

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

МЕШТЕР ВІОЛА ФЕРЕНЦІВНА

Студентка 2-го курсу

Освітня програма: 013 Початкова освіта

Спеціальність: Початкова освіта

Рівень вищої освіти: магістр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № _____ / 202_

Науковий керівник:

Чичук Антоніна Петрівна,

доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедри _____:

Біда Олена Анатоліївна,

доктор педагогічних наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «___» _____ 2024 року

Протокол № _____ / 2024

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

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

**Кваліфікаційна робота
ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

Рівень вищої освіти: магістр

Виконавець: студентка II-го курсу

Мештер Віола Ференцівна

освітня програма 013 Початкова освіта

спеціальність Початкова освіта

Науковий керівник: **Чичук Антоніна Петрівна,**
доктор педагогічних наук, професор

Консультант: **Греба Ілдіко Золтанівна,**
старший викладач

Рецензент: **Біда Олена Анатоліївна,**
доктор педагогічних наук, професор

Берегове
2024

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

Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszék

**EGÉSZSÉGMAGATARTÁS ÉS ÉLETMÓDVIZSGÁLAT KISISKOLÁS
KORBAN A BEREGSZÁSZI KISTÉRSÉG ISKOLÁIBAN**

Magiszteri dolgozat

Készítette: Mester Viola

2. évfolyamos

Tanítóiszakos hallgató

Témavezető: Csicsuk Antinina

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

Konzulens: Greba Ildikó

adjunktus

Recenzens: Bida Olena

a pedagógiai tudományok doktora, professzor

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. Здоровий спосіб життя як фактор впливу на розвиток дітей молодшого шкільного віку	8
I. 1. Поняття здоров'я, його аспекти	8
I. 2. Фактори, що впливають на стан здоров'я	10
I. 3. Історія вивчення здорового способу життя	11
II. Харчування та спорт як принципи формування здорової поведінки	13
II. 1. Тлумачення поняття «здорове харчування»	13
II. 2. Роль правильного харчування в житті дитини	14
II. 3. Роль спорту у зміцненні здоров'я	18
II. 4. Запровадження фізичного виховання та спорту у шкільне життя	21
II. 5. Використання в освіті технологій для збереження здоров'я	23
III. Розвиток та формування культури здоров'я	31
III. 1. Навчання основ збереження здоров'я у школах	33
III. 2. Дидактичні засоби навчання основ збереження здоров'я	35
III. 3. Поведінка, яка зберігає здоров'я у школі	38
IV. Емпіричне дослідження	45
IV. 1. Мета дослідження	45
IV. 2. Гіпотези	47
IV. 3. Місце проведення дослідження	47
IV. 4. Методи дослідження	52
IV. 5. Опрацювання даних та презентація результатів дослідження для учнів	53
IV. 6. Висновки до розділу	69
Висновки	74
Резюме	75
Використана література	77
Додатки	

TARTALOM

BEVEZETÉS	6
I. Egészséges életmód, mint befolyásoló tényező a kisiskolások fejlődésében.....	8
I.1. Az egészség fogalma, dimenziói	8
I.2. Az egészséges életmódra való nevelés története.....	10
I.3. Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők.....	11
II. Táplálkozás és sport, mint alapelvek az egészségmagatartás kialakításában.....	13
II.1. Egészséges táplálkozás fogalmi meghatározása	13
II.2. Helyes táplálkozás szerepe a gyermek életében	14
II.3. Sportolás szerepe az egészség kialakításában.....	18
II.4. Testkultúra és sport bevezetése az iskolai életbe	21
II.5. Egészségmegőrző technológiák az oktatásban	23
III. Egészségnevelés és egészségkultúra fejlesztése	31
III.1. Az egészségre való nevelés iskolai területei	33
III.2. Tudatos egészségre való nevelés, didaktikai eszközei.....	35
III.3. Egészségmegőrző technológiák az ukrainai oktatásban 1991-2007 között	38
IV. Empirikus vizsgálat.	45
IV. 1. Kutatás célja	45
IV. 2. A kutatás hipotézise	47
IV. 3. A kutatás helyszíne	47
IV. 4. A kutatás módszere	52
IV. 5. Az adatok feldolgozása és a kutatási eredmények bemutatása a tanulók körében ...	53
IV. 6. Következtetés	69
ÖSSZEGZÉS.....	74
REZÜMÉ	75
FELHASZNÁLT IRODALOM	77
MELLÉKLET	

Bevezetés

*A genetika megtölti a fegyvert
de az életmód húzza meg a ravaszt.*

(Mesko Bertalan)

Az egészség magatartás és az életmód vizsgálata kisiskolás korban egy olyan fontos téma, amelyre nagy figyelmet kell fordítani. Az egészséges életmódra való nevelés már korai életkorban elkezdődik, és jelentős szerepe van az iskolai környezetnek, a családnak, valamint a közösségi tevékenységeknek abban, hogy a gyerekek pozitív viszonyulást alakítsanak ki az egészségmegőrzés iránt. A kisiskolás kor az élet egyik meghatározó szakasza, amikor a gyerekek megtanulják az egészséges életmód alapjait. Ebben az időszakban kialakult egészséges szokások nagyban befolyásolják a későbbi egészségi állapotot. Ennek a témának a vizsgálata számos szempontból érdekes és fontos. Egyrészt lehetőséget nyújt arra, hogy megismerjük a kisiskolások egészségmagatartását és életmódját. Másrészt segíthet abban, hogy olyan egészségnevelési programokat dolgozzunk ki, amelyek hatékonyan hozzájárulnak a gyerekek egészséges életmódjának kialakításához. Egészséges életmód, amely magában foglalja a megfelelő táplálkozást és elegendő fizikai aktivitást, nem csak a fizikai, hanem a mentális fejlődést is elősegíti. A jó tápláltságú és aktív gyermek könnyebben koncentrálna az iskolai feladatokra, jobb a tanulmányi eredménye, ami önbizalmat ad neki és növeli a jövőbeli siker esélyeit. Emellett a rendszeres fizikai aktivitás javítja a mentális egészséget is, segítve a gyermeket a stressz kezelésében és az érzelmi stabilitás megőrzésében.

A témaválasztásom elsősorban arra irányul, hogy átfogóbb képet kapjak a kisiskolások egészségmagatartásáról és életmódjáról, beleértve mind az iskolai, mind az iskolán kívüli tevékenységeiket. Fontosnak tartom, hogy tisztán lássuk, milyen szokásaik vannak a gyerekeknek, hogyan állnak hozzá a testnevelési órákhoz, milyen az étkezési kultúrájuk és mennyire fontos számukra a testmozgás. Az ebből nyert adatok alapján nemcsak a jelenlegi helyzetet érthetjük meg jobban, hanem olyan egészségnevelési programokat is tudunk kialakítani, amelyek célzottan és hatékonyan támogatják a gyerekeket abban, hogy egészség tudatosabbá váljanak. Ezáltal az eredmények lehetővé teszik, hogy a gyermekkorban elültetett egészséges szokások később felnőttként is megmaradjanak, hozzájárulva ezzel egy egészségesebb társadalom kialakulásához.

A kutatás során az alábbi kérdésekre keresem a választ:

1. Mit is jelent az egészségmagatartása és az egészséges életmód a kisiskolásoknak?
2. Milyen tényezők befolyásolják az egészségmagatartásukat és az életmódjukat?
3. Milyen lehetőségek vannak az egészséges életmódra nevelésükre?
4. Mennyire egészséges a vizsgált korosztálynak az étkezési kultúrája?

A kutatásom eredményei jelentős mértékben hozzájárulhatnak ahhoz, hogy pontosabban és célirányosan neveljük a gyerekeket egészséges életmódra. A gyűjtött adatok alapján mélyebb betekintést nyerhetünk abba, milyen tényezők befolyásolják leginkább a kisiskolások egészségtudatos életmódját.

I. Egészséges életmód, mint befolyásoló tényező a kisiskolások fejlődésében

„Az egészség nem egyetlen tett.

Hanem szokásaink összesége.

Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.’

(Arisztotelész)

I.1. Az egészség fogalma, dimenziói

Az egészség nagyon fontos minden ember számára, mindannyiunk életében a legfontosabb cél, hogy egészségesek legyünk és egészségünket meg őrizzük.

Számtalan egészségdefiniációt ismerünk, döntő többségük valamilyen egészségnorma köré szerveződik. Ezek a meghatározások nemcsak ismeretelméleti szempontból bírnak jelentőséggel, hanem praktikus következményekkel is járnak a tekintetben, hogy milyen eszközöket tartunk megfelelőnek, hatékonyak az egészségi állapot befolyásolása, fenntartása, illetve fejlesztése szempontjából.

Az egészség felfogható a testi, lelki és szociális jólét állapotaként, mint ahogyan a WHO 1946-ban rögzítette ezt (WHO, 1946). Jelenthet azonban egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot is, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket környezete a munkahelyén, a családban elvár tőle (Parsons, 1972). Az egészségi állapotot a társadalmi tényezők, a fizikai környezet, ezen túl pedig az egyén magatartása, ismeretei és tapasztalatai egyaránt befolyásolják (WHO, 1986).

A Sundsvalli Nyilatkozat (1997) szerint akkor beszélünk egészséget támogató környezetről, ha konvencionális, kulturális örökségekre lehet építeni, és sikerül nagy figyelmet szentelni az egészséget befolyásoló érték- és normarendszerekre.

Az 1997. évi egészségügyi törvény megfogalmazása szerint:

- az egészség az egyén életminőségének és önmegvalósításának alapvető feltétele, amely döntő hatással van a családra, a munkára, és ezáltal az egész nemzetre;
- mindenkinek joga van olyan ismeretek megszerzéséhez, amelyek lehetővé teszi az egészség megőrzésével és fejlesztésével kapcsolatos lehetőségek megismerését, valamint megfelelő tájékoztatáson alapuló döntések meghozatalát az egészséggel kapcsolatos kérdésekben;

- mindenkinek a saját egészségi állapotáért a tőle elvárható módon felelősséggel kell tartoznia

Az egészség jelenthet egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot is, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket a munkahely, a család és a környezete elvár tőle (Meleg, 2002). Seedhouse 1986-ban meghatározza az egészséget egy komplex, plasztikus megközelítésben: „Az egészség optimális állapota egyenlő azon feltételek összességével, amelyek megléte esetén az egyén kibontakoztathatja a számára adott lehetőségek teljes körét.” (Aszmann A.-Rózsa S.-Németh Á., 2000)

A társadalom egyik legnagyobb célja kell legyen, hogy egy egészséges ifjúságot neveljen, és olyan életmódot közvetítsen a fiatalok, tanulók felé, ami követendő példa lehet.

Amennyiben a WHO megfogalmazását vesszük alapul, akkor a szemüveget viselő ember sem egészséges, de még a szomorú ember sem. Egyszóval mondhatjuk, hogy az egészségre nem létezik egyszerű megfogalmazás. Orvosok szerint az az ember egészséges, aki nem beteg. Ettől a helyzet sokkal összetettebb. A hétköznapi emberek szerint a fizikai egészség mellett létezik egy fajta életerő, amely segít szembenézni a minden napok nehézségeivel.

Az egészségének nagyon nehéz meghatározni a fogalmát. Mindig vegyük figyelembe, hogy mi az a tényező, ami befolyásolja. (Delors, 1997)

Az egészségnek vannak dimenziói. Ezek a dimenziók a következők: fizikai, mentális, érzelmi, személyiségi, társadalmi, spirituális. Ezek szorosan kapcsolódnak egymáshoz.

A fizikai egészség dimenziója nem más, mint amely az emberi test működéséhez szükséges.

A mentális egészség dimenziója azt foglalja magába, hogy különböző forrásokból szerzünk információkat, és azokat felhasználjuk az egészségünket formáló döntéseinkben. Ennek a dimenzióknak az elsődleges célja, hogy javítsa az emberek jólétét, előtérbe helyezve a különböző erősségeinket, illetve a lehetőségeink kiaknázását. (Nagy Edit, 2016)

Az érzelmi egészség azt foglalja magába, hogy mennyire vagyunk képesek kimutatni érzelmeinket mások irányába, mennyire figyelünk oda saját, illetve mások érzelmeire. Mennyire vagyunk empátikusak mások irányába.

A személyiség egészség dimenziója arra vonatkozik, hogy hogyan látjuk magunkat, milyen emberek vagyunk. Ide tartozik, hogy mit szeretnénk elérni, milyen célokat tűzünk ki magunk elé és hogyan képzeljük el megvalósítását.

A társadalmi egészség dimenziójához tartozik, hogy magunkat egynek látjuk, és a társadalom többi résztvevőjével együttműködünk.

A spirituális egészség dimenziója magába foglalja az összes többi dimenziót. Lényege abban nyilvánul meg, hogy hogyan állunk hozzá a mindennapi történésekhez. Bele tudjuk-e illeszteni saját életünket a környezetünkbe. Ezzel kölcsönhatásban hogyan hat az életünk a környezetünkre.

I.2. Az egészséges életmódra való nevelés története

Már korábbi generációk is felismerték, hogy az egészséges életmódra való nevelésnek már a korai gyermekkorban kell kezdődnie, amennyiben azt hosszú távon sikeresen szeretnénk megalapozni. Különösen fontos ez a kisiskolás korosztály számára, akik rendkívül fogékonyak az új életszemlélet elsajátítására és annak felnőttkori megőrzésére.

Az iskolai egészségnevelés kötelezettségét először 1879-ben rögzítették rendeletben. Az egészséges életmód mint külön tananyag 1920 óta jelenik meg az elemi iskolák tantervében. 1943-ban már egy iskola-egészségügyi szabályzat írta elő a tanárok, a szülők és a gyerekek egészségügyi tájékoztatását. Az egészségnevelési törekvések már a 16-17. században is jelen voltak, amelyeknek első írásos emlékét Apáczai Csere János Magyar Enciklopédiája őrzi. A felvilágosodás korában orvosok is kezdtek életmódra vonatkozó tanácsadó és egészségmegőrző kiadványokat írni.

A II. világháború után romlott a közegészségügyi és járványügyi tevékenységek hatékonysága, és az 1950-es évek elején alakult meg az Egészségügyi Minisztérium Közegészségügyi Felügyeleti és Járványügyi Főosztályának Egészségügyi Felvilágosítási Osztálya. Ez az osztály kezdett el foglalkozni a plakátok, kiadványok, filmek készítésével, kiállítások szervezésével és rádiós tanácsadással. Az egészségnevelés valódi, hatékony változása 1958-ban következett be az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi felvilágosító központjának (EFK) létrehozásával, amely önálló, szakmai intézeti státuszt kapott, és ekkor kezdődött el az egészségnevelési felmérő és kutatómunka. Ebben az időszakban történt meg a Nemzetközi Egészségnevelési Unióval való kapcsolatfelvétel is. A 19. században Fodor József és Markusovszky Lajos munkássága révén az egészségnevelési tevékenységek kiszélesedtek és szervezettebbé váltak, és kidolgoztak olyan felvilágosító és nevelő programokat, amelyek elősegítik az egyének magatartás- és életmódváltozását. Az egészségnevelés célja az egészségkulturális szint emelésével és az életmód formálásával történő egészségmegőrzés és

betegségmegelőzés, valamint a betegek egészségi állapotának mielőbbi helyreállítása. (Hidvégi, Kopkáné, Dr. habil Müller Anetta, 2015).

1977-ben a központ elnevezése Országos Egészségnevelési Intézetre (OENI) változott. Magyarországon 2003-ban egy jelentős strukturális átalakulás során a gyermek-egészségvédelmi funkciók különálló intézetbe kerültek átszervezésre. Az újonnan létrehozott intézet fő feladatai közé tartozott a természeti, társadalmi, gazdasági és szociális környezet oly módon történő befolyásolása, ami elősegíti a gyermekkorban a egészség megőrzését és helyreállítását.

Így az egészségnevelési tevékenységek elsősorban az egészség védelmére, fenntartására, fejlesztésére és helyreállítására összpontosítanak.

I.3. Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők

Az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket két nagy csoportra tudjuk osztani: külső és belső tényezőkre.

A külső tényezőkhez soroljuk a természeti környezetet, a társadalmi környezetet, jelentős szerep jut a levegőnek, a munka körülménynek és az életkörülménynek.

A belső tényezők csoportjába tartoznak a biológiai adottságok, a környezeti hatások és az életmód. Ez utóbbi magába foglal minden tevékenységet, amelyet az egyén rendszeresen végez. Pl.: szórakozás, mozgás, munka, pihenés, étkezés. A biológiai adottságok az örökletes tényezőket foglalja magába. Például alkat, személyiségjegyek. A leggyakrabban az egészséget meghatározó tényezők közül a külső tényezőket, genetikai tényezőket, a szociális élet hatásait, az életmódot hozzák összefüggésbe az egészségügyi ellátással, és ezek közös elemeit emelik ki. (Pikó, 2006)

Közülük is a leghangsúlyosabb az életmód (43%), a genetikai tényezők (27%) és a környezeti hatások (19%) szerepe, az egészségügyi ellátás csupán 11%-ot képvisel (Varga-Hatos és Karner, 2008).

Ezeknek a kölcsönhatásoknak a létezését tudomásul kell venni, és megfelelő elemző módszerek segítségével foglalkozni kell velük.

A) Az egészség többdimenziós fogalmát vizsgálva, az alábbi kategóriákat különböztetjük meg: biológiai egészség, amely a szervezet helyes működését jelenti; lelki egészség, mely a személyes világnézetén, magatartásbeli alapelveken és a belső béke állapotán alapszik; mentális egészség, ami a tiszta és következetes gondolkodás képességére utal; emocionális egészség, mely az érzelmek felismerését és megfelelő kifejezését foglalja magába; valamint a szociális egészség, amely az egészséges emberi kapcsolatok kialakításának képességét jelöli. A

reális megközelítés szerint az egészség sohasem határozható meg objektíven, mivel a társadalmi kép az egészségről mindig szubjektív és egy adott társadalom aktuális normái és elvárásai szerint alakul.

B) A lelki egészség kulcsfontosságú a testi egészség szempontjából. Ha lelkünket terhek és problémák sújtják, ezek hatására idővel kibillenhet az egyensúlyából, ami a teljes közérzetünkre is kihat. Az egyensúly helyreállításához és a jó közérzethez hozzájárulhatunk többek között a tiszta környezet biztosításával, egy kiegyensúlyozott étrenddel, megfelelő időbeosztással és testmozgással, a stresszt okozó tényezők kiszűrésével, az alvás minőségének javításával, a problémák hatékony kezelését elősegítő megfelelő tájékozódással, valamint az emberi kapcsolatok ápolására való törekvéssel.

II. Táplálkozás és sport, mint alapelvek az egészségmagatartás kialakításában

A táplálkozás és a sport kulcsfontosságú elemei az egészséges életmód kialakításának, amelyek meghatározó szerepet játszanak a kisiskolás korú gyermekek fejlődésében. Ezek az alapelvek nem csak az egészséges testi fejlődést segítik elő, hanem a mentális és érzelmi jólét alapjait is megerősítik. Ezért a második fejezetben részletesebb irodalmi áttekintést nyújtok a témával kapcsolatban.

II.1. Egészséges táplálkozás fogalmi meghatározása

A táplálkozás és a sport mint fundamentális elvek nélkülözhetetlenek a kisiskolások egészségmagatartásának kialakításában. Az egészséges táplálkozási szokások kialakítása korai életkorban kezdődik, és ez magában foglalja a különböző élelmiszerek megfelelő arányban és mennyiségben történő fogyasztását. Az egészséges táplálkozás fogalma túlmutat az egészséges ételek fogyasztásán; valójában a diétánkban szereplő ételek és italok kiegyensúlyozott és változatos kombinációját jelenti, amely elősegíti a betegségek kockázatának minimalizálását.

Egy kiegyensúlyozott étrend tartalmaznia kell mindazokat a tápanyagokat, amelyek elengedhetetlenek a szervezetünk energiaellátásához, mint a fehérjék, zsírok és szénhidrátok, valamint az energiát nem adó, de ugyanolyan fontos vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. Fontos, hogy étrendünk változatos legyen, sokféle nyersanyag felhasználásával és különböző ételek elkészítési módjainak bevonásával. Ezáltal biztosíthatjuk a szükséges tápanyagok széles körű bevitelét. Nyitottaknak kell lennünk az új ízek és ételek kipróbálására, és csak azok kipróbálása után alkothatunk véleményt, kerülve az előítéleteket.

A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk. (<https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg>)

Léteznek bizonyos tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, mint például a nemünk, az öröklött hajlam bizonyos betegségekre, vagy életkorunk. Azonban a betegségek többségéért felelősséggel tartozunk mi magunk, életmódunk és táplálkozásunk révén. Ezeket a betegségeket gyakran nevezzük életmód- és táplálkozásfüggő betegségeknek. Magyarországon a daganatos megbetegedések okozta halálozások aránya a világon az egyik legmagasabb. Ez a szomorú statisztikai adat jelentősen javítható lenne, hiszen a daganatos betegségek körülbelül 30-40%-a megelőzhető lenne az egészséges táplálkozás révén.

A kardiovaszkuláris betegségek okozta halálozás szintén egy modern korunkra jellemző civilizációs probléma, amely számos esetben elkerülhető lenne. Az egészséges táplálkozás és életmód révén a szív- és érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető. Kutatások szerint

jelentősen túllépjük a szükséges mennyiséget a zsírok (különösen a telített zsírsavak), koleszterin és a konyhasó fogyasztásában, miközben az élelmi rostbevitelünk messze elmarad az ajánlott mennyiségtől. Ez kedvez az érlelmeszesedés, magas vérnyomás kialakulásának, ami növeli a szívinfarktusz és az agyvérzés kockázatát. A túlzott energiabevitel és cukorfogyasztás nemcsak az elhízás, hanem a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát is magában hordozza.

Az említett betegségek megelőzése jóval kevesebb időt és energiát igényel, mint a kialakult betegségek kezelése, nem is beszélve a betegségek által okozott rossz közérzetről. Az "egészséges" táplálkozás kifejezés azt jelenti, hogy megfelelő táplálék-választással, menütervezéssel, ételkészítéssel és étkezési ritmussal biztosítjuk a szervezetünk számára szükséges energiát és tápanyagokat, hogy hosszú távon egészségesek maradjunk. Ehhez elengedhetetlen az egészséget védő, megőrző és a betegségeket megelőző táplálkozási útmutatások ismerete. Az egészséges táplálkozás pontosan annyi energiát juttat a szervezetbe, amennyire szükség van, nem többet és nem kevesebbet. Az egészséges, nem diétázó embereknek nem kell folyamatosan számolniuk a táplálékok energiataralmát, inkább rendszeresen ellenőrizniük kell testtömegüket, hinniük kell a tükörnek és a centiméternek. A fogyás vagy hízás, amennyiben eltér az ideálistól, több vagy kevesebb energia bevitelére utal, és ennek okát a kezelőorvosnak kell kivizsgálnia.

II.2. Helyes táplálkozás szerepe a gyermek életében

A táplálkozási szokások kialakulása már a gyermekkorban megkezdődik, amikor a gyermekek elsajátítják a helyes ételválasztást, az étkezési ritmusokat, és ebben az időszakban formálódik ki az ízlésük, valamint rögzülnek a táplálkozási minták és magatartásuk. Az óvodáskorú gyermekek étkezéseinek nagy része az óvodai környezetben zajlik, azonban a szülőknek is jelentős felelősségük van abban, hogy gyermekeik mennyire táplálkoznak egészségesen, figyelembe véve a fejlődési szakaszukat és korcsoportjukat. Mivel a gyerekek gyakran együtt étkeznek a felnőttekkel, fontos, hogy a szülők arra törekedjenek, hogy az asztalra kiegyensúlyozott és tápláló ételek kerüljenek, és az étlapot a gyermekek ízlése és tápanyagigénye szerint állítsák össze. Ebben segítséget nyújthat a táplálkozási piramis, amely szemlélteti, hogy a különböző élelmiszercsoportokat milyen arányban kellene fogyasztani. Az étrendben prioritást kellene élvezniük azoknak az élelmiszereknek, amelyek a piramis alján helyezkednek el, mint a teljes kiőrlésű gabonák, zöldségek, gyümölcsök és egészséges zsiradékok, szemben azokkal, amelyek a piramis csúcsán találhatóak. (Hidvégi, KopkánéPlachy, Dr. habil Müller Anetta, 2015) Ezek közé tartoznak például a vörös húsok, illetve a cukrozott és sózott nassolni valók is. Zöldséget naponta javasolt fogyasztani, lehetőleg

nyersen is, hiszen a főzés során az értékes vitaminok, ásványi anyagok nagy része veszendőbe megy. Igyekezzünk az apróság minél többféle érzékszervét (látás, szaglás, tapintás, hallás) is bevonni a megismerés folyamatába.

A szezonális gyümölcsök és zöldségek közös beszerzése során, mint például egy piaci látogatás alkalmával, lehetőség nyílik a különböző termények összehasonlítására és tulajdonságaik, mint például méretük, érettségük vagy állaguk megismerésére. A beszerzett alapanyagok felhasználásába a gyermekeket is bevonhatjuk; például segíthetnek a fejes saláta leveleinek tépkedésében, tésztából figurákat formálhatnak, vagy összekeverhetik a saláta hozzávalóit, illetve a díszítésben, tálalásban és terítésben is részt vehetnek. A közösen készített és elfogyasztott étkezések kellemes légköre hozzájárul a jó étkezési szokások kialakításához.

A kiegyensúlyozott reggelire példák lehetnek a különféle szendvicsek, amelyeket zöldségkrémekkel, húskrémmel, sovány sonkával, tojáskrémmel vagy töltött tojással készíthetünk, friss zöldfűszerekkel és nyers zöldségekkel ízesítve. Kásák, például zabkása vagy kukoricakása, aszalt vagy friss gyümölcsökkel kiegészítve is ideálisak. Tízórai vagy uzsonna alkalmával fogyaszthatnak a gyerekek nyers gyümölcsöket magukban vagy néhány szem olajos maggal, például dióval vagy mandulával, továbbá natúr joghurttal, sajttal, túróval vagy nyers idényzöldséggel.

Ebédre vagy vacsorára a zöldségeket leves formájában is felhasználhatjuk. Azok számára, akik nem kedvelik a darabos zöldségeket, a krémlevesek kínálhatnak megoldást, hiszen ezekben a zöldségek rejtve maradnak, miközben a vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalmuk megőrződik. A zöldségeket főzelékként is kínálhatjuk, de figyelni kell arra, hogy ne főzzük túl őket, és ne használjunk túl sok lisztet vagy zsiradékot a sűrítéshez; inkább saját levükkel vagy habarással érdemes sűríteni. Salátaként tálalva is kiválóan szolgálhatják a gyerekek táplálkozását. (Lackó M., 2010)

Az egészség megőrzése és a betegségek megelőzése érdekében kiemelt jelentőségű a zöldségek, főzelékek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása. Ezek a táplálékok többnyire alacsony energiatartalmúak, így ha nyersen, vagy minimális zsiradék, liszt, zsemlemorzsa vagy zsemle hozzáadása nélkül készítjük el őket, hozzájárulhatnak az ideális testtömeg fenntartásához. Az egészséges táplálkozás szerves részét képezi a burgonya és a gabonafélék, mint például a főtt tészta, búzadara, árpakása, kenyér és péksütemények fogyasztása is. Ugyanakkor fontos figyelemmel lenni az elkészítés módjára; például a divatos, olajban vagy zsírban sült hasáburgonya, és a vajjal készült burgonyapüré nem részei az egészséges napi

étrendnek. A teljes kiőrlésű lisztből készült barna kenyerek és péksütemények különösen értékesek, mivel magas rosttartalmuk elősegíti a bélműködést.

