

SZAKDOLGOZAT

OZSVÁTH FRANCISKA

2024.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Közoktatási vezető és pedagógus – szakvizsga

Szakirányú továbbképzés

OUTDOOR NEVELÉS ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI

Konzulens: Dr. Csajka Edina

Egyetemi docens

Neveléstudományi Intézet, Szakdidaktikai Tanszék

Készítette: Ozsváth Franciska

Kaposvár

2024.

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés és célkitűzések	2
1.1 Témaválasztás indoklása	3
1.2 Célkitűzés és hipotézis	4
2. Szakirodalmi áttekintés	7
2.1 A gyermekek egészségmegőrzésének fontossága	8
2.2 Az outdoor nevelés elméleti háttere	9
3. Alkalmazott módszerek	16
4. Eredmények és értékelés	17
4.1 Kvalitatív kutatás	17
4.2 Kvantitatív kutatás	23
5. Következtetések és javaslatok	28
6. Összefoglalás	29
7. Irodalomjegyzék	30
8. Ábrajegyzék	31

1. BEVEZETÉS ÉS CÉLKITŰZÉSEK

„Jöjj el, szabadság! Te szűlj nekem rendet,
jó szóval oktasd, játszani is engedd
szép, komoly fiadat!”
József Attila: Levegőt!

Óvodapedagógus pályám során tapasztalom, hogy a gyerekek egyre kevesebb időt töltenek a szabad levegőn. A technológia előrehaladtával, egyre vonzóbbak számukra a digitális eszközök, az alap játékok egyre inkább háttérbe kerülnek.

1.1 Témaválasztás indoklása

Az outdoor nevelés, a szabad levegőn való tanulás és nevelés, Magyarországon még nem terjedt el annyira, amint az konkrét külföldi tapasztalatok alapján indokolt lenne. Pedagógusként és szülőként is azt látom, hogy a gyerekek az óvodában és az iskolában töltött idő alatt vannak legtöbbet a szabad levegőn.

Kislány koromban az esti lefekvés előtt, nagypapám saját gyerekkori történeteit mesélte nekem, melyek a mai napig a fülemben csengenek. A sok tanulság mellett, ami mindegyikre jellemző volt, hogy a szabadban játszódtak. Akkoriban ez még nem tűnt fel, viszont ahogy erre a témára rábukkantam, már szembetűnő lett. Nagypapám visszatérő meséi voltak a bátyjával együtt átélt élmények. Gyerekkorukban, a kemény telek idején, a befagyott tó szolgát játszótérül. Az is előfordult, hogy beszakadt a játszó gyerekek alatt a tó jege. Nyáron a szalmakazal adott lehetőséget a nagy ugrálásokra, hancúrozásra. Napjaink városban élő gyereke leginkább az állatkertben, állatsimogatóban kerül testközelbe haszonállatokkal, míg a régi időkben játszópajtások voltak a háziállatokkal, ismerték életmódjukat, gondozásukkal járó feladatokat. Ezen tevékenységek eredményeként indirekt módon fejlődött a kisgyerek affektív, kognitív és motorikus képessége is.

A digitalizáció térhódításával adott, ugyanakkor el is vett. „...fontos, hogy a csecsemő hosszan elnézegesse a kezét, a három-négy éves a vizet egyik üvegből a másikba töltögesse, újra meg újra lecsússzon a domboldalon – hogy ezekre az alapvető érzéki tapasztalatokra szert tegyen, minden érzékszervi csatornán. A képernyők kiemelik a gyerekeket ebből az érzelmekkel átjárt, elsődleges érzéki-érzékszervi közegből. Ez oda vezethet, hogy

érzelemhiányos, gyengébben érzékelő, s ezért is bizonytalan, neurotizált emberek nőnek fel.” (Vekerdy 2017:231) Mai, a Z generáció számára számos lehetőséget teremt a nagyléptékű digitális fejlődés, viszont ez szociális kapcsolataik rovására is megy. Így a természet gazdag világától egyre távolodnak. Megszűnik a természetbe vágyódás ösztöne.

Az oktatásba belépő követelményt, már az óvodás korban alapozzuk meg: az ösztönös, élénk mozgást pl.: futás, ugrálás bizonyos mértékig vissza szorítjuk. pl.: mese hallgatás, asztali tevékenységek. A későbbi életkorban kialakuló úgynevezett „homo sedens”, az ülő ember típusát készítjük elő.

Évtizedekkel ez előtt egy gyermek indulási pozíciója sokkal természetközelibb volt, mint napjainkban, jobb lehetőségei voltak az ösztönös képességfejlesztésre. Ugyanis az emberi képesség a szubjektum valóságos, nem elvont lehetősége valamely tevékenység vagy teljesítmény végrehajtására. Ezen területek az óvodás korú gyermek életében is élnek.

