

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ СВІДОМОГО
СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДОШКІЛЬНОМУ
ВІЦІ
ЧУЧКА ПЕТРА ЧАБІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 012 Дошкільна освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

Чичук Антоніна Петрівна
доктор педагогічних наук, професор

Консультант:

Візавер Арпад Дезидерович
старший викладач

Завідувач кафедри:

Біда Олена Анатоліївна
доктор пед. наук, професор

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

Протокол № _____ / 2023

Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

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

Кваліфікаційна робота
ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ СВІДОМОГО
СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДОШКІЛЬНОМУ
ВІЦІ

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Чучка Петра Чабівна

Освітня програма: **012 Дошкільна освіта**

Науковий керівник: **Чичук Антоніна Петрівна**

доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Візавер Арпад Дезидерович старший**

викладач

Рецензент: **Греба Ілдіко Золтанівна**

старший викладач

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

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

**AZ EGÉSZSÉGTUDATOS MAGATARTÁS KIALAKÍTÁSÁNAK
FONTOSSÁGA ÓVODÁSKORBAN**

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Csucska Petra

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 012 Óvodapedagógia

Témavezető: Csicsuk Antonina

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

Konzulens: Vizáver Árpád

adjunktus

Recenzens: Greba Ildikó

adjunktus

Зміст

ЗМІСТ	
ВСТУП	6
I. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.....	8
1.1. Визначення способу життя, здоров'я та фактори, які впливають на здоров'я.....	8
1.2. Основи здоров'я.....	11
II. РОЛЬ СІМ'Ї У РОЗВИТКУ І ЖИТТІ ДІТЕЙ.....	19
2.1. Роль сім'ї у здоровому способу житті дітей.....	22
2.1.1. Сон.....	23
2.1.2. Харчування	24
2.1.3. Гігієна.....	25
2.1.4. Фізична активність	26
III. ВЛАСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
3.1. Підготовка дослідження.....	28
3.2. Дані і результати дослідження.....	28
3.3. Аналіз дослідження	47
ПІДСУМОК.....	49
РЕЗЮМЕ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51
ДОДАТКИ	53

Tartalom

3mict 4	
BEVEZETÉS	6
I. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD	8
1.1. Életmód, egészség definíciója, és az egészséget befolyásoló tényezők	8
1.2. Az egészség 8 alappillére	11
II. A CSALÁD SZEREPE A GYERMEK NEVELÉSÉBEN ÉS ÉLETÉBEN	19
2. 1. A család szerepe az egészséges életmódban	22
2.1.1. Az alvás	23
2.1.2. A táplálkozás	24
2.1.3. A higiénia	25
2.1.4. A testmozgás	26
III. SAJÁT KUTATÁS	28
3.1. A kutatás előzménye	28
3.2. Kutatási adatok és eredmények	28
3.3. A kutatás elemzése	46
ÖSSZEFOGLALÁS	48
PE3HOMÉ	50
FELHASZNÁLT IRODALOM	51
MELLÉKLETEK	53

BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témája „Az egészségtudatos magatartás kialakításának fontossága óvodáskorban”. Azért esett a választásom erre a témára, hogy bővítsem tudásomat ezzel kapcsolatban, valamint az első szempont az volt, hogy valami olyanról írassak, ami közel áll hozzám és mások érdeklődését is felkelti.

Úgy gondolom, hogy témám talán a legidősebb a mai világban, hiszen manapság egyre többen foglalkoznak a tudatos, egészséges életmóddal és annak apró fortélyaisal, próbálva kiszorítani a rendkívül gyorsan terjedő egészségtelen életvitelt. Véleményem szerint, erre minél hamarabb fel kell hívni a figyelmet, ebben pedig a legnagyobb szerepet a gyermek környezete kapja, legyen az a család, vagy esetleg az óvoda.

A gyermekek életében kiemelt szerepet kell kapnia az egészséges életvitel alakításának. Fontos, hogy minden gyermek már óvodáskorban találkozhasson ennek tényezőivel. Már ilyenkor nagy hangsúlyt kell fektetnünk az egészséges életmód kialakítására, hiszen ez később a gyermek egész életére kihat. Ehhez nem csak a testmozgás és a táplálkozás tartozik, hanem még a megfelelő higiéniai szabályok betartása, a pihenés és az öltözködés is. Ebben a mai rohanó világban rengeteg olyan külső hatás ér minket és a gyerekeket, ami hatással van életmódunkra, táplálkozásunkra.

A gyermekek viselkedése és szokásainak kialakítása a családban kezdődik elsődlegesen a szülők által, majd az óvoda egészíti ki azt az óvodapedagógusoknak köszönhetően, éppen ezért fontosnak tartom, hogy a szülői és a pedagógusi minta is követendő legyen a gyermek számára, tehát leginkább akkor lehetünk hitelesek, ha mi magunk is kellő figyelmet fordítunk az egészségtudatos életvitelre, mi magunk is úgy élünk. Ezáltal a következetes viselkedés kiemelkedő szerepet kap ebben. Úgy érzem, hogy ezt egyre inkább tudatosítani kell önmagunkban is. Leendő óvodapedagógusként különösen fontosnak tartom a szülők és az óvodapedagógusok közötti kapcsolatot, hiszen közös a cél. Eredményesek csak akkor lehetünk, ha azonos elveket közvetítünk a gyermekeknek otthon és az óvodában egyaránt.

Munkám 2 fejezetből áll, illetve egy kutatóelemzésből. Témám bemutatásához áttekintettem az ide vonatkozó hiteles szakirodalmakat. Fontosabb szakirodalmak közé sorolnám Hidvégi Péter és társainak Az egészséges életmód (2015) című könyvét, illetve Barabás Katalin Egészségfejlesztés (2006) című tanulmányát.

Kutatásomban azt vizsgálom, hogy a szülők mennyire figyelnek oda gyermekük egészségnevelésére. Ugyan a háborús helyzet megnehezítette dolgomat, de ezáltal

lehetőségem nyílt kutatásomat a határon túlra is bővíteni, nem csak kárpátaljai, de magyarországi célközönségem is lett. A kutatási alanyok olyan szülők voltak, akiknek gyermekei jelenleg óvodáskorúak.

A kutatás felméréséhez online kérdőíves módszer volt alkalmazva. A kérdőív 26 egészséges életmóddal kapcsolatos kérdést tartalmazott, pár fontosabb paramétert, mint például a gyermek neme, kora, testsúlya, magassága, illetve az óvoda, melybe jelenleg jár.

I. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

1.1. Életmód, egészség definíciója, és az egészséget befolyásoló tényezők

Az utóbbi években rengeteg neves nemzetközi előadás, fórum, konferencia foglalkozott az egészséges életmóddal, annak definiálásával.

Az életmód Marc Lalonde szerint definiálható úgy is, mint az egészségre befolyással lévő személyes döntések halmaza, melyre az egyénnek befolyása van. Azonban nem csak a személyes döntéseinknek van fontossága, hanem hatással van a társadalmi, valamint gazdasági környezet is az életmódra és a szokások kialakulására. Tehát konkrétan az, hogy a személyek a mindennapok folyamán milyen tevékenységeket végeznek, hol és többek között miért teszik ezt, kik vesznek részt ezekben, valamint, hogy milyen jelentőséggel bírnak számukra. A tevékenységek közé tartozik a munka, a sport, a művelődés, a társas kapcsolatok, vagyis összességében az emberi életre jellemző tevékenységek. Az egyénnek a megfelelő fizikai aktivitására mindenképp oda kell figyelnie, minekáltal a modern életforma nem tartalmaz elegendő mozgást (Lalonde, 1974).

A Lalonde riport alapján az egészséget befolyásoló tényezők a következőképp foglalhatók össze:

- 20%-ban a környezeti, társadalmi és szociális tényezők;
- úgyszintén 20%-ban a genetikai tényezők;
- 10%-ban meghatározó az egészségügyi ellátórendszer;
- 50%-ban pedig az életmód.

Az egészség és egészség fejlesztésének témájánál maradva az életmód, életvitel egy olyan meghatározó fogalom, amely a mindennapokban a magatartás, az egyéni életmódnak a megjelenési formája. Ennek nincs egyértelmű meghatározása. A legtöbb meghatározás viszonylag rövid és csak felületes:

„Az életmód fogalma az egyének, csoportok, vagy kultúrák érdeklődési körét, véleményét, magatartását és viselkedési orientációit takarja” (Merriam-Webster's Dictionary, 1968).

„Az életmód azon szokások, attitűdök, ízlések, erkölcsi alapok, gazdasági színvonal, stb. együttese, amelyek egy egyén vagy csoport életét együtt határozzák meg” (Dictionary.com).

A legpontosabb meghatározást talán a Business Dictionary (2017) adja számunkra: „Az a mód, ahogy az egyes emberek, a családok és a közösségek élnek, az, ahogy a fizikai, pszichológiai, szociális és gazdasági környezethez napról-napra alkalmazkodnak. Az életmód megjelenik mind a munkával, mind a szabadidővel kapcsolatos magatartási mintázatokban, és az aktivitásban, attitűdökben, érdeklődésben, véleményekben, értékekben és a jövedelem felhasználásában egyaránt. Tükrözi az emberek ön-képét és ön-ábrázolását, azt a módot, ahogy magukat látják, és ahogy képzelik, mások milyenek látják őket. Az életmód a motivációk, késztetések, és szükségletek keveréke, és olyan tényezők befolyásolják, mint a kultúra, a család, a referenciacsoportok és a társadalmi osztály” (Business Dictionary, 2017).

A leggyakrabban használt meghatározást az egészségről, melyet az iskolákban is tanítanak, 1946-ban, az Egészség Konferencián New York fogalmazták meg New Yorkban: „Az egészség a teljes fizikai, mentális és társadalmi jóllét állapotát jelenti, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát” (WHO, 1948).

Az egyik szintén sokak által ismeretes definíciót 1986-ban, az Ottawában megrendezésre kerülő első nemzetközi egészségfejlesztési konferencián fogalmazták meg: „Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézben tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jóllét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzék vagy alkalmazkodjon ahhoz. Az egészséget tehát, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig mint életcélként kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészségfejlesztés következtésképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége.”

A fentiekből látható, hogy az egészség tekinthető pozitív fogalomként, egy társadalmi és egyéni erőforrás, melynek számos különböző alapfeltételei is vannak, úgy, mint a béke, a lakhatás, az oktatás, az élelem és a jövedelem. Ezen kívül még a stabil ökológiai rendszer is, a fenntartható erőforrások, társadalmi igazságosság, valamint az egyenlőség. Az első WHO által írt megfogalmazásról világszerte fogalmaztak meg kritikát, melyek értékét nem vitatják ugyan, de úgy gondolják, az egészség meghatározása statikus jellegű, nem alkalmazhatjuk minden emberre, nem lehet mint egy egészségi állapotnak sem, csupán egy útmutatóként szolgálna, mi szükséges az egészséghez. (Petőné, 2012).

A 2008-ban a Borbás által megfogalmazott meghatározás már sokkal valósabbnak, elfogadhatóbbnak tűnik a WHO fogalmához képest. Borbás részletesebben, a lelki

egészségre is kitérve tesz megállapítást: „Az egészség az egyén biológiai működése, valamint a kora és neme szerint elérhető és/ vagy a társadalom által elvárt biológiai működése közötti megfelelés. Az egészség megítélése a funkciók működésén (képességek, korlátozottságok), a fájdalom létén, jellegén, és mindennek az egyén általi mentális feldolgozásán (elfogadásán) alapul.” (Borbás et al., 2008)

Az előbbieket összegzésként megállapíthatjuk, hogy az egészség meghatározásának rendkívül jelentős változásokon kellett átmennie a történelem folyamán, a módosulásainak folyamata pedig, az adott korszak jellemzőinek eleget téve, kisebb nagyobb változásokkal, mindmáig tart.

Az egészséget befolyásoló tényezők nem csak az adott személyt, de az egész társadalmat is terhelik. Ezeket a következőképpen foglalhatók össze:

- *Táplálkozási szokások:* összességében elmondható, hogy jellemző a lakosság táplálkozási attitűdjére a túlzott energia, zsír, koleszterin, hozzáadott cukor és só fogyasztás, valamint a szegényes zöldség, főzelék, gyümölcs, élelmi rost bevitel. Ehhez társul még a szükségesnél jóval kevesebb teljes kiőrlésű gabona fogyasztás. Ha áttérnénk az egészséges táplálkozásra, a szív- és érrendszeri halálozások és a daganatos betegségek számottevő része megelőzhető lenne, és jóval kisebb arányban fordulnának elő az olyan betegségek, mint például a csontritkulás, a fogszuvasodás vagy a fogágy betegségek. Túlsúly és elhízás első számú probléma, mely összességében érinti a népet. Feltehetőleg ez több mint 1,5 millió embert jelent. A túlsúlyosok az időskort ritkábban érik el, mint normál súlyú embertársaik.

- *Fizikai aktivitás:* Az egészséges életmódnak egy nélkülözhetetlen feltétele a rendszeres testmozgás, a népesség rossz egészségügyi állapotának egyik fő oka a testedzetség hiánya. Átlagosan véve a napi tíz percet sem haladja meg a népesség szabadidős fizikai tevékenysége. Az erre vonatkozó arányszám értéke pedig értelemszerűen a korról rohamosan csökkenésnek indul. Míg a 20-as éveikben járók 25%-a rendszeresen edz, a 30-asokban járóknál már 15%-ra, az ennél idősebbeknél pedig mindössze 10%-ra esik vissza ez a mutató.

- *Dohányzás:* Közegészségügyre nézve indokoltnak mondható súlyos népbetegségnek tekinteni a dohányzást, hisz az elkerülhető és korai elhalálozás háttérében lévő legjelentősebb kockázati tényező. A dohányzás kimagaslóan nagy szerepet játszik a szájüregi, nyelőcső-, gége-, tüdő-, hasnyálmirigy- és hólyagrák, valamint egyes krónikus tüdő- és légzőszervi betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában. Felelős emellett sok krónikus tüdőbetegség keletkezéséért is. A dohányzás valószínűsége nagyrészt az iskolázottsággal, részben pedig az anyagi helyzetek javulásával csökken.

- *Alkoholfogyasztás:* A mértéktelen alkoholfogyasztás, amelyet régen alkoholizmusnak neveztek, ma inkább az egyik legelterjedtebb szenvedélybetegségek közé soroljuk. Számos betegség kockázati tényezőjének tekinthető, de következményei nem csupán egészségügyi, hanem társadalmi vonatkozásúak is lehetnek. Jelentősen befolyásolja a társadalmi és családi kapcsolatokat, a munkaképességet, jelentős szerepe van a balesetekben, a bűnözésben és sajnos az áldozattá válásban úgyszint. A mértéktelen alkoholfogyasztás szerepe a krónikus májbetegségekben és májzsugor kialakulásában szinte kizárólagosnak tekinthető, ám jelentős egyes légzőszervi és agyérrendszeri megbetegedések, s a szájüreg és garat daganatai, a sérülések és mérgezések esetében is.

- A népesség egészségi állapotát és életkilátásait jelentősen befolyásolja az őt körülvevő környezete. Kedvezően befolyásoló eredmények várhatók azoknak a 2000-es évektől beindított programoknak köszönhetően, melyek környezetkímélő eszközökkel próbálják elősegíteni a versenyképességet. A tisztább termelések, a környezettudatos technológiák és termékfejlesztések eredményeként mérséklődő környezetterhelések várhatóan az egészségkárosító hatások csökkenését is eredményezhetik (Lalonde, 1974).

1.2. Az egészség 8 alappillére.

A szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegségeknél előfordul, hogy a tünetekért leginkább csak a genetika tekinthető felelősnek, azonban az eseteknek igencsak túlnyomó részében ezek visszavezethetők az egyén egészségtelen vagy hibás életvitelére. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy megismerkedjünk az egészséges életmód 8 alapelvével, amelyek mindenki által jól gyakorolhatók és kivitelezhetők a családban is. Ezek mindegyikének a betartása szükséges ahhoz, hogy valaki egészséges életvitelt folytató emberré válhasson.

A 8 alapelv elemei a következők: a megfelelő táplálkozás, a rendszeres testmozgás, az elegendő mennyiségű vízfogyasztás, a napfény, a helyes légzéstechnika elsajátítása, a mértékletesség, életünk minden területén, az elegendő pihenés és nyugalom, valamint a testi és lelki egyensúly kialakítása is elengedhetetlen alkotóelem.

A táplálkozás

A megfelelő étkezés rendkívül fontos része az egészséges életmód kialakításának, megvalósításának. Az egészséggel való törődést már akkor elkezdjük, amikor erre

figyelünk.

A modernizációnak köszönhetően a mindennapokban fogyasztott táplálékainkat egyre inkább mesterséges úton állítják elő. Az élet mostanság egyre inkább felgyorsult ritmusa azt követeli meg, hogy gyors ételeket, feldolgozott- és mesterséges termékeket fogyasszunk a mindennapokban.

Étkezésünk alapvetően meghatározza, befolyásolja a közérzetünket, valamint hosszú távon akár az egészségi állapotunkat is. Fontos tényezők a táplálkozási szokásaink, a hagyományok, melyek étkezésünk során követünk, az étkezéseink jellege és ritmusa, az általunk elfogyasztott élelmiszerek fajtái, mennyisége, valamint minősége. (Hidvégi et al. 2015).

Az elegendő vitamin és tápanyag bejuttatás a szervezetbe nélkülözhetetlen ahhoz, hogy egészségünket megőrizzük. Pontosan ezért a rendszeres étkezés a felnőttek, és a gyerekek napirendjében is nagyon fontos szerepet tölt be, és ezen étkezések köré szerveződnek a napi programok is.

A gyermekpszichológusok szerint fontos, hogy az evésnek legyen egyfajta rituáléja. A legjobbnak, legideálisabbnak szerintük az tekinthető, amikor az étkezés a család programjának tekintjük, hisz egy közös ebédelés vagy a vacsorakészítés nagyszerű alkalom a családnak a napi történések megbeszélésre, vagy egyéb társalgásra. Egy megfelelően terített családi vacsoraasztalnál helyet kap a zöldség és a gyümölcs is, valamint a gyermekeknek lehetőségük van az egészséges táplálkozás elsajátítására is. A rendszer nélküli táplálkozás összekuszálja a mindennapokat. A kiszámíthatatlanság sok probléma forrása is lehet, melyek később jelentkeznek az egyén élete során.

Az nem megfelelő, mozgásban szegény életmód, az egészségtelen táplálkozási szokások kialakulása már igen hamar, az első években megkezdődik, és az egészségtelen tényezők nyomai már óvodában és kisiskolás korban is kimutathatók (Csatordai, 2006).

A testmozgás

„Ép testben, ép lélek”-vallották a görögök már az ókorban is. Úgy vélekedtek, hogy a lélek és a testtől nem elválasztható. Elterjedté vált az a nézet, miszerint úgy tekintünk a rendszeres testmozgásra, akár csak az egészség megőrzésének egyik leghatékonyabb eszközére.

Minden életkorban nélkülözhetetlennek mondhatjuk a testmozgást az egészséges élethez. Nem lehet elég korán elkezdni a rendszeres testmozgást, edzést, sportolást, hiszen az emberek számára az egyik legfontosabb dolog, és a legtörekenyebb kincs, az egészség.