Fontos, hogy jelentősen csökkentjük a zsiradékok mennyiségét étrendünkben. A zsiradékban gazdag ételek ízletesek lehetnek, de a táplálkozási vizsgálatok szerint ezek a kedveltségük miatt hosszú távon egészségtelenek. A belsőségeket csak ritkán és kis mennyiségben, tojást hetente legfeljebb négy-hét darabot fogyasszunk, de nem zsírban sütve. Bár a húsok, húskészítmények, tej és tejtermékek is tartalmaznak koleszterint, ezekben a mennyiség jóval alacsonyabb. A máj koleszterintartalma ellenére, magas vitamin- és mikroelemtartalma miatt az egészséges táplálkozás részét képezi.

Kerüljük az édességek rendszeres fogyasztását és a bőséges cukrozást. A természetes édesség iránti vágyat friss gyümölcsökkel elégíthetjük ki. Bár a lekvárok és befőttek cukortartalma magas, ezek kevesebb vitamint tartalmaznak, mint a friss gyümölcsök. Kerüljük a túlzott sózást is, mivel az élelmiszerek jelentős része már magában is tartalmaz elegendő sót. A húskészítmények, sajtok, konzervipari termékek és még a kenyér is magas sótartalmúak, ezért további só hozzáadása nem szükséges. A helyes étkezési szokások kialakítása a gyermeknevelés fontos része, mivel ezek az egész további életre meghatározó hatással bírnak. Azok az ételek, amelyeket gyermekkorban megszerettünk, felnőttkorban is szívesen fogyasztjuk majd. Azonban azok az ételek, amelyeket nem ismertünk meg gyermekkorunkban, hiányuk nem fog érzékelhetően hiányozni, bár egészségesek és finomak lehetnek.. (*Hidvégi, KopkánéPlachy, Dr. habil Müller Anetta, 2015*).

Az iskolai büfé mind nyitva tartásával, mind higiénias körülményeivel messzemenőig szolgálja a tanulók és az iskolai dolgozók igényeit. Nagy gondot kell fordítani a gyerekek táplálkozási szokásainak a kialakítására. Ne kapkodva, állva egyenek, mossanak kezet, használjanak szalvétát. Palackos ásványvízből szénsavasat és szénsavmenteset is árulni kell. Ha van rá lehetőség meleg italként helyben főzött, cukorral és citromlével ízesített teát árusítsunk. Szeszes ital és dohányárú egyáltalán nem szerepelhet a kínálatban. (*Delors, J., 1997*)

Óriási veszélyt jelentenek a gyerekek egészségére a különféle káros szenvedélyek. Az iskolának és a szülőknek mindent meg kell tenniük annak érdekében, hogy a gyerekek tudatosan nemet mondjanak bármilyen, az egészségükre káros hatással bíró szerre. A szenvedélybetegségek leggyakoribb okai:

- genetikai hajlam, ha a családban valamely családtag szenvedélybetegségben szenved, örökölhető a betegség;

- gyermekkori traumák, elhanyagoló vagy túlvédő szülői attitűd, negatív környezeti hatások;
- mély, bensőséges interperszonális kapcsolatok hiánya, feldolgozatlan veszteségek.

A lelki vagy genetikai hajlamok korai azonosítása és szakember bevonásával történő kezelése elengedhetetlen, hogy a gyermek feldolgozhassa esetleges traumáit és ne keressen menedéket olyan szerekben, amelyek csupán pillanatnyi megkönnyebbülést nyújtanak. Kémiai szerek által okozott függőségek esetében az érintettek fő célja a kémiai anyagok megszerzése és fogyasztása. Ezen függőségek közé tartozik a heroin-, kokain-, amfetaminfüggőség, az alkoholizmus, a dohányzás és a nikotin-, valamint a gyógyszerfüggőség. Ezek a szerek súlyos következményekkel járhatnak, mint például személyiségváltozás az alkohol hatására, öngyilkosság vagy féltékenységi pszichózis.

A középiskolás korosztály kiemelten veszélyeztetett a szerhasználat kipróbálása és a rendszeres fogyasztás magatartásmintává válása szempontjából. A fiatalok többsége először a legálisan elérhető szerekkel, mint az alkohol vagy a dohány, találkozik. Az első illegális szerhasználatból nehéz megjósolni, hogy valaki drogkarrierjének folytatásával vagy abbahagyásával végződik-e. Tipikusan, a kábítószer használata legtöbbször csak néhány alkalmi kipróbálásra korlátozódik, és a drogfogyasztás gyakran megszakad a „bázisdrog” megtalálása előtt, vagy biológiai sérülékenység esetén függőséget okozva folytatódik. (*Hidvégi, KopkánéPlachy, Dr. habil Müller Anetta, 2015*).

Az iskola igen nagy hatással van a gyermekekre, hisz az idejük legnagyobb részét az intézményben töltik. Az utóbbi években a tanárokkal való kapcsolat is sokat változott: egy sokkal kevésbé függő, inkább „partneri” viszony alakult ki, ugyanakkor egyfajta személytelenedés is megfigyelhető a tanár-diák viszonyban. Mivel nagyok az osztálylétszámok kevesebb idő jut egy-egy tanulóra, így a személyes kapcsolat esélyének megteremtése csökken. (*Delors, 1997.*) Az iskolában több olyan tényező is közre játszhat abban, ami hozzávezethet a szer kipróbálásához:

Iskolával való elégedetlenség: azok a fiatalok, akik elégedetlenebbek az iskolával, nagyobb valószínűséggel fogyasztanak valamilyen legális vagy tiltott szert. Beilleszkedési zavarok, magatartási nehézségek (osztályismétlés, iskolakerülés, csavargás, az iskolából való eltanácsolás és kizárás). A magatartászavar iskolai változatai sokfélék lehetnek (például, a gyerek zavarja az óra menetét bekiabálásokkal, beszélget a padtársával, tiszteletlen a pedagógussal stb.) (Mayer L., 2012)

A barátok fontos szerepet játszanak a fiatal énképének alakulásában. A kortárshatástól nehezen választható el a szülői hatás, hiszen a kettő egymást is befolyásolja. A kortárshatás leginkább akkor válik kockázati tényezővé, ha a szülőkkel való viszony megromlik (Pikó, 2007).

Családi tényezők Családszerkezet: A kábítószer-fogyasztás egyik oka a családstruktúra rendezetlensége. A nem teljes család már eleve sok esetben növeli a kockázatot, de ugyanakkor a teljes családokban sem mindig harmonikus az együttélés. Azok a fiatalok, akik mindkét biológiai szüleikkel együtt élnek, kisebb valószínűséggel fogyasztanak tiltott szereket. (Brassai L – Pikó B, 2005., Elekes Zs. és Paksi B., 2000.)

A helytelen és egészségtelen táplálkozással összefüggő betegségtünetei:

- A kornak és a testmagasságnak megfelelő minimális testsúly fenntartásának visszautasítása (legalább 15 százalékos súlyhiány).
- Intenzív félelem a súlygyarapodástól.
- Testképzavar; tehát a saját test súlyának vagy alakjának észlelése zavart szenved (mások testének méreteit jól észleli).
- A menstruáció – legalább három egymást követő ciklus – kimaradása.
- Betegség tagadása

Szövődmények: alacsony testsúly, a testhőmérséklet csökkenése, a szívverés és a légzésszám kóros lecsökkenése, alacsony vérnyomás, száraz bőr, hajhullás, gyakran hiperaktivitás. A pszichiátriai betegségek közül az anorexiának van a legnagyobb halálozási aránya.

(Összehasonlító makroelemzés magyar és osztrák adatok alapján, 1960–2004.)

II. 3. Sportolás szerepe az egészség kialakításában

A testnevelés reformja az általános iskolások egészséges életmódjának eszközeként (1950-1969) a tudomány egyik fő eredménye volt, és a technológiai forradalom az a tény, hogy a társadalom legfőbb értéke maga az ember, egészsége, alkotóképessége. Számos kutató és tudós szerint a háború utáni időszakban nagyszabású munka kezdődött a nemzetgazdaság fellendítése érdekében, az oktatási szektor helyreállításával kapcsolatban, valamint az iskolások sport- és testkultúra-tevékenységének javítása kapcsán. Ennek keretein belül megtudjuk, hogyan valósult meg az általános iskolások egészséges életmódjának formálása 1950–1969 folyamán. A levéltári iratok elemzése lehetővé tette annak megállapítását, hogy 1950–1969-ben (az első időszak első részkorszaka) a szovjet oktatás kialakításának fontos szabályozó és jogi

dokumentuma volt az Ukrán SZSZK Minisztertanácsának, ill. az Ukrán Kommunista Párt Központi Bizottságának 1950. augusztus 17-én kelt 2511. sz. „Az Ukrán SZSZK általános, hetedik osztályos és középiskolái tanulóinak belső rendjéről és rendszernapjáról” szóló 2511. sz. rendelet a közoktatásban dolgozók részére - "folyamatosan figyelemmel kísérik a gyermekek és a tanuló fiatalok egészségének erősítését, betartják az iskolai higiéniai szabályokat, fejlesztik a fizikai hajlamokat, amelyek a szovjet emberek kiváló tulajdonságainak szerves részét képezik". Az állásfoglalás szerint a testkultúrának olyan intézkedéscsomagot kellett volna biztosítania, amely a gyermek egészségének, testi fejlődésének erősítését és stabilitását, az egészséges személyiség kialakítását célozta, amelyben a lelki gazdagság és a testi tökéletesség harmonikusan ötvöződik. (Aksyonova O. P., -2013.)

Amint azt a levéltári források elemzése is bizonyítja, az említett Határozat végrehajtása az iskolák egészségügyi és higiéniai körülményeinek, valamint a tanulók oktatási folyamatának minőségi ellátását hivatott javítani. Az okok elemzését és az oktatás minőségének javítására irányuló módszerek keresését a Herszoni Regionális Közoktatási Osztály "A Herszon régió iskoláiban folyó oktatási munka helyzetéről az 1950-es évek első felében" című utasításában vázolja, amely a régióban jelentős növekedést mutatott azon osztályok és tanárok számában, akik bizonyos eredményeket értek el a magas színvonalú oktatási folyamat biztosításában. Ugyanakkor a pozitív változások mellett továbbra sem fordítottak kellő figyelmet a járási oktatási osztályok az általános iskolai osztályok munkájára, a testkultúra oktatására és a nevelő-oktató munka megszervezésére az általános iskolai osztályokban. A következő feladatokat határozták meg: a megfelelő higiéniai és higiénés körülmények javítása minden iskolában; általános hét évfolyamos oktatás megvalósítása a régió valamennyi településén (iskolába járás, étkeztetés szervezése, tanulók iskolába szállítása, ruházat és cipő biztosítása, árvák és háborús fogyatékos gyermekek anyagi segítése); iskolák ellátása oktatási és szemléltető eszközökkel; helyi lehetőségek és költségvetési előirányzatok felhasználása az iskolai tantermek feltöltésére. (Herszoni levéltári adatok, 1955)

A 20. század ötvenes éveinek elején, az oktatási rendszer háború utáni ideológiai politikától való függősége után, az államromlás leküzdéséhez a teljes szociálpedagógiai helyzet megváltoztatására volt szükség. A nemzeti nevelésnek 97 iskolás nevelési ideével, táplálkozásával, rekreáció-szervezésével, testi fejlesztésével, a tanulók egészséges életmódjának kialakításával kapcsolatos sürgős feladatok vártak. Figyelembe véve az állam felgyorsult fejlődésének kiemelt irányait, a háború utáni 1946–1955-ös éveket az oktatási intézmények építésének növekedése jellemezte. A vizsgált időszakban iskolai bentlakások

iskolák, étkezdék és büfék hálózata terjedt el; nőtt a sport- és játszóterek, tornacsarnokok építése; javították az iskola helyiségeinek fűtését és világítását; A vezető szervezetek rendszeres segítséget nyújtottak az iskola higiéniai fejlesztésében. A vizsgált időszakban nagyon aktuális volt az iskolai gyermekétkeztetés-szervezés javításának problémája, mivel a táplálkozás és a gyermeknevelés szorosan összefüggött.

A levéltári dokumentumok elemzése szerint a köztársaság legtöbb iskolájában a diákétkeztetés szervezése nem volt kielégítő. Az okok elemzését és a táplálkozás minőségének javítása lehetőségeinek keresését az Ukrán SZSZK Minisztertanácsának „Az ukrán SZSZK iskoláiban a tanulók táplálkozásának javítását szolgáló állami intézkedésekről” szóló határozattervezet vázolja, amely kijelentette, hogy „... a területi, városi és járási munkásképviseelő-tanácsok végrehajtó bizottságainak többségében, a városi, járási kereskedelmi és közoktatási osztályok nem értették meg az iskolai étkeztetés iskolai étkezdéken és büféken keresztül történő megszervezésének állami jelentőségét. A régió iskoláiban a gyermekétkeztetés rossz megszervezésének oka az volt, hogy nem teljesült az iskolai étkezdék és büfék építésére vonatkozó jóváhagyott hálózati terv. Az Ukrán SZSZK Általános és Középsikolai Alkalmazottak Szakszervezete Központi Bizottságának III. plénumán hangsúlyozták, hogy az 1950-1951-es tanévben az iskolai nevelő-oktató munka ideológiai és politikai színvonalát emelték, és a tanulók sikerességi aránya javult. Az oktatás tartalmi aktualizálásában bizonyos sikerek elérését elősegítette az iskolák oktatási és tárgyi bázisának erősödése. Az oktatásban elért eredmények ellenére azonban nem fordítottak kellő figyelmet az iskolások testnevelésére, az iskolai Komszomol és az úttörő testületek munkájára a tanórán kívüli és az iskolán kívüli munka során. A pedagógiai folyamatot nem lehetne eredményesen végrehajtani az egészségi állapot, a gyermeki szervezet sajátosságainak komoly, rendszeres tanulmányozása nélkül, amelynek az oktatási és nevelési feltételekkel kölcsönhatásban kell kialakulnia.

II.4. Testkultúra és sport bevezetése az iskolai életbe

Az 1950-es évek elején jelentős figyelmet fordítottak az iskolások egészséges életmódja kialakításának problémáira a testnevelés, a sport és a tömegmunka fejlesztésére, a tanulók tartózkodási higiénés feltételeinek javításával egyre nagyobb figyelmet kapott. Az általános és tíz évfolyamos oktatás megvalósításához kapcsolódóan az új követelmények új oktatási feladatokat írtak elő. Így az általános iskolai programokban új feladatokon történtek bizonyos változtatások, nevezetesen: a koncentráció megszüntetése; a tanulók felmentése a szükségtelen tananyagok alól (a nehéz órai témák átkerültek a következő osztályok tantervébe); fizikai munkaórák bevezetése, amelyeken gyakorlati fizikai munkavégzést sajátítottak el a gyerekek.

Az Ukrán SZSZK regionális közoktatási osztályainak 1949–1950-re vonatkozó jelentései a Kijevi és Poltavai régió általános, közép- és hétéves iskoláinak testneveléséről pozitív változásokat észleltek: a 15. -perces testnevelés foglalkozás a tanítási órák kezdete előtt és a szünetekben; jelentősen javult az iskolai sportpályák sportbázisa és az óvodai felszerelések minősége; az általános iskolai testnevelés órák oktatásának színvonala javult; az iskolások sporteredményei pozitív eredményeket hoztak; iskolásokkal sportrendezvényeket tartottak; 75%-kal több testnevelési programokat biztosítottak az oktatási intézményekben az 1–4. évfolyamos tanulók számára. Mint levéltári forrásokból ismeretes, az ország Olimpiai Bizottságának a Nemzetközi Bizottsághoz való csatlakozása (1951) kapcsán számos törvény és kormányhatározat elfogadása, a testkultúra és a sport tömeges fejlesztésének elmélyülése következett. Az iskolások továbbra is prioritást élveztek. Ezért számos megoldást határoztak meg az oktatási rendszerben: a gyermeksportiskolák számának növelése új gyermeksportiskolák építésével; szakképzett diáksportolók képzésének megvalósítása; versenyfelmérés lebonyolítása a sportbázisokról és az iskolai tömegsport munka helyzetéről. Mindezek az intézkedések az iskolások egészségének erősítését, megőrzését, a lakosság tömegsportjának növelését, az egészséges életmód értékének kialakítását célozták. Az általános iskolások egészségi állapotának hanyatlásával és a patológia terjedésével összefüggésben a közoktatásban a gyermekek testnevelésének, testmozgásának tartalma, iránya, szerkezeti és szervezeti összetevői bizonyos változásokon mentek keresztül. Ebben az időszakban a közoktatási tagozatok elé került a tanulók testnevelésének fokozása az oktatási folyamatban és a mindennapi életben; az iskolák tárgyi és sportbázisának fejlesztése (az iskolák mindössze 15%-ában volt sportsarnok); az iskolások egészségének megőrzése, erősítése; általános iskolai tanárok képzése és továbbképzése. (Aksyonova O. P. , -2013.)

Az iskolások egészséges életmódjának kialakítása érdekében az Ukrán SZSZK Oktatási Minisztériuma Tanácsának határozata (1966) intézkedéseket dolgozott ki az Ukrán SZSZK középiskoláiban tanuló diákok testnevelésének javítására, nevezetesen: új testnevelési programok 1–4. osztályos tanulók számára; – testkultúra klubok létrehozása minden általános iskolában (az iskola tanulóinak legalább 60%-ának bevonása); - az 1-4. osztályos és a testnevelő tanárokat bevonni a tanulók képességeinek és készségeinek rendszeres kialakításába az önálló testgyakorlatok elvégzésére az iskolában és otthon egyaránt; - gondoskodni arról, hogy a torna az órák kezdete előtt megtörténjen, és az egészségügyi és higiéniai követelmények teljesüljenek; - a munkatervbe beépíteni tömegsport ünnepek, felvonulások, versenyek, terepversenyek, stb. - testkultúra szegletének kialakítása; - általános iskolai pedagógusok átképzésének biztosítása az 1-4. évfolyamos tanulók testnevelésének módszerében; - a testnevelő tanárok, iskolavezetők, tanulók szüleit segítő oktatási kézikönyvek, nevelési és módszertani táblázatok, módszertani levelek elkészítése és kiadása; - falusi művelődési házak helyiségeinek és egyéb alkalmas helyekigénybevétele általános iskolásokkal testnevelés órák megtartására.

Amint látjuk, a hatóságok jelentős figyelmet fordítottak az iskolások testnevelésére, az anyagi-technikai bázis erősítésére, az összetétel minőségének javítására, a testnevelő tanárok képzettségének emelésére, az oktatási, tömegsport-, szabadidős munkára, de a az intézkedések végrehajtásának minősége rosszabb volt, mint annak megszervezése. Ezért az általános osztályos iskolások egészséges életmódjának kialakításában a döntő tényező a testnevelés órák színvonalának javítása volt. Ebben az időszakban a pedagógiai sajtó oldalain aktívan foglalkoztak az egészségfejlesztéssel, a higiénés neveléssel, a gyermekek testi fejlesztésével kapcsolatos kérdésekkel. (*Aksyonova O. P. , -2013.*)

Tehát, ahogy szakirodalmakban is olvashatjuk már az ötvenes és hatvanas években is fokozott figyelmet szenteltek a gyerekek sportolási lehetőségeivel és azok fejlesztésével. A sport nagy hatással van a kisiskolások személyiség fejlődésére. Minden lehetőséget meg kell ragadni, hogy egy kis iskolás megismerkedjen a minél többféle sport ágazattal. Nagyon fontos, hogy kis iskolás korban ismerkedjenek meg különböző sportolási lehetőségekkel, hogy mindenki saját magának ki tudja választani azt a sport ágazatot amelyik boldoggá teszi. Ha kis iskolás korban nincs erre lehetőség nagy a valószínűsége, hogy az gyerek a későbbiekben nem akar majd sportolni, mivel sajnos nem ismeri az ágazatot.

Sajnos az utóbbi években egyre inkább leköti a gyerekeket a televízió, a számítógép. Szükség van a megfelelő létesítményekre, és még inkább a lelkiismeretes pedagógusokra is,

hogy valóban előbbre léphessünk. A gyerekeknek meg kell mutatni, hogy a sport, a testmozgás nem csak a versenyzés miatt fontos, hanem azért, mert lehetőséget teremt arra is, hogy az élet nehézségein könnyebben átlendüljenek. Tudvalévő, hogy a rendszeres mozgással sok betegség megelőzhető. Kisebb a valószínűsége a gerinc- és ízületi rendellenességeknek, a csontritkulásnak, illetve a szív- és érrendszeri problémáknak. A sportolás, a testedzés jótékony hatású hormonokkal tölti fel a testet pl.: boldogsághormonok / endorfinok hatása által. Mindezek mellett fejleszti a központi idegrendszert is a szinapszisok az ideg-izom kapcsolatok következtében. Testgyakorlás közben a mozgáshoz tartozó szenzomotoros területeken egyre több agysejt specializálódik a meghatározott tevékenységre. Erre példa, ha aszimmetrikus mozgást végez a gyermek, a két agyfélteke között kapcsolatokat erősíti, fejleszti az olvasási és tanulási készségeket. A sport és ezen belül a mozgás, hatással van a későbbi személyiségvonásokra is. Mivel sportolás közben közösséghez tartoznak, kisebb eséllyel kerülnek rossz társaságba, nem „kallódnak el”. Megismernek másokat, barátságokat kötnek, javul a kommunikációs, a problémamegoldó és kompromisszum képességük. Kitartóbbak, kreatívabbak, fegyelmezettebbek lesznek. Felmérések szerint az, aki gyermekkorában rendszeresen sportolt, jobban boldogul felnőtt korában. Mindezek mellett ne feledkezzünk meg arról sem, hogy bátrabbá válnak, önbizalmuk megnő, fellépésük határozottabbá válik, ezáltal eséllyel válnak áldozattá. *(Gergely Gyula, 2009)*

II.5. Egészségmegőrző technológiák az oktatásban

A gyermeki szervezet egészségének kialakításában, megőrzésében, egészségének erősítésében, további fejlődésében fontos alapvető tényező az egészségmegőrző oktatási környezet kialakítása. V. Szuhomlinszkij az „Öröm iskolájában” való tartózkodásának első napjaitól kezdve olyan munkaformák alkalmazását javasolta a tanároknak, amelyek maximálisan biztosítják a racionális motoros tevékenységet (kirándulások a természetbe; gondolkodási órák vezetése „a szabad ég alatt”; bevonás). tanulók munkatevékenységben és kötelességek teljesítésében; aktív játékok és versenyek a levegőn; fizikai edzés). A tanár aktívan alkalmazott verbális és gyakorlati tanítási módszereket: beszélgetések, mesék, könyvek olvasása, instrukciók, magyarázatok, kísérletek, eredményes munka, gyakorlatok stb. Az oktatási folyamat kreatív és sikeres légkörének biztosítása. A legtöbb tanári munkában nyomon követhető a személyorientált, egyéni szemlélet elveinek kialakulása. A gyermek teljes körű fejlesztése érdekében a tanár jelentős szerepet szentelt az oktatási folyamat kreatív és sikeres légköre biztosításának. A tanár ezzel kapcsolatos gondolatait a legteljesebben a „Mi gyógyítja az agyat – gondolat, munka, kreativitás vagy drog?” című terjedelmes cikkében fejtette ki,

amely először csak 2008-ban jelent meg a „Vigyázat: Gyermek! V. Szuhomlinszkij a nehéz gyerekekről” címmel. A kiváló pedagógus-újító tanácsai remek alapot jelentenek az egészségjavító környezet kialakításához az intézmény korszerű oktatási terében. Ötleteinek ötvözése modern pedagógiai rendszerekkel növeli a hangsúlyt az oktatásban és a nevelésben.

V. Szuhomlinszkij alkotói örökségének elemzése lehetővé teszi, hogy kijelenthessük, hogy a tanár pedagógiai tevékenységében hangsúlyozta annak fontosságát és szükségességét, hogy minden gyermek és személy egészséges életmódot kövessen. A tanulmány forrásanyagának elemzése azt is megmutatta, hogy ezekben az években nemcsak az iskolások testnevelése javításának kérdése, hanem az iskolások egészséges életmódjának kialakítását befolyásoló egészségügyi-higiénés nevelés is megélnékült. Így a vizsgált időszakban bizonyos korrekciók történtek az alapfokú oktatás tartalmában, amelyeknek nem volt egyértelmű tudományos indokolása. Az elemzett időszak bebizonyította, hogy az általános iskolások egészséges életmódjának kialakítása különböző pedagógiai megközelítések alkalmazásával valósult meg, nevezetesen: új programok, tankönyvek szerinti kísérleti képzés megkezdése; új programok, tankönyvek kidolgozása, megvalósítása; a tanári kar intenzív képzése és továbbképzése; az iskolások egészségügyi és higiénés képességeinek és készségeinek fejlesztése; a „Testkultúra” tantárgy irányítása a tanulók egészségének erősítésére, megfelelő élettani és testi fejlődésükre. Egy másik újítás kapcsán 1972–1973-ban programokat dolgoztak ki a testnevelő tanárok számára. A magyarázó jegyzet szövegében és a fő program tartalmában bizonyos változtatások, kiegészítések történtek. Mindenekelőtt az 1–3., a 4–8. és a 9–10. évfolyam számára külön testkultúra-oktatási programokat adtak ki. Az iskolások testnevelési feladatainak ellátása érdekében az iskolások egészséges életmódjának formálásáról gondoskodtak: az egészség és az állóképesség erősítése, a megfelelő testi fejlődés elősegítése, a szervezet hatékonyságának növelése; az iskolások motoros készségeinek és képességeinek kialakítása és fejlesztése; a szisztematikus fizikai gyakorlatok iránti megszokás és igény kialakítása; a szervezési készségek meghonosítása, a nyilvános testkultúra eszközeinek előkészítése.

Az új program azonban minden osztályban mélyebben tanulmányozta az új anyagokat, differenciált oktatási standardokat és házi feladatokat tartalmazott, ami lehetővé tette az iskolások, különösen az általános iskolások egészséges életmódjának kialakítását. Így az 1972-1973-as tanévtől megkezdődött a hatéves gyerekek kísérleti oktatása a hétéves gyerekeknek szánt program szerint. Az oktatási folyamat szoftver-módszeres támogatása érdekében új tanterveket és programokat dolgoztak ki, 28 tankönyvcímet és 126 taneszközt, módszertani és

didaktikai anyagot készítettek ukrán, orosz, moldovai, lengyel és magyar tannyelvű iskolák számára. A pedagógusok segítésére módszertani ajánlásokat tettek közzé a hatéves lányok oktatásának és nevelésének megszervezésére vonatkozóan, célzott naptártervezés minden tantárgyra 1–2. évfolyamra. 1976-ban az Ukrán SZSZK Pedagógiai Kutatóintézetében létrehozták a hatéves gyermekek tanulásának és nevelésének problémáival foglalkozó laboratóriumot, amelyet a híres ukrán tudósok, M. Bogdanovych, M. Vaszilenko, O. Savcsenko, N. Szkrypcsenko. A laboratórium dolgozói nagy jelentőséget tulajdonítottak az iskolások napi rutinja, leterheltsége, pihenése és táplálkozása megszervezésének. Ennek keretében a heti terhelés elosztása, az órarend összeállítása fiziológus-higiénikus kutatások szerint, a meghosszabbított napközis csoport munkájának tartalma, mobiljátékok szervezése, szisztematikus fizikai gyakorlatok megvalósítása. (Antropova M. V., 1970.)

