

Deliberationes tudományos folyóirat
15. évfolyam 2. szám 2022/2, 56–65. oldal
Kézirat beérkezése: 2022.09.15.
Kézirat befogadása: 2023.04.30.
[DOI:10.54230/Delib.2022.2.56](https://doi.org/10.54230/Delib.2022.2.56)

Deliberationes Scientific Journal
Vol.15; Ed.No. 2/2022, pages: 56-65.
Paper submitted: 15th September 2022
Paper accepted: 30th April 2023
[DOI: 10.54230/Delib.2022.2.56](https://doi.org/10.54230/Delib.2022.2.56)

AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁNAK VIZSGÁLATA

Fest Sarolta, Kovács-Vida Júlia
Gál Ferenc Egyetem, Pedagógiai Kar

Absztrakt

Kutatásunk témája az általános iskolai egészségnevelés témakörébe tartozik. Méréseket két alapfokú oktatási intézményben végeztünk 2022 év tavaszán.

Legfőbb célkitűzéseink:

- Bemutatni, hogy a felsős tanulók milyen attitűddel, illetve milyen tudással rendelkeznek az egészséges életmód egyéb részterületeivel kapcsolatban.
- Információt nyújtani az általunk végzett vizsgálat eredményeiről.
- Bebizonyítani, hogy egy reális rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával, valamint a programban a résztvevők kedvező hozzáállásával pozitív eredményeket érhetünk el az iskolai egészségnevelés terén.

A vizsgálati helyzet feltáró jellegű, eszköze kérdőív volt, mely 8 kérdést tartalmazott (egészségtudatosság, egészségmagatartás megismerésére irányuló kérdésekkel).

A mérési adatok azt mutatták, hogy az életkor előrehaladtával kevésbé érzik a tanulók magukat testileg egészségesnek. Táplálkozás vonatkozásában a vegyes, változatos táplálkozás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. Az eredményeinek tükrében megállapítható, hogy 7. osztálytól kezdődően mind a lányok, mind a fiúk tekintetében csökken az iskolán kívüli fizikai aktivitás mértéke. Saját mintánkban a 7. osztály után jön el az az időszak, amikor „elveszítjük” a fiatalokat.

Mi osztjuk azt a véleményt, hogy a hatékony egészségneveléshez elengedhetetlen a nevelők és a tanulók szoros együttműködése, valamint a nevelők közötti szoros együttműködés szaktól, képesítéstől függetlenül.

Ez a kutatás a vizsgált tanulók legalapvetőbb életmódbeli, egészségtudatossági elemeit vizsgálta, nem teljes körűen.

Kulcsszavak: egészségnevelés, egészségmagatartás, fizikai aktivitás

HEALTH BEHAVIOUR OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Sarolta Fest, Júlia Kovács-Vida
Faculty of Pedagogy, Gál Ferenc University

Abstract

The topic of our research is health education in primary schools. Measurements were taken in two primary educational institutions in the spring of 2022.

Our main objectives:

- To demonstrate the attitudes and knowledge of upper secondary school students towards what are the attitudes and knowledge of students in relation to other aspects of healthy lifestyles?
- To provide information on the results of our study.
- To demonstrate a strategy with realistic short and longer term goals, and the positive attitudes of the participants in the programme can lead to positive results in the field of health education in schools.

The study situation was exploratory, using a questionnaire consisting of 8 questions (with questions on health awareness and health behavior).

The measurement data showed that, with advancing age, students feel less physically healthy. In terms of nutrition, a mixed, varied diet appears in students' everyday lives.

The results show that from grade 7 onward samples, both girls and boys show a decrease in physical activity outside school activity levels. Based on our sample presented, after 7 grade period, we are „losing” young people.

We share the view that effective health education requires the involvement of educators and close cooperation between educators and students, regardless of qualifications.

This research has identified the most basic lifestyle and health-consciousness elements of the students studied of the most elementary health and well-being aspects of the students.