Egyre inkább derülnek ki olyan betegségekről, mint például a szív- és keringési rendszer megbetegedéseiről, hogy kialakulása leginkább a mozgásszegény életmódra vezethető vissza. Éppen ezért nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy a testmozgás minden életkorban, minden életciklusban az egészséges életmód igencsak kiemelkedő része, és betegségeket megelőző hatásától eltekintve is, egyre inkább a betegségek gyógyításában és utókezelésükben is nagyon értékes eszköz. Számos betegség, panasz, mely visszavezethető a stresszre, szintén kiküszöbölhető a rendszeres testmozgással.

A testmozgásnak és az aktivitásnak a jótékony hatásai megmutatkoznak sok, az életminőséget nem mértékben befolyásoló tényezőn is. Ide sorolhatjuk az étvágyunk javítását, a nyugodt és pihentető alvást, a labilis kedélyállapotot, vagy akár a nagyobb teherbíró képességet, egyensúlyérzéklet, állóképességet és még megannyi hasonló eredményt. A sport sokkal többnek tekinthető, mint gyógyszer. Nem csak sok jótékony hatása van, mint az előbb ismertettem, hanem az egész emberre hat. A betegségek gyógyításánál számos esetben fontos tényező a gyógyulásnál, így nem csak gyógyszereket vagy terápiákat javasolnak, de rendszeres testmozgást is.

Gyermekkorban azért mondjuk nélkülözhetetlennek a testmozgást, mert mind a test, a lélek, mind pedig az értelem fejlődését is nagyban befolyásolja, a felnőttkort elérve pedig segít ezeket megőrizni, karbantartani. A testileg és lelkileg egyaránt egészséges személy fejlődéséhez elengedhetetlen, hogy a gyermekek megismerjék saját testüket és tudják azt megfelelően irányítani és ápolni. A testmozgás által nem csak a bennük felgyülemlett fölösleges feszültségeket és energiákat vezetik le, hanem ezáltal ügyesebbekké és magabiztosabbakká is válnak. A gyermekek minden kétséget kizáróan képesek arra, hogy egész nap mozogjanak, ők igénylik is az egész napos, folyamatos fizikai aktivitást, náluk ez mondható természetesnek. Ezt a gyermekkor elteltével sem szabad veszni hagynunk, folyamatosan törekednünk kell arra, hogy a rendszeres testmozgás szokássá váljon, a mindennapjaik részét képezze. Fontos, hogy kialakítsuk a gyermekekben a mozgás iránti igényt, így amikor nincs sok szabadidejük, akkor is olyan tevékenységet válasszanak, mely egészségükre nézve hasznos. A rendszeres testmozgás az emberek nem csak ügyesebbekké és egészségesebbé válnak, hanem ezzel együtt fejlődik gondolkodásuk is, mivel közben olyan értékeket sajátít el, tesz belsővé, mint például a tudás vagy az empátia, másokkal való együttérzés. Ezek pedig az egész életüket végig kísérik, hasznosak lesznek számukra (Rétsági, 2011).

A pihenés

„Mindig váltani az élet ritmusát. Tudatosan és figyelmesen cserélni munkát és pihenést.”
(Márai S.)

Pihenéshez sorolunk minden olyan passzív és aktív tevékenység, mely a mindennapok feszültségektől szakítja el az embereket, számukra boldogságot és kikapcsolódást eredményez.

Az elegendő mennyiségű pihenés alapfeltétele az egészségnek, hiszen az emberi szervezetnek regenerációra, újratöltődésre van szüksége ahhoz, hogy problémamentesen működhessen. A pihenés és relaxálás jelentése egyénenként változik. Jelentheti akár a testi és szellemi, vagy aktívan és passzívan eltöltött pihenést is. A legfontosabb az, hogy szervezetünknek a pihenés minden formájára rendkívül nagy szüksége van.

Az emberek sajnálatos módon, legtöbbször a pihenést vonják meg maguktól, ezzel spórolnak, hisz úgy érezhetik, ezzel nyernek egy kis időt a rohanó mindennapokból, pedig ez nem teljes mértékben igaz, ugyanis köztudott, hogy minél fáradtabbaknak érezzük magunkat, annál több idő kell számára ahhoz, hogy feladatait pontosan, precízen és élvezettel végezze. Ezért mindannyiunknak szükséges a pihentető éjszakai alvás, nem szabad megvonunk magunktól, vagy megrövidíteni azt. Ennek szükséges időtartama egyénenként változik, hiszen valaki 6 óra alvás után is kipihent, valakinek azonban szüksége van akár 10 órára is. Ugyan ez eltérő, egy dolog mégis közös mindannyiunkban: akkor bizonyulunk a leginkább kipihentebbeknek, ha rendszeresen ugyanabban az időpontban fekszünk le minden nap, lehetőleg még éjfél előtt, hisz ez az alvás leginkább pihentető módja. Emberi mivoltunknak köszönhetően képesek vagyunk végletekig elmenni, a kimerülés határán élünk, nincs időnk élvezni az életet és a mindennapokat. Néha meg kell állni, és pihenni. Az igazán jó pihenés megújít és helyreállít. Semmiképp sem jóra vezet, ha az alvás értékes óráit feláldozzuk olyan tevékenységek végzése érdekében, amelyek csak feszültséggel töltenek el bennünket (Buda, 2011).

Mértékletesség

„Rosszból semmit, jóból pedig csak mértékkel.” A legtöbb életmódra visszavezethető betegség a mértéktelen életvitel miatt alakul ki. De mit is jelenthet a mértékletesség? A mértékletesség nem feltétlenül azt jelenti, hogy mindent csak egy adott határig teszünk, hanem emellett azt is, hogy némely, egyértelműen káros dologban egyáltalán nem veszünk részt.

A mértékletesség az jelenti, hogy a szervezetünk számára káros élelmeket teljesen mellőzzük, valamint, hogy a hasznos táplálékokat mértékletesen fogyasztjuk. Pontosan ezért jelent egyesek számára a mértékletesség önmegtartóztatást, ha az egészséges életmódról beszélünk. Ugyanakkor nem csak a táplálkozásnál kell figyelniünk a mértékletességre, hanem ezen kívül életünk más területein is, többek között munka, sport és pihenés. Azt mindenkinek magának kell kitapasztalnia, hogy milyen az a mérték, amely valóban jót tesz az életünknek. Itt érthetjük ezalatt az alkohol és a kávé fogyasztásának teljes mellőzését, azonban, ha mértékletességet és egyensúlyt tartunk életvitelünkben, még nem feltétlenül jelentenek ezek sem nagy gondokat. Emellett a mértékletesség jelenti még a dohányzás teljeskörű mellőzését és egyértelműen a drogok használatát, vagy a gyógyszerek nem megfelelő és nem indokolt használatát.

Sem a mértéktelenséggel, sem pedig az elégtelen táplálkozással nem élhetünk egészséges életet. Pontosan ezért, az előbbiekre visszacsatolva, ha nem is önmegtartóztatást jelent, de valóban szükség van hozzá önuralomra. Fontos, hogy megtanuljuk, hogyan kell nemet mondani. Nem szabad elfeledni, hogy egy teljeskörű életmódváltás nem történik meg egyik nappal a másikkal, főleg akkor, ha nagy változásokról van szó. Itt is, mint életünk többi részein, törekedni kell a fokozatosságra (Szabó, 2002)!

Napfény

A 21. század technikai találmányai ugyan már jócskán megkönnyíti és elkényelmesíti életünket, de bizony sajnálatos módon be is zárnak sokszor a négy fal közé, a munkahelyünkre, odaragaszt a monitor és a képernyő elé, s eközben elfeledjük, mennyi játékos hatása van a napsütésnek, a napfénynek, melyeket elfeledünk kihasználni.

Természetesen ki kell emelnünk azt is, hogy a nyár beköszöntével egyre magasabb az ultraibolya-, röviden UV-sugárzás, így ezt figyelembe véve a napon való tevékenykedésre leginkább megfelelő időpont a délelőtt 11 óra előtti és délután 5 óra utáni időintervallumok. A megfelelő időben való napon tartózkodáson kívül fontos a naptejek, az UV sugárzás elleni krémek folyamatos használata, a jó minőségű napszemüveg beszerzése. Figyelni kell, hogy ne nagyon olcsó darabokat válasszunk, hisz ezek sokszor nem szűrik ki megfelelően a Nap káros sugárzásait (Gáspár, 2010).

Már az ókori görögök is tudták, hogy a Nap nagy segítséget nyújthat egészségük megőrzésében, így egyfajta napfény terápiákat tartottak, amit heliosisnak hívtak. Ezeket ma már egyszerűen csak napfénykezelésnek nevezzük.

Nagy valószínűséggel mindenki tudja, hogy a szervezetünk a napfény hatására képes D-vitamint is előállítani. Mivel szervezetünk a D-vitamint alapból is tartalmazza és előállítja, ezért egyértelműen kimondható, hogy alapvető szükségünk van rá. Amennyiben hiányzik a szervezetből, nem csak vitaminhiánynak tekinthető, mivel ez a vitamin az egészséges fejlődésnek, vagy egyáltalán az egészségnek az alapvető feltétele. A D vitamin elsődleges funkciója a vérben található kalcium- és foszforszint megfelelő szinten tartása, de a kalcium felszívódását is segíti, valamint az erős csontozat kialakításában és annak fenntartásában is fontos szerepet játszik. A legfrissebb kutatások szerint ez a vitamin nagy eséllyel csökkenti a csontritkulást, a magas vérnyomást, a rák és számos autoimmun betegségek előfordulásának esélyét.

Víz

A víz az élet alapvető lételeme, víz nélkül nincs élet. Míg élelem nélkül akár 30 napig megvagyunk, víz nélkül csak 3 napig. Szervezetünk körülbelül 65%-a víz. Ahogy öregsünk, ez úgy csökken. Míg egy csecsemő szervezetében 80% víz található, addig az idősekében megközelítőleg már csak 50%.

Az egyik, ha nem a legfontosabb tényezőnek mondható az egészségünk megőrzésére való tekintettel a jó minőségű és elegendő mennyiségű víz fogyasztása. A megfelelő testtömeg elérésében és megőrzésében főszerepet kap a vízfogyasztás, a fizikai teljesítőképességünknek is alapja.

A víz alighanem az összes biológiai-, mechanikai- és kémiai folyamat alapja, amely a testben végbemegy. Azon kívül, hogy belsőleg alkalmazzuk, fogyasztjuk, a víznek a külsőre gyakorolt hatása is fontos, gyógyító erővel bír. A víz fogyasztásának is meg vannak a maga szabályai. Fontos a jó minőség, az elegendő mennyiség és hogy az étkezéseinket és a folyadékfogyasztásunkat is összeegyeztessük. Emellett a víz minőségére is figyelniünk kell, nem csak az ivó- de a főzővíz tekintetében is fontos, hogy jó minőségű legyen.

Egy felnőtt ember számára naponta körülbelül 1,5-2 liter vizet kellene elfogyasztania ahhoz, hogy a szervezet számára megfelelő körülményeket biztosítson, ide tartozik a leves, s az egyéb folyadékok is, vagy igazából naponta elég 6-8 pohár vizet meginnunk. Azonban az átlagember 0,5 liter folyadékot sem iszik egy átlagos nap folyamán, pedig a megfelelő és tudatos vízfogyasztással olyan súlyos panaszokat lehetne megelőzni, mint például a fejfájás, az alacsony vérnyomás, a vesekő képződés (Szabó, 2002).

Levegő

„Aki uralja a légzését, uralja az életét.” (ókori bölcsesség)

A világunkat felépítő négy őselem, mely nem más, mint a Föld, a Tűz, a Víz és a Levegő együttesen teszik lehetővé az életet a Földön. Minden egyes élőlénynek szüksége van levegőre. Levegő nélkül mindössze alighanem pár percig lenne képes élni az ember. Levegőre van szükségünk többek között az energiaeelőállításához és az elfogyasztott tápanyag elégetéséhez is. A megfelelő minőségű levegő pozitív hatással bír a szervezetre. Az agy kedvezőbb oxigén ellátása, a kielégítőbb alvásminőség mellett fontos megnevezni a levegő lelkiállapotra gyakorolt hatását is. A légzés tudatos irányításával javítani lehet a hangulatot, a koncentrációt, s lecsökkenteni a stresszt és annak hatásait. Éppen ezért a légzés irányításának a relaxációs gyakorlatokban is fontos szerepe van. Szervezetünknek az oxigén szükségletét és tudónknak a munkáját leginkább a helyes légzéssel, a légzést segítő gyakorlatokkal, az éneklésekkel, a mozgásokkal, a helyes testtartással és a szellőztetéssel támogathatjuk.

Talán nem beszélünk eleget arról, hogy milyen fontos szervezetünk számára a friss levegő, valamint arról, hogy egy nap alatt többször is szükséges lenne légzőgyakorlatokat végeznünk ahhoz, hogy mind testben, mind fejben frissek maradjunk a nap folyamán. Az ülő életmód, a meggörnyedt testtartás és a friss levegő hiánya is hátráltatja egészséges légzést. Ha egy nap alatt 2-3 alkalommal is szakítunk időt arra, hogy néhány percig légzőgyakorlatokat gyakoroljunk, akkor észre fogjuk venni, hogy ez nem csak felfrissít, de csökkenti is a stresszt, a feszültséget, s nyugodt gondolatokkal minden problémánkat könnyebben oldjuk meg (Szabó, 2002).

Lelki egyensúly

A lelki egyensúly és nyugalom sokak szerint a második legfontosabb dolog a testünk egészsége után. Nem külső mintáknak, követelményeknek, nyomásoknak eleget téve, hanem a saját értékrendünk szerint kell élnünk az életünket. A környezeti tényezők elképesztőképp befolyásolnak minket és megannyiszor nem vesszük észre időben, hová jutottunk, csak akkor, amikor már nem érezzük jól magunkat a saját bőrünkben.

Fontos, hogy kialakítsuk a saját életstílusunkat s merészen álljunk ki önmagunkért. Gondolatainkat mindig pozitív irányba kell terelnünk, s törekedni olyan emberi kapcsolatokra, mely ezt elősegíti. Az emberi kapcsolatok tekintetében jobb, az értékrenden

belül keresgélünk, s figyeljünk oda, hogy a mennyiség semmiképp ne menjen a minőség rovására.

Az egyensúly megteremtéséhez belső munkára van szükségünk, mely során megismerjük sajátmagunkat. Ezáltal egyre közelebb kerülhetünk a testi-lelki egészségünkhöz. A lelki egyensúly megtalálásához elengedhetetlen emlékeztetni magunkat, hogy minden, ami jelenleg megtörténik velünk, az csakis a lehető legjobb dolog, ami éppen akkor, abban a helyzetben történhet (Szabó, 2011).

II. A CSALÁD SZEREPE A GYERMEK NEVELÉSÉBEN ÉS ÉLETÉBEN

A család mind a gyermeknevelésében, mind egész életében és személyiségalkításában, mind pedig a felnőttek életében kimagaslóan fontos szerepet játszik. Az egyik legősibb és legfontosabb nevelést befolyásoló tényezőnek tekintjük a családot. A család biztosítja a gyermekek számára biológiailag a gondozást, azokat a feltételeket, melyek az éréshez és fejlődéshez szükségesek, és meghatározott viselkedési és szerepmintákat is közvetít. A család olyan közösség, melynek tagjai az egész személyiségükkel vesznek részt, a közöttük lévő kapcsolat mély és sokoldalú. Támaszt és támogatást biztosítanak egymás számára. Leginkább az az a tényező, amit a család, mint fő kis közösség biztosít minden tagjának, köztük a felnövekvő kisgyermekeknek is. Minden egyes család rendelkezik egy különleges és egyedi életmóddal rendelkezik. Megvannak a saját szokásaik, viselkedési formáik, tapasztalatuk, érdeklődésük, a szülőknek pedig egy kimagaslóan fontos és sajátos szerepe és felelőssége van a gyermeknevelésben.

A család a legfontosabb, elsődleges nevelési tényező. Ez abban áll, hogy már a korai életszakaszoktól megkezdve hatással a fejlődésben lévő gyermekekre, s az érzelmi kapcsolatainak hosszas hatása alapvető emocionális és viselkedési modelleket ágyaznak be a gyermek személyiségébe, majd ezek tovább kísérik őt az élete folyamán, ezáltal továbbadja a családi és társadalmi értékrendszert, és így felkészíti a gyermeket arra, hogy a későbbiekben teljes kibontakozhasson, s a társadalom teljes értékű tagjává válhasson (Bagdy, 1977).

A családi közegben felnövekvő személyiség kétféle ráhatás jelenlétében alakul ki, amelyek rendszeresen érvényesülnek:

1. A család természetesen megnyilvánuló, önszántán kívül is közvetített hatásai, vagyis azok, melyeket tudatosan tesznek és szerveznek, hanem az életviszonynak, kultúrájának, hagyományainak köszönhetően kialakuló, a szülők szerepvállalásból következő feltételek, a felnevelkedés közvetlen környezete, a szülők által elfogadott alkalmazkodási minták és modellek.

2. Tudatosan történő, megtervezett nevelési ingerek, a család által kiemelt nevelési célok és feladatok, illemszabályok átadása, egyetértés, büntetés és jutalom, magyarázat.

Mindkét hatásnak ugyanolyan fontos szerepe van. A tudatosan megtervezett és átadott gyermeknevelési minták, ideálok és módszerek elősegítik a gyermek értékrendjének és magatartásmódjának a megszilárdítását.

A családban történő nevelési ráhatások különféle eszközök által valósul meg, amelyek közül legnagyobb szerepe a szülői példának van. A szülőktől látott példa, azok kölcsönös kapcsolata, a család életmódja egyaránt hatással van a gyermek nézeteire, viselkedésére. A család szándékos példák révén közvetíti a társadalom legkülönbözőbb értékrendjét, álláspontját, viselkedését. A gyermekeknek nagyon fontos azoknak a viselkedési mintáknak a megismerése és elsajátítása, amelyeket azok a bizonyos egyének mutatnak, akikhez emocionálisan erősen kapcsolódik, akikkel azonosulni tud. Ezek pedig egyértelműen a szülei. A szülőknek viselkedési mintái eleinte az egyetlen lehetséges válaszok. A későbbiekben, amikor már sok más viselkedésmintával találkozik élete során, egyes szituációkban önkénytelenül is a szülőktől gyakran látott válasz, cselekvés ugrik be elsőként (Cseh-Szombathy, 1995).

„A szülőkhöz fűződő érzelmi kötelék, a szülői hatalom, a gondoskodás, a gyermek számára vonzó képességek és javak birtoklása a szülőket a szociális világra irányuló figyelem középpontjába helyezi, és elsődlegesen hatékony modellé teszi.” (Maccoby - Martin, 1983)

A családi közeg olyasféle szerep- és viselkedési mintákat közvetít, melyek fontosak az idegrendszeri funkciók éréséhez és a személyiség kialakulásához, annak megfelelő fejlődéséhez. Ez a rendkívül komplex folyamat a mindennapok folyamán családi élet ingerei által észrevétlenül megy végbe, de olyan feltételek is szerepet játszanak benne, mint például a szóban forgó család társadalmilag elfoglalt helyzete, életmódja, életviteli stílusa, az, hogy szülők hogyan viszonyulnak egymáshoz, a szülő-gyermek kapcsolata. A családban a gyermekeknek lehetőségük van megfigyelni a szülei interakcióját, ezáltal szinte minden területen utánozni próbálják a szülőiktől látott viselkedéseket. A gyermekek megfigyelései folytonosak, a már rögzült viselkedési minták egyre inkább elkülönülnek, és így a gyermekek azonosulása nem passzív, mivel érdeklődéseik és személyes kapcsolataik indítják el és szabályozzák azokat (Ábrám, 2006.).

