

Drog- és dopping-prevenció a közoktatásban

Soós Rita¹, PRISZTÓKA Gyöngyvér²

¹PTE ETK Egészségtudományi Doktori Iskola

²PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet

s.o.s.rita@freemail.hu, gyongy@gamma.ttk.pte.hu

Az iskolákban egyre több esetben találkozunk olyan tanulókkal, akik rendszeresen nagy mennyiségű energiatalt fogyasztanak, vagy olyan esetekről értesülünk, amikor a diákok kábítószerrel kerülnek kapcsolatba. Nem ritka eset az sem, hogy edzőterembe járnak és szteroid-készítményeket próbálnak ki. Elgondolkodtató: valójában tudják mit tesznek? Vagy ennyire nem fontos számukra az egészségük, a jövőjük? A szülők ismerik-e gyermekeik szokásait, törődnek-e velük? Tanulmányunkban 2004-ben végzett vizsgálatunk eredményeit hasonlítjuk össze a 2014-ben megismételt felmérés eredményeivel. A 11-19 éves korosztály egészségmegőrző és egészségkárosító szokásait, illetve a közoktatási intézmények preventív tevékenységét vizsgáltuk és hasonlítottuk össze tíz év távlatában. Az egészségre nevelés szempontjából fontos felismerni a veszélyforrásokat, ami miatt hangsúlyt kapott a tiltott teljesítményfokozókkal, és az utóbbi években egyre inkább népszerűbb energiatalakkal kapcsolatos információk feltárása.

Bevezetés

A felnőttkori életmód egy hosszú fejlődési folyamat eredménye, amelynek megalapozása szempontjából a serdülőkor nagyon fontos állomás. Ezt az életkort hagyományosan a változás szakaszának tekintjük, de ez egyben újraépítkezési szakasz is. A gyermekek nevelésében a szülők mellett az iskoláknak, a pedagógusoknak is kiemelkedő szerepük van. Meg kell tanítani a gyerekeknek az élet legfontosabb tudnivalóit és értékeit. Fontos tudniuk hogyan kell felépíteni egy életcél; hogy mit jelent az emberi test működése számára a rendszeres fizikai aktivitás; a test mellett hogyan kell a lelket karbantartani, és az egyénre váró veszélyeket megelőzni, elhárítani. Elsősorban nekünk, testnevelő tanároknak kell nagyobb részt vállalnunk a tanulók egészségének megőrzésében, szemléletük alakításában, az egészséges életmódra nevelésben. Az egészséges életvitelhez hozzátartozik a rendszeres testmozgás, a megfelelő

étkezés, a dohányzás mellőzése, valamint a drog- és dopping tagadás. Az egészséget, mint alapvető értéket kell megőrizni.

Ennek fontosságát felismerve, a Kormány 130/1995. (X.26.) számú rendelete alapján életbe lépett a *Nemzeti alaptanterv*, amelyben a testi és lelki egészség műveltségi terület oktatásának követelményeit határozta meg. Ezt módosítva a Kormány 110/2012. (VI. 4.) számú rendeletével hatályba lépett a *Nemzeti alaptanterv (2012)* kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló határozat:

„Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez. A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására (...) Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegség-megelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiéniában, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében.

A pedagógusok motiválják és segítsék a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.”
(Magyar Közlöny 2012:10642)

Az iskolák pedagógiai programjának is tartalmaznia kell az egészségneveléssel, egészségfejlesztéssel kapcsolatos nevelési feladatokat. Az iskolában ért hatások aktívan alakítják a gyermek értékrendszerét, itt tanulja meg irányítani saját életét (Laki & Makszin, 1985).

A serdülők az életkor előre haladtával egyre több időt töltenek a kortársakkal, így fejlődésükben a családi hatás mellett fontos szerepet töltenek be a kortárs csoport, baráti kör vagy iskolai osztály által meghatározott értékek, egészség szokások. A kortárs csoportnak kétféle hatása lehet. Az egyik pozitív, a másik eredményezheti a káros egészség szokások kialakítását, illetve a deviáns viselkedésformák megjelenését. Az iskoláskorú fiatalok a veszélyeztetett korosztályhoz tartoznak a fejlett társadalmakban, hiszen egyre alacsonyabb életkorban jelenik meg életükben a diszko-drog; illetve az alkohol- és energiatartalmú fogyasztás drasztikus emelkedése figyelhető meg (Conrod et al., 2006). A magyar gyermekek egészségi állapotával foglalkozó és megjelent tanulmányok is kedvezőtlen adatokról számoltak be (Nagy, 2005). A 2014-es becslések alapján az energiatartalmú hazai piaca 14 milliárd forintot tett ki a 2013-as évben. Ez azt jelenti, hogy a fogyasztásuk növekszik, amely elsősorban a fiatalok körében figyelhető meg. Egységük megóvása érdekében több hazai élelmiszer-biztonsági és egészségügyi hivatal is adott ki közleményt. Egy európai szintű átfogó jelentés szerint – amely az energiatartalmú fogyasztásáról készült, meghatározott fogyasztói csoportok körében, beleértve a

gyerekeket és a serdülőket – az energiatartalmú italok fogyasztók többsége (az összes válaszadó 68%-a) serdülő. A 3-10 éves gyerekek esetében az energiatartalmú italok fogyasztása az összes koffein bevitel 43%-áért felelős. Az európai gyerekek 3%-a, a serdülők 8%-a iszik hetente 4-5 alkalommal energiatartalmú italokat, amelyek speciális összetételük miatt élénkítő hatásúak. Az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület által végzett, nem reprezentatív felmérés során kiderült, hogy a megkérdezett 25 általános iskolás tanuló közül csak négyen nem próbálták még ki az energiatartalmú italokat, a megkérdezettek 43%-a rendszeres fogyasztónak minősül. A megkérdezett gyerekek állítása szerint átlagosan 11 évesen kezdték el fogyasztani az energiatartalmú italokat, de volt olyan is, aki már 6 évesen kipróbálta azokat (OFE, 2011).

Az Európai Unió országait tekintve a magyar fiatal felnőttek egészségi állapota sokkal rosszabb, mint a többi tagállamban élő fiataloké. Ezt az a tanulmány is alátámasztja, amely a finnországi és magyarországi fiatalok egészségi állapotát, sporttevékenységeit hasonlítja össze. Az adatok azt mutatják, hogy a finnek lényegesen több időt töltenek sportolással, testmozgással mint a magyar fiatalok (Bognár & Huszár, 2006). Egy hazai kutatásban, amelyben dél-dunántúli és nyugat-dunántúli serdülőkorú általános iskolás tanulók vettek részt, megvizsgálták az életmód meghatározó tényezői közül a dohányzást, az alkoholfogyasztást, fizikai aktivitást, valamint felmérték az egészséggel kapcsolatos ismeretek körét is. Mivel az iskolai testnevelés az egészségre nevelés szempontjából kiemelt hatásrendszert képvisel, ezért a serdülők testneveléssel kapcsolatos véleményére is kíváncsiak voltak. Az eredmények a rizikómagatartás negatív jelenségeit, valamint az egészséges életmóddal, illetve a testedzés fontosságával kapcsolatos tudatosító munka gyenge hatékonyságát tükrözik (Ács & Rétsági, 2010). Az Országos Tisztifőorvosi Hivatal 2002. évi országos vizsgálata alapján az iskolák 36,7%-a rendelkezik átfogó, minden tanulóra kiterjedő egészségfejlesztési pedagógiai programmal. A Nemzeti Drogmegelőzési Intézet, a Corvinus Egyetem Viselkedéskutató Központja és az OKI az Oktatási Minisztérium megbízásából 2004-ben vizsgálatot folytatott a közoktatási intézmények körében. A vizsgálat elsődleges célja az volt, hogy felderítse a közoktatási intézményekben milyen mértékben és tartalommal zajlik egészségfejlesztési tevékenység. A kutatásban résztvevő 495 iskola 89%-ában folyt egészségfejlesztési tevékenység a 2003/2004. tanévben (Pál, é.n.).

A vizsgálat

Célkitűzés. Vizsgálatunk fő célja, hogy a 2014-ben elvégzett felmérés eredményeit összehasonlítsuk a 2004-ben végzett vizsgálat eredményeivel, tehát a tíz év alatt történő változások bemutatása, elemzése. Kutatási kérdéseinket az alábbiakban fogalmaztuk meg. Kíváncsiak voltunk, hogy a tanulók

- mennyire tartják fontosnak az egészséget?
- mit tesznek egészségük megőrzése érdekében?
- iskolájukban vannak-e egészségmegőrző programok?
- szednek-e vitaminokat?
- hány %-a hallott a doppinguszerekről?
- a doppinguszerekkel kapcsolatos információik valóságosak-e?
- az iskola, a nevelők megfelelően tájékoztatják-e a tanulókat a doppinguszerekről?
- a szülők tájékoztatják-e gyermekeiket a drogokról, doppinguszerekről?
- hányan fogyasztanak energiatalt?

