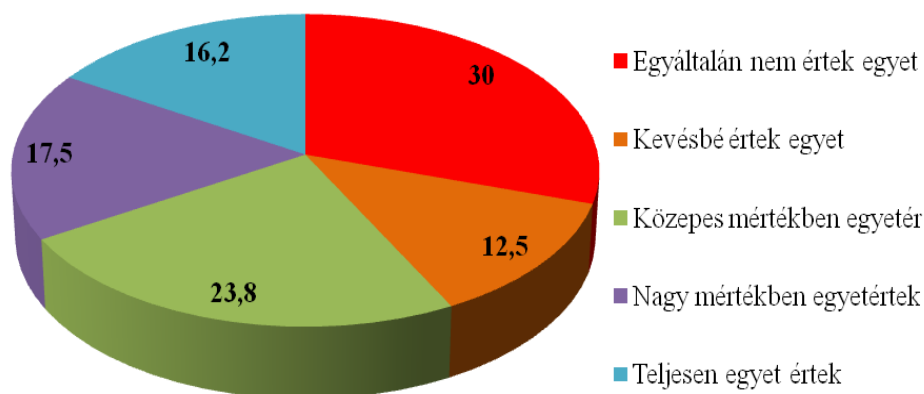


8. sz. ábra A nagygejőci család jellemzői százalékban

A család jellemzőinél a kérdések közül a következő négyet emeltük ki:

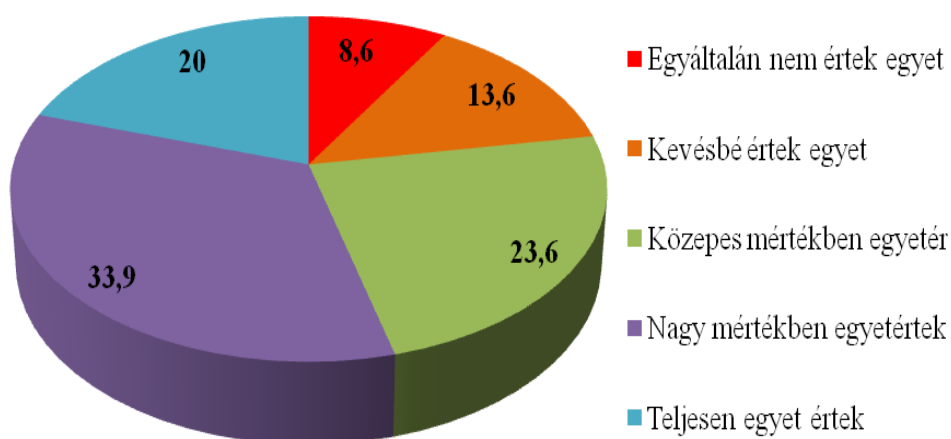
1. Egészségesen táplálkozunk
2. Fizikailag aktív életet élünk
3. Az édesapa rendszeresen (minimum heti 3x) sportol
4. Az édesanya (minimum heti 3x) sportol

A felmérés ezen részében elég elszomorító adatok jöttek ki (9. sz. ábra). A válaszadók 30% a egyáltalán nem táplálkozik helyesen és nem él sportos aktív életet. Csupán 22 %-uknak fontos a megfelelően egészséges és aktív életmód. A válaszadók közül a legtöbben (24%) csak közepes mértékben értenek egyet a kérdésekkel.



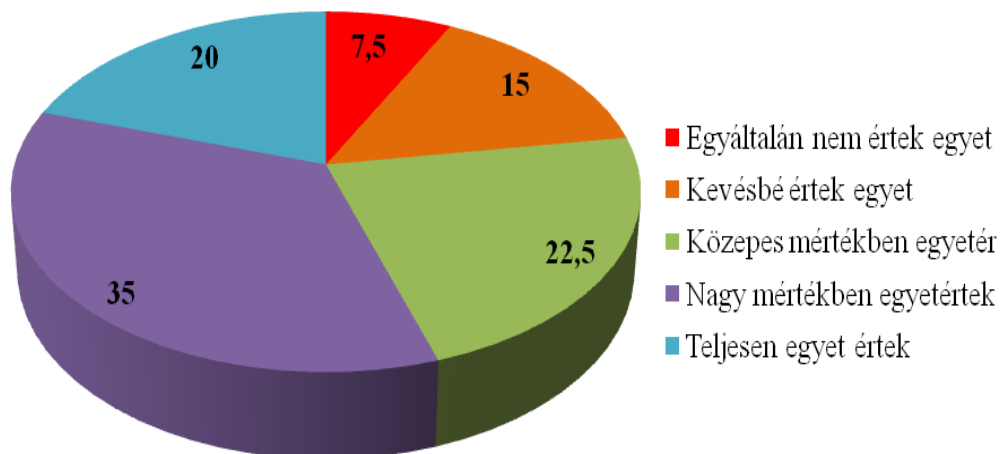
9. sz. ábra A nagygejőci családjellemzők közül kiemelt kérdések eredménye százalékban

A császlóci családok jellemzőinél látható, hogy a szülők nagy része (34%) nagy mértékben ért egyet a sportolás és a megfelelő táplálkozás fontosságával (10. sz. ábra). A teljesen egyetértők százalékos aránya is elég magas – 20%. Míg a közepesen egyetértők aránya 24% Az egyet nem értők aránya pedig csak 9%.-t tesz ki. Tehát látszik az, hogy fontos a szülők számára mennyire élnek egészséges életet illetve, hogy kellőképpen jelen legyen a testmozgás, sport a család mindennapjaiban.



