

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

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

БОДНАР КЛАУДІЯ ЙОСИПІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена Вченою радою ЗУІ

Протокол № 103-Вн від 23.11.2022 року

Науковий керівник:

Поллої Каталін Дезидерівна
доктор філософії з галузі педагогіки

Завідувач кафедру:

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

Дослідження дозвілля учнів початкових класів

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Виконала: студентка IV-го курсу

Боднар Клаудія Йосипівна

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Науковий керівник: **Поллої Каталін Дезидерівна**

доктор філософії з галузі педагогіки

Рецензент: **Кіш Юліанна Іванівна**

викладач

Берегове
2023

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

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

ELEMI ISKOLÁSOK SZABADIDEJÉNEK VIZSGÁLATA

Szakdolgozat

Képzési szint: alapképzés

Készítette: Bodnár Klaudia

IV. évfolyamos hallgató

Képzési program: 013 Tanító

Témavezető: Pally Katalin

PhD, docens

Recenzens: Kiss Julianna

oktató

Зміст

Вступ.....	6
I. Розуміння вільного часу.....	7
1.1. Поняття про дозвілля.	8
1.2. Функції дозвілля.....	9
1.3. Факти, які впливають на дозвілля	9
1.4. Інституційні діяльності під час дозвілля	10
II. Діяльність під час дозвілля	12
2.1. Цілі і завдання організації дозвілля	12
2.2. Завдання діяльності дозвілля	12
2.3. Принципи організації дозвілля	13
2.4. Сутність педагога у проведенні вільного часу.....	13
2.5. Процес організації дозвілля	14
2.6. Дозвілля, як інструмент самореалізації.....	15
2.7. Виміри здоров'я	16
2.8. Функції діяльності дозвілля.....	17
2.9. Типи просторів дозвілля	18
2.10. Розуміння трьохрівневого середовища соціалізації.....	20
III. Вільний час і спорт	22
3.1 Роль інтернету і комп'ютера в житті дитини.....	23
3.2. Спорт	24
3.3. Чому є потреба дитини у спорті?.....	24
3.4. Картина про майбутнє.....	26
3.5. Рух тіла і здоровий спосіб життя	28
3.6. Спортивна активність молоді в Угорщині	29
3.7. Роль медіа у дозвіллі та використанні часу молоді.....	30
IV. Школярі і дозвілля.....	32
4.1. Школа і вільний час	32
4.2. Найчастіші діяльності у вільний час	33
V. Методологічний задній план дослідження	35
5.1. Цілі і гіпотези мого дослідження.....	35
5.2. Обставини і методи обстеження.....	36
5.3. Презентація дослідження	36
Висновки.....	48
Резюме	49
Використана література	50

Tartalomjegyzék

Bevezetés	6
I. A szabadidő értelmezése	7
1.1. A szabadidő fogalma	8
1.2. A szabadidő funkciói	9
1.3. A szabadidőt befolyásoló tényezők	9
1.4. Intézményi szabadidős tevékenységek	10
II. A szabadidős tevékenység.....	12
2.1. A szabadidő szervezés céljai, feladatai.....	12
2.2 A szabadidős tevékenység feladata	12
2.3. A szabadidő szervezés elvei.....	13
2.4. A pedagógus személye a szabadidő eltöltésében	13
2.5. A szabadidő szervezésének folyamata.....	14
2.6. A szabadidő, mint az önmegvalósítás eszköze.....	15
2.7. Az egészség dimenziói.....	16
2.8. A szabadidő tevékenység funkciói.....	17
2.9. A szabadidős tér típusai	18
2.10. A háromszintű szocializációs közeg értelmezése	20
III. Szabadidő és sport.....	22
3.1. Az internet és a számítógép szerepe a gyermek életébe	23
3.2. A sport.....	24
3.3. Miért van szüksége a sportra egy gyereknek?.....	24
3.4. Jövőkép	26
3.5. Testmozgás és az egészséges életmód	28
3.6. Fiatalok sportolási szokásai és aktivitása Magyarországon	29
3.7. Az elektronikus média szerepe a fiatalok életmódjában és időfelhasználásában.....	30
IV. A kisiskolások és a szabadidő.....	32
4.1. Iskola és szabadidő	32
4.2. A leggyakoribb szabadidős tevékenységek.....	33
V. A megkérdezett kisiskolások szabadidős tevékenysége	35
5.1. A kutatásom céljai.....	35
5.2. A vizsgálat körülményei és módszere	36
5.3. A kutatás eredményei	36
Összegzés.....	48
Rezümé.....	49
Felhasznált irodalom	50

Bevezetés

A szabad idő önmagában nem javítja az életminőséget, csak, ha hatékonyan ki tudjuk használni, márpedig az ehhez szükséges képesség megszerzése nem megy csak úgy, önmagától.

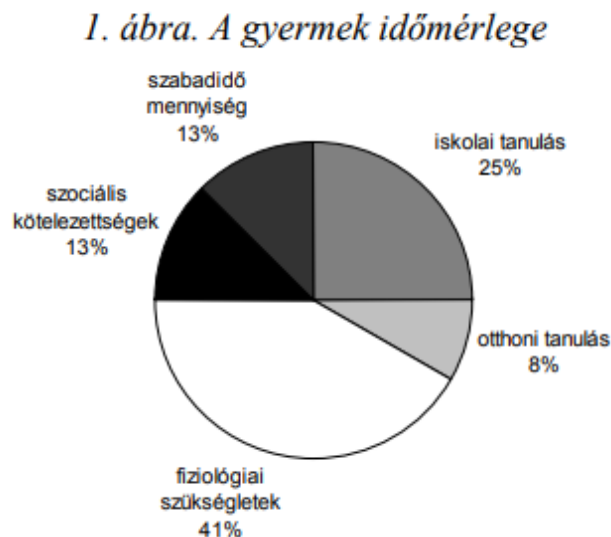
(Csikszentmihályi Mihály)

A szakdolgozatom témája: *A kisiskolások szabadidejének vizsgálata*. A választásom azért erre a témára esett, mert nagyon kíváncsi voltam, hogy ma mai gyerekek, hogyan és mivel töltik napjainkban a szabadidejüket. Ezt a kutatást a Fornoszi Gimnáziumban, a Derceni Középiskolában, a Beregszászi Horváth Anna Gimnáziumban, valamint a Kossuth Lajos Líceumban végeztem el. Kutatásom elvégzése során, sok új információval bővült a tudásom a kisiskolások szabadidejével kapcsolatban, ami szerintem az egyik legfontosabb dolog egy leendő pedagógusnak. Szerettem volna mélyebben beleásni magam a gyerekek szabadidős szokásaiba és tevékenységeikbe. Továbbá érdeklődést nyújtottam aziránt, hogy a távoktatásban, valamint iskolán kívül a gyerekek foglalkoznak-e a tanulással, vagy minden idejüket a szórakozás tölti-e ki. A szakdolgozatom négy fő részre oszlik. Az első részben magával a szabadidővel, a szabadidő fogalmával, funkcióival, valamint a befolyásoló tényezőivel foglalkoztam. Munkám második részében a szabadidő céljait és feladatait, valamint a szervezését ismertetem. Következő részben a sportot vettem alapul, hogy mennyire van jelen a gyerekek életében, mindennapjaiban. Ezután következett az a rész, amikor kizárólag a kisiskolások szabadidejére fókuszáltam. Munkám során összeállítottam egy harmadik és negyedik osztályos gyerekek számára megfelelő kérdőívet, amelyben a szabadidős tevékenységeikkel kapcsolatos kérdéseket tettem fel. Igyekeztem minél több szakirodalmat felhasználni, valamint a tanulmányaim során megszerzett tudásomat is beletenni ebbe a dolgozatba. A munkám egy részét maga a szakirodalom határolja be, a másik részét pedig a kutatásom és annak eredményei teszi ki. A kutatásomban igyekeztem a gyerekek számára megfelelő kérdéseket feltenni, hogy ne kerüljenek semmilyen nehézségbe. Ezzel a kutatói munkával bővítettem tudásom, mivel nem csak a lakhelyemen, hanem városi iskolákban is elvégeztem a kutatást. Ezáltal összehasonlítást végeztem a falusi és a városi gyerekek szabadidős tevékenységeik között. Fontos azért, hogy a gyerekeknek is megtanítsuk, mennyire fontos a számukra a mozgással, sportolással, esetleg tanulással töltött szabadidő.

I. A szabadidő értelmezése

Maga a szabadidő egyidős az emberiséggel, bár a tartalma és időkeretei életkornak megfelelően jelentősen változik. A szabadidő tehát meghatározó tényező életmódunkban, de egyben az egyén sajátossága is. Egy úgynevezett értékrendet teremt, amely körülvesz bennünket. A szocializáció során megtanuljuk az aktív alkalmazkodás szabályait, miközben mi magunk találunk tér- és időkereteket. Ez nem része a szabályozott, szabályokhoz kötött elfoglaltságoknak. Az életmód magában foglalja az emberek látható teljesítményét, szokások, amelyek egy adott szinten tükrözik az ember viselkedését. Az egyén életmódját határozza meg, ahogyan a feltételeket és a lehetőségeket magára vonatkoztatja.

1. ábra. A gyerekek időmérlege



Forrás: Haász, 2014

A fenti ábra jól mutatja a szabadidő mennyiségét, amiből még a kutatások szerint átlagosan napi 4 órát tesz ki az internettel és televízió nézésével kapcsolatos tevékenység. Az szabadidővel való gazdálkodás során a diákjainknak el kellene jutni arra a szintre, hogy a tevékenységek közötti választásban legyenek céltudatosak, állítsanak rangsort és ennek megfelelően osszák be a szabadidejüket. A rendszeres életvitel, életrend feltétele a testi, lelki harmóniának. Milyen is egy rendszeres, mentálhigiénés szempontból felajánlott életvitel?

- munka, tanulás, játék, sport megfelelő aránya
- megfelelő időtartamú pihenés
- a higiénia szabályainak megtartása
- az élvezeti szerek túlzott fogyasztásától való tartózkodás

Ebből következik az, hogy a gyerekeket meg kell tanítani, ismertetni kell és fel kell készíteni a következőkre:

- A szabadidő helyes beosztására
- A szabadidő tartalmas eltöltésére
- A tartalmasan eltöltött szabadidő örömét, fontosságát, hasznosságát
- Közös élmények, közösségben, közösségért végzett tevékenységek fokozódó hatását.

A szabadidő értelmezéséhez először vessünk egy rövid pillantást a „szabadságra”. Mit is jelent a szabadság? A szabadság a következő lehetőségeket tartalmazza: az illető cselekedeteiben szabadon választhat, dönthet, cselekedhet. A filozófiában a szabadságot általában szabad akaratként magyarázzák. Jean-Jacques Rousseau francia filozófus kijelentette, hogy a szabadság az ember alapvető jellemzője: *„Az ember szabadnak születik, de mindenhol láncokat visel”*. A libertárius filozófusok szerint minden ember mindenkor szabad (Jean-Paul Sartre). Rudolf Steiner szabadságfilozófiája megkülönbözteti a gondolati világban elérhető (személyes akarat) szabadság a testi szükségleteknek való alávetéstől. Az akarat még nem bontakozhat ki szabadon, mert ehhez az egyéni akaratnak teljesen meg kell haladnia a test természetét. Ezekből tehát az következik, hogy a szabadidő nélkülözhetetlen az életteljességhez, mely minden életkorban és időkeretben változó és a szabadság érvényesülése mellett még biztosítja a fizikai és pszichés egyensúlyt valamint a harmonikus, kiegyensúlyozott személyiséget (Bakosi, 2012).

1.1. A szabadidő fogalma

A szabadidős tevékenység másnéven hobbi nemcsak időtöltés, hanem fizikai erő, lelki felépülés, szellemi feltöltődés, majd ennek hatására újjászerveződik a fizikai egyensúlyi állapot. Regeneráldj, karbantarts, frissíts, pihenj, és nem utolsósorban tanulj és fejlődj. A szabadidő funkciója megváltozott. Korábban a szórakozási igények jellemezték. Ma már inkább a munka és társadalmi kérdések valamint kulturális információk jellemzik. A javak megszerzésére való törekvést jellemzi. Egyre több szabadidőre lenne szükség.

- Lehetne több, mert csökkent a munkaidő, ugyanakkor erőfeszítésekre van szükség a megélhetés biztosításához, az életszínvonal fenntartásához.
- A törekvések ellenére továbbra is tapasztalható a tanulói terhek növekedése.
- A meglévő szabadidő eltöltése nem elég igényes.

Szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek és serdülők számára ebben a megközelítésben a szabadidő sokrétű eszköz, amelynek funkcionalitását általános funkciója mellett a 3. ábrán vázolt

szerepek egészítik ki. A megelőző szerep mellett a gyengeségek áthidalása, a hiányos feltételek kitöltése, az „elérhetetlen” elérésének támogatása lehetőséget ad az egyensúly felé való elmozdulásra (Bakosi, 2012).

1.2. A szabadidő funkciói

A szabadidős tevékenység (hobby) nem csak időtöltés, hanem a lelkiállapot és testi felfrissülés, ami viszont a testi-lelki egyensúly újraszervezése. Limbos 4 féle funkciót rendel a szabadidőhöz

1. Lazítás
2. Szórakozás
3. Fejlődés
4. Kapcsolatépítés

Regenerálódj, karbantarts, frissíts, pihenj, és nem utolsósorban tanulj és fejlődj. A szabadidő funkciója megváltozott, korábban inkább a pihenés és egyben a munkavégzés igénye jellemezte a megélhetést és az életszínvonal fenntartását. Ha feltárjuk a szabadidő gyermekekre gyakorolt szerepét, hatásait, gazdag hatásrendszert vázolhatunk fel.

2. ábra A szabadidő funkcióinak pedagógiai megközelítése



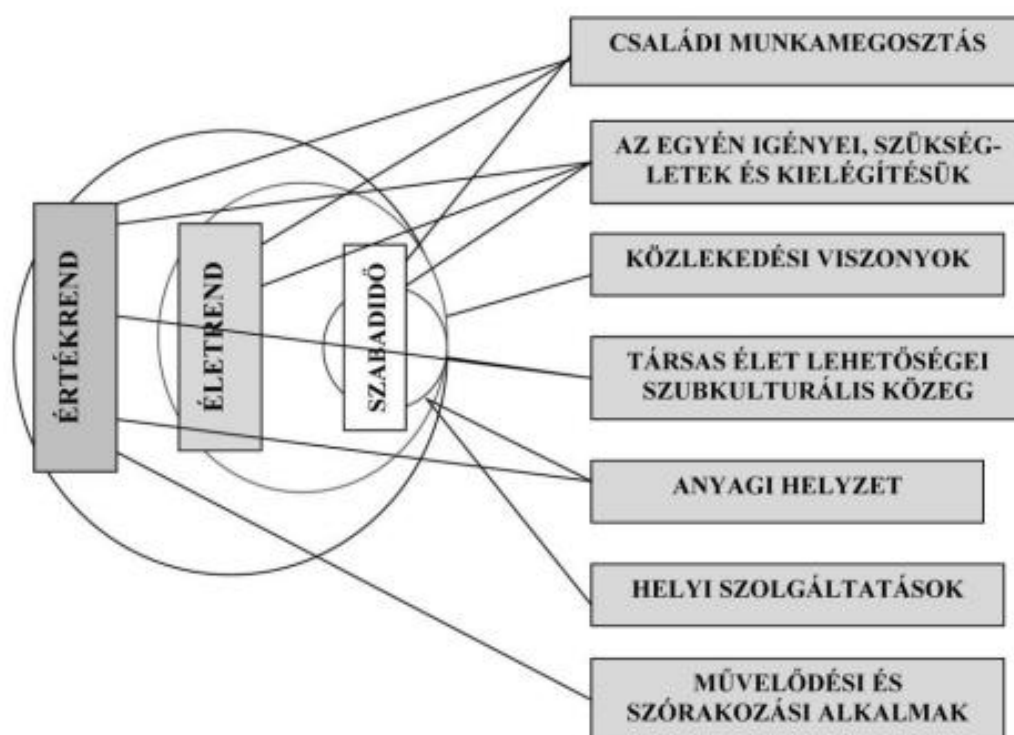
Forrás: Bakosi, 2012

1.3. A szabadidőt befolyásoló tényezők

Szociális és anyagi helyzete nagyban befolyásolja. A kutatások azt mutatják, hogy a főként városokban élő iskolázott nők tartoznak a tudatosan művelődött emberek közé. Befolyásoló tényezőként említhető még az életkor és a családi állapot. Ez azt jelenti, hogy az emberi élet különböző szakaszaiban különböző időkeretű és tartalmú szabadidős tevékenységeket végzünk. Általában csökken az élet előrehaladtával, majd az aktív munkával zárás után ismét emelkedő

tendenciát mutat. A nem szintén befolyásolhatja döntéseinket. Minél kevesebb a szabadidő, annál inkább feltételezhető, hogy az helyváltással nem jár, azaz a közvetlen lakókörnyezetben (lakásban, esetleg udvaron) töltjük a szabadidőnket. Fontos szempont még az, hogy egy adott térben és adott időben hogyan valósítható meg a szabadidős tevékenység, egyáltalán van-e mód a közelébe kerülni (távolság, anyagfelhasználás). A házimunka megosztása, felelőségekkel jár, esetleg a családtagokhoz való beosztás a szabadidő kiegyensúlyozottabb elosztását biztosíthatja. Ez szükséges ahhoz, hogy a családtagok együtt töltsenek időt, valamint feltétele a szülők által átadott mintavételnek is.