A kulturális és egészségügyi tevékenységek ebben az összefüggésben váltak fontossá. Akkoriban kiemelt figyelmet fordítottak az általános iskolások egészséges életmódjának kialakítására, különös tekintettel az első osztályosok túlterhelésének kérdésére, a fiatalabb iskolások túlfáradásának megelőzésére. Ezt bizonyítja Sz. Szamajeva "Az első osztályosok túlterheléséről" című cikke, amely az "Általános Iskola" tudományos és pedagógiai folyóiratban (1977) jelent meg. A fenti elemzés tehát azt mutatja, hogy 1970-1990 folyamán, az iskolai oktatás reformjával összefüggésben megkezdődött az általános iskolások egészséges életmódjának formálására irányuló módszeres megismerés és új pedagógiai megközelítések kidolgozásának időszaka, különböző képzési rendszerek alakultak ki. Egyes pedagógiai elképzeléseket mások váltottak fel. Ebben az időszakban az általános iskolások egészséges életmódjának formálása az oktatási folyamatban az egészségmegőrző megközelítések alkalmazásával valósult meg: tanórákon kívüli foglalkozások ("zöld tantermek") lebonyolítása, kötelező napi egészségügyi óra bevezetése, szervezése. Játék a hosszú szünetekben és a hosszabbított napközis csoportokban, zenei szünetek használata a tanórákon, napi testmozgás; a gyermeksport fejlesztése az iskolások sportegyesületekbe és szakosztályokba való bevonásával; nem szabványos sporteszközök felszerelése. Az említett évek negatív tendenciája az alapfokú oktatás tartalmi ideologizálása, egységesítése volt. Észrevehető volt a rendszeres munka hiánya az iskolások egészséges életmódjához való értékes hozzáállás kialakítására, és az iskolások motoros aktivitásának elégtelen biztosítása az oktatási folyamat során. (Antropova M. V., 1970.)

Az egészségmegőrző technológiák tartalmi aktualizálása a független Ukrajna oktatási rendszerében (1991–2017) A tudományos és pedagógiai szakirodalom elemzése azt mutatja,

hogy a harmadik időszakot (1991–2017) a különböző innovatív egészségügyi- a technológiák megőrzése, az általános iskolások egészséges életmódjának kialakítására vonatkozó oktatási paradigmák aktualizálása. A vizsgált időszakban a pedagógiai tudomány fejlesztésének átfogó megközelítése zajlott, kutató-kísérleti munka folyt, az oktatás tartalma a hazai és világtapasztalat legjobb eredményeire irányult. A legújabb technológiák, az innovatív módszerek, az oktatási folyamat formáinak és módszereinek kidolgozása és tudományos alátámasztása, új programok, tankönyvek, iskolai módszertani útmutatók kidolgozása és alkalmazása az egészséges életmód kialakítására irányuló munka fontos irányává vált. A szuverenitás kinyilvánítása és az ukrán állam létrehozása (1991) lehetőséget adott az országnak, hogy önállóan határozza meg oktatáspolitikáját. Ennek a területnek a fő gondolata az egyén saját egészségéhez való értékes hozzáállása volt, és az iskolások teljes fejlődésének biztosítása az oktatási folyamatban anélkül, hogy károsítaná egészségüket. Ezt Ukrajna új szabályozási és jogszabályi kerete is megerősítette, amely új jogi feltételeket teremtett nemcsak a lakosság egészséges életmódjának, de az ifjúság egészséges nevelésének a területén. Az oktatási reformok útján az első lépés az Ukrán SZSZK Legfelsőbb Tanácsának határozata „Az oktatási törvény végrehajtási eljárásáról” (1991-ben elfogadott), amely az Ukrajna állami szuverenitásáról szóló nyilatkozaton alapult, amelyek az ország teljes függetlenségéről tanúskodtak az oktatás, a tudomány és a kultúra, a szellemi élet egyéb területei kérdéseinek megoldásában. Ukrajna csatlakozásával a gyermekek jogairól szóló ENSZ-egyezményhez és a gyermekek túléléséről, védelméről és fejlődéséről szóló világnyilatkozathoz (1991) konkrét kormányzati intézkedésekre volt szükség a gyermekek fejlődése kedvező feltételeinek megteremtése érdekében, ami befolyásolta az ország fontos hozzáállását a gyermekjogok kérdéséhez. Egyre sürgetőbbé vált az iskolások, különösen az általános iskolások egészséges életmódja kialakításának kérdése, hiszen az alábbi pedagógiai körülmények voltak a fő tényezők az iskolások egészségi állapotának romlásához: stresszhelyzetek, az oktatási folyamat intenzívebbé válása, egészségmegőrző módszerek és technológiák nem megfelelő alkalmazása az oktatási folyamatban stb.

Az orvosok és a tanárok szerint az egészségkultúrát, az egészséges életmód kialakításának alapjait már kora gyermekkorban lefektetik. Tudósok kutatásai bebizonyították, hogy az öt körülvevő kedvezőtlen pszichés légkör miatt egy diák az iskola alatt egészségének harmadát is elveszítheti. Ha az első osztályosok több mint 90%-a nagy örömmel megy iskolába, akkor a 3. osztályban ez a vágy fokozatosan csökken, és már az 1. osztály végeztével az iskolások 20%-a elveszti érdeklődését a tanulás iránt, 18%-uk egészségi állapota romlik.

Amint azt M. Antropova, V. Bazarny, O. Dubogai, M. Gundarova hazai és külföldi tudósok kutatási eredményei igazolják, a fiatalabb iskoláskor nagy tartalékokkal rendelkezik az egészséges életmód kialakításához, mert ebben az időszakban intenzívebbé válik az életviteli ismeretek, képességek, készségek elsajátítása, ami egy korszerű oktatási intézmény kiemelt feladata. Ezért a korszerű nevelési-oktatási intézmény, és elsősorban az általános iskola egyik fő feladata, hogy az egészségmegőrző technológiák aktív megvalósításával kedvező feltételeket biztosítson a gyermeki szervezet helyes testi, pszichés, lelki fejlődéséhez; fizikai fejlődésük, szellemi kapacitásuk növeléséhez. Így a program lvivi verziója 34 órára készült, és az egészséges nemzet kialakításával kapcsolatos kérdések széles skáláját foglalta magában. Tehát az iskolások egészséges életmódja kialakításának problémája nemcsak az ukrán tanárok, hanem külföldön is aggodalmat keltett, ami jelentősen növelte az állam érdeklődését. Az ukrán oktatás megreformálása megkövetelte a modern ember oktatási színvonalának megteremtését, a demokratikus állam polgárának létrehozását. Ezért 1997-ben számos tudós (E. Vilchkovsky, A. Borysenko, M. Zubali, S. Cvek, O. Ostapenko, A. Stetsenko és mások) áttekintette az állami szabvány tervezetét a tudományos-módszertani folyóirat oldalain.

A „Testkultúra és egészség” oktatási terület „Iskolai testnevelés” címmel, amely biztosította a társadalom szükségleteinek biztosítását az iskolások optimális testneveléséhez, az egészséges életmódjához kapcsolódó szokások kialakításához. A „Testkultúra és egészség” oktatási terület állami szabványának tartalma a testkultúra és a valeológia elméletéről, a testkultúra és az egészségügyi tevékenységek különféle eszközeiről, a motoros készségek kialakításának eszközeiről és készségről tartalmazott információkat minden szinten. A vizsgált időszakban az általános iskolai oktatás tartalma az innovatív pedagógiai technológiák, hatékony megközelítések, munkaformák és módszerek alkalmazására összpontosult az iskolások egészséges életmódjának kialakítása érdekében, amelyek jelentősen befolyásolták az összes tantárgy tanulási folyamatát. A vizsgált időszakban az általános iskolai oktatásban a személyre szabott gyermekszemlélet alkalmazása volt a prioritás, ami korszerűsítést és integrált iskolai képzési program kidolgozását tette szükségessé. Éppen ezért az általános iskolások életkori sajátosságainak megfelelően oktatási programot dolgoztak ki, melynek tartalma az „Egészség és testkultúra” ágat foglalta magában, amely az iskolai testnevelési rendszer hatékonyságának növelését, az egészséges életmód kialakítása és a fizikai fejlődés. (*Antropova M. V., 1970.*)

A program szerint az „Egészségügyi alapismeretek” tantárgy tartalma az általános évfolyamokon tartalmi sorokra oszlik: „Emberi egészség”, „Az egészség fizikai összetevője”, „Az egészség szociális összetevője”, „Az egészség testi és lelki összetevői” "én". Ezért a

tantárgyi tartalom meghatározott felépítése lehetővé tette az iskolások saját egészségükről és a környezet egészségéről szóló ismereteinek bővítését, rendszerezését, általánosítását, élettevékenységei biztonságának fontosságának feltárását. Az „Emberi egészség” tartalom sor kiemelése lehetőséget adott arra, hogy a tanulóknak elképzeléseket alkossanak az egészségről, a biztonságról és az emberi fejlődésről, az életmóddal és a környezettel való kapcsolatokról, a tanárok számára pedig – a fiatalabb iskolások egészségi állapotának kutatására és értékelésére. Minden tartalmi sor az egészség összetevőivel kapcsolatos információkat tartalmazott: fizikai (a gyermek testi jólétét befolyásoló tényezők vizsgálata); szociális (az emberi jólét és a biztonságos viselkedés szabályai a környezetben). A modern iskola oktatási rendszere korszerűsítésének, a társadalom informatizálódásának körülményei között a gyermekek egészséges életmódjának kialakítása az élethez kompetens, kreatívan aktív, a természetről és az emberről szóló ismeretekkel gazdagított személyiség nevelésére és fejlesztésére irányult.

A vizsgált időszakban az általános műveltség tartalma az iskolai nevelés egészségjavító funkciója átfogó megvalósításának fő prioritásává vált. Az elfogadott általános középfokú oktatás (12 éves iskola) Konceptiójában (2002) a fő feladatok között szerepelt „a tanulók erkölcsi, testi és lelki egészségének megőrzése, erősítése; az iskolás gyermek ukrain állampolgárrá nevelése, nemzettudatos, szabad, demokratikus, vitális és társadalmilag kompetens, különböző élethelyzetekben önálló döntésekre és felelősségteljes döntésekre képes egyéniség” (Az általános középfokú oktatás fogalma: Ukrajna Oktatási és Kulturális Minisztériuma Tanácsának 12/5-2 sz.). Ezért az iskolások egészséges életmódjának kialakítására fordított fokozott figyelem az oktatási intézményekben biztosította a 12 éves iskola mozgásrendjének normatív gyakorlását és 3 testkultúra óra bevezetését minden osztályban. A testi-lelki egészségkultúra elképzelései a különböző tantárgyak tartalmában tükröződnek a gyakorlati megerősítés szintjén a hallgatók fejében, hogy saját és mások egészségére kell vigyázni, mint a legmagasabb értékre. Emellett minden osztályban bevezették az „Egészségügyi alapismeretek” integrált tanfolyamot. A 12 éves iskolában az oktatási folyamat modelljeinek felépítése a gyermekek egészségével való törődésen alapult. E dokumentum elemzése azt mutatja, hogy személyközpontú megközelítés alapján jött létre, amelyben a nevelés fő célja az egyén egyéniségének megőrzése, lelki és fizikai potenciáljának maximális kibontakoztatása. Az Ukrán Oktatási és Tudományos Minisztérium munkatervének megfelelően a Középfokú Oktatási Tudományos-Módszertani Központ az Ukrán Oktatási és Kulturális Minisztérium Testnevelési és Sportbizottságával közösen tartotta az összukrán tudományos és gyakorlati rendezvényt A szeminárium "A testnevelés problémái és kilátásai az

általános iskola 12 éves oktatási időszakra való átállásának eredményei alapján" került megrendezésre. (*Antropova M. V., 1970.*)

2007 júliusában Ukrajna Miniszteri Kabinetje jóváhagyta az „Egészséges Gyermekek” Állami Program 2008–2017-re vonatkozó koncepcióját, összhangban a WHO „Gyermekek és serdülők egészsége és fejlődése” című európai stratégiájával. Az ukrajnai általános iskolások egészséges életmódjának kialakítása iránti aggodalom a következő új állami szabvány (2012) fokozatos bevezetésén keresztül nyilvánult meg. Az Állami Közművelődési Standard egyik kompetenciája az egészségmegőrzés, amely azt írta elő, hogy „a tanuló képes legyen egy adott helyzetben egészségmegőrző kompetenciák összességét alkalmazni, saját és mások egészségét megóvni, mint gondos ember”. Az „Adj kezet egy első osztályosnak!” összukrán kampány részeként az általános iskolások egészséges életmódra való ösztönzésére az alábbi intézkedéseket dolgozták ki:

- 1) az iskolai étkezdék megfelelő működési feltételeinek biztosítása;
- 2) az egészségmegőrző technológiák megvalósításának erősítése;
- 3) kedvező feltételek megteremtése a hatévesek oktatásához az alkalmazkodási időszakban;
- 4) fokozott figyelem a tanulók fizikai aktivitására;
- 5) a fáradtság megelőzése az órákon (15 percenként egy perc tornaperc és szemtorna);
- 6) további kirakodási nap (csütörtök) beiktatása a munkahétbe;
- 7) motoros aktivitás biztosítása a levegőben az önképzés megkezdése előtt.

Mint látható, valamennyi intézkedés az általános iskolások egészségének megőrzését, erősítését szolgálta, és az egyén egészségmegőrző kompetenciájának kialakítását célozta. A történeti-pedagógiai kutatások azt mutatják, hogy az általános iskolások egészséges életmódja kialakításának formáit, módszereit és eszközeit különböző korszakokban fejlesztették ki és egészítették ki újakkal. (*Kozlenko M., Herts M. A., 1974., Kondratyuk S. M., 2003.*)

Az iskolai oktatás tartalma a vizsgált időszakban a normatív és jogi jogszabályok aktualizálásával együtt változáson ment keresztül, ami új programok kidolgozását, új tankönyvek, tanulmányi útmutatók összeállítását és kiadását, innovatív egészségmegőrző módszerek bevezetését eredményezte, illetve olyan technológiákat vezettek be az oktatási folyamatba, amelyek hozzájárulnak az egészség és az egészséges életmód asszimilációs értékéhez a tanulók számára. Ezért O. Dubogai, M. Yefimenka és O. Aksjonova innovatív egészségügyi programjainak és módszereinek bevezetése jelentős a tudományos kutatás szempontjából. O. Dubogai „mozgásban tanulás” egészségmegőrző mozgástechnológiai a

következő intézkedéseket tartalmazzák: - tevékenységváltás, intellektuális, érzelmi és motoros típusok megváltoztatása az egyéni tevékenységhez; – páros, csoportos (soros vagy egész osztályos) munkavégzés, amely serkenti a tanulók azonnali gondolkodását, segíti a motoros aktivitás aktiválását, és megelőzi a mentális fáradtságot. Ezért az egészségügyi modell alkalmazása segít meghatározni az egészségnevelési folyamat kialakulásának és irányításának szakaszait, a következő intézkedések alapján:

1) az iskolások pszichofizikai és motoros felkészültségének diagnosztizálása, elemzése és önelemzése a megfelelő osztályokban;

2) az intézmény integrált oktatási és mozgási környezetének, szervezeti, módszertani és tartalmi összetevőinek modellezése; a tanulók speciális fizikai aktivitásának módja az iskolai és az iskola utáni órákban;

3) egyéni motoros és pszichofizikai korrekciós egészségügyi és oktatási programok kialakítása az egyes tanulók szervezetfejlődési normáiban és létfontosságú tevékenységében bekövetkezett eltérések szintje szerint. Ezért erre tekintettel az alapfokú oktatás további reformja során figyelembe kell venni a tudósok munkájának eredményeit az iskolások napközbeni motoros tevékenységének megszervezésével kapcsolatban. M. Jefimenko „A gyermekek testi fejlődésének és egészségének színháza” egészségügyi technológiájának elemei hozzájárulnak majd az óra lecke-kiállítás alakításához, a tanár és a gyermek közötti játékos interakcióhoz, valamint az intellektuális, fizikai képességek növeléséhez, a gyermek szellemi és lelki fejlődéséhez. A tudós technológiájának fogalmi alapjai közül kiemelik a „játsszani – gyógyítani, játszani – nevelni, játszani – fejleszteni, játszani – tanítani” szakmai álláspontot. (Aksyonova O. P., Zaporizzsja, 2013.)

"Új testkultúra vagy az intelligens mozgás iskolája" módszertana releváns a kutatás szempontjából, amely meghatározza az óvodások és általános iskolások testnevelési módszertana frissítésének szükségességét. Az "Intelligens Mozgás Iskolája" program főbb pedagógiai feladatai: - minden gyermek megtanítása arra, hogy másoktól függetlenül önmaga legyen; - a sportcsarnok és a saját motoros cselekvések terének elsajátítása; - a saját testtel való közösség kialakítása a testi önfejlesztés folyamatában; - minden gyermek univerzális motoros képességeinek kialakítása. (Antropova M. V. , 1970.)

A vizsgált időszak utolsó évtizedében az egészséges életmód kialakítását a közéleti szervezetekkel, egyesületekkel való együttműködéssel, az egészségmegőrző munka különböző formáival és módszereivel javították. A szovjet időszakban ilyen állami ifjúsági szervezet volt a Komszomol, a független Ukrajna idején pedig a cserkészmozgalom. Így 2010 elején az

Igazságügyi Minisztérium 173 teljes ukrán ifjúsági és 18 gyermek-közszervezetet, valamint 19 teljes ukrán ifjúsági és gyermekvédelmi szervezetet, területi igazságügyi szervezet - 751 helyi gyermek-közszervezetet - regisztrált, melynek célja a gyermekek és fiatalok érdekeit szolgáló sokrétű tevékenység.

III. Egészségnevelés és egészség kultúra fejlesztése

Már a 16-17. században is jelentős figyelmet fordítottak Magyarországon az egészségügyi felvilágosításra, amelynek első dokumentált példája Apáczai Csere János által szerkesztett Magyar Enciklopédia. A felvilágosodás korában az orvosok is aktívan részt vettek az életmódra és az egészségmegőrzésre vonatkozó tanácsok megfogalmazásában, kiadványok formájában terjesztve tudásukat. A 19. században két kiemelkedő orvos, Fodor József és Markusovszky Lajos munkásságának köszönhetően az egészségnevelési tevékenységek kiterjedtebbé és szervezettebbé váltak. Ebben az időszakban fejlesztettek ki olyan átfogó felvilágosító és nevelő programokat, amelyek célja az egyének magatartásbeli és életmódbeli változásainak elősegítése volt.

„Az egészségnevelés célja, hogy az egészségkulturális szint emelésével, az életmód formálásával elősegítse egyrészt az egészség kialakulását, megtartását, a betegségek megelőzését, másrészt, hogy a betegek egészségi állapota mielőbb helyreálljon” (*Hidvégi Péter, KopkánéPlachy Judit, Dr. habil Müller Anetta, 2015*).

Az egészségnevelés tehát az egészség megvédésére, megőrzésére, fejlesztésére és visszaszerzésére irányul.

A minőségi táplálkozás fontos az egészséges élet megvalósításában. Az egészséggel való törődés már a táplálkozással elkezdődik. Az élet felgyorsult ritmusa azt diktálja, hogy gyors ételeket, feldolgozott termékeket fogyassunk. Ezek magas kalóriaértékkel rendelkeznek, de hiányoznak belőlük a fontos építőelemek: enzimek, vitaminok, ásványi anyagok és ballaszt anyagok. A napi, kiegyensúlyozott táplálkozással szervezetünknek meg kell kapnia mindazt, amire szüksége van az egészséges növekedéshez és a belső folyamatok zavartalan működéséhez. Táplálkozásunk – az életmód részeként – alapvetően meghatározza, befolyásolja nemcsak a közérzetet, de hosszú távon az egészségi állapotot is. Az egészségtelen, mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozási szokások kialakulása már kora gyermekkorban megkezdődik, és káros hatásainak nyomai már óvodás és kisiskolás korban is kimutathatóak (Ábrahám és Csatornai 2006).

Az egészséges táplálkozási szokások kialakítása a nevelési folyamatokon belül nélkülözhetetlen a későbbi életkorokban esetlegesen kialakuló, táplálkozással összefüggő betegségek megelőzése érdekében. E primer prevenció megközelítésnek prioritást kell élveznie az oktatás és nevelés minden lehetséges színterén. Az egészséges táplálkozás fogalmát gyakran halljuk manapság, azonban kihívást jelent az ellentmondásos információk sokaságában eligazodni. Kezdeti lépésként definiáljuk, mit is értünk „egészséges táplálkozás” alatt. Sokan az

egészséges ételek fogyasztását tartják annak. Az „egészséges étel” kifejezés azonban nem pontos, mivel a piacon kapható élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető egy bizonyos kontextusban, de vannak olyan ételek és italok, amelyeket gyakrabban, míg másokat ritkábban ajánlott fogyasztani. Az egészséges táplálkozás a különböző ételek és italok megfelelő arányú és mennyiségű, változatos fogyasztását jelenti, amely hozzájárul a betegségek kockázatának minimalizálásához. Az egészséges étrendnek tartalmaznia kell a szervezet számára szükséges, energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat), valamint az energiát nem adó, de szintén fontos tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Törekedjünk a változatosságra, felhasználva számosféle nyersanyagot és készítési módszert.

Miért fontos az egészséges táplálkozás? Vannak olyan tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, mint például nemünk, genetikai hajlamaink bizonyos betegségekre, vagy életkorunk. Ugyanakkor a legtöbb betegség kialakulásáért mi magunk vagyunk felelősek, életmódunk és táplálkozásunk révén. Ezeket a betegségeket nevezzük életmód- és táplálkozásfüggő betegségeknek. (*Lackó M., 2010*)

Naponta szembesülünk azzal, hogy az egészséges táplálkozás milyen alapvető szerepet játszik a betegségek megelőzésében, ám mégis kihívást jelent meglévő étkezési szokásainkon változtatni. Szülőként jelentős szerepünk van abban, hogy gyermekeink egészségtudatossága saját egészségük megőrzését szolgálja. Az óvodás és kisiskolás korban kialakított táplálkozási szokások és ismeretek döntően befolyásolják a későbbi éveket, gyakran az egész felnőttkorra kiterjedően. Ez az időszak kiemelten fontos a személyiség és tudatosság fejlődésében. Gyermekkorban kezdődik a helyes ételválasztás, az étkezési ritmusok elsajátítása, az ízlés formálódása és a táplálkozási minták, valamint a viselkedés rögzülése. A kisiskolások étkezéseinek nagy részét az otthoni környezetben fogyasztják, ahol a szülőknek fontos szerepük van abban, hogy gyermekeik egészségesen étkezzenek, figyelembe véve fejlődési szakaszukat és korosztályi sajátosságait. Mivel a gyerekek gyakran együtt étkeznek a felnőttekkel, a szülőknek oda kell figyelniük arra, hogy az asztalra kiegyensúlyozott és tápláló ételek kerüljenek, figyelembe véve a gyermek ízlését és szükségleteit. Ebben segítséget nyújthat a táplálkozási piramis, amely ábrázolja az ideális táplálékfogyasztás arányait. Az étrendnek a piramis alján elhelyezkedő élelmiszerekre, mint a teljes kiőrlésű gabonák, zöldségek, gyümölcsök és egészséges zsiradékok, kell összpontosítania, szemben a piramis csúcsán található, ritkábban ajánlott élelmiszerekkel, mint a vörös húsok és a cukrozott, sózott nassolnivalók. Naponta legalább ötször ajánlott zöldséget fogyasztani, lehetőleg nyersen, mivel

a főzés során az értékes vitaminok és ásványi anyagok egy része elveszik. Törekedjünk arra, hogy a gyermekek minél többféle érzékszervüket használva ismerkedjenek meg az ételekkel. A piaci látogatások alkalmával nyíló lehetőség a különböző gyümölcsök, zöldségek megismerésére és összehasonlítására kiváló alkalmat teremt a különféle tulajdonságok tapasztalására, mint például a méret vagy érettség. A gyermekek részt vehetnek az alapanyagok felhasználásában is, például a fejes saláta leveleinek tépkedésében, tésztából figurák formázásában, salátaösszetevők keverésében, valamint a díszítésben, tálalásban és terítésben is. Az együtt készített és elfogyasztott étkezések kellemes légkörben történő megszervezése alapvető a jó étkezési viszonyhoz való hozzáállás kialakításához. A kellemes környezetben történő közös étkezés pozitív emlékeket és szokásokat erősít meg a gyerekekben, amelyek hosszú távú hatással bírnak az étkezési magatartásukra. Kiváló reggelik lehetnek például a különféle szendvicsek, amelyeket zöldségpástétommal, húskrémmel, sovány sonkával, tojáskrémmel, töltött tojással készíthetünk, friss zöldfűszerekkel és nyers zöldségekkel gazdagítva. A kásák, mint a zabkása vagy a kukoricakása, aszalt vagy friss gyümölcsökkel kiegészítve, szintén ideálisak a reggeli étkezéshez. Tízórára és uzsonnára a nyers gyümölcsök, néhány szem olajos mag, például dió vagy mandula, natúr joghurt, sajt, túró, és friss idényzöldségek fogyasztása javasolt.

Ebédre és vacsorára a zöldségek felhasználhatók levesekben is. Azok számára, akik nem kedvelik a darabos zöldségeket, a krémlevesek kínálhatnak megoldást, mivel ezekben a formákban a zöldség láthatatlan marad, de a vitaminok, ásványi anyagok és rostok megőrződnek. A zöldségeket főzelékként is kínálhatjuk, figyelve arra, hogy ne főzzük túl, és kevesebb lisztet, zsiradékot használjunk a rántáshoz; inkább saját levükkel, vagy habarással sűrítsünk. Salátaként is kiválóan szolgálhatják a zöldségek a gyerekek étrendjét.

Az egészséges táplálkozás és az étkezési szokások kialakítása tehát kulcsfontosságú a gyermekkori nevelésben, mivel ezek az szokások jelentős mértékben befolyásolják a gyerekek egész további életét és egészségét. Azok az ételek, amelyeket gyermekkorban megszeretnek, később is szívesen fogyasztják, míg azok, amelyeket nem ismertek meg, nem lesznek hiányérzet tárgyai, még ha egészségesek és ízletesek is (Országos Egészségfejlesztési Intézet www.oefi.hu/szerhasznalat_2007).