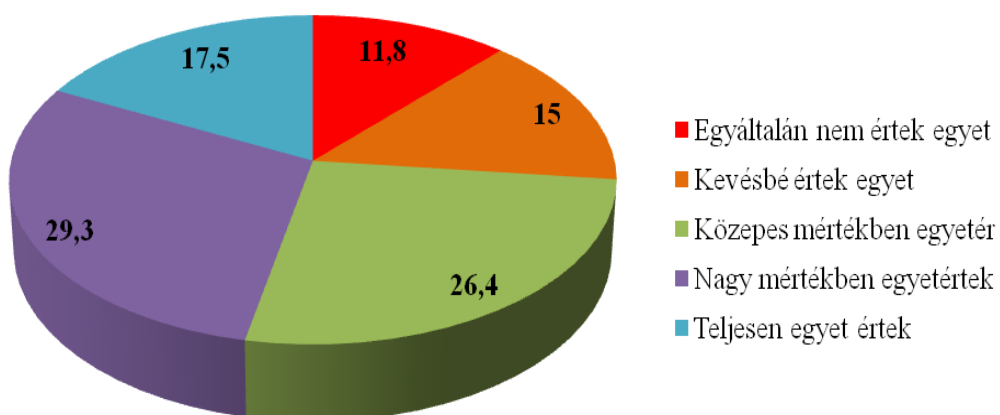
10. sz. ábra A császlóci család jellemzői százalékban

A kiemelt kérdéseknél is tükröződik a megfelelően fontos életmód (11. sz. ábra). A válaszadók 35%-a megpróbál helyesen táplálkozni és fontos az életükben a sport is. Csupán 8 %-uknak nem fontos a megfelelően egészséges és aktív életmód. A válaszadók közül a csak 23%-uk ért egyet közepes mértékben a kérdésekkel.



11. sz. ábra A császlóci család jellemzők közül kiemelt kérdések eredménye százalékban

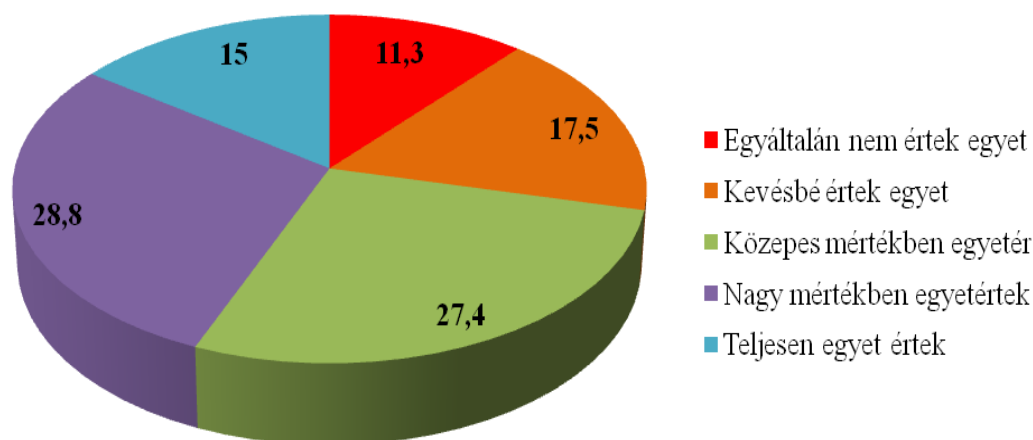
A kisgejőci családok jellemzőinél látható, hogy a szülők nagy része (30%) nagy mértékben ért egyet a sportolás és megfelelő táplálkozás fontosságával (12. sz. ábra). A teljesen egyetértők százalékos aránya pedig – 18%. Míg a közepesen egyetértők aránya 26% Az egyet nem értők aránya pedig csak 12%.-t tesz ki. Tehát látszik az, hogy elég fontos a szülők számára, hogy ők és a családjuk egészséges és megfelelően aktív életet éljenek.



12. sz. ábra A kisgejőci család jellemzői százalékban

A kiemelt kérdéseknél is látható a megfelelően fontos életmód választása (13. sz. ábra). A válaszadók 44%-a megpróbál helyesen táplálkozni és fontos az életükben a sport is. Csupán

11 %-uknak nem fontos a megfelelően egészséges és aktív életmód. Bár az is látható az adatokból, hogy majdnem annyian értenek csak közepes mértékben egyet (28%) a megfelelő életmóddal, mint nagy mértékben.



13. sz. ábra A kisgejőci családjellemzők közül kiemelt kérdések eredménye százalékban

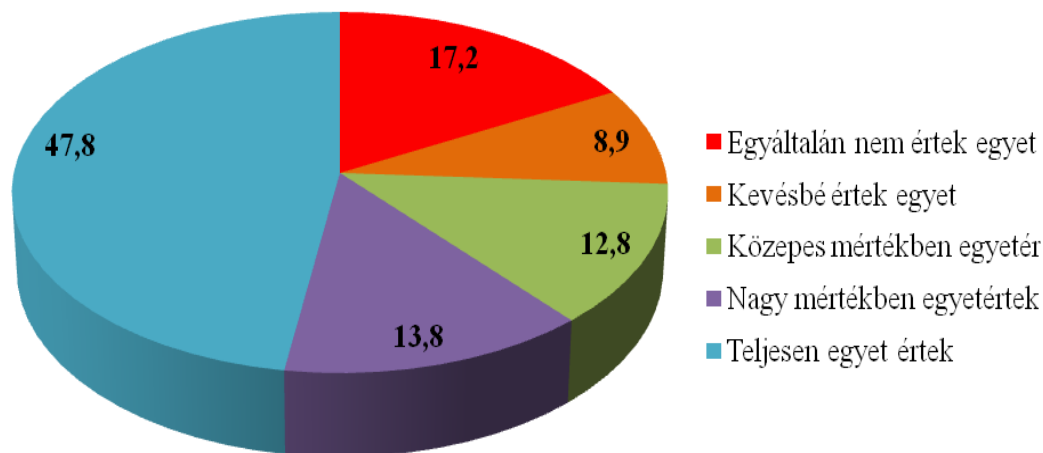
Összehasonlítva a három hely családjellemzőit elég érdekes adatokat kapunk. Ha csak a teljesen egyetértő szülők arányát vesszük figyelembe, akkor látható, hogy legjobban a nagygejőci szülők figyelnek oda (22%) a saját maguk és családjuk egészséges életmódjára, egészségkultúrájára. Viszont ha összegezzük a nagy és a teljes mértékben egyetértők adatait máris másképpen látjuk a történéseket. Így az elért eredmények alapján Nagygejőc csak az utolsó helyre kerülne (44 %). Még Kisgejőc is megelőzné (46,8 %), ahol a legkisebbek voltak a teljesen egyetértők aránya (17,5%). Császlócon viszont a két adat alapján a szülők egészséges életmódra való odafigyelése eléri az 54 %-ot. Az egyet nem értők csoportjában a „legjobb” eredmények szintén a nagygejőci családok körében voltak. Itt a szülők több mint 20%-a nem foglalkozik családjuk egészséges életmódjával, valamint megfelelő mozgástevékenységével.

