

A kisiskolás korú gyermekek egészségmagatartása

Meszlényi-Lenhart Emese

**Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési-és Sporttudományi Intézet, Szeged**

meszlenyi@jgypk.u-szeged.hu

Mind Édesanyaként, mind testnevelőként fontos feladatomban tartom a gyermekekben elősegíteni a belső motiváció kialakulását az egészségvédő, egészségmegőrző magatartáshoz, hiszen mai felgyorsult, egészségünket számtalan rizikótényezővel veszélyeztető világunkban erre kétségtelenül szükség van.

Manapság egyre többet foglalkozunk egészségünkkel, melynek hatására előtérbe kerültek az ezzel foglalkozó tudományágak is.

Az egészségmagatartás egyik legfontosabb tényezője a megfelelő mennyiségű fizikai aktivitás, mely a testre és a lélekre is rengeteg pozitív hatással bír, melyek a prevencióban is kitűnően hasznosíthatók. Sajnos felgyorsult világunkban erre kevés lehetőség adatik, hiszen egyre gyorsabban nő azon egyének száma, akik munkájuk következtében inaktív, úgynevezett „ülő” életmódot folytatnak, ennek pedig komoly népegészségügyi következményei vannak.

A kisiskolás korú gyermekeknél még nem jelentkeznek jelentős mértékben ezek a problémák, a serdülőkor felé haladva azonban egyre inkább a rizikómagatartás felé haladnak a fiatalok. Ezért kiemelkedően fontos a gyermekekben kialakítani a belső motivációt az egészségmagatartáshoz, hogy egész életüket ez a szemléletmód vezérelje.

Kutatás célja

Kutatásommal az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartásáról kívántam információt gyűjteni, melyben a gyermekek fizikai aktivitására, táplálkozási szokásaira, illetve a rizikótényezők mellőzésének fontosságára szeretnék rávilágítani kérdőíves felmérés segítségével. Az egészséges életmód receptjét sokan megfogalmazták már. A megfelelő mozgás, egészséges, minőségi étkezés és a lélek harmóniája azonban nem mindenki számára egyszerű, elérhető, érthető és kivitelezhető. Erre is megszülettek a megfelelő szakember képzési rendszerek, iskolák, melyek útmutatást tudnak nyújtani a pozitív változás irányába. Nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy mennyire fontos szerepe van a sportnak az egészségmegőrzésben. A társadalom egyik legnagyobb gondja a lakosság egészségi állapota, annak minősége. Az Európai Unió, és azon belül Magyarország lakosságának egészségügyi mutatói nem éppen pozitív irányt mutatnak a fejlődésben. Joggal foglalkozhatunk azzal a kérdéssel, hogy vajon a jövő generációi számára tudunk e pozitív példát mutatni, tudjuk e befolyásolni az életminőségük pozitív irányba történő elmozdulását.

Sok tudományos cikk jelent/jelenik meg e témát boncolgatva, sok-sok kutatási eredmény sorakozik fel, mellyel a társadalom egészségi állapotát térképezik fel. Sajnos azt mondhatom, hogy nehéz manapság egészséges életet élni, életmódot folytatni. Ennek számos oka van, aminek a boncolgatása egy másik tudományág,

másik tanulmány munkájaként mutatható meg. Az én célom, amellet, hogy valós képet tárjak fel korunk legnagyobb problémájáról, megkeresni a válaszokat, megoldást találni és irányt mutatni a pozitív változás felé. Közvetlen környezetemben látom, hogy idősebb korban nehezen változtat az ember addigi életén, berögzült szokásain, így azt gondolom, hogy a változást a gyerekkorban kell elkezdni. A mai magyar oktatási rendszer nem a legoptimálisabb a gyermekek egészséges testi és mentális fejlődéséhez. Gondolok itt a túl sok tantermi órára, a sok tanórákon túli különórára, korrepetálásokra, szakkörökre. És ezek általában nem a friss levegőn, szabad környezetben telnek, hanem tantermekben. Pedig ahhoz, hogy a gyermekek koncentrálni tudjanak a tanulásra akár 45 percen keresztül, többször kéne friss levegőt szívniuk, sokat kéne futkározniuk a szabad levegőn. Vekerdy Tamás pszichológus és író azt mondja, hogy egy gyereknek „4-5 órát üvöltve kéne a szabad levegőn töltenie ahhoz, hogy az agya elég oxigénhez jusson. Fogócskázzon, bújócskázzon, kidobósozzon, hintázzon, ugráló kötelezzon!” A pszichológus által felsorakoztatott mozgásos tevékenységeket meg lehet valósítani mind a testnevelés óra keretein belül, vagy akár szabadidős elfoglaltságként is. A mindennapos testnevelés bevezetésével biztosítani tudják a mozgásos tevékenységek széles tárházát, de fontosnak tartom, hogy az otthoni környezetben is jelen legyen a mozgás mintaszerűen, a szülők által biztosított kereteken belül is.

