

A SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

„NyugiManó” - Alsó tagozatos gyermekek stressz-vizsgálata és oldási alternatívák modellezése

Spingár Petra Virág

Tanító szak, alapképzés, nappali tagozat

Neveléstudományi Intézet, Gyermeknevelési Tanszék

Belső témavezető: Dávid János, főiskolai docens, MATE Kaposvári Campus, Neveléstudományi Intézet, Szakdidaktikai Tanszék

Dolgozatom fő témája az egészséges életmódra nevelés az általános iskola alsó tagozatán. Eme nagy témán belül a kisiskolások mentális egészségi állapotával foglalkoztam részletesebben, hiszen tanítói munkám eredményességét ez a tényező nagy mértékben befolyásolja. A bevezető fejezetben több hipotézist is felállítottam. Megvizsgáltam az egészséges életmódra való nevelés fogalomrendszerét, áttekintettem a Nemzeti Alaptantervben és a kapcsolódó jogszabályokban elérhető követelményeket, egy választott intézmény pedagógiai programja és infrastrukturális adottságai által biztosított lehetőségeket, csak úgy, mint a pedagógusok, szülők és gyerekek közösen alkalmazható eszközrendszerét, motivációjukat és lehetőségeiket. A kutatás bemutatása című fejezetben az általam használt vizsgálati módszer kerül bemutatásra. Kutatásomhoz kérdőíves módszert alkalmaztam, mellyel a gyermekek és szüleik kiegyensúlyozottságát vizsgáltam. Kutatásom során arra a következtetésre jutottam, hogy a gyerekközösségekben számottevő mértékben jelentkezik állandó vagy visszatérő nyugtalanság. Bizonyításra került, hogy ezzel a ténnyel a tanulók szülei nincsenek pontosan tisztában, nem érzik gyermekük lelki állapotát. Az eredmények tükrében szakértő segítségével egy relaxációs modell is kidolgozásra került, mely tanórai és otthoni alkalmazásával csökkenthető a stressz szomatikus tünetei.