A gyermekek jellemzői

A kérdőív a gyermekek jellemzőinél főleg azt taglalja, hogy milyen a gyermekek egészségi állapota és ezt mennyire befolyásolja a sporttevékenységek. Hol szeretnek a gyermekek mozogni, sportolni. Illetve milyen rendszerességgel néznek TV-t, videót, DVD-t

A nagygejőci gyermekek jellemzőinél látható, hogy a szülők nagy része (48%) teljes mértékben ért egyet gyermeke sportolási tevékenységével, amely megfelelően hozzájárul az egészségi állapotukhoz (14. sz. ábra). Egymáshoz közel áll még a nagymértékben és a

közepes mértékben egyetértők tábora, amelyeknek az eredménye 14– 13 % lett. A diagram adataiból kiderül még, hogy elég magas az egyáltalán egyet nem értők aránya is, amely elérte a 17%-ot. Az adatok alapján a kevésbé egyetértők aránya 9%-t tesz ki. A kettő együttesen viszont meghaladja a 26%-ot.

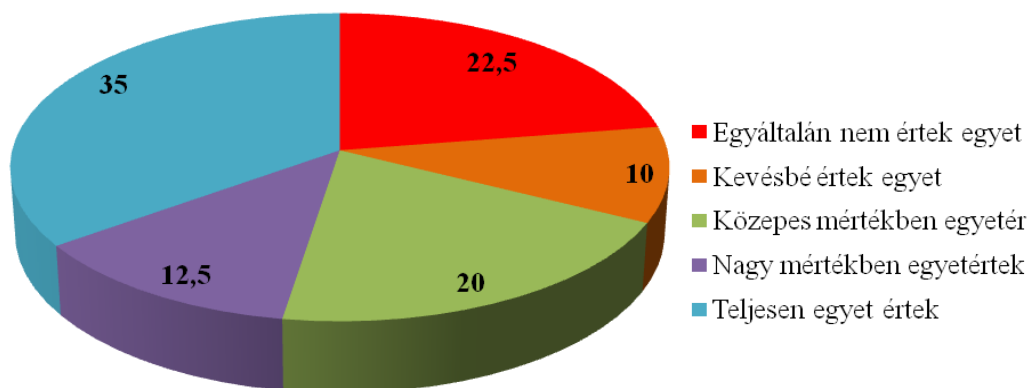


14. sz. ábra A nagygejőci gyermekek jellemzői százalékban

A gyermekek jellemzőinél a kérdések közül a következő négyet emeltük ki:

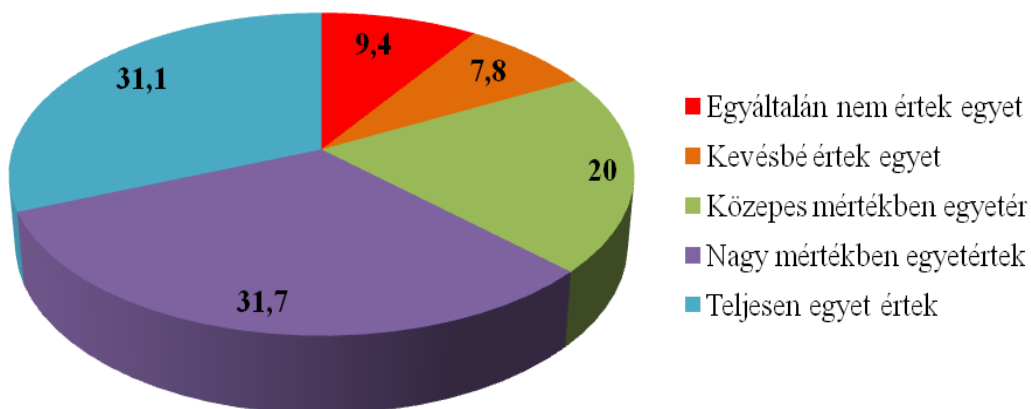
1. Gyermezem inkább otthon a lakásban játszik, mint az udvaron
2. Nagyon szereti a játszótereket
3. Napi rendszerességgel néz TV-t, videót, DVD-t
4. Gyermezem egészségi állapotát nagyrészt befolyásolja a sport

A kiemelt kérdések adataiból látszik, hogy elég megoszlóak az eredmények (15. sz. ábra). Legnagyobb a százaléka a teljesen egyetértőknek (35%). Viszont a kérdésekkel közepesen egyetértők aránya elérte a 20%-ot. Ami ennél is érdekesebb az, hogy azoknak az aránya, akik egyáltalán nem értettek egyet meghaladja a 20%-ot. Pontosan 23 % lett az arányuk. Eszerint a szülők 23 %-a úgy gondolja, hogy gyermeke állapotát nem befolyásolja a sport és nem mindig szeret a játszótereken lenni. Viszont a kiemelt kérdések között szerepelt az elektronikai szórakoztató eszközök napi használata is, amelyhez pozitívként használható ez az adat.