Fizikai aktivitás

„Mens sana in corpore sano” – ép testben ép lélek, így tartja a régi lati mondás. Az eredete azonban az ókori görögökhöz nyúlik vissza, akik a sport egészségvédő hatásaira valóban jó példát mutattak. A későbbi korok már nem voltak ilyen pozitív véleménnyel a testedzésről, napjainkban azonban már tudományosan is beigazolódott a sport betegségmegelőzésében játszott szerepe (Pikó & Keresztes, 2007).

A fizikai aktivitásra rendkívül sok prevenciós hatás jellemző. Ennek a felismerésnek köszönhető, hogy napjainkban jelentősen megnőtt a száma azoknak a kutatásoknak, amelyek a rendszeres testmozgás élettani-funkcionális, valamint pszichés-pszichoszociális hatásait vizsgálják. Ezeket az eredményeket a preventív és a klinikai orvoslás egyaránt hasznosítani tudja. A fizikai aktivitásnak élettani hatása is pozitívan hat a szervezetre, melyek az egészségi állapot mindhárom (szomatikus, pszichés, pszichoszociális) dimenziójában kimutathatók (Pikó, 2002).

A sport fontos a fiatal generáció számára, mely megalapozza a testi, és lelki fejlődésüket. Az óvodából kilépve, az iskolakezdéssel már nemcsak a család befolyásolja a gyermekek gondolkodását. Fontos szerepet játszik életükben az új barátok és azok véleményei, szokásai, mely nagyban befolyásolhatják döntésükben. Az, hogy jó irányba indulhasson gondolkodásuk az iskola és a pedagógusok által közvetített értékek nagy hatással lehetnek későbbi cselekedeteikre. Középiskolás gyermekek személyiségfejlődésére már nagy hatással bír a sport és a sport által közvetített értékek. A sport egyik legfontosabb szerepe az iskolás korban az egészségmegőrzés mellett a mozgáskultúrájuk fejlődése, mindemellett utat mutat a szabadidő hasznos és kulturált eltöltésére, mellyel az egészségmegőrzés mellett új barátokra tehetnek szert, ezáltal kialakul a pozitív közösségi magatartás is.

A fizikai aktivitás a mentálhigiéné, vagyis a mentális egészségfejlesztés egyik kiemelt eszköze is egyben. A testi és lelki egészség is szorosan összefügg az egészséges életmóddal, amely nem csupán az egészségmagatartást foglalja

magában, hanem többek között az életproblémák hatékony megoldását is, és kihat az egészséggel kapcsolatos életminőségre (Pikó & Keresztes, 2007).

A sport hétköznapiakba történő beépülésének közvetítőrendszerei, eszközei

A sport elsősorban a „sportos” eszközrendszerrel is dolgozó egészségmegőrző, betegségmegelőző, fejlesztő programok (például rekreáció, sportrekreáció, happiness, fitness, wellness) közvetítésével, segítségével kerül/épül be az emberek hétköznapijaiba. A fizikai aktivitás mindegyik programban jelen van, ám szintje, jelentősége különbözik azokban.

A *rekreáció* a munkában elfáradt ember kikapcsolódását, pihenését, munkaerejének (bővített) újratermelését jelenti, de a többé válást is magába foglalja. A rekreációs tevékenység célja a munkaképesség megőrzése, a teljesítőképesség javítása, , pihenés, felüdülés, szórakozás, kulturálódás, a szabadidő kulturált, hasznos eltöltése, minőségi élet élése.