Hipotézis. Feltételeztük, hogy az eltelt 10 év alatt javult az iskoláskorúak tájékozottsága drog és dopping témában, ugyanakkor ismereteik növekedésével nem csökkennek a veszélyhelyzeteket jelentő magatartási szokásaik.

Anyag és módszer

A vizsgálatot Baranya megyében kis települések iskoláiban (Vaszló, Bogádmindszernt, Sellye), valamint a Pécsi Tudományegyetem két gyakorló iskolájában (Deák Ferenc Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola, Babits Mihály Gyakorló Gimnázium és Szakközépiskola) végeztük el mindkét alkalommal, véletlenszerű mintavétellel (1. táblázat) nemtől, iskolától, sportolási szokásuktól függetlenül. Tudatosan választottunk hátrányos helyzetű térségben (Ormánság) élő, és a megyei jogú város (Pécs) erős iskoláiban tanulókat, akiket csak korosztály szerint választottunk külön, hogy „átlageredményeket” kapjunk. A mintavételnél az életkorra vonatkozóan egy módosítást hajtottunk végre 2014-ben. Mivel a gyerekeket már egyre alacsonyabb életkorban érik negatív, káros hatások, korábbi életkorban meg kell kezdeni a tudatos tájékoztatást, ezért a 11-12 éves korosztály bevonásával bővítettük a vizsgáltak körét.

1. táblázat. *Vizsgált minta megoszlása 2004. és 2014.*

Vizsgálati minta megoszlása	
2004.	2014.
119 lány, 181 fiú	174 lány, 126 fiú
13 év- 41 tanuló	11 év- 16 tanuló
14 év- 36	12 év- 42
15 év- 65	13 év- 21
16 év- 69	14 év- 41
17 év- 42	15 év- 54
18 év- 34	16 év- 40
19 év- 13	17 év- 21
	18 év- 21
	19 év- 44
Általános iskolás: 63 Szakmunkás tanuló: 14 Szakközépiskolás: 122 Gimnazista: 101	Általános iskolás: 132 Szakközépiskolás: 19 Gimnazista: 149

A vizsgálat mindkét évben azonos módon történt, az adatgyűjtésre kérdőíves módszert alkalmaztunk (2. táblázat), amely lehetővé tette, hogy rövid idő alatt nagy mennyiségű adatot gyűjtsünk. A kérdéseket úgy állítottuk össze, hogy minden korosztály számára értelmezhető legyen. A második vizsgálatban (2014.) kis módosítást hajtottunk végre. Az energiatalokra vonatkozóan bővítettük kérdőívünket, mivel az eltelt 10 év alatt tapasztalataink, valamint a szakirodalom alátámasztásai alapján (Conrod et al., 2010) a diákok körében egyre népszerűbb – és ezáltal veszélyesebb – az energiatalok fogyasztása. A 2014-es vizsgálatnál ügyeltünk arra, hogy ugyanannyi értékelhető kérdőívvel tudjunk dolgozni, mint tíz évvel korábban. A kérdőív kitöltésénél testnevelő tanárok közreműködését vettük igénybe, illetve tanítási gyakorlatokon személyes irányítással történt az adatfelvétel.

Az adatok kiértékelésnél Microsoft Excel programmal dolgoztunk, eredményeinket egyszerű matematikai-statisztikai számítások alapján mutatjuk be.

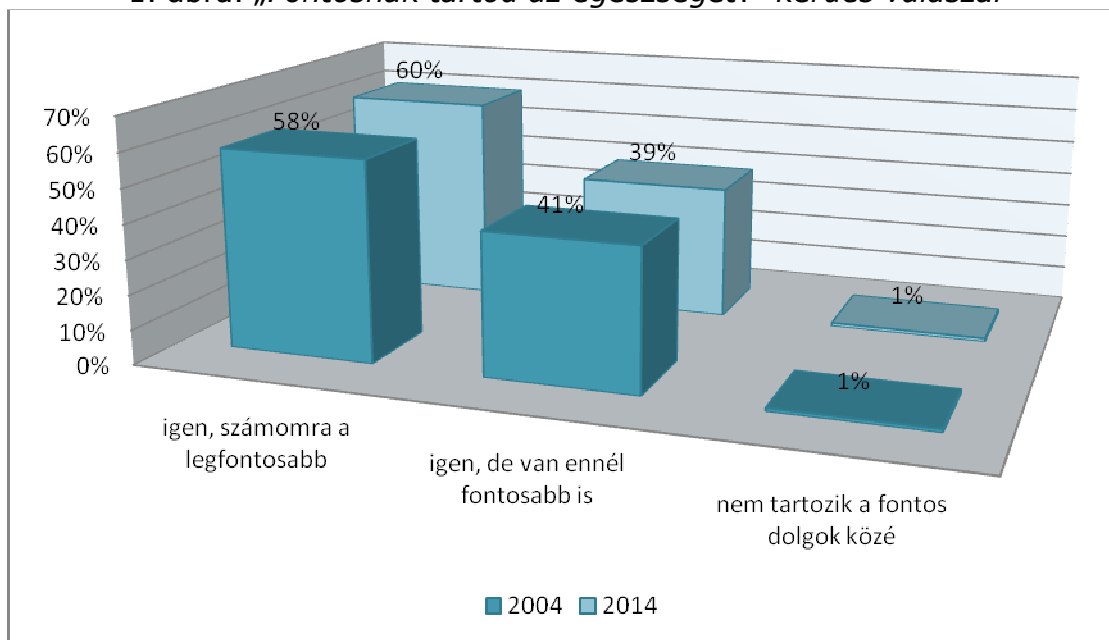
2. táblázat. *Vizsgálati módszer 2004. és 2014.*

Vizsgálati módszer	
2004.	2014.
Kérdőíves módszer	Kérdőíves módszer
16 kérdés 11 zárt \rightarrow 5 nyitott \rightarrow	17 kérdés 12 zárt \rightarrow 5 nyitott \rightarrow
400 kiosztott kérdőív, ebből 300 értékelhető	410 kiosztott kérdőív, ebből 300 értékelhető

Eredmények

Eredményeink bemutatásánál kiindulási pont volt a 2004-ben elvégzett vizsgálat (Kovácsné Soós, 2004.), amelynek válaszait hasonlítottuk össze a tíz évvel későbbi felméréssel. A legfontosabb kérdéseket emeltük ki, amelyek alapján jól érzékelhetők a változások.

1. ábra. „Fontosnak tartod az egészséget?” kérdés válaszai

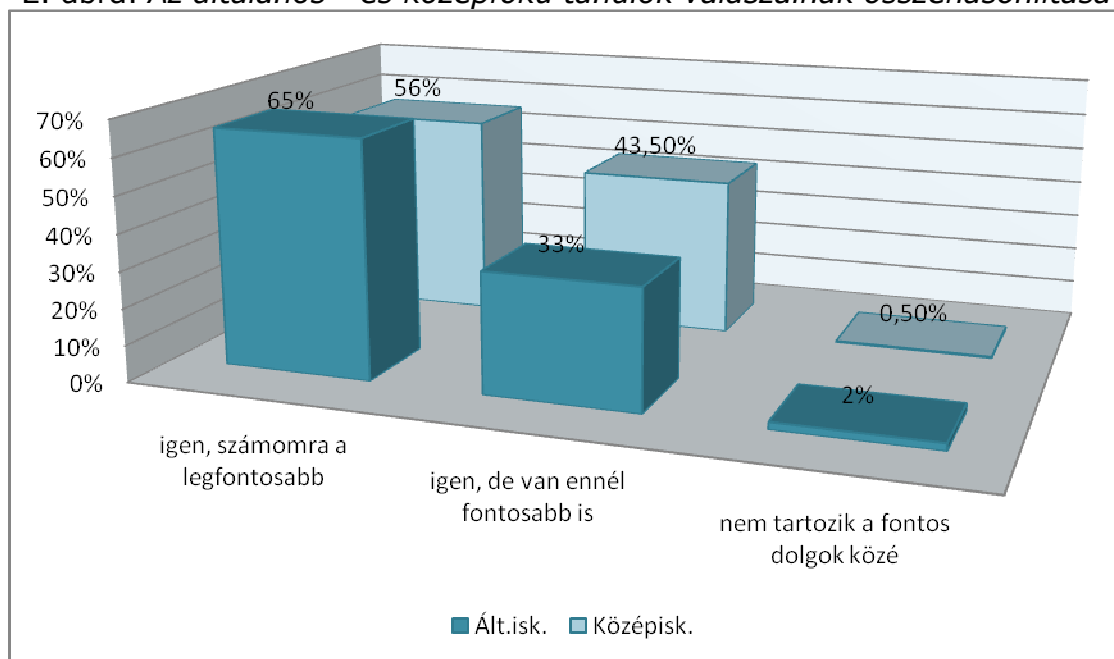


Ezzel a kérdéssel az volt a célunk, hogy megtudjuk mennyire fontos a tanulók számára az egészség. A két felmérés eredménye (1. ábra) között 2% különbség van a 2014. évben felmérték javára, ennyivel növekedett azoknak az aránya, akiknek a legfontosabb az egészség. Ezt a növekedést kevésnek érezzük, főleg annak tükrében, hogy az eltelt időszakban kiemelt hangsúlyt kapott az iskolák pedagógiai programjaiban az egészségnevelés, egészségfejlesztés.