Keywords: health education, health behaviour, physical activity

A modern kor felnőtt- és gyermektársadalma szorong, próbál megfelelni az elvárásoknak. Az információk gyors és nagytömegű áramlása állandó alkalmazkodást igényel, ebbe pedig hamar belefáradnak. Ebben a felgyorsult életritmusú világban a teljesítmény nagyon fontos szerepet kapott. A szülők, a tanárok egyre többet és többet követelnek. Az így keletkezett feszültségek és a család elvárásai egyaránt szerepet játszanak annak az aránytalanságnak a létrehozásában, amely kialakulhat a gyermek terhelhetősége és terhelése, az igénybevétel és a gyermeki teljesítőképességek között.

A társadalomban bekövetkezett változások nemcsak értékeinket, gondolkodásunkat és viselkedésünket változtatták meg, hanem egészségünkre is erőteljes hatást gyakoroltak. Fontos, hogy az egészség valamennyi felnőtt és gyermek számára a legfőbb

értékek egyike legyen, s hogy érezzék saját felelősségüket a megőrzésében.

Az utóbbi évtizedben egyre több kutatás vizsgálta az egészségi állapotot, egészséghez fűződő magatartást (Cselik et al., 2014; Cselik et al., 2021). Az említett hazai kutatások rávilágítottak arra, hogy nem megfelelőek a magyar diákok táplálkozási szokásai, illetve az egészséges és vegyes táplálkozással kapcsolatos ismereteik. Ha az egészségfejlesztés alaptéziséből indulunk ki, melyet az Ottawai Karta fogalmazott meg, az egyénnek képesnek kell lenni saját egészsége kézbentartására, tökéletesítésére. Ehhez többek között egészséget támogató konstruktív magatartásra, támogató környezetre, ismeretekre van szükség.

Az egészségmagatartás kialakítása korai gyermekkori mintákhoz kötődik. A gyermekkorban kialakult egészségmagatartás kihat az egyén egész további életére, későbbiekben nehezen formálható. A pedagógusok kulcsszerepet játszanak azzal, hogy életmód mintát közvetítenek a tanulók felé. Azok a pedagógusok, akik számára fontos az egészséges életmód, képesek maguk is tenni saját egészségük megtartása, javítása érdekében, alkalmasak lesznek a tanulók egészségszemléletét megfelelően alakítani. A téma megkívánja, hogy az egészséggel kapcsolatos néhány fogalmat definiáljunk.

Az első maga az egészség definíciója. A WHO 1946. évi alapokmányában találjuk az egyik legismertebb egészség definíciót. „Az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem a testi, lelki és szociális jóllét állapota.” Az egészség fogalmát legfrappánsabban a XXI. században a Dzsakartai Nyilatkozat határolja körül: az egészség külső környezeti tényezők, az egyén viselkedés tényezői, valamint a személyes tényezők együtthatásaként jellemezhető.

A tanulmány címében szereplő egészségmagatartás értelmezésének is számos változatával találkozhatunk a szakirodalomban. A bevezetőben is említett fontos alapidokumentum az Ottawai Karta (WHO, 1986). Ez az egyezmény hangsúlyozza az egyén saját egészsége feletti kontroll lehetőséget, pontosabban értelmezve, egészségünk alakulásáért mi magunk nagymértékben felelősek vagyunk. Az egészségtudatosság szorosan kapcsolódik az egészségmagatartáshoz. Az egészségtudatosságot a magatartás tudatosságával egységben értelmezi.

Egyféle, egészséget óvó tudatos magatartásról van szó, amit az egyén saját egészsége megőrzése céljából tesz. Az egészségmagatartáshoz való szoros kapcsolatát Konczos Csaba munkájában olvasható megfogalmazás jól szemlélteti: „Az egészségtudatosság olyan egészségmagatartási elemek kialakítása, amely az egészség megtartása, illetve fejlesztése érdekében történik, és az egyén egészségi állapotát racionálisan, kognitív irányítással befolyásolja.” A két fogalom nem elválasztható, mindkettő használata szükséges.

KUTATÁS ISMERTETÉSE

Kutatásunk témája az általános iskolai egészségnevelés témakörébe tartozik.