Felmerülő kérdések

- Kielégítik-e ezek a gyermekek alapvető mozgási szükségletüket?
- Mennyire dominánsak a modern készülékek nyújtotta inaktív, „ülő” kikapcsolódási lehetőségek (például televízió, számítógép)?
- Részt képezik-e a gyerekek étrendjének az egészséges az egészséges, tápláló ételek, italok?
- Merül-e fel számottevő különbség kis és nagyváros, illetve a nemek között az egészség-magatartásban?
- Vajon, az iskola keretein belül végzett sportfoglalkozásokra járnak szívesebben a gyerekek, vagy az egyesületi/családi rekreációs tevékenységeket kedvelik jobban?

Hipotézisek

H.2. Véleményem szerint a mai gyerekek lényegesen sok időt töltenek a számítógép és a televízió előtt.

H.3. Véleményem szerint a gyermekek szívesebben sportolnak iskolai kereteken kívül, vagy a családdal, mint az iskola által biztosított sportfoglalkozásokon.

H.3. Véleményem szerint a 9-10 éves gyermekek pozitív egészségmagatartását nagyban befolyásolja a mindennapi étkezésük.

Kutatási eljárás

Kutatásomat négy különböző általános iskolában végeztem 4. osztályos (9-10) tanulók körében: Szegeden az SZTE Juhász Gyula Általános Iskolájában és a Dózsa György Általános Iskolában, Békéscsabán a Belvárosi Általános Iskola és Gimnáziumban és Gyulaváriban a Bay Zoltán Általános Iskolában. Módszerként a

kérdőíves eljárást alkalmaztam. A kérdőív 10 kérdést tartalmaz, melyre a válaszadónak több válaszlehetőség közül kellett döntenie, hogy melyik az, amelyik rá a leginkább jellemző.

Az 1. kérdés a nemre vonatkozott. A 2. kérdés a testnevelés órán történő rendszeres vagy rendszertelen részvételére volt kíváncsi. A 3. és a 4. kérdés arra ad választ, hogy részt vesznek-e a gyerekek valamilyen testnevelés órán kívüli sporttevékenységben, illetve milyen gyakran sportolnak. A 7. kérdésben képet kaptam a társas mozgásos játékok gyakoriságáról. A 8. és 9. kérdés a televízió, illetve a számítógép előtt eltöltött órák számára vonatkozik. Végül a 10. kérdésben a fogyasztott egészséges, illetve kevésbé tápláló, vagy egészségkárosító ételek arányára voltam kíváncsi.

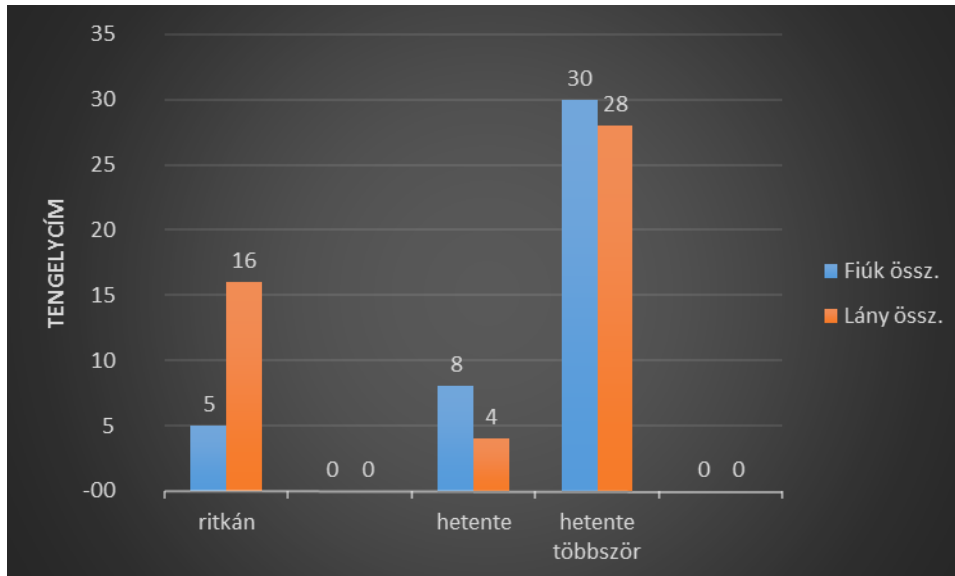
Eredmények

A kérdőívek eredményeit összességében tekintve megállapítható, hogy a diákok 26%-a nem mozog irányítottan a testnevelés tanórán kívül. 70%-uk jár valamilyen sport-vagy táncedzésre. A nagyobb városban élők (1. ábra), illetve a fiúk (2. ábra) között kevesebb azoknak a száma, akik nem folytatnak ilyen tevékenységet.