3. ábra A szabadidőt befolyásoló tényezők



Forrás: Kovácsné- Bakosi, 2012

1.4. Intézményi szabadidős tevékenységek

A szabadidő-szervezés módszertani kérdéseivel Dr. Balázs Zoltán foglalkozott a könyvében, amelyben intézmények szabadidős tevékenységét, elsősorban iskolai lehetőségeket összesíti. A játékot emeli ki elsősorban, mint az oktatási és nevelési technológiákat. Nagy hangsúlyt fektet a könyvekkel való foglalkozásra. Ez magába foglalja a zenei, irodalmi és képzőművészeti tevékenységeket. Teljes útmutatást és foglalkozást nyújt. **Szabadidő a napköziben.** A felüdüléshez, regenerálódáshoz, a pihenés szempontjából fontos biztosítani a gyerekek számára a kedvező feltételeket. Scherman Éva a következőképpen foglalja össze a szabadidős tevékenység

fő céljait: közvetlen, rövid távú célként, a gyerekek szervezetének pihentetésér nevezi meg, hosszú távú célként pedig a sokféle szabadidős technika megismertetését, megismerését, valamint egy tevékenység iránti érdeklődés elmélyítését. Feltételként megjelöli az élményszerűséget és a választhatóságot. A tevékenységek között kiemelkedő helyen van a szabadban végezhető, sok mozgást igénylő tevékenység, ilyen például a járás, futás, ugrás, mászás, dobás. Mindezeket egyéni, valamint csapatjáték formájában ajánlja, mint például sorversenyek, egyéni versengések. (Bakosi, 2012).

II. A szabadidős tevékenység

2.1. A szabadidő szervezés céljai, feladatai

A szabadidős tervezés célja: a szabadidő szervezése az élethosszig tartó tanulás érdekében alapozó a szervezet egészségének és harmóniájának biztosítására. A szabadidő tervezésének folyamatában kialakulnak és érvényesülnek a szabadidő funkciói, melynek eredményeként eljutnak a gyerekek, fiatalok a testi, lelki és szellemi felfrissüléshez. A regeneráció, karbantartás, gyógyulás, rekreáció, tanulás és fejlesztés a szabadidős szervezetek legfőbb célja. Ennek érdekében az oktatási intézmények életmódját, tanulási rendjét úgy kell kialakítani, hogy: lehetőséget tudjon biztosítani a pihenésre, szabadidőre, mozgásra, sportra, pihenésre. Ez már átvezet a feladatok megoldásán (Bakosi, 2012).

2.2 A szabadidős tevékenység feladata: a szervezeti, személyi és infrastrukturális feltételek biztosítása, valamint programkínálat, programok szervezésének és lebonyolításának megoldása. A tanulási tevékenységekhez közel állnak a szabadidős tevékenységek. Az iskola oktatási programjában dokumentálni kell a szabadidős programok indokoltságát, szükségességét. Rögzíteni kell az igényeket, elvárásokat és a célt. A sikeres működés feltétele: nyitott befogadó közeg, következetes, elkötelezett pedagógiai szemlélet, határozott tanítási módszer. Önkéntesség és választhatóság érdekében a gyerekeket meg kell nyerni és nem lehet őket olyanra kényszeríteni, amit ők nem szeretnének, vagy kényelmetlenül éreznék magukat tőle. Egyszerre lehet több program is, melyen mindegy hogy szervezőként, nézőként vagy szereplőként vesz részt. A gyerekeknek már vannak bizonyos fogyasztási szokásai, ez a háztartási, reklám- és egyéb környezeti hatások miatt alakultak ki. Ezeket befolyásolni, át lehet alakítani, és esetenként teljesen le kell bontani, majd újjá kell építeni. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a szabadidő-orientált fejlesztésre különös figyelmet kell fordítani a gyenge és közepes tanulókra. Céltudatos bátorításra, igényekre és választásnyújtásra van szüksége. Minden évben fel kell tárni a tanulók igényeit, elemezni kell a szabadidős közösség orientációját, valamint várható összetételét. A gyerekeknek aktívan részt kell venniük a programok tervezésében. Ez nagy hatással lesz a családi szabadidős tevékenységekre is. Törekedni kell a szülőkkel való együttműködésre, hogy biztosítsák a felelősségvállalást, a megértést és a gyermekek szabadidős tevékenységeivel kapcsolatos követelményeket, (önképzés, önmegvalósító személyiség, fejlődés elősegítése), valamint együtt kell működnie a diákönkormányzattal (saját rendezvényeik is vannak) is. Az intézményes szabadidő-közösségeken keresztül lehet eljuttatni a tanulókat, hogy a tanulmányaik befejezése

után majd egyedül, önállóan tudják megkeresni és megtalálni, s aktívan részt venni a kultúrált szabadidős tevékenységekben is (Bakosi, 2012).

2.3. A szabadidő szervezés elvei

A szabadidő eltöltésének megszervezésében van néhány általános szabály, amit be kell tartani, ezek betartása segíti a szabadidő funkciójának megvalósítását. Az alábbiakban felsorolt alapelvek némelyike általános tanítási elv, míg mások különösen a szabadidős tevékenységekre vonatkoznak. A szélesebb körben elterjedt elvek közül azokat választottam ki, amelyek a szabadidőben sajátos jelentéssel bírnak.

- Aktív szabadság elve
- Önállóság elve
- Önkifejezés biztosításának elve
- A személyiség fejlesztésének elve
- Az aktivitás biztosításának és kiváltságának elve
- Az élményszerűség elve
- Kooperáció lehetőségének elve
- Sikerélmény biztosításának elve
- Az életkori sajátosságok elve

2.4. A pedagógus személye a szabadidő eltöltésében

A pedagógus döntő szerepet játszik a gyermekek szabadidős kultúrájának kialakításában. A szabadidő tervezéséért, szervezéséért, lebonyolításáért korosztálytól függően több szintű oktató felel (óvónő, tanító, tanító, szociálpedagógus, gyógypedagógus). Ami számít, az a tanár felkészültsége és karizmája. A szabadidős tevékenységek, a tevékenységek elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása az elsődleges szempont. Legyen különösen lelkes, mozgékony és rugalmas a gyerekek igényeihez, hogy sok mindent meg tudjon értetni, sokféle érdeklődési kör jellemezze (mozgás, sport, játék, irodalom, művészetek, színház, képzőművészet, zene, tánc, kézműves tevékenységek, műszaki ismeretek és készségek, informatikai ismeretek), legyen türelmes, megértő és nyitott. A pedagógus feladatai a szabadidőben:

- Gyermekek bevonása és ösztönzése.
- Csoportok kialakítása a tanulói/tanulói közösségek összetételének felmérése alapján.
- Önkormányzati (gyermek) tevékenység aktiválása, tevékenységfejlesztés, tevékenység támogatása.

- A fiatalok és a diákok önirányító készségeinek fejlesztése.
- Külső és belső tartalék feltárás.

A szabadidő keretein belül a pedagógusnak törekednie kell arra, hogy a szabadidő (pihenés /, szórakozás, / oktatás / tanulás) érvényesüljön. Ezeket a vágyakat kompenzálni kell, mert tanulás vagy munka közben nem fognak kielégülni. Mindent meg kell tennünk az önkéntesség fogalmának fenntartásához. Az oktatónak figyelembe kell vennie azt a tényt, hogy a gyerek/hallgató a szabadidőt szükségletként érzékeli (szükségleti ingerek hiánya). Ennek a készletnek vannak biológiai, társadalmi, kulturális, tudatos és tudattalan vonatkozásai. Mindez a változatosság igényében tükröződik (leválás a kötődéstől, erőkifejtés lazítás, pihenés a munkával szemben). Ezekre az elemekre az oktatónak nagyon oda kell figyelni (Kovács, 2011).

2.5. A szabadidő szervezésének folyamata

A szabadidős tevékenységek tervezésének folyamata egy hipotetikus szituáción alapuló esemény. A célok megfogalmazása és az alapvető személyi és technikai feltételek megteremtése a tervezési folyamat része. *Tervezési szakasz:*

- A cél meghatározása
- Technikai és személyi feltételek megteremtése
- Ötletelés, ötletgyűjtés
- Létszám összehangolása, tervek készítése
- Döntés

Szervezési szakasz:

- Szükséges engedélyek beszerzése
- Megnyitás
- Programszervezés
- Program levezetése
- A program lezárására

Lebonyolítási szakasz:

- A tanár és a tanulók megérkezése a helyszínre
- Felkészülés
- Megnyitás
- Program kezdése

- Program levezetése
- Program bezárása

Tevékenységek a tevékenység után:

- A technikai munkálatok befejezése
- Értékelés
- Dokumentálás
- Élményfeldolgozás

(Kovácsné-Bakosi,2012)

2.6. A szabadidő, mint az önmegvalósítás eszköze

Mivel a szabadidős tevékenységek nevelési értéke igen magas és olyan jó hatással bír, a legjobban közös munkával tudjuk segíteni a gyermek formálódását, növekedését. A sikerélmény erőteljes motiváció a társasági élethez. Aktiválja, lehetővé téve az önkifejezést és a kreatív tevékenységeket. Megtanulnak együtt dolgozni, beosztani az idejüket és felelősséget vállalni. Megtanulhatják, hogyan használják a választási szabadságukat a maguk javára. A megelőzés leghatékonyabb eszköze a közösség, az izgalom, a kaland és a siker érzését nyújthatják. Ezek a tényezők relevánsak lehetnek, ha a szabadidős program rendszeres, összefüggő és kiszámítható. Madarász Márta szerint a szabadidős tevékenységek hatására megváltozik a gyermek társas kapcsolata. A gyerek, az oktatók és a pedagógusok együttműködése mind megváltozik. A fiatalok aktivitási szintje és találékonysága fejlődik. Az önbizalom nő, sikeres akar lenni. A tanulás egyre nagyobb teret hódít a figyelemfelkeltő kampányokban. Megérti a szabadideje igényes felhasználásának lehetőségeit mások támogatásával, majd fokozatosan önállóan. A nagyobb világgal való interakciók során összegyűjtött tudás eredményeként növekszik. Az ilyen tartalmas tevékenység végzése kulcsfontosságú, az előnyök az órákon és a szabadidőben egyaránt megtapasztalhatók és hasznosíthatók. Komplex személyiségformáló befolyása van annak, hogy a gyerekek/tanulók aktívan részt vesznek a program összeállításában (ötletcsere) és megvalósításában, valamint a szervezet működési szabályzatának kialakításában. Ezt önállóan, esetenként az oktató által kijelölt képviselők vagy a bizottság által létrehozott csoportok segítségével valósítják meg. Az önkezdemenyezés és a tekintély növekszik ennek a folyamatnak az eredményeként, ahogy öregszel. A gyerekek és a diákok aktív szerepet vállalnak életük jobbá, szebbé és élményekkel telivé tételében. Mivel a gyerekek szeretnek új ötletekkel előállni, és ha megengedik nekik az autonómiát, hozzájárulásaik segíthetik a tevékenység, a felkészülés, a várakozás és az izgalom nyüzsgését, nem pedig a mindennapi élet egyhangúságát. Ezt követően

lehet egy kis szünet, hogy egy jó kezdeményezés igénykonstrukcióként újra felszínre kerüljön. A közösség, mint közös program, ehhez mérten jó hatással van a szabadidős kultúra kialakítására és fejlesztésére. Mit ad a közösség a tanulónak, gyermeknek? A közösségformálás képessége a társadalmi behatolás próbája. Tegye próbára meggyőző képességeit, perspektívába helyezzen mindent. A közös élmény sajátos örömét erősíti az összetartás, az összetartó erő, amely növeli az összetartozás érzését. Alkalmazkodás, kölcsönös tisztelet és elismerés, valamint az egymásra való odafigyelés és az empátia érzésének elősegítése. Legyen sikeres tapasztalata. Végezzen erőpróbát, és hasonlítsa össze eredményeit másokéval. Láthatjuk, hogy a szabadidő tevékenység és a szabadidő eltöltése nevelési eszköz lehet a kezünkben, a gyerekek általában jó hozzáállással rendelkeznek, önkéntes jellegük közvetve segíti a gyermekek és fiatalok harmonikus fejlődését. (Kovács, 2011).

2.7. Az egészség dimenziói

Az egészség összetevői a szervezeti működés, viselkedés és a magartás különböző szintjeit jeleníti meg, amelyek nagyon sokszínűek. A következő ábra összefoglalja ezt a fajta sokszínűséget, és lefedi az egészség teljességét.

4. ábra: Az egészség dimenziói



Forrás: Bárdos, 2018

Egyes egészségdimenziókértelmezése kiemelten fontos, mivel ezeknek a többsége valamilyen formában tükröződik az életmódban.

- Genetikai egészség
- Biológiai egészség
- Lelki egészség

- Mentális egészség
- Érzelmi egészség
- Szociális egészség
- Kulturális egészség

Látható, hogy vannak adottságok, szerkezeti elemek, amin lehet változtatni. Léteznek tehát belső egyéni tényezők és egy fontos társadalmi szintű komponens ennek megfelelően. Az egészségfejlesztés fogalmának kialakulása jobban érthető és a mai talán általánosan elfogadható és elismert meghatározások: *„Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézbenartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét 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 következképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége.”* (WHO, 1986).

A meghatározás lényeges eleme az egyéni felelősség hangsúlyozása valamint a társadalom és a közösség szerepe. Ez azt jelenti, hogy már a tanítás és a képzés szintjén is folyamatosan törekedni kell arra, hogy mindenki tisztába legyen az egészség fogalmával, valamint a saját felelősségével is. Különösképpen igaz ez az olyan képzésekre, amelynek feladatai közé tartozik az élet valamelyik színterének, területének gondozása (Gösi et al, 2019).

2.8. A szabadidő tevékenység funkciói

Egyéni szinten a szabadidő-szegmentációt tekintve azt láthatjuk, hogy vannak olyan jellemzők, amelyek minden korosztályra jellemzőek, mint például az életminőség, a gazdasági tevékenység, a lakóhely, valamint a sajátos tevékenységek, amelyekhez tartoznak meghatározott csoportok. A felsőoktatás javítja az ember társadalmi státuszát, felértékeli az időt, bővíti a megvalósítható lehetőségek körét, kevésbé teszi kiszolgáltatottá a körülményeknek. Ha több szabadidő-besorolást kombinálunk, úgy tűnik, hogy az egyén négy szerepet tulajdoníthat a szabadidőnek. Ezek a következők:

- Az önkifejezés funkciója: legyen szó játékról, alkotásról, társas kapcsolatról, vagy az érzelmi élet kiteljesedéséhez való hozzájárulásról.

- Az egészséget szolgálja a szabad (ön)fejlesztés funkciója, amely elsősorban a személyiségfejlesztés, orientáció, magas kultúra és így tovább (míg az elvárt önfejlesztés funkciója inkább a félidő része);
- A feltöltő funkció, amely magában foglalja a pihenést, kikapcsolódást, a lazítást.
- A szórakoztató elem, amely segíti az új élmények keresését.

Társadalmi szinten a szabadidős funkcionalitás három kategóriába sorolható:

- a gazdasági funkció, amelyben a szabadidős teret a munkaerő újratermelésére használják, és a kisegítő iparágak működésében nyilvánul meg;
- az integrációs funkció, amelyben a szabadidős tevékenységek folyamatos szocializációs folyamatokat foglalnak magukban;
- az identitásfüggvény, amelyben szegmentálható, hogy bizonyos közösségek és társadalmi csoportok bizonyos szabadidős tartalmakat részesítenek előnyben, míg mások nem.

(Nagy, 2015)

2.9. A szabadidős tér típusai

A szabadidős tevékenység térkép segítségével megkülönböztethetünk csoportos és egyéni szabadidős tevékenységeket. A vendéglátás és a családi tevékenységek a társadalmi tevékenységek példái; az olvasás, az egyéni televíziózás és a számítógépes internetes tevékenységek túlnyomó többsége a nem közösségi tevékenységek példája. A társas szabadidő három kategóriába sorolható: családi, szociális és szociális szféra. A szabadidős tevékenységeket aktivitás szempontból, két csoportba oszthatjuk: aktív: fizikailag, kognitívan, érzelmileg erőfeszítést igénylő (vásárlás, étkezés, olvasás, internet) és a passzív: fogékony (bámészkodni, sétálni, tévézni). Stebbins szerint vannak komoly és kötetlen szabadidős tevékenységek (Stebbins, 1992). A komoly szabadidős tevékenységeket a munkával nem összefüggő, hosszú távú előnyeik, értékük, kitartásuk, személyes jellegük és a társadalmi identitáshoz való hozzájárulásuk különbözteti meg. Az alkalmankénti szabadidő több: szórakoztató, pihentető, élvezetes és egyszerű. Az egyéb megkülönböztetések közé tartoznak azok, amelyek fizikai mozgást tesznek szükségessé, illetve azok, amelyek nem teszik szükségessé a test áthelyezését, valamint a szabadidős tevékenységeket. Relaxáción, kreatív kikapcsolódáson, valamint fizikai és sportos rekreáción alapuló háromelemes szegmentáció szerint, összehasonlítható dimenzió szerint osztály. A rekreáció megkísérli az ember erőforrásainak feltöltését, teljes képességének helyreállítását, testi, szellemi és szociális jólétének javítását (a fizikai és szellemi kikapcsolódást is meg lehet különböztetni) (Nagy, 2015).

Az elmélkedés, a tétlenség, a vita és a befogadás mind a relaxáció példái (TV, zene, mozi, színház, koncert).

- A céges élet, a játékok, a kreatív tevékenységek, a barkácsolás és a művészeti elfoglaltságok mind a kreatív szabadidő példái.
- A nem kötelező fizikai munka, így a túrázás, a szabadidősportok, a természetsportok a fizikai rekreáció részét képezik.

