

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Neveléstudományi Intézet, Gyermeknevelési Tanszék

Csecsemő- és kisgyermeknevelő alapképzési szak, nappali tagozat

Kovács Cintia

Az egészségmagatartás fontossága kisgyermekkorban

Belső témavezető: Petőné dr. Csima Melinda, egyetemi docens, Neveléstudományi Intézet,
Gyermeknevelési Tanszék

A dolgozatomban az egészségmagatartás szerepét kisgyermekkorban témáját járja körül. Ez a téma magában foglalja az egészséget, az egészséges táplálkozást, a mozgást, a bölcsőde és a család szerepét is. Azért is fontos a bölcsődét és a családot kiemelni, mivel a gyermek nevelését a szülők végzik, de a bölcsődének is fontos szerepe van benne.

A dolgozatomban célja, hogy átláthatóbb képet kapjunk arról, hogy a kisgyermekes családokban milyen szerepe van az egészségnek és hogyan próbálják ezt fenntartani, milyen módszerekkel, milyen életvitellel. Ezenfelül átláthatóbb képet kapjunk arról, hogy a mai kisgyermekek mennyire élnek egészségesen, mennyi mozgás van az életükben.

A dolgozatomban a témát több oldalról mutatom be megfelelő szakirodalom elolvasása után. Először az egészség fogalmát járom körbe több oldalról is nézve: pár évszázaddal ezelőtt, mai évszázadban, véleményem szerint és mások szerint mit jelent ez a fogalom, valamint mely dimenziói vannak és ezeken hogyan lehet értelmezni. Ezután az egészség egyik fontos tényezőjét mutatom be, ami nem más, mint az egészséges táplálkozás. Ebben a részben felsorolom az alapvető tápanyagokat, a szerepét a táplálkozásnak, hogyan lehet egészségesen táplálkozni és milyen betegségekhez vezethet, ha nem megfelelő a táplálkozás. Majd az egészségmagatartás fogalmának, kategóriájának, rizikó és protektív tényezőinek is utána járva foglaltam össze, figyelve arra, hogy a kiválasztott korcsoportot érinti. Áttérve a család és a bölcsőde szerepére. Mindkettőnél figyelembe van véve a táplálkozás és a mozgás jelentősége. A szülők szerepe, életmódja mennyire lehet fontos ezekben, mennyire játszik közre az, hogy ha az egyik szülő másik életmódot folytat. Az anyai szerep meghatározó a kisgyermekek életében és ez milyen hatással van az egészségmagatartásban is. A bölcsőde szerepe magában foglalja a táplálkozást, a szabadlevegőzést, az ott dolgozók fontosságát. Emellett a nevelés-gondozásnak a három feladata is ide tartozik, mert ez egy olyan lényeges alappontnak számít ennél a pontnál. Az egészséget számos módszerrel lehet fejleszteni, ezért jelentős volt megfogalmazni. Ehhez a témához tartozik egy olyan program, ami a hátrányos helyzetűeket segíti és támogatja. Az egészséget meghallva a mozgás is a gondolatunkba téved, mivel közrejátszik abban, hogy egy kis mozgással is akár már elérjük azt, amit segít abban, hogy elkerüljünk betegségeket. Mellesleg a kisgyermekek életében milyen szerepet tölt be a mozgás, mivel tudják ezt ilyen fiatalokban végrehajtani.

A céltom eléréséhez a kérdőív módszert alkalmaztam, mivel úgy gondoltam ez a legmegfelelőbb ehhez a témához. A felmérésem célcsoportja a bölcsődés korú kisgyermekek voltak. A felmérést az olyan szülők körében végeztem, akik egy-három éves kor közötti gyermek(ek)et nevelnek.

A kérdőívet népszerű közösségi oldalon osztottam meg különböző anyukáknak való csoportokban.

A felmérésem során arra jutottam, hogy a családokban a gyermekek nagyon sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak és olyan folyadékot juttatnak a szervezetbe, ami nem cukrozott üdítőital, emellett kevés az olyan élelem, amit fogyasztanak, ami elhízáshoz vezet. Az alapvető élelmeknél a gyermekek körében napi fogyasztás a leggyakoribb. Nassolni valónak is a gyermekek inkább olyat kapnak, amivel tápanyagokat tudnak a szervezetbe juttatni. A reggeli általában egy könnyedebb étkezés, míg a vacsora egy sokkal laktatóbb. A folyadékbevitel a megfelelő mennyiségben történik, mivel a gyermekek folyadékbevétele fele annyi, mint egy átlagos felnőtt embernek. A szabadlevegőn különböző játékokban vesznek részt a gyermekek, amik az egész testükre kihat.

Úgy gondolom, hogy a mai világban számos olyan élelem, ital megtalálható, ami káros a szervezetre, de mégis nem ezek a népszerűek ebben az életkorban. A témának a feldolgozása és felmérése a szülőkön keresztül olyan átlátható képet adott, amit úgy lehetne megfogalmazni, hogy hiába vannak olyan tényezők, amik gátolhatnak minket a néhai, ritkai fogyasztásukkal még nem károsítjuk a fiatal szervezetét, mintha mindennap azt fogyasztanák. Számos tényezőre oda kell figyelni, megelőzve a betegségeket, amik akár kisgyermekkorban akár későbbi életszakaszokban előfordulhat.