

SZAKDOLGOZAT

HEGEDÜS-SZABÓ JUDIT

óvodapedagógia

Kaposvár

2024.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Kaposvári Campus
Óvodapedagógia

Óvodapedagógusok egészségmagatartása, egészségi állapota

Belső konzulens: Petőné Dr. Csima Melinda
egyetemi docens

Készítette:
Hegedüs-Szabó Judit

MTP8DX
levelező tagozat

Neveléstudományi Intézet/Pedagógia-Pszichológia Tanszék

Kaposvár
2024.

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	1
1.1 A témaválasztás indoklása	3
2. Az óvodapedagógusok egészségmagatartása	4
2.1 Egészségmagatartás.....	4
2.1.1. Tudatos táplálkozás, a táplálkozás fontossága.....	5
2.1.2. Mozgás, fizikai aktivitás	7
2.1.3. Az alvás fontossága	9
2.2 Egészségnevelés	10
2.3 Egészségfejlesztés, egészségműveltség	11
3. Szakirodalmi áttekintés.....	11
4. A kutatás menetének ismertetése	19
4.1 A kutatás célja	19
4.2 A kutatási módszer ismertetése	19
4.3 A kutatási kérdések	20
5. Eredmények	21
6. Összefoglalás	35
Felhasznált irodalom	38
Melléklet	41

„Ötévesen nem angolul kell tanulni, hanem rohángálni az udvaron, friss levegőn, látszólag céltalanul, mert attól fejlődik az agyuk. Gilisztát fogdosni, bodobácsot gyűjteni, sarazni és koszosnak lenni, rettenetesen koszosnak. Csúszni-mászni, bunkert építeni”

Vekerdy Tamás



1. Bevezetés

Jelen dolgozatban az óvodapedagógusok egészségi állapotát és egészségmagatartását vizsgálom. Céloként tűztem ki, ha csak csekély mértékben is, de rávilágítsak mit jelent az egészség, milyen formái vannak, és mit tehetünk mi azért, hogy megőrizzük, illetve fejlesszük, de legfőképp, hogy válhat számunkra igazán fontossá.

A legnagyobb érték az ember életében a testi és a lelki egészség. A testi egészség alapja, hogy betegségmentes életet éljen. Fontos az immunrendszer megfelelő működése, amely megvéd és segít fenntartani egy egészséges testi állapotot. A megfelelő egészségmagatartás magába foglalja első sorban a rendszeres testmozgást, a kiegyensúlyozott táplálkozást, és az önkárosító szokások elkerülését. Nélkülözhetetlen a lelki egészség, a különböző pszichológiai funkciók együttes megléte.

Az óvodapedagógusok egészségmagatartása kiemelt fontosságú a kora gyermekkori nevelésben dolgozók számára. A mentális és fizikai egészségük a hatékony munkavégzés és a gyermekekkel való foglalkozás szempontjából is lényeges. Az óvodapedagógusoknak érdemes odafigyelniük saját egészségükre, és szükség esetén segítséget kérniük a lelki egészség megőrzéséhez. A munkájuk minősége és hatékonysága is függ az egészségi állapotuktól. Az egészségmagatartás nem csupán egyéni felelősség, hanem a szakmai munka hatékonyságának alapja is. Az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a megfelelő pihenés mind hozzájárulnak a pedagógusok jóllétéhez és a gyermekekkel való foglalkozás minőségéhez.

- **Táplálkozás:** az egészséges étrend hozzájárul a jó közérzethez és a testi-lelki egyensúlyhoz. A megfelelő táplálkozásra is nagy hangsúlyt kell fektetni. A változatos étrend, amely tartalmazza a gyümölcsöket, zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonákat és fehérjéket, fontos a test és az agy megfelelő működéséhez.
- **Fizikai egészség:** az óvodapedagógusok sok időt töltenek állva, játszva és mozgásban. Fontos, hogy megfelelően gondoskodjanak testükről. Rendszeres testmozgás, például séta, torna vagy úszás, segíthet a fizikai állapot fenntartásában.
- **Mentális egészség:** az óvodapedagógusok gyakran szembesülnek stresszel, munkahelyi nyomással és konfliktusokkal. Elengedhetetlen a megfelelő

munkavégzés szempontjából ezeknek a helyzeteknek a kezelése. A stresszkezelő technikák, például a meditáció, a relaxáció és a szabadidős tevékenységek segíthetnek a mentális egészség megőrzésében.

- **Pihenés:** szükségük van megfelelő pihenésre és alvásra. A kimerültség negatívan befolyásolhatja a munkavégzést és a gyermekekkel való foglalkozást. Az óvodapedagógusoknak tehát érdemes odafigyelniük saját egészségükre, és szükség esetén segítséget kérniük a lelki egészség megőrzéséhez. A munkájuk hatékonysága és a gyermekekkel való foglalkozás minősége is függ az egészségi állapotuktól.

Óvodás korában egy gyerek elsajátítja azokat az érzelmi alapkészségeket, amelyek saját személyisége fejlődéséhez és másokkal való kapcsolatához egyaránt fontosak, megtanulja gondját viselni az érzelmeinek, megtanul különbséget tenni a különféle érzések között – mind önmagánál, mind másoknál, és megtanulja beleélni magát más emberek érzéseibe, megtanulja leküzdeni a negatív érzelmeket, a dühöt, a csalódottságot. Ezeket az képességeket akkor sajátítja el, amikor vitatkozik a körülötte lévővel. Így a konfliktus során szerzett tapasztalatai fontos szerepet játszanak érzelmi és szociális fejlődésében.

Általában elmondhatjuk, hogy boldogságunk kilencetizedrészben egészségünkötől függ. Általa minden az élvezet forrásává válik, nélküle ellenben semmiféle külső dolog nem nyújt élvezetet, sőt még a szubjektív javakat, a szellem, kedély és temperamentum sajátosságait is nagyban lefokozza és elsorvasztja a betegség. (Schopenhauer, 2001)

Ahhoz, hogy felmérjük egészségi állapotunkat elég csak végig követni a mindennapjainkat, a táplálkozást, az életmódot, hogy mennyire mozgás gazdag, vagy mozgásszegény az életmódunk. Az egészség központi meghatározója az életmód. A magyar társadalom körében is magas az obezitás aránya, illetve az egészségi állapotokról szóló eredmények is kedvezőtlenek. A fizikálisan aktív életmód sokak életére nem jellemző, hiszen átlagosan a magyar társadalom 5 órát tölt ülással egy nap. A tradicionális magyar konyha fő jellemzője a magas zsírtartalom, és a nagy mennyiségű só használata, mely mind rizikófaktor a egyes szív- és érrendszeri megbetegedésekben. Az egészséges és kiegyensúlyozott étrend egyik fontos összetevője a zöldség és gyümölcs, amelyek fogyasztása hazánkra szintén nem igazán jellemző. Különböző élelmiszereket megfelelő arányban és változatosan kellene fogyasztani, illetve ugyan ez igaz a vízfogyasztásra is. Az élelmiszerek és a folyadék mennyiségét

sok tényező befolyásolja. A napi energiaszükséglet függ a nemtől, életkortól, testtömegtől, fizikai aktivitástól. (Pfau, 2018)

Az életmódot, mint tudjuk, rengeteg külső befolyásoló tényező irányíthatja. Vannak alappillérek, melyekből összeáll egy egészséges életmód, viszont ez rendkívül szubjektív, befolyásolhatják az egyén veleszületett vagy szerzett betegségei. Gyakran halljuk, hogy ne dohányozzunk, mozogjunk fizikai állapotunkhoz képest a legtöbbet, és válasszunk olyan mozgásformát, amely személyre szabottan végezhető. A táplálkozás és mozgás mellett a pihentető alvás is elengedhetetlen. Segít feltöltődésben és lehetővé teszi, hogy az agy rendszerezze az aznap tapasztalt információkat. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás elengedhetetlen az immunrendszer, a szív, és az erek megfelelő működéséhez. Nélkülözhetetlen a különböző gyógyulási, illetve regenerálódási folyamatok beindulásához. A hormonháztartásra gyakorolt hatása révén szabályozza az ideális testsúly megtartását. Ezek mellett szükséges a különböző agyi funkciók optimális működéséhez, segít a memória fejlődésében, a koncentrációs képességek javításában és a gyors és hatékony tanulásban. A mai rohanó világunkban sokan nem tudják megteremteni az időt a megfelelő feltöltődésre, pihenésre. Ennek hiánya vezethet az egyes megbetegedésekhez, testi és lelki kimerültséghez.

1.1 A témaválasztás indoklása

A fenti sorokban, ahogy már említettem, rendkívül fontosnak tartom az egészséget. Kórházi dolgozóként betekintést kaptam mennyire fontos a megfelelően működő immunrendszer, illetve az állóképesség és a mentális egészség. Véleményem szerint, ahhoz, hogy elsajátítsuk a megfelelő életmódot nem lehet elég korán kezdeni az egészséget befolyásoló tényezők ismertetését, ezért is tartom nagyon fontosnak ezeknek a bemutatását, népszerűsítését az óvodában. A hazai kutatás eredményére alapozva, miszerint, az a gyermek, akinek családjában nagy figyelmet fordítanak az egészségfejlesztésre, nagy valószínűséggel tovább is viszi azt a szemléletet felnőtt korában. Amennyiben a fizikai aktivitás a gyermekkorra jellemző volt, nagyobb eséllyel fogja az egyén felnőtt korában folytatni, azt az életvitelt, ami számára példa volt. A szülő, a család, a környezet egy minta a gyermek számára. Azokat a gondolkodásmódokat, irányelveket fogja bevezetni az életébe, amelyeket látott és tapasztalt, ezért fontos hangsúlyozni a környezet, illetve az intézmény befolyásoló szerepét. (Laoues, 2019)

Az óvoda remek kiinduló pont lehet erre a célra, viszont ehhez elengedhetetlen, hogy az óvodapedagógus tisztában kell legyen, hogy milyen módon adja át ennek értékét a jövő generációinkat. Azonban, hogy a gyermek elsajátítsa, élvezze és fontosnak tartsa az egészséges életmódot, gondolok itt az egészséges táplálkozásra, sportra, fontos, hogy az otthoni környezet is befogadja, tovább gyakorolja. Meglátásom szerint, nem elég csak az óvodában foglalkozni az egészségtudatossággal, otthon is fontos kell legyen. Különböző családi háttérrel rendelkeznek a gyermekek, ezért különbözőképpen kell alakítani az egészségmagatartást. Ezt a nevelőintézménynek kell megállapítania, miként tudja segíteni a gyermekek egészség nevelését, fejlődését, milyen módszereket alkalmaz. Minden pedagógus felelősséggel tartozik a jövő nemzedéke iránt, de az óvodában megszerzett tudás nagyobb hatást gyakorol a későbbiekben a gyermek életében, ezt számos szakirodalom is bebizonyította. (Gergely, 2023) Az egészség feltétele a testi és lelki tényezők összerendezett működése és egyik a másik nélkül nem működik hatékonyan, törekedni kell az egyensúlyra. Mindezek mellett fontos figyelni a mentális egészségre.

2. Az óvodapedagógusok egészségmagatartása

2.1 Egészségmagatartás

Az 1948-ban megalakult World Health Organization továbbiakban (WHO) egészségügyi világszervezet meghatározása szerint az egészség fogalma a „teljes testi, lelki és szociális jólét állapota és nem csupán a betegségek és fogyatékoságok hiánya.”(Balázs, 2002) Az óvodapedagógusok egészségmagatartása azért is fontos, hiszen nagy hatással van a jövő generációjának egészségtudatosságára. Az egészségtudat magába foglalja azt, hogy az egyén felelősséget vállal saját, valamint a közösség egészségéért. Az egyén a saját egészségét első sorban a kollektív rizikók és az önromboló magatartás elkerülésével képes megőrizni. Az óvodapedagógus nevelői attitűdje meghatározó egy gyermek számára, ezért is fontos hangsúlyozni a példamutatás fontosságát.

Az egészséges életmód egyfajta divat lett. Hidvégi tanulmányában olvasható „Életmódnak nevezzük körülményeinket, szokásainkat, amelyek közt, és ahogyan élünk, melyek jellemzők ránk és meghatározzák egyéniségünket.” (Hidvégi, 2015) Az egészséges életmódot rengeteg tényező befolyásolja, amely sokszor tőlünk független, ugyanakkor fontos tisztában lennünk mit tehetünk egészségünk érdekében. A Millward

Brown Healthcare 2010-es kutatása szerint a magyar lakosság egészségtudata nagyon lesújtó. Az emberek életéből még mindig hiányzik a prevenciós szemléletmód. Akkor lesz általában prioritás az egészség az emberek életében, amikor problémát észlelnek. Tapasztalatok alapján ilyenkor már sajnos olyan mértékű a gond, amivel csak nehezebben lehet segíteni. Mindezek ellenére a felnőtt lakosság közel 50%-a úgy érzi, nem szükséges többet tennie az egészsége megőrzéséért. A tanulmány kimondja, hogy a fiatalabb generáció körében az egészségmagatartás a külső megjelenéssel áll kapcsolatban nem pedig a hosszú távú egészségmegérzéssel. Ezen életszakaszban sokkal inkább a külső megjelenés motivál, nem pedig az egészség. Rendszeres testmozgást végeznek, de főként a fent említett cél elérése érdekében. A középkorú korosztály eredménye volt számomra kiemelkedő, itt ugyanis az az eredmény igazolódott, hogy az egészséges életmód és egészségtudatosság fontos, ugyanakkor sem a testmozgás, a fizikailag aktív életmód, sem pedig egészséges táplálkozás nem jelenik meg életükben. (Millward, 2010) Ez a szemlélet részben jó, mivel az óvoda nevelésében szerepet játszhat az egészségtudatosság, de abból a szempontból fontos lenne a gyakorlása, hogy a jövő generációjának átadhassa tapasztalásait, például az egészséges életmód jótékony hatását, eredményeit. A felgyorsult világunkban a nők rendkívül túlterheltek, fáradtak, időhiányban szenvednek. Ez az életmód vezet a stresszes állapothoz, mely sok betegség alap faktora. Az egészséges életmód tehát több tényezőtől épül fel, főként a táplálkozás és a fizikai aktivitás, ezeknek pedig egyensúlyban kell lennie egymással