Nagy (Nagy, 2008) három fontos komponenst azonosított a fiatalok szabadidő eltöltésében:

- Az úgynevezett „magas kultúra”³⁰ és a kapcsolódó tevékenységek (komolyzenei koncertek, színház, kiállítás, múzeumok, könyvesbolt).
- Szórakozás (partik, diszkók, kávézók, bárók, filmek és könnyűzenei koncertek).
- Az egészségre való összpontosítás (fitnesz, edzőterem, természetbarátság, fizikai állapot).

Következésképpen szabadidős jellemzők mátrixa fejleszhető az egyének jellemzésére. A nemzetközi kutatások gyakran négy olyan csoportot azonosítanak, amelyek a különböző elnevezések ellenére a szabadidő eltöltésére vonatkozó közös jellemzőkkel bírnak (több országban végzett vizsgálat).

- Passzív (Peterson, 1981), sétálók): szabadidejükben semmilyen tevékenységet nem folytatnak, kivéve a barkácsolást és esetleg sétálnak. Jellemzően marginalizált munkások vagy mezőgazdasági munkások;
- Rekreációs (középső (Peterson, 1981), szórakoztató fogyasztók) (Wiesand, 2000): szabadidős tevékenységeik leginkább a családra és a sportra összpontosulnak. Kulturális tevékenységeikben túlsúlyban van a populáris kultúra. Ez a réteg nagyrészt alkalmazottakból áll, ez pedig a lakosság. Ez a teljes összeg több mint felét teszi ki. Lényegében befelé fordulnak, és élvezik a civilizáció gyümölcseit;
- Képzett (felhalmozók, fogyasztók és mindenevők (Peterson, 1981)), (Wiesand, 2000): kultúraválasztók, de nem feltétlenül magaskultúra-szelektorok. Azok, akik közügyekkel foglalkoznak, és részt vesznek a politikában és a civil társadalomban;
- Titkos, kiváltságosak (Peterson, 1981), lelkes (Wiesand), önellátó (Vitányi): magaskultúrás fogyasztók.

(Nagy, 2018)

Vitányi Iván (Vitányi, 1993) ezzel a paradigmával négy részre osztja a szabadidős magatartást. Ehhez meg kell értenünk, hogy jelenleg a szabadidős tevékenységekben az értékorientáció-életmód dimenziók lényegesebbek, míg a foglalkozási jövedelem tengely egyre kevésbé releváns:

- Passzív szabadidő: a szabadidő ezen részében nem csinálunk semmit, esetleg tv-t nézünk vagy házimunkát végzünk;
- Rekreációs szabadidő: szabadidőnk ezen részét rekreációra fordítjuk, előnyben részesítve a könnyű műfajokat;
- Felhalmozó szabadidő: széles érdeklődési körrel, általános jellegű, a kísérletező attitűdre fektetve a hangsúlyt, nem vonzó magatartás jellemzi ezt a szegmenst;
- Inspiráló szabadidő: szellemesen eltöltött szabadidő;

Az év ciklikussága miatt a szabadidő-szegmentációval kapcsolatos kutatások arra utalnak, hogy a szabadidő strukturálisan szegmentálható:

- nap: hétköznap nem munkával töltött idő, nem közvetlenül a fiziológiai igények és a társas kapcsolatok miatt;
- 2. heti szabadidő: elsősorban a hétvégén eltöltött idő európai kultúránkba merülve ismétlődő szabadidős pillanat (jellegénél fogva ide sorolható az ünnepi szabadidő is)
- 3. éves szabadidő: az év ciklikusságán alapuló hosszabb, folyamatos időszak a nyaralás alatt, amikor az egyén/ fiatal túlnyomórészt kilép a szokásos, mindennapi rutinból

(Nagy, 2018)

2.10. A háromszintű szocializációs közeg értelmezése

Eddig azt láttuk, hogy a szabadidőt sokféleképpen lehet felfogni és osztályozni, de az is nyilvánvaló, hogy a társadalmi kapcsolatok összefonódnak a másik két szocializációs környezet jellemzőivel. Igaz-e, hogy a családon és az iskolán kívüli kapcsolatok, mint például a barátságok, a kortárs kapcsolatok és a szerelmi kapcsolatok alapvetően különböznek a családi és iskolai kapcsolatoktól? Tekinthető-e a családon és iskolán kívüli szocializációs színtér különálló, egységes felsőfokú szocializációs közegnek, vagyis következetesen és önállóan kezelhető-e az iskolában és az otthonon kívül? Ha igen, mi az a megkülönböztető jegye, amely megkülönbözteti a másik két médiától a szabadidős szocializáció meglétének demonstrálása hármas követelményrendszerünk teljesítésével? A szabadidős tevékenységek jelentősen eltérnek a családi és iskolai tevékenységektől; Nemzedéki távlatokban is levonható az a következtetés, hogy időben távol van a közvetlen termeléstől, bár ez nem mindig van így. Az örömszerzés felemésztja a szabadidőt (lásd Magyar időgazdálkodási tanulmányok, Tibori, 2003). Ennek eredményeként

tovább növekszik az igény az általános és a szakképzés, valamint a közszolgálat, az önfejlesztés és az aktivitás egyéb formái iránt. A fiatalítás, önkifejezés, önmegvalósítás és a szabadidő korlátlan felhasználása követelmény is. Még azok számára is, akiknek életkörülményeik miatt korlátozott a szabadidejük, vagy akiknél az elsődleges és másodlagos szocializációs hatások csekélyek, és sok esetben a szabadidős paradigma megvalósulása (egyedülálló, munkanélküliek, dolgozók stb.) az elsődleges és a másodlagos szocializációs hatások minimálisak, és sok esetben a szabadidős paradigma megvalósulása (egyedülálló, munkanélküliek, dolgozók stb.). Mindenesetre úgy tűnik, hogy az oktatás (munka) és a családi ügyekkel foglalkozó nagy intézményrendszerek képtelenek felváltani ezt a lényegében önszerveződő, önkéntes „szabadidős láb”, mindenkivel a családban és az iskolán kívül. (Bár bizonyos részek nem kötelezőek: sportklubok, egyházak és civil szervezetek), az iparosodott országok szabadidős területei mindenkire hatással vannak. Jelenleg felzárkózik az elsődleges és másodlagos szocializációhoz. Utána egy új szocializációs csoportos ágens csatlakozik a családhoz a család kisegítőjeként” egy harmadik típus szerint (Csepeli, 2006). Míg a hagyományos szocializációs intézmények (család, iskola) veszítenek jelentőségükből, addig a kortárs csoportok, mint interakciós szféra egyre fontosabbá válnak (Váriné, 1975).

Az infokommunikációs technológiák fejlődése a fiatalok világa óta teljesen megváltozott a korábbi korú fiatalok életéhez. Megváltozott időgazdálkodásuk, családjuk, iskolájuk és társadalmi helyzetük; hasznos szabadidejüket eltérően osztották fel; információszerzési és kommunikációs stratégiájuk megváltozott; megváltozott a kapcsolat és a közösség, valamint megváltozott a szórakozás és tanulás fogalma. Az információs társadalom korszakának egyik legégetőbb kérdése, hogy a digitális korból született új generációk hogyan módosítják, formálják a meglévő társadalmat. Karl Mannheim szerint egy korcsoport akkor tekinthető generációnak, ha valamilyen közös tulajdonsággal rendelkezik; generációs tudat, közösségi vonás határozza meg őket, és ehhez három feltétel szükséges: a közös tapasztalat, a tényleges egymáshoz való orientáció, valamint a helyzet, attitűdök és cselekvési formák közös értelmezése (Mannheim 1969). Mannheim a generációs logikát az osztály fogalmához hasonlítja (az ember nem csatlakozik az osztályhoz, hanem beleszületik, és addig nem távozik szabadon, amíg helyzete meg nem változik). Természetesen, ha a generációs logika helyes, akkor a korosztály minden tagja ugyanazokat a vonásokat osztja meg (Nagy, 2008).

III. Szabadidő és sport

A szabadidősport önkéntes, tudatos, munka mellett, rekreációs céllal végzett sporttevékenység. Fizikai és lelki jólétet, rekreációt, gyógyulást, egészségünk és fizikai állapotunk védelmét (például állóképesség, erő, gyorsaság) végezzük egészségünk és fizikai állapotunk megőrzése vagy javítása érdekében (például kitartás, erő, ill. sebesség) szabadidőnkben. A jól végrehajtott szabadidős tevékenység növelheti önbecsülését, javíthatja fizikai és szellemi teljesítőképességét, valamint betegségekkel szembeni ellenálló képességét. A cél az, hogy ez egy kellemes gyakorlat/gyakorlatsor legyen, még akkor is, ha időnként kimerítő lehet, és néha fájdalom vagy szenvedés is kíséri. Amit már korábban is tudunk az egészségről, és amit korábban a szabadidősportról, az az, hogy a legtöbb egyénnek nincs konkrét, nyilvánvaló és egyértelmű oka, ami megmagyarázhatja, hogy a lakosságnak csak elenyésző (bár egyre növekvő) százaléka vesz részt a szabadidősportokban rendszeresen. Az a vicces, hogy az emberek nagy többsége éppen ezt teszi. Tudja, hogy a rendszeres testmozgás az egyik legjelentősebb egészségügyi tényező, és sok problémájának megoldásában segíthet, de úgy tűnik, nem tud rájönni. Az iskolán kívüli testmozgást végzők aránya meghaladja a 35 %-ot. Van egy réteg, amelynek tagjai azonnali kísérletet tesznek a sportolás megkezdésére, de ez csak próba és van, hogy hamar igába dől. Ábrahám és Bárdos (2014) az eseményekkel kapcsolatos érzelmeket életük megkérdőjelezhetetlen részeként határozzák meg. A kulcskérdés, amely folyamatosan felmerül, a kellő motiváció és megerősítés hiánya. A gyerek szabadidejével kapcsolatos kérdések mindaddig nem foglalkoztatták a filozófusokat, amíg a kultúrák kis felnőttként kezelték a fiatalt. A XVIII. századi civilizáció volt a felelős az átalakulásért. Ezen a ponton a társadalom elkezdett figyelni a gyerekekre, felismerve, hogy a gyerek nem ugyanaz, mint egy kis felnőtt. Így a 19. század második felében a szabadidős tevékenységekben külön üzletággá vált a gyermekek és serdülők sajátos szabadidő eltöltésének gyakorlása, valamint a szabadidő gyermekek fejlődésében betöltött szerepének számos lehetősége. Az elmúlt években az iskolában eltöltött idő nagyarányú növekedése a gyermekek nevelése, nevelése mellett azzal járt, hogy az iskola egyre bővülő szerepet vállalt a fennmaradó szabadidő beosztásában. Van szabadidő az iskolán kívül, egy másik felosztás szerint. Az iskola előtt és után a diákok kulturális és sporttevékenységeken vesznek részt, általában tanári irányítás vagy felügyelet mellett. A szabadidő fogalma az iskolán kívül valóban magába foglalhat minden olyan rendezvényt, például a család, a helyi közösség vagy a nagyobb közösség által szervezett eseményeket, amelyek nem tartoznak a tanulmányi, társadalmi vagy élettani tevékenység körébe. A gyerekek életét meghatározhatják a játékok. Ebben a számítógép, az internet és a televízió egyaránt jelentős szerepet játszik. A gyerekek nem tudnak kapcsolatba lépni egymással, nem tudnak barátságot kötni, vagy elfelejtenek beszélni. Ma azonban még kritikusabb, hogy egy fiatal

minél több eredményt érjen el az életében. Ön dönti el, hogy mit szeretne csinálni, ha megvan rá a szabadsága. Ebből adódóan a szülő és a pedagógus feladata, hogy segítse a gyermekek szabadidejének hatékony szervezését. Ez azonban szükségessé teszi, hogy minél több időt töltsön a fiatalokkal, hogy felismerjék azokat a dolgokat, amelyeket élveznek. Ebben viszont fontos szerepe van a pedagógusnak, aki a személyes választás lehetőségének és szabadságának megőrzése mellett segíti a tanulókat a szabadidő hasznos eltöltésében. A jól szervezett szabadidő: segíti a gyermek testi-lelki növekedését, erkölcsi nemességét, elmélyíti gondolkodását és kapcsolatait, fejleszti, sokrétű készségeket és tehetségeket biztosít, serkenti a kreativitást és a kísérletezést (Gösi et al, 2019).

3.1. Az internet és a számítógép szerepe a gyermek életébe

A mai fiatalok számára a számítógép tökéletesen "természetes szerkezetű" vált. Ahogy fejlődött a technika, egyre többen dolgoznak otthonról, a számítógép pedig egyfajta otthoni multimédiás központtá fejlődött. Ennek eredményeként a gyerekek sokkal könnyebben tanulnak meg számítógépet kezelni, mint a felnőttek. Sok gyerek kétségtelenül jobb az e-mailek küldésében, mint a kézírásban. Segítségükkel azonban tanulhatnak nyelveket, számolhatnak, és természetesen játszhatnak. Számítógépes játékok ezrei, az alapvető mesefiguráktól a városalapítókön, sakkozókön és kártyajátékosokon át a lövészekig. Természetesen ennek a játéktípusnak is, mint minden másnak, vannak szószólói és ellenzői. Ha hosszú ideig egyedül ül a számítógép előtt, az nyilvánvalóan káros a fizikai jólétére. A gerinc és a szemek a leggyakrabban érintett területek. Még ha lehetetlen is teljesen kiküszöbölni a számítógépezést, legalább próbálja meg minimalizálni az előtte eltöltött időt, és soha nem árthassa ezt kényelembe teszi. Sok szülő, aki azt állítja, hogy túl elfoglalt ahhoz, hogy gyermekeikkel töltse az idejét, úgy dönt, hogy a számítógép vagy a televízió előtt ül, hogy pihenjen, miközben gyermekeiket élénk, mozgó grafikák szórakoztatják. Mivel túlterheltek, kimerültek és időhiányuk van, a szülők esténként kevesebbet olvasnak mesét, nem beszélgetnek, nem kommunikálnak gyermekeikkel. Nem is gondolnak bele, hogyan változhat meg gyermekük lelki környezete. A számítógép akkor is káros lehet, ha egy fiatal (vagy felnőtt) arra használja, hogy elmeneküljön a való életből, és elveszti érdeklődését iránta. A számítógépes játékokat gyártó cégek oktató és szórakoztató játékokat is fejlesztenek, különösen a kisgyermek és iskoláskorú gyermekek számára. Megengedhető a gyerekeknek, hogy kísérletezzenek a billentyűzet megérintésével vagy az egér húzásával néhány percig. Még egy nagyobb gyerekeknek is megengedett 20-30 perc, (nem egy óra) számítógépes játék, akár otthon, akár az iskolában, szigorú mértékkel. Figyeljünk rá, hogy milyen játékot játszik a gyerek; válasszunk neki tanulságos játékot. Ne használja minden nap; inkább csak hétvégén engedjük meg neki, amikor több

szabadidő van. Hétköznapi inkább sportoljon, vagy valamilyen testmozgást végezzen. A híres gyermekpszichológusok azonban úgy vélik, hogy a virtuális agresszivitás különféle érzetei, valamint a túlzott videózás mindenképpen káros. Valamilyen szinten a számítógépes játékok nem ártanak a gyerekeknek. Megfelelően kell használni, mértékkel nem ártalmas, de semmiképp sem szabad engednünk azt, hogy emiatt a gyerek mozgáshiányos és kapcsolatszegény legyen. Mozogjon minél többet (Kovács, 2011).

3.2. A sport

Az életmód egy kulturális kifejezés, amelyet egy tevékenységrendszer követelményeinek megfelelően használnak. Az életstílus-kiemelések szempontjából azonban két lényeges szempont fontos: a választás és esély. Pontosabban, az életstílus olyan viselkedési döntések összessége, amelyeket jelentősen befolyásol az egyén társadalmi-gazdasági helyzete és az elérhető lehetőségek elérhetősége. Vagyis az egyén viselkedési ítéleteket hoz életmódjával kapcsolatban, de ezeket a döntéseket erősen befolyásolják a körülmények és a személyiség. A szabadidő életvitelünk fontos része. A fiatalok szabadidős szokásai drámaian megváltoztak az elmúlt években. Láthatjuk az újfajta szabadidős tevékenységek térnyerését, valamint a szabadidő mennyiségének növekedését. A sport elengedhetetlen része a szabadidős tevékenységek rendszerének, különösen a fiatalok számára, még mielőtt eléri a pubertáskort. Az életkor előrehaladtával csökken a fizikai aktivitásuk. Kedvezőtlen eredményeket találtak a magyar főiskolai hallgatók körében végzett vizsgálatokban is. A tanulók szabadidős tevékenységeinek nagy része nem tartalmaz semmilyen fizikai tevékenységet. Egy másik arra hívja fel a figyelmet, hogy a testnevelő tanulók közül kevesen vesznek részt olyan tanórán kívüli tevékenységekben, mint például a sport. A serdülők szabadidejében viszont továbbra is az atlétika dominál. Figyelik a mai sporteseményeket, és jól állnak a testnevelési programokhoz. Az egyéni helyzetekre a sporttal összefüggésben hozott döntések a magatartásra is hatással vannak. Az általános iskolás gyerekek interkulturális tanulmányokban vesznek részt. Az eredményekből az is kiderül, hogy az egyén szociokulturális háttere jelentős hatással van a szabadidős sportolási magatartásra (pl. elutasítási arányok, nemek közötti egyenlőtlenségek, sporttípus, sportágak népszerűsége, szimpátia és a testnevelés órakerethez kapcsolódó sportok) (Tari-Keresztes, 2009).