15. sz. ábra A nagygejőci gyerekek jellemzői közül kiemelt kérdések eredménye százalékban

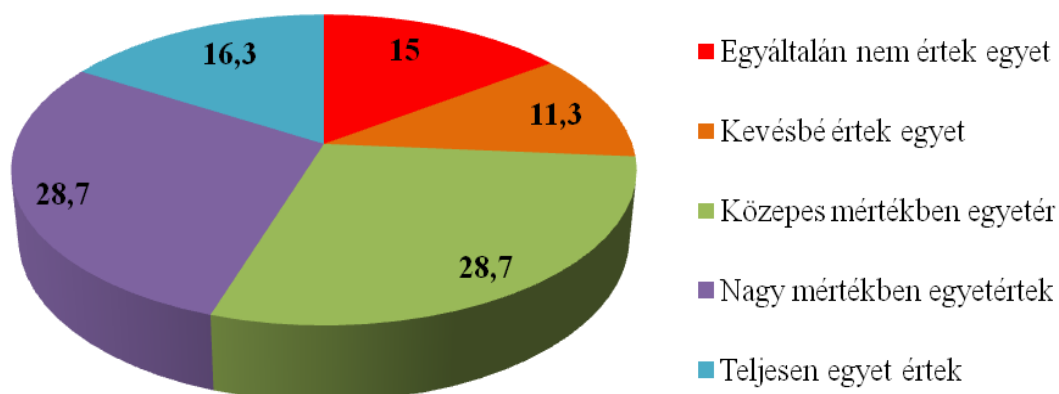
A császlóci gyermekek jellemzőinél látható, hogy a szülők nagy része (32%) nagy mértékben ért egyet a sportolás tevékenységével, amely megfelelően hozzájárul az egészségi állapotukhoz (16. sz. ábra). Ehhez az adathoz közel áll még a teljes mértékben egyetértők tábora, amelyeknek az eredménye 31 % lett. Így a kettő összege meghaladja a 60 %-ot. A diagram adataiból kiderül még, hogy elég kicsi az egyáltalán egyet nem értők aránya, amely elérte a 9%-ot. Az adatok alapján a kevésbé egyetértők aránya 8%-t tesz ki. A kettő együttesen csak 17%-ot hald meg. A közepesen egyetértők aránya eléri a 20 %-ot.



16. sz. ábra A császlóci gyermekek jellemzői százalékban

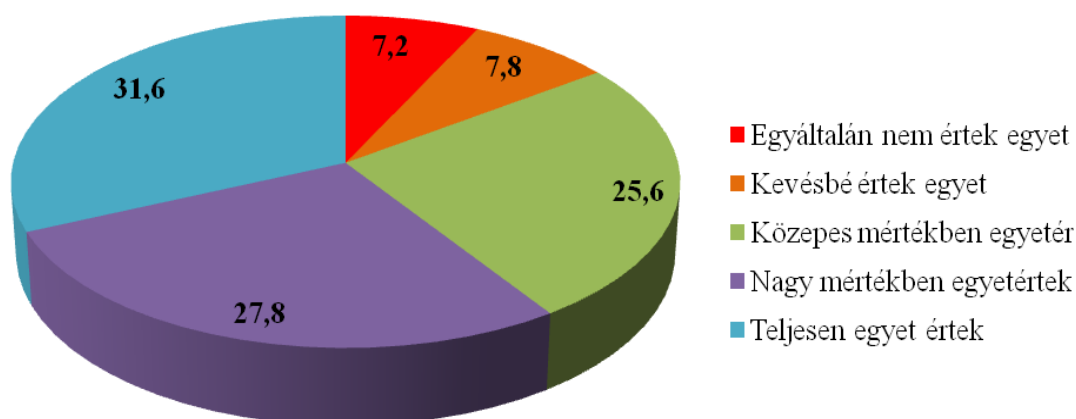
A kiemelt kérdések adataiból látszik, hogy elég megoszlóak az eredmények (17. sz. ábra). Legnagyobb a százaléka a nagy mértékben és a közepes mértékben egyetértőknek van. Mindkét rész megközelítőleg eléri a 29 %-ot. Viszont a kérdésekkel teljesen egyetértők aránya csak 16%-ot ért el. Ami ennél is érdekesebb az, hogy azoknak az aránya, akik

egyáltalán nem érttek ettől alig marad el (15%). Eszerint a szülők 15 %-a úgy gondolja, hogy gyermeke állapotát nem befolyásolja a sport és nem mindig szeret a játszótereken lenni. Viszont a kiemelt kérdések között szerepelt az elektronikai szórakoztató eszközök napi használata is, amelyhez pozitívumként használható ez az adat.



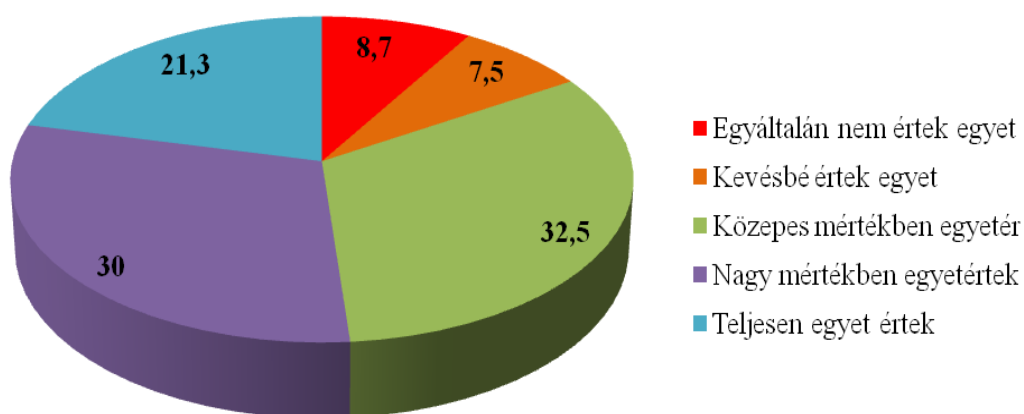
17. sz. ábra A császlóci gyerekek jellemzői közül kiemelt kérdések eredménye százalékban