A viselkedési minták elsajátítása elsődlegesen tehát utánpótlás által megy végbe, mely szerint a gyermekek határozottan követik a családjuk által közvetített magatartási mintákat. Ezek leginkább adott szituációkban előforduló viselkedési minták, vagy a szülők által kitűzött célok, amelyeket a gyermek észrevesz, és ezeknek függvényében cselekszik ő is. A családi minta megléte, annak hatása a személyiségnek és az élettevékenységnek számos területére kiterjed. Példaként megemlíthetők az alábbi területek:

- Higiéniai szokások: a test higiéniája, a mosakodás, a személyek tisztasága, a takarítás és a környezet tisztán tartása;

- Jellembéli tulajdonságok: az emberekhez, a munkához való viszonyok, a szabadidős tevékenységek, a nehézségek leküzdése, a konfliktusok megoldása;
- Szülők közötti kommunikáció;
- Érzelmi kapcsolatok: szülők közötti lelki kapcsolatok, a szülő-szülő viszony, a szülő-gyermek kapcsolata.

A gyermekek nemcsak utánozzák családjaikat, hanem azonosulnak is velük, így a családi közösségben a gyermekek olyasfajta magatartási formákat is elsajátítanak, melyekre a szüleik tudatosan nem is tanítják gyermekeiket, azonban a korábban látott példával való azonosulás lehetővé teszi az elraktározást, és így csak jóval később alkalmazzák ezeket a viselkedési formákat.

A családi közegben elsajátított, megszerzett viselkedési minták, szokások nagy mértékben rányomják a bélyeget a gyermekek későbbi személyiségfejlődésére is. A családoknál kialakult szokások, normák a gyermekek életmegnyilvánulásait is befolyásolják, mivel a fiatalok felnőve, családot alapítva nagy valószínűséggel átveszik a szüleik szokásait, és normarendszereit. A gyermekek számára a családi közösség a családi együttélésének kész modelljét mutatja, mivel ez az egyetlen meglévő társas kapcsolat példája, amelyet közről ismer. A jövőbeli párjával, valamint a gyermekeivel hasonlóképp fog viselkedni, mint ahogyan azt a szüleitől is megfigyelhette.

Rendkívül fontos, hogy minden egyes kisgyermek életében megtalálható legyen a hosszantartó, pozitív családi minta, amelyet későbbiekben utánozhat. A szülői minta pozitívan nevelő hatásait megerősítik a rendezett családi körülmények és az egész család folyamatos jelenléte. A szülői minta hiánya a gyermekek számára súlyos hátrányt jelenthet. A családi közösség szerepe változatlanul befolyásoló lesz azután is, amikor a különböző gyermekintézmények, mint például az óvoda, vagy későbbiekben az iskola, már közreműködnek a gyermekek nevelésében.

Minél idősebbek a gyermekek, annál inkább kutatják a követendő mintákat a családjaikon kívül is. De változatlanul a szülői példák azok a fontos tényezők, melyek hatással vannak az emberek egész életére és a gyermekkorban tapasztalat hatások hosszantartó erővel bírnak. A szülőknek fontos lenne tudatosítani, hogy a gyermekeik számára az ő viselkedésük a legelső és a legfontosabb szerep- és viselkedésforma, amelyet rendszeresen magáévá tesz, és tovább viszi jövőbeli partneri és családi kapcsolataiba is. Éppen ezért nem csupán a saját dolgunk a gyermeknevelés, hanem egyfajta társadalmi kötelességünk is (Balázs, 2011).

2. 1. A család szerepe az egészséges életmódban

Egyre inkább megfigyelhető, hogy napjainkban folyamatosan nagyobb hangsúlyt fektetnek a családban az egészséges életmódra nevelésre. Fontos azonban az is, hogy iskoláztatás előtt, már az otthoni környezetben megtanulja a gyermek és magáévá tegye azokat az alapvető szokásokat, szabályokat és normákat, amelyek segítségével életét a későbbiekben a lehető legegészségesebbé teheti, és melyet ő is tovább tud adni a jövő generációjának. Ezeknek a szokásoknak és normáknak a megtanítását nem lehet elég korán elkezdni. Az egészséges életmódra nevelés elősegíti a gyermeknek a testi fejlődését és érzelmi nevelését egyaránt. Elsődleges szempontnak tekinthetjük a gyermek egészséges életmód igényeinek megalapozását, úgy, mint a tudatos testápolás, a megfelelő öltözködés valamint az egészséges táplálkozás. Ezek kialakításban a szülői példának kiemelkedően nagy és fontos szerepe van. A higiéniai szokások elsajátításában nagy szerepe van az utánzási folyamatnak, a felnőttek megfelelő példamutatásának (Busi, 2018).

A szülők többsége egészségesnek, életvidámnak, ügyesnek és erősnek szeretné látni gyermekét. Ezen tulajdonságok kialakulása jelentősen függ a nevelési folyamattól, valamint attól, hogy milyen fizikai nevelést kapnak a családban, később pedig az óvodában.

Tudományos kutatások megállapítják, hogy sok családban a testi nevelés tartalma és megszervezése nem felel meg napjaink előírásának. Sajnálatos módon, egyes szülők nem értik a gyermek megfelelő életmódjának és a friss levegőn való tartózkodás fontosságát. Úgy vélik, hogy a testmozgás felesleges időpazarlás, és elfeledkeznek ezek fontosságáról a gyermekek egészségének felerősítésében.

A szülők jelentős többsége úgy érzi, hogy a tornagyakorlatokat, foglalkozásokat az óvodában vagy az iskolában kell, hogy megtanítsák, ezzel levéve a vállukról felelősséget a gyermek fizikai nevelésével kapcsolatban.

A baba egészsége és testi fejlődése függ a szülők egészségétől is. A terhes nőknek a terhesség alatt, majd a szoptató anyáknak el kell kerülnie a magzatra károsan ható tényezőket, mint például az alkohol fogyasztása, vagy a dohányzás. A leendő anyuka, saját egészségével törődve biztosítja gyermeke egészségét is. A szülőknek tudniuk kell, hogy a gyermek egészségének szempontjából az első hónapok a legmeghatározóbbak. Ezért az első hónapban be kell tartani a szülési kórházban kialakított rendszert: a csecsemőt napi 6-7 alkalommal kell etetni, és 19-20 órát kell aludnia.

A gyermek testi és szellemi fejlődése függ a megfelelő gondozástól, táplálkozástól, a környezeti levegőtől, a környezet tisztaságától, a rendszertől.

A család életmódjának meghatározásakor a szülőknek figyelembe kell venniük a gyermek életkorát és egészségét, az életkörülményeket. Ha a családban különböző korú gyermekek vannak, akkor különféle rendszereket kell felállítani nekik: például a kisgyermekeket gyakrabban etetik, korábban lefekszenek, naponta fürdenek.

Az alvás, az etetés, a fürdés és az egyéb higiéniai eljárások között időközönként a csecsemők számára biztosított a mozgás, a beszélgetés és a játék. Az óvodáskorú gyermekek független tevékenysége már jóval sokrétűbb. Sokat sétálnak, futnak, labdával és játékokkal játszanak, gyurmáznak, rajzolnak. Ebben a korban a gyermeket szoktatják az önállósra (önállóan öltözködjön, mosakodjon, fogait megmossa). (Вільчовський, Курок, 2004.)

Az óvodáskorú gyermekek szüleinek mindenképpen meg kell ismerkedniük az óvodai napirenddel és be kell tartaniuk azt akkor is, amikor gyermekük otthon van. A gyermekgyógyászati rendszer hatékonysága nagymértékben függ az otthoni élettől, a családban uralkodó légkörtől, különös tekintettel a felnőttek és a gyermekek kapcsolatára.

A.S. Makarenko azt vallja: "A rendszer állandósága, pontossága és kötelezettsége súlyos veszélyben van, ha maguk a szülők ezt tisztességtelenül kezelik, tévesen élnek, nem tartanak be semmiféle rendszert, de gyermekeiktől elvárják azt." (Макаренко, 1973.)

A gyermek egészségének és általános testi fejlődésének gondozása az egészséges életmód megszervezésével kezdődik a családban. Ide tartozik a család pozitív pszichológiai légköre, a szülők barátságos hozzáállása a dolgokhoz, az ésszerű táplálkozás, a testmozgás szisztematikus használata, a gyermekmunka, valamint az alkoholhoz és a dohányzáshoz való negatív szülői hozzáállás.

2.1.1. Az alvás

A gyermek egészségéhez nagyban hozzájárul a megfelelő ütemű és mennyiségű alvás. Ezt a szülőnek kell felügyelnie, szokássá tennie. A nappali alvás időtartama és mértéke nagyban változhat a gyermek életkorától függően. Az élet első másfél hónapjában a baba napi 19-20 órát alszik, két-öt hónapos korában az alvás legalább 16 órát vesz igénybe, öt-hét hónapban - 15,5 óráig, 7-8 hónapos korában - akár 15 órát is. Idősebb óvodásokban az alvás időtartama 12-13 óra.

Az alvás a legjobb módja a pihenésnek, amely megóvja az idegrendszert a kimerüléstől. A gyermekeknek is szükségük van a pihenési időre, normál higiéniai körülmények között. Ha a gyermek keveset alszik, akkor levert lesz. Ha az ellenkezője történik, akkor zaklatottá válik. A gyermekeknek mindig ugyanabban az időpontban kell

lefeküdniük, így hozzászoknak ehhez, és hamarabb, könnyebben elalszanak.

Nagyon fontos, hogy a család megteremtse a feltételeket a nyugodt alváshoz: legyen csend, tisztaság, friss levegő. Fontos az is, hogy az ágy, ahol alszik, kényelmes legyen. Az ágyneműt legalább egyszer egy héten cserélni kell. Az esti elalvás előtt nem szabad túletetni a gyereket, vagy túl sok folyadékot adni neki. Segíthet az elalvásban, ha a szülő mesét olvas a gyereknek. Ez nem csak az elalvásban segít, de képzelőerejét, kreativitását és gondolkodást is fejleszti.

Az általános testi fejlődést és az egészséget nagymértékben befolyásolja a helyiség mikroklímája. A rossz levegő, a magas páratartalom károsan hat a szervezetre. Túlzott melegben a gyermek izzad, ellenkező esetben teste lehűl.

A család feladata, hogy a pihentető alváshoz szükséges tényezőket betartsák, figyeljenek ezekre gyermekük egészsége érdekében. (Вільчовський, Курок, 2004.)

2.1.2. A táplálkozás

A táplálkozás szempontjából fontos, hogy a család a gyereknek különféle fehérjékben, zsírokban, szénhidrátokban, vitaminokban és ásványi sókban gazdag ételeket biztosítson. Ezen felül gondoskodniuk kell a helyes táplálkozásról, azaz a helyes kémiai összetételről, a kalóriatartalomról, az elfogyasztott ételek sokféleségéről, a rendszerességről (a táplálkozás időszerűsége). A napi étkezés mennyisége a gyermek életkorától, fizikai állapotától és az energiafelhasználástól függ. A táplálkozást kalóriában kell meghatározni.

Az egészséges táplálkozás egyik fő követelménye, hogy a gyermek által naponta fogyasztott kalóriamennyiség nem kevesebb, mint a test napi energiafogyasztásuk. Tanulmányok kimutatták, hogy az 1-3 éves gyermekek napi energiafogyasztása körülbelül 1550 Kcal, 3-5 éves gyerekeké- 1800-1900 Kcal, 5-6 éveseké - 2000 Kcal. Ha a csecsemő nem kap megfelelő mennyiségű ételt, kimerült lesz és vérszegénység alakul ki. Tehát, ha az ételben hiányzik a vitamin, akkor csökken az erő, csökken az étvágy, elnyomja a hangulatot, csökken a test ellenállása a fertőző betegségekkel szemben. Tavasszal a zöldségekben és gyümölcsökben a vitaminok mennyisége kevesebb, mint nyáron és ősszel. Ezt szem előtt tartva, tavasszal a gyermekeknek vitaminkészítményeket kell kapniuk. Ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy a túlzott fogyasztása is káros. Nemcsak túlterheli a gyomrot, hanem a szívet, a tüdőt, a veséket, és a májat is, és elhízáshoz vezet. A túladagolás néha helyrehozhatatlan károkat okoz: emésztési zavarok lépnek fel, a gyermek kerül a testmozgást. Minden családban külön edények vannak a gyermek számára: apró tányérok,

poharak, villák, kések (az óvodáskorúak számára), asztalok és teáskannák. A csecsemőnek békés környezetben kell enni. Jól meg kell rágni, kis adagonként, váltakozó szilárdabb ételeket kell fogyasztani folyadékkal, húst körettel és mártással, szendvicset tejjel vagy teával. Nem szükséges kényszeríteni a gyermeket, ha nem akarja az összes ételt megenni, mivel ez undort válthat ki belőle bizonyos ételek iránt.

A családnak meg kell tanítania a gyerekeknek az étkezés mikéntjét is. A kenyeret a bal kezünkben tartjuk, a villát és kanalat a jobban. Használni kell a szalvétát. Később meg kell tanítani a kés használatára is, hogy fel tudjanak szeletelni húst, vagy zöldséget. Ahhoz, hogy szükséges fokoznunk a gyermek étvágyát, keltsük fel figyelmét az étel kinézetével, tálalásával, ízével vagy illatával (Szabó, 2011).

2.1.3. A higiénia

A kulturális és higiéniai készségek kialakulása fontos feladata a nevelésnek az óvodáskorú gyermekeknél. A szülő feladata megtanítani a gyereket arra, hogy tisztálkodjon, vigyázzon a ruházatára és dolgaira, amelyeket a mindennapokban használ. Az idősebb óvodáskorú gyerekeknek tudniuk kell önállóan mosakodni, fogat mosni, felöltözni, fenntartani a rendet szobájukban.

Minden családban különös figyelmet kell szentelni a test tisztaságára. Fontos legalább hetente fürdetni a gyereket meleg, szappanos vízben. A gyerekeknek kell, hogy legyen saját szivacsja és kendője. Fürdés után először a fejét kell megtörölni, és csak utána a testét. 5-6 éves korú gyerekeket ösztönözni kell arra, hogy önállóan törölközzenek.

Elalvás előtt kötelező lábat mosni szappanos vízzel. Nyáron a napközbeni alvások előtt is.

Hetente le kell vágni körmeiket a kezén és lábán.

Nagyon fontos, hogy a szülők megtanítsák a gyermeküket helyesen mosakodni, mivel rengeteg betegség a megfelelő higiénia hiánya miatt alakul ki. A kórokozót szennyezett kézzel lehet bevinni a szervezetbe, ezért mindenkinek, legyen az gyermek, vagy felnőtt, kezet kell mosni mellékhelyiség használata után, háziállatokkal való játszás után és evés előtt.

Fontos megemlíteni a fogak tisztaságát is. Meg lehet, és meg kell előzni a fogak idő előtti romlását. Ennek érdekében a szülőknek hozzá kell szoktatniuk gyermeküket, hogy minden étkezés után langyos vízzel öblítsék ki szájukat, 3-4 éves kortól reggel és este fogat kell mosni. Legalább évente 2-szer el kell látogatni a fogorvoshoz, hogy megvizsgálja a gyermek

fogait. Ha kiskorától ehhez van szoktatva, később nem fog félni tőle.

El kell érniük, hogy a gyermek ne kényszerből tartsa be a higiéniai szabályokat, hanem azért, mert ez elégedettséggel tölti el (Szabó, 2011).

Minden családban kell, hogy legyen a gyermeknek egy polca, ahová csak az ő higiéniai eszközei vannak (saját fogkefe, szivacs, fogkrém, pohár, törölköző). Bízgatni kell a gyereket arra, hogy mivel ez az ő sarka, fontos, hogy ezt ő tartsa tisztán.

A higiénia való tanítás csak akkor lesz sikeres, ha mindenekelőtt azok az emberek, akik körül veszik a gyermeket, a szülők, a testvérek, maguk is betartják a szabályokat, ezzel példát mutatva.

2.1.4. A testmozgás

Néhány gyermeknél, főleg télen vagy esős időszakban, ismétlődik a tüdőgyulladás, a légcsőgyulladás, a nátha és egyéb megfázás, főleg akkor, ha a szülők túlzottan melegen öltöztetik, és keveset vannak vele a friss levegőn. Nincs jobb módszer az egészség felerősítésére, mint a testmozgás. Ezt már el lehet kezdeni a gyermek életének első hónapjaitól.

A szülőknek úgy kell a gyermekek mindennapjaiba beépíteni a testmozgást, hogy azt ne érezzék kényszernek. Ezért fontos, hogy mielőtt nekikezdnének, el kell magyarázni a gyerekeknek, hogy mit hogyan kell csinálni, és miért is fontos ez. Mesélhetnek az északi sarkon élő emberekről, az erős emberekről, a tengerészek egészségéről is, a lényeg az, hogy felkeltse a gyerek érdeklődését és vágyát a testmozgás iránt.

A testnevelés mindennapi életbe történő bevezetése csak akkor valósítható meg, ha a gyermek részt vesz annak lehetőségében, már a korai gyermekkortól. A szokás és a napi testmozgás igénye már gyermekkorban kialakul és megmarad egy egész életen át. A testmozgás nem csupán tornagyakorlatokat jelenthet, hanem lehet ez akár egy mászókan való felmászás, egy labda elgurítása és elkapása, kisebb akadálypálya teljesítése, melyeket a szülők készítenek akár az otthon található játékokból is. A testet megmozgató játékok egyre fontosabbak az óvodáskorú gyermekek számára.

Jó ötlet lehet a testmozgásra egy séta is. A séta helyszínének kiválasztásakor figyelembe kell venni a terepet. Érdekes lehet a gyerekeknek, ha le tud ugrálni kisebb farönkökről, dobálhat a távolba kisebb köveket, bujkálhat ágak alatt, de csakis felnőtt felügyelete mellett. Télen sem szabad megfeledkezni a testmozgásról a hideg ellenére. A gyerekek szeretnek a mély hóban járkalni, hóbuckákat átugrani, hógolyózni.

A szülők jó példája a legfontosabb itt is, hogy meggyőzze a testmozgás hasznosságára. Ha a család nem aktív, tagjai folyamatosan a televízió előtt ülnek, mindig a tömegközlekedést választják séta helyett, akkor a gyermek elveszítheti hitelességét a testmozgás fontosságának.

Az aktív pihenésnek az egyik formája a gyerekeknél az egészség felerősítésére a túrázás a szülőkkel. Az ilyen túrák nevelik a gyermekek felelősségvállalását, a kölcsönös segítségnyújtást, a kitartást és az elkötelezettséget. 5 éves kortól akár a síelés is lehetséges.

Ezek amellet, hogy az egészség megőrzésében fontos szerepet játszanak, nagyon jó családi programnak is bizonyulnak.

A sport iránti érdeklődés nagyon népszerű a gyerekeknél. A családnak támogatnia kell a gyermek érdeklődését, és semmiképp sem hagyni elveszni azt. A szülőknek tudniuk kell, hogy azok az emberek, akik rendszeresen mozognak, nemcsak egészségesebbek és erősebbek lesznek, de önállóságuk is fejlődik ez által eltökéltebbek, merészebbek és kitartóbbak lesznek

(Вільчковський, Курок, 2004).

III. SAJÁT KUTATÁS

3.1. A kutatás előzménye

Kutatásom vizsgálati alanyai olyan kárpátaljai és magyarországi szülők voltak, akiknek gyermekei jelenleg óvodáskorúak.