3.3. Miért van szüksége a sportra egy gyerekeknek?

A jellem tekintetében a választott sportág szabályainak betartása, vagyis a tiszta játék, őszinteségre tanítja a gyereket. Javul a tűrőképessége, megtanulja hogyan kell úgy küzdeni, hogy közben ne veszítse szem elől a célt. A gyermek öntudata nő, ha sportol. Az egyéni sportok

különösen arra tanítják meg, hogy kizárólag saját magára és a mozdulataira koncentráljon, és minden mást figyelmen kívül hagyjon. A csapatsportokban saját maga mellett másokra is oda kell figyelnie, csapattagként kell mozognia a gyerekeknek. Ebben a helyzetben nem viselkedhet önzően; törekednie kell mindig a jóra. Csapatban dolgozni, egységként mozogni, vokálisan és nonverbálisan kommunikálni a többi gyerekekkel/csapattárral, és megoldani az esetlegesen felmerülő problémákat. A sport új barátokat is hoz a gyermek környezetébe, ami gyerekkorban rendkívül létfontosságú. Ennek eredményeként egyértelmű, hogy a sport sok mindent megtanít már egy 3. és 4. osztályos tanulónak is az emberi kapcsolatokról. A sport arra is megtanít bennünket, hogyan fogadjuk el helyesen a kritikát, és hogyan tekintsük a hibákat leküzdhető kihívásoknak. A sport arra is tanít, hogyan kell veszíteni, hiszen gyakori, hogy egy csapat veszít, vagy egy gyerek nem éri el a kívánt eredményt egyéni sportágakban. Ugyanakkor a fiatal megtanulja felülemelkedni a kudarcokon, és újra reménykedni egy jobb eredményben a jövőben. A gyerekek számára különösképpen fontos a rendszeres testedzés. A rendszeres mozgás, sportolás következményei:

- segíti a gyerek pszichológiai és szociális fejlődését, növekedését s testi érése mellett;
- karbantartja a gyerek testét;
- ha már kicsikorban megszokottá válik a sport, a testnevelés, akkor az életmód egyik elhagyhatatlan eleme lesz;
- elősegíti a személyiségfejlődést és formálja azt;
- a teljesítőképeség fokozása szellemileg, fizikailag, munkavégzésben és tanulásban egyaránt;
- könnyíti a feszültségek feloldását;
- élménnyé teszi a szabadidőt;
- formálja az életmódot és rendszerezi a napokat, heteket, hónapokat;
- felfedezi a saját testét a tulajdonosa számára;

A rendszeres sportolás nagyon sok segítséget is adhat:

- megőrzi a test súlyát;
- lehetőséget alakít ki a társas kapcsolatok megteremtésébe;
- növeli a gyerek önbizalmát;

Egy gyerek lételeme a mozgás, viszont lehet, hogy még így sem mozog annyit, amennyit kellene. A mai gyerekek átlagosan heti 2-3 órát sportolnak játékosan. A gyerekeknél még természetes a nagyfokú fizikai aktivitás, hiszen reggeltől estig képesek mozogni. A szülőknek már a gyerek

születésétől kezdve megfelelő teret kell adni a testmozgásra, és így elkerülheti óvodában és alsó osztályban a sokoldalú ingerforrásokat (Tari-Keresztes,2009, Sajti, 2008).

3.4. Jövőkép

Vass István középiskolai tanár felmérésének következtetései.

Az egyes osztályok adatait összesítése lehetővé tette, valamint alátámasztotta a tanulók tanórán kívüli tevékenységeinek rangsorolását. A vizsgált osztályok tanulói által felsorolt 23 különböző tevékenység, amelyek többsége a sportolás, az olvasás, a tévzés, séta, utazás, zenehallgatás, szórakozás, pihenés, fizikai munkavégzés, és végül a számítógép használata. A vonatkozó adatok azt mutatják, hogy a tanulók 62%-a a sportot (labdajátékok: futball, kosárlabda, kerékpározás) nevezte meg leggyakrabban említett tevékenységként. A megkérdezettek 53%-a foglalkozik olvasással a szabadidejében. Az osztályok között eltérések vannak, mert míg az egyik osztályban 65% említi meg az olvasást, mint szabadidős tevékenység, addig a másik osztályban ez 41%-ra csökken. A XII T osztályban a sportolási tevékenység csak 30%-ot kapott, míg a XII C osztályban 60%-ban foglalkoznak sporttal a szabadidejükben. A számítógéppel való foglalkozást mindössze 2 osztályban említik meg. A tevékenységek listája az 5 vizsgált osztály közül csak a XII T osztálynál a legszélesebb, mivel ott 16 féle szabadidős tevékenységet jelöltek be a tanulók. A legkevesebbet a XI B osztálynál számoltak, ahol csupán 9 féle tevékenységi forma jelenik meg. A tevékenységek sokféleségével kapcsolatban azt is fontosnak tartotta megjegyezni Vass István, hogy a felsoroltak nagyjából fele értelmiségi jellegű, a fennmaradó rész szabadidős, szórakozási és relaxációs tevékenység.

Ssz.	Tevékenységi forma	XI A	XI B	XI C	XII C	XII T	Össz.
1.	Sportolás	9	15	15	13	6	58
2.	Olvasás	10	7	12	9	13	51
3.	Tévzés	8	9	12	2	9	40
4.	Séta, kirándulás	7	6	11	4	4	32
5.	Zenehallgatás	6	4	6	3	5	24
6.	Szórakozás	2	6	7	1	4	20
7.	Pihenés	-	-	2	3	6	11
8.	Fizikai munka	1	2	4	1	1	9
9.	Számítógépezés	4	5	-	-	-	9
10.	Zenélés	1	-	-	-	3	4

11.	Kártyázás	-	1	1	-	-	2
12.	Idegen nyelv tanulása	1	-	1	-	-	2
13.	Kutyasétáltatás	2	-	-	-	-	2
14.	Keresztretjévényfejtés	-	-	-	1	1	2
15.	Barkácsolás	-	-	-	1	1	2
16.	Táncolás	1	-	-	-	-	1
17.	Rajzolás	1	-	-	-	-	1
18.	Videójáték	-	-	-	-	1	1
19.	Fényképezés	-	-	-	-	1	1
20.	Újságcikkírás	-	-	-	-	1	1
21.	Tudományos dolg. készítése	-	-	-	-	1	1
22.	Színházlátogatás	-	-	-	-	1	1
23.	Koncertlátogatás	-	-	-	1	1	1
Tevékenységi formák száma		13	9	10	10	16	

Forrás: *Vass, 2002*

A tévzés a harmadik helyen áll: a felmérésre válaszoló 40 diákok közül, közel 42%-a néz tévét, de igaz, hogy jelentős részük (51%) csak hétfvégén. Számos olyan választ fedezhető fel, amelyek azt sugallják, hogy naponta átlagosan két-három órát töltenek tévé nézéssel a tanulók. Ebben az összefüggésben meg kell jegyezni, hogy a funkcionális analfabetizmus jelenleg a szakemberek szerint jelentős globális terjeszkedésben van. A funkcionális analfabéta felveszi az olvasást és az írást, de teljesítménye nem teszi képessé az új információk befogadására, ehelyett személyisége bezárul, és elveszíti érdeklődését az önművelés iránt. (Balogh Mihály: Könyvtárhasználat, könyvtárhasználat - Az iskolai könyvtár című összeállítás, Budapest, 1998, 57. o.).

A jövőkép és az olvasási kultúra összeegyeztethetetlen elképzelésnek tűnik. De tagadhatatlan, hogy az olvasmányok gazdagítják a tanulók elméjét, és pontosabb képet adnak környezetükről. Ugyanakkor elkerülhetetlenül szükséges lenne annak bizonyítása, hogy egyedülálló vagy uralkodó szerepe volt a jövő olvasmányi víziójának kialakításában. a környezet, a tanuló egyedi élményei, a család, annak körülményei, életszemlélete, a tévében látottak stb. mind-mind olyan elemek, amelyek kisebb-nagyobb hatással lehetnek egy fiatal jövőképre.

Két konkrét kérdésre adott válaszok leírják hipotetikus jövőbeli kvízünket. Első kérdés a jövőre vonatkozó terveire vonatkozott a tanulóknak, konkrétan arra, hogy a középiskola elvégzése után szándékozik-e továbbtanulni vagy állást keresni. A válaszadók nagy többsége (79%) az

előrejelzéseknek megfelelően tovább kíván tanulni. Tekintettel arra, hogy kicsi a valószínűsége az elhelyezkedésnek, és a középiskolákban általános oktatási kurzusokat kínálnak, ez tekinthető a legpraktikusabb válasznak.

A következő kérdés az volt, hogy röviden magyarázza el a jövő egy hétköznapi napjáról alkotott képét, amely tíz év múlva leszű. Egy 17 és 18 év közötti fiatal az elkövetkező tíz évben valóban sorsdöntő eseményeket él meg életében: tanulmányainak befejezését, munkába állását, családalapítást. Két oka van annak, hogy egyes tanulók nem válaszoltak ezekre a kérdésekre: vagy azt hitték, hogy ez magánügy, vagy van, amit utóbbiak – még nem gondoltak rá –, amit nem kívánnak megosztani másokkal.

A válaszok többsége világos perspektíva, reálisan józan és a valóságra alapozott benyomást kelti. A természetes célok között szerepel a korabeli lakás, kertes otthon, jármű, rugalmas munkaidő. Egyéb természetes kívánságok közé tartozik a barátokkal való kirándulás, a sportolás és a kirándulások. Az egy-két gyermekes tervek, valamint a tartalmas, összetartó családi élet az elkövetkezendő tíz év álmai közé tartozik. A jövőtől való félelem közös érzelem, a biztonságérzet és az anyagi jólét nézőpontja mellett. Sokan közülük, akik elsősorban anyagi vagyoniuk gyarapításával foglalkoznak, egyúttal az újjgazdagságra is emlékeztet ez a példa.

3.5. Testmozgás és az egészséges életmód

A sport sok szempontból reflektorfénybe kerül, és az emberek többsége úgy gondolja, hogy elősegíti az egészséges életmód népszerűsítését. Bár azt lehet mondani a magyarok közül kevesen sportolnak. A fiatalok többsége az elektronikus médiát választotta szabadidő eltöltésének a fizikai aktivitás helyett. Ez többek között annak tudható be, hogy manapság minden korábbinál gyakrabban találkozunk egészségügyileg problémás gyerekekkel (Keresztes 2005). A kutatás szerint a gyermekkor az egész életen át befolyásolja az atlétikát, és szerepet játszik életvitelében. Akik gyerekként sportoltak, azok gyakran fognak sporttal foglalkozni még felnőttként is. A gyerekek szabadidejében gyakoriak a sportversenyek. A korosztálynak csak a fele szeret sportolni vagy mozogni, míg többségük zenét hallgat, tévézik, videót néz, internetezik (Kovács - Velencei 2007). A tömegkommunikációs eszközöknek külön kötelességük megbizonyosodni arról, hogy az általuk közvetített információk megfelelőek, segítik-e a pozitív énkép kialakulását, és támogassák annak folyamatát, aminek eredményeként az aktív testmozgás és a sportolás természetesen része lesz a fiatalok mindennapi életének. A különféle médiák különféle technikákat alkalmaznak ennek érdekében, de minden helyzetben kulcsfontosságú, hogy az információ célközönsége a lehető legnagyobb legyen, és eljusson a gyermek szintjeihez. A legjobb műsorstruktúra kulcsfontosságú fegyver a televíziós hálózatok közötti jelenlegi heves

rivalizálásban a legmagasabb nézettség elérése érdekében. A kihívás abban rejlik, hogy a sport iránti érdeklődés felkeltése mellett a célközönség műsorainak lehetővé kell tennie számára az érzelmi azonosulást is, ami a médiával való gyakori interakciót eredményez.

Az interperszonális kapcsolatok harmóniája – amelybe beletartozik az egészség megőrzése, ami közös felelősség – a jólét elengedhetetlen feltétele, és erre a következő gyerekgenerációnak fel kell készülnie. Az egészséges életmód alapelvei közé tartozik a testmozgás, a relaxáció és a 400 problémamegoldó gondolkodásmód. Ezért ezeknek az elveknek a tanítását már fiatalon el kell kezdeni (Bősze 2007). Korábban számos tanulmány kimutatta, hogy a rendszeresség milyen döntő szerepet játszik a fizikai aktivitás fejlesztésében, amely fiziológiai és pszichológiai szempontból is előnyös, optimista gondolkodásra ösztönöz, önbizalmat épít. A szegedi végzősök között végzett kutatás eredményei arra utalnak, hogy a középiskolások körében az aktívak magabiztosabbak, jövőorientáltabbak, jobb pszichés és lelki egészséggel rendelkeznek. A sport a testi fejlődés mellett a szellemi fejlődésben is kulcsfontosságú (Pluhár – Keresztes – Pikó 2003). Példa erre egy Magyarországon végzett kutatás, amely kimutatta, hogy jóval kevesebb a krónikusan rosszul sportoló, és társadalmi köreikben is lényegesen kisebb arányban fordultak elő egészségügyi problémák, mint inaktív társaik körében (Jákó 1994). Életmódunk és az azt alkotó egészségmagatartás összetevői, típusai nagyban befolyásolják egészségi állapotunkat. A demográfiai, szocioökonómiai, szociokulturális és csoportpszichológiai elemek által létrehozott egészségkultúrát az emberek és csoportok egészségmagatartása alapján azonosítják (Aszmann 1989). A sport és a kiegyensúlyozott táplálkozás az egészséges életmód két elsődleges összetevője (Pikó - Bak 2005).

3.6. Fiatalok sportolási szokásai és aktivitása Magyarországon

A további kutatásokhoz pontosítani kell a fogalmi keretet, és a sport definíciójára is szükség van, mivel ez szolgál a kutatás empirikus alapjául. Az Európai Sport Charta megfogalmazása szerint: *„sport minden olyan fizikai tevékenység, melynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok fejlesztése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése”* (Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe 2001, 6).

Az empirikus kutatásban a válaszadók a strukturált keretek között végzett aktív testmozgásra gondoltak, amikor az egészséges életmóddal összefüggésbe hozható rendszeres sporttevékenység kifejezést használták, ami kívül esik az iskolai testnevelés tanfolyamokon (napi testnevelés). Az Ifjúság 2012³⁰ adatainak elemzése szerint a magyar fiatalok a leginkább az egészségükért és jólétükért aggódnak (73%). Következik a külsővel való elégedettség (59%) és az edzettségi fok

(52). Lényeges, hogy a nem sportolók mindössze 69%-a fejezte ki elégedettségét egészségével, szemben a játékosok 81%-ával. A megkülönböztetés hangsúlyozhatja az egészséges életmód és a következetes testmozgás értékét. 2000-ben a fiatalok 33%-a állította, hogy gyakran edz. 2004-re 8%-os növekedés tapasztalható, 2008-hoz képest 3%-os visszaesés látható, 2012-re pedig 35%-ra csökkent az arány. Ami a nemeket illeti, jól látható, hogy 2012-ben a fiúk és férfiak többet sportolnak, mint a lányok és a nők – előbbiben 43%, utóbbiban 27% (Magyar Ifjúság 2012).

A diákokat Ács - Boros - Rétsági (2011) kérdezte, hogy milyen mozgásformát szeretnének elsajátítani egy testnevelés órán. A nem hagyományos tartalmakat (tánc, tenisz, lovaglás és síelés) kedvelő válaszadók a focit, a kosárlabdát és a kézilabdát választották. A fiúk körében a legnépszerűbb sport a futball, míg a lányok a táncot választják. Tanulmányukban észre vehető, hogy a szocializáció jelentős hatással volt a személyiségjegyek megszilárdítására, ahogy azok serdülőkorban fejlődtek ki. A családok, az iskolák, a sport, a sportegyesület és a média példák olyan összefüggésekre és közösségekre, amelyek hatással vannak a fiatalok egészségmagatartására. A 8. osztályosok körében végzett kutatás szerint (2008, 2009) a fiúk lényegesen többet sportolnak, mint a lányok a testnevelés órákon kívül. Vizsgálatuk eredményei azt mutatták, hogy a tinédzserek sportolási hajlandóságát nagyban befolyásolja szüleik sportolási háttere.

3.7. Az elektronikus média szerepe a fiatalok életmódjában és időfelhasználásában

Napjainkban a gyerekek szabadidős tevékenységeinek nagy része olyan tevékenységeket foglal magában, amelyek a sportot háttérbe szorítják. A sport a fiatalabb generációk értékrendjében szerepel, ahol fontosságuk fokozatosan csökken, ami azt mutatja, hogy számos más lehetőség is van a szabadidő eltöltésére (Bicsérdy, 2002).

A Magyar Ifjúság 2012 felmérése szerint a fiatalok szabadidejük nagy részét továbbra is otthon és barátokkal töltik. Hétköznapi mindössze 4%-uk látogat el sporteseményekre, míg hétvégén 5%-uk. A szabadidős tevékenységek skálája lényegesen szélesebb. 2008-ig a fiatalok szabadidejének 65–68%-át tévénézéssel töltötték, 2012-re azonban még csak 49%-uk tette ezt. A számítógép és az internet használata a legjelentősebb tevékenység. A televíziózást olvasás, videojátékozás és zenehallgatás követi. Mivel 2004-ben a 15–19 éves fiatalok átlagosan napi 143 percet töltenek tévénézéssel hét közben, hétvégén pedig 235 percet, egyértelmű, hogy a médiafogyasztás előkelő helyet foglal el a szabadidős tevékenységek között. Bár az alkalmazott eszközök összetétele megváltozott, a média hatása nem csökkent. 2008-ban ugyanezek a jelzések percenként 107-re, illetve 181-re csökkentek, a fennmaradó időt pedig számítógépezéssel, 403-at pedig internetezéssel töltötték.