A kisgejőci gyermekek jellemzőinél látható, hogy a szülők nagy része (32%) teljes mértékben ért egyet a sportolás tevékenységével, amely megfelelően hozzájárul az egészségi állapotukhoz (18. sz. ábra). Ehhez az adathoz közel áll még a nagy mértékben egyetértők táborá, amelyeknek az eredménye 28 % lett. Így a kettő összege eléri a 60 %-ot. A diagram adataiból kiderül még, hogy elég kicsi az egyáltalán egyet nem értők aránya, amely elérte a 7%-ot. Az is látható, hogy a kevésbé egyetértők aránya 8%-t tesz ki. A kettő együttesen csak 15%-ot ér el. A közepesen egyetértők aránya meghaladja a 25 %-ot.



18. sz. ábra A kisgejőci gyermekek jellemzői százalékban

A kiemelt kérdések adataiból látszik, hogy elég megoszlóak az eredmények (19. sz. ábra). Legnagyobb a százaléka a közepes mértékben egyetértőknek van. Részaránya meghaladja a 32 %-ot. Ehhez az eredményhez közel áll még a nagy mértékben egyetértők tábora, amely 30 %-ot ért el. Viszont a kérdésekkel teljesen egyetértők aránya csak 16%-ot ért el. Ami ennél is érdekesebb az, hogy azoknak az aránya, akik egyáltalán nem értettek csupán megközelítőleg 9 %. Eszerint a szülők csak kis része gondolja úgy, hogy gyermeke állapotát nem befolyásolja a sport és nem mindig szeret a játszótéren lenni. Viszont a kiemelt kérdések között szerepelt az elektronikai szórakoztató eszközök napi használata is, amelyre ez az érték nem mutat túl jó fényt.



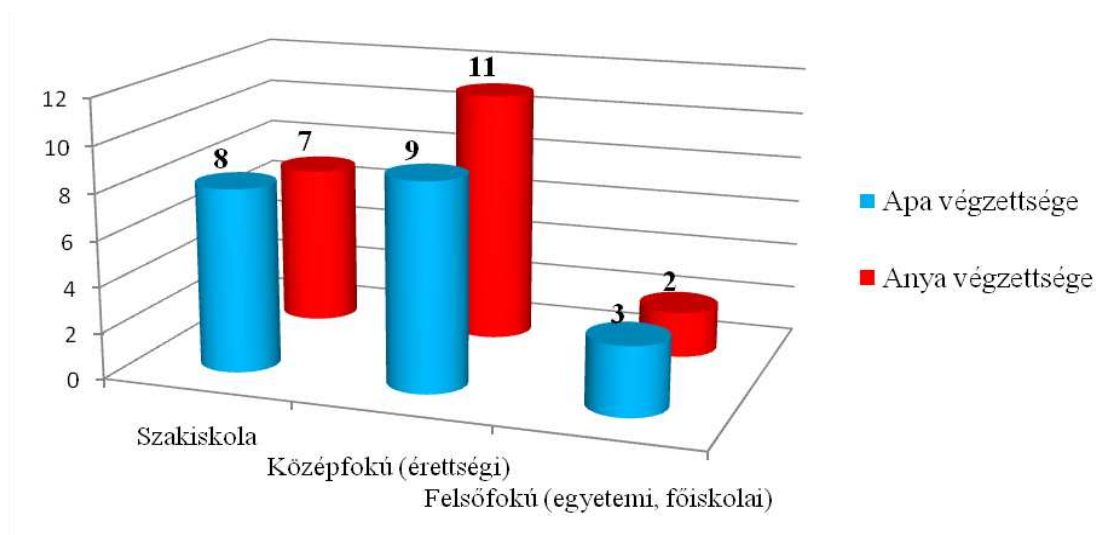
19. sz. ábra A kisgejőci gyerekek jellemzői közül kiemelt kérdések eredménye százalékban

Összehasonlítva a három hely gyerekjellemzőit látható, hogy Nagygejőcön a szülők nagy része (48%) teljes mértékben egyet ért gyermekük sport tevékenységével, amely megfelelően hozzájárul az egészségi állapotukhoz. Itt pont az az irányzat látható, amely a kérdőív előző két részénél, hogy a két adat összegzésénél (nagy és teljes mértékben egyetért) sajnos nem ugyanaz lesz a sorrend. Összeadva a két százalékos eredményt a nagygejőci szülők körébe csak 61,6 %, a császlóciak körében 62, 8 % és a kisgejőcieknél 59,5 % lesz. Akár milyen is a sorrend levonhatjuk azt a következtetést, hogy mindhárom helyen a szülők megpróbálnak odafigyelni gyermekük megfelelő életvitelére és egészségi állapotára.

Összegezve a kérdőíves felmérésben elért eredményeket láthatjuk, hogy ha csak azt a csoportot nézzük, amelyben teljesen egyet értettek a szülők, akkor mindenképpen a nagygejőci felmérésnél vannak a legjobb eredmények. Így mindenképpen itt foglalkoznak a legtöbbet az óvodában a gyerekek egészségével, mozgás igényük kielégítésével. A szülők itt figyelnek oda a legjobban saját családjuk életmódjára és szabadidős tevékenységére is.