A kutatás felméréséhez online kérdőíves módszert alkalmaztam. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy mivel a háborús helyzet megnehezítette kutatásom sikerességét, ezért a kérdőív kitöltésénél óvodapedagógus ismerőseim, illetve óvodapedagógus csoportok segítségét is kértem, hogy juttassák el a szülőkhöz az online kitölthető kérdőíveket.

A kérdőív (1. sz. melléklet) 26 egészséges életmóddal kapcsolatos kérdést tartalmazott, pár fontosabb paramétert, mint például a gyermek neme, kora, testtömege illetve magassága. A kérdőív teljesen anonim volt, a személyes jogokat nem sértette. A Google Űrlap alkalmazás segítségével készítettem el a kérdőívet. Összesen 80 kárpátaljai és 80 magyarországi szülő töltötte ki.

Kutatásom célja az volt, hogy egy átfogó képet kapjak arról, hogy a szülők mennyire figyelnek oda gyermekük egészségtudatos nevelésére óvodáskorban. Szerettem volna megvizsgálni mennyire eltérő adatokat kapunk határon innen és határon túl.

Hipotéziseim ezzel kapcsolatban a következők voltak:

H1: Azok a szülők, akik magasabb végzettséggel rendelkeznek, jobban odafigyelnek a gyermekük egészségtudatos nevelésére.

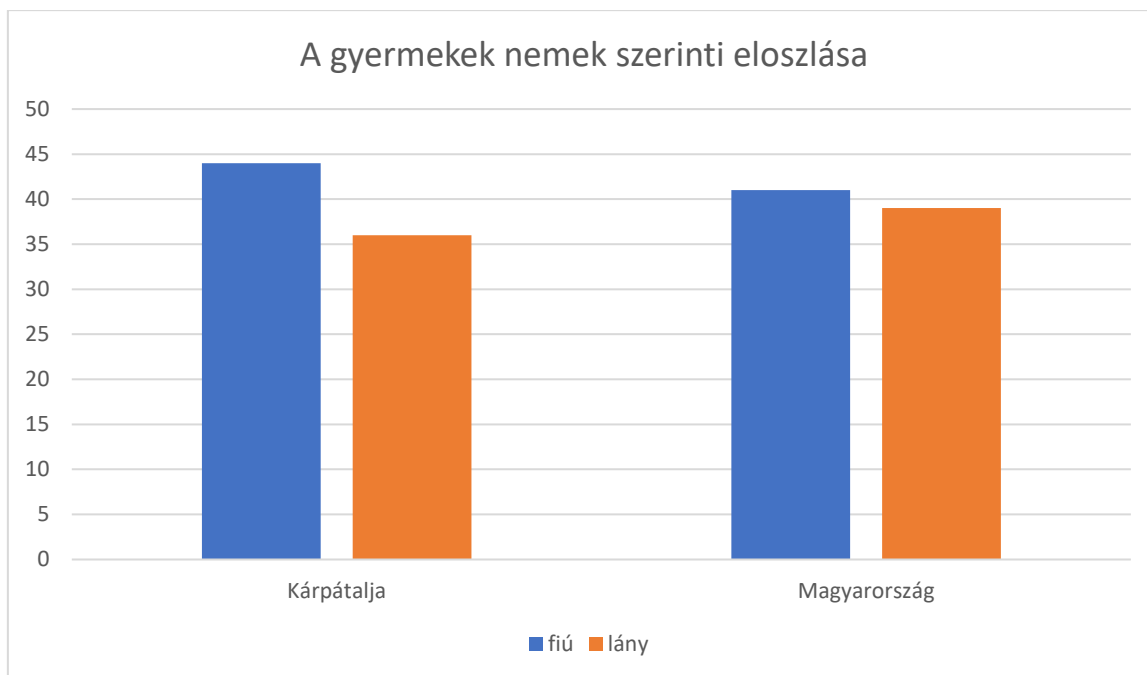
H2: Azoknál a gyerekeknél, akik rendszeresen mozognak és egészségesen táplálkoznak, kisebb mértékben mutatkozik az elhízás, túlsúly.

H3: A magyarországi szülők gyermekei átlagosan több időt töltenek a friss levegőn, ezzel arányosan kevesebbet a képernyő (televízió, telefon stb.) előtt.

H4: A kárpátaljai szülők gyermekei évente kevesebbszer betegszenek meg, mint a magyarországi szülők gyermekei.

3.2. Kutatási adatok és eredmények

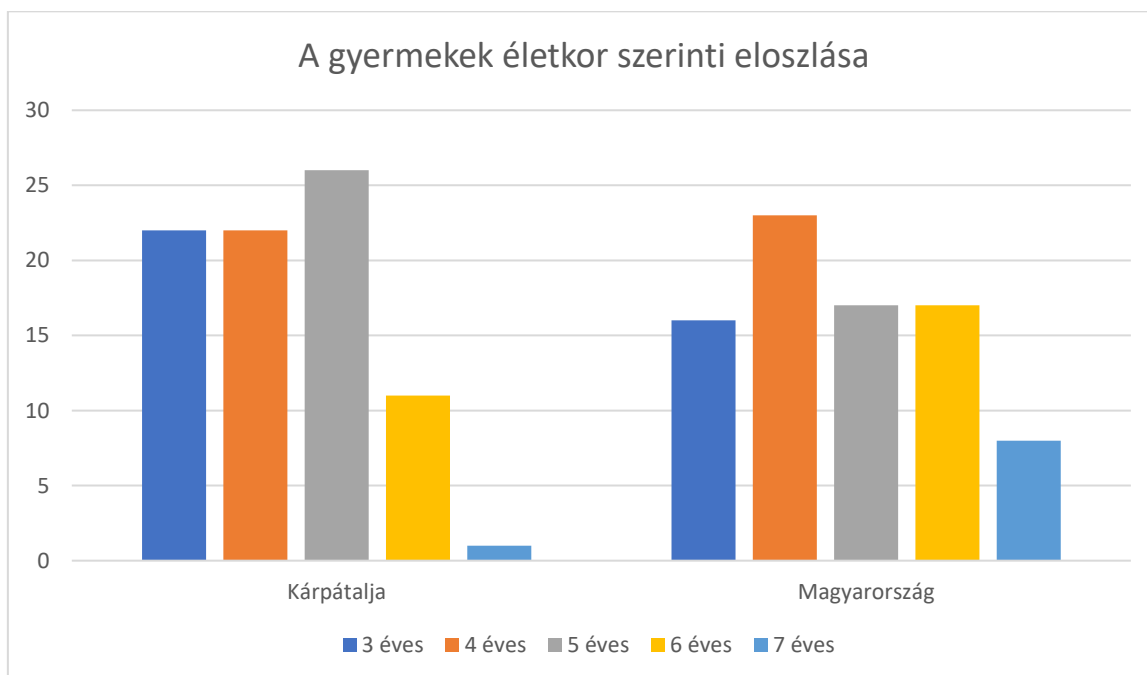
A kutatásban a kérdőívet 80 kárpátaljai és 80 magyarországi szülő töltötte ki. 26 kérdésre kellett válaszolniuk. A megkérdezett szülők közül 85-nek fiú, 75-nek lány gyermeke van, mint azt az alábbi grafikon is szemlélteti (1.ábra):



1.ábra. A gyermekek nemek szerinti eloszlása.

Forrás: Saját kutatás

A kárpátaljai gyermekek életkor szerinti megoszlása a következő: 22 db 3 éves gyermek, szintén 22 db 4 éves, 26 db 5 éves, 11 db 6 éves, illetve 1 db 7 éves gyermek. Míg a magyarországi kitöltések a következőképp alakultak: 3 éves: 16 db; 4 éves 23 db; 5 éves 17 db; 6 éves 17 db; 7 éves 8 db. (2. ábra).

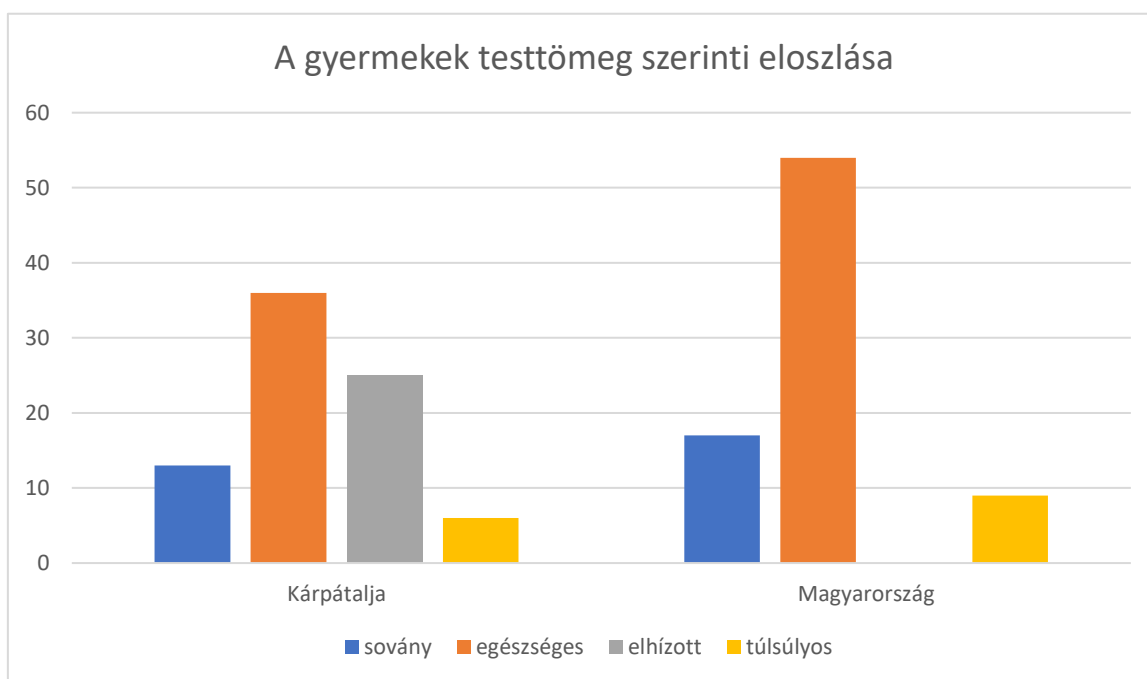


2.ábra. A gyermekek életkor szerinti eloszlása.

Forrás: Saját kutatás

A 3. illetve a 4. kérdés a gyermek magasságára centiméterben, és testsúlyára kilogrammban kérdezett rá, melyre azért volt szükség, hogy kiszámolhassam a testtömeg-indexüket. Ezt úgy számoljuk ki, hogy a gyermek testtömegét elosztjuk a gyermek magasságának a négyzetével. A gyermekeknél percentilis értéket kapunk. Ez azt mutatja meg, hogy az azonos nemű és korú gyermekek hány százalékának kisebb a testtömegindexe, mint az alanynak. Eszerint soványnak számít, aki 5% alá esik, egészségesnek, aki 5-85% között mozog. Túlsúlyosok közé sorolandók a 85-95% közöttiek, elhízottak, akiknek a percentilis értéke több, mint 95%. A testtömegindex kiszámításához a www.kalóriaguru.hu weboldalon található testtömegindex kalkulátort használtam.

Az eredmény alapján a kárpátaljai 80 gyerekből 13 bizonyult soványnak, 36 egészségesnek, 6 túlsúlyosnak és 25 elhízottnak. A magyarországi gyermekek közül 17 gyermek soványnak mondható a számítás szerint, 54 egészségesnek, 9 gyermek túlsúlyosnak és senki nem tartozott elhízott tartományba. (3. ábra):

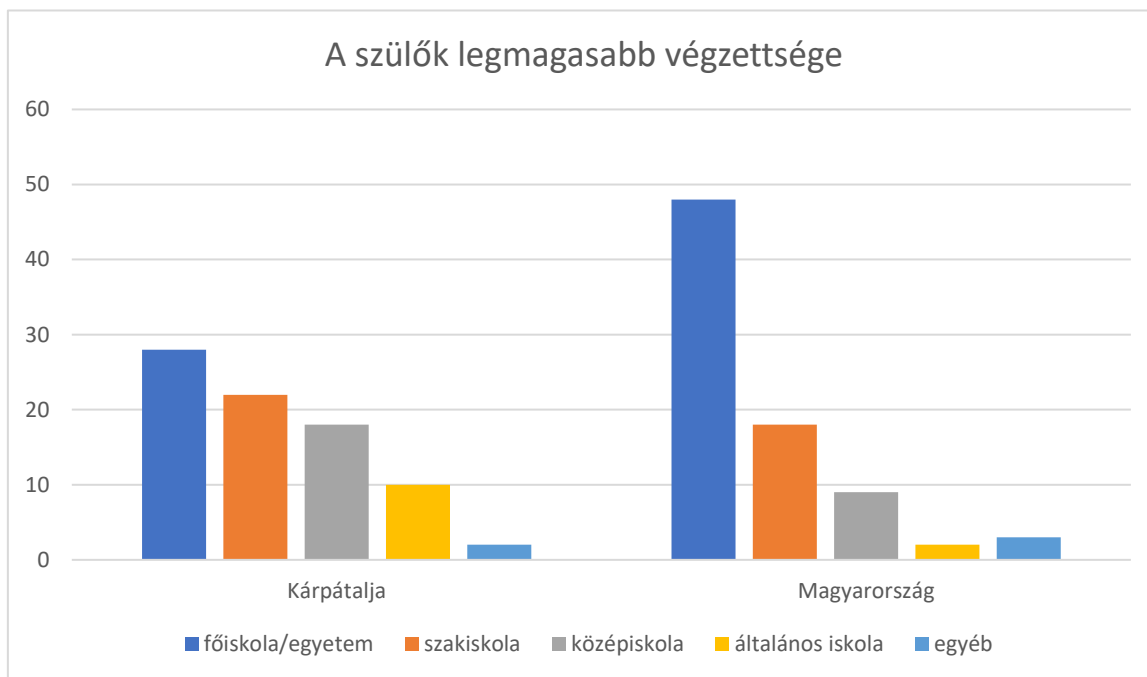


3.ábra. A gyermekek testtömeg szerinti eloszlása.

Forrás: Saját kutatás

Az 5. kérdésre, mely a szülő legmagasabb végzettségére tér ki, a válaszok a következőképp alakultak: főiskolai/egyetemi végzettséggel 28-an rendelkeznek, 22 ember válasza volt a szakiskola, 18 szülő középiskolai végzettséggel rendelkezik, 10-en csak az

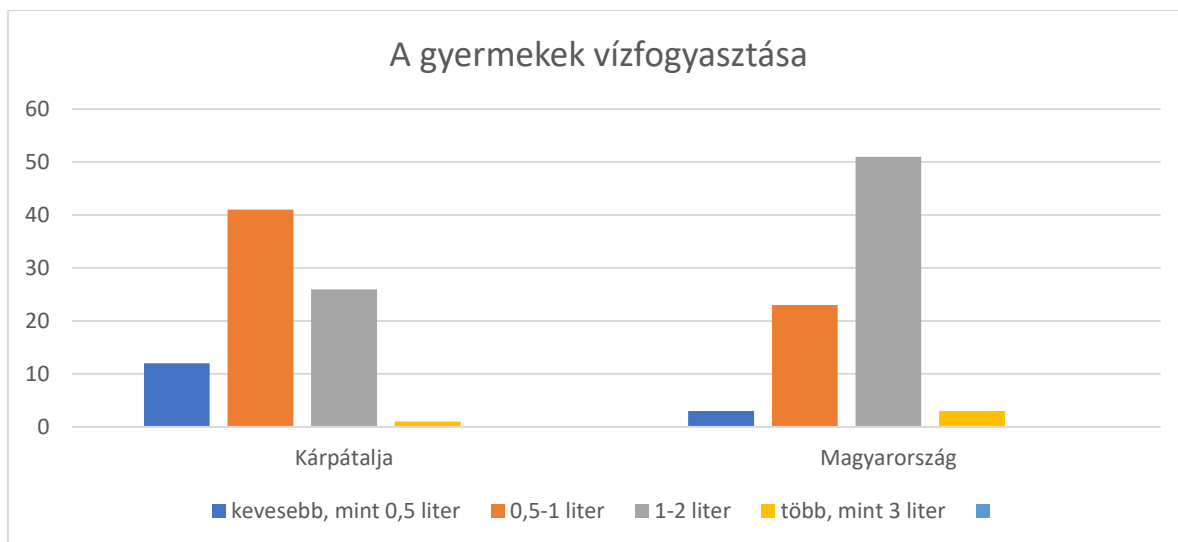
általános iskolát fejezték be, illetve 2 kitöltő az „egyéb” lehetőséget választotta: gimnázium; jelenleg főiskolás hallgató. A magyarországi szülők közül 48 legmagasabb végzettsége a főiskola/egyetem, 18-nak szakiskola, 9 szülő legmagasabb végzettsége a középiskola, 2 válasz érkezett az általános iskolára, illetve 3-an jelölték az egyéb lehetőséget: mester képzés, érettségi, Phd. (4. ábra):



4.ábra. A szülők legmagasabb végzettsége

Forrás: Saját kutatás

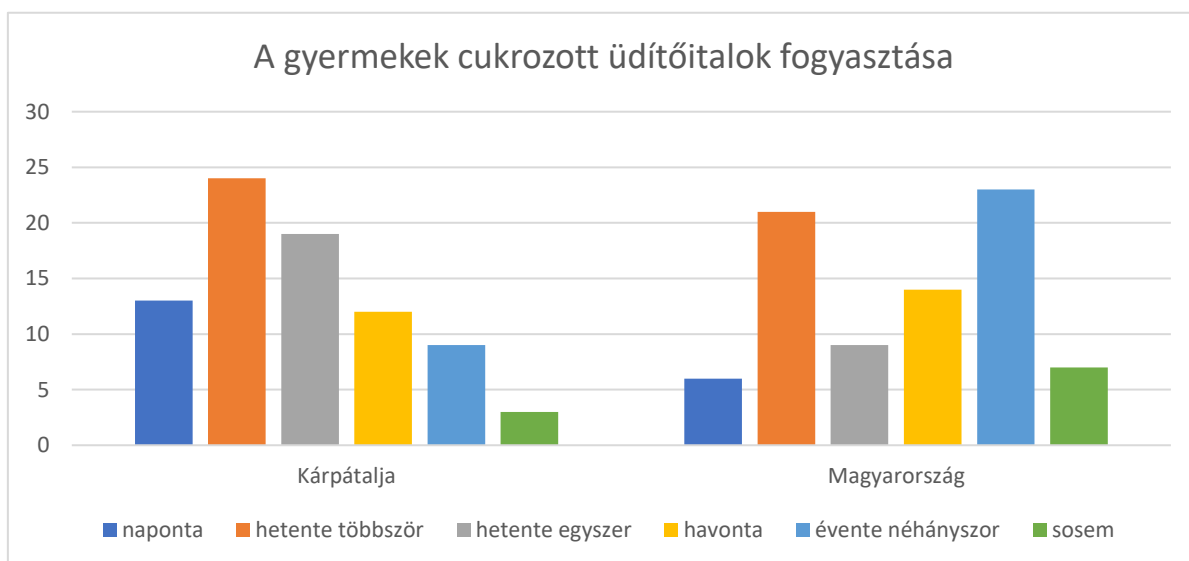
A 6. kérdéssel a gyermekek vízfogyasztására kérdeztem rá, kárpátaljai válaszadók közül 41 gyermek fogyaszt naponta 0,5-1 liter vizet, 26-an 1-2 litert fogyasztanak, 12-en kevesebb, mint 0,5 litert, és mindössze egy gyerek fogyaszt naponta 3, vagy több liter vizet. Az adott korosztályban a dietetikusok szerint a 0,9-1,3 liter lenne, vagyis a válaszadók 83,7%-a megfelelő mennyiségű vizet fogyaszt. A magyarországi válaszok a következőképp alakultak: 51 gyermek fogyaszt naponta 1-2 liter vizet, 23 gyermek 0,5-1 liter között. 3-an válaszolták, hogy 0,5 liter vagy kevesebb folyadékot, és 3 válaszadó szerint a gyermeke 3 litert vagy többet is, tehát a magyarországi kitöltők gyermekeinek 92,7%-a fogyaszt elegendő folyadékot. (5. ábra):