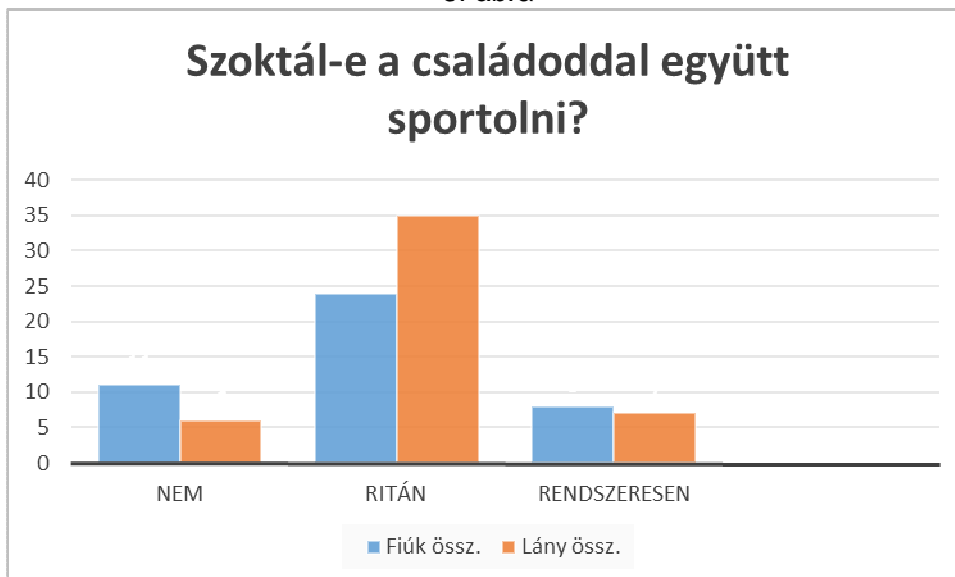
1. ábra



2. ábra



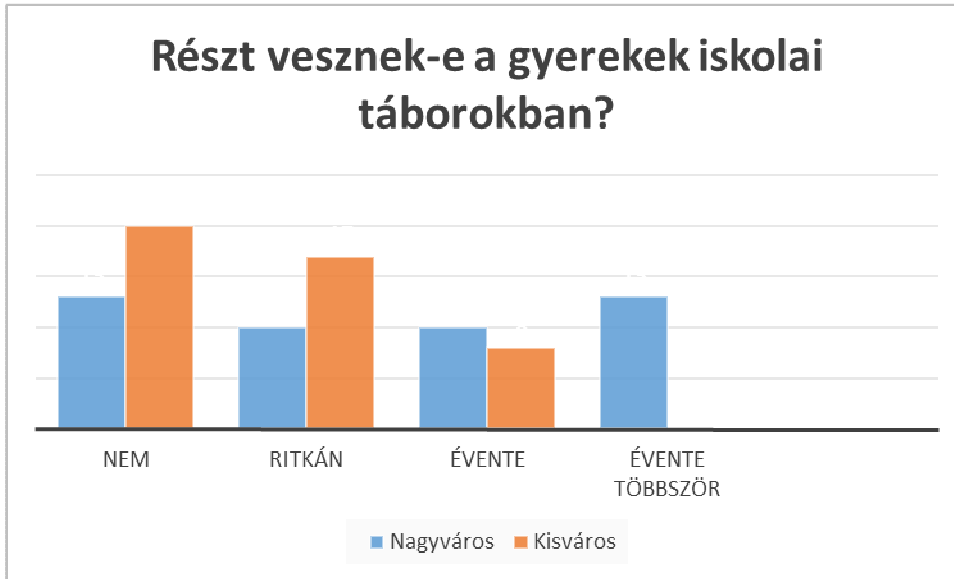
3. ábra



A fiúk 60%-a ritkán szokott sportolni családjával, míg a lányok 74,4%-a nyilatkozott ugyanígy. (3. ábra). A szülői minta a legmeghatározóbb irányvonalakat adja a gyermekek felnőtté válásának folyamatában. Iskolába kerülés után ez kiegészül az iskola által nyújtott lehetőségekkel. Mégis fontosnak tartom, hogy a családi közös tevékenységek is meghatározó példát statuáljanak a gyermek életében a közös sporttevékenységek, rekreációs tevékenységek által.