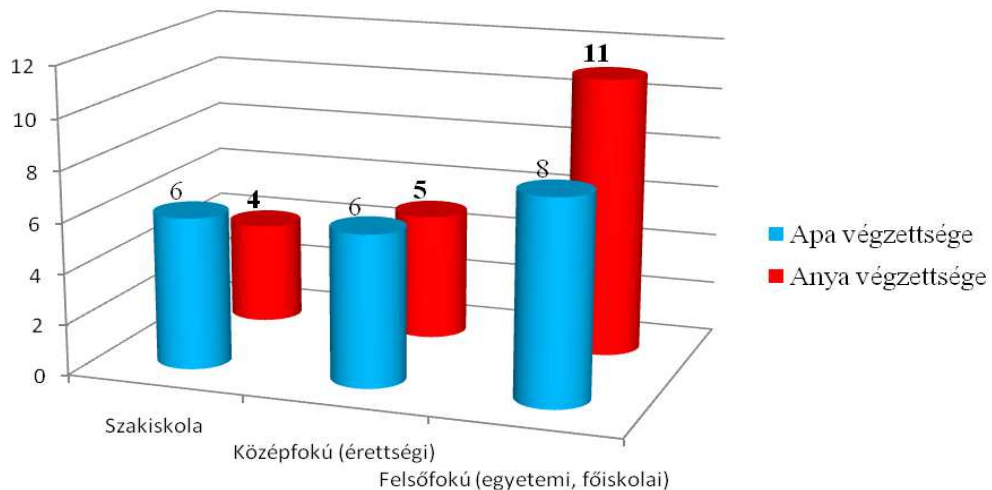
Viszont az sem elhanyagolható tény, hogy ha a két legjobb adatot (nagy és teljes mértékben egyetért) összevonjuk, akkor a császlóci felmérés eredményei lesznek az első helyen minden téren. Az utolsó helyre szorult több téren is a kisgejőci óvoda, mivel itt csak hosszú évek kihagyása után 4 éve tudta újra megnyitni kapuit ezért az óvoda kevésbé felszerelt, mint a másik két gyermek intézmény.

Az eredmények bemutatását folytatnám a szülők iskolai végzettségével a három óvodában. A Nagygejőci kérdőív adatai alapján (20. sz. ábra) látható, hogy mind két szülő esetén többségben vannak a középfokú vagy csak érettségivel rendelkezők, míg mindössze csak 5 szülő rendelkezik felsőfokú végzettséggel. Ha nemek szerint nézzük az adatokat, akkor látható, hogy a középfokú végzettségnél a nők aránya nagyobb, míg a szakiskolánál és a felsőfokkal rendelkezőknél a férfiak vannak többen.



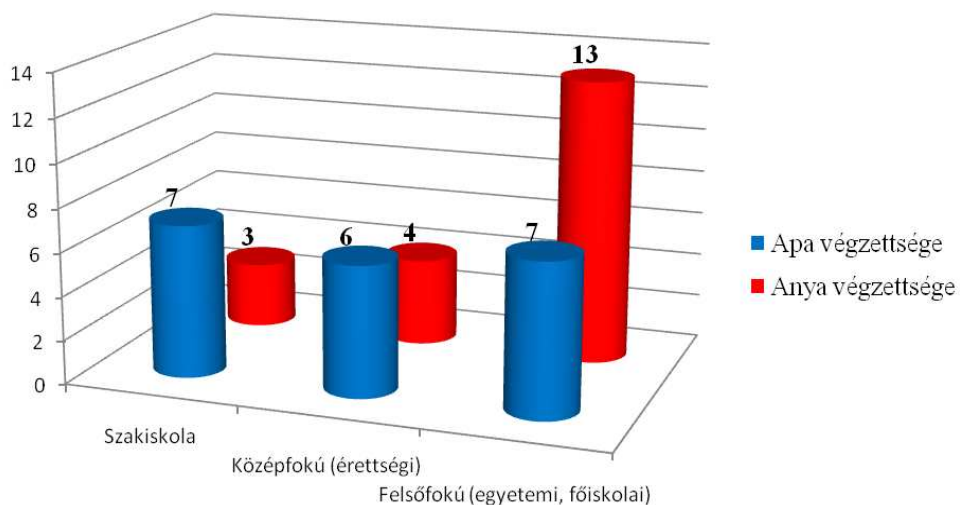
20. sz. ábra A szülők iskolai végzettsége a Nagygejőci óvodában

A Császlóci adatoknál, már másképpen alakultak az eredmények (21. sz. ábra). Itt már többségben vannak azok a szülők, akik rendelkeznek felsőfokú végzettséggel. Azon belül is főleg az anyák. Míg a szakiskolai és a középfokú végzettséggel rendelkezők aránya nagyjából egyforma képet mutat. Itt viszont az apáknál mutatható ki némi többlet.



21. sz. ábra A szülők iskolai végzettsége a Császlóci óvodában

A kiscejőci szülőktől visszakapott kérdőív adatainak alapján látható, hogy a szülők főleg felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, azon belül is az anyák vezetnek nagyobb aránnyal (22. sz. ábra). A szakiskolai és középfokú végzettséggel rendelkezőknél viszont kis mértékben az apák vannak többségben



22. sz. ábra A szülők iskolai végzettsége a Kiscejőci óvodában

Ha összegezzük a három ábrát, akkor azt a következtetést lehet levonni, hogy míg a császlóci és a kiscejőci eredményeknél nagyrészt a szülők felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, addig a nagygejőciben inkább a szakiskolai és középfokú végzettségű szülők vannak túlsúlyban. A társadalmi és személyi háttér, az iskolai végzettség szerepe bizonyos mértékben hatással van a gyermekek mozgás igényének és egészséges életmódjának kialakulására. Bizonyított tény, hogy a család tudatos, egészséges életmódja óriási motivációval bír a gyermekekre.

ÖSSZEFOGLALÁS

A szakdolgozatomban megvizsgáltam, hogy milyen szerepe van az egészséges életmód kialakításában az óvodai és családi nevelésnek.