A két nem válaszait is összehasonlítottuk, az eredmény a következő: 2004-ben a lányok 62%-ának a legfontosabb saját egészsége, amely a most végzett felmérésben lecsökkent 60%-ra. A fiúknál az erre a kérdésre adott válasz 54%-ról (2004) felemelkedett 61%-ra, ami mindenképpen öröndetes.

Mivel a felmérést általános- és középfokú iskolákban végeztük el, szerettük volna megtudni, hogy a korosztályok válaszai között milyen arányú a különbség (2. ábra).

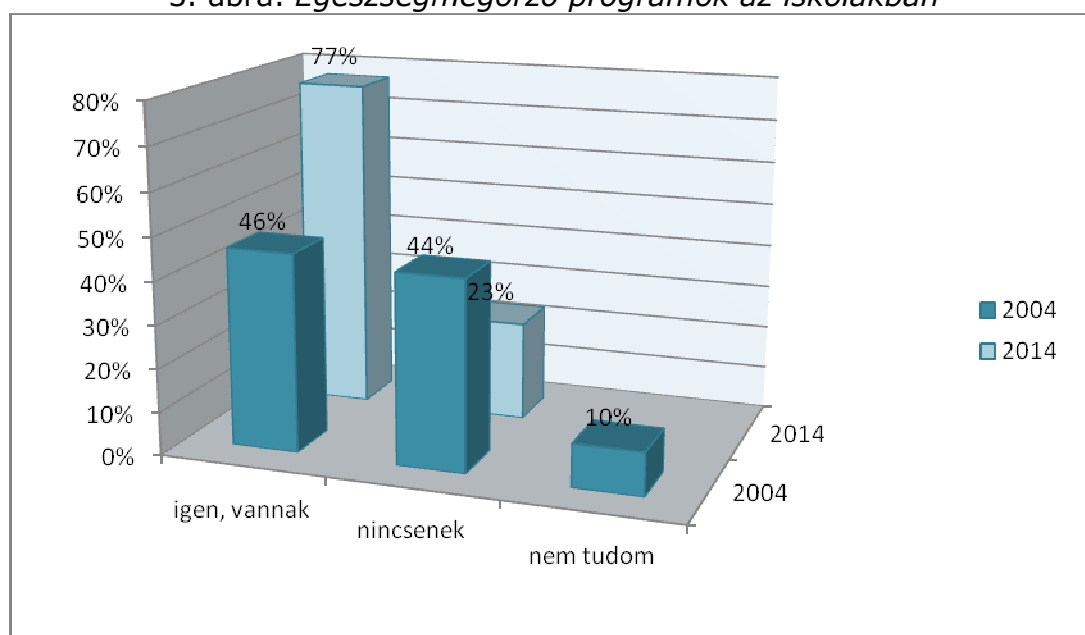
2. ábra. Az általános - és középfokú tanulók válaszainak összehasonlítása



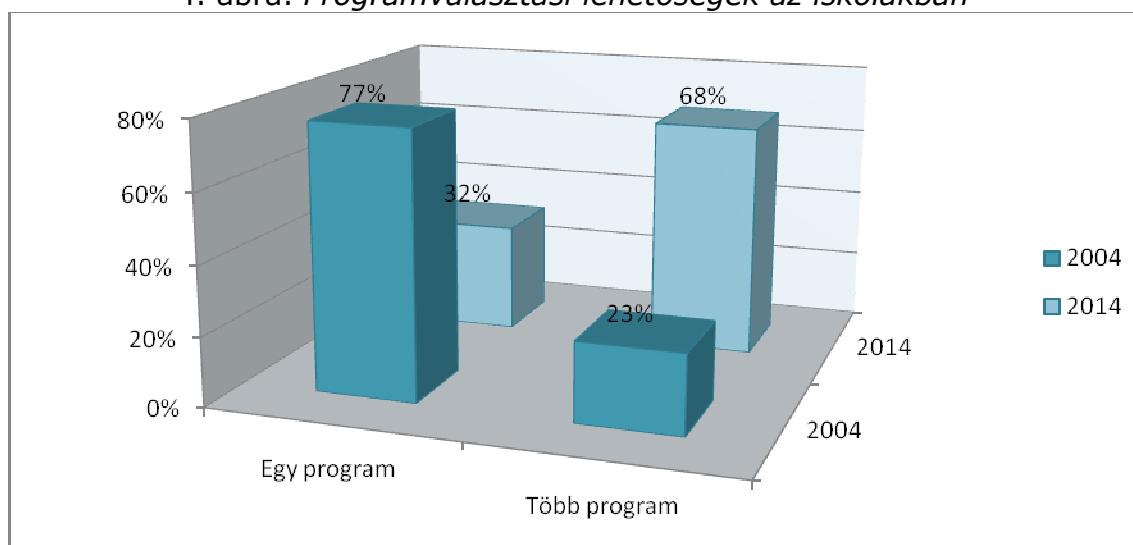
Az általános iskolások 65%-a, míg a középiskolások 56%-a tartja a legfontosabbnak az egészséget. A középfokú iskolások közül egy tanuló számára egyáltalán nem fontos, ezt a választ az általános iskolában tanulók közül hárman írták. Ez ráirányítja a figyelmet arra, hogy általános iskolában kevésbé kezelik „értékként” saját egészségüket a tanulók.

Az iskolákban az egészségmegőrző programok igen magas arányban vannak jelen (3. ábra). 2014-ben a tanulók 77%-a állítja, hogy iskolájában van egészségmegőrző program, ez az érték 31%-kal több, mint a 2004-ben kapott eredmény. A jelenlegi felmérésből azt is megtudtuk, hogy azokban az iskolákban, ahol szerveznek egészségmegőrző programokat a 68%-ában több program közül is választhatnak a gyerekek (4. ábra) 2004-hez képest. A korábbi felméréskor (2004) a legtöbb iskolában egyetlen program (pl. egy előadás) keretében oldották meg a feladatot, és csupán az iskolák 23%-ában választhattak több program közül a tanulók, mint például különböző sportfoglalkozások, drog- és dohányzás ellenes előadás, egészségtan, egészségnevelés, egészségügyi szakkör, egészséges táplálkozás, egészséges életmód.

3. ábra. *Egészségmegőrző programok az iskolákban*



4. ábra. *Programválasztási lehetőségek az iskolákban*

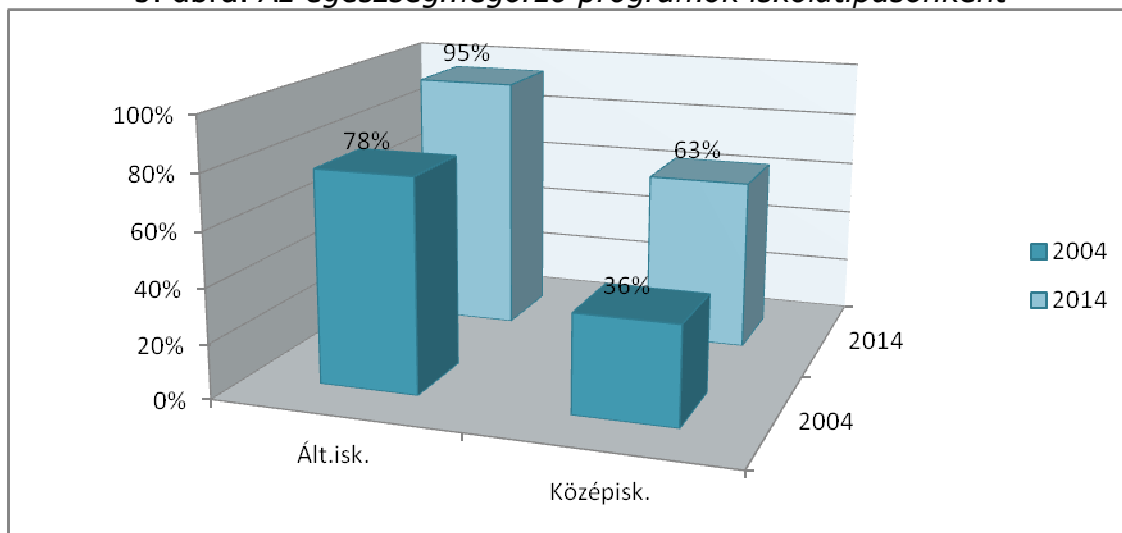


A 2014-ben megkérdezett diákok a következő programokat sorolták fel: egészségnap, egészségtan óra, sportnap, mindennapos testnevelés, délutáni sportfoglalkozások – foci, kosárlabdázás, aerobic, atlétika – drog-prevenció, iskolatej, vöröskeresztes szakkör, gyümölcskóstolás, túra, védőnői szűrővizsgálat. A felsorolásban tanórai és tanórán kívüli foglalkozások is szerepelnek, és a tanulók többsége tisztában van azzal is, hogy a mindennapos testnevelés is az egészségük védelmében és javítása érdekében került bevezetésre.