Hipotézis és célkitűzés

Legfőbb célkitűzéseink:

- bemutatni, hogy a felsős tanulók milyen attitűddel, illetve milyen tudással rendelkeznek az egészséges életmód egyéb részterületeivel kapcsolatban;
- információt nyújtani az általunk végzett vizsgálat eredményeiről;
- bizonyítani, hogy egy reális rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával hamar pozitív eredményeket érhetünk el a köznevelési intézményekben az egészségnevelés terén.

Ennek érdekében az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg.

Feltételezzük, hogy az életkor előrehaladtával a tanulók körében csökken a testnevelésórán kívüli fizikai aktivitás mértéke.

Feltételezzük, hogy a saját mintánkban szignifikáns összefüggéseket találunk az életkor előrehaladtával az egészségtudatosabb táplálkozás és a rendszeres testmozgás tekintetében.

Egy megfelelően kialakított stratégiai terv, valamint a programban résztvevők kedvező hozzáállásának segítségével feltételezzük, hogy pozitív eredményeket érhetünk el az iskolai egészségnevelés terén.

Anyag és módszer

A vizsgálati helyzet feltáró jellegű. Eszköze kérdőív volt, mely 8 kérdést tartalmazott (egészségtudatosság, egészségmagatartás megismerésére irányuló kérdésekkel).

A vizsgálati populáció a Benka Gyula Evangélikus Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola, Óvoda és Alapfokú Művészeti Iskola felső tagozatos tanulói, valamint a Gál Ferenc Egyetem Szarvasi Gyakorló Általános Iskola és Gyakorlóóvoda felső tagozatos tanulói.

1. táblázat

Vizsgálatban részt vevő felső tagozatos tanulók létszáma

Osztály	Lányok	Fiúk	Együtt
5. osztály	38	22	60
6. osztály	46	33	79
7. osztály	33	31	64
8. osztály	42	44	86
Együtt	159	130	289

Forrás: Saját szerkesztés.

Módszer: kérdőívek kitöltése papír alapú volt.

A kérdőív 8 kérdést tartalmazott. Az első két kérdés a tanulók egészségével kapcsolatos attitűdjét vizsgálta.

A 3. kérdéstől kérdéseink felváltva kapcsolódtak az egészség és a sport (mozgás) témaköröihez, a diákok és a vizsgált területek külső és belső környezetéhez. Kíváncsiak voltunk továbbá a tanulók étkezési szokásaira, illetve az egyéni véleményükre egyes szubjektív tényezőkre vonatkozóan, például mit gondolnak egészséges ételnek, milyenek az étkezési szokásaik, vagy szeretnének-e több sportolási lehetőséget az iskolában.

Kérdéseink

1. Mennyire fontos számodra, hogy egészséges legyél? 5-ös skálán lehetett bejelölni a válaszokat:

5 – nagyon fontos

4 – fontos

3 – közepesen fontos

2 – kevésbé fontos

1 – egyáltalán nem fontos.

A legtöbb tanuló nagyon fontos, hogy egészséges legyen – ezt jelölt meg, majd a válaszokban a „fontos” következett. Nem megnyugtató, hogy a kevésbé fontos, hogy egészséges legyen, 4 tanuló, az „egyáltalán nem fontos”-t pedig 2 tanuló jelölte meg.

Meglepő eredmények születtek a második kérdés válaszaiban, a kérdés így szólt: Te általában mennyire érzed egészségesnek magad? Testileg illetve lelkileg?

Az 5. osztályban teljes mértékben testileg egészségesnek érzi magát 31,51%, a 6. osztályban 39,50%. Sajnos a 7. osztályban csak 27,42% érzi magát teljes mértékben egészségesnek, a 8. osztályban ennél kevesebb, csak 23,27% érzi magát teljes mértékben egészségesnek. Az adatok azt mutatják, hogy az életkor előrehaladtával kevésbé érzik a tanulók magukat testileg egészségesnek. Abban a kérdésben, hogy lelkileg mennyire érzitek magatokat egészségesnek, hasonló eredményeket kaptunk az 5-ös skálán az osztályok tekintetében. Lelkileg teljes mértékben egészségesnek gondolja magát az 5. osztályban 24,40%, a 6. osztályban 36,47%, a 7. osztályban 20,31%, a 8. osztályban 19,22%. Nem teljes mértékben, hanem inkább egészségesnek gondolja magát lelkileg a 6. osztályban 25,32%, a 7. osztályban 34,53% és a 8. osztályban 31,36%.