A tinédzserek körében végzett vizsgálatok különösen fontosak, mert rávilágítanak arra a tényre, hogy a legtöbb tinédzser könnyen elérhetőnek találja a médiában példaként használt viselkedést, valamint az attitűdöt és véleményt, az életmódot, az egészséget és a betegséggel kapcsolatos információk többségét (Kósa 2006). A sport és a média interakciója felveti azt a témát is, hogy hogyan hatnak a fiatalokra a fejlődő férfi- és nőideálok a testkép, a testtel való elégedettség, valamint a sportolási magatartás és motiváció tekintetében (McCabe-Ricciardelli, 2001).

Egy tanulmány szerint a gyerekek és a tinédzserek naponta két-három órát néznek tévét, és a hétvégék aránya sokkal nagyobb (Angelusz-Tardos 1998, Nielsen Report 1993, 2000). Ez összefüggésbe hozható az egészségtelen életmóddal, a túlzott passzivitással és a munka nélkül töltött egyedül töltött idővel (Szabó 2003). A média az inaktivitás egyik oka, mivel gyakran eltéríti a fiatalokat a testmozgástól (Durant – Baranowski és mtsai 1994, Szabó 2003). A KSH adatai szerint a testmozgásra szánt idő is csökken (KSH 2002). Mindez azt bizonyítja, hogy annak ellenére, hogy széles körben elterjedt az a tudat, hogy a rendszeres testmozgás elengedhetetlen a testi egészséghez, a lakosság egyre lustábbá válik.

Mivel a televíziók az otthonok többségében jelen vannak, a média elengedhetetlen ahhoz, hogy az emberek hogyan kommunikálnak egymással. Sajnos ez a tendencia még kicsi korban kezdődik és egész életen át tart. Ahogy több időt töltünk tévénézéssel, a jelenség hatásai egyre erősebbek (KSH 2000). Amikor Kiss (2004) a budapesti általános iskolásokat vizsgálta (N=252), felfedezte, hogy a társaiknál kevesebbet sportolók között a 10-11 éves fiúk teszik ki a tévénézők többségét. Mindazonáltal döntő fontosságú megjegyezni, hogy a sportesemények és a sportolók tévés nézése fiatal koruktól kezdve befolyásolja a sportágválasztást. Érdekes minden nyári olimpiát követően megvizsgálni a jelentkezési statisztikákat. Felnőtt tisztelői kitartó támogatásának fő oka az általa aktívan üzött sport lehet. A televízióban közvetített sportközvetítések emberek millióinak befolyásolják a szabadidős döntéseket, a vásárlási szokásokat és a más csoportokkal fenntartott kapcsolatokat (Deninger, 2012).

Kulcsfontosságú lenne, hogy a médiát sokkal jobban bevonják az egészséges életmódot népszerűsítő kampányokba. A sportszakemberek a sportolás alacsony gyakorisága és a társadalom hanyatló egészségügyi statisztikái miatti rossz testképet hirdető médiaüzenetek ellensúlyaként az autotelikus sportideálok közvetítését szorgalmazzák (Perényi 2005). A szabadidősportok rendszeresebb publikálásával, a különböző egészségügyi kezdeményezések támogatásával azonban a sportolási hajlandóság fokozódhat. A televíziót gyakran a testmozgás első számú "ellenségeként" emlegetik. A fiatalok, akik számára a média az egyik legjelentősebb szocializációs médium az elmúlt évtizedekben, ezt nagyon jelentősnek találják (Gál 2008).

IV. A kisiskolások és a szabadidő

4.1. Iskola és szabadidő

A modern oktatási rendszer egyik fő jellemzője, hogy az iskolák egyre inkább beépülnek a tanulók egész életébe, abban az értelemben, hogy gazdag lehetőséget biztosítanak a szabadidő tartalmas eltöltésére. Vannak olyan felmérések, amelyek által betekintést nyerhetünk abba, hogy milyen módon próbálják a gyerekeket segíteni abban, hogy a szabadidejüket sportolással, pihenéssel, játékkal és sokféle iskolai anyagot kiegészítő ismeretekkel töltsék. Természetesen az elmúlt időszakban az iskolai idő jelentős növekedése az iskolák szerepének és felelősségének növekedésével járt a hátralévő idő megszervezésében. A szabadidő kitöltésére szervezett iskolai programok elsősorban az oktatási elvárásoknak való megfelelést szolgálják, vagyis legtöbbször a személyiség-, kommunikációs és egyéb készségek fejlesztését szolgálja. Valójában az iskolán kívüli szabadidő fogalma minden más tevékenységet jelent, azaz a család, a tágabb közösség által szervezett, és nem része egy tudományos, társadalmi vagy fizikai tevékenységnek. A közelmúlt kutatói is érdekes megfigyeléseket tettek a család e téren betöltött szerepével kapcsolatban. Míg a civilizációk kicsi felnőttnek tekintették a gyereket, a fiatal szabadidővel kapcsolatos kérdések nem jártak a fejükben. Az igazi átalakulást ezen a területen is a 18. századi civilizáció hozta meg; ekkor kezdett a társadalom figyelni a gyerekekre, és innentől kezdve kezdett érdeklődni minden iránt, ami megkülönbözteti a gyereket egy kis felnőttől. Egyrészt a gyermekek és serdülők elhivatott szabadideje, a szabadidő gyermekek fejlődésében betöltött jelentőségének számos esélye, valamint a 19. század második felében a játékok egyre jelentősebbé váltak a szabadidő-termelésben. A gyermekjátékok az 1950-es években még elsősorban a társadalmi beilleszkedésüket szolgálták (azaz a a jövőbeni karrierre, pályaválasztásra készítették fel őket), de egy-két évtizeddel később a játékot egyre gyakrabban reklámozták – hogy fogyasztói terméké váljon, elsősorban a televíziózás hatására, azonban az oktató játékok továbbra is elérhetőek voltak. Időközben nemcsak a játék, hanem a gyermekek szabadidős tevékenységeinek minden fajtája egyre fontosabbá vált a személyes fejlődés és a sikeres szocializáció szempontjából, odáig, hogy egyre fontosabbá vált a különböző életkorú tanulók szabadidejének megszervezésével kapcsolatos vélemény és felelősség. "Az iskolának elengedhetetlen kötelessége a szabadidő értelmes kihasználása. A fiataloknak például szabadidős tevékenységekre, tapasztalatokra van szükségük, amelyeket később életük során is kamatoztatni tudnak" (*Brigitte Krejsa: Freizeit und Schule. Erziehung und Unterricht, 1996* - áll egy német szakmai kiadványban). Az iskolában eltöltött idő nagyarányú emelkedése az utóbbi időben természetesen az iskola szerepének és kötelezettségének növekedésével járt a hátralévő idő, azaz a fent meghatározott

szabadidő beosztásában. A legtöbb iskolai szabadidős program a személyiség, a kommunikációs és egyéb képességek fejlesztésére tesz kísérletet a skolasztikus célok elérése érdekében. A tárgyaltak eredményeképpen a szakirodalom egyértelműen megkülönbözteti az iskolai és az iskolán kívüli szabadidőt. Az *iskolán kívüli szabadidő* kifejezés minden olyan eseményt jelent, amely nem része egy tanulmányi, társadalmi vagy fiziológiai tevékenységnek, és amelyet a család, a nagyobb közösség vagy mindkettő szervez. A szabadidő területén kutatók lenyűgöző felfedezéseket tettek a család fontosságáról és hogy az értelmiségiek szülei, különösen az egyetemi végzettségűek, nagyra értékelik szabadidejük megfelelő felhasználását, ők azok, akik feláldozzák ezt gyermekeikért, és lehetőség szerint segítik az iskola és más intézmények ezzel kapcsolatos erőfeszítéseit (Mihály, 2003).

4.2. A leggyakoribb szabadidős tevékenységek

Ebben a témában nagyon sok megközelítés tapasztalható. Vannak olyanok, akik tágabb meghatározást használnak. Változatos üdülési programok, tanulmányutak, különféle kulturális és sportrendezvények szerepelnek köztük. Mások a játékról és a sporttevékenységekről beszélnek, például leírják a mintákat és az eseményeket. A fiatalok számára létfontosságú kikapcsolódási lehetőséget biztosító iskolai könyvtárak látogatóinak többségét egyértelműen lányok teszik ki. A fiúkat viszont megfelelő mennyiség esetén a szabadprogramok iránt jobban érdeklődnek. A közoktatási intézmények annyira gyakorlatiasak, hogy tevékenységükkel egyéni igényekre épülő lehetőségeket kell biztosítaniuk, mint például a kikapcsolódás érzésének biztosítása, a személyiség aktív fejlesztése, a közösségi tudatosság erősítése, az egészséges életmód magatartási szokásainak megalapozása, a figyelemfelhívás, erkölcsi értékek, valamint az önismeret, életcélok fejlesztését is. Az egészséges életmód és a társadalmi életképességet elősegítő tevékenységek lehetővé teszik a szórakozást, az együttműködést, a megkülönböztetést és a versenyképességet. Jelentős sportolási lehetőséget, kirándulásokat, vetélkedőket, az intézmény hagyományait biztosító sportkörök, a gyermekek új igényeinek kielégítése mellett. Olyan tevékenységek, amelyek kielégítik a versenyképesség, a szórakozás, a sokszínűség vagy akár a pihenés iránti igényt. Az iskola feladata mindig az, hogy segítse a versenyt, hogy növelje kapacitását, hogy javítsa a tényleges versenyforgatókönyveket a szimulatív versenyeken, ezáltal növelve a potenciálját. Ez magában foglalja a szabályozás, a megfelelés és a lehetőség alapvető törvényeinek azonosítását és szigorú betartását (Nagy, 1996). Arra törekszünk, hogy gondolkodásra ösztönözzük a fiatalokat, így szabadak, mégis felelősségteljességre neveljük őket. A versengés megtapasztalása, a versengés forgatókönyve lehetőséget ad a versenyszellem, mint érték kialakítására: az összefogás, az egymásra figyelés, az együttműködés, az alapvető emberi értékek megtapasztalása és megélése.

Öntudat fejlesztése Ennek eléréséhez elengedhetetlen, hogy a programok lebonyolítása után visszajelzéseket kapjunk a résztvevőktől. Az osztályon belüli összevont, kiscsoportos megbeszélés során kérje meg a fiatalokat, hogy nézzék át a csapatuk feladatait. (Borosán, 2016). Egyre több bizonyítékunk van arra vonatkozóan, hogy a társadalmi magatartás hogyan befolyásolja az emberek egyéni és szakmai jólétét. A közoktatási intézmények szerepe az egész életen át tartó tanulás fejlesztésében, a személyiségfejlesztésben, a tartalommal és a helyes válaszok megtalálásával kapcsolatos oktatási kérdésekben, valamint annak értelmezésében. Az egyént/tanulót versenyképesé kell tenni és fejleszteni kell, hogy alkalmazkodóképesek legyenek, képesek legyenek hatékonyan reagálni a globális kihívásokra, megfelelni a követelményeknek, és képesek legyenek képességeiket gyarapítani. A mozgás segítheti testi és lelki egészségének, valamint akaratának, jellemének, motorikus készségeinek, művelt magatartásának, kulturált viselkedésének, emberi érintkezési formáinak, közösségi és társadalmi tudatának fejlesztését. Segíti az interperszonális kapcsolatok kezelését is, gazdagítja az érzelmi életet, és hozzájárul a szocializációs folyamatok tudatosabb irányításához. "A testkultúra jártassága és a konvenciók rendszere döntő fontosságú egy olyan összefüggő kép kialakításában a kultúráról, amely megfelel a 21. század nehézségeinek" - áll a jelentésben (Hamar, 2016) (Borosán, 2017).

V. A megkérdezett kisiskolások szabadidős tevékenysége

A kutatásom kérdőív módszerével végeztem el. A kutatásom segítségével a kisiskolások szabadidejét vizsgáltam meg. Kutatásom célja az volt, hogy felmérjem a 3. és 4. osztályos tanulók szabadidős tevékenységét. Valamint felmérni, hogy általánosan mivel foglalkoznak szabadidejükben. A Fornoszi Gimnázium, a Derceni Középiskola, a Beregszászi Horváth Anna Gimnázium és a Beregszászi Kossuth Lajos Líceum kisdíákjai voltak a segítségemre, akik nagyon szívesen és nagy örömmel töltötték ki kérdőívemet. Kérdőívem első kérdéseiben a gyerekek nemére, iskolájuk nevére és az évfolyamra kérdezek rá. Rákérdeztem továbbá, hogy van-e kedvenc elfoglaltságuk a szabadidejükben, és ha van, mik ezek az elfoglaltságok. Várhatóan a legtöbb kitöltő lány volt. A szabadidős tevékenységeknél rákérdeztem, hogy pontosan mivel is szoktak foglalkozni, esetleg mi az, amivel nem. Ezután kitértem az iskola által nyújtott szabadidős programokra is. A kérdőívet személyesen, kinyomtatott formában vittem el a gyerekeknek. Nagy segítségemre voltak az iskolák igazgatói és tanárai, akik beleegyeztek a kutatás lebonyolításába. A kérdőíves kutatásomba továbbá rákérdeztem, az internettel való időtöltésre, valamint arra is, átlagosan mennyi időt töltenek internetezéssel a szabadidejükben. Minden iskola igyekszik minél több kulturális programokat szervezni a gyerekek számára, ezért pár kérdésben rákérdeztem ezekre is, a következő válaszlehetőségek közül lehetett választani: színház, könyvtár, könyvesbolt, táborok, tánckör, bálók, filmklub, meseelőadás, zeneiskola, szakkörök.

5.1. A kutatásom céljai

Kutatásom célja, hogy felmérjem a környezetemben lévő iskolák, 3. és 4. osztályos tanulóinak szabadidős tevékenységét. Valamint felmérni, hogy általánosan mivel foglalkoznak szabadidejükben.

Kutatási kérdések:

1. Milyen szabadidős tevékenységeket folytatnak a vizsgált tanulók?
2. A szabadidős tevékenységekbe beépítik-e a tanulást?
3. Mennyire veszik igénybe a gyerekek az iskola által kínált órán kívüli foglalkozásokat?

Kutatási kérdéseimre reflektálva az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

Hipotézis1: Minden gyereknek van kedvenc elfoglaltsága a szabadidejében. A gyerekek szabadidejükben sokat mozognak és sportolnak.

Hipotézis2: A gyerekek szabadidejükben foglalkoznak tanulással. A szülők figyelnek a gyerekek jóllétére, és nyomon követik a mindennapjaikat.

Hipotézis3: A gyerekek rendszeresen részt vesznek az iskola által nyújtott programokon.

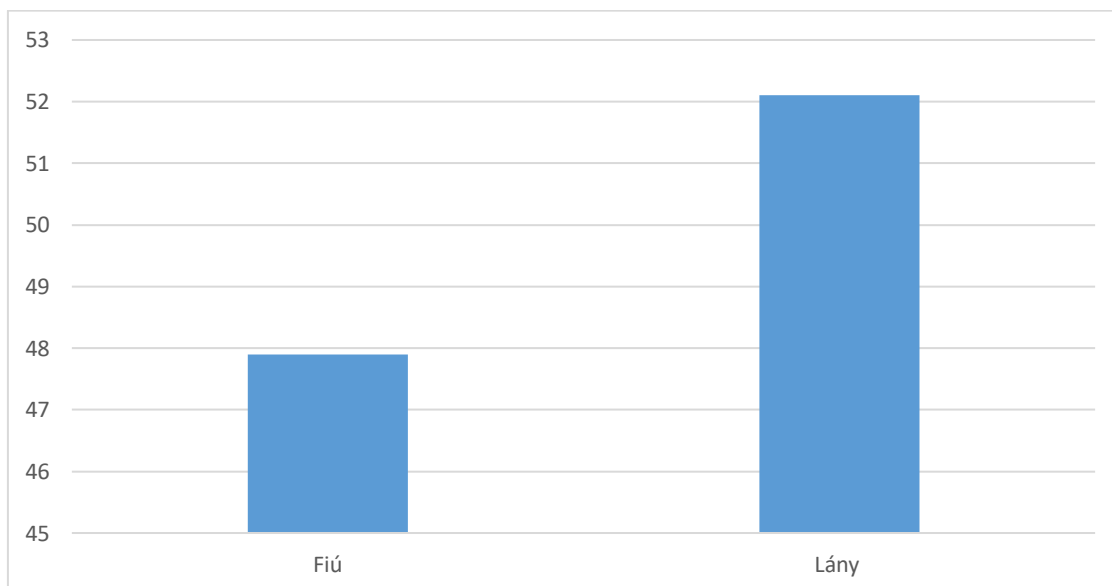
5.2. A vizsgálat körülményei és módszere

A kérdőívet összesen 146 gyerek töltötte ki. Legkevesebb gyerek Fornoson volt, a 3. és a 4. osztályos gyerekek száma alig haladja meg a 15-öt. Az iskola igazgatói és tanárai szívesen fogadták a felkeresésem és mindenben segítségemre voltak. A szülők beleegyeztek a lekérdezés lebonyolításába. Miközben állítottam össze a kérdőívet, igyekeztem mindent úgy alakítani és fogalmazni, hogy könnyű és egyszerű legyen a gyerekek számára, hogy nehogymilyen akadályba ütközzenek. A gyerekek nagy örömmel fogadtak és szívesen segítettek a kutatásomat azzal, hogy kitöltötték a kérdőívemet. A kérdőívet kinyomtatott formában vittem el a gyerekeknek, kérdezőbiztosként jelen voltam a lekérdezés ideje alatt.