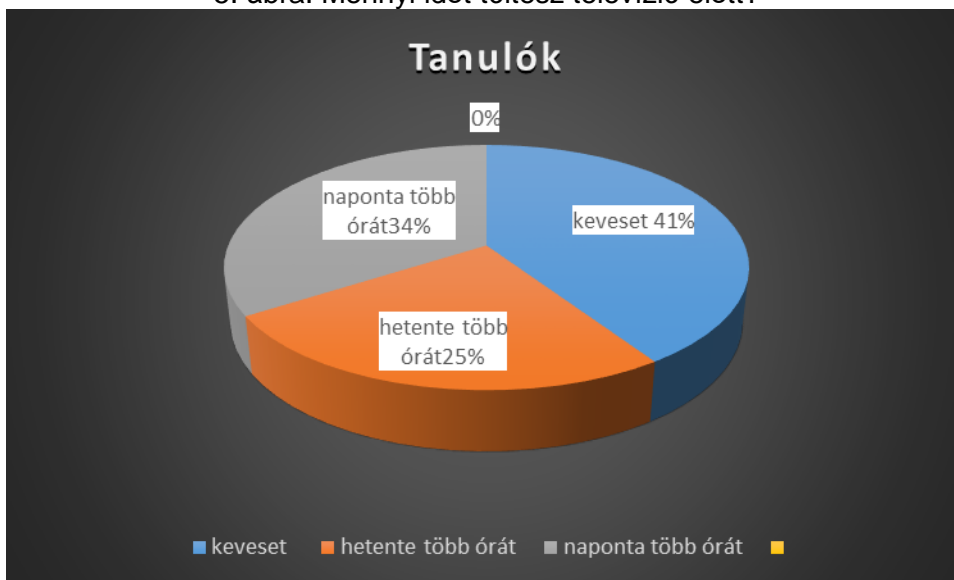
Az iskolai táborok lehetőségével a diákok 36,2%-a egyáltalán nem él, 31,65%-uk is csak ritkán, 18,6%-uk évente, 13,5% pedig évente többször is jelentkezik ezekre az eseményekre. A sport-illetve kiránduló táborok megvalósítására nagyobb kerettel rendelkeznek a nagyvárosi iskolák. Itt évente több hasonló programot is szerveznek, míg a kisvárosi iskolákban évente egyszer van erre lehetőség.(4.ábra).