A „kevesbé fontos a lelki egészség” – ezt az 5. osztályban 4,7%, a 6. osztályban 4,5%, a 7. osztályban 2,3% és a 8. osztályban 7,8% jelölte. Az „egyáltalán nem fontos” a lelki egészség – ezt egy tanuló sem jelölte be. Keresztény iskolákról lévén szó, joggal várható el, hogy a tanulók lelkileg egészségesnek érezzék magukat. Ezen a téren van még mit tenni.

A 3. kérdésben arra kérdeztünk rá, hogy az iskolán kívüli fizikai aktivitást milyen gyakran végzi a tanuló.

2. táblázat
Sportolási szokások megoszlása

Szempontok		Korreláció
Délutáni sportolás	0,650	Pozitív erős korreláció
Séta	0,659	Pozitív erős korreláció
Kirándulás	0,522	Pozitív közepes
Iskolán kívüli edzésen	-0,098	Nincs
A barátaimmal is iskolai időn túl is sportolok	0,791	Erős pozitív
A családommal túrázunk, biciklizünk, sportolunk más formában	-0,722	Erős negatív
Egyéb iskolán kívüli sport	-0,800	Erős negatív
Az iskolában volt lehetőségem mozogni tési órán kívül is	0,926	Igen erős pozitív
Kirándulásokat, túrákat szervezett az iskola	0,889	Igen erős pozitív
Összes testnevelésen kívüli mozgás	0,987	Igen erős pozitív

Forrás: Saját szerkesztés.

3. táblázat
Testnevelés órán kívüli fizikai aktivitás

Testnevelési órán kívüli fizikai aktivitás	
5. osztály	51%
6. osztály	59%
7. osztály	64%
8. osztály	36%

Forrás: Saját szerkesztés.

Eredményeink tükrében megállapítható, hogy 7. osztálytól kezdődően mind a lányok, mind a fiúk tekintetében csökken az iskolán kívüli fizikai aktivitás mértéke. Saját mintánkban a 7. osztály után jön el az az időszak (eddig az életkorig folyamatosan növekszik), amikor „elveszítjük” a fiatalokat. Hasonló eredmények tapasztalhatók más hazai kutatásoknál is (Cselik 2014, Cselik 2022).

Kíváncsiak voltunk a 4. kérdésben, hogy milyen formában sportolnak a tanulók. Legtöbbször iskolán kívüli edzéseken sportolnak az 5., 6., 7. és 8. osztályban. Ezt követi a családdal való sportolás az 5., 6. osztályokban, a 7. és 8. osztályokban a barátokkal való sportolás.

Az 5. kérdésben a tanulók egyéni véleményeire voltunk kíváncsiak az egészséges táplálkozással kapcsolatban. A tanulók mit gondolnak egészséges ételnek? A vála-

szokból kiderült, hogy a tanulók elméletben tisztában vannak az egészséges táplálkozás elveivel, de a gyakorlatban nem követik ezeket az elveket.

Szubjektivitás nem zárható ki a válaszadóknál, nehezen hihető el, hogy 289 tanuló esetében csak 1 fő iszik kólát, energiált meg senki. Ha a tanulók őszintén válaszolnak a kérdésekre, akkor tudják, hogy kedvezőtlen kép alakul ki róluk, így olyan válaszokat adnak, hogy megítélésük pozitív legyen, de ez nem fedi a valóságot. A tanulók ismerik a helyes táplálkozás ismérveit elméleti síkon, de nem tudatosan bennük, hogy mi a helyes, a gyakorlatban nem követik, ezért adnak ilyen válaszokat.

Az egészségtudatosság szorosan kapcsolódik az egészségmagatartáshoz, ezek a fogalmak kéz a kézben járnak.