5.ábra. A gyermekek vízfogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

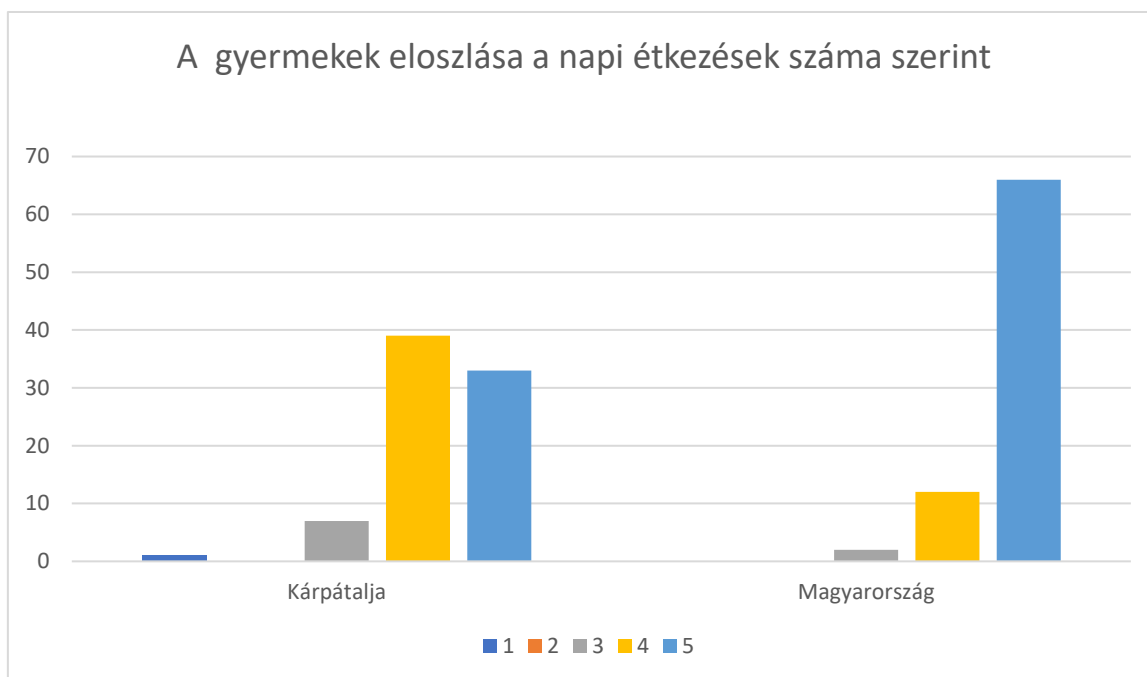
A folyadékfogyasztásnál maradva, a következő kérdés a cukrozott üdítőitalok fogyasztásának gyakoriságát kérdezi. Megoszló válaszok érkeztek: a kárpátaljai kitöltők közül 24-en heti több alkalommal, 19-en hetente egyszer, 13-an naponta, 12-en havonta, 9-en évente néhányszor fogyasztják, és mindössze 3 olyan válaszadó volt, aki sosem biztosít cukros üdítőitalokat gyermekének, míg Magyarországon 23-an évente néhányszor, 21-en hetente többször, 14-en havonta, 9-en heti egyszer, 7-en sosem és mindössze 6-an naponta. (6. ábra):



6.ábra. A gyermekek cukrozott üdítőitalok fogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

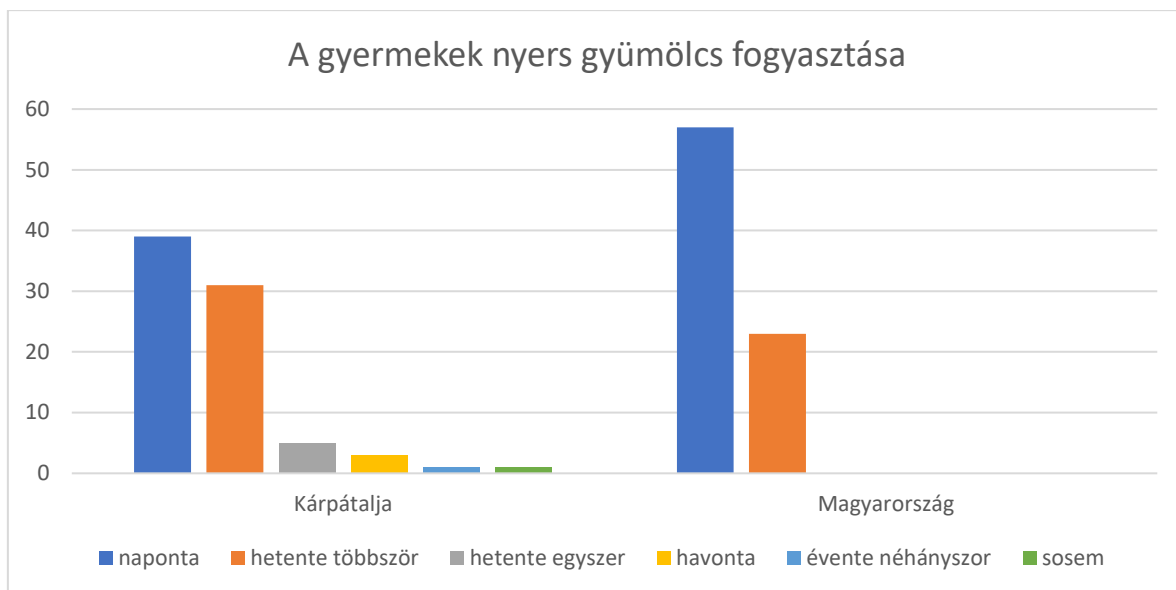
Köztudott, hogy mind a felnőttek, mind a gyerekek számára napi 5 étkezés (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) az optimális. A kárpátaljai válaszadók alapján 39 gyermek étkezik naponta négyszer, 33 napi ötször, 7-en háromszor, és 1 gyermek napi egyszer, míg magyarországi válaszok alapján 66 gyermek napi 5-ször, 12 gyermek 4-szer, 2-en csak 3-szor, és egy válasz sem érkezett a napi 2, vagy 1 étkezésre. (7. ábra):



7. ábra. A gyermekek eloszlása a napi étkezések száma szerint.

Forrás: Saját kutatás

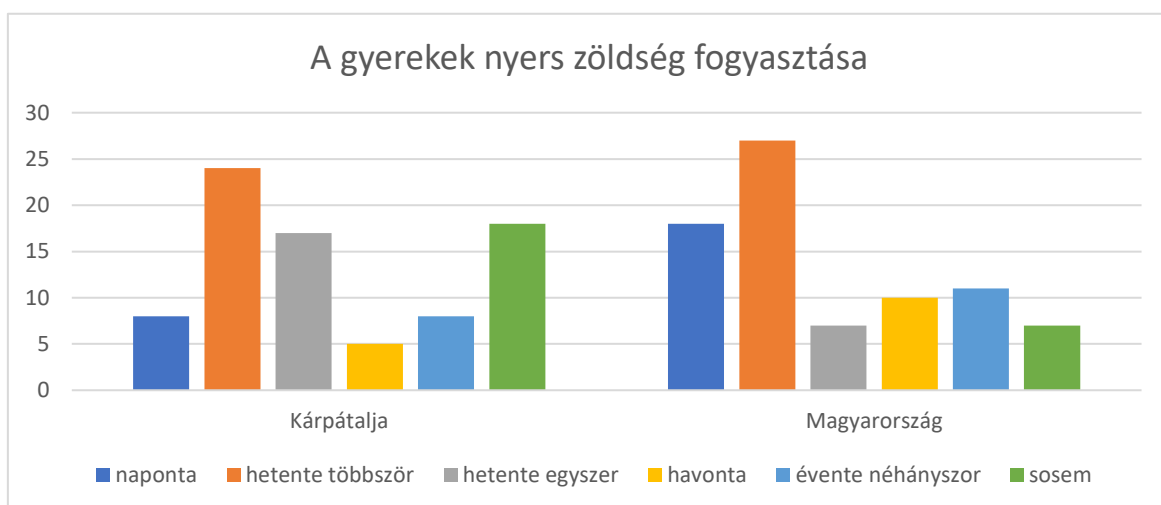
A gyümölcsfogyasztással kapcsolatban kielégítő válaszok érkeztek, mivel a 80 megkérdezett kárpátaljai szülő közül 39-en biztosítanak gyermeküknek naponta friss, nyers gyümölcsöt gyermeküknek, 31-en hetente több alkalommal, 5-en heti egyszer, 3-an havonta, illetve 1-1 válasz érkezett az évente néhányszor és a sosem válaszlehetőségekre. Magyarországon a 80 megkérdezett szülő közül 57-en biztosítanak gyermeküknek naponta friss gyümölcsöt, 23-an heti több alkalommal; a többi lehetőségre nem érkezett válasz. (8. ábra):



8. ábra. A gyermekek nyers gyümölcs fogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

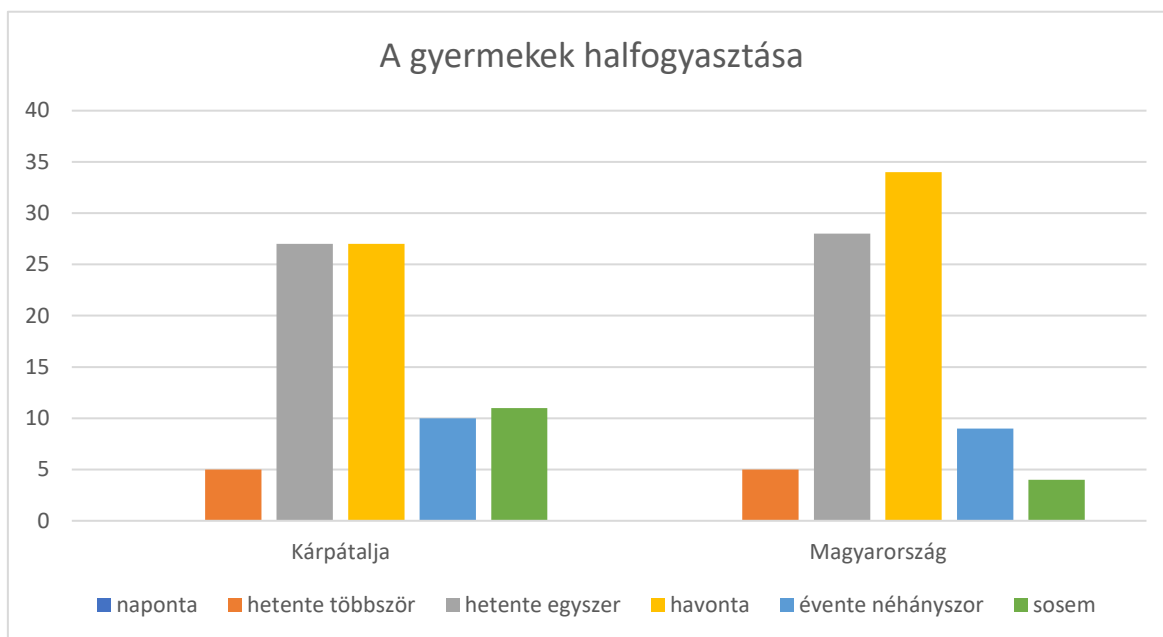
A 10. kérdés a nyers zöldségfogyasztásra kérdez rá, melynél a válaszok megosztóbbak voltak, mint a gyümölcsöknél. A kárpátaljaiak közül 24-en hetente többször, 18-an sosem, 17-en heti egyszer, 8-an minden nap, 8-an évente néhányszor és 5-en havonta. Magyarországon 27-en hetente többször, 18-an naponta, 11-en évente néhányszor, 10-en havonta, 7-en heti egyszer és szintén 7-en sosem. Következésképp le lehet vonni, hogy mindkét csoportban a szülők sokkal inkább előtérbe helyezik a gyümölcsfogyasztást a zöldségfogyasztással szemben. (9. ábra):



9. ábra. A gyerekek nyers zöldség fogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

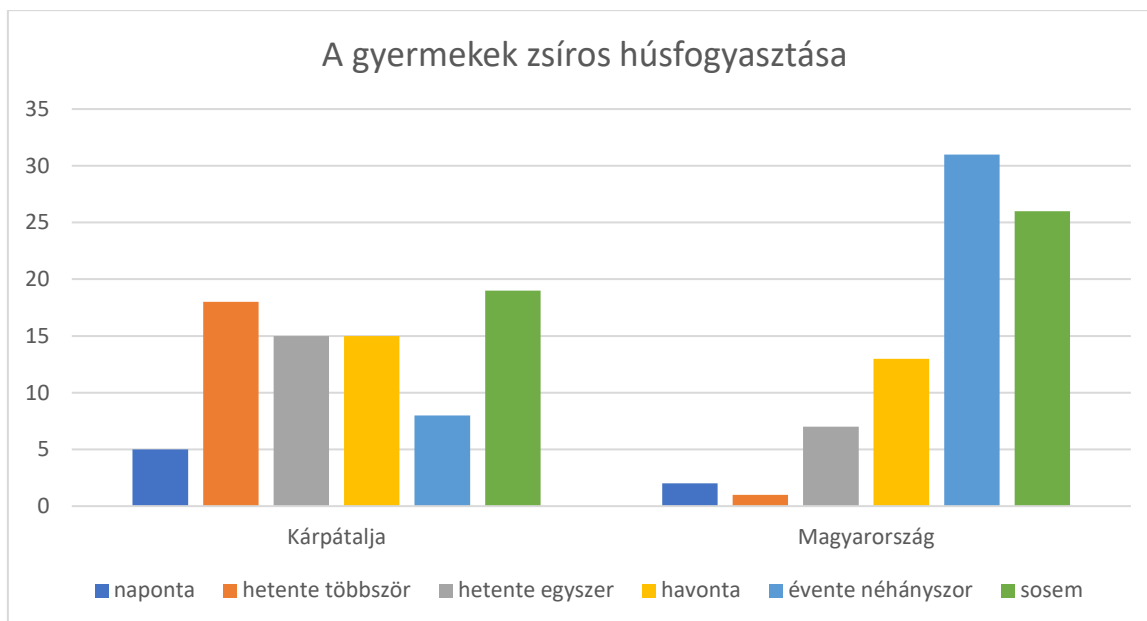
A megkérdezett 80 kárpátaljai szülő közül 27 biztosít gyermeke számára hetente egyszer halat, illetve szintén 27 havi rendszerességgel. 11-en sosem, 10-en néhányszor, 5-en heti többször. A magyarországi megkérdezettek közül 34-en havonta fogyasztanak halat, 28-an heti egyszer, 9-en évente néhányszor, 5-en hetente többször is és 4 válaszadó sosem. Következtetésként levonható, hogy a szülők több mint fele nagy figyelmet fordít a rendszeres halfogyasztásra. (10. ábra):



10. ábra. A gyermekek halfogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

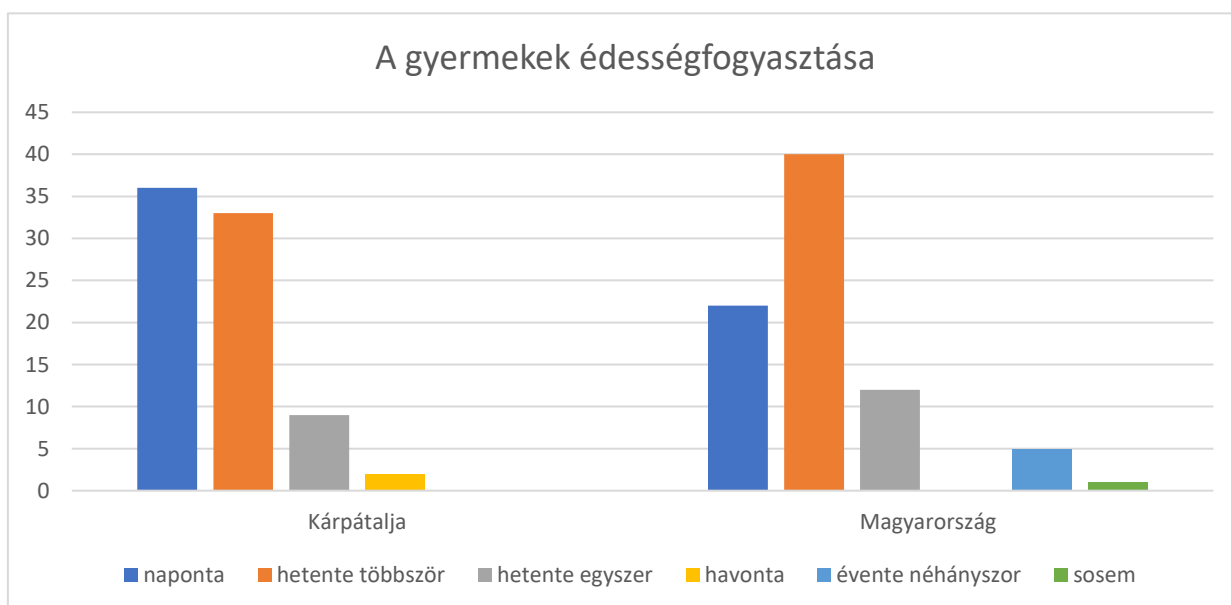
A zsíros húsok esetében már megoszlóbbak voltak a válaszok arányai: Kárpátaljáról 19-en jelölték a sosem válaszlehetőséget, 18-an hetente többször, 15-15 hetente egyszer és havonta, 8-an évente néhányszor, és 5-en naponta. Magyarországi válaszok alapján 31-en évente néhányszor, 26-an sosem, 13-an havonta, 7-en heti egyszer, 2-en naponta és 1 válasz érkezett a heti többször lehetőségre. (11. ábra):



11. ábra. A gyermekek zsíros hús fogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