2.1.1. Tudatos táplálkozás, a táplálkozás fontossága

A mai kor gyermeke már az egészséges táplálkozásban nő fel, de vajon mennyire egészséges is ez, ha bele gondolunk hány fajta szemlélet közül lehet választani. Példaként hangzik a minden mentes táplálkozás, vegán, cukor és gluténmentes és még sorolhatnánk. Az étkezési szokások határozzák meg, hogy a napi tevékenységek elvégzéséhez hogyan látjuk el szervezetünket tápanyagokkal, időt szánunk-e a tudatos táplálkozásra. Kis mértékű változás is nagyban befolyásolja egészségünket. Az táplálkozási szokások, amelyek eddig meghatározták az egyén életét, azok kis változtatása már jelentős jótékony hatással lehet rá. A kialakult étrend hatással van a közérzetre, a mindennapi élet minőségére, és befolyásolja az élettartamot is. A helyes étrend központi tényező a szívbetegségek, a rák, az ízületi bántalmak elleni küzdelemben. A megfelelő étrend beiktatása eredményez egy lendületesebb életvitelt,

segít az álmatlanság és az erőtlen érzés leküzdésében. Számos olyan tápanyagok, például az antioxidánsok segítenek kiűzni a szervezetben felhalmozódott szabadgyököket, értisztító hatása révén az érrendszert támogatják. Az egészséges testi – lelki - mentális állapot eléréséhez és fenntartásához megfelelő időben fogyasztott megfelelő ételekre és rendszeres testmozgásra és pihenésre van szükség. Jelentős probléma az ismeretek hiánya, veszélyes, ha az ember kedve szerint választhat a táplálkozási „stílusok” közt. Egészségügyi indokok kellenek ahhoz, hogy az ember cukormentesen étkezzon, például cukorbetegség esetén. Sokan összekeverik a kevesebb cukor fogyasztást azzal a ténnyel, hogy teljesen cukormentesen kelljen étkezni. Ugyan ez az álláspont igaz a vegán, tejmentes vagy gluténmentes étkezésre. A közösségi média világa főként nem valós információkkal van tele, amelyek megtévesztőek lehetnek. A szélsőséges táplálkozás például pont ez, sokan nincsenek tisztában ezen táplálkozás negatív hatásaival, ez a hormonháztartás felborulását eredményezheti. Egy egészségesen működő szervezetnek szüksége van zsírokra, fehérjékre, szénhidrátokra, aminosavakra, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Fontos, hogy az elfogyasztott mindennapi étel és ital ismert forrásból származzon, hiszen kevesebb eséllyel lesz hormonkezelt egy hús vagy zöldség, ha hazai termelők által vásárolt. Ezeknek az ételeknek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a tápanyagtartalmat és változatosan kell őket fogyasztani, ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük. Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Próbáljunk változatosan táplálkozni minél többféle nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Az egészséges táplálkozás nem csupán a testi egészséget érinti, hiszen a helyes tápanyag bevitel segít a mentális egészség megőrzésében is, például a depresszió, szorongás és a stressz kezelésében. Az ételek, amiket fogyasztunk, befolyásolják az agyunk működését, beleértve a hangulatunkat, az alvás minőségét és a koncentrációs képességünket is. A gyermekek kialakuló egészségtudata a saját egészségüket szolgálja majd. Ezeknek a nézőpontoknak az ismerete és elsajátítása azért nagyon fontos egy óvodapedagógus számára, mert az óvodáskorban kialakított, elsajátított táplálkozási szokások, illetve ismeretek nagyon meghatározóak a későbbiekre nézve. Az óvoda intézményében töltött évek a személyiségfejlődés, a tudatformálás tekintetében a legfontosabb időszak. Mint már ismert tény, hogy a táplálkozási szokások ebben az életkorban alakulnak ki, vagy

már előtte. Általában ilyenkor sajátítják el a helyes ételválasztást, az étkezési ritmust, ebben a korban formálódik az ízérzékelés, rögzülnek a különböző táplálkozási minták, valamint a táplálkozási magatartás is. Ezért nagy felelősség van az óvodapedagóguson is, milyen értékeket képvisel, milyen mintát ad tovább, hiszen nagyban tudja befolyásolni a gyermeket, illetve a szülőt is.

2.1.2. Mozgás, fizikai aktivitás

A helyes, tudatos táplálkozás mellett a másik alappillér az egészséghez a mozgás. Gyermeknevelés szempontjából is fontos eszköz, a mozgás, a sport által a gyermek megtanul küzdeni, megtanulja kezelni és leküzdeni a kudarc által kapott sérüléseket. Segít bánni az indulatokkal, óvodás korú gyermekek esetében a nem megfelelően kezelt konfliktusok, a gyermekben keletkezett rossz érzés felgyülemlik, ezért fontos, hogy testmozgás által ez le legyen vezetve. Rendszeres testmozgás által optimalizálódik a konfliktus kezelő attitűd. Segíti fejleszteni az empaticus készséget, így a lelkiegészség fenntartásához is nagyon fontos. A rendszeres testmozgás mindenkit kitartásra nevel, segíti a szorongás leküzdését, a feszültségoldásban és a megfelelő reális énkép kialakításában. Sokan panaszkodnak állandó fáradtságérzésre, egy idő után heti rendszerességgel végzett testmozgás ezt is megszünteti, vagy a különböző emésztési problémákra is jótékony hatással van, az agyagcsere zavarokat enyhíti. A mozgás egyénre szabott megfelelő formája közismerten jótékony hatással van. Itt is a rendszeresség a mérvadó az, hogy a mozgás életünk része legyen. Különös képen fontos ez a mai világban, hiszen sok családban nehezen iktatható be, ezért meg kell találni azt a mozgásformát, amely segíti a mindennapokat. Remek alternatíva lehet itt első sorban a séta friss levegőn akár munkába, vagy ha erre nincs lehetőség a reggeli rohanásban akkor délután. Számtalan csoportos mozgás foglalkozás elérhető már, ez ugyan csak kiváló alkalom a testi és szellemi felfrissülésre, hiszen akár a szociális kapcsolatok is hozzájárulhatnak az egészség megőrzésére. A fizikailag aktív életmód fontossága elengedhetetlen az óvodapedagógusok számára, hiszen egy egészséges gyermek aktív mozgással fejlődik, játszva tanul és erre csak akkor van lehetősége az óvodában, ha az intézmény nevelői biztosítanak számukra olyan feladatokat. Az alapelvekkel összhangban különös figyelem hárul a mindennapos testnevelés tervezésére, megszervezésére, biztosítására. Azok a mozgásformák, amelyek a gyermekek egyéni képességeihez és fejlettségi szintjeihez igazodnak, a pszichomotoros készségek fejlesztésének eszközei. A gyermekek kondicionális képességének fejlődését szolgálják

azok a játékok, vagy egyéb mozgásformák, melyeket rendszeresen alkalmaznak az óvodákban, mind emellett az állóképességüket is nagy mértékben növeli. A szabad játék keretében végzett mozgásos tevékenységek mellett az irányított mozgásos tevékenységek jellemzik a nevelési irányelveket az óvodai intézményekben. Minden esetben fontos, hogy egy óvodai nevelő törekedjen a gyermekeket a legjobban fejleszteni, és kooperatív mozgásos játékokkal biztosítani a fejlődését. ezt azonban úgy fogja tudni hatékonyan véghez vinni, ha ő maga is élvezi és természetesen mozog ezekben a feladatokban. A rendszeres mozgás pozitív hatással van az idegrendszerre, sokkal kiegyensúlyozottabb az az egyén, aki fizikailag aktív életmódot folytat, emellett jobb alvásban is részesül. Az alvászavarok gyakori kiváltó oka a fizikai fáradtság hiánya. Figyelembe véve, hogy a szervezetnek a megfelelő regenerálódáshoz napi 1-1,5 óra mély alvásra van szüksége. Sokan panaszkodnak éjszakai ébrenlétről, nyugtalan alvásról, ennek kiváltó oka lehet a mozgás szegény életmód. Pavlik könyvében olvashatunk többek közt arról, hogy a mindennapi mozgás biztosítja a pihentető alvást is. Egy olyan szervezet, amely mindennap aktív, gazdaságos vegetatív szabályozással rendelkezik, alacsony a nyugalmi pulzusszáma és légzésszáma és a mindennapi stressz kezelésben is sokkal hatékonyabban jár el, ez nélkülözhetetlen egy óvodai dolgozó számára. (Pavlik, 2015)

A stressz kezelésének megoldási lehetősége között lehetnek személyes és intézményi megoldások vagy a kettő kombinációja. A mentálhigiénés szakemberek segítségével mellett a megfelelő képzési és továbbképzési rendszer is szerepet játszhat a megelőzésben és kezelésben. Rendkívül fontos a megfelelő, jó munkahelyi légkör megteremtése, a teammunkára való törekvés hajlandósága, majd ennek kialakítása. Elengedhetetlen a vezetők támogató attitűdje, ahhoz, hogy az óvodapedagógusok pozitívan tudják végezni, majd értékelni a munkájukat. Fontos a pozitív visszacsatolás, ahhoz, hogy a későbbiekben motiváltan tudják végezni munkájukat, a visszajelzések mennyisége de legfőbbképp a minősége befolyásolja a pedagógusok teljesítményét. Amennyiben a visszajelzések elmaradnak, a pedagógus nem tudja, nem biztos benne, amit végez, hogy azt jól csinálja, a magasabb szintű munkavégzés elmaradhat. Az egészség szempontjából is nagyon fontos a harmónia. A vezetők visszajelzéseinek mennyisége és minősége befolyásolja a pedagógusok teljesítményét, emellett a visszajelzések biztosítják a pedagógusokat arról, hogy munkájukra odafigyelnek, értékesnek tartják, ez pedig biztosítja a motiváltabb és magasabb szintű munkavégzést kifejezetten az iskola előtti intézményeket vizsgálva azt tapasztalta, hogy a meleg,

támogató, pozitív légkörű bölcsődékben és óvodákban a pedagógusok dinamikusabbak és lelkesebbek a munkájukban, jobban szeretnek együtt lenni a gyermekekkel, emellett pedig beazonosította a szervezeti klíma tíz komponensét is, amelyek meghatározzák az óvodai-bölcsődei légkört. Ezek a kollegialitás, a szakmai fejlődés, a vezetői támogatás, az átláthatóság, a jutalmazási rendszer, a döntéshozatal, a célkonszenzus, a feladatorientáció, a fizikai környezet és az innováció. (Bloom, 2010)

2.1.3. Az alvás fontossága

Az alvás nem csupán a pihenés időszaka, hanem a testünk és az agyunk számára elengedhetetlen regenerációs és felépülési periódus, minden életszakaszban. Az alváshiány hosszú távon komoly egészségügyi problémákhoz vezethet, ezért fontos tisztában lennünk melyek azok a tényezők, amelyek negatívan befolyásolhatják. A rendszertelen táplálkozás, a mozgás szegény életmód, a túlhajszolt mindennapok azt eredményezik, hogy reggel ugyanolyan fáradtan ébred az ember, mint ahogy lefeküdt aludni. Tanulmányok, szakirodalmak és kutatások is egyértelműen leírják, hogy számos fizikai egészségügyi problémához vezethet az alváshiány, például a különböző kardiovaszkuláris megbetegedések, a magas vérnyomás, az elhízást, a 2-es típusú cukorbetegséget és egyéb endokrin panaszokat. Az egészséges alvási szokások kialakítása, amelyekben biztosítjuk az ajánlott 7-9 órás alvást felnőttek számára, elengedhetetlen a fizikai egészség fenntartásához. Az alvás szerepe a mentális egészségben is kiemelkedően fontos, hiszen a hosszú távú nem alvás szorongással, depresszióval, negatív hangulattal jár és mindezek mellett fogékonyabb az ember a megbetegedésekre hiszen az immunrendszer sem működik kellőképp. A REM alvásfázis, amely a mély alvás és az álmodás fázisa, különösen fontos a mentális egészség szempontjából, mivel ez a fázis segíti az érzelmi memória feldolgozását és a negatív érzelmek kezelését. (Kopp, 2003)

A pihentető alvás talán az egyik legfogatosabb az egészséges mentális állapot elérése érdekében. A jelen kor (nem csak) óvodapedagógusaira nagy mentális nyomás nehezedik, állandó megfelelés akár a szülőknek, akár a munkatestületnek, ezen tényezők mellett a munkán kívüli életben is meg kell felelni. Nem könnyű megtartani, vagy akár rátalálni a megfelelő egyensúlyra, hogy maradjon idő saját magára is. A gyermekek nevelésében, fejlesztésében rendkívül nagy türelemre van szükség, elengedhetetlen a stabil mentális állapot, állandó felelősség és következetesség a mindennapokban.

Az egészségmagatartás az egyén felelősségvállalása saját egészsége, valamint a közösség egészségének biztosításáért. A modern társadalmak egészségügyi rendszereiben az egészség és a betegség messzemenően a professzionális döntéshozók (orvosok, egészségügyi dolgozók) ügye lett. Ezzel szemben egyre jobban terjed az a felfogás, hogy az egészség és a betegség jelenségei ismét inkább a nagykorú polgáros és a páciensek kompetenciájának körébe kerüljenek. Ehhez tartozik még a nevelés, az iskola és a média által megerősített tudás, miszerint az egyénnek fokozottabb felelősséget kell viselnie saját egészségéért azáltal, hogy kerüli az egyedi kockázatokat és a kollektív rizikókat. Ide tartozik még, hogy az egyén tudjon megbirkózni saját pszichés problémáival. (Balázs, 2002)

Egészségtudatos magatartás az az egyén szemléletének, viselkedésének, tevékenységének összessége annak érdekében, hogy minél tovább és minél egészségesebb maradjon. Ennek során: döntéseiben fontosnak tartja és érvényesíti egészség-szempontjait, saját maga és – szűkebb és tágabb – környezete érdekében, szokásainak tudatos kontrollálásával tevékenyen részt vesz egészségének fejlesztésében, elsajátítja a laikus segítség és önsegítés képességeit, az egészségügyi ellátással és az ellátórendszerrel kapcsolatban kialakítja és alkalmazza a tájékozott fogyasztói magatartást:

- betegségének természete, lehetséges kimeneteinek ismerete,
- az ellátórendszerrel és igénybevételi lehetőségekkel kapcsolatos ismeretek,
- a betegjogok ismerete,
- egészségügyi fogyasztóvédelmi ismeretek (Györffy, 2019)

2.2 Egészségnevelés

Az egészségnevelés fogalmi meghatározása „Olyan változatos kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkészségeket bővíti az egyén és a közösség egészségének előmozdítása érdekében” (Barabás, 2012)

Az egészségnevelésben fontos, hogy a célok eléréséhez a tevékenységeket, feladatokat pontosan megtervezzük, mert az eredményesség csak így érhető el.

- **Fizikai egészség vonatkozásában:** túlsúly és elhízás csökkentése, táplálkozási szokások megváltoztatása, fizikai aktivitás bevezetése/növelése/változtatása, higiénés szokások változtatása, balesetek/elesés prevenciója,

várandóssághoz kapcsolódó speciális szükségletek (fizikai aktivitás, táplálkozás, nemi higiéné, szexuális élet vonatkozásában), szexuális úton terjedő betegségek prevenciója, osteoporosis prevenciója, kémiai veszélyek elhárítása.

- **Mentális egészség vonatkozásában:** érzelmi intelligencia fejlesztése, megküzdési stratégiák fejlesztése, kommunikáció – konfliktuskezelés fejlesztése, önismeret – önértékelés fejlesztése, időmenedzsment fejlesztése, krízismenedzsment igénye, társas igény támogatása stb.
- **Mentális és fizikai egészség vonatkozásában:** dohányzásról való leszoktatás, alkoholizmus/kábítószerfüggőség/viselkedéses addikció felismerése, a kezelést/józanodást nyújtó szervezetekhez való delegálás.