5.3. A kutatás eredményei

Kérdőíves kutatásomban először a gyerekek nemére kérdeztem rá. A kutatásom a 3. és 4. osztályos gyerekek között végeztem. A kutatást két falusi és két városi iskolában végeztem el, aminek köszönhetően a 146 gyerek töltötte ki a kérdőívet.

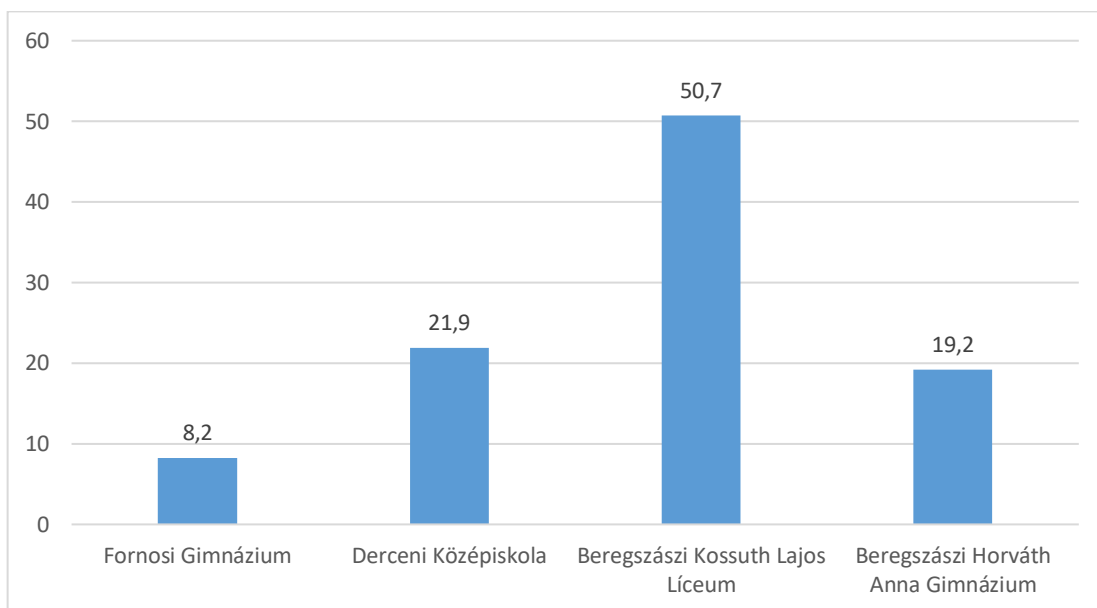
1. ábra: Nemi megoszlás



Forrás: *Saját kutatás*

Mivel több iskolában is elvégeztem a kutatást, ezért a következő kérdés az iskola nevével kapcsolatos.

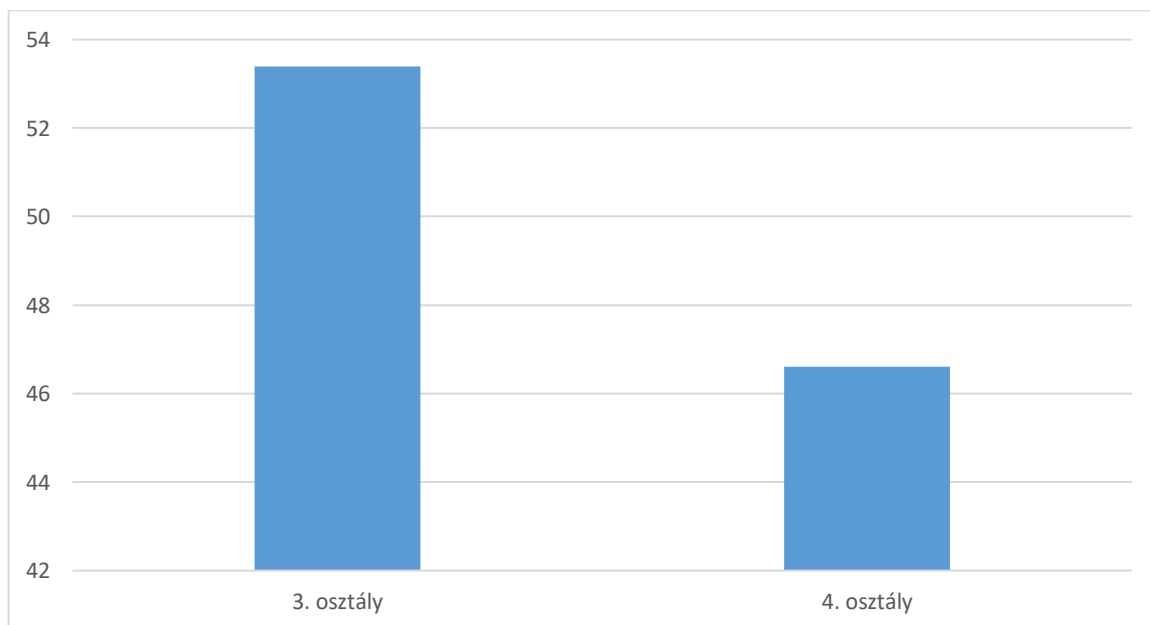
2. ábra: Az iskola neve



Forrás: Saját kutatás

Az ábra jól mutatja, hogy a legkevesebb tanuló a Fornosai Gimnáziumban, míg a legtöbb a Beregszászi Kossuth Lajos Líceumban van.

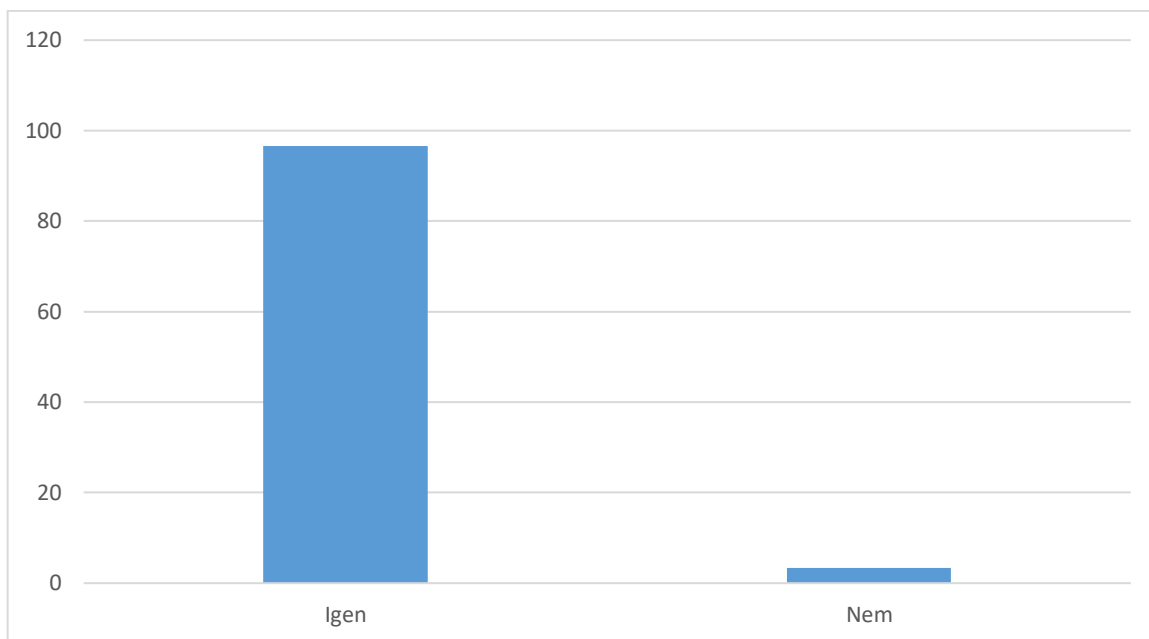
3. ábra: Osztály száma



Forrás: Saját kutatás

Következő kérdésben arra kérdeztem rá, hogy van-e ezeknek a gyerekeknek kedvenc elfoglaltságuk a szabadidejükben. A válaszadók csupán 3,4 %-a szavazott nemmel.

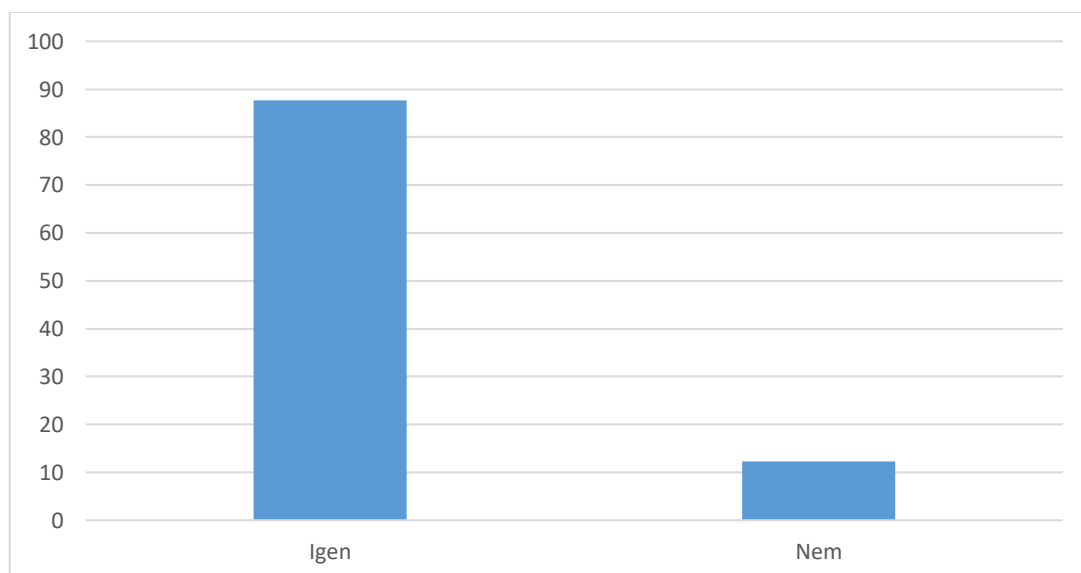
4. ábra: Van-e kedvenc elfoglaltságod a szabadidőben?



Forrás: *Saját kutatás*

Először a sportra fektettem hangsúlyt, hogy mennyire aktívak a gyerekek a szabadidejükben, foglalkoznak-e valamilyen sporttal. A gyerekek közül meglepően sokan, 87,7 % foglalkozik sporttal, míg 12,3 % nem foglalkozik.

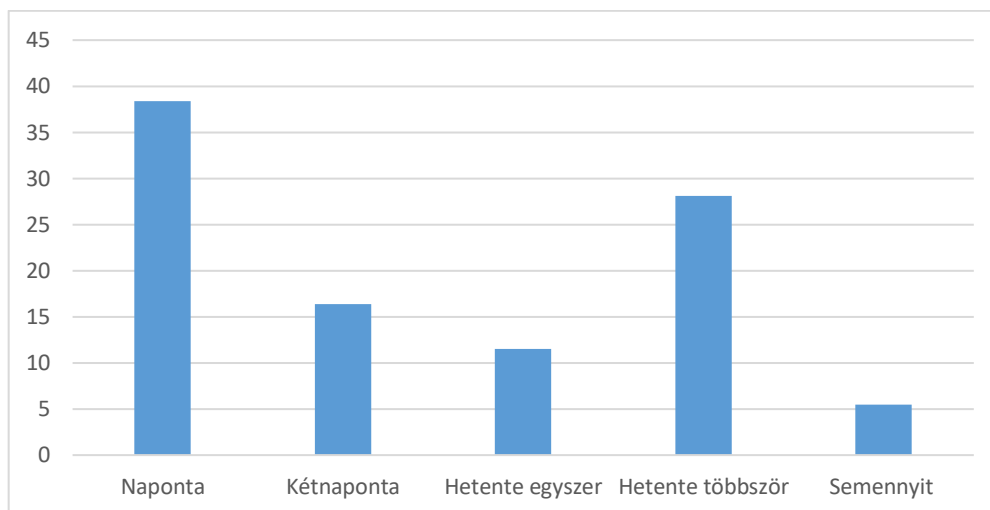
5. ábra: Szabadidőben foglalkozol-e sporttal?



Forrás: *Saját kutatás*

Fontosnak tartottam, hogy pontosan rákérdezzek, átlagosan mennyi időt is töltenek sportolással. A gyerekek közül 38,4 % naponta, 16,4 % kétnaponta, 11,6 % hetente egyszer, 28,1 % hetente többször és 5,5 % semennyit sem foglalkoznak sporttal.

6. ábra: Átlagosan mennyi időt töltesz sportolással?



Forrás: Saját kutatás

A nemi megoszlás és a sportolás gyakorisága között szignifikáns kapcsolat tapasztalható. A fiúk majdnem fele (48,6%) naponta foglalkozik sporttal. A lányok esetében jóval kisebb ez az arány (28,9%). A lányok esetében felülreprezentáltak azok aránya, akik hetente egyszer foglalkoznak sporttal.

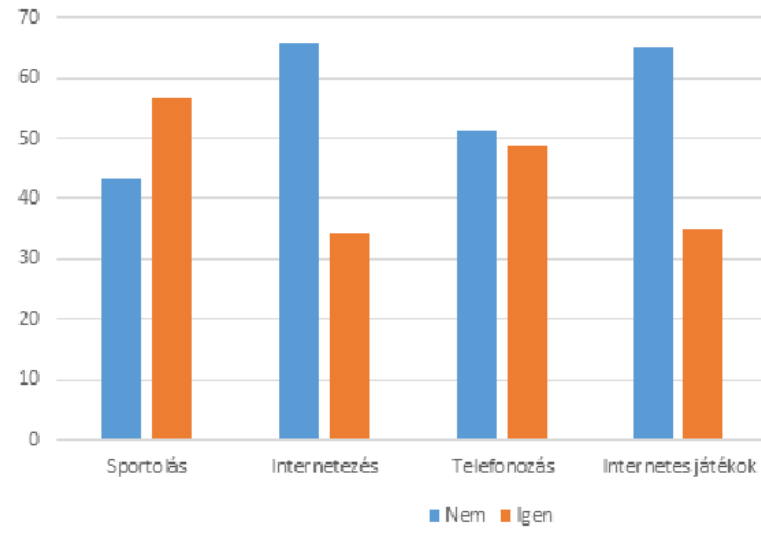
Sportolás gyakorisága	Naponta	Kétnaponta	Hetente egyszer	Hetente többször	Semennyit	Chi-négyzet	Sig
fiú	<u>48,6%</u>	21,4%	5,7%	21,4%	2,9%	13,564	0,009
lány	28,9%	11,8%	<u>17,1%</u>	34,2%	7,9%		

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

Forrás: saját kutatás

Következő kérdésben felsoroltam szabadidős tevékenységeket, és arra voltam kíváncsi, hogy a felsorolt tevékenységekkel foglalkoznak-e a szabadidejükben. Pozitív eredményként emelhetjük ki, hogy a megkérdezett gyerekek jóval több időt szánnak sportolásra, mint internetezésre.

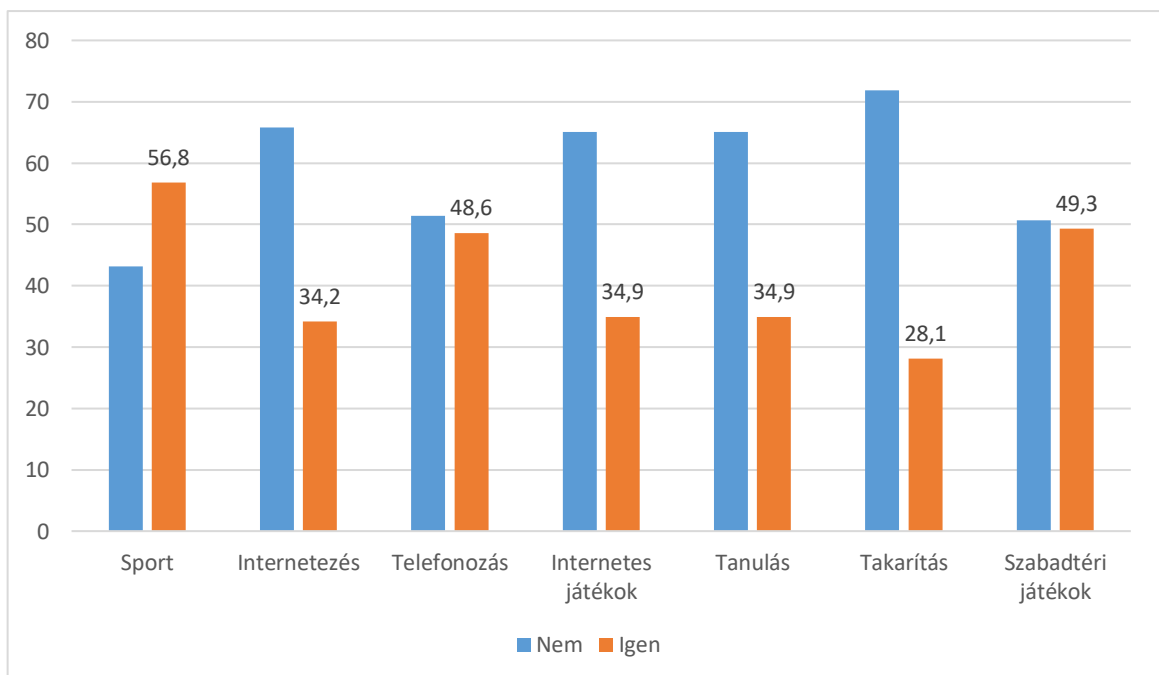
7. ábra: A gyerekek szabadidős tevékenységei



Forrás: Saját kutatás

Kutatásunk során feltérképeztük, hogy melyek a gyerekek kedvenc szabadidős elfoglaltsága. Hasonló eredményeket tapasztalunk az előző kérdéshez. Pozitívumként emelhető ki, hogy a gyerekek 56,8%-a szabadidejében szívesen foglalkozik sportolással, 49,3% kedveli a szabadtéri játékokat. E két szabadidős tevékenységet követi a telefonozás és az internetezés. Az eloszlásokat az alábbi diagram szemlélteti.