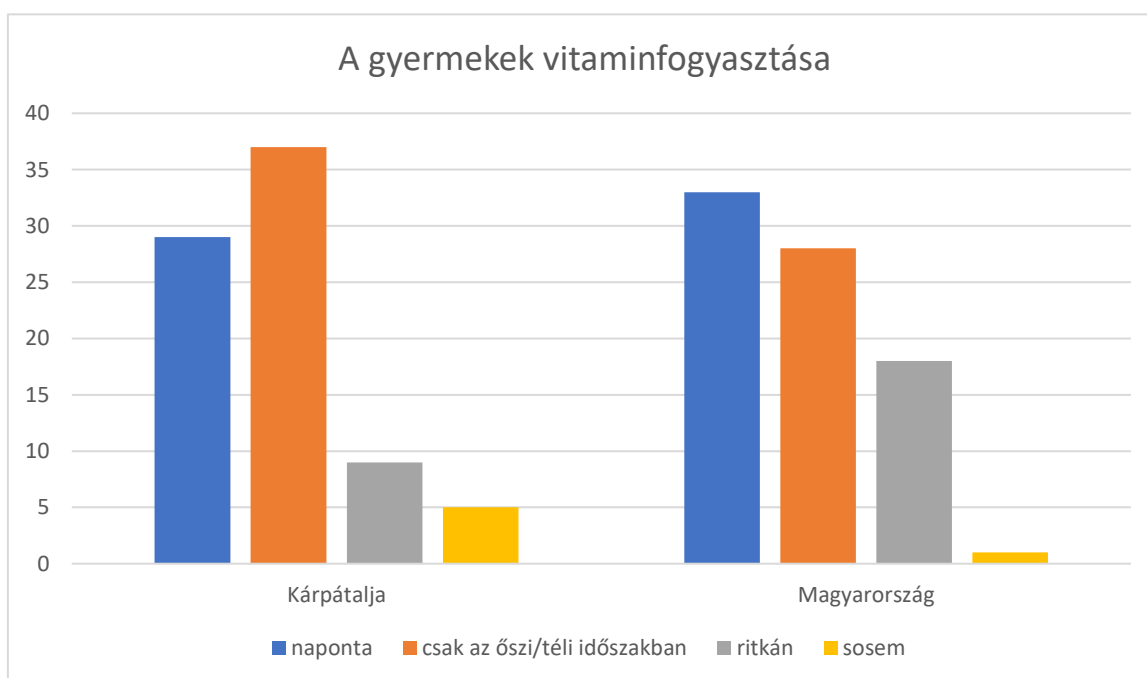
Az édességfogyasztás kérdésénél a várt eredményeket kaptam. Kárpátalján 36-an naponta biztosítanak gyermeküknek édességet, 33-an heti több alkalommal, 9-en heti egyszer, 2-en pedig havonta. Magyarországi válaszok alapján 40-en heti többször, 22-en naponta, 12-en heti egyszer, 5-en évente néhányszor és 1 válasz érkezett arra, miszerint egyszer sem biztosít gyermekének édességet. (12. ábra):



12. ábra. A gyermekek édességfogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

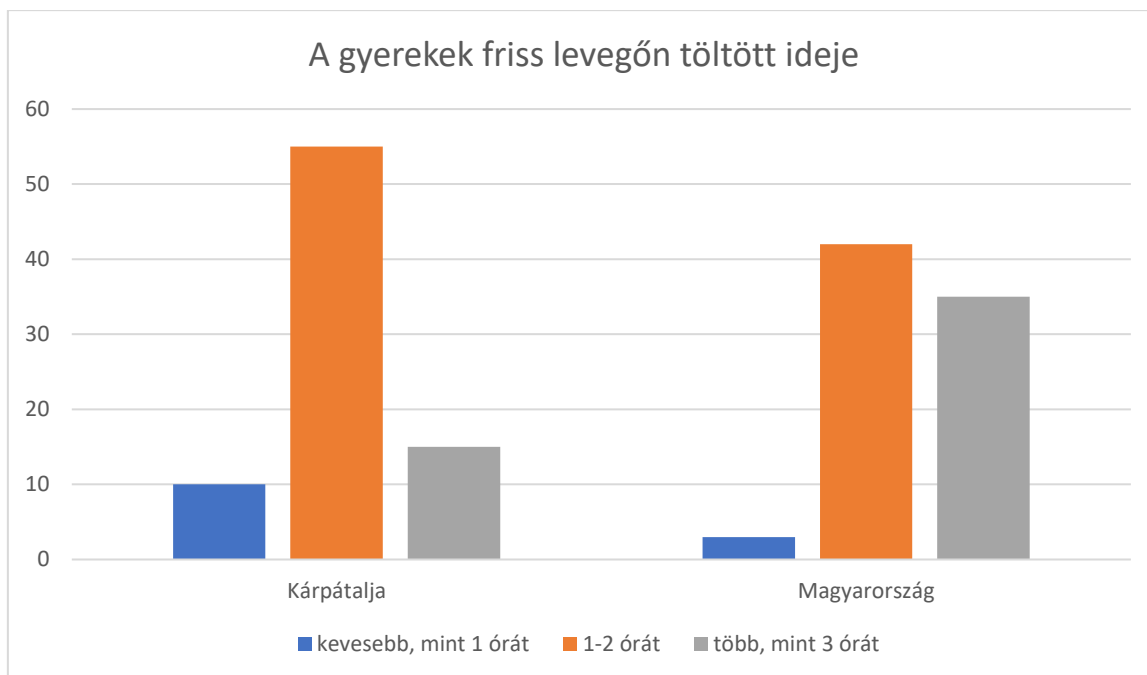
Másik kiemelten fontos tényező az egészséges életmód témában, a vitaminok és az étrendkiegészítők. Leginkább az őszi és téli időszakban fontos pótolni a vitaminokat, hiszen ilyenkor a legkevésbé beszerezhető friss, bio zöldség és gyümölcs, hajlamosabbak vagyunk a megfázásra, a gyermekek immunrendszere pedig még érzékenyebb erre. Épp ezért nem meglepő, hogy a kárpátaljai válaszadók közül 37-en (közel fele) csak ebben az időszakban tartja fontosnak. Közülük 29-en naponta, évszaktól függetlenül biztosítja gyermeke számára ezeket. 9-en csak ritkán, míg 5-en sosem. Magyarországon a 80 szülő közül 33-an naponta biztosítanak gyermeküknek vitaminokat, 28-an csak az őszi és téli időszakokban, 18-an csak ritkán, és 1 szülő sosem. (13. ábra):



13. ábra. A gyerekek vitamin fogyasztása.

Forrás: Saját kutatás

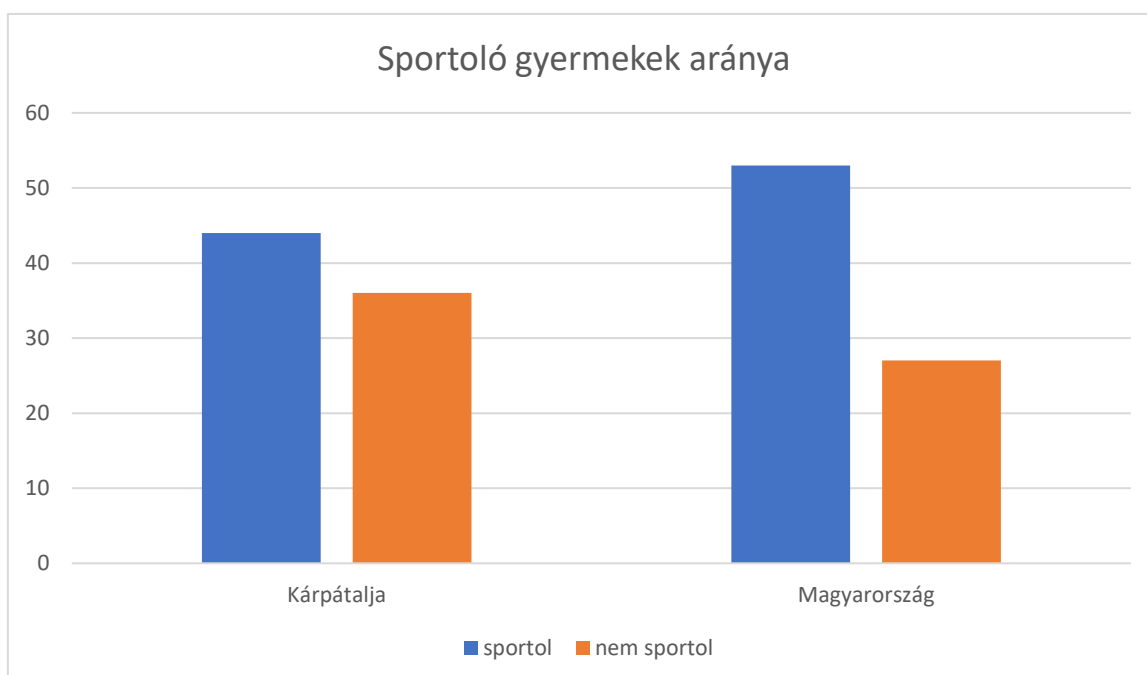
A friss levegő kérdésénél három válasz közül választhattak a szülők. Kárpátaljai válaszok alapján 55 szülő gyermeke 1-2 órát tölt naponta a szabadban, 15-en több, mint 3 órát, 10-en pedig csak 1 órát, vagy annál kevesebbet, míg Magyarországon a 80 szülő gyermeke közül 42-en 1-2 órát, 35-en több, mint 3 órát és csak 3-an vannak, akik kevesebb, mint 1 órát töltenek a szabadban, friss levegőn. (14. ábra):



14. ábra. A gyerekek friss levegőn töltött ideje.

Forrás: Saját kutatás

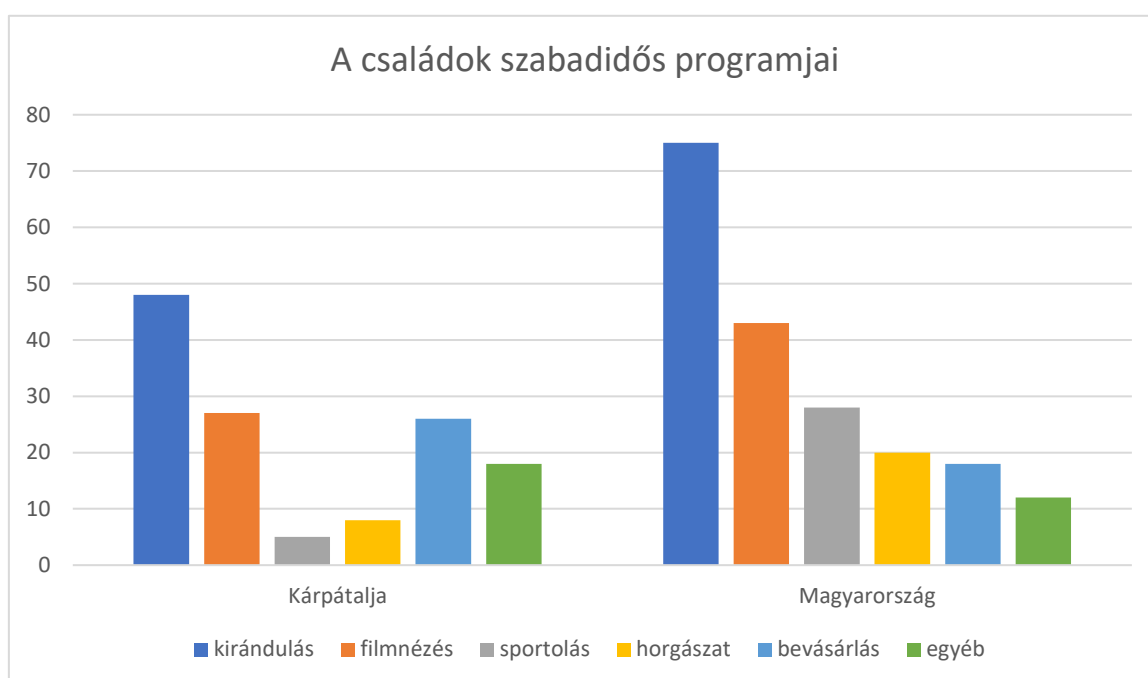
A következő kérdésnél a kárpátaljai válaszadók több, mint fele, 44-en válaszolták azt, hogy gyermekük sportol valamit. A magyarországi válaszadók közül 53-an válaszolták ugyanezt (15. ábra):



15. ábra. Sportoló gyermekek aránya.

Forrás: Saját kutatás

A 18. kérdés a család szabadidős programjára kérdez rá. 5 lehetőséget adtam meg, illetve egy „egyéb” kategóriát, ahová beírhatták válaszukat. Kárpátalján 48-an kirándulni szoktak szabadidejükben a családdal, 27-en filmet néznek, 5-en sportolni szoktak, 8-an horgászni, 26-an a bevásárlást tartják szabadidős családi programnak, illetve 18-an az „egyéb” kategóriát választották. A válaszok között szerepelt többek között a biciklizés, társasjátékok, kutyasétáltatás, mesenézés és játszótérezés. A magyarországi válaszadók közül, csaknem mindenki a kirándulás a legfőbb szabadidős tevékenység, 75 válasz érkezett erre. Ezt követi 43 válasszal a filmnézés, 28-an sportolni szeretnek, 20-an horgásznak, 18-an pedig bevásárolnak szabadidejükben. 12 válasz érkezett az „egyéb” opcióra, köztük a kertészkedés, játszótérezés, nagyszülők és rokonok látogatása, bábszínház és egyéb kulturális programok, állatkert és különböző szabadidős tevékenységek. (16. ábra):

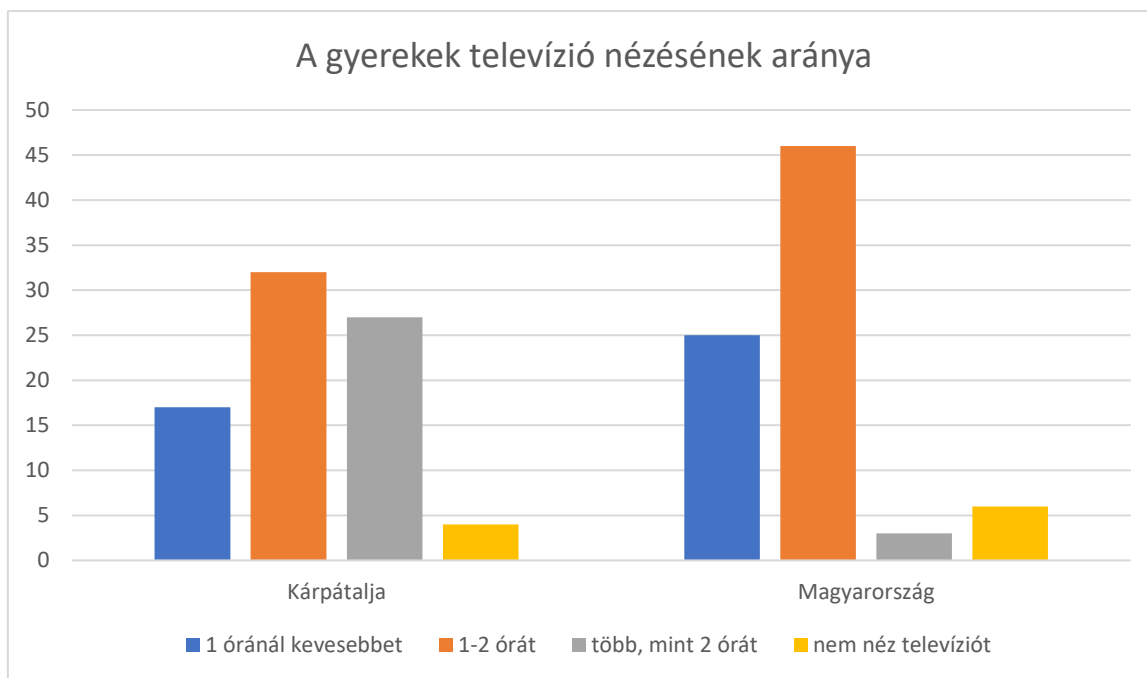


16. ábra. A családok szabadidős programjai.

Forrás: Saját kutatás

Az elhízásnál nagy szerepet játszik a mozgásszegény életmód, ami a mai modern világnak köszönhetően rohamosan emelkedik. Ezt bizonyítja a 18. kérdés válaszai is. Amikor arról kérdeztem a szülőket, hogy gyermekük naponta mennyi időt tölt televízió nézéssel, a kárpátaljai szülők közül 32-en választották a napi 1-2 óra közötti intervallumot, 27-en több, mint 2 órát, 17-en 1 óránál kevesebbet, és mindössze 4 szülő válaszolta, hogy gyermeke nem néz televíziót. Magyarországról 46 válasz érkezett, miszerint 1-2 órát tölt el

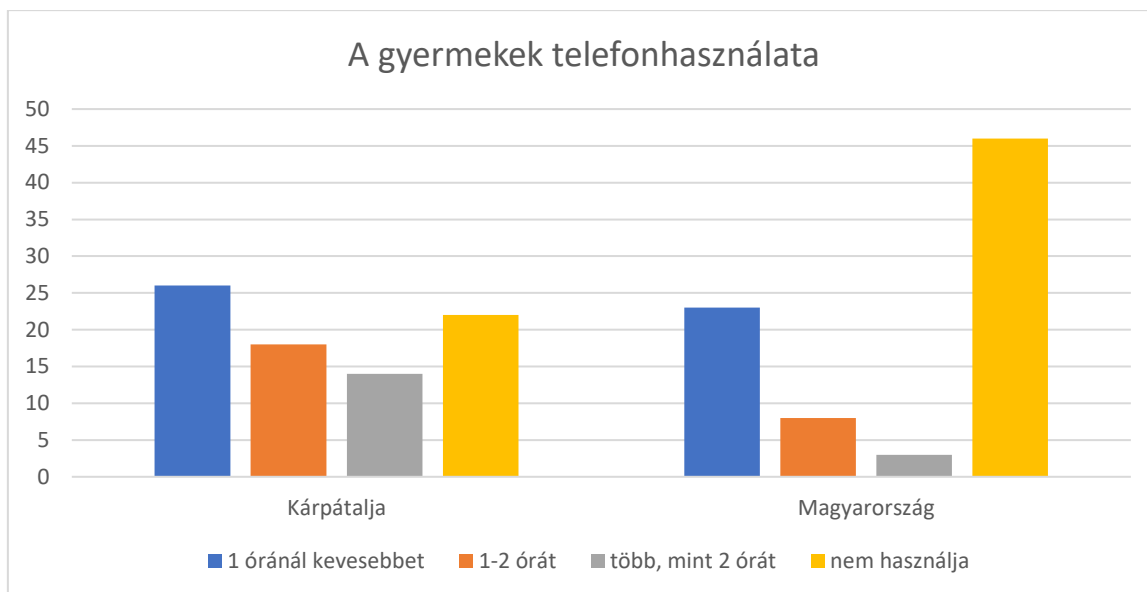
a gyermek televízió nézéssel naponta, 25-en 1 óránál kevesebbet, 6-an válaszolták azt, hogy gyermekük nem néz televíziót és 3 válasz érkezett arra, hogy több, mint 2 órát is eltölt naponta ezzel a tevékenységgel. (17. ábra):



17. ábra. A gyerekek televízió nézésének aránya.