2.3 Egészségfejlesztés, egészségműveltség

Az egészségfejlesztés a társadalom egészségi állapotának javítása céljából magába foglal gazdasági, szabályozási, politikai, népegészségügyi intézkedéseket, közösségi és egészségügyi prevenciós tevékenységeket egyaránt. Az egészségnevelés szerves része a korszerű egészségfejlesztésnek, megcélozva az egészséget támogató viselkedések kialakítását, fejlesztését vagy a rizikómagatartások megváltoztatását egy szakember által irányított, ugyanakkor az egyén felelősségére épülő folyamatban.

Az egészségműveltség kifejezés 1970-es években jelent meg a népegészségügyben és az egészségügyi ellátásban. A leggyakrabban használt definíciója WHO meghatározása, amely szerint az egészségműveltség az emberek kognitív és szociális készsége (skills), amely meghatározza az egyének motivációját és az egyének képességét (ability), amely segítségével hozzáférnek, megértik és felhasználják azokat az információkat, amelyek elősegítik és fenntartják jó egészségüket. Az egészségműveltség olyan személyes erőforrás, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy döntéseket hozzon az egészségügyi szolgáltatások, prevenció és egészségfejlesztés területein a mindennapokban. (Csizmadia, 2016)

3. Szakirodalmi áttekintés

A továbbiakban olyan szakirodalmak olvashatóak, amelyek a témához kapcsolódva nyújtottak számomra segítséget, adtak egy átfogóbb képet az óvodapedagógusok egészségmagatartásáról, illetve egészségi állapotukról.

Nélkülözhetetlen a megfelelő egészségmagatartáshoz, egészségi állapothoz és az egészségfejlesztéséhez, az, hogy az egészséggel kapcsolatos információkat és szolgáltatásokat az egyén tudja értelmezni, illetve igénybe venni. Az egészségműveltség egyre inkább központi szerepet tölt be tudományos viszonylatban is. Több külföldi vizsgálat hívja fel a figyelmet arra, hogy azok az emberek, akiknek az egészségműveltségi szintje alacsonyabb, nem tölt be központi szerepet az életükben az egészség és annak fejlesztése, sokkal inkább veszik igénybe az egészségügyi ellátó rendszereket. (Mårtensson, 2012) Ezen felül néhány hazai kutatómunka is készült ebben a témában. Az óvodapedagógusok, vagy a koragyermekkorai nevelésben dolgozók egészségét azonban, csak néhányan vizsgálták. Az egészségmagatartás mellett az egészségműveltség is nagyon fontos, hiszen kapcsolatban áll az általános műveltséggel, és hozzájárul ahhoz, hogy az emberek tudása, motivációja és kompetenciája alkalmassá váljon az egészség-információkhoz való hozzáféréshez. Ennek hiánya, illetve alacsony mutatója azt eredményezi, hogy kevésbé élnek az emberek a prevenciós szolgáltatások adta lehetőségekkel és nem kívánják követni az orvosok által javasolt egészségmegőrző életutat. Több vizsgálat is készült már kora gyermekkorai nevelésben dolgozók egészségi állapotát, egészségmagatartását és egészségműveltségét illetően.

Az egészségműveltség vizsgálatának megalapozása a koragyermekkorai nevelésben dolgozók körében című tanulmányt Csima és munkatársai hozták létre. Kutatásuk célja, a magyarországi koragyermekkorai nevelésben dolgozó pedagógusok egészségműveltség vizsgálatának megalapozása prevenció és egészségfejlesztés feltárásán keresztül, melynek keretében az egészségi állapotra és az egészségmagatartásra vonatkozó mutatókat tanulmányozták. Köztudott, hogy a magyar lakosság egészségügyi prevenciós és egészségfejlesztési kompetenciája nagyon alacsony. Kutatásukba kisgyermeknevelőket, óvodapedagógusokat, pedagógiai asszisztenseket, dajkákat vontak be, 1010 főt. Az egészségmagatartás formálásában, az egészségműveltség megalapozásában a család mellett, nagyon fontos szerepe van a gyermekek intézményeinek, a bölcsődéknek, óvodáknak, valamint az ott dolgozó pedagógusoknak. A kisgyermeknevelők és az óvodapedagógusok egészségmagatartása között nem volt nagy eltérés, annak ellenére, hogy a kisgyermeknevelő képzéseknél jelentős szerepet kap az egészségtudomány, mint tananyag. Ezen ismeretek, hozzá kellene, hogy járuljanak egészségműveltségük megalapozásához. Sajnos, maga az ismeret, nem eredményez az egészségmagatartásban viselkedési változást. (Fináncz, 2021)

Fináncz és Csima közösen végzett kutatásában a koragyermekkorai nevelésben dolgozó pedagógusokat, 1010 óvodapedagógust, dajkát, kisgyermeknevelőt, pedagógiai asszisztenst kérdeztek meg egészségi állapotukról, egészségmagatartásukról.

Vizsgálatuk célja volt, az óvodában, bölcsődében dolgozók egészségi állapotának, közérzetének, egészségmagatartásának feltárása. Választ kerestek arra, hogy:

- milyen a dolgozók egészségi állapota, egészségmagatartása
- milyen az intézményi légkör
- milyen a lelkiállapotuk
- milyen mértékű a kiegészítés, depresszió veszélye
- milyen rekreációs tevékenységet végeznek

A vizsgálatot elsősorban dél-dunántúli megyékben, de észak- és nyugat-dunántúli, valamint Jász-Nagykun-Szolnok megyei és Pest megyei intézményekben végezték.

Rámutattak, hogy a magyar lakosság egészségi állapota lényegesen elmarad az EU fejlettebb tagországaitól. A kérdőív összeállítása során kitértek: intézményre, munkakörre, képzettségre, egészségi állapotra, egészségmagatartásra – táplálkozás, alkohol, szűrővizsgálat, dohányzás – társas kapcsolatra, rekreációra.

Az anonim adatfelvételt 2017. végén zárták le, mely során képet kaptak az óvodákban, bölcsődékben dolgozók egészségi állapotáról, egészségmagatartásáról.

Megállapították, hogy az intézmények dolgozói a lakosság egészéhez képest kedvezőbb képet mutatnak. Eltérés a mozgásszervi betegségeknél – derék, hát, nyak – melyek gátolják a gyermekek ellátását, valamint a pedagógusok körében tapasztalható nagyszámú, enyhe fokú depresszióban mutatkozott meg. Felhívták a figyelmet a prevencióra, valamint a mielőbbi beavatkozásra. (Fináncz, 2019)

Rajtuk kívül, Feith és Falus sok más szerző munkásságával együtt, kutatásukat összevonva készítette az Egészségfejlesztés és nevelés című könyvét, amely pontosabb információt nyújt a kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletében és gyakorlatában. Nagy hangsúlyt fektetnek arra tényre, miszerint maga az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, amelynek hatására az egyén harmóniában él környezetével. Az említett könyvben olvasható, hogy Magyarországon a várható élettartam átlagosan 75,5 év, az EU átlaga pedig 80,6 év, ami arra enged következtetni, hogy jelentősen elvagyunk maradva a tagállamok élettartamához képest. (Feith, 2019)

Hazánkban az egyik legátfogóbb mérést a magyar lakosság egészségéről Kopp és munkacsoportja végezte. Az úgynevezett Hungarostudy elnevezésű vizsgálatok hét,

illetve három évente adnak számot a magyar népesség egészségi állapotának változásáról. A felmérés egy multidiszciplináris, a lakosság egészségét, lelkiállapotát és szociális körülményeit egyaránt feltáró felmérés. Eredményül megállapították, hogy a magyar lakosság javarészt lelkiileg túlterhelt, túlhajszolt, alacsonyabb iskolai végzettség mellett több negatív tendencia is érvényesül az életmódjában. A férfiak nagyrészt alkoholproblémával küzdenek, mellette káros szenvedélyként dohányoznak és stresszes életmódot élnek. Magas még az elhízás aránya, amely a nem megfelelő életmódra enged következtetni, ezáltal gyakori a hipertónia, cukorbetegség, szív és érrendszeri betegségek. Ezen adatok által a korai halálozás is mintegy 40 százalékkal magasabb a 45-65 év közötti korosztályban. Kopp tanulmányai kimutatták, hogy a nem megfelelő életmód, tehát a mozgáshiány, a krónikus stressz, illetve az egészségtelen táplálkozás nagy százalékot érint. Összefüggést talált az alacsonyiskolavégzettség és a nem megfelelő életmód között. Döbbenetes tény, hogy az érintett lakosság több mint 10 évvel korábban hal meg. Különösen nagy veszélynek vannak kitéve a gyermekek, hiszen a rendezetlen családi körülmények, a szülők káros szokásai, az alkoholizmus, a dohányzás, az alváshiány, a nem megfelelő táplálkozás már gyermekkorban kihatással vannak a későbbi életre, megpecsételi az egészségi állapotukat. A tanulmány kimutatta, hogy ezek a gyermekek, akik ilyen körülmények között és ilyen szülői háttér mellett nőttek fel, már 10-14 évesen alkalmazták a drogot és egyéb káros és tiltott szerekhez nyúltak. Összességében kimondható a tanulmány alapján, hogy a magyar lakosság egészségi állapota, beleértve sajnos a gyermekek egészségi állapotát és a jobb élethez való esélyüket negatív tendenciát mutat. (Rózsa, 2006)

Münnich a Mentális egészség és egészségmagatartás a társas tényezők tükrében tanulmányában a mentális egészséget befolyásoló társas tényezők jellemzőit kívánta feltárni. Ezzel összefüggésben vizsgálta az egészségmegőrző szokásokat is. A mentális egészség tekintetében megállapítható, hogy sok összetevő gyakorol hatást: a személyiség jellemzői, a szellemi és fizikai jóllétet befolyásoló tényezők. A magasabb iskolai végzettségű személyek nagyobb stresszt élnek át, nehezebben tudják életüket koordináltan élni. A társas 4 támasz jelenléte és minősége erős befolyással bír az egyén mentális egészségi állapotára. Ennek hiányában nagyobb valószínűséggel alakul ki stressz hatására rossz mentális állapot, és ezzel összefüggésben valamilyen betegség. A munkahelyi társas kapcsolatok rendszere más jellegű, mint a családi, de fontos szerepet játszik az egyén személyes céljai és eredményessége tekintetében. Ez indokolja, hogy a munkahelyi támogatottság, elismerés jelentősen befolyásolja az egyén mentális

állapotát, a megbetegedések gyakoriságát. Az egészségmegőrző magatartásra jellemző, hogy mindenki számára fontos lenne az egészséges életmód követése, de az elősegítő magatartásmódokat kevésbé követik. Az egyén számára fontos és közelálló személyek jelentős hatást gyakorolnak abban a tekintetben, hogy milyen jelentőséget tulajdonít az egészséges életmóddal kapcsolatban. Általánosságban a nőkre jellemzőbb a tudatosabb életmód, egyedül a testmozgás tekintetében vannak a férfiak előnyben. A magasabb iskolai végzettségű személyek később fordulnak orvoshoz, mint a kevésbé iskolázottak. A tanulmány társszerzője Kovács Judit, a mentális egészség vázát tárja fel elénk, aki azt mondja, hogy nincs megfelelő egészség a mentális egészség nélkül. A testi és lelki egészség kölcsönösen összefügg, tehát az, hogy milyen lelkiállapotban vagyunk az kihat a fizikális helyzetünkre, a testi egészségünkre. Nem véletlenül mondják, hogy elsősorban mentálisan kell meggyógyulni, hinnünk kell a gyógyulásban. Ennek a fordítottja is igaz, miszerint a testi állapot, a tőlünk független testi helyzet komoly hatást gyakorol lelkünkre. Ebben a tanulmányban utat mutatnak a mentális egészség felé, hogy mi is az pontosan. Egyfajta olyan képességet ad, melynek birtokában képesek vagyunk úgy élni környezetünkben, hogy elégedettek vagyunk a fizikális állapotunkkal, jól tudunk együttműködni másokkal, tudjuk fejleszteni kognitív, érzelmi és kapcsolati erőforrásainkat. Tehát a mentális egészség a pszichés-szociális jóllét állapota, amelyben az egyén kibontakoztatja saját képességeit, meg tud küzdeni a napi stresszel, kihívásokkal, hasznos munkát végez, s képes arra, hogy a saját és mások életéhez hasznos hozzájárulásokat tegyen (WHO, 1999). A tanulmány alapján kimondhatjuk tehát, hogy a mentális egészség magába foglalja a jólét pozitív érzetét. Fontos emellett, hogy értékesnek tartsuk magunkat, másokat, akik közvetlen környezetünkben vannak. A másik nagyon fontos tényezőre világít még rá, hogy a már bekövetkezett stressz után képesek legyünk öngyógyításra, melynek legfőbb feltétele az egészséges elme. (Münnich, 2005)

A lelki egészség megóvása, fenntartása elengedhetetlen egy kiegyensúlyozott pedagógusnál is. A Mi, pedagógusok- Kérdések önmagunkhoz című könyv pedagógusokról pedagógusoknak szól, amely eltér a szokásos publikációtól, hiszen az óvodai, iskolai eseményeket a nevelő belső, szubjektív szempontjából vizsgálja. Ez a könyv elsősorban lélektani alapú. Az óvodapedagógus belső vívódásairól, esetleges félelmeiről, szorongásáról szól, amelyekkel a pályája alatt kell megküzdenie. Olyan szorongató érzésekről ad betekintést, amelyek elolvasása után úgy gondolom sokat tanulhatunk, illetve ezek legyőzéséről, az általuk szerzett tapasztalatokról. Kimondja,

hogy azok az események, amelyek lényege a személyes kapcsolat feszültséggel járhat. A könyv célja, hogy ezen tapasztalatok által utat mutasson a pedagógusi pálya sikeréhez, hogy minden nevelő megtalálja a nehézségek mellett a pozitív, építő utat. Fontos építőelem az önismeret, amely hozzájárul, hogy nem csak a gyerekekkel, de a szülőkkel, a pedagógusokkal alakuló kapcsolatban, és a lelkiegészség megőrzésében ad segítséget. Az önismeret rendkívül fontos nem csak a pedagógiai pályán, hiszen megkönnyíti mások megismerését is, amely segít abban, hogy megértsük a többi embert. Fontos az interakcióban, azaz a társas kölcsönhatásban, közelebb vihet bennünket a gyermekek viselkedésének megértésében. Továbbá kimondja, hogy próbáljunk meg elvonatkoztatni, tehát, ha segítséget kérnek egy problémás helyzet kapcsán, erőszakos családi háttérben lévő gyermek, fontos, hogy segítő tanácsot tudjon adni a nevelő. Amennyiben túlságosan is átérzi a helyzet súlyosságát könnyen magával ragadja, amely hatására nem nyújthat megfelelő támaszt a gyermek számára, ezért is fontos a stabil mentális és lelki egyensúly kialakítása. Átfogó képet ad az óvoda – iskola, a pedagógusi pálya, a gyermekek, a kollegák, vezetőség, szülők, fejlesztés, nevelési módszerek, csoportok, lelkiegészség és maga pedagógus közti viszonyról. Számomra nagyon tanulságos volt ezekről olvasni itt a pálya kapuja előtt. (Kósáné, 2006)