4. ábra



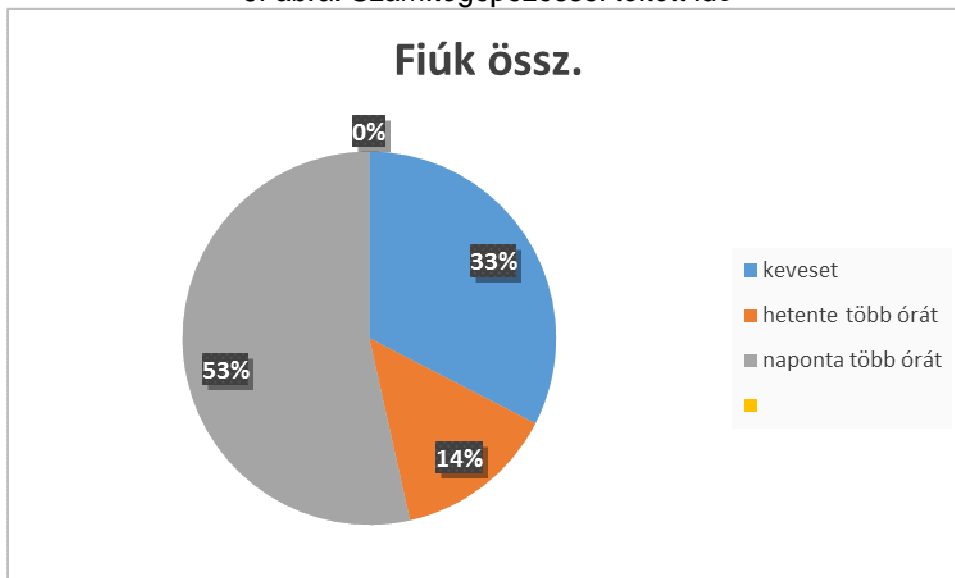
Sajnos nem tudjuk kivédeni a mai kor egészségre ható rizikótényezőjét, a számítógép és a televízió használatát. A mai fiataloknak lépést kell tartaniuk a XXI. század elektronikai fejlődésével. Teljes mértékben nem lehet kivonni a mindennapjaikból, mégis azt gondolom, szabhatunk egy egészséges határt az alsós tagozat számára. Az eredmények megmutatják, hogy a tanulók 34%-a naponta több órát tölt a televízió előtt, 41%-a keveset, és 25%-a hetente több órát. Sajnos azt kell mondanunk, hogy alsó tagozatban, 9-10 éves gyermekek számára ez igencsak magas %-os arány (5. ábra).

5. ábra. Mennyi időt töltesz televízió előtt?

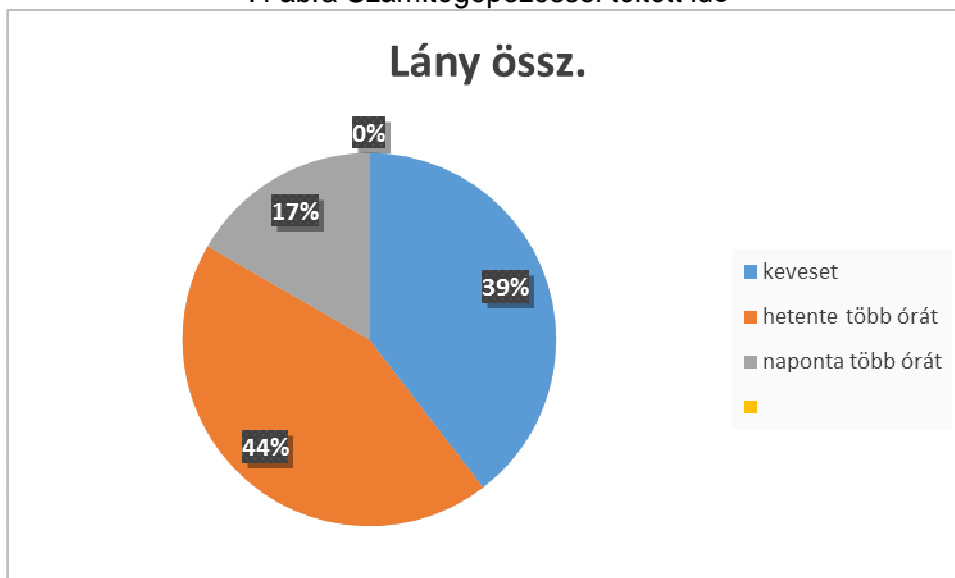


A számítógépes játékokkal eltöltött idő a fiúk esetében sem mutat biztató előjeleket, 53%-uk naponta több órát foglalkozik vele, 14 %-a hetente több órát, míg 33%-a kevés időt tölt el vele. A lányok érdeklődését még kevésbé köti le, 44%-uk foglalkozik vele hetente több órát, 39% - a keveset, és 17%-uk naponta több órát.