Arra is kíváncsiak voltunk, hogy melyik iskolatípusban milyen hangsúllyal vannak jelen az egészségmegőrző programok (5. ábra). Mindkét vizsgálat során azt az eredményt kaptuk, hogy az általános iskolákban szerveznek több egészségmegőrzéssel összefüggő

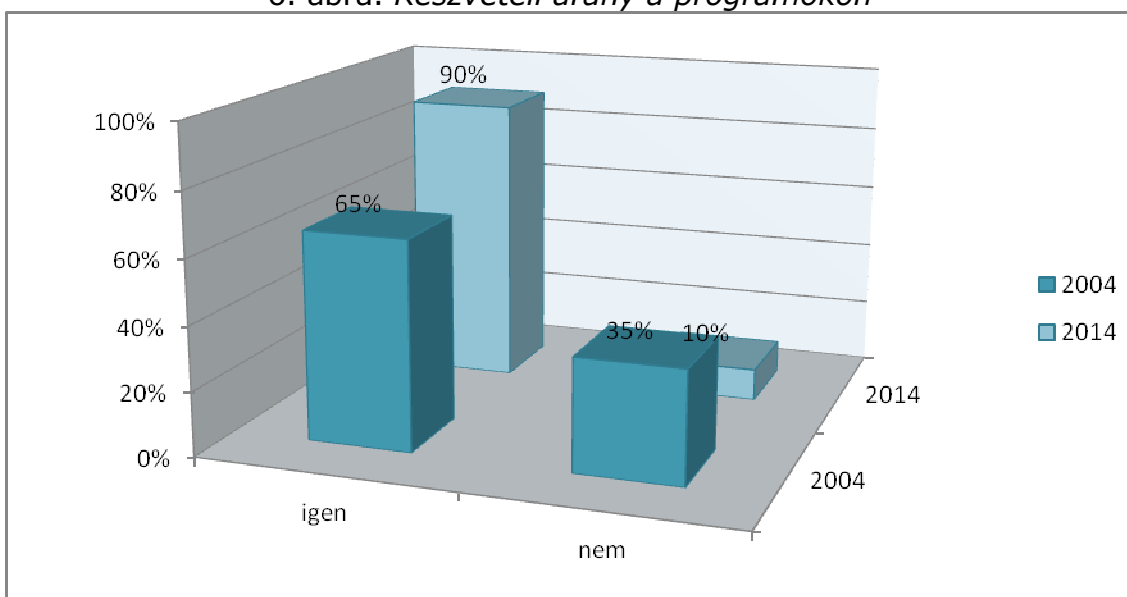
eseményt. A 2014-ben vizsgált mintában az általános iskolások 95%-a vehet részt ilyen programokon, de a középiskolások lehetőségei is nagyon sokat (27%) javultak a 2004-es felmérés óta.

5. ábra. Az egészségmegőrző programok iskolatípusonként



2014-ben a vizsgált mintából 231 tanuló (77%) jelölte meg, hogy iskolájában egészségmegőrző program működik, ebből a diákok 90%-a kihasználja a lehetőséget, csupán 10% marad távol. Az adatok összehasonlításakor látjuk (6. ábra), hogy a 2004-es adatokhoz képest a programokon való részvételi arány 25%-kal megnőtt, ami azt jelenti, hogy ennnyivel több gyerek akar valamit tenni az egészsége megóvása érdekében, s javult tudatos aktivitásuk.

6. ábra. Részvételi arány a programokon

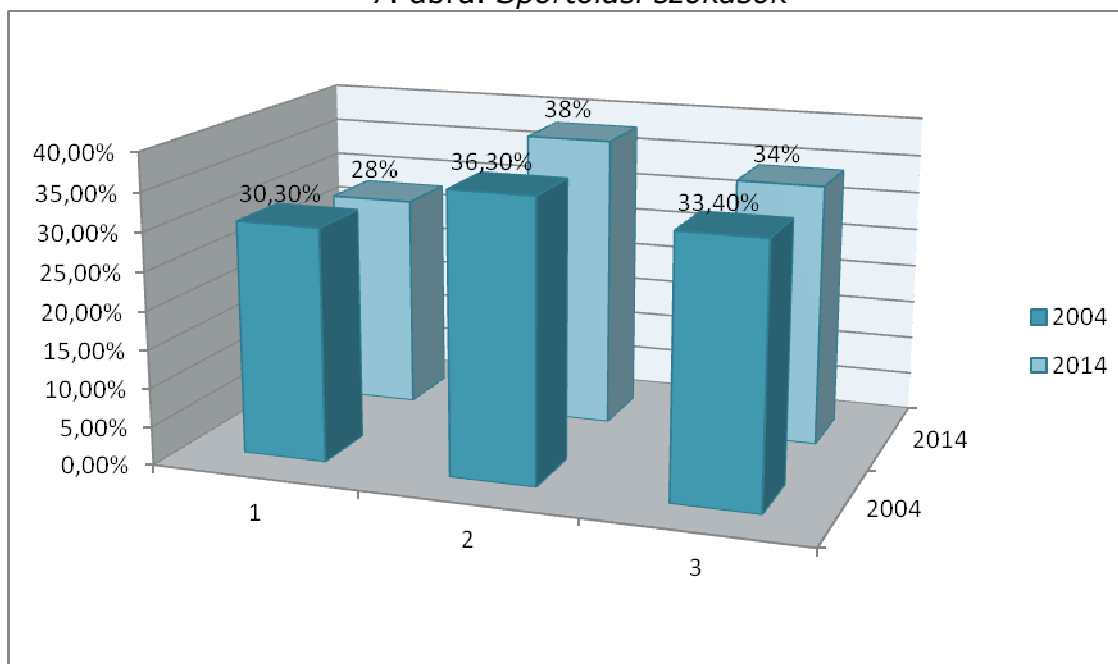


A sportolási szokásokat tekintve (7. ábra), a megkérdezettek 28%-a csak a kötelező testnevelés órákon vesz részt, a fennmaradó 72%

rendszeres testmozgást végez, de ez megoszlik a szabadidő sportot űző (38%) és a versenysportolók (34%) között. Azok, akik versenyszerűen sportolnak, vagy az iskolai sportegyesület tagjai, vagy más sportegyesület leigazolt versenyzői. 11%-uk több helyen is versenyez.

A 2004-ben végzett felmérés alapján a tanulók 30,3%-a csak a kötelező testnevelés órákon vett részt, 36,3%-a rendszeres testmozgást végzett és 33,4%-a sportolt versenyszerűen. Ha összehasonlítjuk a két év adatait megállapíthatjuk, hogy nőtt azoknak a tanulónak a száma, akik rendszeres testmozgást végeznek.

7. ábra. *Sportolási szokások*



1: nem, csak a kötelező testnevelés órákon szoktam részt venni, 2: igen, rendszeresen, 3: igen, versenyszerűen

A rendszeresen sportoló tanulók 37%-a jelölt meg több sportágat, amelyeket a szabadidejükben, vagy versenyszerűen űznek. A legtöbbször megjelölt sportágak: labdarúgás, kerékpározás, futás, tánc, atlétika, úszás, kosárlabdázás, görkorcsolyázás, aerobic és edzőtermi edzés.