Minden esetben fontos a közeli, vagy távoli múltban történt pedagógiai észrevételekből, tapasztalatokból megtanulni fejlődni. A Középpontban a pedagógus című könyv a régi pedagógusi pálya értékeit állítja szemben a mai kor új kihívásaival. A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Tanszék által megrendezett tudományos konferencia anyagait, eredményeit dolgozza fel három fő fejezetben. Az első fejezetben egyfajta filozófiai kitekintést taglal, az alázatosságról ír, hogy nem csak a pedagógusnak fontos alázatosnak maradnia, hanem maga a tudománynak is fontos lazulni a régi erős irányelvekben. Dewey intelmére hívja fel az olvasó figyelmét, hogy a pedagógus bizony már a pusztta jelenlétével a megjelenésével is már nevel és ez lehet jó és rossz irányú egyaránt. A könyv második fejezetében a kultúráról tanulhatunk, kimondja, hogy a nevelés klasszikus jelentése feledésbe kerül. Pozitív fejlődést mutatnak ki, miszerint egyre jobb tendenciát mutat, hogy a legjobb nevelési eszköz a tanítói példa. A befejező részben azt írják le, hogy az erősen fejlődő technika olykor szembe is fordulhat a kultúrával. A pedagógus központú felfogást tartják szem előtt, kimondják, hogy a mai korban az eddigieknél is fontosabb cél kell, hogy legyen, a pedagógus-társadalom

problémaival való foglalkozás. A könyvben ismertetett kutatás, amit 170 pedagógus válaszaiból nyert eredmények kimutatják, hogy a többség nem készült fel igazán egy sajátos nevelési igényű gyermek szakszerű ellátására, melynek oka az ehhez szükséges módszertani alapok hiánya. A válaszadók 38%-a tartotta magát és kollegáit alul informálnak, közülük csak a fele olvas témaadekvát szacikket és körülbelül ugyanennyien vennének rész hasonló témában továbbképzésen. A kutatás során arra is fény derült, hogy magasabb iskolai végzettségen gyengül a befogadói attitűd. Mindent összevetve elmondható, hogy miközben a tanítási, nevelési elmélet nem változott addig a társadalomról ezt nem lehet elmondani. A mai feltételek azt mutatják rugalmasnak kell lenni, tudni kell változni, képesnek kell lenni a váltásra, végezetül kimondják, hogy a pedagógushivatás szépsége a gyermekközpontúság. Ezekért a gondolatokért volt fontos számomra ez a tanulmány, bár kissé eltér az általam választott témától, de itt is kimondható, hogy az óvodapedagógusok fizikális állapotukon túl a lelki és mentális egészsége is hozzájárul munkájuk sikerességéhez. (Kairó, 2012)

Az Egészségfejlesztés Módszertana kézikönyv egyértelműen írja le az egészség fogalmát, sajátosságát, hogy az egészség történelmi változásait tárja elénk, az akkori görög mitológiából idéz. Érdekessége, hogy különböző megközelítésben írja le az egészséget, miszerint mi az a megőrzött egészség, illetve a visszaszerzett egészség. Leírja, hogy a legfontosabb út a tanítás, a különböző tapasztalatok megosztása másokkal. Az orvoslás fontosságát tárja fel ez a könyv, elmondja, hogy a 17. században szépen fejlődött, a majd a későbbiekben a felvilágosodás eredményeként a természettudomány ugrásszerű fejlődésének köszönhetően megváltozott a szemlélet az egészségről. Ez a szemléletváltozás jellemző a 21. századra is. Az egészség fogalmára szerteágazó definíciókat találunk. Benkő Zsuzsanna Egészségfejlesztés című módszertani könyvében taglalja, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazta, hogy nem csak a betegség hiányát, hanem a testi, lelki és szociális jóllét állapotát is egészségként definiálta. A könyvben továbbá az is olvasható, hogy a 21. században naponta kell új kihívásokkal szembenéznie az emberiségnek és új feladatokkal megbirkóznia és ezekhez a változásokhoz kell a mai kor gyermekének is alkalmazkodnia. (Benkő, 2009)

Nagyon fontos és meghatározó egy egészséges életvezetés, hiszen a betegségek elkerüléséhez elengedhetetlen a tudatosság. A táplálkozás, a fizikálisan aktív életmód és a mentális egészségre való figyelem hozzájárul egészségünk megőrzéséhez. Ehhez nyújt segítséget az Egészségfejlesztés című könyv, hiszen alapokat ad egy egészséges

életvezetéshez. A tudatos, fegyelmezett egészségmagatartás prioritás az egészség megőrzésében, a betegségek megelőzésében, az jó egészségi állapot megővésában, a betegek leküzdésében. A tudatos életvitel a legfontosabb. Az egészségmagatartáshoz való pozitív hozzáállás a prevenció hatékony eszközévé vált. (Gritz, 2018)

A nevelés szerepe az egészséges magatartás kialakításában és az önpusztító magatartás megelőzésében című könyveben Kalmár és munkatársai a prevenció fontosságát fogalmazzák meg. Már az óvodai években kialakult egészségfejlesztés meghatározza a gyermek életét, milyen módon válik sikeressé. Az egészségnevelés és egészségfejlesztés elsődleges prevenciónak számít, ezért is nagyon fontos, hogy az intézmények nevelője milyen módon „ülteti el” el bennük. Fontos megemlíteni itt mi is az a prevenció. Bokor Nándor által szerkesztett Általános ápolástan és gondozástan elmélet és gyakorlat könyve tökéletesen leírja. Az egészségvédelemnek és egészségmegőrzésnek két formája van, az egyéni, illetve a közösségi. Fontos az egészséges magatartás fenntartása, az egészség biztonsága érdekében hozott tudatos döntésre való felkészítés és a döntéshez szükséges ismeretek megadása. Fontos az érintett célcsoport, adott esetben az óvodai nevelők motivációjának fejlesztése, az egészséges életvitelhez szükséges attitűdök kialakítása. Segíteni kell az öngondoskodás képességét is, fontos a szociális társkapcsolatok fejlesztése, illetve a környezet egészségre ható elemeinek változtatása. A közösségi egészségmegőrzés az egészség társadalmi, gazdasági, kulturális, természeti és technikai feltételeinek javítására irányul. Fontos tényező a klasszikus közegészségügy, a környezetvédelem, a népegészségtan. A másodlagos megelőzés, vagy szekunder prevenció lényege és célja elsősorban az, hogy a fejlődést gátló tényezők iktatva legyenek és az esetlegesen fennálló probléma, betegség gyógyításának folyamata elkezdődhessen. Nagyon fontos a tünetek felismerése és itt lép életbe az információ közlés fontossága. Hiszen, ha felismerjük a jeleket, időben tudunk orvoshoz fordulni, nincs idővesztés. Ahhoz, hogy ez a folyamat létrejöjjön, az egészségmagatartásunk, egészségtudatunk napirendi pont kell legyen. Ennek hiányában egy elhanyagolt életvitel következhet be. (Kalmár, 2017)

Az egészségnevelés fő célja, hogy az egészséggel kapcsolatos tudást növeljük. Az egészség nevelés által kapott információk segítenek megérteni, és tisztában lenni azokkal a tényezőkkel, amelye a számunkra kedvező életmódban támogatnak. Számtalan komponens befolyásolja ezeknek az információknak az áramlását, illetve a befogadását. Demográfiai tényezők első sorban, például az iskolázottság, családi helyzet.

Az egészséghez elengedhetetlen a megfelelő fizikai állapot és annak védelme. Az óvodapedagógusok erős fizikai terhelésnek vannak kitéve nap, mint nap. Gyakoriak az ízület-, illetve gerinc közeli fájdalom azon pedagógusok körében, akik több éve a pályán vannak. Az Egészségfejlesztés című folyóiratban Karácsony és munkatársai a bölcsődében dolgozó kisgyermeknevelők izom- és csontrendszerének állapotát vizsgálta. Napi munkájuk során több kisgyermeket megemelnek, guggolnak, hajolnak, térdelnek ezek a tevékenységek bizonyos idő után negatív hatással lehetnek a fizikai állapotukra, megterhelik a mozgásszerveket, melyek idővel fájdalomhoz, elváltozásokhoz vezetnek. Kutatásuk célja, a kisgyermeknevelők testi egészségi állapotának felmérése, illetve, a befolyásoló kockázati tényezők feltárása volt. Vizsgálatokra 2020. szeptember 1. és október 31. között online szakmaspecifikus felületen került sor. Az eredmények kimutatták, hogy a kisgyermeknevelők izom- és csontrendszeri panaszainak kialakulásának megelőzésével, illetve panaszaik enyhítésével foglalkozni kell. Véleményük szerint alternatívát jelenthetne a foglalkozás - egészségügyi ellátáson belüli, munkahelyi egészségfejlesztés, szakemberek bevonásával. A kisgyermeknevelők gyakorlati ismereteket szerezhetnének mozgásszervi panaszaik enyhítésére, illetve szakemberek irányításával speciális torna-foglalkozások megszervezését szorgalmazták. További kutatások végzését szorgalmazták, melyek a kisgyermeknevelők egészségi állapotának javítását szolgálnák. (Karácsony, 2022) Ilyen, és ehhez hasonló ízületi és gerincterhelések az óvodapedagógusokat is egyaránt érinti. Az említett probléma feltárása érdekében, az általam végzett kutatás is érinti a fizikai terhelés hatásait óvodapedagógusokra.

4. A kutatás menetének ismertetése

4.1 A kutatás célja

Jelen szakdolgozati kutatás célja, az óvodapedagógusok egészségi állapotának, egészségmagatartásának és fizikai aktivitásuk gyakoriságának vizsgálata. Információgyűjtés az életmódbeli szokásaikról, milyen módon támogatják az egészségüket. A kutatás eredményével következtetéseket vonhassak le és ezen információk birtokában átfogó képet kaphassak a jelenkori helyzetükről.

4.2 A kutatási módszer ismertetése

Az általam választott kutatási eszközként a primer kutatási eszközt, kérdőívet választottam, amelyet 122-en töltöttek ki. 2024. február 1-vel tettem közzé a Google

Drive alkalmazáson belül és 2024. február 20-ig zártam le. Magát a kérdőívet a hazai óvodapedagógusok körében osztottam meg. Olyan zárt online közösségi csoportokat kerestem, ahol fiatalabb, illetve idősebb óvodapedagógusok voltak jelen, ezek mellett természetesen a gyakorlati helyemen, a szombathelyi Játéksziget Óvoda dolgozói voltak segítségemre. Fontosnak tartottam az általam alkalmazott kutatási módszer kiválasztásánál, hogy ne vegyen el sok időt az óvodapedagógusoktól, érthető, lényegre törő legyen. A kérdőív összeállításánál törekedtem, hogy zárt és nyitott kérdések egyaránt szerepeljenek benne. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim volt, az adott válaszokat Microsoft Excel program segítségével értékeltem ki, összesítettem, később az általam kapott válaszokból készítettem táblázatot, majd diagrammok formájában prezentáltam.

4.3 A kutatási kérdések

A dolgozat kérdései közé tartozik elsősorban, hogy mely tényezők befolyásolják az óvodapedagógusok egészségmagatartását, például fizikai aktivitás, kiegyensúlyozott táplálkozás, pszichés egészségi állapot.

Másik fő kutatási kérdés az egyén egészségi állapotára utal, milyen külsőtényezők hatnak rá és befolyásolják pozitív és negatív irányban. Szenvednek-e bármi nemű betegségben, ha igen akkor ez az évek során alakult-e ki. Az egészséget befolyásoló alvás és annak minősége is érinti a dolgozat egy részét.

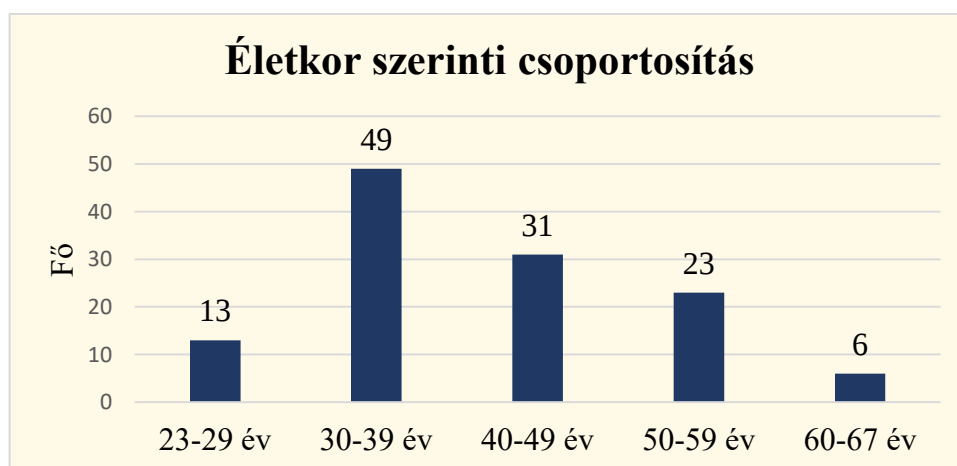
A kutatás során megvizsgáltam, hogy az óvodapedagógusok milyen egészségmagatartást tanúsítanak, mi az, ami számukra fontos, mit tesznek egészségükért, mindennapi életük részeként élnek-e meg akár a sportot, vagy az egészséges táplálkozást. Prioritásként kezelik-e a gyermekek egészségtudatos nevelését, motiváltak-e a mindennapi mozgásra? Érdekelt még továbbá jelenlegi egészségi állapotuk, a válaszadók átlag testtömeg indexe, ezért erre irányuló kérdések is szerepeltek a kérdőívben. Szakdolgozatom készítését megelőzően információt gyűjtöttem a minőségi alvás fontosságáról. Érdekelt, ki hogyan ítéli meg alvási szokásait, tud-e pihentetően aludni éjszaka, hiszen számos tényező befolyásolhatja minőségét. Ezek mellett a kérdőív kitért különböző betegségek meglétére is, illetve, hogy, mivel tudják az egészségüket szolgálni, mivel járulnak hozzá megőrzéséhez. Fontos tudni, melyek azok a felületek, vagy helyek, ahol az óvodapedagógus információt szerezhet az egészségmegőrzés fontosságáról, hogy ezt az óvodai nevelésbe

is bele tudja vonni, építő jellegű információkat át tudja adni a jövő generációjának. Fontosnak tartom, hogyan és milyen módon tudják megoldani a mindennapi mozgást, levegőn való tartozkodást. A koronavírus megjelenésével sokaknál megváltozott a közösségbe való látogatás fontossága, ezért erre irányuló kérdés is szerepelt. A kérdőívem kitért, hogy az óvodapedagógusok milyen fizikai hatásoknak vannak kitéve a munka során, gondolok itt izületi terhelésre, erre is kerestem a választ. Továbbá, érdekelt részt vesznek-e különféle szűrővizsgálatokon, illetve van-e összefüggés az életkor és a szűrővizsgálatokon való megjelenési arány között. Az óvodapedagógusok, hogy vélekednek a munkakörnyezetükről, van-e olyan javaslatuk, amivel egészségtudatosabbá lehetne tenni, illetve milyen módon lehetne fejleszteni. Kérdésköreim főként az egészségi állapotra, egészségtudatosságra térnek ki.

5. Eredmények

A nemek megoszlásának tekintetében a férfi válaszadók száma 6 fő a női válaszadók képezték a többséget 116 fővel.