1.2 Célkitűzés és hipotézis

Az ember egészségi és kondicionális állapotát életmódja határozza meg. Ennek kialakulásában döntő szerepet játszanak a gyermekkorban kialakított szokások. „A 2000-es évek óta óvodáskorban szintén csökkent a gyermekek száma, és növekedett az észlelt elváltozások száma. Legnagyobb mértékben a mozgásfejlődés-, a beszédfejlődés-, a szociális fejlődés-, valamint az érzékszervi fejlődéskárosodás növekedett. Mindezek azt mutatják, hogy az ép mentális állapot kifejlődéséhez szükséges ép test fejlődése már ekkor sem biztosított minden gyermek számára („Ép testben ép lélek”). Freud szerint a személyiségfejlődés alapjainak lerakása az első három korszakban történik, utána már szépíthetjük, csiszolgathatjuk azt.” (Kalmár 2017:44)

Szakedolgozatomban azt kívánom bemutatni, hogy az outdoor nevelés milyen formában jelenik meg az óvodai nevelésben. Hét óvodába látogattam el, hogy interjút készítve, betekintést nyerhessek az intézmények módszereibe.

Az outdoor nevelés nem csak a szabadban történő oktatást jelenti, hiszen ez az élménypedagógiának egy sajátos ága, amely egy olyan pedagógiai megközelítés, ami a saját tapasztalatokra helyezi a hangsúlyt a tanulás folyamatában. A módszer a gyerekek saját maguk szereznek tapasztalatot és élvezik az oktatást. Az élménypedagógia szerint a tanulás hatékonyabb és mélyebb lehet, ha az érzelmekre, az érzékekre és a gyakorlati tevékenységekre épít. Az outdoor módszertan során a gyerekeknek a természetben maguknak kell a kihívásokkal

szembe nézni, segíti az önállóságra nevelést. Tapasztalják a kooperatív tevékenységek fontosságát és ez fejleszti a szociális képességeiket is.

Ezek a pedagógiai módszerek sokféle oktatási környezetben alkalmazhatóak, az óvodáktól kezdve az iskolákon át, akár felnőttképzéseken, tréningeken. A módszer legfőbb célja a gyerekek, tanulók motivációjának növelése az élmények és tapasztalatok által történő mélyebb tanulás elősegítése és a tanulás örömeinek fokozása.

Ez az oktatási módszer egyenőre főként a Skandináv országokban van jelen. Ezekben az országokban már hagyománya van az outdoor nevelésnek már óvodától kezdve. Fő gondolatuk, hogy „nincs rossz idő, csak rosszul felöltöztetett gyermek”. Ez a mondat már önmagában tökéletesen jellemzi, hogy az ilyen oktatásban részesülő gyerekek, milyen csodálatos kapcsolatban lehetnek a természettel, hiszen az időjárástól függetlenül, minden nap a szabadban lehetnek.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Az outdoor nevelés, szabad levegőn való tanulás és nevelés során a gyerekeknek lehetőségük van a természettel való közvetlen kapcsolatot kialakítani, és a környezetben tanulni és játszani. „A gyerekrajzokon jól látható, milyen kapcsolatban állnak a gyerekek a természettel – akár egy tárgyat, akár egy embert rajzolnak le, mindig az összképet ragadják meg: nincs gyerekrajz napocska nélkül, mindegyiken van fa és látszik az ég.” (Herbert R, Gerald H 2017:51)

Kis visszatekintéssel megállapítható, hogy a neveléstudomány jó ideig elkülönítve kezelte a játék és a tanulás kategóriáját. Mára tisztázottnak tekinthető, hogy ezek szervesen összekapcsolódnak, hiszen különösen a kisgyermek kezdetben semmi más, csak a játék révén ismeri meg a körülötte „felépülő” világot, így ismeri meg azt, ennek révén szerez tapasztalatokat. A játék a kor előrehaladtával természetesen más szerepet kap, aztán hátrébb is szorul, de fontos szem előtt tartani, hogy kellő mértékkel szerepet kell kapnia.

Johan Huizinga holland kultúrtörténész (1872-1945.) 1938-ban megjelent „Homo ludens” – Magyarországon „Játékos ember” - című művében jelenik meg az az elmélet, hogy az ember alapvetően játékos lény. A játék pedig fontos része a társadalomnak, az emberi kultúrának. Huizinga szerint a játék nem csak szórakozás, hanem olyan tevékenység, amelyben az egyén önmagát kreatívan kifejezve valósítja meg és így kerül kapcsolatba más emberekkel – sőt a szerző azt is állítja, hogy a játék régebbi, mint a kultúra, mert utóbbi mindig feltételezi az emberi társadalmat, így „az állatok nem várták meg, hogy az ember megtanítsa játékukra.” Huizinga szerint az értékteremtő játéknak a következő tulajdonságokkal kell rendelkeznie: A játék ingyenes - valójában szabadság.

