



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.

Az egészséget meghatározza az életkor, a nem, a fizikai állapot és az egyén társadalmi környezete, az, hogy milyen családi háttérrel, anyagi helyzettel rendelkeznek. 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 során megvizsgáltam, hogy az óvodapedagógusok milyen egészségmagatartást tanúsítanak, mi az, ami számukra fontos, mit tesznek egészségükért, mindennapi életük részeként élik-e meg akár a sportot, vagy az egészséges táplálkozást. Prioritásként kezelik-e a gyermekek egészségtudatos nevelését, motiválták-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 tartózkodást. 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 ízületi 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.

A kérdőíves kutatásban 122 óvodapedagógusok vett részt. Egészségi állapotuk, egészségmagatartásuk és fizikai aktivitásuk gyakoriságának vizsgálata került feldolgozásra. Életmódbeli szokásaikról adtak átfogóbb képet, illetve, hogy milyen módon támogatják az egészségüket, mely tényezők befolyásolják az óvodapedagógusok egészségmagatartását. 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. Egészségmagatartásukat a tudatosság jellemzi, hiszen rendszeresen járnak szűrővizsgálatokra és előnyben részesítik a gyakori zöldség és gyümölcsfogyasztást. Az életkorral egyenesen arányos a szűrővizsgálatok való részvétel. A kutatásban szerepel, hogy ízületi fájdalmakkal, illetve több hormonális jellegű megbetegedéssel is küzdenek. A fizikai aktivitásra adott válaszok eredményeként a megkérdezettek rendszeresen végeznek testmozgást. A válaszadók nagy része tudatosan figyel egészségére, több formában is támogatja azt, például rendszeresen fogyaszt tápanyagban gazdag ételeket, vitaminokat.

Egy óvodapedagógus az óvodai élet szervezője. Nagyon jó, ha 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 nevelésére.