Forrás: Saját kutatás

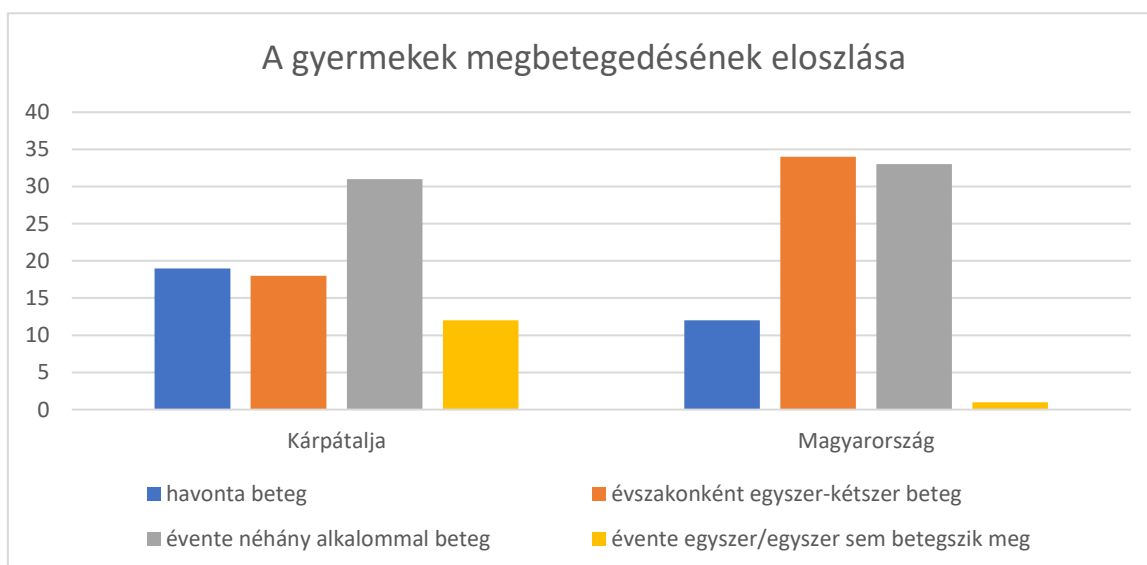
Az előző kérdéshez kapcsolódóan arra is kíváncsi voltam, hogy a gyermekek mennyi időt töltenek a telefonhasználattal, hiszen a legtöbb gyermek már nagyon korán megismerkedik ezzel. A kárpátaljai válaszok alapján 26-an 1 óránál kevesebbet, 22-en nem használják egyáltalán, 18-an 1-2 órát, és 14-en több, mint két órát. Magyarországi válaszok alapján 46-an nem használják, 23-an 1 óránál kevesebbet, 8-an 1-2 órát, 3-an pedig több, mint 2 órát. (18. ábra):



18. ábra. A gyermekek telefonhasználata.

Forrás: Saját kutatás

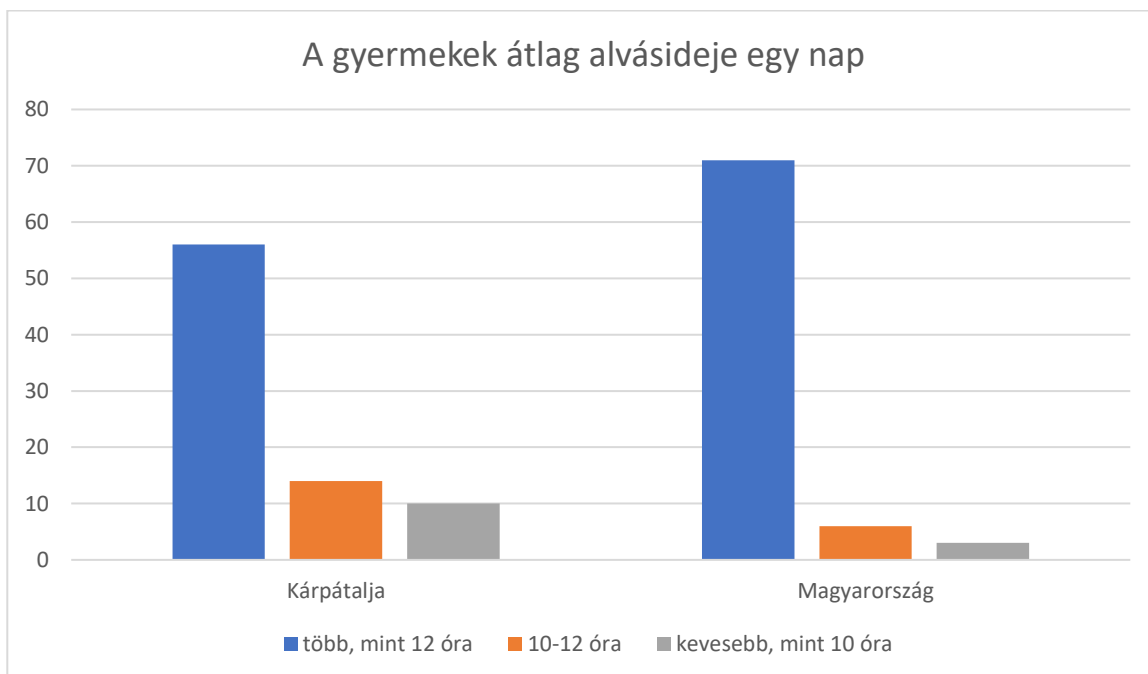
Ha az egészségről beszélünk, akkor bizony felkerül a betegség is. Erre kérdeztem rá a 20. kérdésben. A válaszadó kárpátaljai szülők gyermekei közül 18-an évszakonként 1-2 alkalommal betegszenek le, 31-en évi néhány alkalommal, 19-en havonta betegek, 12-en pedig évente egyszer, vagy egyszer sem. Magyarországon a válaszok alapján 34 gyermek évszakonként 1-2 alkalommal beteg, 33-an évente néhányszor, 12-en havonta betegek és 1 válasz érkezett arra, hogy egyszer, vagy egyszer sem betegszenek meg. (19. ábra):



19. ábra. A gyermekek megbetegedésének eloszlása.

Forrás: Saját kutatás

A gyermekek egészséges fejlődéséhez elengedhetetlen a pihenés, a minőségi alvás. A 21. kérdésben megkérdeztem a szülőktől, gyermekeik átlagosan hány órát alszanak. Kisgyermek számára 12-14 óra alvás is szükséges, majd ahogyan nőnek, egyre kevesebb alvás is elegendő. 5-12 éves kor között 10-11 óra alvás is elegendő a gyermekeknek ahhoz, hogy megfelelően kipihenjék magukat. Az eredmények ennél a kérdésnél kielégítőek lettek, hisz a kárpátaljai szülők gyermekei közül 56-an több, mint 12 órát is alszanak egy nap, 14-en 10-12 órát, és 10 gyermek kevesebb, mint 10 órát alszik átlagosan egy nap alatt. Valamelyest jobb eredményt mutattak a magyarországi válaszok is, hisz 71 válasz szerint több, mint 12 órát is alszanak a gyermekek, 6-an 10-12 órát, és mindössze 3 válasz érkezett arra, hogy naponta kevesebb, mint 10 órát alszik egy nap. (20. ábra):

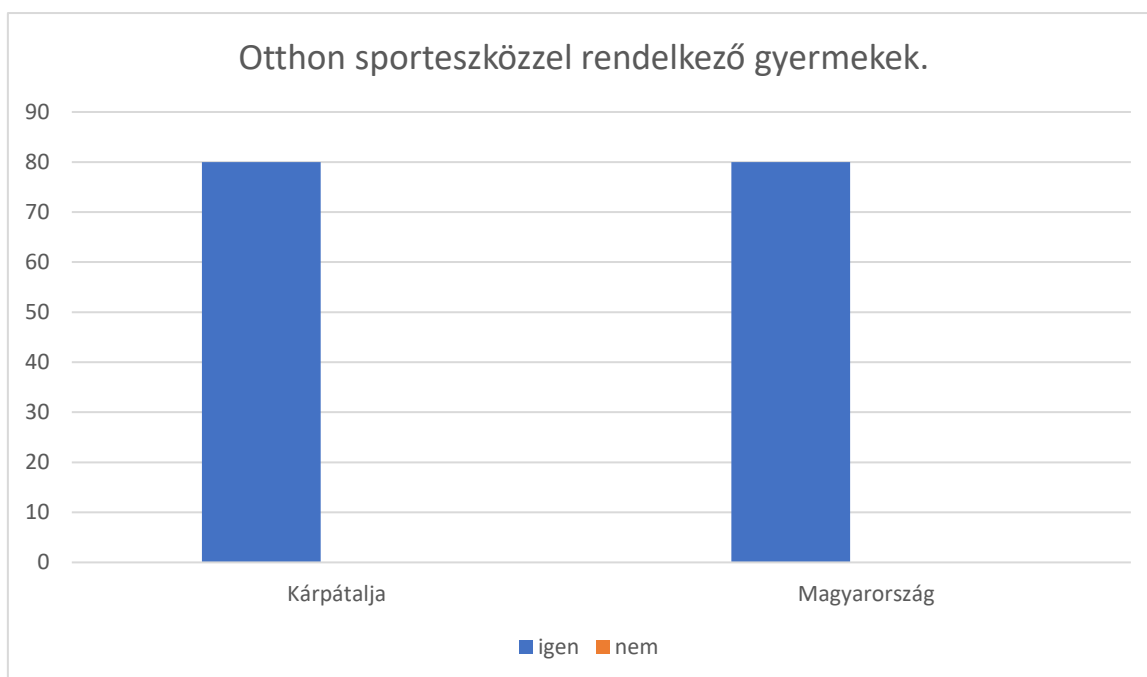


20. ábra. A gyermekek átlag alvásideje egy nap.

Forrás: Saját kutatás

A következő kérdésből megtudhatjuk, hogy a gyermekek rendelkeznek-e saját sporteszközökkel otthonaikban. Mind a kárpátaljai kitöltők, mind pedig a magyarországiak egyöntetűen az „igen” válaszra szavaztak, egy nemleges válasz sem érkezett. A megnevezett sporteszközök a kárpátaljaik körében többségrendben a labda, ugrálókötél, hullahopp karika, bicikli és focikapu. A magyarországi válaszok a következők: labda, karikák, babzsák, ugrókötél, koordinációt fejlesztő gömb, TSMT eszközök, trambulin, atlétikai eszközök, bicikli és roller. A válaszok ugyan kielégítőek, jól látható, hogy míg Kárpátalján leginkább a

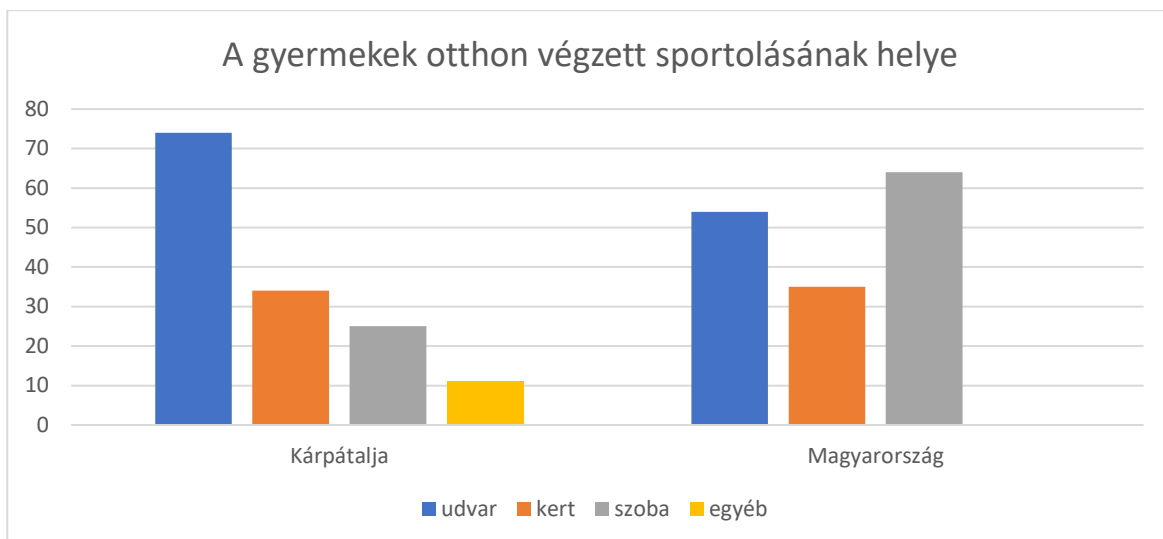
hagyományos sporteszközök találhatóak meg, addig Magyarországon gyakrabban előfordulnak az otthonokban különböző képesség- és készségfejlesztő eszközök is. (21. ábra)



21. ábra. Otthon sporteszközzel rendelkező gyermekek.

Forrás: Saját kutatás

A 23. kérdésnél meg kellett jelölni a kitöltőknek, otthonukban hol van elegendő hely biztosítva a gyermekek számára a sportoláshoz, mozgáshoz. A kárpátaljai válaszadók közül 74-en jelölték az udvart, 34-en a kertet, 25-en a szobát, 11-en jelölték az egyéb lehetőséget, melyhez 7-en a „kapuban” választ írták, és 4-en az „utcán”. A magyarországi kitöltők közül 64-en a szobát jelölték, 54-en az udvart jelölték, 35-en a kertet. Az egyéb lehetőségre nem érkezett válasz. (22. ábra):

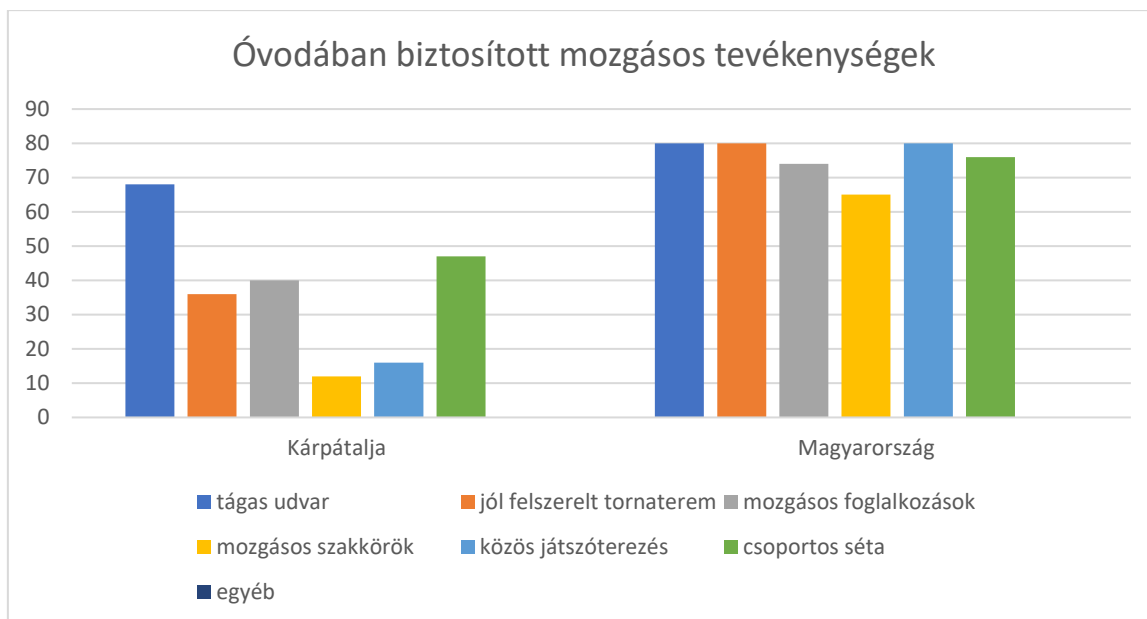


22. ábra. A gyermekek otthon végzett sportolásának helye.

Forrás: Saját kutatás

A következő kérdésből kiderült, hogy a kárpátaljai kitöltők közül mindössze 37 gyermek jár valamilyen mozgásos szakkörre, melyből 28 tánc, 12 foci és 2 lovaglás. 43 válaszadó gyermeke nem jár semmilyen mozgást igénylő szakkörre. Ezzel ellenben a magyarországi kitöltők közül 68-an járnak valamilyen mozgásos kapcsolatos szakkörre: 38-an focira, 36-an táncra, 17-en úszni járnak, 12 gyermek lovagol, 9-en ritmikus gimnasztikára jár, 7-en különböző mozgásfejlesztő szakkörökre: TSMT és NILD, 3-an karate szakkörre járnak. 12 gyermek nem vesz részt semmilyen sporttal kapcsolatos foglalkozásra. A kérdésnek köszönhetően jól látható, hogy míg Kárpátalján alig néhány fajta mozgásos szakkörre járnak a gyermek, addig Magyarországon ez elég színes, azonban valószínűsíthető, hogy nem a szülők döntése, sokkal inkább a lehetőségek hiánya miatt alakult ki ez a helyzet.

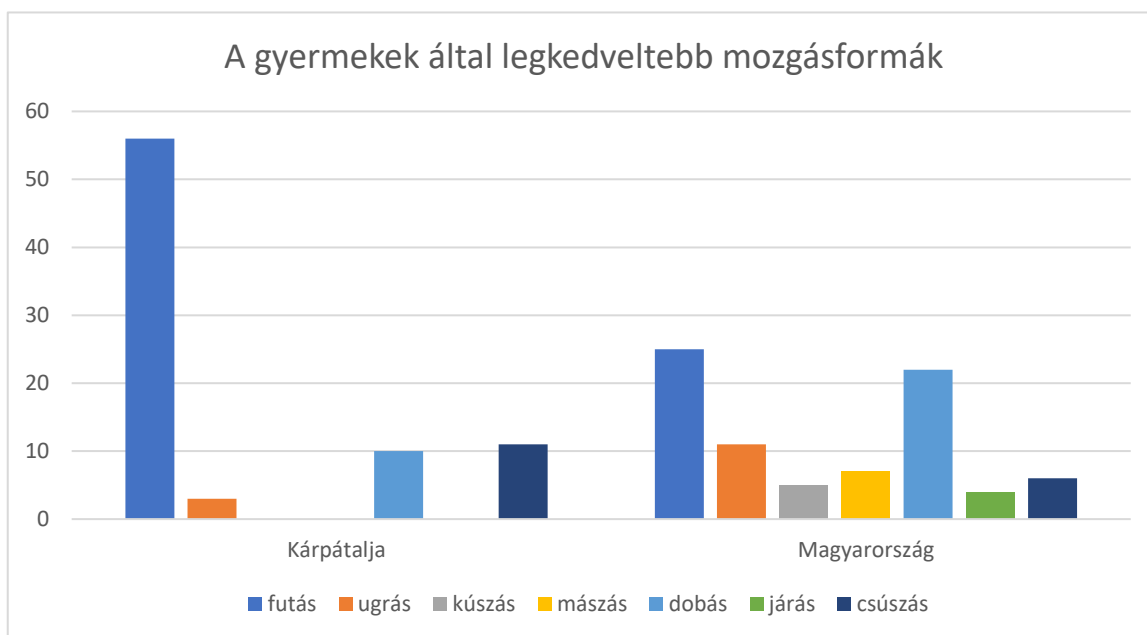
A 25. kérdés arra kérdez rá, milyen lehetőséget és körülményeket biztosít az óvoda a gyermekek számára a mozgáshoz. A válaszlehetőségek a következők voltak, melyek közül többet is lehetett jelölni: tágas udvar, jól felszerelt tornaterem, mozgásos foglalkozás, mozgással kapcsolatos szakkörök, közös játszótér látogatás, csoportos séta, illetve „egyéb”. A beérkezett kárpátaljai válaszok számszerűsítve: tágas udvar: 68, jól felszerelt tornaterem 36, mozgásos foglalkozás 40, mozgással kapcsolatos szakkörök: 12, közös játszótér látogatás: 16, csoportos séta: 47. Magyarországi válaszok: tágas udvar: 80, jól felszerelt tornaterem 80, mozgásos foglalkozás 74, mozgással kapcsolatos szakkörök: 65, közös játszótér látogatás: 80, csoportos séta: 76. (24. ábra):



23. ábra: Óvodában biztosított mozgásos tevékenységek.

Forrás: Saját kutatás

Az utolsó, 26. kérdésben meg kellett jelölni a szülőknek a gyermekük által legkedveltebb mozgásformát: kárpátaljai válaszok: futás: 56, csúszás:11, dobás: 10, ugrás: 3; magyarországi válaszok: futás: 25, dobás: 22, ugrás: 11, mászás: 7, csúszás: 6, kúszás: 5, járás: 4. (25. ábra):



24. ábra: A gyermekek által legkedveltebb mozgásformák.