A 6. kérdésben arra kérdeztünk rá, hogy milyen témák merültek fel az iskolában az egészséggel kapcsolatban. A válaszokra 20 féle lehetőséget jelöltünk meg. Ezekből néhányat említenék. Az iskolában beszéltek a táplálkozásról, mozgásról, alkoholfogyasztásról, dohányzásról, kábítószerfogyasztásról, balesetek elkerüléséről, személyi higiéniaról, testi és lelki bántalmazásról, digitális világ veszélyeiről, társas kapcsolatokról, egészséges környezetről, jövőről.

Nem beszéltek az iskolában a játékszenvedélyről, orvosi ellátásról, szexuális életről, szerelemről, lelki egészségről. A tanulók egészségmagatartásának formálása érdekében az egészséggel kapcsolatos témák bővítése szükséges, a serdülőkor problémáinak kezelésére.

Sajnálatos a kevésbé jellemző vallásgyakorlás, hiszen tudományos kutatások bizonyítják annak áldásos hatásait az egészségre. A vallás egészségvédő faktor, a vallási közösséghez tartozó diákok jobb egészségi állapotnak örvendtek, és jobban kezelték a stresszt (Koenig et al., 2001).

Utolsó előtti kérdésünk arra vonatkozott, hogy az egészséges életmóddal kapcsolatosan milyen tevékenységek valósultak meg az iskolában.

Klasszikus válaszokat kaptunk – az osztályfőnöki és az egyén tantárgyi órákon beszélgettek az egészséges életmódról, balesetmegelőzési programban vettek részt, egészségnapot és családi napot szerveztek.

A kérdőív 8. kérdésében a háttér adatokra kérdeztünk rá (tárgyi, személyi). Van olyan felnőtt / iskolapszichológus / szociális segítő / pedagógus, akivel meg lehet beszélni, ha problémád van? Megnyugtató, hogy a gyerekek tudják, hogy ki az a segítő – 289 főből 252 tanuló válaszolta, hogy igen, van ilyen felnőtt az iskolában.

Az iskola környezetét egészségesnek és biztonságosnak, a mosdókat tisztának, rendezettnek vélték a tanulók. Az iskolai büfé kínálata változatos (pl. árulnak salátát, gyümölcsöt, tejterméket).

EREDMÉNYEK, KÖVETKEZTETÉSEK

A kérdőíves felmérés alapján szeretnénk megválaszolni a hipotéziseinket.

Első hipotézis: feltételeztük, hogy az életkor előrehaladtával a tanulók körében csökken a testnevelésórán kívüli fizikai aktivitás. Ez a hipotézisünk csak részben iga-

zolódt be, mert 5., 6. osztályban emelkedést mutat, majd 7. osztálytól kezdve mutat csak csökkenést.

Hogyan lehet ezen javítani? Az iskolák felszereltségének javításával, a tanulók igényeinek megfelelően különleges sportágak biztosításával. 7-8. osztálytól kezdődően a tanulók nagyobb önállósággal bírnak a sportok szervezésében. Minél nagyobb önállósággal bírnak, annál kevesebb időt fordítanak a rendszeres testmozgásra. Az egészségtudatos magatartás kialakításában jelentős szerepe van a pedagógusok példamutató életvitelének, a diákokkal való kapcsolatuknak. Ugyanakkor fontos az is, hogy a diákok „saját bőrükön” tapasztalhassák, miként lehet megvalósítani az egészségtudatos magatartást. Erre szolgálhatnak példaként a kirándulások, csoportépítésre alkalmas sporttevékenységek.

Második hipotézisünk beigazolódt, szignifikáns összefüggés mutatkozott az életkor előrehaladtával a rendszeres testmozgás és táplálkozás terén.

4. táblázat
Egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás

Egészséges táplálkozás – rendszeres testmozgás				
Osztály	5. osztály	6. osztály	7. osztály	8. osztály
	60 fő	79 fő	64 fő	86 fő
Rendszeres testmozgás	80 fő	103 fő	80 fő	111 fő
Egészséges táplálkozás	157 fő	230 fő	188 fő	246 fő

Forrás: Saját szerkesztés.

A táblázatból jó láthatóak az osztályok létszámai, a kutatásban részt vett 60 fő 5. osztályos, 79 fő 6. osztályos, 64 fő 7. osztályos és 86 fő 8. osztályos tanuló. A rendszeres testmozgásban résztvevők létszámának emelkedésével az egészséges táplálkozást követők létszáma is emelkedett.