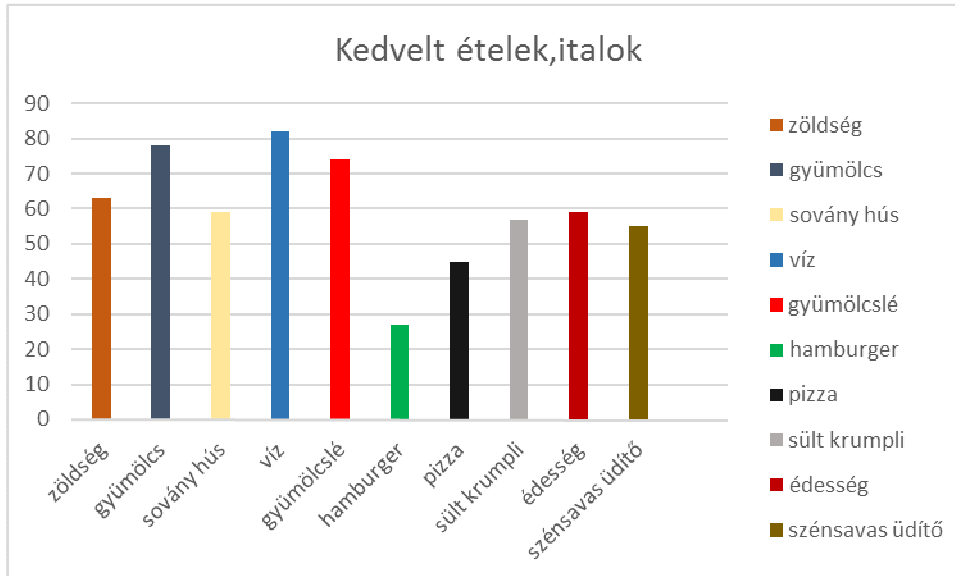
6. ábra. Számítógépezéssel töltött idő



7. ábra Számítógépezéssel töltött idő



8. ábra



Az ételek szelektálásában sem a földrajzi hely, sem pedig a nemek tekintetében nem véltem felfedezni jelentős különbséget. A gyermekek folyadékbevitelének jelentős részét a víz képezi 90%-ban, ezt követi a gyümölcsle 81%-ban, majd a szénsavas üdítő 60%-ban. Az ételek közül a gyümölcs áll az első helyen 86%-kal, de sok zöldséget is fogyasztanak 69%-uk. Kedvelt még az édesség és a sovány hús 65%-kal, a sült krumplit pedig a 63%-uk fogyasztja rendszeresen. A pizza és a hamburger nem számottevő a többi ételhez képest, a pizzát 49%-a, míg a hamburgert 30%-a szereti (8.ábra).

Következtetések

Az általam felmért kisiskolás korú gyermekek fizikai aktivitásáról azt állapítottam, hogy ebben a korban még nagyon jelentős a mozgásigényük, amit nagyobb százalékban ki is elégítenek akár szervezett, akár szabadidős tevékenységek formájában. A család és a szülők feladata az, hogy ezt a belső motivációt segítsenek formálni, erősíteni a diákokban. Egyelőre úgy látszik, hogy az iskolákban, és elsősorban a nagyvárosi iskolákban erre több lehetőség nyílik. Sajnos a kutatási eredmények beigazolták, hogy sok időt töltenek a számítógép és a televízió előtt a gyermekek, ennek legfőképpen a szülői döntés szabhat gátat, és a megfelelő mozgásmennyiség beiktatása a mindennapjaiba.

Az első hipotéziseim bizonyítást nyert, miszerint a gyermekek sok időt töltenek televíziózással, számítógépezéssel (5., 6., 7. ábra). Azt gondolom, hogy a XXI. században már nem lehet az elektronikus világ nélkül élni, mégis meg kell találni az egyensúlyt, amit ha gyerekkorban már kialakítunk a felnőtt életében is a megfelelő arányban tudja alkalmazni a fizikai aktivitás mellett.

Második felvetésem, mely szerint szívesebben sportolnak a családdal, mint iskolai kereteken belül, nem igazolódott be. Mivel az iskolában sok lehetőség adott a sporttevékenységek kipróbálására, addig a család sok feltétel mellett tudja megteremteni a közös sportolás lehetőségét. Mégis egy tavaszi kerékpározás, kocogás, kutyasétáltatás a család társaságában a legkellemesebb (3., 4. ábra).

A harmadik állításom igazolást nyert, mert egészséges táplálkozás terén pozitív eredmények születtek. Nem csak az egészségtelen ételeket fogyasztják a felmért gyermekek, hanem az egészséges ételeket is megeszik, mely az egészséges életmód fontos részét képezi (8. ábra).

Irodalomjegyzék

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