8. ábra: Melyek a kedvenc elfoglaltságaid a szabadidődben?

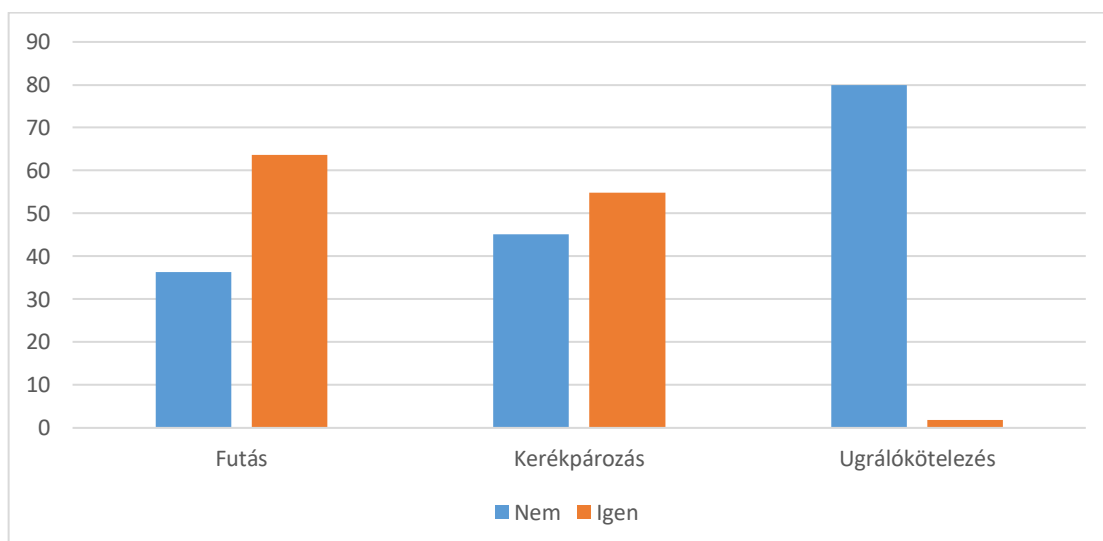


Forrás: Saját kutatás

Megvizsgáltuk, hogy van-e különbség a fentiekben felsorolt tevékenységek között a nemi megoszlást illetően. Mindössze egy helyen találtunk szignifikáns eltérést ($p=0,045$). A lányok szorgalmasabbak a fiúknál, ők átlag feletti mértékben foglalkoznak tanulással a szabadidejükben.

A sportoláson belül legkedveltebb elfoglaltságuk a futás 63,7%, legkevésbé kedvelt pedig az ugrálókötélvezés 80%.

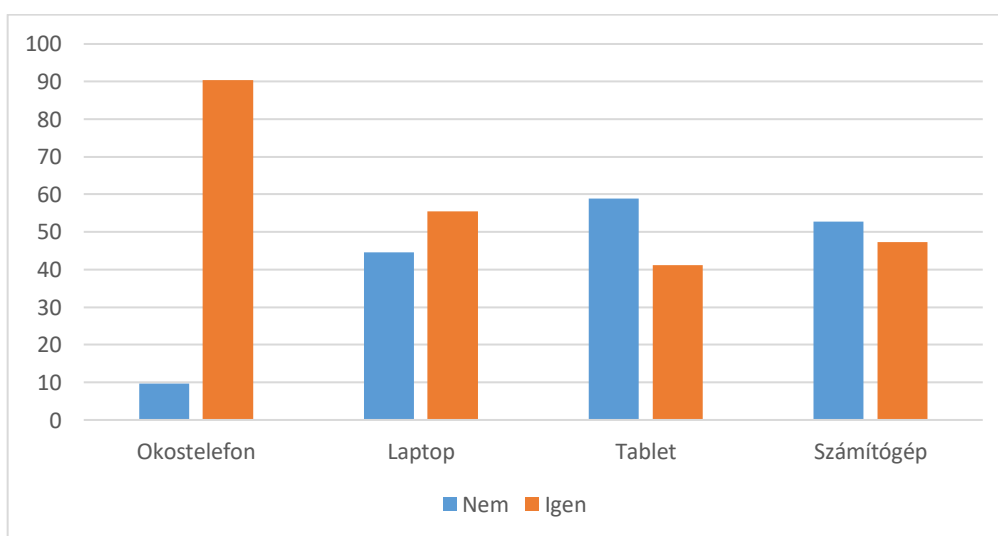
9. ábra: Ha választhatnál, melyik sportot választanád a legszívesebben?



Forrás: Saját kutatás

A mai világban szinte minden gyereknél megtalálható valamilyen okos készülék. A következő kérdésben a gyerekeknek arra kellett válaszolni, hogy az otthonaikban milyen készülékek vannak. A legtöbb válasz az okostelefonra érkezett.

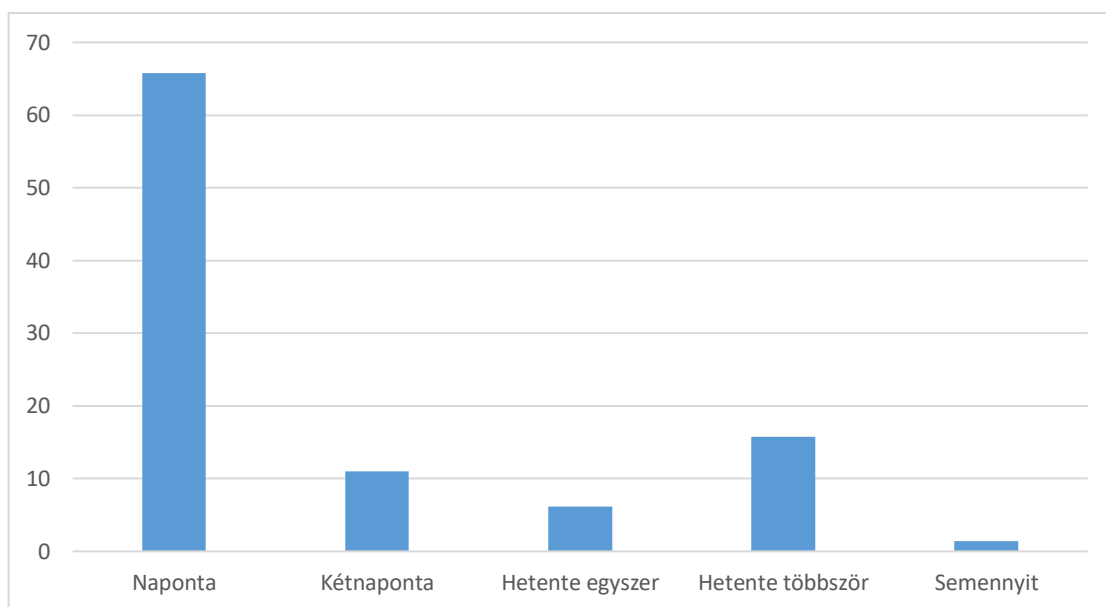
10. ábra: Otthonodban milyen készülékek vannak



Forrás: Saját kutatás

Mivel rákérdeztem, hogy mivel is foglalkoznak, fontosnak tartottam arra is rákérdezni, hogy általában mennyi időt is töltenek internetezéssel. 65,8%-uk naponta használja az internetet. Az internetre fordított idő és a nemi megoszlás összevetésénél nem tapasztaltunk szignifikáns kapcsolatot. A fiúk és a lányok egyaránt sok időt töltenek internetezéssel.

11. ábra: Milyen gyakran foglalkozol internetezéssel?

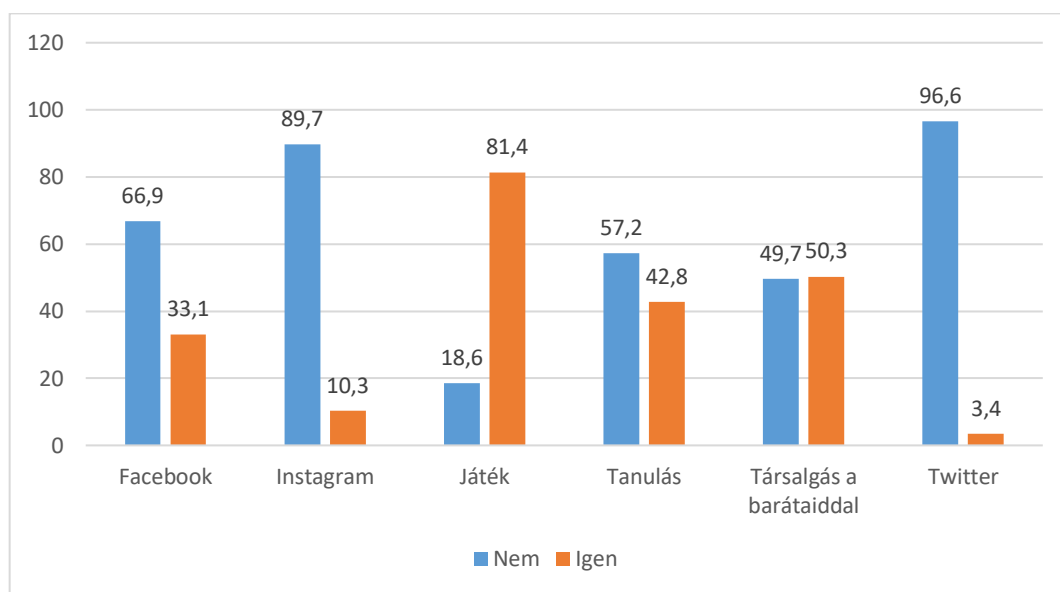


Forrás: Saját kutatás

Kutatásunk során első hipotézisünk, miszerint *minden gyereknek van kedvenc elfoglaltsága a szabadidejében. A gyerekek szabadidejükben sokat mozognak és sportolnak*, részben beigazolódott. Az eredmények rámutatnak, hogy minden gyereknek van szabadidejében kedvenc elfoglaltsága, s ebben – főleg a fiúk körében – kiemelt helyet foglal el a sport, a szabadidős tevékenység jelentős részét az internetezés teszi ki. A megkérdezett tanulók 90,4%-nak van okostelefonja, amelyet használnak is a mindennapi élet során.

Fontosnak tartottam rákérdezni arra is, hogy mivel foglalkoznak az interneten. A legtöbb igen választ az interneten való játékokra adták. Ezt követi a tanulás, a barátokkal való társalgás, majd a közösségi oldalakon való böngészés, úgy mint a Facebook vagy az Instagram.

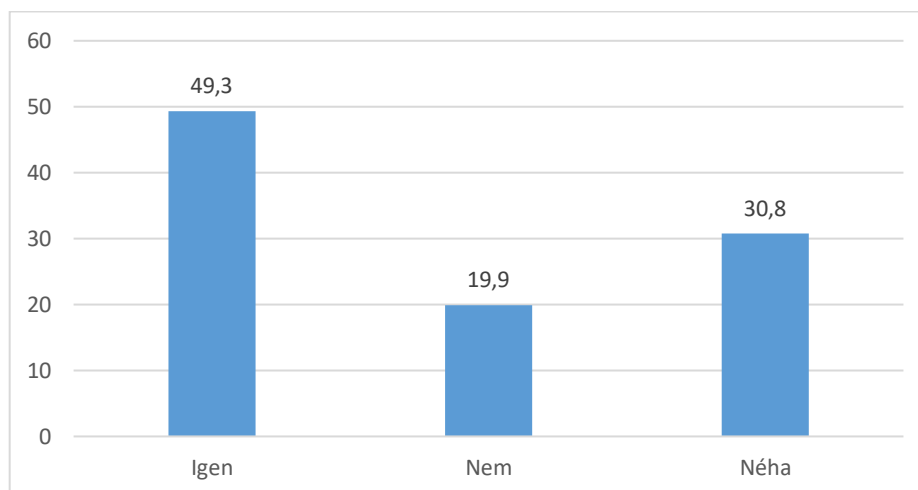
12. ábra: Mit szoktál csinálni az interneten?



Forrás: Saját kutatás

A gyerekek legtöbb idejét az internet világa tölti ki, ezért arra is rákérdeztem, hogy a gyerekeknek a szülők által korlátozva van-e az internettel töltött ideje. A szülők fele (49,3%) korlátozza gyermekeik internethasználatát.

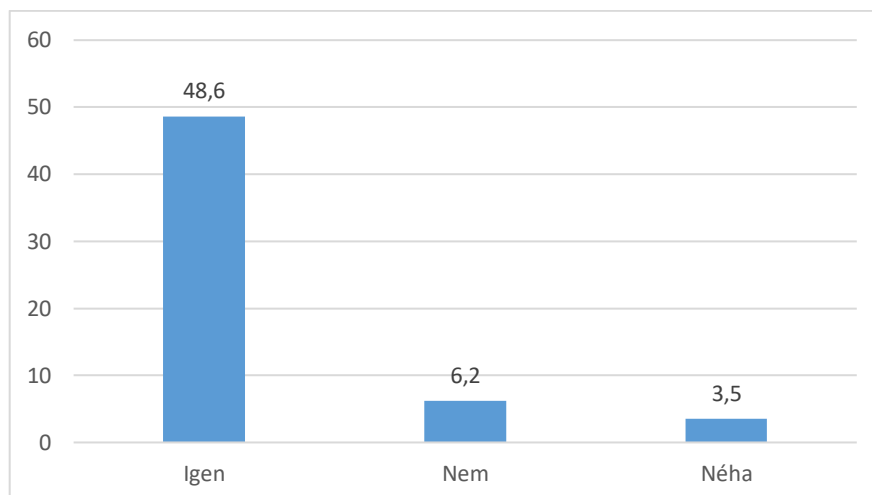
13. ábra: A szüleid korlátozzák-e az internetezéssel töltött tevékenységedet?



Forrás: Saját kutatás

Kutatásom végzése során az is nagyon kíváncsivá tett, hogy a gyerekek a szabadidejükben foglalkoznak-e tanulással, vagy minden idejüket a szabadidős tevékenységek kötik-e le. Rákérdeztem arra is, hogy ha foglalkoznak tanulással, akkor mennyi időt is töltenek el vele. A megkérdezett tanulók közel fele, 48,6% szabadidejében is foglalkozik tanulással.

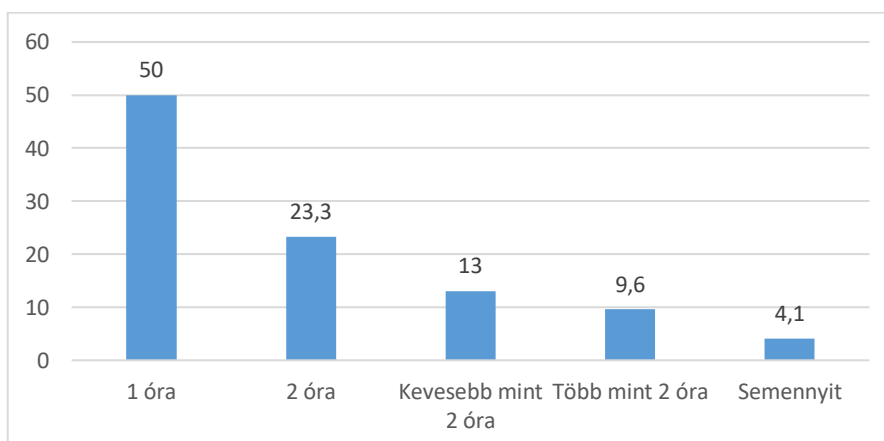
14. ábra: Szabadidőben foglalkozol-e tanulással? (%)



Forrás: *Saját kutatás*

A válaszadók fele egy órát, 23,3% két órát, 9,6% pedig több mint két órát tanulásra fordít a szabadidejében.

15. ábra: Mennyi időt töltesz tanulással?



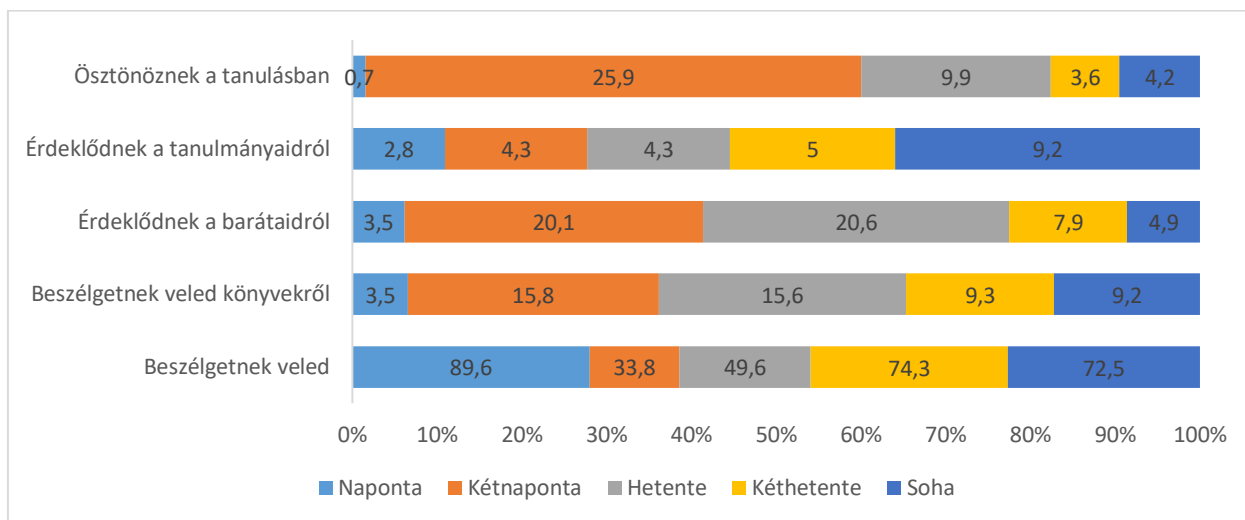
Forrás: *Saját kutatás*

Ezután fontosnak tartottam, hogy a kedvenc elfoglaltságaikra is rákérdezzek. Felsoroltam 7 választható szabadidős tevékenységet, illetve adtam lehetőséget a gyerekeknek is, hogy saját maguk leírják kedvenc elfoglaltságaikat. Izgatottan olvastam a gyerekek saját válaszait, amelyek a következők voltak: kutya sétáltatás, táncolás, kerékpározás, TikTok, rajzolás, olvasás, sportolás.