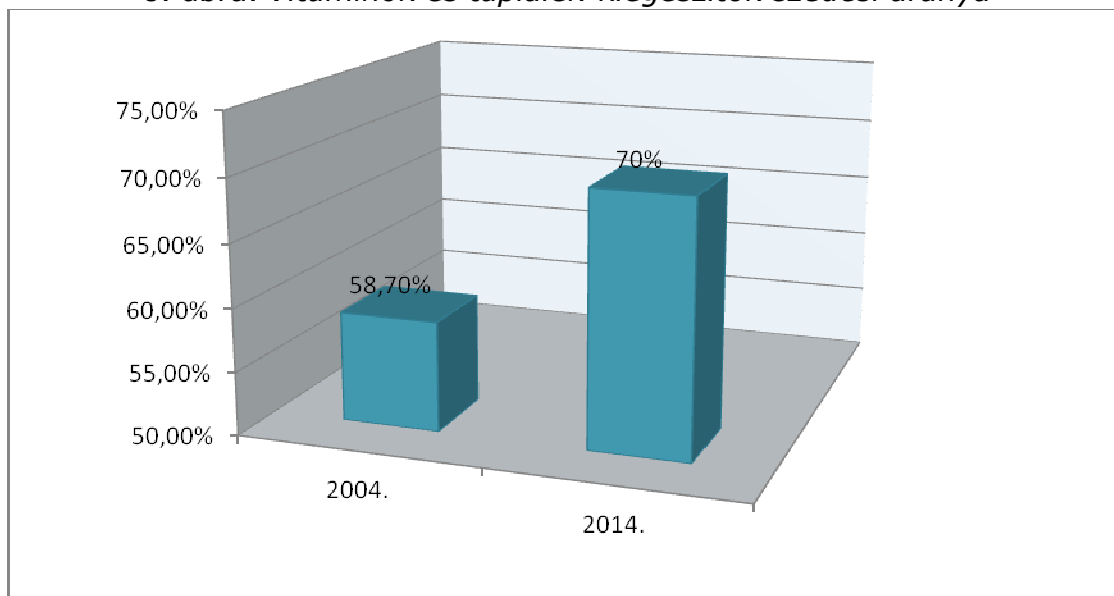
A tanulók megítélése és választásai szerint az iskolákban működő egészségmegőrző programok közül a sporttevékenységhez kötődő események és lehetőségek a legelterjedtebbek, és a legnépszerűbbek körökben.

A következő kérdéskör a vitaminokra és táplálék-kiegészítőkre vonatkozóan csak azoknak szólt, akik edzésekre járnak, sportegyesületekben versenyszerűen sportolnak, valamilyen sportegyesület tagjai. 2004-ben a sportoló tanulók 25%-a hallott már az edzések keretében a vitaminokról, táplálék-kiegészítőkről. Közülük

is csak a fele tudott némi információt visszaadni, többségük nem tudta leírni a hallottakat. A 2014-es felmérés szerint a gyerekek 46%-a hallott a vitaminokról, táplálék-kiegészítőkről az edzéseken, de ők sem tudták felidézni az elhangzott ismereteket.

A vitaminok és táplálék-kiegészítők használatára vonatkozó adatokat a 8. ábra mutatja.

8. ábra. Vitaminok és táplálék-kiegészítők szedési aránya

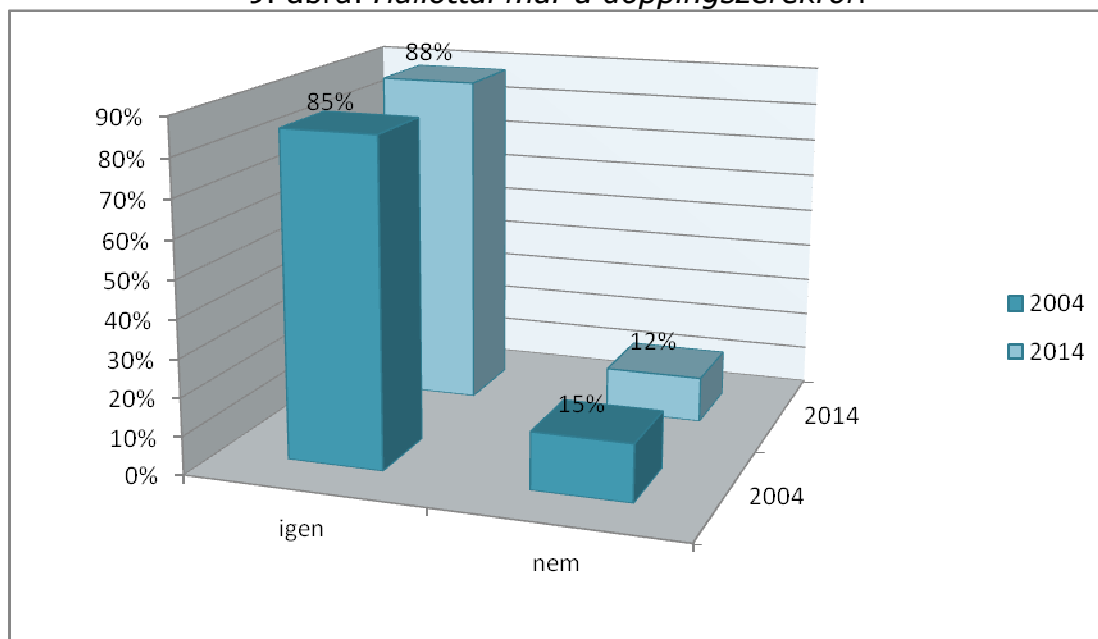


A vitamint, táplálék-kiegészítőt szedő tanulók aránya 2004 óta 70%-ra növekedett, amely 11,30%-os változást mutat. Arra is kíváncsiak voltunk hogy mit, miért és kinek a tanácsára szednek a diákok. A felmérésben résztvevők többsége a következőket sorolta fel: C-vitamin, B-vitamin, multivitamin, Ca, Mg, fehérje, aminosav. A válaszadók 43%-a egészségmegőrzés, 21%-a immunrendszer erősítése céljából, illetve izom-és tömegnöveléshez alkalmazza. Legtöbb esetben a szülők, orvos, edző javaslatára, valamint saját elhatározásból szednek vitaminokat vagy táplálék-kiegészítőket.

A tanulók nagyobb része megnevezte a vitamint, táplálék-kiegészítőt amelyet használ, de sokan vannak, akik pontosan nem tudták megnevezni mit szedtek. Ők csak annyival vannak tisztában, hogy valamilyen vitamint, pezsgőtablettát vagy fehérje port fogyasztanak. A legmegdöbbentőbb azok az általános iskolás tanulók, akik „kokszt”-ot és Danabolt szedtek táplálék-kiegészítőnek nevezve. Ebben az esetben a probléma kettős: egyrészt mert doppingszert szedtek, másrészt mert nem tudják, hogy a nevezett szerek annak minősülnek, illetve nincsenek tisztában ezek káros hatásaival.

A doppingszerek ismeretére vonatkozó kérdés válaszainak eredményét a 9. ábra mutatja:

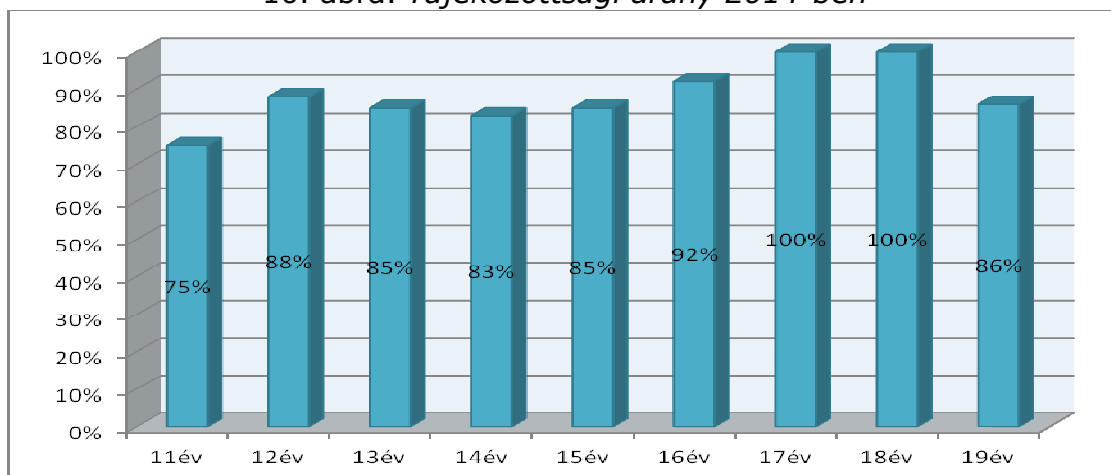
9. ábra. *Hallottál már a doppingszerekről?*