III.1. Az egészségre való nevelés iskolai területei

Kisgyermekkorban a családjukban sérült, érzelmileg elhanyagolt gyermekek az új környezetbe, jelen esetben az iskolába is átviszik szorongó, nyugtalan, agresszív, gátolt,

közömbös magatartási reakcióikat. Ez a magatartás a társaknak és a pedagógusoknak is ellenszenves. Nagy probléma, ha az iskola a korábban szerzett szocializációs tapasztalatokat nem ellensúlyozza, nem rendezi, hanem mélyíti a családi környezeti ártalmakat. A nehezen nevelhető tanulók magatartás problémái, - ha nem derül fény a probléma okára és nincs megfelelően kezelve, akkor – az életkor növekedésével súlyosbodhatnak, és összetettebbé válhatnak. Magatartási problémák akkor is keletkezhetnek, ha a gyereket iskolaéretlenül iskolázzák be, ez állandó beilleszkedési problémához vezet, köztük sok a hiperaktív vagy az átlagosnál lassabb gyermek. Mindenekelőtt az iskolának esélyegyenlőség elvén kell bánnia a gyerekekkel, megfelelő módszerekkel kell közeledni a normáltól eltérően viselkedő gyerekekhez. Kósáné Ormai Vera megfogalmazza, mi lenne a feladata az iskolának a nehezen nevelhető gyerekekkel: „A nevelési nehézségek a pedagógiai tevékenység során jelentkeznek, esetleg itt is jönnek létre. A nevelési folyamat más jelenségeihez hasonlóan, kialakulásuk több tényező együttes hatásának eredménye... Az iskolának kell megteremtenie a lehetőséget, hogy a gyermek adaptálódjék.” (Delors, 1997).

Az identitás forrása, az egyén önértékelése, énképe a családban kapja meg az alapjait:

- Irányítja, ellenőrzi a családtagok magatartását, sajátos kontroll funkciót tölt be. Visszajelentő, útmutató rendszerként szolgál.
- Az érzelmi teherbírást fokozza. Fontos, hogy az egyén hogyan vészeli át életének krízishelyzeteit, hogyan lesz úrrá a legnehezebb időszakokon.
- A családon kívüli helyzetekben keletkezett feszültségek lereagálása nagyobb érzelmi elfogadásra talál a családon belül. Érzelmi egyensúlyt, pihenést, regenerálódást biztosító funkciója van. A benne élők problémáinak megoldásában segítséget nyújt. Támogatja a rászoruló családtagokat a gyakorlati és konkrét segítség nyújtásával.
- Jogi funkcióval bír. A családtagok felelősséget érezzenek egymásért, elfogadják a családi kontrollt.
- A kommunikáció nyílt és általában közös nyelvet beszélnek a családtagok.
- A generációk között kapcsolatok épülnek ki és jó esetben működnek.

Az iskola igen nagy hatással van a gyermekekre, hisz az idejük legnagyobb részét az intézményben töltik. Az utóbbi években a tanárokkal való kapcsolat is sokat változott: egy sokkal kevésbé függő, inkább „partneri” viszony alakult ki, ugyanakkor egyfajta személytelenedés is megfigyelhető a tanár-diák viszonyban. Mivel nagyok az osztálylétszámok

kevesebb idő jut egy-egy tanulóra, így a személyes kapcsolat esélyének megteremtése csökken (*Delors, 1997*).

Az egészségnevelés jelentőségét az iskolában megalapozza az a meghatározás, hogy a tanulóknál ekkor indul fejlődésnek az a beállítódás, amely a feladatok és a hozzájuk szükséges idő összefüggésén alapul. Ekkor alakul ki az elemek fontossági sorrendje, mely később meghatározza az életminőséget, az életvitelt, életmódot is. Ezért nagyon fontos, hogy az iskola, hogy segíti az egészség alakítását. A tanulóknak tudatában kell lennie azzal a ténnyel, hogy saját maguk formálják mindennapi életüket. Maguknak tervezik meg, és magukkal szemben van felelősségük. Ezek azok a feltételek, amelyek, szükségesek azon értékek kiteljesedésében, mint a konfliktuskezelés, a mentálhigiéne és a szociális kapcsolatok. Az egészségnevelés főcélkitűzése a támogató értékrendszer létrehozása és fejlesztése (*Meleg, 2002*). Ahhoz, hogy az egészségnevelés legtágabb célját megvalósítsuk, ki kell alakítanunk egy egészségtudatos magatartást. Ennek az egyik alappillére a pedagógus példamutatása. E mellett elengedhetetlen a pedagógus és a diákok közötti jó viszony ápolása, hiszen ez is hozzájárul az egészségnevelés hatékonyságához.

A diákoknak meg kell tapasztalniuk, hogy lehet alakítani egészségtudatos magatartásukat. Erre kiváló eszköz lehet egy-egy kirándulás, szakkör és sporttevékenység. (*Meleg, 2002*).

A) Iskolával való elégedetlenség: Beilleszkedési zavarok, magatartási nehézségek (osztályismétlés, iskolakerülés, csavargás, az iskolából való eltanácsolás és kizárás).

B) A magatartászavar iskolai változatai sokfélék lehetnek (például, a gyerek zavarja az óra menetét bekiabálásokkal, beszélget a padtársával, tiszteletlen a pedagógussal stb.).

C) Barátok. A barátok fontos szerepet játszanak a fiatal énképének alakulásában. A kortárshatástól nehezen választható el a szülői hatás, hiszen a kettő egymást is befolyásolja (*Pikó, 2004*). A kortárshatás leginkább akkor válik kockázati tényezővé, ha a szülővel való viszony megromlik (*Pikó, 2007*).

D) Családi tényezők Családszerkezet: A problémás gyerek egyik oka a családstruktúra rendezetlensége). A nem teljes család már eleve sok esetben növeli a kockázatot, de ugyanakkor a teljes családokban sem mindig harmonikus az együttélés. Azok a gyerekek, akik mindkét biológiai szülővel együtt élnek, ők azok, akik nagy valószínűséggel együttműködőbb és alkalmazkodóbbak.

III.2. Tudatos egészségre való nevelés, didaktikai eszközei

A környezeti ártalmak (zaj, légszennyezés, hulladékkezelés stb.) ismerete. Ennek a szemléletmódnak és ezeknek az információknak kell beépülniük az Iskolai Oktatási Programba, és a kötelező és választható tantárgyakba. Így tudunk olyan iskolát létrehozni, mely képes lesz változtatni tanulói egészségmagatartásán és képes befolyásolni egészségkultúrájukat. A jó tanterv kialakításához meg kell szólítani az iskola legjobb pedagógusait, és lehetővé kell tenni számukra, hogy a partnerekkel együttműködve és egymással vitázva egyre jobb iskolai tantervet dolgozzanak ki. A tanterv akkor van kész, ha tartalmazza a kötelező, választható, esetleg a kötelezően választható, nem kötelező, és célirányos tantárgyak és kurzusok felsorolását. Emellett meghatározza a gyakorlati oktatásra szánt időkeretet. Az egészségünkkel kapcsolatos ismereteink közvetlenül befolyásolják egészségünket és életkilátásainkat. Az egészségkultúránk és a tudományos tények nem mindig vannak összhangban. Tudományosan megalapozott ismeretek átadásával tudjuk befolyásolni a fiatal generáció egészségkultúráját. Az ismeretátadás több csatornán keresztül történhet.

A játék a gyermek fő tevékenysége, szinte születésétől kezdve. Általában a "játék" kifejezés sokféle tevékenységet foglal magában. A Játék az, ami nagy szerepet játszik a mentális képességek kialakulásában és fejlődésében, a gyermek érzelmi, fizikai és kreatív képességei. A játék segíti a memória, gondolkodás, képzelet fejlődését.

Az egyénijáték egyéni tulajdonságokat fejleszt, bemutatja mások jellemzőit és tulajdonságait. A csoportban való játék hozzászoktatja a gyermeket a társadalmi élethez, a társadalmi szerepekhez, illetve az emberek közötti kapcsolatok kialakulásához. A szerepjátékok segítik a tanulót a normák elsajátításában és viselkedési sztereotípiák a modern társadalomban. A játék egy olyan tevékenység, amelyben egy személy önként vesz részt és megkapja az örömet és a kísérletező magatartás lehetőségét.

Az elemi osztályokban a játék pozíciói még mindig meglehetősen erősek; egyrészt alap az oktatási tevékenységek és a tanuló társadalmi szerepének elsajátításáért, másrészt -örömet okoz a gyermeknek, lelki komfortot teremt. (Horobets I. A., 2018)

A tartalom, a szervezet sajátosságai, a fejlesztő és nevelő hatás szerint a játékok rendkívül változatosak. Ezek közül kiemelkednek a didaktikus játékok. Ők az iskolások konkrét feladatainak megoldására irányul, de ugyanakkor idő, a játéktevékenység nevelő, fejlesztő hatása megnyilvánul bennük. Különböző érdekes feladatok, amelyek pedagógiai értékükben közel állnak a didaktikai játékokhoz, mégis fejlesztő oktató hatása van. A didaktikus játék egyfajta tevékenység ezt csinálva tanulnak a gyerekek. A didaktikus játék,

mint minden játék, képvisel egy önálló tevékenységtípust, amelyet a gyerekek folytatnak: lehet egyéni vagy kollektív. Ez a játék a hatékony oktatás értékes eszköze a gyermekek aktivitását, aktiválja a mentális folyamatokat, életre kelteti a tanulókat érdeklődés a megismerés folyamata iránt. Ebben a gyerekek szívesen leküzdik nehézségeket, erejüket, képességeiket és készségeiket fejlesztik. Segít elkészíteni minden oktatási anyagot, mélyen leköti a tanulókat elégedettséget, boldog munkahangulatot teremt, megkönnyíti a tanulási folyamatot.

A didaktikai játékokban a gyermek megfigyel, összehasonlít és osztályoz alanyokat, bizonyos jellemzők szerint, a rendelkezésére álló elemzést készíti és szintézist, általánosítást végez. A gyermek játszva felveszi a felnőtt társadalmi funkcióját és tetteiben reprodukálja azt. A gyermekjátékok gyakran professzionális játékokat tükröznek felnőtt tevékenységeket improvizálnak. Játék közben a gyerekek különféle kapcsolatokba lépnek: együttműködés, alárendeltség, kölcsönös ellenőrzés. Az emberi kapcsolatok normái a játékon keresztül válnak a gyermek erkölcsi fejlődésének forrásává; a gyerekek lehetőséget kapnak mind a személyiség egészének, mind az egyes mentális folyamatoknak a kialakulásához. (Horobets I. A., 2018)

A játékeladatok fejlesztik a gyermekek intelligenciáját és találékonyságát. Az érdekes anyag segít aktiválni a mentális folyamatokat, fejleszti támogatja a kognitív tevékenységet, a megfigyelést, a figyelmet, a memóriát, a gondolkodást, érdeklődést a kutatás iránt. A következtetés nemcsak szellemi, hanem akarati erőfeszítéseket is igényel -szervezettség, kitartás, a játékszabályok betartásának képessége, hogy alárendelje érdekeit a csapat érdekeinek.

A játékok fejlesztésük során alanyról szerepjátékokra és a szerepjátéktól a didaktikáig. A gyerekek érdeklődése a didaktikus játék iránt innen indul el játék, cselekvés és aztán közelítünk mentális feladathoz. Például a „Kapitányok” szerepjátékban a gyerekek játszanak képzeletbeli helyzetbe kerülnek, "kormányozza a hajót" (fordítsa el a képzeletbeli kormányt egy irányba, majd másik irányba, a másik oldalon dűdölnak, egyszerre játszva a gőzhajó szerepét), a didaktikus játékban a kapitány szellemi munkáját utánozzák – „az adott parancs szerint vezesse a hajót. (Horobets I. A., 2018)

A didaktikai játékokban a gyermek megfigyel, összehasonlít és osztályoz tárgyakat egyik-másik jellemzőnek megfelelően.

A játéktevékenység, mint az óra eleme, bármikor bármelyik helyzetben használható – új anyag átadástól az ismétlésen keresztül a házi feladat ellenőrzéséig a teszt kitöltéséig.

A játék alul- vagy túlértékelése negatívan befolyásolja az oktatási folyamatot. Amikor elégtelen a játék használata csökkenti a tanulók aktivitását az órán, gyengíti a tanulás iránti érdeklődést.

A játékban a gyermeknek lehetősége van önálló tudásszerzésre; érzi a siker örömét és a képességeibe vetett bizalmát. Minden tanárnak időt kellene, hogy szánjon, nem sokat, néhány perc is elég az iskolai napban arra, hogy játéktevékenységben teljen. A játékok növelik az iskolába járás vágyát, tanár diák közti kapcsolatot is építi és segít szocializálódni annak a diáknak is, akinek nehezebben megy a beilleszkedés.

Az oktatási tevékenység nem lehet eredményes pozitív érzelmek nélkül. A játéktechnológiák használata kétségtelenül érezhető hatással lesz a fejlődésre gyerekeket, és érzelmi állapotukat is javítja, támogatja az általános iskolásokat osztályok érdeklődése az oktatási tevékenységek iránt, megkerülve a kedvezőtlen tendenciákat.

A játékok kiválasztásánál fontos figyelembe venni a gyermek életkorát érdeklődési körét és fejlettségi szintjét. Azt is meg kell figyelni, hogy játék közben a gyermekek teljesen fel tudjanak szabadulni és át tudják magukat adni az élvezetnek, bele tudják magukat élni az adott helyzetbe szituációba.

A didaktikus játék szerkezeti összetevői: játékötlelet, játékakciók és játékszabályokból áll. A játékötlelet általában a játék nevében van kifejezve. A játék akciói hozzájárulnak a tanulók kognitív tevékenységéhez, lehetőséget ad nekik, hogy megmutassák képességeiket, a meglévő ismereteket, készségeket és képességeket alkalmazni a játék céljainak elérése érdekében. Szabályok pedig segítik a játékmenetét. Szabályozzák a gyerekek viselkedését egymás közötti kapcsolatok építésé. A didaktikus játéknak van egy bizonyos eredménye, ami a játék vége, ahol kiteljesedik a játék.

A didaktikai játék minden szerkezeti eleme összefügg egymással. Ezek hiánya tönkreteszi a játékot.

A didaktikus játék tehát a tanulás eszköze, mivel ez által a pedagógus sokkal barátságosabb és otthonosabb környezetet tud teremteni, amivel oldja a feszültséget és hatékonyabbá teszi az oktatást.

III.3. Egészségmegőrző technológiák az ukrajnai oktatásban 1991-2007 között

Az egészségmegőrző technológiák tartalmi aktualizálása a független Ukrajna oktatási rendszerében (1991–2017) A tudományos és pedagógiai szakirodalom elemzése azt mutatja, hogy a harmadik időszakot (1991–2017) a különböző innovatív egészségügyi- a technológiák

megőrzése, az általános iskolások egészséges életmódjának kialakítására vonatkozó oktatási paradigmák aktualizálása. A vizsgált időszakban a pedagógiai tudomány fejlesztésének átfogó megközelítése zajlott, kutató-kísérleti munka folyt, az oktatás tartalma a hazai és világtapasztalat legjobb eredményeire irányult. A legújabb technológiák, az innovatív módszerek, az oktatási folyamat formáinak és módszereinek kidolgozása és tudományos alátámasztása, új programok, tankönyvek, iskolai módszertani útmutatók kidolgozása és alkalmazása az egészséges életmód kialakítására irányuló munka fontos irányává vált. A szuverenitás kinyilvánítása és az ukrán állam létrehozása (1991) lehetőséget adott az országnak, hogy önállóan határozza meg oktatáspolitikáját. Ennek a területnek a fő gondolata az egyén saját egészségéhez való értékes hozzáállása volt, és az iskolások teljes fejlődésének biztosítása az oktatási folyamatban anélkül, hogy károsítaná egészségüket. Ezt Ukrajna új szabályozási és jogszabályi kerete is megerősítette, amely új jogi feltételeket teremtett nemcsak a lakosság egészséges életmódjának javításához, hanem az egész országos egészségügyi rendszer reformjához is. Az oktatási reformok útján az első lépés az Ukrán SZSZK Legfelsőbb Tanácsának határozata „Az oktatási törvény végrehajtási eljárásáról” (1991-ben elfogadott), amely az Ukrajna állami szuverenitásáról szóló nyilatkozaton alapult, amelyek az ország teljes függetlenségéről tanúskodtak az oktatás, a tudomány és a kultúra, a szellemi élet egyéb területei kérdéseinek megoldásában. (Antropova, 1970)

Ukrajna csatlakozásával a gyermekek jogairól szóló ENSZ-egyezményhez és a gyermekek túléléséről, védelméről és fejlődéséről szóló világnyilatkozathoz (1991) konkrét kormányzati intézkedésekre volt szükség a gyermekek fejlődése kedvező feltételeinek megteremtése érdekében, ami befolyásolta az ország fontos hozzáállását a gyermekjogok kérdéséhez. Egyre sürgetőbbé vált az iskolások, különösen az általános iskolások egészséges életmódja kialakításának kérdése, hiszen az alábbi pedagógiai körülmények voltak a fő tényezők az iskolások egészségi állapotának romlásához: stresszhelyzetek, az oktatási folyamat intenzívebbé válása, egészségmegőrző módszerek és technológiák nem megfelelő alkalmazása az oktatási folyamatban stb. Az orvosok és a tanárok szerint az egészségkultúrát, az egészséges életmód kialakításának alapjait már kora gyermekkorban lefektetik. Tudósok kutatásai bebizonyították, hogy az őt körülvevő kedvezőtlen pszichés légkör miatt egy diák az iskola alatt egészségének harmadát is elveszítheti. Ha az első osztályosok több mint 90%-a nagy örömmel megy iskolába, akkor a 3. osztályban ez a vágy fokozatosan csökken, és már az 1. osztály végeztével az iskolások 20%-a elveszti érdeklődését a tanulás iránt, 18%-uk egészségi állapota romlik. Amint azt M. Antropova, V. Bazarny, O. Dubogai, M. Gundarova hazai és

külföldi tudósok kutatási eredményei igazolják, a fiatalabb iskoláskor nagy tartalékokkal rendelkezik az egészséges életmód kialakításához, mert ebben az időszakban intenzívebbé válik az életviteli ismeretek, képességek, készségek elsajátítása, ami egy korszerű oktatási intézmény kiemelt feladata. Ezért a korszerű nevelési-oktatási intézmény, és elsősorban az általános iskola egyik fő feladata, hogy az egészségmegőrző technológiák aktív megvalósításával kedvező feltételeket biztosítson a gyermeki szervezet helyes testi, pszichés, lelki fejlődéséhez; fizikai fejlődésük, szellemi kapacitásuk növeléséhez. (Antropova, 1970)

Így a program lvivi verziója 34 órára készült, és az egészséges nemzet kialakításával kapcsolatos kérdések széles skáláját foglalta magában. Tehát az iskolások egészséges életmódja kialakításának problémája nemcsak az ukrán tanárok között, hanem külföldön is aggodalmat keltett, ami jelentősen növelte az állam érdeklődését. Az ukrán oktatás megreformálása megkövetelte a modern ember oktatási színvonalának megteremtését, a demokratikus állam polgárának létrehozását. Ezért 1997-ben számos tudós (E. Vilchkovsky, A. Borysenko, M. Zubali, O. Ostapenko, S. Cvek, A. Stetsenko és mások) áttekintette az állami szabvány tervezetét a tudományos-módszertani folyóirat oldalain. A „Testkultúra és egészség” oktatási terület „Iskolai testnevelés” címmel, amely biztosította a társadalom szükségleteinek biztosítását az iskolások optimális testneveléséhez, az egészséges életmódjához kapcsolódó szokások kialakításához. A „Testkultúra és egészség” oktatási terület állami szabványának tartalma a testkultúra és a valeológia elméletéről, a testkultúra és az egészségügyi tevékenységek különféle eszközeiről, a motoros készségek kialakításának eszközeiről és készségről tartalmazott információkat minden szinten. A vizsgált időszakban az általános iskolai oktatás tartalma az innovatív pedagógiai technológiák, hatékony megközelítések, munkaformák és módszerek alkalmazására összpontosult az iskolások egészséges életmódjának kialakítása érdekében, amelyek jelentősen befolyásolták az összes tantárgy tanulási folyamatát. Ezért a saját egészség és a környezet egészségének megbecsülése, a gyermekbetegségek megelőzése, az általános iskolások egészséges életmódjának kialakítása érdekében a nevelési tárgyakat integrálták a testkultúrával, természetismerettel, biológiával, élet- és egészségvédelemmel. Minden tantárgy a következő részeket és témákat tartalmazta:

- 1) Az egészséges életmód elméleti és természetbiológiai alapjai."
- 2) A tantárgy elméleti alapjai.
- 3) Az emberi test, mint logikai rendszer.
- 4) Egészségügyi rendszerek.
- 5) Az egészséges életmód módszertani alapjai.

- 6) Az egészséges életmód higiéniai alapjai.
- 7) Káros szokások: megelőzés és védekezés.
- 8) Edzés.
- 9) Légzőtorna, masszázs.
- 10) A szellemi élet kultúrája stb.

Minden óra két részre oszlott: informatív-kognitív és rekreációs-motoros részre. A tanórákon az ismeretszerzés maximális hatásának elérése érdekében a tanulókkal való munkavégzés különféle formáit és módszereit alkalmazták. (*Horaschuk V. P., 2004*)

A vizsgált időszakban az általános iskolai oktatásban a személyre szabott gyermekszemlélet alkalmazása volt a prioritás, ami korszerűsítést és integrált iskolai képzési program kidolgozását tette szükségessé. Éppen ezért az általános iskolások életkori sajátosságainak megfelelően oktatási programot dolgoztak ki, melynek tartalma az „Egészség és testkultúra” ágat foglalta magában, amely az iskolai testnevelési rendszer hatékonyságának növelését, az egészséges életmód kialakítása és a fizikai fejlődés. A program szerint az „Egészségügyi alapismeretek” tantárgy tartalma az általános évfolyamokon tartalmi sorokra oszlik: „Emberi egészség”, „Az egészség fizikai összetevője”, „Az egészség szociális összetevője”, „Az egészség testi és lelki összetevői” "én". Ezért a tantárgyi tartalom meghatározott felépítése lehetővé tette az iskolások saját egészségükről és a környezet egészségéről szóló ismereteinek bővítését, rendszerezését, általánosítását, élettevékenységei biztonsága fontosságának feltárását. Az „Emberi egészség” tartalomsor kiemelése lehetőséget adott arra, hogy a tanulóknak elképzeléseket alkossanak az egészségről, a biztonságról és az emberi fejlődésről, az életmóddal és a környezettel való kapcsolatukról, a tanárok számára pedig – a fiatalabb iskolások egészségi állapotának kutatására és értékelésére. Minden tartalmi sor az egészség összetevőivel kapcsolatos információkat tartalmazott: fizikai (a gyermek testi jólétét befolyásoló tényezők vizsgálata); szociális (az emberi jólét és a biztonságos viselkedés szabályai a környezetben). (*Antropova M. V. , 1970.*)

A modern iskola oktatási rendszere korszerűsítésének, a társadalom informatizálódásának körülményei között a gyermekek egészséges életmódjának kialakítása az élethez kompetens, kreatívan aktív, a természetről és az emberről szóló ismeretekkel gazdagított személyiség nevelésére és fejlesztésére irányult. A vizsgált időszakban az általános műveltség tartalma az iskolai nevelés egészségjavító funkciója átfogó megvalósításának fő prioritásává vált. Az elfogadott általános középfokú oktatás (12 éves iskola) Konceptiójában (2002) a fő feladatok között szerepelt „a tanulók erkölcsi, testi és lelki egészségének

megőrzése, erősítése; az iskolás gyermek ukrain állampolgárrá nevelése, nemzettudatos, szabad, demokratikus, vitális és társadalmilag kompetens, különböző élethelyzetekben önálló döntésekre és felelősségteljes döntésekre képes egyéniség”. Ezért az iskolások egészséges életmódjának kialakítására fordított fokozott figyelem az oktatási intézményekben biztosította a 12 éves iskola mozgásrendjének normatív gyakorlását és 3 testkultúra óra bevezetését minden osztályban. A testi-lelki egészségkultúra elképzelései a különböző tantárgyak tartalmában tükröződnek a gyakorlati megerősítés szintjén a hallgatók fejében, hogy saját és mások egészségére kell vigyázni, mint a legmagasabb értékre. Emellett minden osztályban bevezették az „Egészségügyi alapismeretek” integrált tanfolyamot. A 12 éves iskolában az oktatási folyamat modelljeinek felépítése a gyermekek egészségével való törődésen alapult. E dokumentum elemzése azt mutatja, hogy személyközpontú megközelítés alapján jött létre, amelyben a nevelés fő célja az egyén egyéniségének megőrzése, lelki és fizikai potenciáljának maximális kibontakoztatása. Az Ukrán Oktatási és Tudományos Minisztérium munkatervének megfelelően a Középfokú Oktatási Tudományos-Módszertani Központ az Ukrán Oktatási és Kulturális Minisztérium Testnevelési és Sportbizottságával közösen tartotta az összukrán tudományos és gyakorlati rendezvényt A szeminárium "A testnevelés problémái és kilátásai az általános iskola 12 éves oktatási időszakra való átállásának eredményei alapján" került megrendezésre. (Antropova M. V. , 1970.)

2007 júliusában Ukrajna Miniszteri Kabinetje jóváhagyta az „Egészséges Gyermekek” Állami Program 2008–2017-re vonatkozó koncepcióját, összhangban a WHO „Gyermekek és serdülők egészsége és fejlődése” című európai stratégiájával. Az ukrain általános iskolások egészséges életmódjának kialakítása iránti aggodalom a következő új állami szabvány (2012) fokozatos bevezetésén keresztül nyilvánult meg. Az Állami Közművelődési Standard egyik kompetenciája az egészségmegőrzés, amely azt írta elő, hogy „a tanuló képes legyen egy adott helyzetben egészségmegőrző kompetenciák összességét alkalmazni, saját és mások egészségét megővni, mint gondos ember”. (Kondratyuk S. M., 2003.)

Az „Adj kezet egy első osztályosnak!” összukrán kampány részeként az általános iskolások egészséges életmódra való ösztönzésére az alábbi intézkedéseket dolgozták ki:

- 1) az iskolai étkezdék megfelelő működési feltételeinek biztosítása;
- 2) az egészségmegőrző technológiák megvalósításának erősítése;
- 3) kedvező feltételek megteremtése a hatévesek oktatásához az alkalmazkodási időszakban;
- 4) fokozott figyelem a tanulók fizikai aktivitására;

- 5) a fáradtság megelőzése az órákon (15 percenként egy perc tornaperc és szertorna);
- 6) további kirakodási nap (csütörtök) beiktatása a munkahétbe;
- 7) motoros aktivitás biztosítása a levegőben az önképzés megkezdése előtt.

Mint látható, valamennyi intézkedés az általános iskolások egészségének megőrzését, erősítését szolgálta, és az egyén egészségmegőrző kompetenciájának kialakítását célozta. A történeti-pedagógiai kutatások azt mutatják, hogy az általános iskolások egészséges életmódja kialakításának formáit, módszereit és eszközeit különböző korszakokban fejlesztették ki és egészítették ki újakkal. (Kozlenko M., Herts M., 1974.)