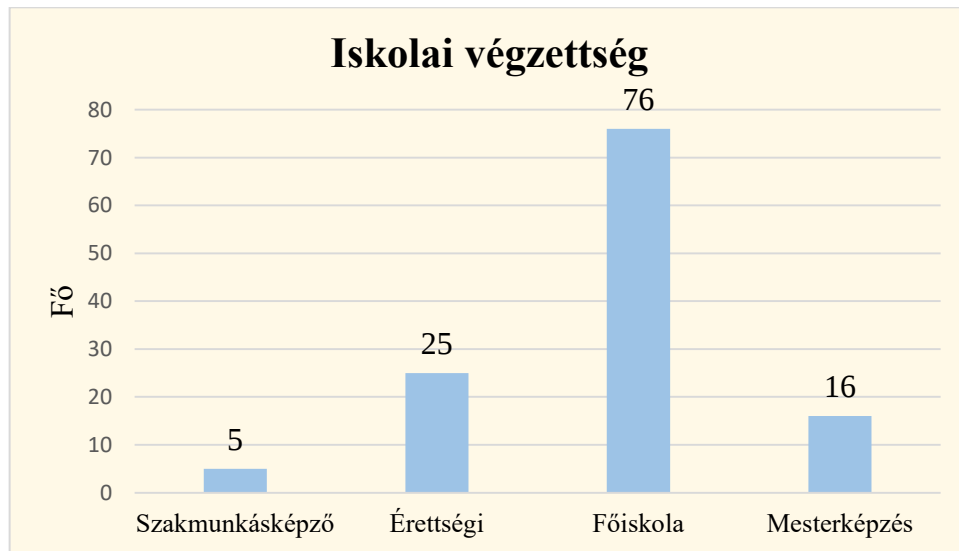
A következő kérdésben az életkor került megválaszolásra, öt csoportra osztottam a válaszadókat. Az első csoport 23-29 év közötti 13 fő, második 30-39 év 49 fő, harmadik 40-49 év 31 fő, negyedik 50-59 év 23 fő, ötödik 60-67 év 6 fő. A kitöltők legnagyobb csoportja a második volt a 30-39 év közöttiek a 60-67 év közöttiek pedig a legkisebb számban. (1. diagram)



1. diagram

1. diagram: Életkor szerinti csoportosítás (n=122)

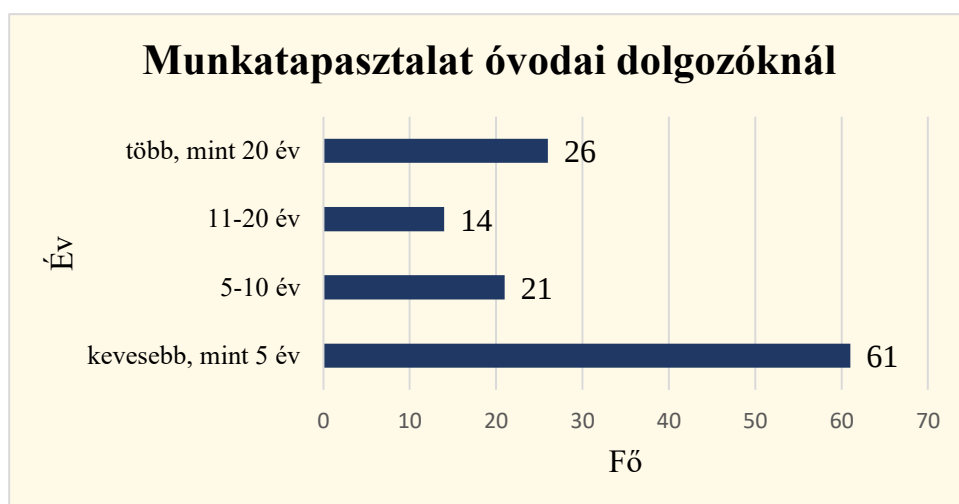
Az iskolai végzettségre irányuló kérdésnél egyénileg írták be a kitöltők, szakmunkásképzőt végzettek 5 fő, érettségivel rendelkezők 25 fő, főiskolával 76 fő, mesterképzéssel, pedig 16 fő. A főiskolai végzettséggel rendelkezők töltötték ki legtöbbször a kérdőívet. (2. diagram)



2. diagram

2. diagram: Iskolai végzettség (n=122)

Arra a kérdésre, amely az óvodai dolgozók munkatapasztalatát vizsgálja, a következő válaszok érkeztek: kevesebb, mint 5 éve dolgozik az óvodában: 61 fő, 5-10 éve: 21 fő, 11-20 éve: 14 fő, több, mint 20 éve: 26 fő. (3. diagram)



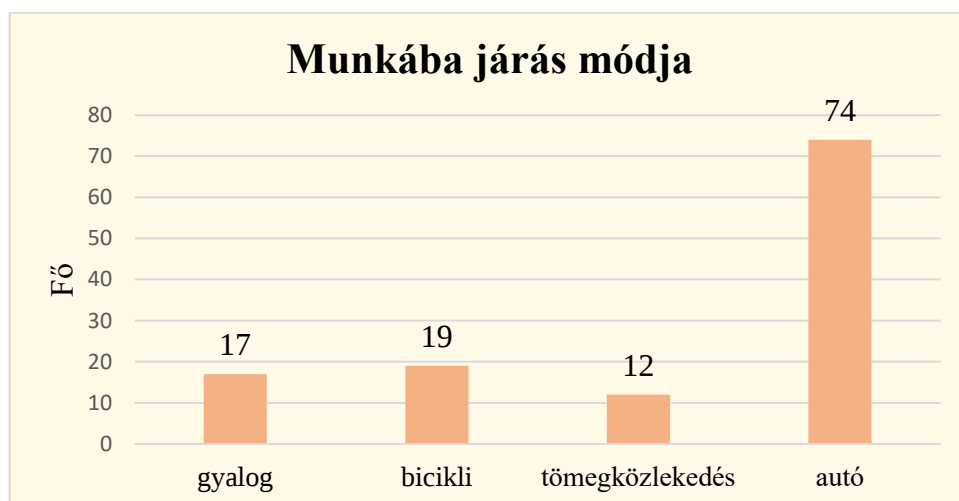
3. diagram

3. diagram: Munkatapasztalat óvodai dolgozóknál (n=122)

Az óvodapedagógusok arra a kérdésre, amely a gyermeknevelésre vonatkozik a következő választ adták: 87 fő válaszolt igennel, 35 fő nemmel. Megállapítható, hogy a kitöltők többsége nevel gyermeket.

Az életmódot vizsgáló, soron következő kérdés arra kérdez rá, hogy az óvodapedagógusok életvitelszerűen hol élnek, falun, vagy városban. Falun, kertesháznál akarva akaratlanul is adott a fizikai munka, aktivitás lehetősége, gyakorisága évszaktól függ, hiszen a téli időszakban jelentősen kevesebb a lehetőség, mint tavasszal. Ezzel együtt az embernek több ideje jut a friss levegőn való tartózkodásra. Az általam megkérdezettek közül 63 fő falun és 59 fő városban él.

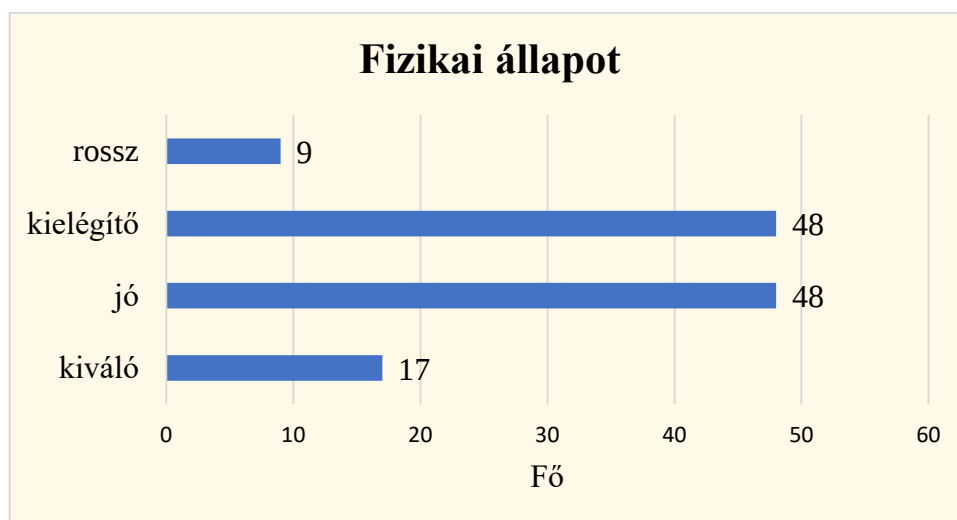
A fizikai aktivitást is vizsgáltam, és ezért tettem fel a kérdést, mely arra vonatkozott, hogy a válaszadók milyen módon jutnak el az intézménybe. Nyilván sokak életében nincs lehetőség arra, hogy az autó használatát mellőze, hiszen egyszerűbb, gyorsabb és az időjárási viszonyokat is kevésbé kell figyelembe venni. Ezzel szemben sok jótékony hatása van annak, ha gyalog, vagy biciklivel tud valaki munkába menni, hiszen így is mindennap adott a testmozgás, és ha valaki ezt a hét minden napján megteszi, már is sokat tett egészsége megőrzéséért. A dolgozat kérdőívét kitöltők közül 17 fő gyalog, 19 fő, 12 fő tömegközlekedéssel, 74 fő autóval oldja meg a munkába járást. (4. diagram)



1. diagram

4. diagram: Közlekedésre vonatkozó adatok (n=122)

A szakdolgozatotnak a központi kérdése az óvodapedagógusok egészsége, ezért elengedhetetlen, hogy ne legyen feltüntetve az a kérdés, ami a fizikai állapotra utal. A válaszadók közül 17-en kiváló fizikai állapotnak örvendenek, jó fizikai állapotban 48 fő van, kielégítőnek ítéli állapotát 48 fő, rossz állapotról 9 fő jelzett. Pozitív eredmény, hogy csak igen kevés, 7,4 százalék válaszolta úgy, hogy kifejezetten rossz a fizikai állapota. (5. diagram)

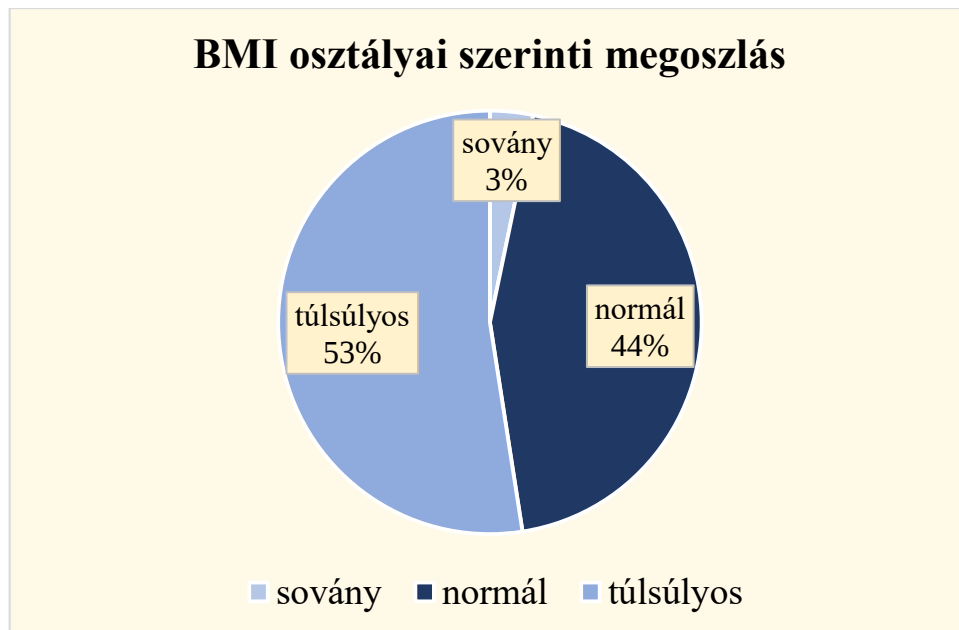


5. diagram

2. diagram: Fizikai állapotra vonatkozó adatok (n=122)

A fizikum minőségére adott válaszokból kaptunk egy átfogó képet, amely szubjektív, az egyén véleményét mutatja, ennél konkrétabban szerettem volna rálátni a mai kor pedagógusaira. A következő kérdés a válaszadók paramétereire irányult, hogy hány kilogramm, illetve hány centiméter magas, majd ezekből a válaszokból Body Mass Index-t, továbbiakban BMI-t számoltam. Három tartományt különítettem el ennek megfelelően, mint sovány, normál és túlsúlyos. A sovány BMI tartománya 16,00-18,49, a normál értéke 18,50-24,99, a túlsúlyos tartomány 25,00 és a fölé esik.

A 122 óvodapedagógustól kapott eredmény azt mutatta, hogy 4 fő (3%) esett a sovány kategóriába, 54 fő (44%) a normál kategóriába és 64 fő (53%) számított a BMI alapján túlsúlyosnak, amennyiben összevetjük a szubjektív válaszokat, miszerint a legtöbben jónak, kielégítőnek, vagy kiválónak értékelték fizikai állapotukat, ezzel szemben az így kapott eredmény más. (6. diagram)



3. diagram

6. diagram: Testtömegindex aránya (n=122)

Mindezek után a sportolás gyakoriságának aránya látható a továbbiakban. A kérdés arra irányult, hogy rendszeresen végeznek-e testmozgást, olyan fajta testmozgást, amely körülbelül 150 perces mérsékelt intenzitású, vagy 75 perces erős intenzitású. A válaszadók 54 fő (44, 3%) mozog rendszeresen ennek megfelelően, a fennmaradó 68 fő (55,7%) nem végez testmozgást.

A továbbiakban a kérdés az volt, hogy milyen tevékenységet, vagy sportot végez szívesen. Nyitott kérdésnek megfelelően különböző válaszok érkeztek. Sokan bicikliznek vagy az ezzel kapcsolatos csoportos sportágot, a spinninget űzik. Szívesen választják többek a zenés csoportos, ritmikus mozgásformákat, ilyen például az aerobics, a zumba, vagy a salsa. Sokan a kialakult derék hát és gerinc közeli fájdalmaikat próbálják enyhíteni a pilates segítségével, vagy konkrét gerinctornát végeznek szakemberek irányításával. Sokan, a szabadlevegőn való tartózkodást egybe kötik a sporttal és választják a futást, mint sportot. Többen jelezték, hogy ez a mentális feltöltődésüknek egy alternatív formája, szívesen teszik ezt a szabadban időjárástól függetlenül. Voltak olyan válaszadók is, akik az úgynevezett nordic walkingot választották. Ez a mozgásforma szintén a szabadban történik egy pár speciális bot és különleges gyaloglótechnika segítségével. Ennek segítségével hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszthető az állóképesség, az izomerő, a mozgáskoordináció. Nélkülözhetetlen kellékei a speciális botok. A megkérdezettek közül 34 fő válaszolta,

hogy nem sportol, viszont a ház körül nap mint nap jelentős fizikai aktivitást végez. A mentális egészség érdekében többen járnak jógára is, ami köztudottan jótékony hatással van a szellemi képességre, de sokan a konditermet, illetve a csoportos edzéseket is szellemi feltöltődés céljából választják. Akadt olyan óvodapedagógus, aki a labdajátékokat űzi profi szinten, de volt olyan, aki szívesen focizik együtt gyermekével, ezáltal, az együtt játszás örömeivel, sportol is egyben. A hullahopp karika, mint óvodai eszköz is megjelent az említések listáján, ebből ugyanis erős testedzést is létrehozhatnak melynek elsődleges célja az alakformálás, de jótékony hatást gyakorol a törzs erősítésére, tartás javítására is.