Forrás: Saját kutatás

3.3. A kutatás elemzése

Kutatásom elvégzése előtt 4 hipotézisem volt:

H1: Azok a szülők, akik magasabb végzettséggel rendelkeznek, jobban odafigyelnek a gyermekük egészségtudatos nevelésére. A hipotézis igaznak bizonyult, miszerint az 5. kérdésnél, akik a középiskolai, vagy annál magasabb végzettséggel rendelkeznek, azok közül a továbbiakban szinte mindannyian pozitív válaszokat mutattak a táplálkozás, alvás, vitaminbevitel és/vagy testmozgás témájában is. Azok közül, akik ennél alacsonyabb végzettséggel rendelkeznek, kivétel nélkül mindegyikük gyermeke mozgásszegény vagy egészségtelen életvitelt mutatnak.

H2: Azoknál a gyermekeknél, akik rendszeresen mozognak és egészségesen táplálkoznak, kisebb mértékben mutatkozik az elhízás, túlsúly. Ezen felvetés is bebizonyításra került. A 3. illetve 4. kérdésekből kiszámolt testtömegindexek alapján a 160 kárpátaljai és magyarországi gyermekek közül összesen 40 gyerek bizonyult túlsúlyosnak vagy elhízottnak, ezek közül, mint az a többi válaszból kiderült, mindannyian mozgásszegény és/vagy egészségtelen életmódot élnek az egészséges testsúlyú tartományba tartozó társaikhoz képest.

H3: A magyarországi szülők gyermekei átlagosan több időt töltenek a friss levegőn, ezzel arányosan kevesebbet a képernyő (televízió, telefon stb.) előtt. A 15. kérdésre a kárpátaljai válaszok alapján 55 gyermeke 1-2 órát tölt naponta a szabadban, 15-en több, mint 3 órát, 10-en pedig csak 1 órát, vagy annál kevesebbet, míg Magyarországon a 80 szülő gyermeke közül 42-en 1-2 órát, 35-en több, mint 3 órát és csak 3-an vannak, akik kevesebb, mint 1 órát töltenek a szabadban, friss levegőn. Ebből jól látható, hogy a magyarországi gyermekek átlagosan több időt töltenek a szabadban, mint kárpátaljai társaik. Összesítve a 18. illetve a 19. kérdés válaszait, a kárpátaljai gyermekek közül 50-en napi 1-2 órát töltenek televízió és/vagy telefon előtt. 41-en több, mint 2 órát, 43-an kevesebb, mint 1 órát és 26 gyermek van, aki nem néz televíziót és/vagy nem használ telefont. Ezzel szemben Magyarországról összesítve a második legtöbb válasz a két kérdésre az volt, hogy nem használják egyáltalán, 52-en jelölték ezt. Mindössze 2 szavazattal előzte meg, 54 válasszal az az állítás, hogy naponta átlagosan 1-2 órát töltenek a képernyő előtt. 48 válaszadó gyermeke kevesebb, mint 1 órát, illetve mindössze 6 válaszadó gyermeke tölt több, mint 2 órát is a képernyő előtt naponta. Ezen eredmények jól láthatóan bizonyítják, hogy a hipotézis

mindkét része bebizonyosodott.

H4: A kárpátaljai szülők gyermekei évente kevesebbszer betegszenek meg, mint a magyarországi szülők gyermekei. A 20 kérdés alapján a válaszadó kárpátaljai szülők gyermekei közül 18-an évszakonként 1-2 alkalommal betegszenek le, 31-en évi néhány alkalommal, 19-en havonta betegek, 12-en pedig évente egyszer, vagy egyszer sem. Magyarországon a válaszok alapján 34 gyermek évszakonként 1-2 alkalommal beteg, 33-an évente néhányszor, 12-en havonta betegek és mindössze 1 válasz érkezett arra, hogy egyszer, vagy egyszer sem betegszenek meg. Ugyan nem nagy különbséggel, de a hipotézis bebizonyításra került.

ÖSSZEFOGLALÁS

A szakdolgozatom alapvető célja az volt, hogy bemutassam az egészséges életmód fontosságát. Egy összképet szerettem volna megteremteni erről és megmutatni, milyen fontos szerepe van ennek megteremtésében a családnak és az óvodának. A munka erre vonatkozó részét a megjelent szakirodalmak segítségével készítettem el.

Az első fejezetben magáról az egészséges életmódról írtam. Sokan azt gondolnánk, hogy ez mindössze az egészséges táplálkozásról és a testmozgásról szól. Azonban ez korántsem elég, hiszen, mint kiderül, ezen életmódnak 8 alappillére van, amelybe az előbbieken kívül beletartozik a pihenés, a mértékletesség, a napfény, a víz, a levegő, valamint a lelki béke is. Fontos ezekre nagy figyelmet szentelni, hiszen mindannyian egészségesek szeretnénk lenni.

A második fejezetben kifejtettem, milyen szerepet játszik a család a gyermek életében, valamint nevelésében. A család az elsődleges nevelési tényező, hiszen közöttük a gyermekkel rendkívül mély kapcsolat van, így nem meglepő, hogy az ő példájukat követi. Ebből adódóan fontos, hogy a gyermekek megfelelő mintát kapjanak, hogy a későbbiekben, boldog, kiegyensúlyozott, és persze egészséges életet élhessenek. Valamint arról is írok, milyen fontos szerepe van a családnak abban, hogy gyermeküket az egészséges életmódra neveljék. Minden szülő egészségesnek, életvidámnak szeretné tudni a gyermekét, ehhez pedig elengedhetetlen a már korábban említett alappillérek megteremtése. Mivel a gyermek ezt egyedül nem tudja megtenni, a családra hárul a szerep. Fontos, hogy a család tudatosítsa a gyermekben az egészség fontosságát, hogy felnőve önállóan tudják azt folytatni. Kitérek az óvoda szerepére is, hiszen ez alapozza meg a gyermekkor, a gyermekkor pedig hatással van a felnőttkorra. Bár a család és az óvoda külön fejezetet kapott, mégis a kettő együtt érvényesül igazán. Fontos az ezek közötti folyamatos kommunikáció, hiszen az cél közös.

Kutatásomban azt vizsgálom, a szülők mennyire figyelnek oda gyermekük egészségtudatos nevelésére. Összehasonlító kutatást végeztem a kárpátaljai és a magyarországi szülők között. Következtetésként le lehet vonni, hogy Magyarországon sokkal inkább előtérbe helyezik az egészségtudatos nevelés fontosságát, illetve, hogy nagy szerepet játszik ebben a szülők iskolázottsága is, valamint az egészséges életmód hiánya elhízáshoz, gyakori megbetegedésekhez vezet. Hipotéziseim mind bebizonyosodtak.

Az elemzés elvégzése rendkívül tanulságos volt, abból a szempontból, hogy jobban elmélyülhessek az egészséges életmódban, annak részeiben és fortélyaiban. Úgy gondolom, hogy sokkal több figyelmet kellene fektetnünk ezekre, mivel mindannyian hosszú, és

egészséges életet szeretnénk élni, és ehhez elengedhetetlen a megfelelő étkezés, és az egészséges életvitel, továbbá nem elengedhető a családnak sem, akiknek feladatuk, hogy már óvodáskor előtt megkezdjék az erre való nevelést.

РЕЗЮМЕ

Метою дипломної роботи було представити важливість здорового способу життя та розкрити, яку важливу роль у його організації відіграють родина та дошкільні навчальні заклади.

У першому розділі присвячено безпосередньо здоровому способу життя. Багато хто вважає, що він полягає всього-на-всього в здоровому харчуванні та фізичній активності. Однак насправді цього зовсім недостатньо, адже, як виявляється, здоровий спосіб життя базується на восьми принципах, до яких, крім двох названих вище, належать відпочинок, помірність, сонце, вода, повітря і душевний спокій.

Ми розглянули, яку роль відіграє в житті дитини та її вихованні родина. Сім'я – це першочерговий виховний фактор, адже саме з членами родини дитина має найтісніші і найглибші зв'язки, тож не дивно, що вона наслідує саме їхній приклад. Звідси випливає важливий висновок, що дитина повинна отримати належну модель наслідування, щоби в майбутньому мати щасливе, гармонійне і здорове життя. Оскільки дитина не здатна зробити цього самостійно, ця роль припадає саме на родину.

Другий розділ присвячено безпосередньо здоровому способу життя. Багато хто вважає, що він полягає всього-на-всього в здоровому харчуванні та фізичній активності. Однак насправді цього зовсім недостатньо, адже, як виявляється, здоровий спосіб життя базується на восьми принципах, до яких, крім двох названих вище, належать відпочинок, помірність, сонце, вода, повітря і душевний спокій.

Проведення аналізу було надзвичайно повчальним з точки зору того, щоб я могла глибше заглибитися у здоровий спосіб життя та його частини. Я думаю, що ми повинні приділяти цьому набагато більше уваги, тому що ми всі хочемо жити довгим та здоровим життям, а правильне харчування та здоровий спосіб життя є важливими для цього, і винятком у цього не є наша родина, чиєю завданням є почати правильне виховання дітей до дошкільного віку.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Vilcskovszkij E.Sz, Kurok O.I (Е.С. Вільчковський – О.І. Курок) (2004): *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб.* –Суми. «Університетська книга», Київ.
- Makarenko A.Sz. (Макаренко А.С.) (1973.): *Лекції про виховання дітей.* «Університетська книга», Київ.
- Ábrám Z.: *Társadalom-egészségtan.* Lyra Kiadó Kft, Budapest.
- Ander Z. (1986): *Ember és egészség.* Dacia Könyvkiadó, Kolozsvár.
- Bagdy E. (1977): *Családi szocializáció és személyiségzavarok. A család, mint elsődleges szocializációs kiscsoport.* Budapest, Tankönyvkiadó.
- Balázs I. (2011): *A koragyermekkorai fejlődés természete – fejlődési lépések és kihívások.* In: Balázs István (szerk.) *Biztos kezdet.* Budapest.
- Barabás K. (2006). *Egészségfejlesztés, Nemzeti Népegészség Program.* Medicina, Budapest.
- Buda B. (2003): *A lélek egészsége,* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Bukovicsné Nagy J. (2012): *Egészségfejlesztési feladatok az óvodában.* In: Darvay, S. (szerk.): *Tanulmányok a gyermekkorai egészségfejlesztés témaköréből.* Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest.
- Busi E. : *Nevelési színterek I. A család*
http://edutech.elte.hu/multiped/ped_03/ped_03.pdf
- Letöltés dátuma: 2021. 02. 21.
- Csatordai S. (2006): *Óvodások, iskolások (6-12 évesek) táplálkozási szokásai.* Tankönyvkiadó, Budapest
- Cseh-Szombaty L. (1978): *A változó család.* Kossuth Könyvkiadó, Budapest
- Hidvégi-Plachy-Müller(2015): *Az egészséges életmód.* EKF Líceum Kiadó, Debrecen.
- Macobby-Martin (1983): *Szocializáció a családban: szülő-gyermek kapcsolat.* Wiley Press, New York
- Márai S. (1943): *Füveskönyv.* Helikon Kiadó, Budapest.

Marc L. (1974): *Az egészség új perspektívája*. Gownment of Canada, Ottawa

Péter A. (2012): *Egészségfejlesztés a bölcsődében*. Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest.

Pirosné Maróthi G. (2018): *Egészségnevelés és egészségmegőrzés az óvodáskorúak életében*.

<http://www.repcevidek.hu/telepules/tormasliget/egeszsegneveles-es-egeszsegmegorzes-az-ovodaskoruak-eleteben.html>

Letöltés dátuma: 2021. 02. 20.)

Rétsági E. (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó, Debrecen.

Szabó F. (2011): *Az egészséges életmód 8 alappilére*

<http://www.szaboferenc.hu/fme/200205-04.htm>

Letöltés dátuma: 2021. 03.11)

T. J. Bojcsenko (2005) : *Az egészségtan alapjai*, Tankönyvkiadó, Lviv

MELLÉKLETEK

Ábrák jegyzéke

1. ábra: A gyerekek nemek szerinti eloszlása.....	29
2. ábra: A gyerekek életkor szerinti eloszlása.....	29
3. ábra: A gyerekek testtömeg szerinti eloszlása.....	30
4. ábra: A szülők legmagasabb végzettsége.....	31
5. ábra: A gyermekek vízfogyasztása.....	32
6. ábra: A gyermekek cukrozott üdítő fogyasztása.....	32
7. ábra: A gyermekek eloszlása a napi étkezések száma szerint.....	33
8. ábra: A gyermekek nyers gyümölcs fogyasztása.....	34
9. ábra: A gyermekek nyers zöldség fogyasztása.....	34
10. ábra: A gyermekek hal fogyasztása.....	35
11. ábra: A gyermekek zsíros hús fogyasztása.....	36
12. ábra: A gyermekek édesség fogyasztása.....	36
13. ábra: A gyermekek vitamin fogyasztása.....	37
14. ábra: A gyermekek friss levegőn töltött ideje.....	38
15. ábra: Sportoló gyermekek aránya.....	38
16. ábra: A családok szabadidős programjai.....	39
17. ábra: A gyermekek televízió nézésének aránya.....	40
18. ábra: A gyermekek telefonhasználata.....	41
19. ábra: A gyerekek megbetegedésének eloszlása.....	41
20. ábra: A gyermekek átlag alvásideje egy nap.....	42
21. ábra: Otthon sporteszközzel rendelkező gyermekek.....	43

22. ábra: A gyermekek otthon végzett sportolásának helye.....	44
23. ábra: Óvodában biztosított mozgásos tevékenységek.....	46
24. ábra: A gyermekek által legkedveltebb mozgásformák.....	47

1. sz. melléklet

Kérdőív

1. Óvodás gyermeke neme:

- a.) fiú;
- b.) lány.

2. Gyermeke életkora:

- a.) 3;
- b.) 4;
- c.) 5;
- d.) 6;
- e.) 7.

3. Gyermeke testsúlya kilogrammban:

4. Gyermeke magassága centiméterben:

5. Szülő legmagasabb végzettsége:

- a.) általános iskola;
- b.) középiskola;
- c.) szakiskola;
- d.) főiskola/egyetem;
- e.) egyéb: _____

6. Gyermeke mennyi vizet fogyaszt egy nap?

- a.) 0,5 liter, vagy kevesebb;
- b.) 0,5-1 liter;
- c.) 1-2 liter;
- d.) 3 liter, vagy több.

7. Gyermeke milyen gyakran fogyaszt cukrozott üdítőitalokat (szénsavas üdítő, bolti gyümölcslé stb.)

- a.) naponta;
- b.) hetente többször;
- c.) hetente egyszer;
- d.) havonta;
- e.) évente néhányszor;
- f.) sosem.

8. Napi hányszori étkeztetést biztosít gyermeke számára?

- a.) 1;
- b.) 2;
- c.) 3;
- d.) 4;
- e.) 5.

9. Milyen gyakran eszik gyermeke nyers gyümölcsöt?

- a.) naponta;
- b.) hetente többször;
- c.) hetente egyszer;
- d.) havonta;
- e.) évente néhányszor;
- f.) sosem.

10. Milyen gyakran eszik gyermeke nyers zöldséget?

- a.) naponta;
- b.) hetente többször;
- c.) hetente egyszer;
- d.) havonta;
- e.) évente néhányszor;
- f.) sosem.

11. Milyen gyakran eszik gyermeke halat?

- a.) naponta;
- b.) hetente többször;
- c.) hetente egyszer;
- d.) havonta;
- e.) évente néhányszor;
- f.) sosem.

12. Milyen gyakran eszik gyermeke zsíros húsokat (oldalás, csülök stb.)?

- a.) naponta;
- b.) hetente többször;
- c.) hetente egyszer;
- d.) havonta;
- e.) évente néhányszor;
- f.) sosem.

13. Milyen gyakran fogyaszt gyermeke édességet?

- a.) naponta;
- b.) hetente többször;
- c.) hetente egyszer;
- d.) havonta;
- e.) évente néhányszor;
- f.) sosem.

14. Gyermeke egészségének megőrzése érdekében milyen gyakran szed vitaminokat/étrend kiegészítőket?

- a.) naponta;
- b.) csak az őszi/téli időszakban;
- c.) ritkán;
- d.) sosem.

15. Gyermeke mennyi időt tölt a friss levegőn naponta?

- a.) kevesebb, mint 1 órát;
- b.) 1-2 órát;
- c.) több, mint 3 órát.

16. Sportol-e gyermeke?

- a.) nem;
- b.) igen. Mit? _____

17. Családjuk szabadidőben milyen programot szervez leginkább?

- a.) Kirándulás;
- b.) Filmnézés;
- c.) Sportolás;
- d.) Horgászás;
- e.) Bevásárlás;
- f.)Egyéb: _____

18. Átlagosan naponta hány órát néz gyermeke televíziót?

- a) 1 óránál kevesebbet;
- b) 1-2 óra közötti időtartamot;
- c) több, mint 2 órát;
- d) nem néz televíziót.

19. Átlagosan napi hány órát tölt gyermeke telefonozással?

- a.) 1 óránál kevesebbet;

- b.) 1-2 óra közötti időtartamot;
- c.) több, mint 2 órát;
- d.) nem használja.

20. Milyen gyakran betegeskedik gyermeke?

- a.) havonta beteg;
- b.) évszakonként egyszer-kétszer betegszik le;
- c.) évente néhány alkalommal;
- d.) évente egyszer/egyszer sem betegedik meg.

21. Gyermeke átlagosan hány órát alszik egy nap?

- a.) kevesebb, mint 10 órát;
- b.) 10-12 órát;
- c.) több, mint 12 órát.

22. Gyermeke rendelkezik-e saját sporteszközökkel?

- a.) nem;
- b.) igen. Melyek ezek? _____

23. Otthonukban hol van elegendő hely biztosítva gyermekük számára a mozgáshoz?

- a.) udvar;
- b.) kert;
- c.) szoba;
- d.) egyéb: _____

24. Gyermeük részt vesz-e valamilyen sport- vagy mozgásos szakkörön?

- a.) nem;
- b.) igen. Melyek ezek? _____

25. Milyen lehetőségeket és körülményeket biztosít az óvoda gyermekük számára a mozgáshoz?

- a.) tágas udvar;
- b.) mozgásos szakkörök;
- c.) jól felszerelt tanterem;
- d.) közös játszótérezés;
- e.) mozgásos foglalkozások;
- f.) csoportos séta;
- g.) egyéb: _____

26. Gyermeük által mely mozgásforma a legkedveltebb?

- a.) futás;
- b.) ugrás;
- c.) kúszás;
- d.) mászás;
- e.) dobás;
- f.) járás;
- g.) csúszás.

Ім'я користувача:
Ілдіко Гребя

Дата перевірки:
16.05.2023 12:58:01 CEST

Дата звіту:
17.05.2023 09:31:29 CEST

ID перевірки:
1015111403

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Csucska Petra (1)

Кількість сторінок: 47 Кількість слів: 11147 Кількість символів: 80829 Розмір файлу: 945.68 KB ID файлу: 1014794187

7.13% Схожість

Найбільша схожість: 1.98% з джерелом з Бібліотеки (ID файлу: 1014775375)

5.92% Джерела з Інтернету

290

Сторінка 49

2.78% Джерела з Бібліотеки

76

Сторінка 51

1.61% Цитат

Цитати

8

Сторінка 52

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

1