Az iskolai oktatás tartalma a vizsgált időszakban a normatív és jogi jogszabályok aktualizálásával együtt változáson ment keresztül, ami új programok kidolgozását, új tankönyvek, tanulmányi útmutatók összeállítását és kiadását, innovatív egészségmegőrző módszerek bevezetését eredményezte, illetve olyan technológiákat vezettek be az oktatási folyamatba, amelyek hozzájárulnak az egészség és az egészséges életmód asszimilációs értékéhez a tanulók számára. Ezért O. Dubogai, M. Yefimenka és O. Aksjonova innovatív egészségügyi programjainak és módszereinek bevezetése jelentős a tudományos kutatás szempontjából. O. Dubogai „mozgásban tanulás” egészségmegőrző mozgástechnológiai a következő intézkedéseket tartalmazzák: - tevékenységváltás, intellektuális, érzelmi és motoros típusok megváltogatása az egyéni tevékenységhez; – páros, csoportos (soros vagy egész osztályos) munkavégzés, amely serkenti a tanulók azonnali gondolkodását, segíti a motoros aktivitás aktiválását, és megelőzi a mentális fáradtságot. Ezért az egészségügyi modell alkalmazása segít meghatározni az egészségnevelési folyamat kialakulásának és irányításának szakaszait, a következő intézkedések alapján:

1) az iskolások pszichofizikai és motoros felkészültségének diagnosztizálása, elemzése és önelemzése a megfelelő osztályokban;

2) az intézmény integrált oktatási és mozgási környezetének, szervezeti, módszertani és tartalmi összetevőinek modellezése; a tanulók speciális fizikai aktivitásának módja az iskolai és az iskola utáni órákban;

3) egyéni motoros és pszichofizikai korrekciós egészségügyi és oktatási programok kialakítása az egyes tanulók szervezetfejlődési normáiban és létfontosságú tevékenységében bekövetkezett eltérések szintje szerint. Ezért erre tekintettel az alapfokú oktatás további reformja során figyelembe kell venni a tudósok munkájának eredményeit az iskolások napközbeni motoros tevékenységének megszervezésével kapcsolatban. M. Jefimenko „A gyermekek testi fejlődésének és egészségének színháza” egészségügyi technológiájának elemei

hozzájárulnak majd az óra lecke-kiállítássá alakításához, a tanár és a gyermek közötti játékos interakcióhoz, valamint az intellektuális, fizikai képességek növeléséhez, a gyermek szellemi és lelki fejlődéséhez. A tudós technológiájának fogalmi alapjai közül kiemelik a „játsszani – gyógyítani, játszani – nevelni, játszani – fejleszteni, játszani – tanítani” szakmai álláspontot. O.Aksyonova "Új testkultúra vagy az intelligens mozgás iskolája" módszertana releváns a kutatás szempontjából, amely meghatározza az óvodások és általános iskolások testnevelési módszertana frissítésének szükségességét. Az "Intelligens Mozgás Iskolája" program főbb pedagógiai feladatai: - minden gyermek megtanítása arra, hogy másoktól függetlenül önmaga legyen; - a sportcsarnok és a saját motoros cselekvések terének elsajátítása; - a saját testtel való közösség kialakítása a testi önfejlesztés folyamatában; - minden gyermek univerzális motoros képességeinek kialakítása. (O. Aksyonova, 2017)

A vizsgált időszak utolsó évtizedében az egészséges életmód kialakítását a közéleti szervezetekkel, egyesületekkel való együttműködéssel, az egészségmegőrző munka különböző formáival és módszereivel javították. A szovjet időszakban ilyen állami ifjúsági szervezet volt a Komszomol, a független Ukrajna idején pedig a cserkészmozgalom. Így 2010 elején az Igazságügyi Minisztérium 173 teljes ukrán ifjúsági és 18 gyermek-közszervezetet, valamint 19 teljes ukrán ifjúsági és gyermekvédelmi szervezetet, területi igazságügyi szervezet - 751 helyi gyermek-közszervezetet - regisztrált, melynek célja a gyermekek és fiatalok érdekeit szolgáló sokrétű tevékenység. (КучеренкоАлінаІванівна, 2021)

IV. Empirikus vizsgálat.

IV. 1. Kutatás célja

A szakdolgozatom témája az egészséges életmód kisiskolás korban. A munkám részét képezi egy empirikus kutatás is, melyet a Beregszászi Kistérség településein végeztem. Beregszászi Kistérség a legnagyobb magyar lakta kistérség Kárpátalján, itt található a legnagyobb számban magyar tannyelvű iskolák. Ezért is erre a Kistérségre esett a választásom. Azért erre a korosztályra esett a választásom, mivel ők ugyan még az alsó tagozat tanulói, de azt feltételezem, hogy már képesek tudatosan odafigyelni az egészséges magatartásra, és táplálkozásra. A Kistérségen belül vannak városi és falusi iskolák is, így nem csak azt volt szándékomban megvizsgálni, hogy milyen a helyzet a települések iskoláiban, de arra is választ akartam kapni, hogy van-e különbség falusi és városi iskolába járó gyermek gondolkodása között. Hatással van-e az lakó környezet a gyerekek egészségtudatos magatartására? Eltérően gondolkodnak-e a falusi és a városi gyerekek arról, hogy hogyan kell egészségesen táplálkozni, mi az egészséges életmód, fontos-e a sport, a mozgás?

A kutatás során a következő kérdésekre szerettem volna választ kapni:

- Milyen helyzetben van a Beregszászi Kistérségen belül a kisiskolások körében az egészségmagatartás? Ismerik-e az egészséges életmód jeleit?
- Hogyan élnek kisiskolásaink, milyen az életmódjuk, egészségesen vagy egészségtelenül?
- Milyen körülmények adóttak az iskolákban, segíti-e a környezet az egészséges életmódot, megvannak-e a feltételek az egészséges életmód viteléhez?
- Szeretik-e, a testnevelési órát, vagy egyáltalán nem hiányzik, ha esetleg elmarad?
- Van-e különbség a falusi és a városi iskolába járó gyerek hozzáállásán, vagy életmódja lehetősége között.
- Melyek azok a tantárgyak, esetleg órán kívüli foglalkozások, amelyeken kapnak egészséges életmódra való nevelést az iskolában, vagy esetleg vannak-e olyan gyerekek, akik az órán kívüli foglalkozásnak valamilyen sport ágazatot választanak?
- Szabad idejükben mivel foglalkoznak szívesen a kisiskolásaink?

Kutatásommal az alsó osztályos tanulókat, azon belül a negyedik osztályosokat céloztam meg. Nagyon fontosnak tartottam, hogy ezt a korosztályt vizsgáljuk meg, mivel ők már nem túl kicsik, de még nem is nagy gyerekek. 9-10 éves korosztályról beszélünk, nekik már van egy bizonyos kialakult szokás rendszerük, de még jelentős hatással van rájuk a környezetük, a családjuk és az iskola. Kutatásom célja, hogy betekintést kapjunk a vizsgált

korosztály életmódjába, egészségmagatartásába, étkezési kultúrájába. Továbbá, mélyrehatóan vizsgáljuk az egészséges életmód és magatartás kialakulását kisiskolás korban. Az egészséges életmód kiemelkedő fontosságú a fiatalok fejlődése szempontjából, és számos hosszú távú hatással lehet az egész életükre. A kutatás során azt kívánom feltárni, hogy milyen tényezők befolyásolják a kisiskolások egészségügyi szokásait és életmódját. A vizsgálat kiterjed az életmód különböző aspektusaira, beleértve az étkezési szokásokat, a testmozgást, az alvási szokásokat és az életmódhoz kapcsolódó egyéb szokásokat.

Céljaim között szerepel továbbá, hogy azonosítsam azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják a kisiskolások döntéseit az egészséges életmódra való törekvésben, és azokat a kihívásokat, amelyekkel szembesülhetnek ezen a területen. Az adatok elemzése során kívánom azonosítani azokat a kulcsfontosságú tendenciákat és összefüggéseket, amelyek segíthetnek a kisiskolások egészséges életmódra való nevelésében és támogatásában. Ezen kutatás eredményei az oktatási és egészségügyi szakemberek számára hasznos információkkal szolgálhatnak, amelyek segíthetik a hatékonyabb programok és kezdeményezések kialakítását a kisiskolások egészséges életmódjának fejlesztésében.

Az egészségügyi szakemberek számára az ilyen kutatási eredmények lehetőséget nyújtanak a személyre szabott egészségügyi tanácsadások és prevenciók programok fejlesztésére. Ha például a kutatás azt mutatja, hogy az étkezési szokásoknak van a legnagyobb szüksége a fejlesztésre, az egészségügyi szakemberek életmód tanácsokat nyújthatnak a gyerekek és szüleik számára, és olyan kezdeményezéseket indíthatnak el, amelyek segítik az egészséges ételek elérhetőségét és vonzóvá tételét.

Összességében tehát a kutatás eredményei jelentős hozzájárulást jelenthetnek a kisiskolások egészséges életmódjának támogatásához, és segíthetnek az oktatási és egészségügyi szakembereknek abban, hogy hatékonyabb intézkedéseket hozzanak a fiatalok egészségének és jólétének javítása érdekében.

IV. 2 A kutatás hipotézise

A szakirodalom feldolgozása alatt a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

1. A tanulók kisiskolás korban ismerik az egészséges életmód jeleit.
2. Ma már az iskolában elegendő mennyiségű információt kapnak arról, milyen az egészséges életmód, és ennek köszönhetően különböző sport tevékenységet végeznek.
3. A gyermekek, amelyek nem sportolnak, több időt töltenek a kutyuk mellett a sportoló gyerekekkel szemben, illetve, hogy a gyerekek többsége délutáni, vagyis iskolán kívüli foglalkozásnak nem a sport foglalkozást választja.
4. A falusi és a városi gyerekek egészségmagatartása között nincs jelentős eltérés, mivel a különböző információs csatornákon keresztül minden gyereket egyforma impulzusok érnek.

IV. 3 A kutatás helyszíne

Szakedolgozatom megírásához a kutatásomat a Beregszászi kistérség magyar tannyelvű iskoláiban végeztem.

Beregszászi kistérségben huszonöt kommunális és egy magániskola van. A huszonöt kommunális iskolából huszonhárom dolgozik, mivel a két iskola jelenleg gyerekhány miatt nem üzemel. A huszonnégy iskolából négy ukrán tannyelvű iskola: a Baktai elemi iskola, a Plátán-Patusnyák Líceumok és a Sevcsenkó Líceum.

Négy két tannyelvű iskola működik a kistérségben: a Zrinyi Ilona Líceum, a Jánosi líceum, a Muzsalyi Hunyadi János és a Csomai Líceum.

Beregszász városában összesen tizenkét iskola van, ebből egy nem dolgozik és egy magán iskola. A Beregszászi kistérség falvaiban tizennégy iskola van nyilvántartva, ebből jelenleg egy nem dolgozik gyermekhiány miatt, a Kígyósi elemi iskola. *(Forrás: Beregszászi Kistérségi Oktatási és Kulturális Hivatal Osztályvezető Babják Edit, 2023 év adatai)*

A lenti táblázatok tartalmazzák a Beregszászi Kistérség iskoláinak neveit, magyar és ukrán nyelven, és az iskolákban működő negyedik osztályok diák létszámait, melyekben a kutatást végeztem:

№	Az intézmény neve ukrán nyelven	Az intézmény neve magyar nyelven	Gyerek létszám 4.osztályban
<i>ukrán tannyelvű</i>			
1	Берегівськийлицей “Платан”	Beregszászi „Plátán” Líceum	0
2	Берегівськийлицейімені	Beregszászi FegyírPotusnyák	86

	Ф. Потушняка	Líceum	
3	Берегівський лицей імені Т. Г. Шевченка з поглибленим вивченням англійської мови	T. H. Sevcsenkó Líceum	62
4	Великобактянська початкова школа	Nagybaktai elemi iskola	6
	Összesen		154
<i>magyar tannyelvű</i>			
5	Берегівський лицей імені Ілона Зріні	Beregszászi Zrinyi Pona Líceum	24
6	Берегівський лицей імені Ілона Кошута	Beregszászi Kossuth Lajos Líceum	79
7	Берегівська гімназія імені Ганни Горват	Beregszászi Horváth Anna Gimnázium	20
8	Берегівська гімназія "Опре Рома"	Beregszászi „Opre Roma” Gimnázium	34
9	Берегівський лицей імені Мікеша Келемена	Beregszászi Mikes Kelemen Líceum	34
10	Берегівська гімназія імені Шандора Петефі	Beregszászi Petőfi Sándor Gimnázium	17
11	Берегівський лицей імені Габора Бетлена	Beregszászi Bethlen Gábor Líceum	0
12	Бадалівська гімназія імені Йожефа Гводані	Badalói Gvadányi József Gimnázium	10
13	Боржавська гімназія	Borzsovai Gimnázium	8
14	Галаборська гімназія	Halábori Gimnázium	7
15	Гечанська гімназія імені Кайді Лайоша	Gecsei „Kajdi Lajos” Gimnázium	6
16	Оросівська гімназія	Oroszi Gimnázium	4
17	Четфалівська гімназія імені Жигмонда Моріца	Csetfalvai „Móricz Zsigmond” Gimnázium	5
18	Варівський лицей імені Ференца Ракоці II	Vári „II. Rákóczi Ferenc” Líceum	39

19	Гатянський ліцей імені Ковача Вільмоша	Gáti „Kovács Vilmos” Líceum	25
20	Чомський ліцей	Csomaini Líceum	8
21	Бенянська гімназія	Benei Gimnázium	13
22	Кідьошська початкова школа	Kígyósi elemi iskola	0
	Összesen		309
<i>kéttannyelvű</i>			
23	Яношівський ліцей	Jánosi Líceum	22 (magyar osztály) 8 (ukrán osztály)
24	Мужіївський ліцей імені Яноша Гуняді	Muzsalyi „Hunyadi János” Líceum	6 (magyar osztály) 10 (ukrán osztály)
	Összesen		46 gyerek

1.sz. táblázat *Forrás: Saját szerkesztésű táblázat*

A táblázat alapján látható, hogy Beregszász város iskoláiban összesen 356 negyedik osztályos diák van beiratkozva. Ebből 159-en választják az ukrán nyelvű osztályokat, míg 197-en a magyar nyelvű osztályokban tanulnak. Ez a felosztás azt mutatja, hogy a diákoknak lehetőségük van választani az anyanyelvükön való oktatás iránti preferenciájuk alapján.

A Beregszászi Kistérség falusi iskoláiban 177 negyedik osztályos diák tanul. Ezek a kistérségi iskolák fontos szerepet játszanak a vidéki területeken élő diákok oktatásában, és hozzájárulnak a helyi közösségek oktatási szükségleteinek kielégítéséhez. Az összesített adatok alapján tehát elmondható, hogy Beregszász és kistérsége összesen 533 negyedik osztályos diákot szolgál ki.

A következő falusi iskolákban történt a minta vétel:

№	Iskola neve	gyerek létszám a 4. osztályban	kérdőívet kitöltők száma
1	Mezőgecsei Kajdy Lajos	6	6

	Gimnázium		
2	Csomai Líceum	8	6
3	Halábori Gimnázium	7	7
4	Oroszi Gimnázium	4	4
5	Badalói Gvadányi József Gimnázium	10	10
6	Benei Gimnázium	12	12
7	Vári Rákóczi Ferenc Líceum	39	11
8	Nagymuzsalyi Hunyadi János Líceum	6	6
9	Gáti „Kovács Vilmos” Líceum	25	12
10	Csetfalvai „Móricz Zsigmond” Gimnázium	5	5
11	Jánosi Líceu	22	8
12	Borzsovai Gimnázium	8	8
	Összesen:	153	95

2.sz. táblázat *Forrás: Saját szerkesztésű táblázat*

Saját szerkesztésű táblázat. Forrás: a Beregszászi Kistérségi Oktatási és Kulturális Hivatal Osztályvezető Babják Edit, 2023 év adatai)

A következő városi iskolákban történt a minta vétel:

№	Iskola neve	gyerek létszám a 4. osztályban	kérdőívet kitöltők száma
1	Beregszászi Zrínyi Ilona Líceum	24	0
2	Beregszászi Kossuth Lajos Líceum	79	46
3	Beregszászi Horváth Anna Gimnázium	20	14
4	Beregszászi Mikes Kelemen Líceum	34	12
5	Beregszászi Petőfi Sándor Gimnázium	17	10
	Összesen:	174	82

3.sz. táblázat *Forrás: Saját szerkesztésű táblázat*

Saját szerkesztésű táblázat. Forrás: a Beregszászi Kistérségi Oktatási és Kulturális Hivatal Osztályvezető Babják Edit, 2023 év adatai)

Az összegzett adatok alapján a kutatásomhoz 327 kérdőív lett kiküldve, amelyből végül 175 válasz, vagyis a kérdőívek 53,5%-a érkezett vissza kitöltve. A válaszok közül 93 (ötvennégy lány és harminckilenc fiú) érkezett a Kistérségünk falusi iskoláiból, míg 82 (negyven fiú és negyvenkét lány) válasz érkezett a kistérség városi iskoláiból. Ezek a válaszok alkotják az általam elemzett adatok alapját. A kutatás során a kérdőíveket a Beregszászi kistérség tizenegy községében lévő negyedik osztályba járó gyerekek körében töltöttem ki.

Ezek az adatok lehetővé teszik számomra, hogy átfogó képet kapjak a Beregszászi kistérség különböző iskolatípusokban tanuló gyerekeinek egészséges életmódra, étkezési szokásaira és egyéb szokásaira vonatkozó véleményeiről és preferenciáiról. A különböző iskolatípusokból származó válaszok összehasonlítása segíthet abban, hogy megértsük az esetleges különbségeket és összefüggéseket a városi és falusi környezetben élő gyerekek között az egészséges életmóddal kapcsolatos szokásaik és preferenciáik tekintetében.

IV. 4. A kutatás módszere

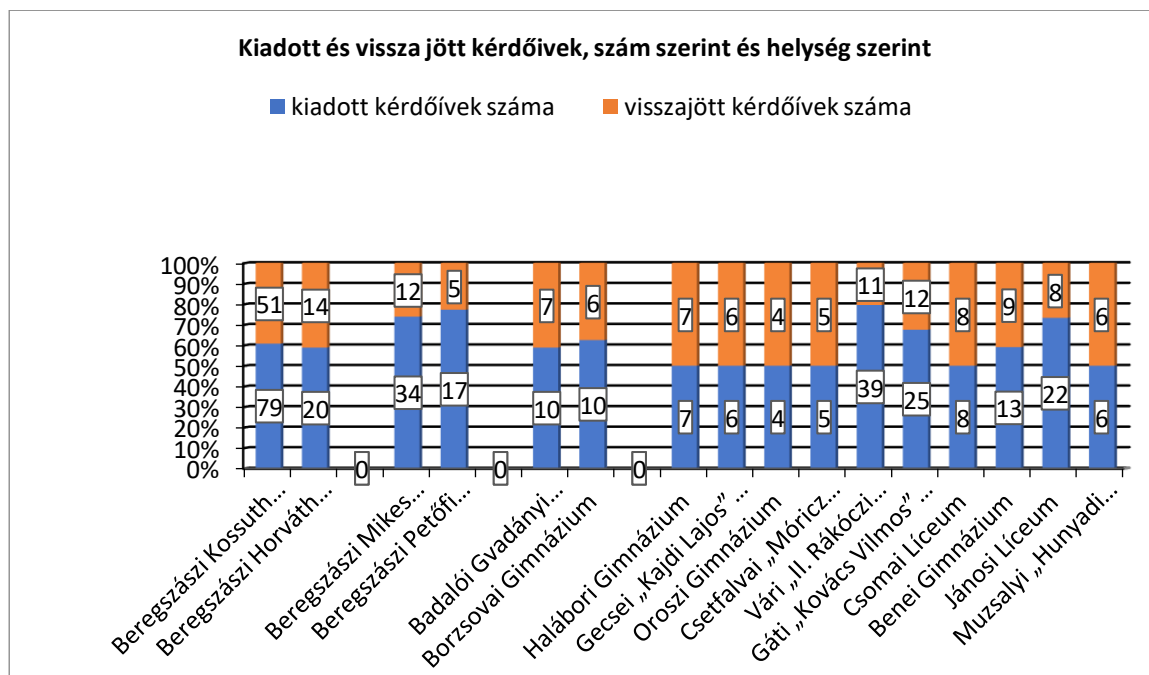
A kutatás során Primer kutatást, vagyis kvantitatív kérdőíves kutatási módszert választottam, amely a vizsgált korosztálynak megfelelően van megfogalmazva.

A kérdőív összesen tizenöt kérdésből állt, melyek érthetően és a korosztálynak megfelelően lettek megfogalmazva. A kérdőív kettős megközelítést alkalmazott, zárt és nyitott kérdések kombinációját használva a válaszok összegyűjtésére és elemzésére. A zárt kérdések olyan lehetőségeket kínáltak a válaszadóknak, amelyek közül választhattak, ezáltal strukturáltabbá téve az adatokat és lehetővé téve a könnyebb összehasonlítást.

A nyitott kérdések lehetővé tették a válaszadóknak, hogy szabadon kifejtsek véleményüket, tapasztalataikat vagy gondolataikat az adott témáról. Ez a módszer lehetővé tette a részletesebb és személyre szabottabb válaszok begyűjtését. Az ilyen strukturált és rugalmas kérdőív alkalmazása lehetővé tette számomra, hogy sokoldalú és részletes adatokat gyűjtsék a gyerekek egészséges életmóddal kapcsolatos szokásairól, véleményeiről és preferenciáiról. Ennek eredményeként a kutatásom alapját olyan információk képezték, amelyek segítségével átfogó képet kaphattam a gyerekek egészséges életmódra vonatkozó nézeteiről és viselkedésükről.

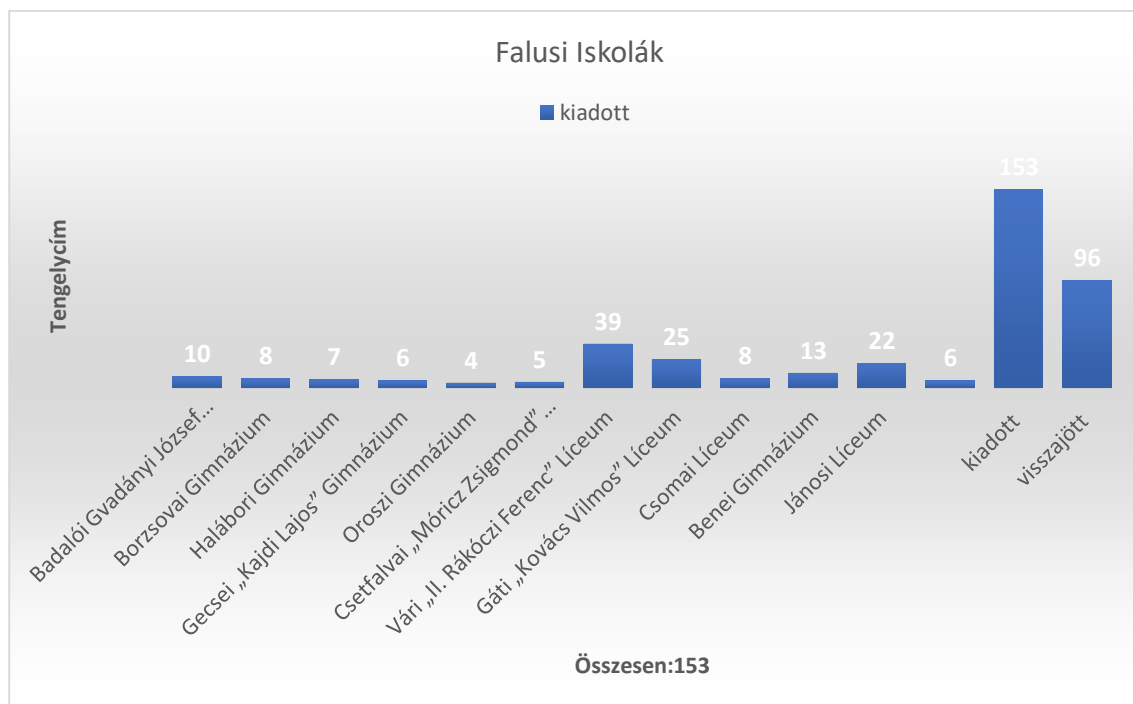
4.5. Az adatok feldolgozása és kutatási eredmények bemutatása a tanulók körében

A Beregszászi Kistérség iskoláiban végzett kérdőíves kutatás eredményeit a következő 16 db. diagramban szemléltetem:

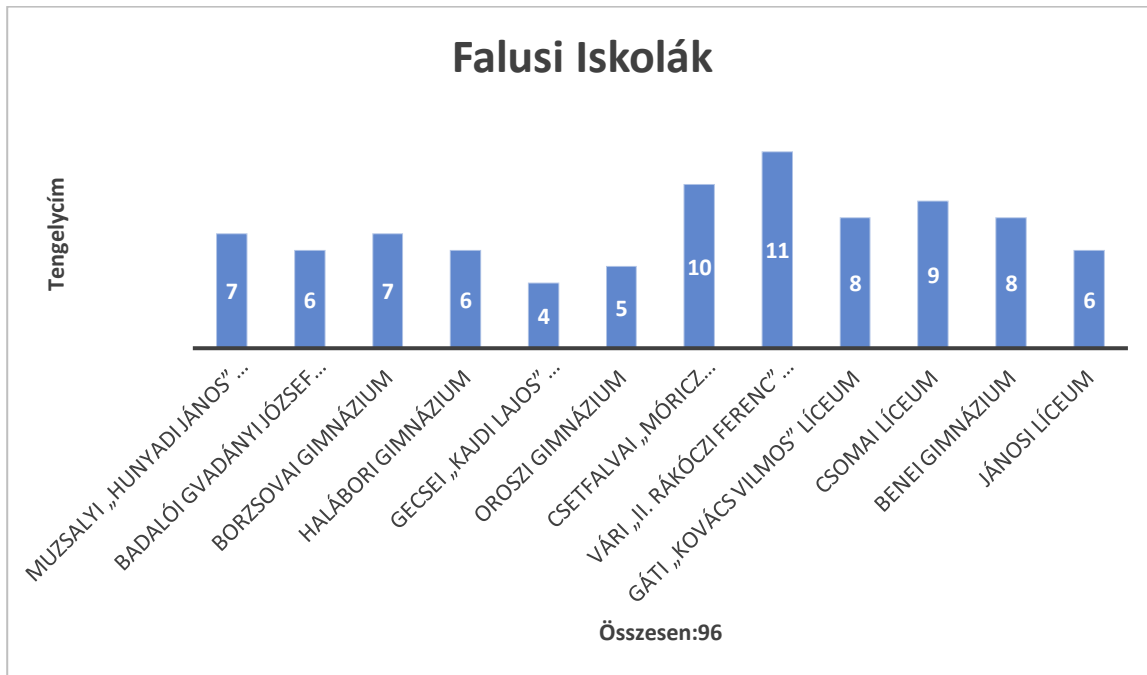


1.ábra (itt látható kiadott és visszajött kérdőívek, darabszáma és helységek név szerint).