Következő kérdésem az alvásra irányul. Az alvás fontosságát nem kell taglalni, alváshiány következtében számos betegség kialakulhat és a mentális egészség romlásának táptalaja lehet. Az alváshiány eredményeként a depresszió kockázata megnő, a szív-érrendszeri betegségek és a cukorbetegség kockázata is számottevő, mivel kedvezőtlen irányba befolyásolja az anyagcsere-folyamatokat, akár teljesen felboríthatja is azt, és összefüggésben áll az elhízással is. (Koltai, 2022) Ezért fontosnak érzem, hogy jelen szakdolgozat egy részét érintse. A 122 óvodapedagógusból 109 fő (89%) 5 és 8 órára tette az alvás idejét, 13 fő (11%) pedig 8 óránál is többet alszik.

A válaszadók a következő kérdésre, amely arra irányult, hogy milyen módon támogatja egészségét több alternatíva közül választhattak. Adott volt különböző válaszlehetőség:

- vitaminok, táplálékkiegészítők fogyasztása
- mikro- és makro tápanyagok megfelelő arányú fogyasztása
- rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel
- mindennapos szabadlevegőn való tartózkodás
- „én idő” biztosítása
- feldolgozott élelmiszerek fogyasztásának minimalizálása
- rendszeres testmozgás, sport
- dohányzás mellőzése
- alkoholfogyasztás minimalizálása, vagy mellőzése
- stresszfaktorok kiküszöbölése
- társaskapcsolatok ápolása

A válaszadók 79 százaléka támogatja egészségét különböző vitaminokkal és táplálékkiegészítőkkel. Számos külső hatás éri szervezetünket, főként a téli és őszi

hónapokban, ezért csökken a napközben kint töltött órák száma, kevesebb nap ér bennünket, ezért nagyon fontos az immunrendszer megfelelő támogatása. Az egészségünk megőrzésének alapja a változatos és egészséges alapanyagokból összeállított étrend, de számos feldolgozott élelmiszerben kevés a megfelelő vitamin és tápanyagforrás. Az egyén vitaminigényét is számos tényező befolyásolja, elsősorban a kor és a nem, de nagyban megnő a vitaminigény várandóssággal, vagy egy betegség megjelenésével. A dohányzás mellőzésével 72,2 százalék tesz egészségéért, 67,2 százalék minimalizálta az alkoholfogyasztást. Ezt követték azok, akik rendszeresen vesznek részt különböző szűrővizsgálatokon, illetve fontosnak tartják a prevenciót. A megkérdezettek 55,5 százaléka jár rendszeresen szűrővizsgálatra. Válaszadók több, mint fele 53,8 százaléka preferálja a társas kapcsolatok ápolását és szívesen végez együttes tevékenységeket, időtöltést társaságban. A rendszeres testmozgás az egészséges életmód egyik alappillére.

A kitöltők 41,1 százaléka a rendszeres testmozgást, sportot fontosnak tartja, az egészségmegőrzés céljából. Az étkezésre vonatkozó kérdésre 29,4 százalékuk válaszol a szerint, hogy megfelelő arányban fogyasztanak mikro és makró tápanyagokat. Makró tápanyagoknak azokat a vegyületeket nevezzük, amelyek energiát szolgáltatnak szervezetünk számára. Ezek között találjuk a zsírokat, a fehérjéket és a szénhidrátokat, a legnagyobb kalória tartalmú makrótápanyagunkat. Ezeket követik a fehérjék és a szénhidrátok, ezeknek a kalória tartalmuk jóval alacsonyabb. Főbb csoportjaik az ásványi anyagok, a vitaminok és a vitaminnak nem minősülő, egyéb, szervezetünk számára hasznos vegyületek. A 27,7 százalékos arányt képviselte, hogy az óvodapedagógusok próbálják magát, a stresszfaktort minimalizálni. Hárman nem válaszoltak a kérdésre. (7. diagram)

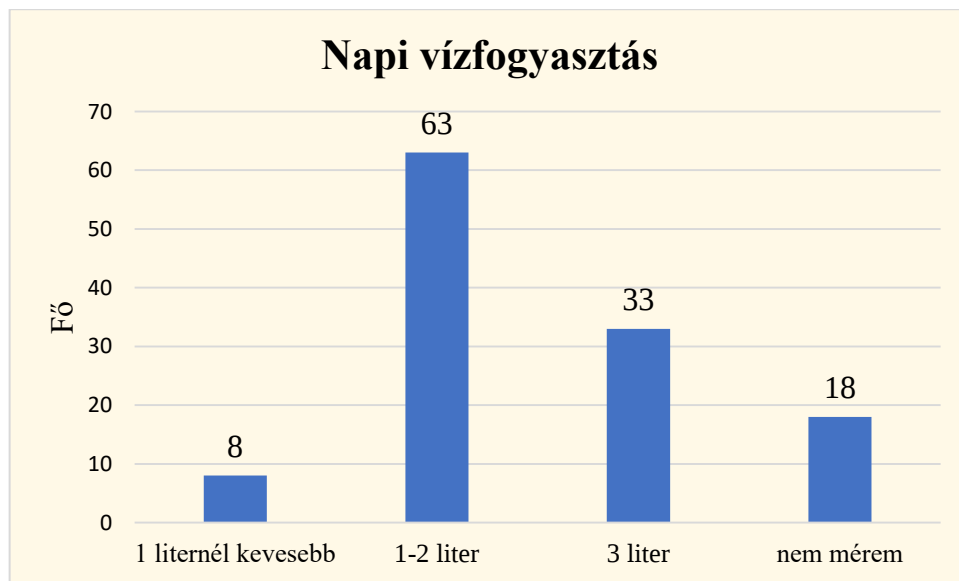


7. diagram

7. diagram: Egészségmegőrzésének támogatása (n=119)

Az étrendre való utalások kapcsán merült fel az a kérdés, hogy milyen arányban volt a teljeskiőrlésű illetve a finombúzalisztből készült élelmiszerek fogyasztása és sütése, főzése. A válaszadók 72 fő (59%) preferálja a teljeskiőrlésű, 50 fő (41%) ezzel szemben a finombúzalisztet helyezi előtérbe. A valódi különbség a két őrlemény közt annyi, hogy a finomliszt készítésekor a búzaszem belseje a fontos, a külső héjat, vagyis a korpát leválasztják róla. Ez eredményezi a búzafehér liszt fehér színét. A nem felhasználásra került héjnak a hiánya miatt viszont elveszíti vitamin- és ásványianyagtartalmának javát, melyet a csíra tárol, ez a rosttartalom akár 90% is lehet. A teljes kiőrlésű liszt ezzel szemben a korpát és a csírákat, illetve a magbelsőt is tartalmazza, ezért van a jellegzetes barna színe. Teljesen más az állaga, valamint a rosttartalomnak köszönhetően a feldolgozás során több folyadékot is igényel. Rendkívül magas a tápanyag és vitamintartalma, különösen káliumból, kalciumból és magnéziumból tartalmaz sokat, de van benne E-vitamin és többféle B-vitamin is. Természetesen, mint mindenben itt is fontos a minőség, más más eljárás útján kerülnek ezek a termékek a piacra. Összességében az egészség szempontjából ajánlott az utóbbi fogyasztása. A magas rosttartalomnak köszönhetően az anyagcsere folyamatokra is kedvező hatással van, gyorsítja azt, így a felesleges salakanyagok könnyebben távoznak. A glutén tartalmú élelmiszerforráson, a liszten túl, a tejtermékek fogyasztására vonatkozó kérdés is szerepelt. A válaszadók 99 százaléka rendszeresen fogyaszt tejterméket. Másik fő tényező szervezetünknek, a víz. Az emberi szervezet több, mint 75%-a. Szervezetünk normál működéshez a víz nélkülözhetetlen. A vízigényünk nemtől, fizikai

aktivitásunktól és a klimatizációs hatásoktól függ. Egy átlagos felnőtt napi ajánlott vízigénye 2,5 liter. A válaszadók közül 63 fő (51,6%) 1 és 2 liter köztire teszi napi vízfogyasztását, ezt követi a 3 liter 33 fő (27%), nem méri, 18 fő (14,8%), 1 liternél is kevesebbet iszik egy nap 8 fő (6,6%). Aki nem iszik megfelelő mennyiségű folyadékot, vagy vizet azoknál fellelhetőek a dehidratáció tünetei. A dehidratáció legfőbb tünetei, mint a szájszárazság, izomgyengeség, szomjúságérzet, sötét vizelet, fejfájás, napi 4-nél kevesebb vizeletürítés, szédülés. Elengedhetetlen az egészséges életmódhoz a rendszeres, 2,5 liter ajánlott mennyiségű vízfogyasztás. (8.diagram)



8. diagram

8. diagram: Vízfogyasztás aránya (n=122)

A következő kérdések a kávé és az energitalok fogyasztására vonatkoztak. A kávéfogyasztás jótékonyhatással van az emberi szervezetre, főként azoknak, akik alacsony vérnyomással küzdenek, viszont nem mindegy, mennyit és mikor iszunk belőle. Növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet, mindezt, a benne előforduló koffein hatása okozza. Rendszeres fogyasztása (cukor és tej nélkül) csökkenti a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, de csak, ha nem éhgyomorra fogyasztjuk. Az éhgyomorra történő kávéfogyasztás káros lehet, hiszen felboríthatja a hormonháztartást, megemeli a kortizol hormon szintjét, ami hosszú távon rossz alvást, elhízást eredményez. Ezért fontos a reggeli kávénk előtt, a lassan felszívódó szénhidrátok fogyasztása. Jótékony hatása még az, hogy csökkenthető vele az Alzheimer-kór, a máj- és a méhrák kockázata, enyhíti a fejfájást, migrént, hiszen a koffein tágítja az ereket.

Az asztmások számára pedig megkönnyíti a légzést. A kávé fogyasztás tehát, mértékkel és tudatosan fogyasztva jótékony hatású. A megkérdezett óvodapedagógusok közül napi egyszer 21 fő, napi kétszer 45 fő, háromszor 16 fő, négyszer 1 fő, alkalmanként 3 fő fogyaszt kávé. Nem fogyaszt kávé 36 fő. Az energiatartalok fogyasztásának, gyakoriságának vizsgálatánál, 114 fő nem él vele, 8 fő pedig alkalmanként fogyasztja. Mindenképp pozitívnak tekinthető ez az eredmény, hiszen rendkívül egészségtelen a benne lévő taurin és egyéb adalékanyagok miatt. A szív és érrendszeri megbetegedéseknek egyik alapja lehet, az infarktus kockázatát is nagymértékben megnöveli.

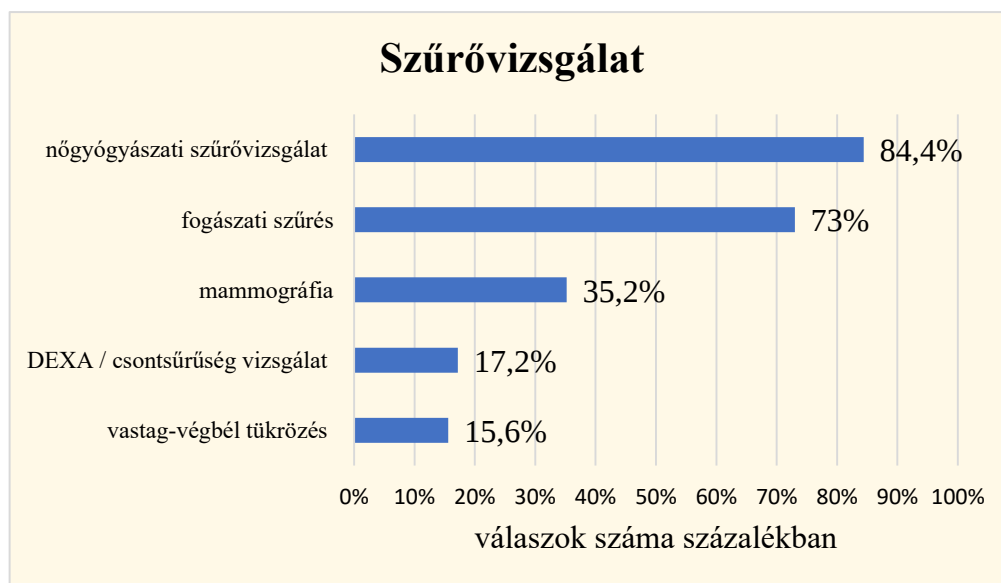
Az óvodapedagógus feladata a gyermek fejlődésének követése és segítése, emiatt naprakésznek kell lennie. Az egészségmagatartás tekintetében sincs ez másként, a szakdolgozat következő kérdése az egészségtudatossággal kapcsolatos ismeretekre irányul, hogy a válaszadók honnan szerzik ismereteiket. A kérdésre több választ is lehetett adni. A válaszadók 73,8 százaléka az internet és az televízió segítségével értesül az egészséggel kapcsolatos ismeretekről, tanulmányokról és kutatásokról, 40,2 százaléka a család és az ismerősök körében értesül friss információkról., 36,9 százalékuk szívesen lapoz különböző szakkönyveket, tanulmányokat. Az óvodai dolgozók 33,6 százaléka gyakran látogatja a különböző előadásokat és egészséggel kapcsolatos programokat, szorosan mellette 32,8 százalék orvosi tanácsadás alkalmával is tájékozódik, és hasznosnak ítéli meg ezeket a látogatásokat. A legkevesebb ismereteket az iskolákban és óvodákban kapták, csupán 8,2 százalék. (9. diagram)



9. diagram

9. diagram: Egészséggel kapcsolatos ismeretek (n=122)

A prevenció fontossága korábban már említésre került. Az első lépés az egészség megőrzése érdekében a megelőzés, ezért elengedhetetlen kérdése a dolgozatnak a szűrővizsgálatokon való részvétel gyakorisága, illetve, hogy milyen jellegű vizsgálatokat látogattak az általam megkérdezett óvodapedagógusok. Az időintervallumnak az elmúlt 5 év lett megjelölve. A kérdésekre több válasz is megadható volt. A 122 óvodai dolgozóból a legnagyobb arányban a 30-40 év közötti korosztály töltötte ki a kérdőívet, ezt befolyásolta, hogy milyen fajta szűrővizsgálatokon vettek részt többségben. Első helyen a nőgyógyászati rákszűrés volt 84,4 százalékkal, második helyen a fogászati jellegű szűrés, amely 73 százalék volt. A mammográfián való részvételi arány a fent említettekhez képest közel felére csökkent, itt a résztvevők 35,2 százaléka vett részt. A válaszadók 4,9 százaléka 60 év feletti, ez egyértelműen látszik a DEXA, vagyis a csontsűrűség vizsgálat részvételi arányán, hiszen ez 17,2 százalék. Vastagbél, vagy a végbéltükrözéses vizsgálaton a 15,6 százalékuk vett részt. (10.diagram)



10.diagram

10. diagram: Szűrővizsgálatokon való részvételi arány (n=122)

Az óvodapedagógusok erős terhelésnek vannak kitéve, a különböző csoportban töltött foglalkozások és a szabadlevegőn való aktív játék kapcsán. Ezen tapasztalatok birtokában tettem fel a kérdést, hogy a válaszadók szenvednek-e különböző csont és ízületi jellegű megbetegedésekben. 122 válaszból a 108 fő nem tapasztalt ilyen problémát. A válaszokat két részre osztottam, csont és ízületi megbetegedésre. Csont

megbetegedés között 4 fő a csontritkulást, gerincsérvet válaszolta. Az ízületi megbetegedések között 10 fő a teniszkönyököt, golfkönyököt, a térd- és váll ízületi kopását, valamint, a csípő és derék kopását említette. Véleményem szerint megfelelő tartást biztosító papucs, cipő viselése térd ízületi és csípő ízületi megbetegedés megelőzésére szolgálhatna.