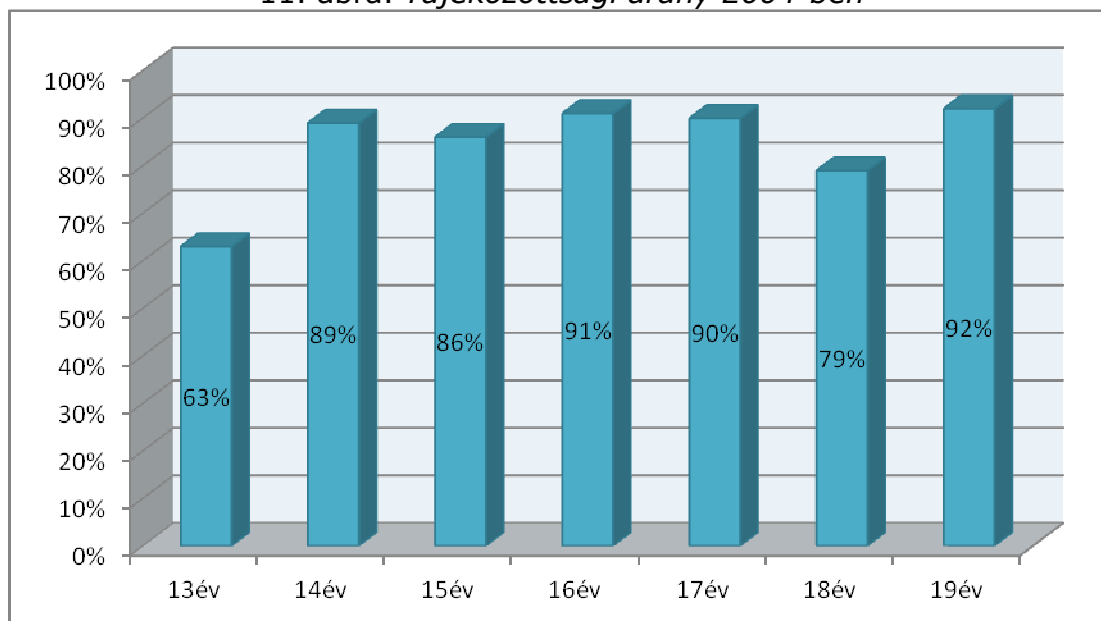
A feltett kérdésre 2014-ben a válaszadók 88%-a jelölte meg, hogy hallott a doppingszerekről, ez 3%-kal magasabb arány, mint 2004-ben volt (9. ábra).

Megvizsgáltuk azt is, hogy melyik korosztály a legtájékozottabb doppingkérdésben (10. ábra), és összehasonlítottuk a 2004-es vizsgálat eredményeivel (11. ábra). Ami meglepő, hogy a 19 évesek tájékozottsági mutatói csökkentek a 2004-es felméréshez viszonyítva, javult viszont a 17-18 éveseké. A 11-12 éves korosztály tájékozottsága is - pozitív értelemben - nem várt eredményt hozott.

10. ábra. *Tájékozottsági arány 2014-ben*



11. ábra. Tájékozottsági arány 2004-ben



Mivel a felvilágosítás tartalma és minősége is fontos, szeretnénk volna megtudni, hogy a tanulók milyen információval rendelkeznek, ezeket milyen forrásból szerzik. Egy részük hallott a doppingszerekről, de nem tudta leírni hogy mit. A többségüknek valós információik vannak, amelyet a válaszok alábbi megoszlása mutat:

3. táblázat

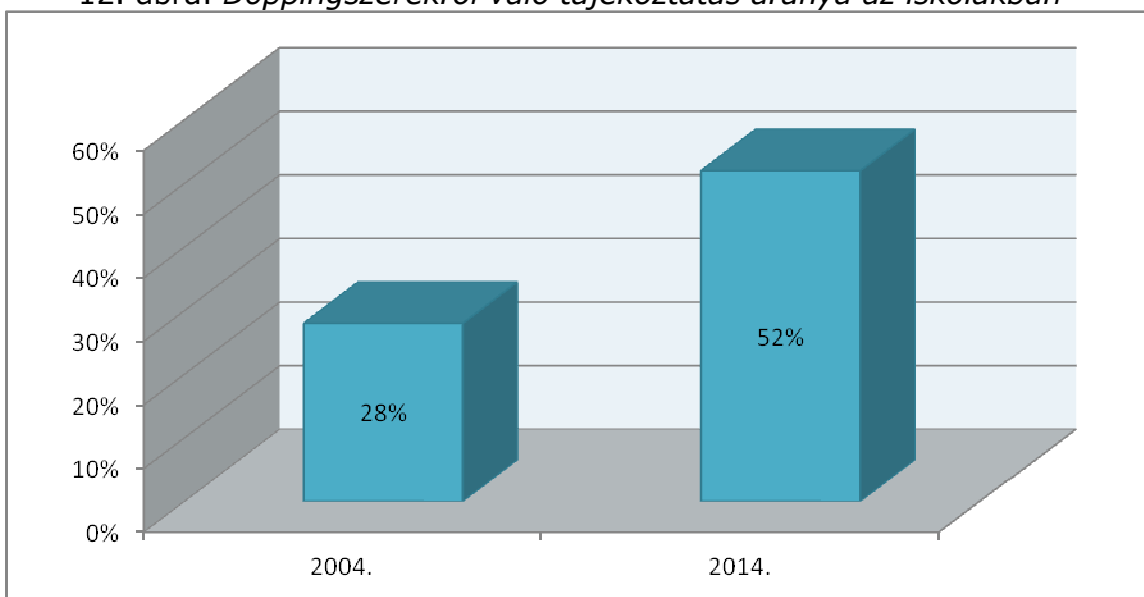
	2004. évi válasz	2014. évi válasz
Sportolók, élsportolók használják	125	135
Testépítők használják	10	26
Erő-és teljesítménynövelő hatású	98	107
Tömeg-és izomnövelő	29	25
Káros	55	46
Drog, serkentőszer	7	5
Szteroidok	14	4
Tabletta, injekció, por	5	19
Tiltott, illegális	23	14
Kizárással jár	2	9
Felpörget	6	6
Sportszerűtlen	2	5
Vesekárosodást okoz	0	4
Impotenciát okoz	0	6

A válaszadók között akadtak – szerencsére kevesen -, akik szerint a doppingszerek hasznosak, vagy a vitaminok kategóriájába sorolták. A tájékozódásban és az információ-átadásban kiemelkedő szerepe van a médiának és a barátoknak. Leginkább a reklámokból szerzik be ismereteiket, és a barátok elmondásaival is megelégednek. Az

iskolák, szülők, testnevelő tanárok, edzők nagyon kis mértékben foglalkoznak ezzel a kérdéskörrel.

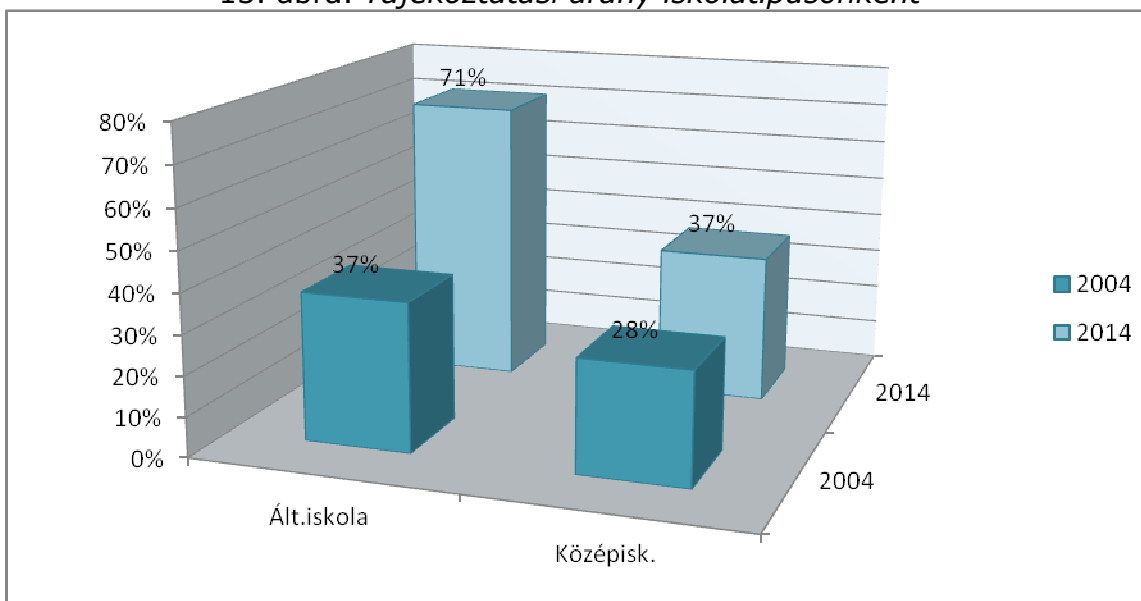
Ennek ellenére fontosnak tartjuk, hogy az iskolákban szó essen a doppingolásról, doppingszerekről (12. ábra). A vizsgált minta 52%-a jelezte, hogy iskolájában hallott a doppingszerekről, amely összefüggésbe hozható egyrészt a megnövekedett egészségnevelési programokkal, illetve a mindennapos testnevelés keretein belül valószínűleg több lehetőség adódik egyes témakörök megvitatására is. Ez az érték, majdnem duplája annak, amelyet 2004-ben kaptunk.