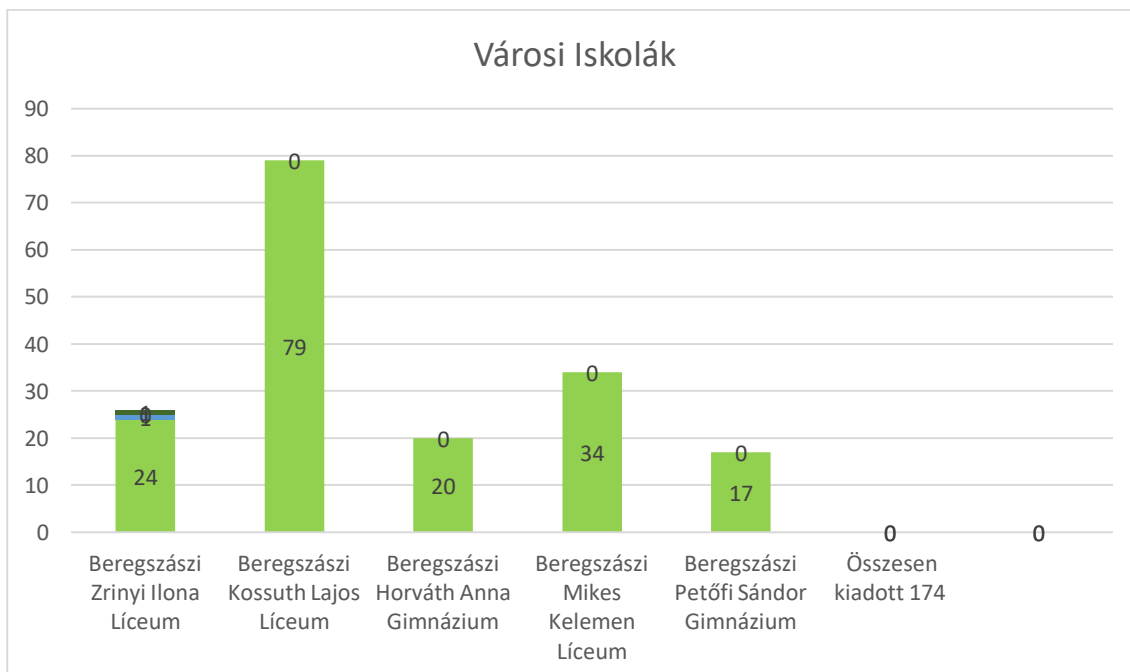
Forrás: saját szerkesztésű diagram



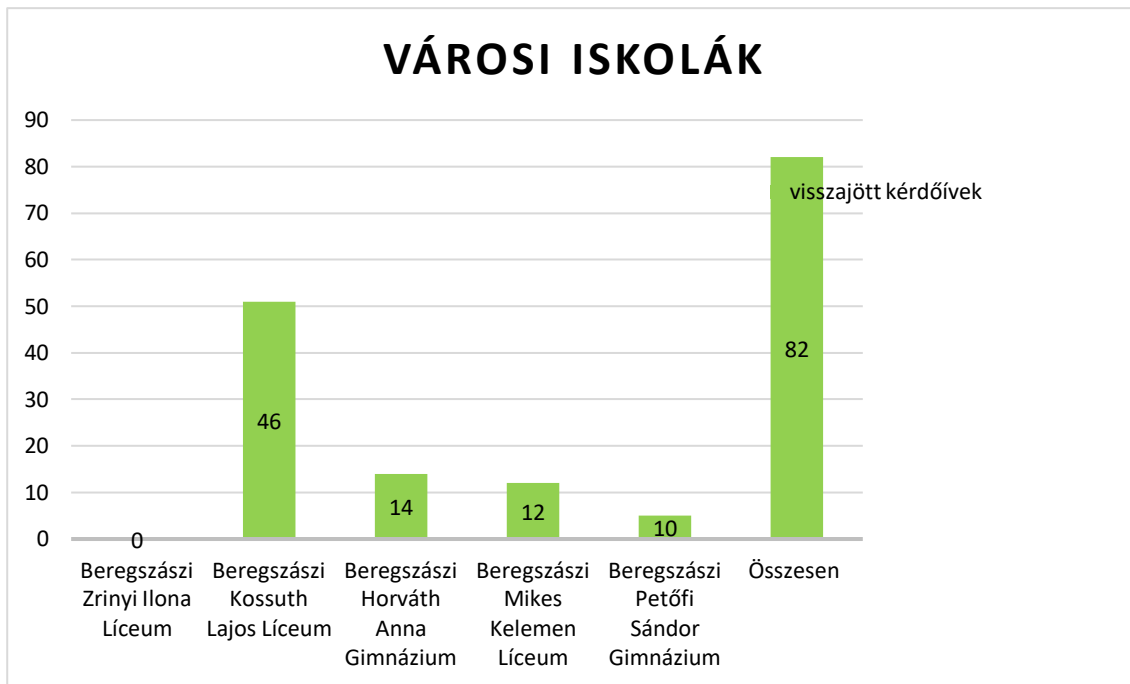
2.ábra (Falusi iskolákba kiadott kérdőívek számok szerinti kimutatása). Forrás: saját szerkesztésű diagram



3.ábra (Falusi iskolából visszakapott kérdőívek kimutatása). Forrás: saját szerkesztésű diagram

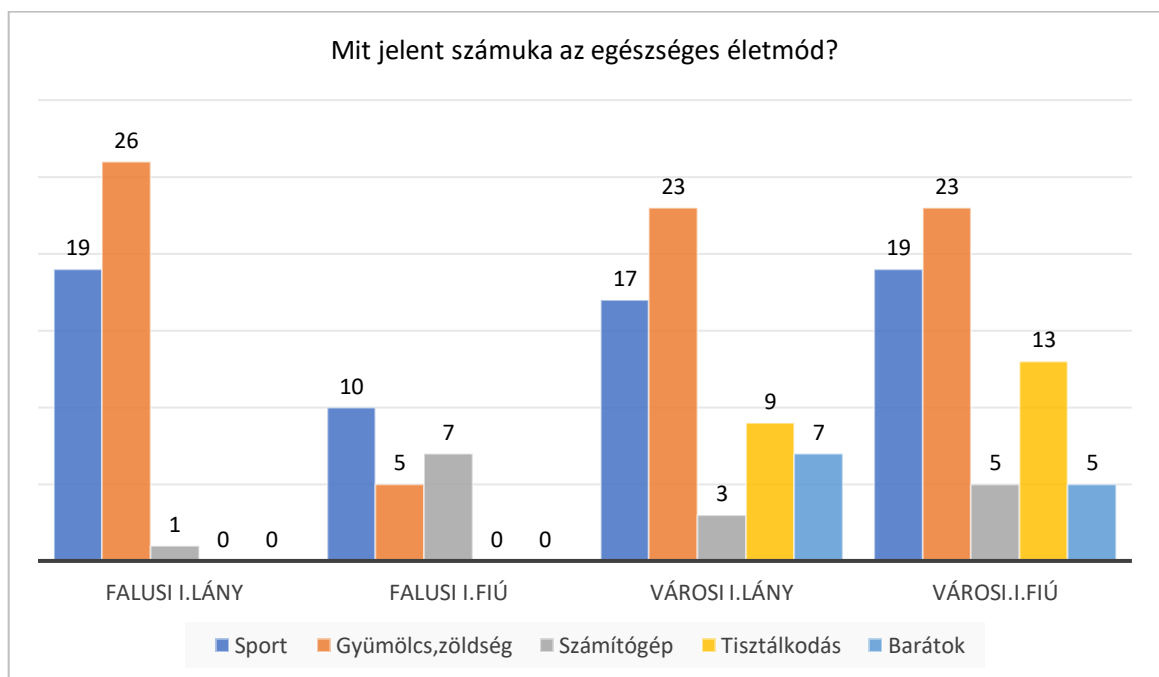


4.ábra (Városi iskolákban kiadott kérdőív kimutatás). Forrás: saját szerkesztésű diagram



5.ábra (Városi iskolákban visszakapott kérdőív kimutatás). Forrás: saját szerkesztésű diagram

Milyen az általános tudásuk a vizsgált korosztálynak mit jelent egészségesen élni számukra és van-e olyan szokásuk, amit fontosnak tartanak az egészségük szempontjából



6.ábra Mit jelent számukra az egészséges életmód? Forrás: saját szerkesztésű diagram

Az adatok alapján megfigyelhető, hogy a falusi iskolába járó gyerekek között elterjedt az egészséges életmódról kialakult elképzelések sokfélesége. A következő megállapítások tehetők: A sportolás fontosságát összességében nagyobb számban tartják fontosnak a gyerekek.

mint a számítógépes játékokat. A zöldségek és gyümölcsök fogyasztása iránti elkötelezettség is számottevő hiszen több gyerek gondolja úgy, hogy rendszeresen kell zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani. A lányok között általánosságban nagyobb az odafigyelés az egészséges életmódra, hiszen a zöldségek és gyümölcsök fogyasztását nagy arányban tartják fontosnak.

A falusi iskolába járó gyerekek közül huszonkilenc (tíz fiú és tizenkilenc lány) gyerek gondolja azt, hogy egészségesen élni azt jelenti, hogy rendszeresen kell sportolni.

Harmincegy gyerek (öt fiú és huszonhat lány) gondolja azt, hogy rendszeresen kell zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani.

Nyolc gyerek (egyfiú és hét lány) gondolja úgy, hogy a számítógépes játékok beletartoznak az egészséges életmódhoz.

A városi iskolába járó gyerekek a következőképpen gondolják mit jelent számukra az egészségesen élni.

Közülük harminchat gyerek (tizenkilenc fiú és tizenhét lány) gondolja azt, rendszeresen kell, hogy sportoljunk ahhoz, hogy egészségesen éljünk.

Negyvenhat (huszonhárom fiú és huszonhárom lány) gyerek választotta a rendszeres zöldség és gyümölcs fogyasztási lehetőséget.

Huszonkét (tizenhárom fiú és kilenc lány) gyerek véleménye szerint a mindennapi tisztálkodás a kulcsa az egészséges életnek.

Tizenkét (öt fiú és hét lány) gyerek szerint a barátokkal való szórakozás. Ha megfigyeljük az eredményeket akkor láthatjuk, hogy mindennapi tisztálkodás szerepe is kiemelkedőnek tűnik számukra. Bár kevesebben említették (12 gyerek), mégis jelentős számú gyerek véli úgy, hogy a rendszeres higiéniai szokások is hozzájárulnak az egészséges életvitelhez. Az iskolában járó gyerekek egy része a barátokkal való időtöltést tartja az egészséges élet fontos részének. Bár ez a szempont kevésbé hangsúlyos, mégis érdemes figyelembe venni a társas kapcsolatok fontosságát az egészséges életmód kialakításában. Fontos megemlíteni, hogy itt a számítógépes játékokkal való időtöltést senki sem említette befolyásoló tényezőként az egészséges életmód szempontjából. Ez azt sugallhatja, hogy a városi környezetben élő gyerekek kevésbé támaszkodnak a számítógépes játékokra az aktív életmód részeként. Ezek az adatok azt mutatják, hogy a városi környezetben élő gyerekek is nagy hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra, de az értékrendjük és prioritásaik kicsit mások lehetnek, mint a falusi környezetben élő társaiknak. Fontos, hogy az egészségnevelési programok figyelembe vegyék ezeket a különbségeket, és olyan tevékenységeket és

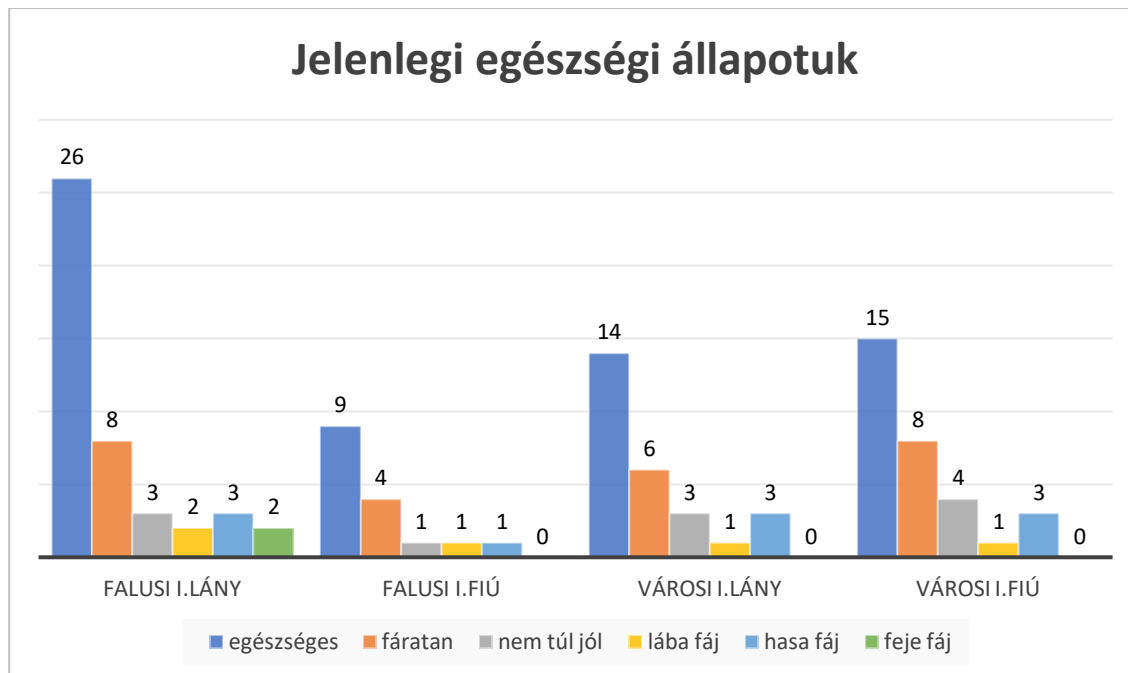
ismereteket kínáljunk, amelyek megfelelnek a városi környezetben élő gyerekek igényeinek és életmódjának.

Ezek az adatok arra utalnak, hogy az egészséges életmóddal kapcsolatos fogalmakat változatosan értelmezik a gyerekek, de az egészséges étkezés és a testmozgás jelentőségét kiemelik. Fontos lehet a kiegyensúlyozott és tudatos egészségnevelési programok kidolgozása és végrehajtása az ilyen közösségekben annak érdekében, hogy az egészséges életmódhoz kapcsolódó ismeretek és szokások még szélesebb körben elterjedjenek.

Rákérdeztünk arra is, hogy jelenleg hogyan érzik magukat?

A *városi iskolába* járó gyerekekből, huszonkilenc gyerek (tizenöt fiú és tizennégy lány) egészségesnek érzi magát, tizennégy gyerek (nyolc fiú és hat lány) gyakran érzi magát fáradtnak. Heten ebből (négy fiú és három lány) nem túl jól érzi magát különböző meg nem nevezett okok miatt, kettő gyerek egy lány és egy fiú azt válaszolta, hogy gyakran fáj a lába, és hat gyerek (három lány és három fiú) gyakran érzi, hogy fáj a hasa.

A *falusi iskolába* járó gyerekekből, ahol harmincöt ebből kilenc fiú és huszonhat lány egészségesnek érzi magát, tizenkettő gyerek ebből négy fiú és nyolc lány gyakran érzi magát fáradtnak, négyen ebből egy fiú és három lány nem túl jól érzi magát, nem nevezett meg okot. Kettő lánynak gyakran fáj a feje, egy fiúnak és két lánynak gyakran fáj a lába, egy fiúnak és három lánynak gyakran fáj a hasa.



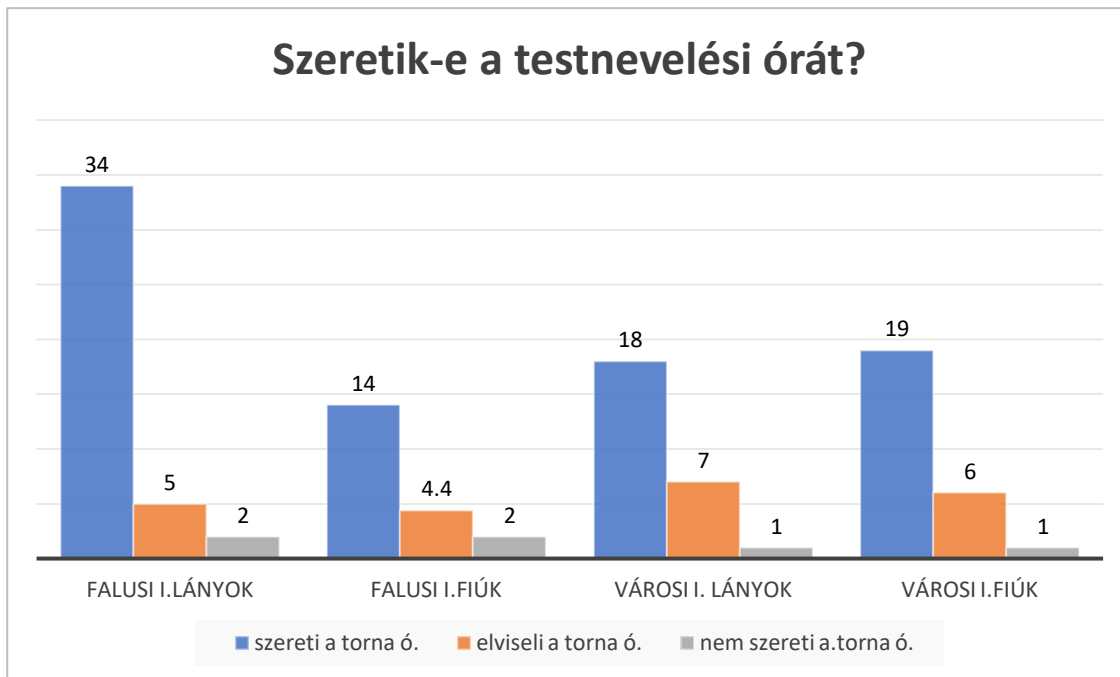
7 ábra. Tanulók egészségi állapota. Forrás: saját szerkesztésű diagram

Az értékelés során láthatjuk, hogy mind a városi, mind a falusi iskolába járó gyerekek között megfigyelhetők olyan fizikai és érzelmi kihívások, amelyek befolyásolhatják jelenlegi állapotukat és jóllétüket. Az általunk összegyűjtött adatok alapján látható, hogy a gyerekeknek különféle egészségügyi és érzelmi szükségleteik vannak, amelyekkel foglalkozni kell. Egyrészt, az alvásproblémákra és a fáradtságra való hajlam lehet, hogy a gyerekek túlzottan leterheltek iskolai vagy egyéb elfoglaltságok miatt, vagy éppen nem megfelelő alvási szokásaik vannak. Fontos lenne az alvásminőség javítása és az alvási szokások kialakítása mellett támogatást nyújtani a gyerekeknek a stressz és a nyomás kezelésében. Másrészt, a fizikai tünetek, mint például a gyakori fejfájás, lábfájdalom vagy hasfájás, nem ritka jelenség a vizsgált korosztálynál.

De nem hagyhatjuk figyelmen kívül, figyelmeztető jelek lehetnek egy esetleges egészségügyi probléma vagy szükséglet felmerülésére. Fontos lenne ezeket a panaszokat alaposan kiértékelni orvosi vizsgálat során, és szükség esetén megfelelő kezelést biztosítani.

Továbbá, a nem túl jó közérzetet vagy az érzelmi problémákat jelző jelek komoly figyelmet igényelnek. Lehet, hogy a gyerekek stresszes helyzetekkel, társas kapcsolati problémákkal vagy más érzelmi kihívásokkal küzdenek, és szakember segítségére lehet szükségük a megfelelő támogatás és kezelés eléréséhez. hogy személyre szabott támogatást és intervenciókat nyújtsunk a gyerekeknek az egészségük és jó létük érdekében.

A következőkben a mozgáshoz, a testnevelési órához való viszonyukat kérdeztük, hogy szereti-e a testnevelési órát, és mi a délutáni elfoglaltsága és hogy leginkább mivel tölti a délutáni szabadidejét?



8.ábra Testnevelés óra iránti hozzáállás. Forrás: saját szerkesztésű diagram

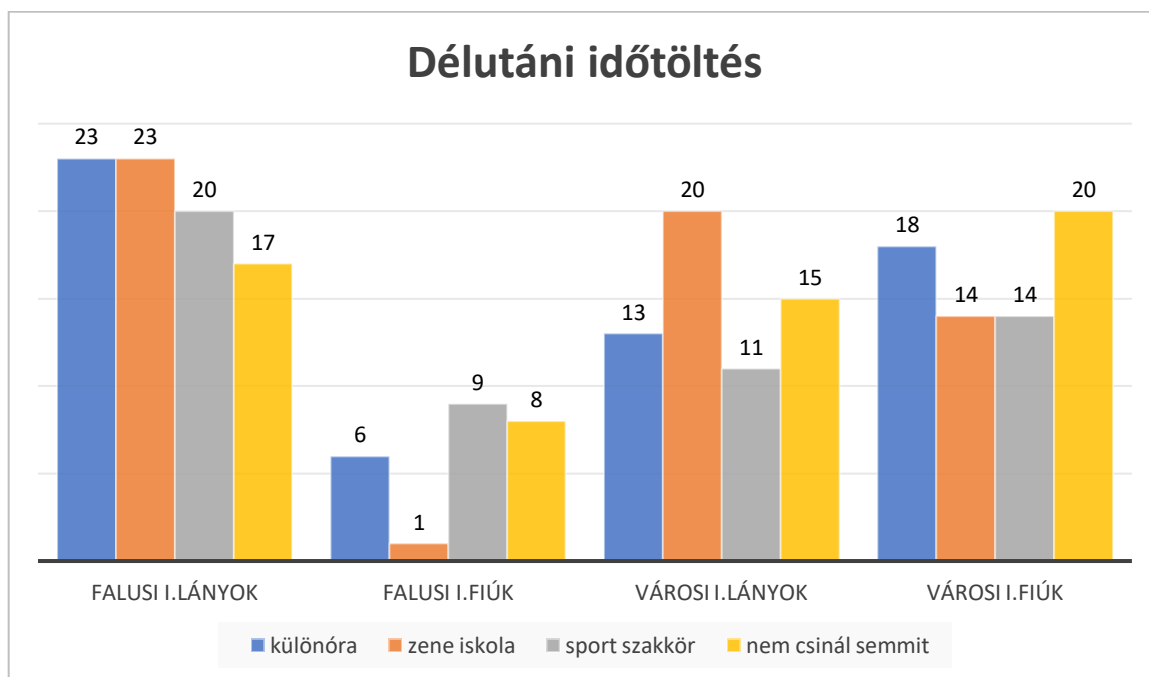
Városi iskolába járó gyerekek közül harminchét gyerek melyből tizenkilenc fiú és tizennyolc lány szereti a testnevelési órát. tizenhárom gyerek melyből hat fű és hét lány elviseli és kettő gyerek nem szereti ebből egyik lány, aki a futás miatt nem szereti a torna órát.

A falusi iskolába járó gyerekek közül negyvennyolc gyerek (tizennégy fiú és harmincnégy lány) szereti a torna órát, öt lány elviseli, és szintén két lány nem szereti a torna órát mert nem szeretnek futni.

Az eredmények alapján látható, hogy mind a városi, mind a falusi környezetben élő gyerekek többsége pozitívan viszonyul a testnevelési órákhoz és fontosnak tartja a testmozgást az iskolában. Délutáni szabadidejüket pedig változatos tevékenységekkel töltik, amelyek között szerepel a sport, a szabadidős tevékenységek, a társasági élet és a pihenés egyaránt. Ezek az eredmények segíthetnek az iskolákban és az oktatási intézményekben az iskolai testmozgás és az egészséges életmód támogatására irányuló programok tervezésében és fejlesztésében, valamint a gyerekek szabadidős tevékenységeinek támogatásában.

Délutáni elfoglaltságukról is érdeklődtünk, milyen rendszeres elfoglaltságuk van?

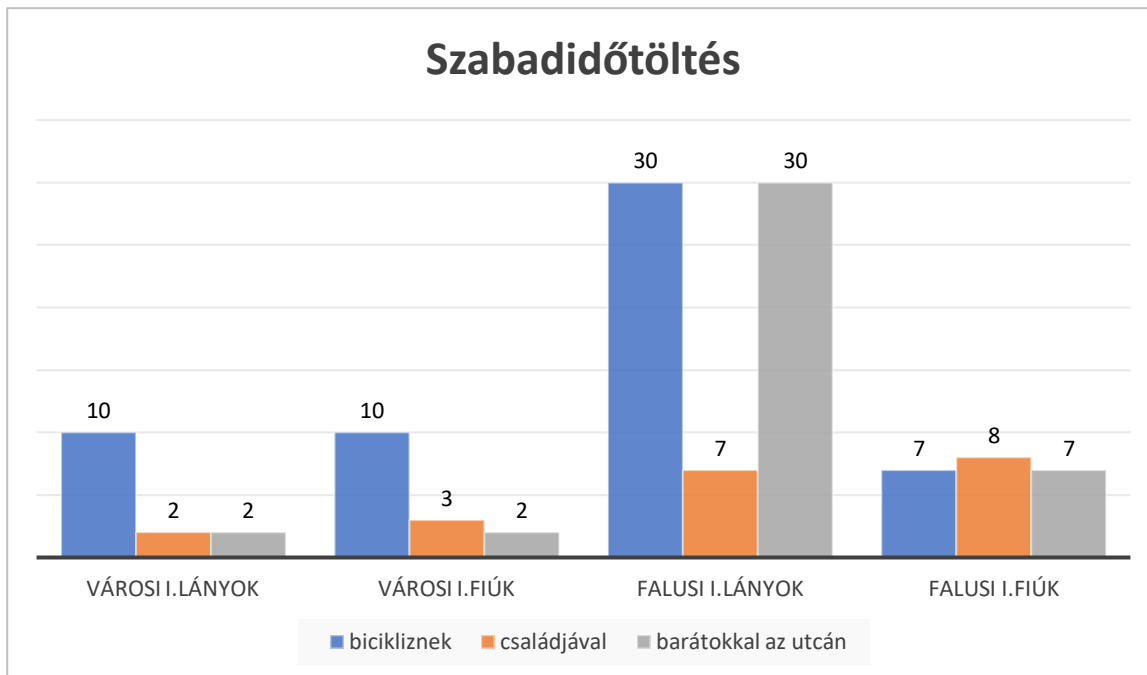
A gyerekek közül harmincegyen, amelyből tizennyolc fiú és tizenhárom lány, különóra jár. Tizennégy fiú és húsz lány zenei foglalkozásra, 25 gyerek 14 fiú és 11 lány sport szakkörre, 35 gyerek viszont nem csinál a délutáni órákban semmit. 28 gyerek az egyéb válaszlehetőséget karikázta be, amit nem magyaráztak meg, így nem tudjuk mire gondolnak a gyerekek.



9.ábra Tanulók délutáni elfoglaltsága. Forrás: saját szerkesztésű diagram

A falusi iskolába járó gyerekek a délutáni elfoglaltságuk a következő képen oszlik meg: huszonkilenc gyerek jár különóra (hat fiú és huszonhárom lány), huszonnégyen zenei foglalkozásra (egy fiú és huszonhárom lány), huszonkilenc gyerek sport foglalkozásra (kilenc fiú és húsz lány), huszonöt gyerek nem csinál semmit (nyolc fiú és tizenhét lány), huszonkettő gyerek választotta az egyéb elfoglaltságot, amit külön nem fejtett ki.