A téma mélyebb vizsgálatához feldolgoztam a kapcsolódó szakirodalmat, így a munkám első fejezete az egészség definíciójával foglalkozik. Azon belül is az egészségi állapotot meghatározó tényezőkkel és azok jelentőségével. A második fejezetben leírtam, hogy milyen jelentősége van az óvodában és a családban az egészséges életmódra való nevelésnek.

A harmadik fejezetemben bemutatom a vizsgálatom eredményeit, amely kérdőíves felmérésen alapul. Kérdőíves adatgyűjtésünk célja az volt, hogy tájékozódjunk az óvodáskorú gyermekek és családjuk mozgás- és egészségkultúrájáról, életmódjáról, szabadidős sportolási tevékenységeikről. A kérdőívben összesen 41 megállapítás szerepelt, amelyek három részre voltak osztva: az óvoda jellemzői, a család jellemzői, a gyermekek jellemzői.

Mindegyik kérdésnél öt lehetőség közül kellett kijelölni a válaszadónak a szerinte legmegfelelőbbet: egyáltalán nem értek egyet, kevésbé értek egyet, közepes mértékben egyetértek, nagy mértékben egyetértek, teljesen egyetértek.

Az eredmények azt mutatják, hogy az óvodával, a családdal és a gyermekekkel kapcsolatban feltett kérdéssorok jellemzői alapján a szülők nagy része egyetért abban, hogy az óvodai, intézményes nevelés hasznos a gyermekek számára, de nemcsak a mozgás- és játékgigény kielégítése és a szocializálódás szempontjából, hanem az életkornak megfelelő mozgáskészségek fejlesztésében valamint az egészséges táplálkozási szokások kialakításában is. A vizsgált gyermek- intézményekben a szülők véleményei kielégítőnek bizonyultak az óvoda javára.

Összegzésként mindhárom óvodát tekintve elmondhatjuk, hogy azon feltételezés, miszerint a vizsgált gyermekintézmények többnyire minden téren lehetőséget biztosítanak az óvodáskorú gyermekek egészséges testi-, lelki fejlesztésében nagymértékben megvalósult, bár az óvodák között találhatóak némi eltérések az eredményeket illetően. Bebizonyosodott az is, hogy a családok teljes mértékben bekapcsolódnak, részt vesznek gyermekeik óvodai életében.

Az egészséges életmódra való nevelés módszerei és lehetőségei jórészt a család és az óvodapedagógus kezében van, ezért fontos, hogy az egészségnevelés pozitívan hasson a gyerekekre. Mint leendő óvodapedagógus biztos vagyok benne, hogy a dolgozatomban összefoglalt ismereteket és a számos testnevelési foglalkozással kapcsolatos módszertani szakirodalmat hasznosítani fogom majd a későbbi munkámban

РЕЗЮМЕ

У роботі я досліджувала, те яка роль дошкільного та сімейного виховання при утворенні здорового способу життя.

Для глибокого дослідження теми я опрацювала багато фахової літератури, тому перший розділ роботи займається поясненням поняття здоров'я, факторами, які визначають стан здоров'я та їх важливість. У другому розділі я описала, яка важливість дошкільного закладу та сім'ї при вихованні здорового способу життя.

У третьому розділі я показує результати дослідження, який базується на анкетному опитуванні. Метою анкетування являється те, що ми змогли зорієнтуватися про культуру здоров'я та руху, способу життя та спортивною діяльністю дітей та їх сімей. В анкеті присутнє 41 твердження, які були поділені на 3 частини: дошкільні характеристики, сімейні характеристики та характеристики дітей.

В кожному питанні потрібно були вибирати з п'яти варіантів відповідей: взагалі не згоден, трішки згоден, згоден в середньому рівні, згоден на високому рівні, повністю згоден

Результати показують те, що велика частка батьків погоджується з тим, що дошкільне виховання дуже корисне для дітей, не тільки для задоволення рухових та ігрових потреб та соціалізації, але і в тому що вони створюють основу для розвитку рухів та привчають до здорового харчування. У досліджуваних закладах відповіді батьків мали позитивний відгук, щодо закладів.

У висновку можемо сказати, що гіпотеза про те, що в досліджуваних закладах надаються всі можливості для здорового фізичного та духовного зростання дітей дошкільного підтвердилося, хоча присутні деякі різниці в результатах. Підтвердилося і те, що сім'я повноцінно включаються та беруть участь в дошкільному життя своїх дітей.