A szakdolgozat következő kérdése kitért arra, hogy van-e napisintű fájdalmuk a válaszadóknak, és hogy az milyen jellegű. A dolgozók 19,7 százaléka válaszolt igennel, valamilyen fájdalommal ébred, és nap, mint nap küzd is vele. A derék és csípő tájéki fájdalmakat 19 fő válaszolta, 3 fő fejfájással, migrénnel is küzd. Előfordul talp és térd fájdalom 2 főnél, akik a nem megfelelő lábbelik használatát jelölték meg. A reuma könnyen felismerhető betegség, hiszen enyhe fizikai munkára, gyakorlatokra enyhül a vele együtt járó fájdalom, viszont erős fizikai terhelés esetén rosszabbodik. Érzékeny az adott terület, és a tüneteket néhány időjárási tényező is felerősítheti, főként a légnyomás csökkenése és a magas páratartalom.

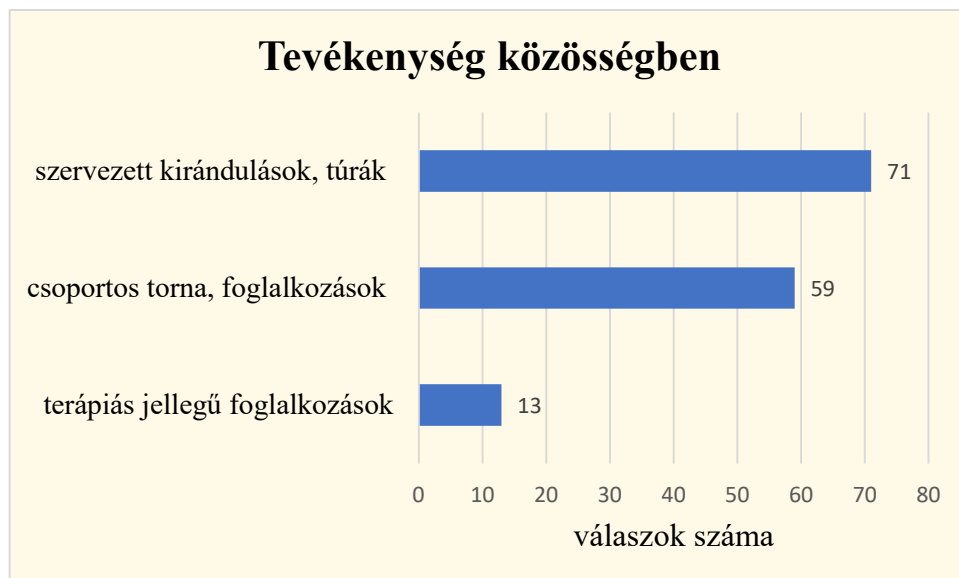
Kérdőívem folytatásában, a már kialakult betegségekre irányult kérdésem, melyre ugyan csak 122 válasz érkezett. Fellelhetőek a különböző pollen, étel allergiás megbetegedések 3 főnél, étel allergia, mint a laktóz, glutén, 4 főnél. Bőrbetegség egyik típusát 1 fő jelölte, ami a lokalizált scleroderma morphea, vagyis lilás bőrpír, ami jól elhatárolódik az ép hámsejtektől. A válaszadók közül 18 fő vérnyomás és érrendszeri megbetegedésekről, a magasvérnyomás jelölt. Ezt követték a hormonháztartás felborulásával járó betegségek 7 fő válaszolta. Az inzulinrezisztenciával küzdők többsége egyszerre írta, hogy policisztás ovárium szindrómával is küzd, ami a petefészek megnagyobbodásával járó jellegzetes klinikai tünetegyüttessel járó kórképlet, a reproduktív korban lévő nők egyik leggyakoribb endocrin betegségét, 1935-ben Stein és Leventhal írta le. A kórképre jellemző tünetek már a pubertás idején jelentkezhetnek, s a későbbi időszakban fokozódnak, egyik-másik azonban hiányozhat is. (Illei, 1997) A fejfájás és a bizonytalan hasi fájdalom gyakran társul még a betegséghez. Komplex endocrin megbetegedés pontos oka a mai tudományban is sokszor tisztázatlan. Az endocrin megbetegedések másik gyakori fajtája a pajzsmirigy működésének zavara 5 fő válaszolta. A leggyakoribb pajzsmirigyproblémák közé tartozik a pajzsmirigy megnagyobbodása, a pajzsmirigygyulladás, és a pajzsmirigydaganatok. A pajzsmirigy az endocrin, vagyis a belső elválasztású hormont termelő szerveink közé tartozik, így az endokrinológia foglalkozik a megbetegedéseivel.

Ezzel a betegséggel küzdők, gyógyszeres terápiában részesülnek. Ezt mind genetikára, mind életmódra vissza lehet vezetni, minden esetre a nőket érintő endokrin betegségek nagy százalékát a pajzsmirigy működésének zavara vagy teljes hiánya teszi ki, függetlenül kortól. (Pusztai, 2024) A felsorolt betegségek között még szerepelt veleszületett asthma 4 főnél, cukorbetegség 1 főnél, vagy IGT 1 főnél, vagyis egy olyan megbetegedés, amely csökkent glükóztoleranciát jelent. Válaszadók között 1 fő autoimmun megbetegedésben szenved, 1 fő az endometriosist is feltűntette. Az endometriosis a leggyakoribb nőgyógyászati megbetegedések egyike. A kórkép jellemzője, hogy működő endometrium szövet (stroma és mirigyek) nem a típusos helyén, vagyis a méh üregében, hanem azon kívül helyezkedik el. A reprodukciós korban lévő nők betegsége, leggyakoribb 30-40 éves kor között. Gyakoriságát illetően pontos adataink nincsenek, becslések szerint az ivarérett női populáció legalább 1-2 százalékában megtalálható és a meddőség eseteinek 70%-át érinti. Klasszikus tünetei ennek a betegségnek a kismencedei fájdalmak lokalizációja, az infertilitás, és a jellegzetes szöveti elváltozások a kismencedében. Megállapításának szinte egyetlen módja a laparoscopiás eljárás, melynek segítségével feltérképezik a már kialakult betegség pontos, helyét vagy helyeit és stádiumát. (Illei, 1997)

Szakdolgozati kutatásom kezdetén a koronavírus megjelent, és sokunk életét, hétköznapiját megváltoztatta. A kijárási tilalom, illetve a közösségi helyek bezárása befolyásolt bennünket, ezért is érdekelt, hogy hogyan őrizték meg az óvodapedagógusok egészségüket a pandémia alatt. Kérdőívem soron következő kérdésében arra kerestem a választ, hogy a pandémia ideje alatt mit tudott tenni egészsége megőrzése érdekében. Erre a kérdésre 50 fő a fokozott vitaminfogyasztást válaszolta, illetve az étrendjükre figyeltek jobban oda. A táplálkozás nagymértékben megváltozott, 2 fő otthon kovászt készített és megnőtt az otthoni kenyérsütés gyakorisága. A sportot 33 fő választotta, mint egészségmegőrző eszközt, online csoportos tornákon 2 fő vett részt. Fokozottan figyelt a mentális egészségére 10 fő. Támogatták testi egészségüket védőoltásokkal 10 fő, és jobban odafigyeltek személyes higiéniájukra, többet fertőtlenítették saját otthonukat. Az szabadlevegőn való órák számát megnövelte 15 fő. Aki megtehetette, tudatosan figyelt arra, hogy a kertben, udvaron több időt töltsön családjával, gyermekeivel, vagy akár egyedül, de fizikailag aktívan.

Mióta a megszorításoknak vége, azóta sokan szívesebben járnak közösségbe, jobban igénylik a társas összejöveteleket. Az óvodapedagógusok közül 99 fő (81%) választott igennel, 23 fő (19%) nemmel a szabadidő közösségben való eltöltésére.

Előző kérdésből kiderült, hogy 81 százalékuk szívesen látogatja a közösségeket, a következő kérdésben megtudtuk, hogy milyen céllal, vagyis milyen tevékenységet végeznek inkább. A megkérdezett óvodapedagógusok több választ is megadhattak; 67 százalékuk szervezett kirándulásokon, túrákon vesz részt, ezt követték azok a válaszadók, akik inkább a csoportos tornákat látogatják 55,7 százalékuk, 12,3 százalékuk inkább a mentális egészségük védelmére terápia jellegű foglalkozásokon vesznek részt. (11. diagram)



11.diagram

11. diagram: Tevékenységek közösségben (n=122)

A szakdolgozat részét képező kérdőív utolsó kérdésében arra kerestem a választ, hogy az általam megkérdezett óvodapedagógusok milyen javaslatokat tudnának tenni az óvodai munkakörnyezet javítása érdekében, az egészség megőrzése szempontjából. A kérdésre szabadon válaszolhattak a kitöltők saját szavaikkal. Az előző válaszokhoz hasonlóan a sportot és a kirándulást, önismereti tréninget említették legtöbbször. Ami számomra kiemelkedően pozitív választ jelentett, hogy az óvodai dolgozók és a szülők csapatépítés szempontjából közösen vennének részt csoportos tornán vagy fizikai foglalkozáson. A másik meghatározó, a stresszmentes munkavégzés. Véleményem szerint az óvoda értékét az óvodapedagógusok személyisége, a nevelőtestület légköre

határozza meg, ezért is nagyon fontos az óvodapedagógusok közérzete, egészségi állapota; mindez meghatározza a gyermekekhez-, szülőkhöz való viszonyát. Törekedni kellene, hogy a munkakörnyezet megfelelő legyen a gyermekeknek, dolgozóknak, szülőknek egyaránt. Az alapfeladat, a Pedagógiai Programban megfogalmazottoknak való megfelelés. A személyi feltételek biztosítása a legfontosabb kell, hogy legyen. Egy képzett, elkötelezett óvodapedagógus személyisége pozitív hatással van az óvadás gyermekek számára. Kérdőívemben igényt fogalmaztak meg a csapatépítésre, közös programok, továbbképzések szervezésére. Közös, együtt végzett tornára, annak megvalósítására munkaidő után az óvoda tornaszobája is helyet adhatna. Igény merült fel az egészségmegőrzés témakörén belül, erre vonatkozó előadások szervezésére is. Meglátásom szerint, az óvodai pedagógiai munka megszervezésénél, a csoportok kialakításánál mindenképpen figyelembe kell venni az óvodapedagógusok egyenletes terhelését, egymáshoz való viszonyát.

6. Összefoglalás

Jelen szakdolgozathoz tartozó kutatómunka már a tavalyi évben megkezdődött, elsődlegesen a szakirodalmak gyűjtésével, majd feldolgozásával, a kérdőív kiértékelésével, melyre egy évvel később került sor.

Az egészséget meghatározza az életkor, a nem, a fizikai állapot és az egyén társadalmi környezete, az, hogy milyen családi háttérrel, anyagi helyzettel rendelkezik. Ezek mellett meghatározzák még az iskolázottság, a munkahelyi körülmények, valamint az egyéni sajátosságok. A másik fő meghatározó az egyéni sajátosságokon belül a mentális egészség. Fontos hangsúlyozni, hogy az egészségmagatartást fő befolyásoló tényezője a fizikai aktivitás és a megfelelő életmód mellett, a mentálhigiéne. Ide tartoznak azok a tevékenységek amelyek segítik az egészséges lelki élet kialakítását és megőrzését. Fontos a folyamatos ismeretszerzés, az, hogy naprakészek legyünk az általános egészséggel kapcsolatban is, követni kell azokat a tudományágakat, amelyek segítségre lehetnek, ilyen például a pszichológia. Nagyon fontos a megszerzett tudás, szakértelem. Egy óvodapedagógus az óvodai élet szervezője. Nagyon jó, ha a komplexen gondolkodik, ha jó a problémamegoldó képessége, nagyon fontos a személyisége, fontos, az elfogadó, segítő, támogató attitűd, hogy kiegyensúlyozott, kedves, és mentálisan alkalmas legyen a gyermekek neveléséhez. Nagy felelősség hárul minden gyermekkel dolgozó emberre, innentől kezdve elengedhetetlen ezeknek az alappilléreknek eleget tenni, hiszen, ő egy minta a gyermekek számára.

A kutatás alapjául első sorban szociodemográfiai kérdések kerültek feldolgozásra. A 122 főnek a 95,1 százaléka női óvodapedagógus, akik 40,2 százaékban, 30 és 39 év közöttiek voltak. Legtöbben az alapképzéspzést, vagy főiskolát végezték el, 44,7 százaléka kevesebb, mint 5 éve vannak a pályán. Egészségmagatartás szempontjából tudatosak, hiszen rendszeresen járnak szűrővizsgálatokra és előnyben részesítik a gyakori zöldség és gyümölcsfogyasztást. Az életkorral egyenesen arányos a szűrővizsgálatok való részvétel is, tehát a 30-as éveiben járó korosztály a nőgyógyászati szűrővizsgálatokon vett részt 36,7 százalékban, a nyugdíj előtt álló korosztály 66,7 százaléka vette igénybe a mammográfia vizsgálatot, Dexa szűrésen 33,3 százaléka vett részt. Eredményképpen megjelenik, hogy az ízületi fájdalmak ugyan vannak, de kis értékben, 8,2 százalékban. Több hormonális jellegű megbetegedés volt, ez a 30-39 év közötti óvodapedagógusoknál jelentkezett. A válaszadók többsége 5-8 órát alszik éjelente 89,3 százalék elegendő időt tölt alvással. Ezeken a kérdéseken felül kerestem választ arra is, hogy az általam megkérdezett óvodapedagógusok életvitelszerűen városban vagy falun élnek. Ebből azt szerettem volna megtudni, hogy mozgásaktivitásuk kiknek jobb, de majdnem azonos arányban voltak. A válaszadók 51,6 száázaléka él falun, és 48,4 százaléka városi lakos. A fizikai aktivitásra adott válaszokból az derül ki, hogy a kérdőívet kitöltők csaknem háromnegyede rendszeresen mozog, itt nem feltétlen fókuszált testedzésről van szó, a ház körüli, kerti munkák, illetve az otthon végzett bármi nemű fizikai munka is ide tartozik. Voltak olyan válaszadók, akik egészen különleges sportot űznek rendszeresen, ilyen volt például a nordic walking, a pilates, a hiit edzések, melyek nehézsúllyal vagy könnyű súllyal végzett egymást követő gyakorlatok sorozata. Az általam kitűzött egyik cél az volt, hogy feltérképezzem, az egészségi állapotukat, ezen belül is az ízületi megbetegedésekre, hiszen véleményem szerint sokszor nagyfokú fizikai terhelés alatt vannak az óvodapedagógusok, ennek függvényében voltak olyan válaszadók, akik küzdenek gerincközei fájdalmakkal. Volt, aki már igénybe vette az ugynevezett magnetoterápiát, ami egy mágnesen alapuló gyógyító eljárás, tűszúrás nélküli akupunktúra. Akadt olyan, aki igénybe vette az izometriás eljárás egyes eszközét, amely az izületi mozgáshatárokat befolyásolja, ezáltal mechanikai jellegű izomnyújtást eredményez. A válaszadók egy része jár heti rendszerességgel szervezett járásjavító gerinctornára, vagy a fent említett pilatesre, ami szintén segít az egyéb gercinc-, derékfájdalmakon. Ezek mellett különböző funkcionális edzésen alapuló 60 perces táncos fitnesz órán vesznek részt, ilyen például az eddig számomra ismeretlen salsation.