Szabad idejükben a gyerekek bicikliznek és a barátaikkal játszanak az utcán vagy apukájukkal beszélnek telefonon ezeket a válasz lehetőségek mindegyikét választotta harminchét gyerek. egységesen (harminc lány és hét fiú)



10. ábra. Szabadidőtöltés. Forrás: saját szerkesztésű diagram

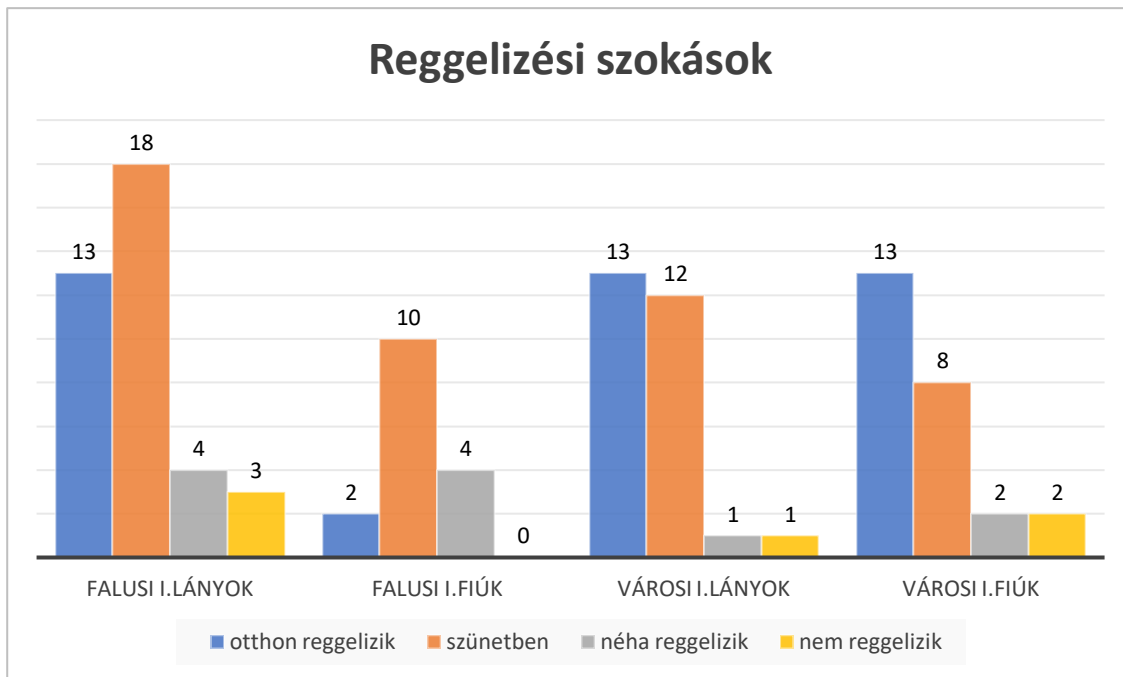
Szabadidejükben leginkább a gyerekek bicikliznek a barátaikkal, ezt a választ 20 gyerek választotta, amiből 10 fiú és 10 lány. 5 gyerek a családjával tölti a szabadidejét. Az utcán a barátokkal játszani mindössze 4 gyerek szokott. A segíteni a szülőknek választ 3 lány és 3 fiú jelölte meg. Számítógépezni és televíziót nézni a szabadidőben 15 gyerek választotta, melyből 7 lány és 8 fiú.

Tíz gyerek a számítógép és a tv mellett tölti a szabadidejét, nyolc gyerek pedig a szülőknek segít a házi munkában.

Fontosnak tartottuk a gyerekeknek az étkezési szokásaikat is, hogy megvizsgáljuk, mivel az egyik legfontosabb étkezésünk a reggeli ezért erre külön kitértünk szoktak -e a gyerekek reggelizni? Ha igen, mikor és hol?

Városi iskolába járó gyerekek közül huszonhatan azaz fele-fele arányban fiú lány a kérdőív alapján otthon az iskola előtt szokott reggelizni. Húsz gyerek az iskolában a szünetben reggelizik (tizenkét lány és nyolc fiú), tizenegy gyerek (hat fiú és öt lány) csak néha és mindössze három gyerek (két fiú és egy lány) az, aki nem reggelizik.

Falusi iskolások között, tizenöt (két fiú és tizenhárom lány) iskola előtt otthon szokott reggelizni, huszonnyolc gyerek (tíz fiú és tizennyolc lány), az iskolában, a szünetben reggeliznek. Nyolc gyerek néha, és öt (három lány és két fiú) gyerek egyáltalán nem szokott reggelizni.



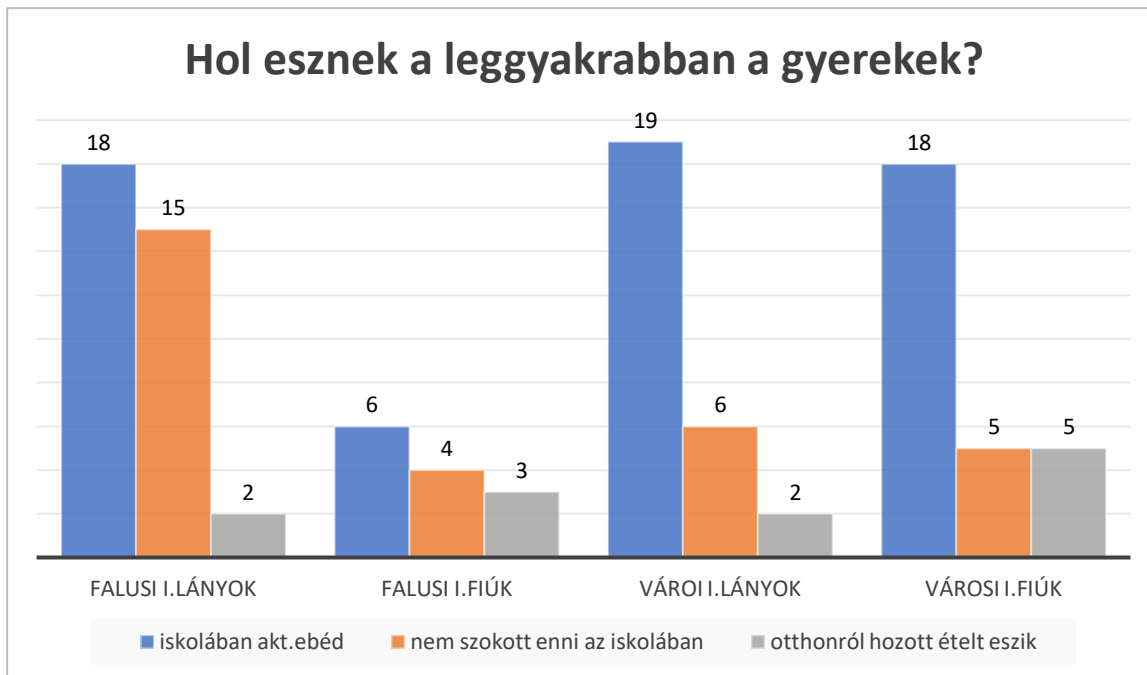
11.ábra. Reggelizési szokások. Forrás: saját szerkesztésű diagram

Az eredmények alapján látható, hogy mind a városi, mind a falusi környezetben élő gyerekek körében jellemző a reggelizési szokások változatossága. Fontos megfigyelni, hogy a legtöbb gyerek az iskolában, a szünetben reggelizik, ami kiemelkedő lehetőséget nyújt az iskolai reggeli elfogyasztásra. Ugyanakkor pozitív, hogy egy jelentős számú gyerek otthon, az iskola előtt is reggelizik, ami azt mutatja, hogy a családi környezetben is támogatják az egészséges étkezési szokásokat. Fontos lenne azonban további figyelem és támogatás biztosítása azoknak a gyerekeknek, akik időszakosan vagy egyáltalán nem reggeliznek, hogy biztosítsuk az egészséges étkezési szokások kialakítását és fenntartását a gyerekek körében.

Rákérdeztünk arra is, mit szoktak a gyerekek enni? Otthonról hozott ételt vagy az iskola étkezdéjében kapható aktuális ennivalót.

Városi iskolában járó gyerekek huszonhét (tizennyolc fiú és tizenkilenc lány) az iskola konyhájából szokott ebédelni az aktuális ebédet. Tizenegy gyerek jelölte azt a válasz lehetőséget, hogy nem szokott enni az iskolában, hét gyerek pedig az otthonról hozott szendvicset, kekszet és gyümölcsöt szokta fogyasztani.

Falusi iskolába járó gyerekek közül huszonnégy (hat fiú és tizennyolc lány) az iskolában az aktuális ebédet fogyasztja, tizenkilenc (négy fiú és tizenöt lány), egyáltalán nem eszik az iskolában, tizenkettő (három fiú és nyolc lány) gyerek pedig az otthonról csomagolt szendvicset kekszet és csokit eszi meg.



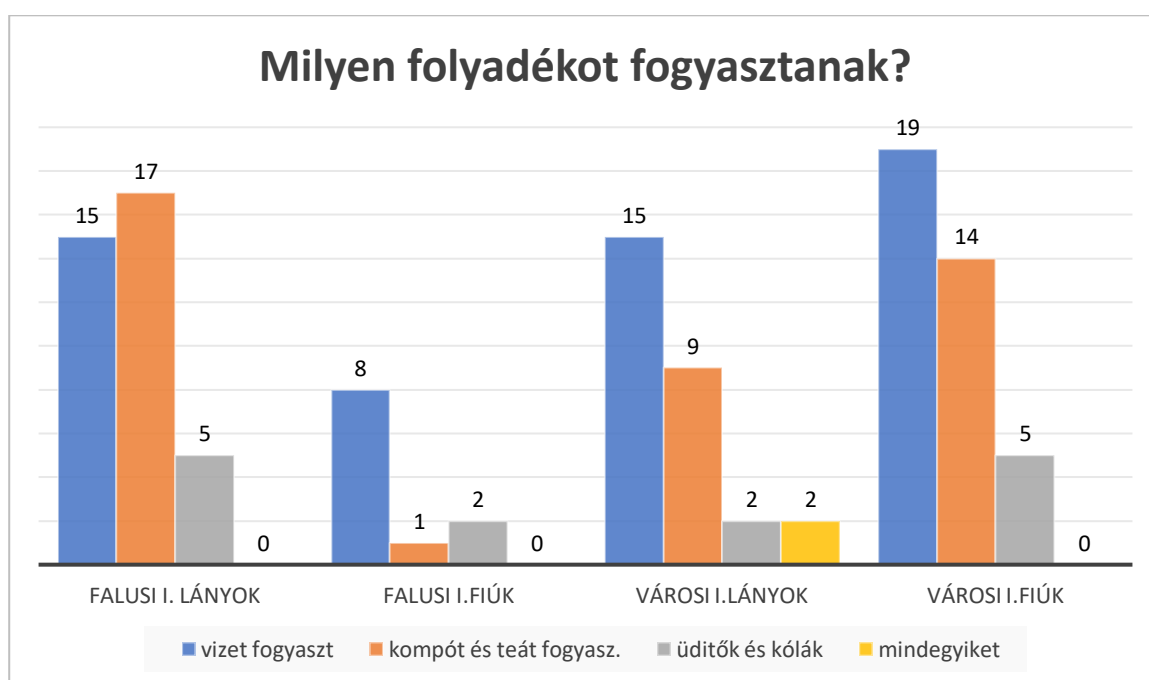
12.ábra. Étkezés helye. Forrás: saját szerkesztésű diagram

Az étkezési szokásokról szóló adatok elemzése alapján látható, hogy mind a városi, mind a falusi iskolába járó gyerekeknek különböző preferenciáik vannak az étkezés terén. Először is, érdemes megemlíteni, hogy mindkét csoportban jelentős számú gyerek választja az iskolában kapható aktuális ebédet. Ez azt sugallja, hogy az iskolák étkeztetése jelentős szerepet játszik a gyerekek napi étkezésében, és sokan választják ezt az opciót. Ugyanakkor észrevehető, hogy mind a városi, mind a falusi iskolába járó gyerekek között vannak olyanok is, akik inkább otthonról hozott ételt fogyasztanak az iskolában. Ez lehet azért, mert számukra fontosabb a saját otthonról hozott étel, esetleg az otthoni szerkesztésű ételek ízvilága vagy egészségesebbnek vélik az otthonról hozott ételt az iskolai menzához képest. Fontos megjegyezni, hogy mindkét csoportban vannak olyan gyerekek is, akik nem választják sem az iskolában kapható ételt, sem az otthonról hozott ételeket. Végül, érdemes kiemelni, hogy a válaszok sokszínűsége és az eltérő étkezési preferenciák lehetőséget adnak arra, hogy az iskolák és az étkeztetési szolgáltatók továbbfejlessék az étkezési lehetőségeket, hogy még jobban megfeleljenek a gyerekek igényeinek. A különböző lehetőségek és választások biztosítása hozzájárulhat az egészséges étkezési szokások kialakításához és fenntartásához a gyerekek körében.

Folyadék fogyasztása is nagyon fontos az egészségünk szempontjából, kíváncsiak voltunk, hogy a vizsgált korosztály az az a kilenc és tizedik életévükben lévő gyerekek milyen folyadékot fogyasztanak leggyakrabban?

Városi iskolában járó gyerekek közül harmincnégyen (tizenkilenc fiú és tizenöt lány) sok vizet iszik, Huszonhárom gyerek (tizennégyfiú és kilenc lány), inkább kompótot és teát fogyaszt, öt gyerek (kettő fiú és három lány) kevés vizet iszik inkább üdítőket fogyaszt, kettő lány inkább csak kólát iszik, és szintén kettő kislány, aki saját válasz lehetőségbe azt írta, hogy mindenből keveset fogyaszt.

Falusi iskolákban a következő eredmények születtek: huszonhárom (nyolc fiú és tizenöt lány) sok vizet fogyaszt, tizennyolcan (egy fiú és tizenhét lány) kompótot és teát iszik, heten (két fiú és öt lány) kevés vizet inkább üdítőket fogyasztanak, négyen (három fiú és egy lány), inkább kólát isznak.



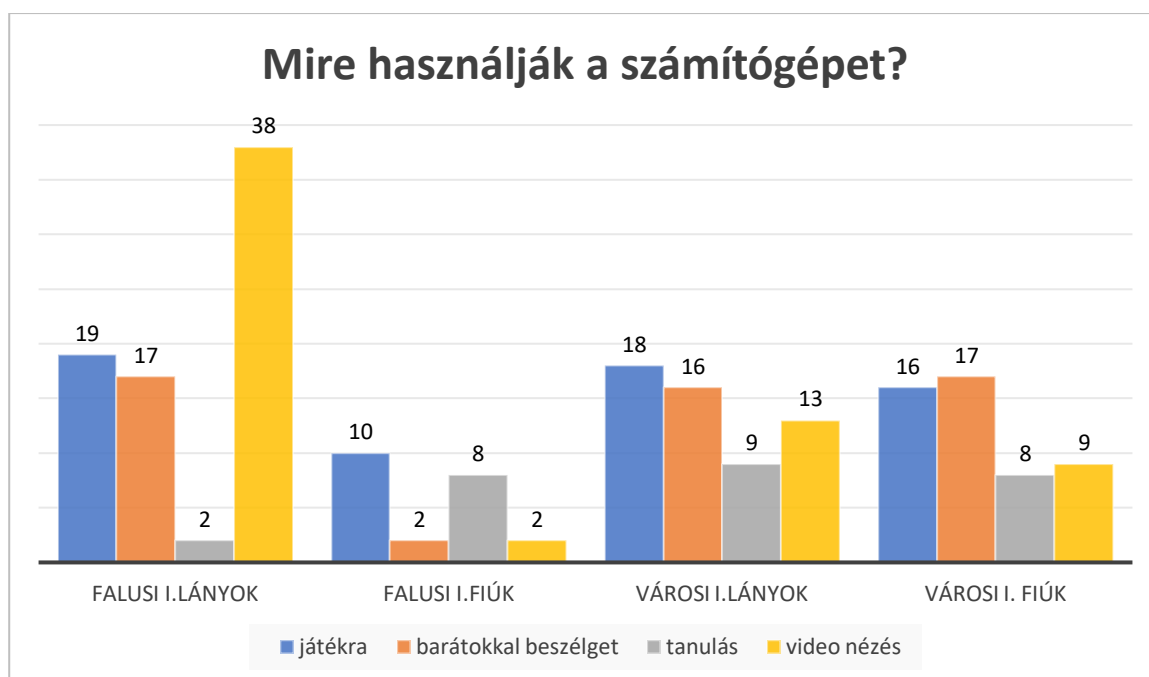
13.ábra. Folyadékpihlás. Forrás: saját szerkesztésű diagram

A folyadékfogyasztási szokások elemzése alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy mind a városi, mind a falusi környezetben élő gyerekek többsége preferálja a vizet fogyasztani, ami az egészséges életmód és a hidratáltság szempontjából pozitív fejlemény. Fontos azonban figyelmeztetni a túlzott cukor- és kalóriabevitelre, valamint hangsúlyozni a mértékletesség fontosságát az üdítőitalok és egyéb cukrozott italok fogyasztásában. A továbbiakban is fontos lesz a megfelelő táplálkozási és italfogyasztási szokások tudatosítása és támogatása a gyerekek körében az egészségük megőrzése érdekében.

Következő kérdésben arra akartunk választ kapni, hogy leginkább mire használja a számítógépet a vizsgált korosztály?

A városi iskolába járó gyerekek közül harmincnégyen (tizenhat fiú és tizennyolc lány) a számítógépet a játékra használja, harminchárom gyerek (tizenhét fiú és tizenhat lány) barátokkal beszélgetésre, huszonkettő (kilenc fiú tizenhárom lány) video nézésre, tizenhét gyerek (nyolc fiú és kilenc lány) meg tanulásra.

Falusi iskolába járók közül huszonkilencen (tíz fiú és tizenkilenc lány) a számítógépet játékra használja, negyven gyerek (két fiú és harmincnegyzolc lány) video nézésre, tizenkilencen (két fiú és tizenhét lány) barátokkal való beszélgetésre, tizennégy pedig (öt fiú és kilenc lány) tanulásra használja a számítógépet.



14. ábra, Számítógép használat.

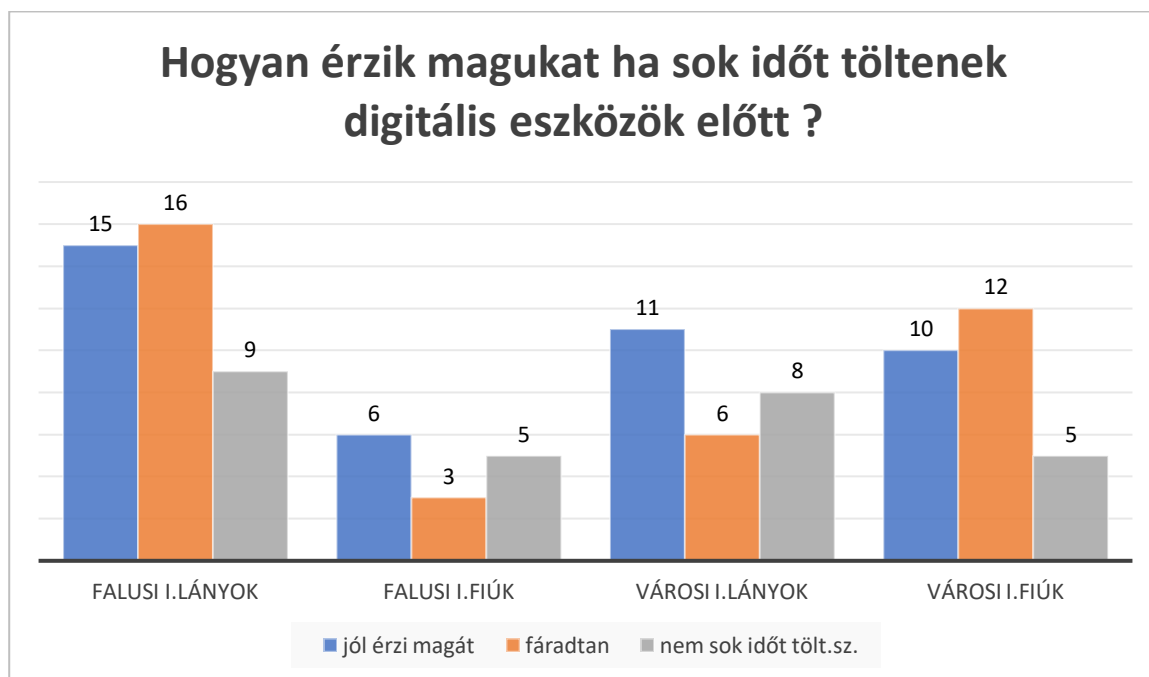
Forrás: saját szerkesztésű diagram

Végül, megállapíthatjuk, hogy mind a városi, mind a falusi környezetben élő gyerekek körében számos különböző tevékenység kapcsolódik a számítógép használatához. Ezek a tevékenységek tükrözik a modern technológia széles körű integrációját a mindennapi életbe és az eltérő igényeket és preferenciákat a gyerekek körében az online tartalmak és lehetőségek terén. Fontos a szülők és pedagógusok figyelemmel kísérése és támogatása az online tevékenységek és tartalmak körül, hogy biztosítsák a biztonságos és kiegyensúlyozott internetes használatot a gyerekek számára.

Kérdéseink között szerepelt az is, hogyan érzed magad amikor sok időt töltesz a számítógép előtt?

Falusi iskolába járó gyerekek huszonegyen (hat fiú és tizenöt lány) érzi magát jól a számítógép előtt, tizenkilencen (három fiú és tizenhat lány) érzi magát fáradtan, és tizennégyen (öt fiú és kilenc lány) nem szokott sok időt tölteni a tv és számítógép előtt.

Városi iskolában huszonegy gyerek (tíz fiú és tizenegy lány) akik jól érzik magukat a számítógép előtt, tizennyolcan (tizenkét fiú és hat lány) fáradtan érzi magát. tizenhárom gyerek (öt fiú és nyolc lány) vallotta azt, hogy kevés időt tölt számítógép és tv előtt.



15.ábra, Közérzet digitális eszközök használata után. Forrás: saját szerkesztésű diagram

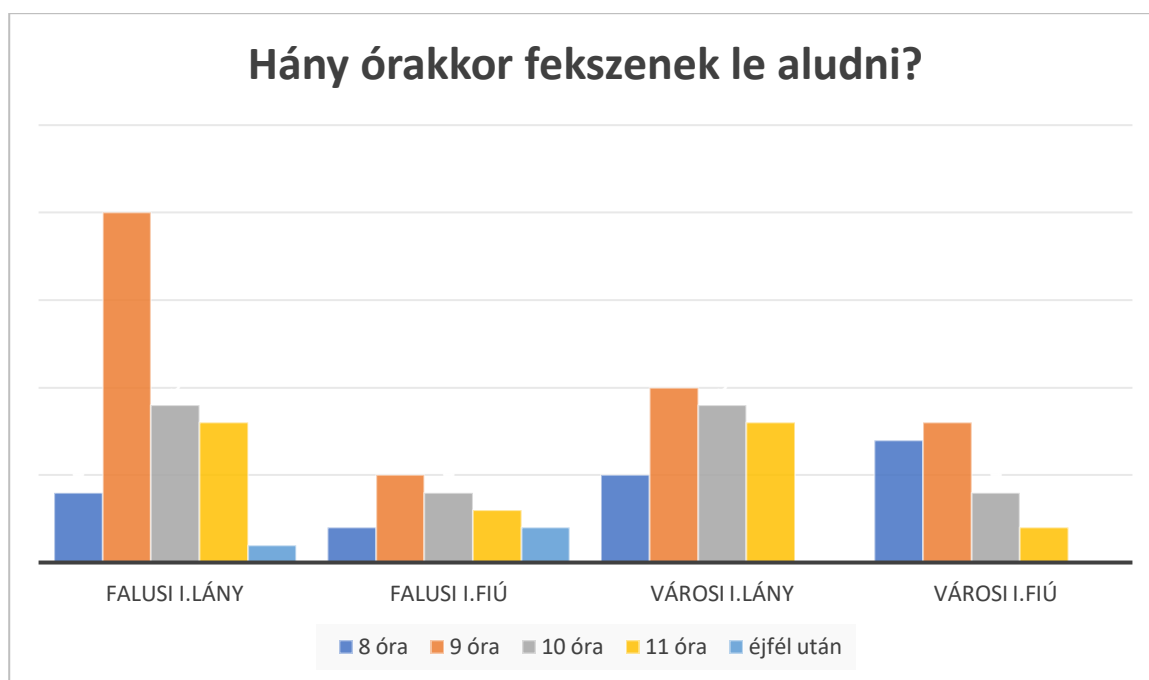
Elsőként érdemes megemlíteni, hogy mindkét csoportban vannak gyerekek, akik jól érzik magukat a számítógép előtt töltött idő alatt. Ez arra utal, hogy sok gyerek számára a számítógépes tevékenységek pozitív élményeket és szórakozást nyújtanak, ami fontos az életminőség és a szórakozás szempontjából. Ugyanakkor látható, hogy sok gyerek fáradtságot tapasztal a számítógépes tevékenységek után, különösen a városi iskolába járó gyerekek között. Ez lehet annak a jele, hogy túlzottan hosszú időt töltenek a számítógép előtt, és szükségük van a megfelelő pihenésre és kikapcsolódásra. Fontos megjegyezni, hogy mindkét csoportban vannak gyerekek, akik kevés időt töltenek a számítógép és a TV előtt. Ez pozitív jel, mivel ezek a gyerekek valószínűleg kiegyensúlyozottabb életmódot folytatnak, és több időt töltenek más tevékenységekkel, például szabadban való játékkal vagy könyvolvasással. Véleményem szerint fontos, hogy a gyerekeknek megtanítsák a mértékletességet a számítógép és a TV használatában, valamint az egészséges életmódhoz szükséges kiegyensúlyozott tevékenységek fontosságát.

A szülők és pedagógusok szerepe kiemelkedő ebben a tekintetben, hogy segítsék a gyerekeket az egészséges és kiegyensúlyozott számítógépes használat kialakításában és fenntartásában.

Arra is rákérdeztünk, hogy hány órákor fekszenek le a gyerekek, mivel tudjuk ebben a korban is nagyon fontos, hogy kipihenten ébredjenek és úgy menjenek az iskolába.

Városi iskolában tizenkettő gyerek (hét fiú és öt lány) este nyolc óra körül megy aludni, tizennyolc gyerek (nyolc fiú és tíz lány) este kilenc körül fekszik le aludni huszonöt gyerek (tizenkettő fiú és tizenhárom lány) tíz órákor fekszenek le kilenc gyerek (két fiú és hét lány) tizenegy órákor mennek aludni.

Falusi iskolába járók közül hat gyerek (kettő fiú és négy lány) este nyolc óra körül megy aludni, huszonöt (öt fiú és húsz lány) kilenc órákor fekszik le aludni, tizenhárom (négy fiú és kilenc lány) tíz óra körül, tizenegy gyerek (három fiú és nyolc lány) tizenegy óra körül, három gyerek (két fiú és egy lány) éjfél után kerül ágyba.



16. ábra. Alvási szokások.

Forrás: saját szerkesztésű diagram

Az alvási szokások vizsgálata fontos lépés az egészséges életmód és a jó közérzet kialakítása szempontjából, különösen a gyerekek esetében. Az adatok elemzése és a kapott információk alapján kialakított véleményem az alábbiakban foglalható össze:

Mind a városi, mind a falusi iskolába járó gyerekek között látható, hogy a legtöbben este kilenc és tíz óra között fekszenek le aludni. Ez pozitív jel, mivel ez a korai lefekvés időpont segíti a megfelelő alvási időt és kipihent állapotot az iskolai napra való felkészüléshez.