Методи та можливості для виховання здорового способу життя здебільшого знаходяться в руках сім'ї та педагогів, тому важливим є те, що виховання здоров'я позитивно впливало на дитину. Як майбутній педагог дошкільної освіти впевнена, що складені відомості та заняття з фізичною культури, які описані в роботі, буду використовувати в майбутній професійній діяльності.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BADÓ ZSOLT: *Új óvoda nyílt Nagygejőcön*. <https://kmksz.com.ua/2015/12/29/uj-ovoda-nyilt-nagygejocon/>, (Letöltés dátuma, 2018. 03. 10.)
- BALOGH BEÁTA – BÚJDOSÓNÉ PAPP ANDREA – FAZEKAS JÁNOSNÉ: *Óvodapedagógiai módszertani kézikönyv*. Debreceni egyetem 2015, 78-112. old.
- BÁNÓCZY JOLÁN: *Fogunk védelmében*. Subrosa Kiadó, Budapest, 1996
- BARABÁS KATALIN: *Egészségfejlesztés*. Alapismeretek pedagógusok számára. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2006
- BOGÁTHY BOGLÁRKA: *Tanévnyitó a Kisgejőci Egry Ferenc Oktatási-Nevelési Komplexumban*. <http://www.karpatalja.ma/karpatalja/oktatas/tanevnyito-a-kisgejoci-egry-ferenc-oktatasi-nevelesi-komplexumban/>, (Letöltés dátuma, 2018. 03. 10.)
- BUKOVICSNÉ, NAGY JUDIT: *Egészségfejlesztési feladatok az óvodában*. In: Darvai, S. (szerk.): *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, 2012, 54-66. old.
- DIRICZINÉ BARNA GYÖNGYI: *Testi egészség fenntartása*. C-Vision Kft., Budapest, 2010
- ELEKES ATTILA: *Egészségnevelési módszertan*. Medicina Könyvkiadó, Bp. 1985.
- MÉREI FERENC - V. FARMOSI ISTVÁN – GAÁL SÁNDORNÉ: *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*. Dialóg Campus Kiadó, Bp. 2007. 93
- PISKÓTI ZOLTÁNNÉ: *Az életminőség kialakítása, az egészséges életvezetés*. Nemzet szakképzési és felnőttképzési intézet, Budapest, 2010
- SZÉKELY LAJOS: *Gyermek-egészségügyi nevelőprogram Egészségesebb Óvodák Nemzeti Hálózata*, Budapest, 2008
- SPEEDHOUSE DAVID: *Az egészség fogalma és determinánsai*. <http://www.pro-qaly.hu/az-egeszseg-fogalma-es-determinansai-108.html#Az%20egeszseg%20dimenziói>, (Letöltés ideje, 2018.02.15)
- HIDVÉGI PÉTER, KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT, DR. MÜLLER ANETTA: *Az egészséges életmód*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger, 2015, 7-15. old.
- RÉZNÉ ZÁDORY ZITA: *Az egészséges életmódra való nevelés kommunikációjának hiánya a magyar sportéletben*. Budapesti Gazdasági Főiskola, Budapest, 2007, 10-13. old.
- FARKAS CECÍLIA: *Egészségkultúra gyermekeinkért*. <http://kkmoves.net/egeszsegkultura-gyermekeinkert/>, (Letöltés dátuma, 2018. 02. 17.)

- GÁL GYÖZŐ HAROLD: *Egészségről és helyes életmódról való informáltság középiskolás diákok körében.* <http://mek.oszk.hu/12600/12649/12649.pdf>, (Letöltés dátuma, 2018. 02. 17.)
- PIROS NÉ MARÓTHI GABRIELLA: *Egészségnevelés és egészségmegőrzés az óvodáskorúak életében.* <http://www.repcevidek.hu/telepules/tormasliget/egeszsegneveles-es-egeszsegmegorzes-az-ovodaskoruak-eleteben.html>, (Letöltés dátuma, 2018. 02. 20.)
- KOVÁCS MELINDA MÁRTA : *Egészséges életmódra való nevelés.* http://tulipanovoda.eu/eu/wp-content/uploads/2014/02/tulip%C3%A1n-%C3%B3voda-pedag%C3%B3giai-program_20131.pdf, (Letöltés dátuma, 2018. 02. 21.)
- BUSI ETELKA: *Nevelési színterek I. A család*
http://edutech.elte.hu/multiped/ped_03/ped_03.pdf, (Letöltés dátuma, 2018. 02. 21.)
- PÉTER, ANITA: *Egészségfejlesztés a bölcsődében.* In: Darvay, S. (szerk.): *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből.* Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, 2012, 23-53.. old.
- TÓTH KLARISSZ: *Egészséges életmódra nevelés.*
https://www.szatmar.ro/Egeszseges_letmodra_neveles/hirek/25577&cat_id=4,
(Letöltés dátuma, 2018. 03. 10.)
- <http://kmps.uz.ua/ovodaprogram-201718/csaszloci-oktatasi-nevelesi-komplexum.html>,
(Letöltés dátuma, 2018. 03. 10.)

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. sz. ábra: Az egészséget befolyásoló tényezők	10
2. sz. ábra: A Nagygejőci óvoda jellemzői százalékban	27
3. sz. ábra: A Nagygejőci óvodai jellemzők kiemelt kérdései százalékban.....	28
4. sz. ábra: A Császlóci óvoda jellemzői százalékban.....	29
5. sz. ábra: A Császlóci óvodai jellemzők kiemelt kérdései százalékban	29
6. sz. ábra: A Kisgejőci óvoda jellemzői százalékban.....	30
7. sz. ábra: A Kisgejőci óvodai jellemzők kiemelt kérdései százalékban	30
8. sz. ábra: A nagygejőci család jellemzői százalékban	31
9. sz. ábra: A nagygejőci családjellemzők közül kiemelt kérdések eredménye százalékban	32
10. sz. ábra: A császlóci család jellemzői százalékban	32
11. sz. ábra: A császlóci családjellemzők közül kiemelt kérdések eredménye százalékban	33
12. sz. ábra: A kisgejőci család jellemzői százalékban	33
13. sz. ábra: A kisgejőci családjellemzők közül kiemelt kérdések eredménye százalékban	34
14. sz. ábra: A nagygejőci gyermekek jellemzői százalékban.....	35
15. sz. ábra: A nagygejőci gyerekek jellemzői közül kiemelt kérdések eredménye százalékban...	36
16. sz. ábra: A császlóci gyermekek jellemzői százalékban	36
17. sz. ábra: A császlóci gyerekek jellemzői közül kiemelt kérdések eredménye százalékban ...	37
18. sz. ábra: A kisgejőci gyermekek jellemzői százalékban.....	37
19. sz. ábra: A kisgejőci gyerekek jellemzői közül kiemelt kérdések eredménye százalékban ...	38
20. sz. ábra: A szülők iskolai végzettsége a Nagygejőci óvodában	39
21. sz. ábra: A szülők iskolai végzettsége a Császlóci óvodában.....	40
22. sz. ábra: A szülők iskolai végzettsége a Kisgejőci óvodában.....	40

Melléklet