12. ábra. *Doppingszerekről való tájékoztatás aránya az iskolákban*



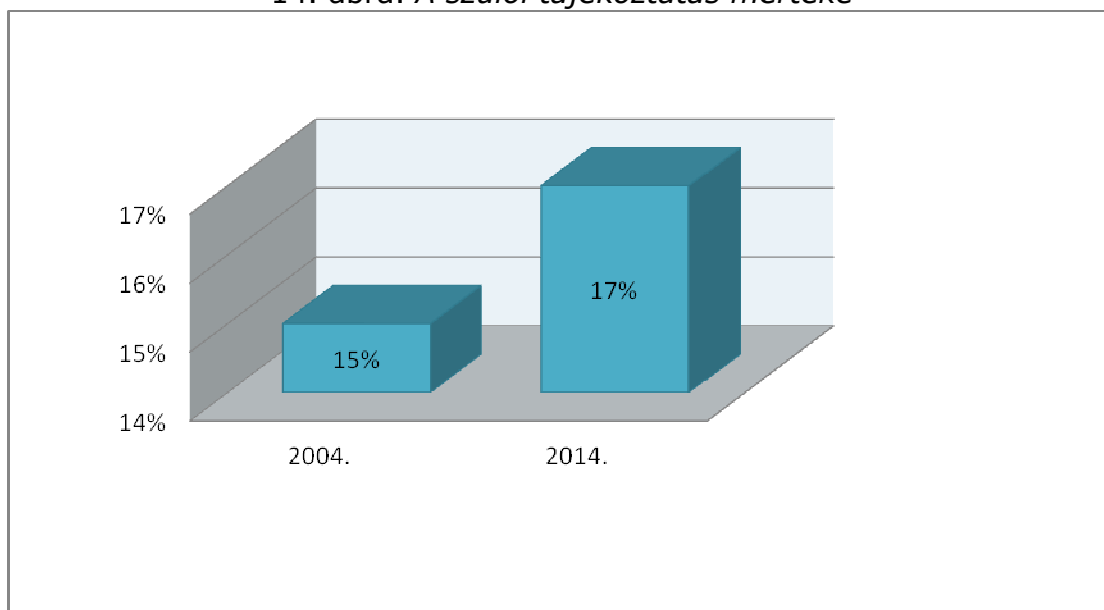
Megvizsgáltuk, hogy melyik iskolatípus esetében magasabb a tájékoztatás aránya (13. ábra), és megállapítottuk, hogy az általános iskolákban jóval magasabb - a vizsgált minta 44%-a - a tájékoztatás aránya, mint a vizsgált középfokú intézményekben.

13. ábra. *Tájékoztatási arány iskolatípusonként*



Az iskolákban történő tájékoztatás során megoszlik az osztályfőnök, a testnevelő tanár és a többi pedagógus szerepe, feladata. A tanulók felvilágosításában az intézményvezetők egyáltalán nem vesznek részt, 20%-ban az osztályfőnökök, 55%-ban a testnevelő tanárok végzik. A 2004-es felmérésben a testnevelő tanárok csupán 13%-ban segítettek a tanulók felvilágosítását, nagyrészt az osztályfőnökök, és akkor még az intézményvezetők végezték ezt a feladatot. A szülők tájékoztatják legkevésbé gyermekeiket a doppingszerekről és azok hatásairól (14. ábra).

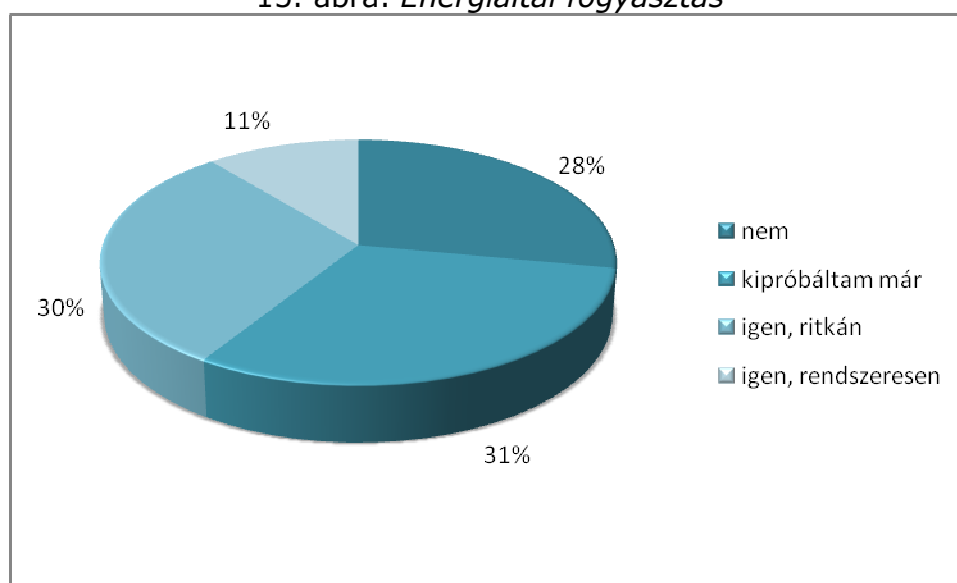
14. ábra. *A szülői tájékoztatás mértéke*



Az utolsó – és csak 2014-ben feltett – kérdés az energiatalok fogyasztásával kapcsolatos, amelynek káros hatásai egyáltalán nem ismertek a tanulók, de sok esetben a felnőttek körében sem. Eredetileg azért fejlesztették ki őket, hogy a nagyobb energia-befektetést igénylő tevékenységekhez „azonnali energiát” biztosítsanak. Vannak akik viszont tovább szeretnék tőle fennmaradni éjszaka, vagy egyszerűen üdítőként használják. Túlzott fogyasztása komoly károkat okoz a fiatal szervezetben, pl. magas koffein tartalma miatt megemelkedik a vérnyomás, amely számos betegség kezdő tünete; vagy akár szívproblémákhoz is vezethet. Növeli a testsúlyt, ha a szervezet nem használja fel a bevitt energiát (ez belső feszültséget, idegességet is okozhat), de csökkenti a szervezet immunképességét is, amely következtében könnyebben kaphatók meg a betegségek, amelyet nehezebben győz le a szervezet. Alkohollal párosítva megsokszorozódik a negatív hatáseggyüttes, amely akár mérgezéshez vagy ennél súlyosabb problémákhoz is vezethet. Ezeket a veszélyeket a fiatalok egyáltalán nem ismerik, és a legnagyobb baj, amikor a szülők vásárolják gyermekeiknek abban a téves hitben, hogy ezzel segíthetik őket a tanulásban.

Az általános és középiskolás diákok körében igen magas az energiatalok fogyasztása, a megkérdezett diákok csupán 28%-a válaszolta azt, hogy nem fogyasztott még energiatalt (15. ábra), 31% kipróbálta már, 30% ritkán, 11% rendszeres fogyasztónak vallotta magát.