Mivel egy kisiskolás gyerek szinte legtöbb szabadidejét otthon, szüleivel tölti, ezért fontos volt, hogy rákérdezzek olyan tevékenységekre, amelyek fontosak a szülő-gyermek kapcsolatában. A megkérdezett gyerekek 89,6%-a vallott arról, hogy naponta beszélgetnek vele a szülei. 20,1%

szülei kétnaponta érdeklődne a barátairól. 9,2% soha nem érdeklődik gyermekei tanulmányairól, 25,9% pedig kétnaponta ösztönzi gyermekét a tanulásban.

16. ábra: Milyen gyakran teszik a szüleid/szülőd a következőket?

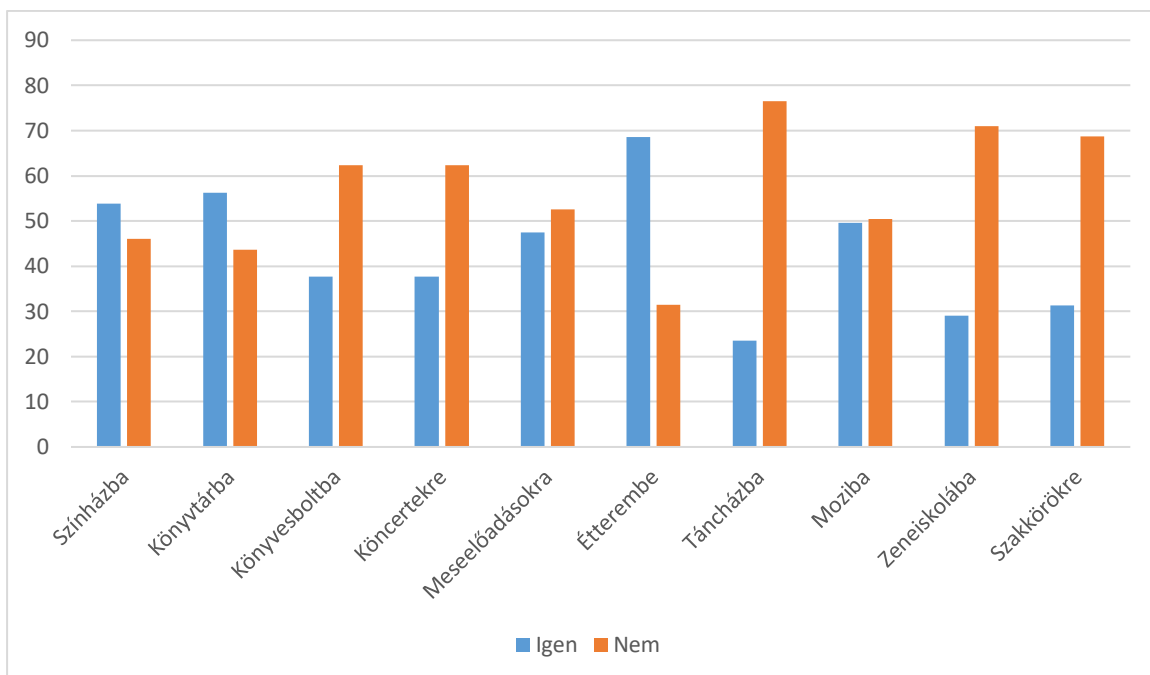


Forrás: Saját kutatás

Kutatásunk eredményei arról tanúskodnak, hogy második hipotézisünk, amely szerint *a gyerekek szabadidejükben foglalkoznak tanulással. A szülők figyelnek a gyerekek jóllétére, és nyomon követik a mindennapjaikat*, beigazolódott. A gyerekek, azon belül a lányok döntő többsége naponta több mint egy órát foglalkoznak szabadidejükben tanulással. Az új ukrán iskola koncepciója jóval lecsökkentette a házi feladatok mennyiségét, így a szabadidőben folytatott tanulást önszorgalomból vagy a szülők motiválása miatt teszik. A gyerekek többsége arról vallott, hogy szülei rendszeresen beszélget velük, érdeklődnek barátaikról, ösztönzik őket a tanulásban.

A következő diagramban szemléltetem, hogy a gyerekek szoktak-e járni színházba, könyvtárba, könyvesboltba, koncertre, meseelőadásokra, stb. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a legtöbb gyerek éttermet (68,6%), a könyvtárat (56,3%) és a színházat (53,9%) veszi igénybe a szabadidejében.

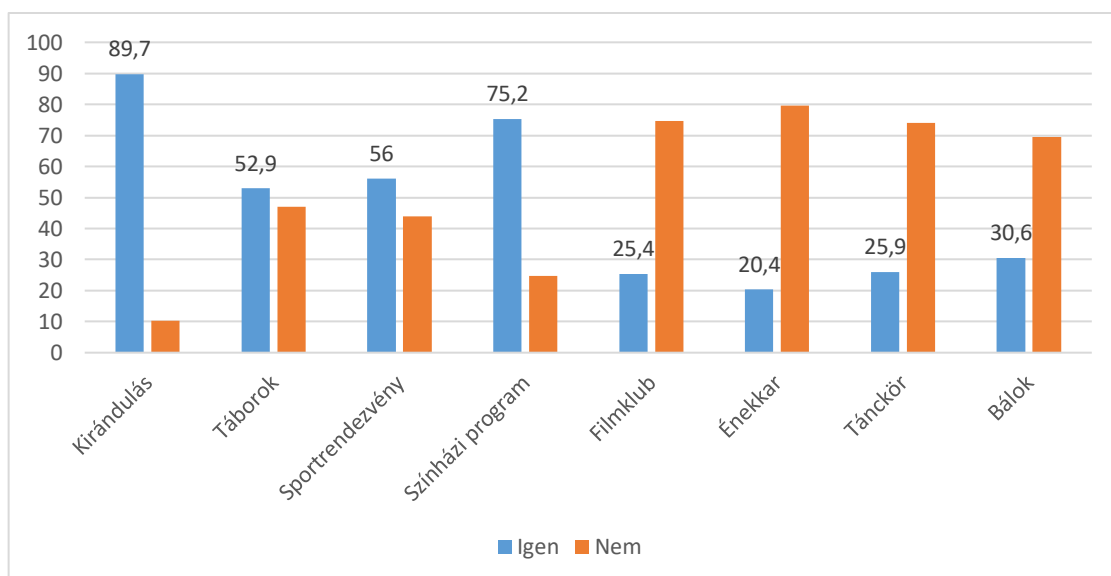
17. ábra A gyerekek szabadidős tevékenységei



Forrás: Saját kutatás

A következő diagramban szemléltetem, hogy a gyerekek részt vesznek-e az iskolájuk által szervezett rendezvényeken. Legtöbben a kirándulásokon, illetve a színházi programon vettek részt. A gyerekek 89,7%-a részt vesz az iskola által szervezett kirándulásokon, 75,2% csatlakozik a színházi előadásokhoz, 56% részt vesz az iskola sporteseményein, 52,9% pedig az iskolai színházprogramokon is részt vesznek. Kevésbé népszerű az énekkar, a filmklub és a tánckör.

18. ábra: Kulturális programok az elemi iskolások körében



Forrás: Saját kutatás

Megvizsgáltuk, hogy van-e különbség az iskolák és az általuk tartott sportrendezvényen való részvétel között. Két esetben találtunk szignifikáns eltérést. A Beregszászi Kossuth Lajos Líceum és a Beregszászi Horváth Anna Gimnázium tanulói átlagon felüli mértékben vesznek részt a sportrendezvényeken. A Kossuth-líceum diákjai átlagon felül csatlakoznak a tánckörökhöz. Feltehetően ennek háttérében az áll, hogy a városi iskolákban több órán kívüli szabadidős tevékenységet kínálnak a gyerekek számára.

19. táblázat: Az iskolák és a kulturális programokon való részvétel különbségei

	Sportrendezvény	Tánckör
Fornosi Gimnázium	1,25	1,66
Derceni Líceum	1,15	1,69
Beregszászi Kossuth Lajos Líceum	1,51	1,96
Beregszászi Horváth Anna Gimnázium	1,69	1,62
Átlag	1,44	1,74
F	7,649	4,228
Sig	0,031	0,007
N	145	163

Forrás: saját kutatás

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a harmadik hipotézis, *mely szerint a gyerekek rendszeresen részt vesznek az iskola által nyújtott programokon*, beigazolódott. A gyerekek szívesen vesznek részt szakkörökön és órán kívüli iskolai programon. A városi iskolák tanulói gyakrabban vesznek részt, de valószínűleg a városi iskolákban jóval több szabadidős lehetőség kínálkozik a gyermekek számára.

Összegzés

A szakdolgozatomban a kisiskolások szabadidejének vizsgálatával foglalkoztam. Kutatást végeztem a Fornosi Gimnázium, a Derceni Líceum, a Beregszászi Horváth Anna Gimnázium, és a Beregszászi Kossuth Lajos Líceum harmadik és negyedik osztályos tanulói között, hogy minél jobban megismerhessem, mivel foglalkoznak szabadidejükben, esetleg mi a kedvenc elfoglaltságuk. A kutatásomban segítségemre voltak az iskolák igazgatói, a gyerekek osztályfőnökei, valamint a gyerekek, akik kitöltötték a kérdőívemet. Igyekeztem minél több szakirodalmi részt feldolgozni. A szakdolgozatom 5 fejezetre oszlik. Az első 4 fejezetben kifejtettem mi is az a szabadidő, mik a céljai, feladatai, funkciói, valamint, hogy milyen tényezők beszélyásolják a szabadidőt. Majd áttértem szabadidőre és a sportra, utoljára pedig kifejtettem a kisiskolások szabadidejének főbb szokásait. A munkám ötödik fejezete tartalmazza a kutatás ismertetését. Itt összefoglaltam a kutatás által elért eredményeket, és csatoltam a diagramokat. A diagramok segítségével szemléltetem a kérdőíves kutatásom eredményeit. Változatos eredményeket kaptam a gyerekek szabadidős tevékenységét illetően. A vizsgált gyerekek egy része leginkább szabadtéri játékokkal foglalkozik, de vannak olyan gyerekek, akik inkább olvasni, sportolni vagy rajzolni szeretnek a szabadidejükben. A kutatási eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a gyerekek szabadidős tevékenysége nagyon sokszínű. 146 gyerek töltötte ki a kérdőívemet. Az iskola által kínált szabadidős foglalkozásokat többnyire igénybe veszik a gyerekek. Legtöbben az iskola könyvtárába járnak és részt vesznek az iskola által szervezett szakkörökön. Szüleikkel szabadidejükben lehetőség esetén hangversenyekre, meseelőadásokra, étterembe, moziba járnak. Az elmúlt három évben lévő világjárvány és a jelenlegi háborús helyzet miatt azonban ezeket a szabadidős tevékenységet az elmúlt időben hanyagolniuk kellett a gyerekeknek és a családoknak. Mivel falusi és városi iskolákat is megvizsgáltam, ezért elmondhatom, hogy azoknak a gyerekeknek akik városi iskolában tanulnak, több lehetőségük van, akár szabadtéri foglalkozásról, sportról, akár iskolán belüli foglalkozásokról, például szakkörökről legyen szó.

Резюме

У моїй курсовій роботі я займалася дослідженням дозвілля маленьких школярів. Я вела обстеження у Форношській Гімназії, у Дерценському Ліцеї, у Берегівській Гімназії ім. Горват Анни, у Берегівському Ліцеї ім. Кошут Лайоша – між учнями третіх і четвертих класів, щоб чим краще ознайомитися з тим, чим займаються у вільний час або яка любима зайнятість. У дослідженні були мені на допомогу директори шкіл, класні керівники класів, а також діти, які заповнили мої анкети. Я старалася чим побільше професійної літератури опрацювати. Моя курсова робота поділяється на п'ять частин. У перших чотирьох частинах я пояснила, що ж таке дозвілля, які має цілі, завдання, функції, а також які факти впливають на дозвілля. Потім я перейшла на вільний час і спорт, потім вияснила, які головні звички у дозвіллі для маленьких школярів. У п'ятій частині моєї роботи йдеться про результати моїх досліджень. Тут я узагальнила отримані результати досліджень і зробила діаграми. За допомогою діаграм наочно показую результати анкетних опитувань. Я отримала різні результати в опитуваннях пов'язаних з дозвіллям. Частина дітей, які брали участь в опитуванні, краще люблять проводити вільний час на природі займаючись іграми, але є й такі діти, які краще люблять читати, спортом займатися або малювати у вільний час. За результатами дослідження можна сказати, що дозвілля дітей дуже багатобарвне. 146 школярів заповнили анкети. У дозвіллях, які рекомендуються школами, в більшості діти радо приймають участь. В більшості діти ходять у шкільну бібліотеку і приймають участь у різних шкільних гуртках. З батьками у вільний час по можливості ходять на концерти, театр, ресторани, кінотеатр. Із-за пандемії і війну останнім часом не так часто ходять або зовсім не відвідують нічого у вільний час із сім'єю. Оскільки я досліджувала школярів у сільських і в міських школах, могу сказати, що ті діти, які вчаться у міських школах, мають більше можливості на дозвілля і у відкритих місцевостях займатися спортом чи в школі ходити на різні заняття, наприклад гуртки.

Felhasznált irodalom

„A BŰN KÜSZÖBÉN” iskolai nevelési-oktatási program. Módszertani útmutató pedagógusoknak. Az Európai Unió által támogatva.

Az oktató-nevelő munka tanórán kívüli szinterei. 1033 Budapest, Vörösvári út 93.

Borosán Livia, Budainé Csepela Yvette: A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei. Pedagógia és Módszertani Tanszék, Budapest, 2017.

Dr. Szendrei János, Dr. Varga István: Módszertani közlemények. Módszertani Közlemények Kiadóhivatala, Szeged, 2002.

Fintor Gábor János: Az egészséges életmód és az elektronikus média kapcsolata a 10-14 éves korosztályban. Szeged, 2014.

Gósi Zsuzsanna Dr. Boros Szilvia Patakiné Dr. Bősze Júlia: Tanulmányok a reláció témaköréből. Kiadó: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. 1053 Budapest, Kazinczy u. 23-27.

Kátainé Lusztig Ilona: Gyermekvédelem és szabadidő-pedagógia. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 2017

Kinyó László, Bús Enikő: Az iskolai és iskolán kívüli társas tevékenységek jellemzői és összefüggései az online adatgyűjtésből származó háttéradatokkal 9–12 éves diákok körében. Iskolakultúra, 25. évfolyam, 2015/4. szám.

Kovács Katalin: A gyermekek szabadidős tevékenységének alakulása a lakóhely függvényében. Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar.

Kovácsné dr. Bakosi Éva (2012): A szabadidő pedagógiai kérdéseihez.

Mihály Ildikó: Iskolások, iskolák és a szabadidő. Országos Közoktatási Intézet > Új Pedagógiai Szemle, 2003

Nagy Ádám – Fazekas Anna: Offline helyett online szabadidő? A fiatalok szabadidős tereinek és médiahasználatának átalakulása. Szeged: Universitas Szeged, 2008

Nagy Ádám: Szabadidőelmélet: szabadidőszociológiától a szabadidőpedagógiáig. Selye János Egyetem Tanárképző Kara Komárom, 2015

Sajti Valéria (2008) : A televízió és számítógép szerepe a kisiskolások olvasási kedvének és szabadidős tevékenységének alakulásában. MA/MSc, Szegedi Tudományegyetem.

Snicer-Fekete Andrea: Az életmód és a mentális változásai – a játék és a szabadidő az elmúlt évtizedben. Beregszász, 2016

Tari-Keresztes Noémi: Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata. Szeged, 2009

Ім'я користувача:
Ілдіко Греба

Дата перевірки:
17.05.2023 14:56:16 CEST

Дата звіту:
18.05.2023 09:37:48 CEST

ID перевірки:
1015132447

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100011752

Назва документа: Bodnár-Kludia

Кількість сторінок: 45 Кількість слів: 10999 Кількість символів: 84714 Розмір файлу: 1.15 MB ID файлу: 1014813717

6.37% Схожість

Найбільша схожість: 1.34% з Інтернет-джерелом (<https://ojs.bibl.u-szeged.hu/index.php/modszertani-kozlemenyek/artic>).

6.13% Джерела з Інтернету

309

Сторінка 47

2.02% Джерела з Бібліотеки

62

Сторінка 48

1.52% Цитат

Цитати

5

Сторінка 49

Не знайдено жодних посилань

0.24% Вилучень

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

0.24% Вилучення з Інтернету

4

Сторінка 50

Немає вилучених бібліотечних джерел