A harmadik hipotézisünkben egy kialakított stratégiai terv megvalósítását javasoljuk a program résztvevőivel. A tanulók kedvező hozzáállásával pozitív eredményeket érhetünk el az iskolai egészségnevelés terén. Javasolt stratégiai tervünk a következő.

1.Heti rendszerességgel 1 óra testnevelési játékok (tematikus bontásban). Atlétika, torna, labdajátékok anyagából játékfeladatokat kiválasztani és ezeket játékfajtákba beilleszteni. Például atlétikából, ha a Belegyorsuló futást választjuk, akkor futójátékban lehet Átfutó játékot, fogójátékban: Cápafogót, versengésben (vonalból indulva) Sorverseny helycserélve játékot játszani. Tornából például az Egyensúlyozó járásra lehet a Vonalfogót... stb.

Labdajátékokból: egyszerű labdatechnikai elemek alkalmazásával (pl. labdagurítás kézzel-lábbal; labda feldobás, elkapás; labdavezetés; labdaátadások), sportjátékok

megalapozása: kézi-, kosár-, röplabda, labdarúgás, pl. Kiszorító játék. A testnevelési játékok rendszeres alkalmazásával céljaink a szabadidő aktív eltöltésének tartalmasabbá tétele, játékkultúra kialakítása, mozgásképesség és motoros képességek fejlesztése, mozgásműveltség megalapozása, a mozgástevékenység motivációs bázisának a létrehozása.

2. Havonta egy játékdélután osztályonként.
3. Negyedévenként egy Egészség Nap szervezése. Az Egészség Nap szervezését a tanulók szervezik, irányítják.

A stratégiai terv egyes elemeiről már vannak visszajelzések (pl. játékdélután, egészséges táplálkozáshoz ételreceptek gyűjtése stb.). Stratégiai programunk kapcsán voltak már előzmények – Egészség Hét szervezése. A visszajelzések indokolják a folytatást. Mi osztjuk azt a véleményt, hogy hatékony egészségneveléshez elengedhetetlen a nevelők és a tanulók szoros együttműködése, valamint a nevelők közötti szoros együttműködés szaktól, képesítéstől függetlenül. Ez a kutatás a vizsgált tanulók legalapvetőbb életmódbeli, egészségtudatosági elemeit vizsgálta, nem teljes körűen. Relevanciával bírhat a kutatás folytatása, ismétlése, kiterjesztettebb módon mind a vizsgálati populáció, mind a tartalmi elemek vonatkozásában.

Kapcsolattartó szerző:
Fest Sarolta
Gál Ferenc Egyetem
Pedagógiai Kar
5540 Szarvas
Szabadság út 4.
fest.sarolta@gfe.hu

Corresponding author:
Sarolta Fest
Faculty of Pedagogy
Gál Ferenc University
Szabadság str. 4.
5540 Szarvas, Hungary
fest.sarolta@gfe.hu

Hivatkozás: Fest, S., & Kovács-Vida, J. (2022). Az általános iskolás tanulók egészségmagatartsának ivzsgálata. *Deliberationes*, 15(2), 56-65.

IRODALOMJEGYZÉK

- Cselik, B., Melczer, Cs., Szmodis, M., Szóts, G., & Ács, P. (2014). Felső tagozatos diákok sportolási és táplálkozási szokásai. Összehasonlító elemzés általános iskola felső tagozatán, táplálkozás és mozgás területén. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(2), 25-26.
- Cselik, B., Rétsági, E., & Ács, P. (2021). Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagartására. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22(2), 12-13.
- Konczos, Cs. (2012). *Az egészségtudatosság és az egészségdeterminánsok kölcsönhatásának vizsgálata*. [Doktori értekezés]. Semmelweis Egyetem.
- Koenig, H. G., Larson, D. B., & Larson, S. S. (2001). Religion and coping with serious medical illness. *Ann Pharmacother*, 35(3), 352-359.
- WHO. (1986). *Ottawai Karta alapdokumentuma*. World Health Organisation.