15. ábra. *Energiatal fogyasztás*



Következtetések, ajánlások

A 2014-ben és a 2004-ben végzett felmérések eredményeinek összehasonlítása alapján a következő megállapításokat tettük:

- Összességében növekedett az egészség értéke a tanulók körében (2%), ugyanakkor nagyon mérsékelt ez a változás. Örvendetes, hogy a fiúknál ehhez képest jelentősnek mondható (6%) a pozitív irányú elmozdulás, míg a lányoknál némi visszaesés figyelhető meg. Mindenképpen erősíteni kell az általános iskolás életkorban az egészségtudatos magatartás kialakítását.
- A tanulók sportolási szokásait vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a megkérdezettek közel 1/3-a csak az iskolai testnevelés órákon vesz részt, másik harmada szabadidejében is szeret mozogni, míg a harmadik harmad egyesületekben versenyszerűen sportol. Nagyon kis mértékű (0,6 – 1,7%) pozitív változás figyelhető meg a 10 év alatt, holott a sportolási lehetőségek, az infrastrukturális háttér jelentős mértékben javult az elmúlt időszakban.
- A tanulók egészségük megőrzése érdekében az iskolájuk által szervezett tanórai és tanórán kívüli egészségmegőrző programokon vesznek részt, illetve szabadidejükben sportolnak. A vizsgált minta 77%-ának van lehetősége egészségmegőrző programokon részt venni, mert iskolájukban működnek ilyenek, a tanulók 90%-a ki is használja a lehetőséget. A 2004-ben végzett felmérés adataihoz képest, jelenleg a diákok – ezeket az eseményeket tekintve - 25%-kal aktívabbak. Ez az eredmény igazolja azt az elképzelést és az elrendelés sikerességét, amely szerint az iskolai pedagógiai programokban meg kell jeleníteni, és kiemelt hangsúlyt kell helyezni az egészségnevelésre, egészségfejlesztésre.
- A tanulók 70%-a szed vitaminokat, amely a 2004-es vizsgálathoz képest magasabb arány. Ezen azért nem csodálkoztunk, mert az utóbbi évek reklám-hadjárata és a gyógyszeripar üzleti marketing munkája meghozta a hatást: az emberek (felnőttek) többsége gondolkodás nélkül elhiszi, hogy egy-egy vitaminkészítmény vagy táplálék-kiegészítő „csodákra képes” és elegendő a betegségek elkerüléséhez. Arról nem beszélve, hogy egyszerűbb és időtakarékosabb, mint a természetes anyagok, zöldségek és gyümölcsök változatos formában való elkészítése és rendszeres fogyasztása.
- 2014-es vizsgálatból kiderült, hogy a doppingszerekről – legalábbis magát a kifejezést - a tanulók 88%-a hallott már; amely alapján megállapíthatjuk, hogy a vizsgált minta 3%-kal tájékozottabb, mint tíz évvel korábban. Azonban jelen vizsgálat arra nem ad választ, hogy ez valóban az iskolai nevelők

felvilágosító munkájának köszönhető, vagy annak tudható be, hogy egyre több sportolóról derül ki, hogy élt a doppingszerek adta előnyökkel a versenyeken. A tanulók doppingszerekkel kapcsolatos információik többségében valósak. Ami azonban roppant veszélyes, hogy már az általános iskolás korosztályhoz is eljutottak a doppingszerek, több diák beismerte használatát.

- Az iskolák a tájékoztatásban sokkal nagyobb mértékben vesznek részt, mint 2004-ben, a 37%-os tájékoztatási arány 71%-ra emelkedett. A testnevelő tanárok sokkal nagyobb arányban vesznek részt és vállalnak feladatokat az egészségmegőrzésben. Szerepük már nem csak a tanórai és a tanórán kívüli sportfoglalkozásokra, versenyekre tevődik, hanem a komplex egészségmegőrzésre való nevelésben. Segíti ennek a feladatnak a megvalósítását a mindennapos testnevelési foglalkozások bevezetése is, mert több találkozás révén változatosabb lehetőséget biztosít a tanulók aktív és tudatos bevonására.
- A szülők minimális mértékben vesznek részt gyermekeik felvilágosításában a drog- és doppingszerekkel, vagy a vitaminokkal, táplálék-kiegészítőkkel kapcsolatban. Ez meglepő eredménynek számít, hiszen az anyagi háttér ezek használatához viszont ők biztosítják.
- Az energiatalokat a vizsgált minta 72%-a már legalább egyszer kipróbálta, de jelentős azok aránya, akik rendszeres használói. Ez a tény mindenképpen figyelmeztető jel arra, hogy a jövőben ki kell bővíteni az ismeretterjesztést nem csak a drog, a dopping, az alkohol és dohányzás, táplálék-kiegészítők, stb. hatásainak bemutatására, hanem fel kell készülni az energiatalok veszélyeinek tudatosítására is nem csak a tanulók, hanem szüleik körében is.

Összességében hipotézisünk beigazolódott: 10 év távlatában sokat javult a fiatalok tájékozottsága a különböző teljesítményjavító szerek hatásainak tekintetében, ugyanakkor egyáltalán nem csökkent a veszélyhelyzeteket kerülő magatartásuk, szokásrendszerük. Sőt, az energiatalok megjelenésével és elterjedésével újabb rizikó-faktor jelent meg ebben a szokásrendszerben, amely újabb kihívást jelent az egészségtudatos magatartásra nevelés és az egészségmegőrzés fontosságát hangsúlyozó iskolai nevelőmunka számára.

A megoldást továbbra is mindenképpen a prevencióban látjuk. Az oktatási intézmények keretein belül még nagyobb hangsúlyt kell fektetni az egészségmegőrző programokra, és nem csupán egy napra korlátozódó eseményre kell leszűkíteni ezt a tevékenységet. Az osztályfőnöki órákon színes előadásokkal, filmvetítésekkel, kötetlen beszélgetésekkel, hiteles vendégelőadók és szakemberek segítségével hívhatjuk fel a tanulók figyelmét a dohányzás-, alkohol-, kábítószer-, doppingfogyasztás, energiatal fogyasztás okozta

megbetegedésekre, egészség- és személyiségkárosító határaikra. A közoktatási intézményekben időről-időre fel kell mérni, hogy a gyerekek mennyi és milyen információval rendelkeznek, otthon beszélnek-e a szüleikkel ezekről a dolgokról. Szülői értekezleteken, vagy egészségnapis szabadidős programokba bevonva akár az osztályfőnök, akár a testnevelő tanár vagy edző beszéljen a szülőknek a doppingszerekről, vitaminokról és táplálék-kiegészítőkről, valamint arról is, hogy nekik mi a feladatuk ezen a területen, mert sok esetben maguk is tájékozatlanok. A gyerekek bizalmát meg kell nyerni, hogy tudják: tanáraikhoz bármikor fordulhatnak segítségért, tanácsért. Ebben a feladatban kiemelkedő szerepe van az iskola vezetőjének, az osztályfőnöknek, a testnevelő tanároknak és edzőnek, de természetesen minden pedagógus részvétele fontos ebben a tevékenységben. Nem a tiltás és büntetés hoz megoldást, hanem a tanulók megismerésén és a beszélgetéseken, a megélt tapasztalatok feldolgozásán, valamint az együttes tevékenységeken keresztül történő szokásrendszerükre gyakorolt pozitív hatás.

Irodalomjegyzék

- Ács Pongrác-Rétsági Erzsébet (2010). Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 11 (44), 13-23.
- Az *energiaitalok* különösen károsak a fiatalok egészségére (2011). OFE. http://www.ofe.hu/inet/ofe/hu/menu/press/sajto_kozlem/2007/energy.html [2014.02.23.]
- Bognár József, & Huszár Anikó (2006). Fiatal felnőttek testkultúrája. *Új Pedagógiai Szemle*, 56 (6), 107-114.
- Conrod, Patricia J., et al. (2006). Efficacy of Cognitive-Behavioral Interventions Targeting Personality Risk Factors for Youth Alcohol Misuse. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35 (4), 550-563.
- Conrod, Patricia J., et al. (2010). Personality-Targeted Interventions Delay Uptake of Drinking and Decrease Risk of Alcohol-Related Problems When Delivered by Teachers. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49 (9), 954-963.
- Felhívás a káros energiaitalok fogyasztásával kapcsolatban. http://www.ofe.hu/inet/ofe/hu/menu/archivum/archivum/press/arch_press/energydrink.html [2014.02.23.]
- Jelentés az energiaitalokról (2013). *Élelmiszerbiztonsági Szemelvények*, (2). Kiadva: 25/03/2013 https://www.nebih.gov.hu//data/cms/155/763/EKI_Elelmiszerbiztonsagi_Szemelvények_2013_02.pdf [2014.04.02.]
- A Kormány 110/2012. (VI.4.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról (2012). *Magyar Közlöny*, (66), 10635.p.

http://www.budapestedu.hu/data/cms149320/MK_12_66_NAT.pdf

[2014.02.22.]

Kovácsné Soós Rita (2004). *Van-e sport dopping nélkül?* [Szakdolgozat.]

Pécs: PTE.

Laki László, & Makszin Imre (1985). Az iskolai testnevelés és a sport

néhány problémája Magyarországon. In Földesiné Szabó Gyöngyi

(szerk.), *Sport a változó világban* (pp. 77-85). Budapest: Sport.

Nagy Judit (2005). Egészségnevelési programok az iskolai
egészségfejlesztés szolgálatában. *Magyar Pedagógia*, 105 (4), 263-282.

Pál K. (é.n.). *Iskolai egészségfejlesztés*. Pécs: PTE BTK Oktatás és
Társadalom Doktori Iskola.