A kérdőív feldolgozását követően elmondható, hogy a válaszadók nagy része tudatosan figyel egészségére, több formában is támogatja azt, például rendszeresen fogyaszt tápanyagban gazdag ételeket, vitaminokat, ez nem köthető, úgy gondolom életkorhoz, sokkal inkább a mai világ hozadéka, hogy felelősebbek vagyunk az életünkért, hiszen, ha egészségesek vagyunk akkor mindenünk van.

A kutatási eredmények birtokában kijelenthető, hogy a fiatalabb korosztálynál népszerűbbek a csoportos edzések, fókuszáltabban figyelnek a testmozgásra. A középkorúak inkább a megfelelő, kiegyensúlyozottabb étkezésre fektetnek nagyobb hangsúlyt, és a szűrővizsgálatokon való részvételt tartják fontosabbnak. Az adatok feldolgozása során arra a következtetésre jutottam, amit szülésznői pályafutásom alatt is tapasztaltam, hogy a hormonváltozásokkal csaknem egy időben és együtt jön az úgynevezett endometriózis és a PCO (policisztás ovárium szindróma) illetve az inzulinrezisztencia megbetegedése is, és ez főként a 30-40 éves korosztályt érinti. Számos tényező befolyásolhatja a hormonváltozást, illetve a már kialakult betegség gyógyulását. A már említett mozgásszegény életmód, egészséges ételek nélkülözése, valamint a vitaminok fogyasztásának hiánya mind rizikófaktor. A gyógyulás jegyében javallot ezek fogyasztása és a fizikai aktivitás. Ezen megbetegedéseken kívül többen panaszkodtak vérnyomásproblémára, ételallergiára, daganatos megbetegedésre.

Az optimizmus, mint tulajdonság egy óvodapedagógusnál elengedhetetlen. Fontos, hogy az üdeség, a lendület a kreativitás és a tenni akarás határozza meg mindennapjait. Legyen empátikus, kedves, rendelkezzen nagyfokú toleranciával, legyen nyitott, felkészült. Feltétel nélkül törődni valakivel, óvodapedagógusok esetében gyermekekkel, csak úgy lehet, ha mindez személyiségéből, belülről fakad. Ehhez, elengedhetetlen az óvodapedagógusok megfelelő egészségi állapota, egészségmagatartása, melynek eléréséhez minden óvodapedagógusnak törekednie kell.

Felhasznált irodalom

Nyomtatásban megjelent irodalmak

Balázs István, Blaschik Éva, Cseh Ágnes: Pszichológiai Lexikon. Bp.: Magyar Könyvklub, 2002. 76. p.

Balázs István: Pszichológiai Lexikon. Bp.: Magyar Könyvklub, 2002. 77. p

Barabás K. és Nagy L.-né Csapó B. (szerk.): Egészségi állapot, egészségmagatartás. Mérlegen a magyar iskola. Budapest.: Nemzeti Tankönyvkiadó, 2012. 477–510. p.

Benkő Zsuzsanna: Egészségfejlesztés módszertani kézikönyve. Szeged.: Mozaik Kiadó, 2009. 118. p.

Csizmadia Péter: Az egészségműveltség definíciói. In: Egészségfejlesztés, 2016. LVII. évf. 3. sz. 42. p.

Feith Helga Judit, Falus András: Egészségfejlesztés és nevelés. Bp.: Akadémia kiadó, 2019. 17-22. p.

Fináncz Judit, Csimá Melinda: A kora gyermekkori nevelésben dolgozók egészségi állapotának és egészségmagatartásának mutatói. In: Képzés és Gyakorlat, Neveléstudományi folyóirat, 2019. 17 évf. 1. sz. 25-40. p.

Fináncz Judit, Podrácky Judit, Nyitrai Ágnes, Csimá Melinda: Az egészségműveltség vizsgálatának megalapozása a koragyermekkori nevelésben dolgozók körében. In: Új pedagógiai szemle, 2021. 71. évf. 11-12. sz. 20-36. p.

Gergely Anna, Makra Milán: Az egészség tanulható: Igazolt módszerek szervezetünk öngyógyító képességének fejlesztésére. Bp.: Publio Kiadó Kft., 2023. 54. p.

Gritz-Győry Zsuzsanna: Egészségfejlesztés. Bp.: Műszaki Könyvkiadó Kft., 2018. 45. p.

Györffy, Zs., Szántó, Zs. (Szerk): Orvosi szociológia – eTankönyv. Budapest.: Semmelweis Kiadó, 2019. 44-58. p.

Hidvégi P., Kopkáné P. J. & Müller, A.: Az egészséges életmód. Eger.: EKF Líceum Kiadó, 2015. 19. p.

Illei György: Klinikai Alapismeretek és Szakápolástan Szülésznők Számára. Bp.: Medicina Könyvkiadó, 1997. 365. p.

Illei György: Klinikai Alapismeretek és Szakápolástan Szülésznők Számára. Bp.: Medicina Könyvkiadó, 1997. 559. p.

Kalmár Sándor: A nevelés szerepe az egészséges magatartás kialakításában és önpusztító magatartás megelőzésében. Bp.: Medicina Könyvkiadó Zrt, 2017. 76. p.

Karácsony Ilona, Jagodicsné Szőke Szilvia: A kisgyermeknevelői munkakörből eredő fizikai megterhelések kapcsolata az izom-, és csontrendszer területein megjelenő problémákkal. In: Egészségfejlesztés, 2022. 63(1), 13-22. p.

Karikó Sándor: Középpontban a pedagógus. Szeged.: Áron Kiadó, 2012. 13-43. p.

Kopp M.: Mikor káros a stressz? A stressz szerepe az egészségromlásban. In: Hippocrates Családorvosi és foglalkozás-egészségügyi folyóirat, 2003. V. évf. 1. sz. 44-49. p.

Kósáné Ormai Vera, Horányi Annabella: Mi, Pedagógusok. Bp.: Flaccus Kiadó, 2006. 35-41. p.

Laoues-Czimbalmos Nóra, Müller Anetta, Mező Katalin, Mercs Elizabet, Molnár Anikó: A környezeti nevelés és az egészséges életmód értékpreferenciának vizsgálata a „zöld” és „nem zöld” óvodába járó gyermekek szüleinek körében. In: Acta Carolus Robertus, 2019. 9. évf. 2. sz. 4-5. p.

Mårtensson, L., Hensing, G. (2012): Health literacy – a heterogeneous phenomenon: a literature review. Scandinavian Journal of Caring Sciences. 26. 1. sz., 151–160. doi: 10.1111/j.1471-6712.2011.00900.

Münnich Ákos: A mentális egészséget és egészségmagatartást befolyásoló tényezők. Debrecen.: Didakt Kiadó, 2005. 1-49. p.

Pavlik Gábor: A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében az egészség megőrzésében. In: Egészségtudomány folyóirat, 2015. LIX. évf. 2. sz. 19. p.

Pfau Christa, Müller Anetta, Bács Zoltán, Bácsné Bába Éva: Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége. In: Táplálkozásmarketing, 2018. V. évf. 1. sz. 10-11. p.

Rózsa Sándor, Réthelyi János, Stauder Adrienne, Susánszky Éva, Mészáros Eszter, Skrabski Árpád, Kopp Mária: A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Budapest.: Semmelweis Kiadó, 2006. 70-82. p.

Schopenhauer A, Ford. Kelen Ferenc: Életbölcsség. Bp.: Szukits Könyvek, 2001. 23. p.

Interneten található irodalom

A szív- és érrendszeri betegségek okai, diagnózisa és kezelése. In: Újbuda Medical Center honlapja [online] Szombathely.: Újbuda Medical Center, 2024. [2024.01.19.] <URL: <https://ujbudamedicalcenter.hu/sziv-es-errendszeri-betegsegek/>

Koltai Cintia: Az alváshiány az ember egyik legnagyobb ellensége- interjú Dr.Purebl Györggyel. In: Semmelweis honlapja [online] Szombathely.: Semmelwies, 2022.04.20. [2024.03.21] <URL: <https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/2022/04/20/hogyan-fugg-ossze-a-depresszio-a-memoriazavar-es-az-elhizas-az-alvashiannyal-interju-dr-purebl-gyorggyel/>

Millward Brown: Fókuszban az egészségtudatosság: merre tartunk?. In: Medicalonline honlapja [online] Szombathely.: Medicalonline, 2010.11.19. [2024.01.29.] <URL: https://medicalonline.hu/pharma_klub/cikk/fokuszbzan_az_egeszsegtudatossag__merre_tartunk_

Pusztai Péter: Endokrinológia. In: Bhc honlapja [online] Szombathely.: Bhc, 2024. [2024.03.21.] <URL: <https://bhc.hu/szolgaltatasaink/szakrendelesek/endokrinologia>

Súlyos egészségkárosodást okozhatnak az energiatalok. In: Webbeteg honlapja [online] Szombathely.: Webbeteg, 2013.01.16. [2023.03.21] <URL: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/14091/sulyos-egeszsegkarosodast-okoznak-az-energiatalok>

World Health Organization: Healthy diet. In: WHO honlapja [online] Szombathely.: WHO, 2024. [2024.03.21.] <URL: https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1

Melléklet

Kérdőív kérdései

Kedves Kitöltő!

Hegedüs-Szabó Judit vagyok, a Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campusának III. éves óvodapedagógus hallgatója.

Köszönöm, ha kitöltésével segíti szakdolgozatomat, természetesen az információkat teljes diszkrécióval kezelem, az adatfelvétel anonim módon történik és az adatokat kizárólag szakdolgozatom statisztikaielemzésére, összesítve használnám fel.

1. Az Ön neme?

- nő
- férfi

2. Az Ön életkora?

.....

3. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- érettségi
- alapképzés (BA, BSc)
- mesterképzés (MA, MSc)
- egyéb:

4. Munkatapasztalata óvodai pedagógusként?

- kevesebb, mint 5 év
- 5-10 év
- 11-20 év
- több, mint 20 év

5. Ön nevel gyermeket?

- igen
- nem

6. Életvitelszerűen hol él?

- falun
- városban

7. Milyen módon jár munkába?

- autóval
- tömegközlekedéssel
- gyalog
- biciklivel

8. Milyennek tartja fizikai állapotát?

- kielégítő
- jó
- kiváló
- rossz

9. Ön hány kg?

.....

10. Ön hány cm magas?

.....

11. Rendszeresen végez-e testmozgást? (Hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású, vagy 75 perc erőteljes intenzitású aktivitás)

- igen
- nem

12. Amennyiben sportol/mozog rendszeresen, milyen tevékenységet végez?

.....

13. Átlagosan hány órát alszik éjjel?

- 5-8 óra
- 8 óránál többet

14. Mi az, amivel Ön hozzájárul egészsége megőrzéséhez?

- vitaminok, táplálékkiegészítők fogyasztása
- mikro- és makro tápanyagok megfelelő arányú fogyasztása
- rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel
- mindennapos szabadlevegőn való tartózkodás
- „én idő” biztosítása
- feldolgozott élelmiszerek fogyasztásának minimalizálása
- rendszeres testmozgás, sport
- dohányzás mellőzése
- alkoholfogyasztás minimalizálása, vagy mellőzése

- stresszfactorok kiküszöbölése
- társaskapcsolatok ápolása
- egyéb:

15. Ön melyiket fogyasztja szívesen?

- búzafinomliszttel készült ételek
- teljes kiőrlésű liszttel készült ételek

16. Fogyaszt Ön rendszeresen tejterméket?

- igen
- nem

17. Mennyi folyadékot fogyaszt egy nap?

- kevesebb, mint 1 liter
- 1-2 liter
- 3 liter
- nem mérem

18. Fogyaszt rendszeresen energiatalt? (ha igen, milyen gyakorisággal)

- igen :.....
- nem

19. Fogyaszt rendszeresen kávé? (ha igen, milyen gyakorisággal)

- igen:
- nem

20. Ön honnan szerzi az egészségtudatossággal kapcsolatos ismereteit?

- óvoda/iskola
- internet/televízió
- család/barátok/ismerősök
- szakkönyvek/folyóiratok
- orvosi tanácsadás
- ismeretterjesztő programok, előadások

21. Mely szűrővizsgálatokon vett részt, az elmúlt 5 évben?

- fogászati szűrés
- mammográfia
- nőgyógyászati szűrővizsgálat
- DEXA / csontsűrűség vizsgálat
- vastag-végbél tükrözés

22. Szenved-e Ön valamilyen csont és ízületi megbetegedésben? (amennyiben igen, milyen jellegű)

- igen:
- nem

23. Van-e napi szintű fájdalma? (amennyiben igen, milyen jellegű)

- igen:.....
- nem

24. Van bármi nemű betegsége? (ha igen, mi az)

- igen:
- nem

25. Ön a pandémia ideje alatt mit tudott tenni egészsége megőrzése érdekében?

.....

26. Ha lehetősége van rá, Ön szívesen jár közösségbe szabadidejében?

- igen
- nem

27. Amennyiben szívesen jár közösségbe, milyen jellegű tevékenységet végez?

- csoportos torna, foglalkozások
- szervezett kirándulások, túrák
- terápia jellegű foglalkozások, beszélgetések

28. Milyen javaslatokat tudna tenni az óvodai munkakörnyezet javítása érdekében, az egészségmegőrzés szempontjából?

.....

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függeléke: A MATE egységes szakdolgozat / diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Hegedüs-Szabó Judit
A Hallgató Neptun kódja: MTP8DX
A dolgozat címe: Óvodapedagógusok egészségmagatartása, egészségi állapota
A megjelenés éve: 2024.
A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi Intézet (MATE)
A konzulens tanszékének a neve: Gyermeknevelési Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió² egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítotam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: Szombathely év 04. hó 16. nap

Hegedüs-Szabó Judit
Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.
² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.