Ugyanakkor érdemes megemlíteni, hogy mindkét csoportban vannak olyan gyerekek is, akik később fekszenek le aludni, például tizenegy óra vagy éjfél után. Ez figyelmeztető jel lehet, mivel a késői lefekvés és az alváshiány negatívan befolyásolhatja a gyerekek teljesítményét az iskolában, valamint az általános egészségi állapotukat is. Fontos felismerni, hogy az alvási szokásokat befolyásolhatják különböző tényezők, például a családi rutinok, az iskolai kötelezettségek, vagy akár az elektronikai eszközök használata is. Ezért kiemelten fontos a szülők és pedagógusok szerepe az egészséges alvási szokások kialakításában és fenntartásában a gyerekek körében.

Véleményem szerint az adatok alapján fontos, hogy a gyerekek számára kialakítsunk egy stabil és következetes alvási rutint, amely segíti az optimális alvási idő és minőség elérését, ezáltal javítva az iskolai teljesítményt és az általános közérzetet.

IV. 6. Következtetés

Kutatásom céljával azt tűztem ki magam elé, hogy felmérjem a Beregszászi Kistérségben, ami Kárpátalja legnagyobb magyarlakta kistérsége, a magyar iskoláiban a negyedik osztályos gyermekeinek egészségtudatos magatartását. Azért erre a Kistérségre esett a választásom mert ez egy viszonylag nagy, de mégis egységes adminisztratív egység. Annak ellenére, hogy a kistérségen belül vannak városi és falusi iskolák, úgy gondoltam, hogy az általam felállított hipotézisre választ tudok kapni. A másik szempont az, hogy itt van a legtöbb magyar tannyelvű, kisebbségi iskola, amelyek az országos oktatási rendszerben perifériára esnek.

A kutatásom során a kérdőíveket a kistérség minden iskolájában kitöltöttem, melyben van jelenleg negyedik osztály. Összesen mintegy 177 diáknak a válasza érkezett vissza. A válaszok közül 93 (ötvennégy lány és harminckilenc fiú) a Kistérségünk falusi iskoláiból, míg 82 (negyven fiú és negyvenkét lány) válasza érkezett a kistérség városi iskoláiból. Ezek a válaszok alkotják az általam elemzett adatok alapját.

A kérdőíves kutatás során felmértem a negyedik osztályos diákok egészségtudatosságát. A kérdőívben feltett kérdésekre adott válaszokból a következő eredmények születtek.

A mit jelent egészségesen élni kérdésre 184 válasz érkezett. A gyerekek nagy többsége, mintegy 77%-a úgy gondolja, hogy egészségesen élni, azt jelenti, hogy sokat kell sportolni és sok gyümölcsöt kell enni és mintegy 12 % fontosnak tartja a megfelelő tisztálkodást. A válaszok megoszlásánál nincs számottevő eltérés a városi és falusi iskolába járó gyerekek válaszai között.

Arra, hogy jelenleg milyen az egészségi állapota 121 válasz érkezett, a válaszadók alig több, mint a fele, 53%-a adta azt a választ, hogy jól érzi magát. A gyerekek között meglepően sokan, a válaszadók 43%-a nyilatkozott valamilyen egészségügyi problémáról, igaz ugyan, hogy nem komoly, többnyire fáradtságról panaszkodtak. Ennek valószínűleg a túlzott leterheltség az oka.

A sporthoz, a testneveléshez való viszonyuk jónak tekinthető, mivel a 107 válasz közül mindössze 4 gyerek, a válaszadó 3,7%-a nyilatkozta, hogy nem szereti, 79,4%, 85 gyerek pedig kifejezetten szereti a testnevelés órát. Ez igen pozitív, hisz ez az eredmény arról tanúskodik, hogy a sportolást nem tehernek veszik, hanem szórakozásnak.

A különböző délutáni, iskolán kívüli foglalkozásokkal kapcsolatosan 282 válasz érkezett, ami mutatja a gyerekek leterheltségét, hisz a gyerekek többsége több órán kívüli foglalkozásra is jár. Szinte megegyező azon gyerekek száma, akik különórara (21,2%), zenei foglalkozásra (20,5%) illetve sport szakkörre (19,1%) jár. Ez lehetne pozitív is, de sajnos az esetek többségében a gyerekek túlterheltségét jelenti. A szülők úgy gondolják, hogy azzal tesznek jót a gyerekeknek, ha minél több foglalkozásra viszik el a gyerekeket. Nem veszik figyelembe, hogy az jó a gyerek számára vagy sem. Amennyiben a gyerek örömmel jár egyes foglalkozásokra, és fejlődést is mutat, akkor érdemes arra a foglalkozásra időt szentelni, de ha a gyerek tehernek érzi, nem szereti például azt a sportot, abban az esetben csak hozzájárulunk a túlterheltségéhez, aminek hatására más tevékenységek területén sem fog a képességeihez mértelen teljesíteni. Meglepő ugyanakkor azok aránya, akik a válaszuk szerint nem csinálnak semmit, ez a válaszadók mintegy 21,2%-a.

A szabadidő töltés területén meglepően még igen alacsony azok aránya, akik a számítógép és a TV nézést jelölték be, 189 válaszból 25 gyerek, ami a válaszok 13,2%-a. A többség kerékpározik (30,1%), barátokkal és családtagokkal (49,2%) tölti a szabadidejét. Ezen a területen megfigyelhető egy jelentős eltérés a falusi és városi gyerekek válaszai között. A falusi gyerekek, akik válaszoltak ezekre a kérdésekre nagyobb arányban kerékpároznak, töltik az szabad idejüket barátokkal, családtagokkal a választ adó falusi gyerekek 86%. Míg a választ adó városi gyerekek között kevesebb az a gyerek (58%), aki a barátokkal vagy családtagokkal tölti az idejét. Inkább olyan tevékenységet jelöltek meg, amelyeket egyedül is végezhetnek, mint például a kerékpározás vagy a számítógép használat vagy TV nézés. Ez azt mutatja, hogy a városban már gyengébbek a családi és baráti kötelékek, mint a falvakban.

Az étkezési szokásaikban már nagyon megosztottak, ami a szülők hanyagságának köszönhető. A 116 válaszadó többsége, mintegy 55% (64 gyerek) otthon nem szokott reggelizni, annak ellenére, hogy a reggeli a nap legfontosabb étkezése.

Sajnos jelentős azoknak a száma, akik egyáltalán nem esznek egész nap, a válaszadó 100 gyerekből 30 gyerek (30 %). Az iskolában tartózkodás idején csupán a gyerekek alig több mint a fele, 51% eszik főtt ételt, mivel ennyi azoknak a száma, akik az iskolák étkezdéjében esznek.

Folyadék fogyasztással kapcsolatban 107 gyerek válaszolt. Pozitív, hogy a válaszadók mintegy 91,6 %-a vizet, kompótot vagy teát iszik és csupán 8,4 % azoknak a száma, akik valamilyen szénsavas üdítőt fogyasztanak.

A különböző digitális eszközök használata terén kevés azon gyerekek száma, 27 gyerek a 208 válaszadóból (12,3 %), akik tanulásra használják. A többség, 30,2% játéokra, illetve a barátokkal való kapcsolattartásra (25%) használja.

Arra a kérdésre, hogy hogyan érzik magukat digitális eszközök huzamosabb használata után a 106 gyerek közül 42, 39,6 %-a kifejezetten jól érzi magát, ezen eszközök használata közben. Ezekből az eredményekből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy egyre nagyobb szerepet játszanak a digitális eszközök a gyerekek életében, sok esetben helyettesítik a fizikai kontaktust is az egymással való kapcsolattartás terén.

A kérdőívben arra is rákérdeztünk, hogy mikor fekszenek le aludni, mivel fontos tényező az egészséges életvitel feltétele az elegendő alvás. Különösen fontos ez a gyerekek esetében, hisz a nem megfelelő alvási szokások kihatnak a gyerekek teljesítményére és hosszútávon egészségügyi problémákhoz is vezethetnek. A kérdésre 111 gyerek válaszolt. A válaszok alapján a gyerekek alig több, mint fele 61 gyerek, a válaszadók 55%-a fekszik le idejében. A gyerekek 45 %-a, mintegy 50 gyerek este 10 óra után kerül csak ágyba, ami ebben a korban igen megterhelő. Ennek a rossz szokásnak köszönhető valószínűleg, hogy az egészségi állapotról való nyilatkozat során sok gyerek panaszkodott fáradtságról.

Kutatásom eredményei alapján meglepő összefüggésekre lehet következtetni a Beregszászi Kistérség magyar iskoláiban a negyedik osztályos gyermekek egészségtudatos magatartását illetően. Az adatok alapján láthatjuk, hogy mind a falusi, mind a városi iskolákban jelentős figyelem fordul az egészségmegőrzésre, az eredményekből kiderül, hogy nagy eltérés nincs a falusi és városi iskolába járó gyermekek gondolkodása és életminősége között. Korukhoz képest meglepően egészségtudatos életvitelt folytatnak. Lehet látni a sporthoz való hozzá állásukból, a szabadidejükben is igen sokan választják a sport foglalkozásokat. Folyadék

fogyasztási szokásaik is igen tudatosok. Egyedül a reggelizési kultúrájukon kellene változtatni, ami talán nem is a gyerekek hibái, a szülők felelőségére lehet vonatkoztatni. Fontos megérteni és további kutatásokat indítani annak megismerésére, hogy milyen tényezők befolyásolják ezt a magatartást, és hogyan lehetne még hatékonyabban támogatni az egészséges életmódra való nevelést ezekben az intézményekben. A kutatásom adatai alapján lehetőség nyílik az oktatási rendszer fejlesztésére és az egészségtudatos magatartásra ösztönző programok tervezésére a kárpátaljai magyarság jövőjének, és kisiskolásaink még hatékonyabb fejlesztése érdekében.

Munkám empirikus kutatásának az elkezdésének a kezdetén, a szakirodalom megismerését követően, felállítottam egy négy pontból álló hipotézist, melyek a következők voltak:

1. a tanulók kisiskolás korban ismerik az egészséges életmód jeleit
2. ma már az iskolában elegendő mennyiségű információt kapnak arról, milyen az egészséges életmód, és ennek köszönhetően különböző sport tevékenységet végeznek.
3. a gyermekek, amelyek nem sportolnak, több időt töltenek a kutyuk mellett a sportoló gyerekekkel szemben, illetve, hogy a gyerekek többsége délutáni, vagyis iskolán kívüli foglalkozásnak nem a sport foglalkozást választja.
4. a falusi és a városi gyerekek egészségmagatartása között nincs jelentős eltérés, mivel a különböző információs csatornákon keresztül minden gyermeket egyforma impulzusok érnek.

A kutatási eredmények feldolgozása után, a kérdőíves kutatás eredményeinek az összegzése után kijelenthetjük, hogy a felállított hipotézist igazolják a kapott eredmények.

A negyedikes tanulók, a kérdőíves kutatás kérdéseire adott válaszaiból nyilvánvaló, hogy már ismerik az egészséges életmód fogalmát. Különbséget tudnak tenni a között, hogy mi egészséges és mi káros a szervezetükre nézve. Az iskolai nevelés során elegendő információt kapnak azzal kapcsolatosan, hogy mit jelent egészségesen élni és miért fontos a sport az ember életében. A válaszokból az is kiderül, hogy ennek köszönhetően a sport része az életüknek, olyannyira, hogy napi szinten űznek valamilyen sport tevékenységet.

Feltételeztem, hogy azok a gyerekek, amelyek nem sportolnak, azok több időt töltenek technikai eszközök előtt, illetve nem választják a sportot a gyerekek többsége nem választja szabadidős tevékenységé. Az első részben a hipotézis beigazolódott, de a második része nem, mivel a gyerekek többsége szereti a tornaórát és a szabadidős tevékenység során szinte ugyanannyi gyerek választja a sport tevékenységet, mint a különórát és a zenei foglalkozást.

A hipotézisem utolsó pontja szintén beigazolódott, hisz a kutatási eredmények nem mutatnak jelentős eltérést, egyedül a személyes, baráti kapcsolatok terén van néhány százalékos eltérés, ami nem kapcsolódik szorosan az egészséges életmódhoz, az egészségmagatartáshoz.

Az egészségtudatosság kialakítása már a kisiskolás korban elkezdődik, és kiemelkedő fontosságú a gyermekek egészséges fejlődése és jóléte szempontjából. Szakdolgozatomban részletesen megvizsgáltuk, a gyerekek étkezési szokásait, kedvenc időtöltéseit továbbá betekintést nyerhettünk az alvási kultúrájukba, számítógépes szokásaikba.

Mind a városi, mind a falusi környezetben élő gyerekek számára az egészséges életmód fontossága meglepően kiemelkedő. A gyerekek többsége rendszeres sportolást és megfelelő táplálkozást tart fontosnak az egészségük szempontjából. A gyerekek jelentős része a számítógépet játékokra használja, de néhányan más tevékenységeknek is helyet adnak, mint például a tanulás, a videók nézése vagy a barátokkal való kommunikáció. Az alvási szokások változatosak, de a legtöbben este kilenc és tíz óra között fekszenek le aludni, ami fontos az iskolai teljesítmény és az általános egészség állapot szempontjából. A gyerekek többsége az iskolában az iskola étkezdéjében étkezik, vagy otthonról hozott ételt fogyaszt, ami mutatja a változatos étkezési szokásokat és a tudatosságot az egészséges táplálkozás terén. A kutatás alapján megállapítható, hogy mind a városi, mind a falusi környezetben élő gyerekek körében kiemelkedő fontosságú az egészséges életmód kialakítása és fenntartása. Az egészséges életmód fogalmát a gyerekek többsége összekapcsolja a rendszeres testmozgással és a megfelelő táplálkozással. Ez mutatja, hogy a társadalmi tudatosság az egészséges életmódról már korán kialakul a gyerekek körében. Érdekes lehet további kutatást végezni arról, hogy a gyerekek milyen forrásokból tájékozódnak az egészséges életmódról, és mennyire befolyásolja őket a családi, iskolai és média környezete. Továbbá arról is érdemes lenne kutatásokat végezni, hogy a szülők és pedagógusok milyen szerepet játszanak a gyerekek számítógépes tevékenységeinek felügyeletében és irányításában.

A számítógép játékokra történő használata a gyerekek között általánosnak tűnik, ami a digitális kor generációjának sajátossága lehet. Azonban fontos lehet figyelembe venni az időkereteket és a tartalmak minőségét, hogy megfelelő egyensúlyt biztosítsunk a szórakozás és a tanulás között. Fontos, hogy a szülők, pedagógusok és az egészségügyi szakemberek továbbra is támogassák és segítsék a gyerekeket az egészséges életmód vitelében és az egészséges szokások kialakításában.

ÖSSZEGZÉS

Szakedolgozatom kutatási területe az egészséges életmód kisiskolás korban. A kutatásommal szerettem volna megtudni, hogy mennyire élnek egészséges életet gyermekeink kisiskolás korban és ismerik-e az egészséges életmód fogalmát. Ki akartam továbbá deríteni, hogy van-e különbség a város és falusi iskolákba járó gyerekek között az életmód ezen területén. A munka kezdetén felállított hipotézis minden pontja beigazolódott. Bármennyire is hihetetlen, a kisiskolás korú gyerekek tisztában vannak vele, hogy mi az egészséges és mi az egészségtelen életmód. Tudják, hogy melyek azok az ételek és italok, amelyeket fogyasztani kell ahhoz, hogy egészségesen táplálkozzunk. Természetesen tudják ennek az ellenkezőjét is, hogy melyek azok az ételek és italok, amelyeket mellőzni kell. A gyerekek megfelelő mennyiségű információhoz jutnak hozzá az egészséges életmódról ahhoz, hogy el tudják dönteni, mi egészséges és mi nem. Ezeket az információkat három helyről kapják, az egyik a család, másik az iskola a harmadik, talán a legerősebb, a média.

Feltételeztem továbbá, hogy azok a gyerekek, akik keveset mozognak (nem sportolnak, nincs aktív szabadidős tevékenységük) a mozgással töltendő időt technikai eszközök (tv, számítógép, telefon stb.) használatával töltik. A későbbiekben egy további kutatás célja lehetne felmérni, hogy milyen hatással van a sport és a mozgás hiánya a gyerekek egészségi állapotára?

A kutatás során összehasonlítottam, hogy milyen a falusi és a városi iskolába járó gyerekek szokásai, hozzáállása az egészséges életmódhoz. Megállapítható, hogy igazából nincs jelentős eltérés. Valószínű, hogy ez annak is köszönhető, hogy Beregszász egy vidékies kisváros, valószínűleg egy Ungvár nagyságú városban lakó gyerekek és a kis falvakban lakó gyerekek között nagyobb különbségek születnének egy felmérés alkalmával.

Összeségében elmondhatjuk, hogy kutatásom során pozitív eredményeket kaptunk az egészséges életmód tudatosságáról. A vizsgált korcsoport jelentős részétisztában van az egészséges életmód kritériumaival, mi több igyekszik is aszerint élni. Ez mutatja a szülők pozitív hozzáállását az egészséges életmódhoz, és biztató azzal kapcsolatban, hogy a következő generáció tudja, hogyan kell egészségesen élni, reményeink szerint egy egészségtudatos generáció követ minket, akik a későbbiekben is tudatosan és egészségesen akarnak majd élni.

РЕЗЮМЕ

Предметом дослідження є вивчення здорового способу життя в молодшому шкільному віці. Мета – з'ясувати, наскільки діти в молодшому шкільному віці ведуть здоровий спосіб життя і чи обізнані вони з поняттям «здоровий спосіб життя». Нас цікавило, в чому полягає різниця між світосприйняттям дітей у міських і сільських школах стосовно здорового способу життя. Робота складається з чотирьох основних розділів:

1. Здоровий спосіб життя як фактор впливу на розвиток дітей молодшого шкільного віку.
2. Харчування і спорт як основні принципи формування здорової поведінки.
3. Медична освіченість та формування культури здоров'я.
4. Емпіричне дослідження.

Кожен із цих основних розділів містить підрозділи, в яких детально проаналізовано фахову літературу як вітчизняну, так і зарубіжну. Перед початком дослідження було висунуто чотири гіпотези. Перша з них сформульована під час опрацювання літератури. Вона ґрунтується на припущенні, що учні вже з раннього віку знають особливості здорового способу життя. Друга гіпотеза полягає в тому, що сьогодні діти отримують достатньо інформації про здоровий спосіб життя у школі і, як наслідок, беруть участь у різних спортивних заходах. Було припущено, що діти, які не займаються спортом, проводять більше часу з гаджетами, аніж діти, які займаються спортом, тобто вони не обирають спорт як позакласну форму діяльності. Остання гіпотеза полягає в тому, що немає суттєвої різниці між прагненнями до здорового способу життя між сільськими та міськими дітьми, оскільки всі діти отримують однакові імпульси через різні інформаційні канали. Усі гіпотези, висунуті на початку роботи, підтвердилися. Діти шкільного віку усвідомлюють, що є корисним і що є шкідливим для здоров'я. Вони знають, які продукти харчування необхідно споживати для того, щоб харчуватися повноцінно. Звісно, вони знають і протилежне – яких продуктів і напоїв слід уникати. Діти отримують достатню інформацію про здоровий спосіб життя, щоб вирішити, що є безпечним для здоров'я, а що ні. Ця інформація надходить з трьох джерел: сім'я, школа і третє, можливо, найвпливовіше джерело – засоби масової інформації. Припущено, що діти, які мало рухаються (не займаються спортом, не мають активного дозвілля), проводять час за технічними пристроями (телевізором, комп'ютером, телефоном тощо). Під час дослідження ми намагалися зіставити звички та ставлення до здорового способу

життя дітей, які відвідують школу в сільській та міській місцевостях. Можна зробити висновок, що суттєвої різниці немає. Можливо, це також пов'язано з тим, що Берегово – невелике провінційне містечко і, безумовно, різниця між дітьми, які живуть у більшому місті (наприклад, в Ужгороді), і дітьми, які живуть у маленьких селах, була би більшою. Загалом, дослідження дало позитивні результати щодо обізнаності дітей про здоровий спосіб життя. Значна частина опитаної вікової групи знає про критерії здорового способу життя і навіть намагається жити відповідно до нього. Це свідчить про позитивне ставлення батьків до здорового способу життя і надихає на те, що наступне покоління знатиме як жити правильно. Сподіваємося, що за нами підростає покоління, яке в майбутньому захоче жити свідомо.

Felhasznált irodalom

A Szolnoki Főiskola Tudományos Közleményei. 3. sz. 59–64. p. KSH 2006: <http://www.erdon.ro/hirek/im:all:rightnow/cikk/ksh-a-szuleteskor-varhatoelettartam-2006-ban-volt-a-legmagasabb/cn/haon-news-charlotteInform-20071002-0421372214> Kurt, B. (1989): The Swiss Institute of Allergy and Asthma Research. In: Regulatory Process in Allergy and Asthma Int. ArchAllergyApplImmunol; 90: 1–2 Meleg Cs. (2009): Egészségtámogató iskolai környezet IN:http://www.ofi.hu/tudastar/egeszsegtamogato-iskolai_kornyezet.mht. Móra I. (1998):

Ábrahám és Csatornai, 2006, A családi tradíció szerepe a kisdetek és kisgyermekek táplálkozásában,

Aksyonova O. P. A motoros feladatok módszere az intelligens mozgás iskolájában: oktatási és módszertani kézikönyv. Zaporizsj, 2013. 83. o. URL: https://drive.google.com/file/d/0Bzxmc_3FfPRySXhfdVFEeVgxa2s/view (Hozzáférés dátuma: 2017. 04. 15.).

Antropova M. V. Az iskolások napjának megfelelően szervezett ütemezése. szovjet oktatás. 1970. 64 p.

Aszmann A. – Rózsa S.- Németh Á. (2000): A magyar serdülők dohányzása, alkoholfogyasztása, és a pszichoszociális környezet. Egészségnevelés, 41. p. 177-187

Az "Új Ukrán Iskola » koncepciója » URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf> (hozzáférés dátuma: 2017. 05. 10.) . 56. Kurbatov V. I., Kurbatova O. V. Társadalmi tervezés: tankönyv. Rostov n/a : Főnix, 2001. P. 233–235. 147.

Az „Egészséges Gyermekek” állami program koncepciója a 2008-2017. Tájékoztató. 2007. No. 15. URL: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/2712/ 54. Az általános középfokú oktatás fogalma: Ukrajna Oktatási és Kulturális Minisztériuma Tanácsának 12/5-2 sz. 2001. november 22.

Brassai L – Pikó B: (2005.): Szerhasználat és családi tényezők vizsgálata középiskolásoknál.

Elekes Zs. és Paksi B. (2000.): Drogok és fiatalok. Középiskolások droghasználata, alkoholfogyasztása és dohányzása az évezred végén, Magyarországon. Ismertető. 8. Budapest, Ifjúsági és Sportminisztérium.

Gergely Gyula, A testnevelés tantárgy helyzete és fejlesztési feladatai, 2009

Hidvégi Péter, KopkánéPlachy Judit, Dr. habil Müller Anetta, Az egészséges életmód, 2015, Eger

Horaschuk V. P. Az iskolások egészségkultúrájának kialakításának elméleti és módszertani elvei: értekezés. ...a pedagógia doktora Tudományok: 13.00.01 / Kharkiv. nemzeti ped. Erről elnevezett egyetem H. S. Skovorody. Kharkiv, 2004. 414 p.

Horobets I. A. Egészségtakarékos technológiák alkalmazása az oktatási rendszerben. Pedagógia és a testnevelés modern vonatkozásai: a IV. Nemzetközi Tudományos és Gyakorlati Konferencia (2018. április 18–19., Kramatorszk) anyagai. Kramatorszk: DDMA, 2018. P. 183–189.

<https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg>

Kozlenko M., Herts M. A testkultúra nevelési, oktatási és rekreációs szerepének emelésének módjai. szovjet iskola. 1974. 4. sz. 52. Kondratyuk S. M. Az egészséges életmódra nevelés integratív megközelítése fiatalabb iskolásoknál: dissz. ... jelöltped. Tudományok: 07.00.13 / Az Ukrán Nemzeti Tudományos Akadémia Nevelési Problémái Intézete. Kijev, 2003. 200 p.

Közgazdasági Szemle, LVII. évf., 2010. szeptember (753–778. o.) 21
<http://igrici.hu/letoltes/2012/2012-12-05/alkoholizmus.pdf> 37 Delors, J. (1997): Oktatás- rejtett kincs. (Learning: The Treasure Within- 1996, Reportto UNESCO of the International Commissionon Education fortheTwenty-firstCentury) Osiris, Budapest

Lackó Mária: A rossz magyar egészségi állapot lehetséges magyarázó tényezői; összehasonlító makroelemzés magyar és osztrák adatok alapján, 1960–2004. MTA Közgazdaságtudományi Intézet, 2010 Budapest

Lackó, Mária, 2010. "A magyarországi rossz egészségi állapot lehetséges magyarázó tényezői

Mayer L. (2012): Pszichoszociális rizikótényezők szerepe fiatalok legális és illegális szerhasználatának hátterében.

Nagy Edit, A testi, lelki, társadalmi és mentális egészséget befolyásoló tényezők, 2016, Nyíregyháza

Országos Egészségfejlesztési Intézet www.oefi.hu/szerhasznalat_2007_1.pdf

Pikó Bettina, & Keresztes Noémi (2007). Sport, lélek, egészség. Budapest: Akadémiai.
Pikó Bettina (2002). Egészségszociológia. Budapest: Új Mandátum.

T. Parson, Modern társadalmak rendszere, 1972

Varga-Hatos Katalin - Karner Cecília, A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők, 2008

КучеренкоАлінаІванівна, ДИДАКТИЧНА ГРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ, ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, 2021



БЕРЕГІВСЬКА МІСЬКА РАДА ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОБЛАСТІ

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ТА КУЛЬТУРИ

вул. Хмельницького Б., 9, м. Берегове, 90202, тел.: (03141) 2-50-30
web-сайт: <http://beregovo-dec.gov.ua> e-mail: dec@beregovo-dec.gov.ua СДРПОУ 42508252..

24.01.2024 № 30

На № _____ від _____

**Студентці ЗУІ
МЕШТЕР Віолі**

На Ваше звернення щодо проведення анкетування-дослідження серед учнів 4-х класів Берегівської ТГ управління освіти та культури не заперечує.

Начальник управління

Едіта БАБЯК

Звіт про перевірку схожості тексту Oxsico

Назва документа:

Mester Viola1.pdf

Ким подано:

Creba Ildikó

Дата перевірки:

2024-05-30 11:29:05

Дата звіту:

2024-05-30 11:55:08

Ким перевірено:

I + U + DB + P + DOI

Кількість сторінок:

75

Кількість слів:

20319

Схожість 12%

Збіг: **43 джерела**

Вилучено: **0 джерела**

Інтернет: **11 джерела**

DOI: **0 джерела**

База даних: **0 джерела**

Перефразовування 2%

Кількість: **41 джерела**

Перефразовано: **1574 слова**

Цитування 8%

Цитування: **121**

Всього використано слів:

3216

Включення 3%

Кількість: **36 включення**

Всього використано слів:

770

Питання 0%

Замінені символи: **0**

Інший сценарій: **0 слова**