Szerb Antal gondolatai alapján, a játék nem „hétköznapi” vagy „igazi” élet. A játék eltér a „hétköznapi” élettől mind a helyszín, mind az időtartam tekintetében. A játék rendet teremt, rendet jelent. A játék abszolút és legfelsőbb rendet követel. A játék nem kapcsolódik anyagi érdekhez, és nem lehet belőle profitot szerezni. Szerinte az ember legjellemzőbb vonása játékos hajlama, minden kulturális tevékenység a játékból sarjad ki. Tétele első pillanatra talán meglepő, sőt játékos - de a vastag kötetben felhalmozott példák és fejtegetések elgondolkodásra bírják az olvasót. Meglepő példákkal és meglepő ügyességgel bizonyítja, hogy a költészet, a művészet, a zene, a filozófia és a tudomány, sőt még bizonyos fokig a gazdasági élet is az ember ősi játékos magatartásából keletkezett. Azután végigmegy az emberi kultúra korszakain és kimutatja, mekkora szerepet játszott bennük a játékos elem.

2.1 A gyermekek egészségmegőrzésének fontossága

A gyermekek egészséges fizikumának megőrzési folyamatában különös szerepet játszanak a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.

A kondicionális képességekhez tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség.

Az óvodás korú gyermek izomzata még fejletlen, ezzel függ össze a mozgáskoordináció kialakulása is. Az óvodai erőfejlesztést úgy kell alkalmazni, hogy a mozgás során a gyerekek izomzata folyamatos és egyenletes terhelésnek legyen kitéve. Különösen nagy hangsúlyt kell fektetni a gerincoszlophoz kapcsolódó tartóizomzat fejlesztésére. A lábboltozat tartóizomzata az erőfejlesztés során alakul.

Az óvodában a legideálisabb a szabadtéri mozgáslehetőség biztosítása. A 3-7 éves korú gyermek életkori sajátosságaiból adódóan szívesen végez mozgás tevékenységeket. Mivel ebben az életkorban, a játékban fejlődnek a legintenzívebben, ezért az óvodapedagógus feladata, hogy az udvaron eltöltött időben, minden gyermek számára élményszerű, mozgásos játéktevékenységeket biztosítson. Erre számtalan tevékenységet lehet találni, az egyszerű bújócskától a bonyolultabb szabály játékokig. „Úgy is mondhatnánk, hogy amint a gyerekek mély kapcsolatba kerülnek a természeti környezetükkel – a mikroorganizmusokkal, a növényekkel, az állatokkal és mindenekelőtt más gyerekekkel -, azonnal működésbe lép és edződni kezd az immunrendszerük. Célirányossá és ügyessé válik – pontosan úgy, ahogy a gyerek maga is.” (Herbert R, Gerald h (2017:74)

Lényeges, hogy az udvari játékirányítás során a pedagógus azokat a gyerekeket próbálja aktivizálni, akik mozgásukban passzívak, inkább csak lézengenek, ácsorognak. A cél az lenni, hogy a gyerekek önállóan a lehető legintenzívebb mozgást végezzék.

Az udvaron eltöltött idő arra is remek lehetőség, hogy az óvodapedagógus passzív figyelőként felmérje egyes gyermekek teljesítményét és képességeit.

A gyerekek elhízása növekvő tendenciát mutat az egész világon, ez alól Magyarország sem kivétel. „Míg a túlsúlyos gyermekek (0 és 5 év között) száma világszerte 1990-ben 32 millió volt, 2016-ban már 41 millióra nőtt, ami négyszerese Magyarország lakosságának. Amennyiben a jelenlegi trenden nem változtatunk, 2025-re a túlsúlyos és elhízott gyermekek száma világszerte megközelíti majd a 70 milliót” ([EPA00691_mtud 2019 05 739-748.pdf \(oszk.hu\)](#)).

A gyermekkori elhízás Magyarországon, mint más fejlett országokban is, komoly közegészségügyi probléma. Az egészségtelen étkezési szokások, például a magas zsír- és cukortartalmú ételek, valamint a gyorséttermi ételek túlzott fogyasztása; az inaktív életmód, beleértve a túl sok időt a képernyő előtt töltött időt és az alacsony fizikai aktivitás; az egészséges élelmiszerek magas költségei, a szegénység és a társadalmi egyenlőtlenségek; illetve a kultúra és a hagyományok is hatással lehetnek az étkezési szokásokra és az életmódra. Az olyan hagyományos ételek és italok, amelyek magas zsír- vagy cukortartalommal rendelkeznek, hozzájárulhatnak az egyén túlsúlyához.

Az elhízás súlyos következményekkel járhat a gyerekek egészségére, beleértve a szívbetegségeket, a diabéteszt, más anyagcsere-problémákat, valamint az önértékelés és a mentális egészség problémáit. Ezért kiemelten fontos a megelőzés és az egészséges életmódra nevelés már gyermekkorban. Az egészséges étkezésre való nevelés, a rendszeres testmozgás ösztönzése és az egészségfejlesztő programok elengedhetetlenek a gyermekkori elhízás elleni küzdelemben Magyarországon és világszerte is. „Az Egészségügyi Világszervezet 2007-ben indította út árá a gyermekek tápláltsági állapotának rendszeres felmérését, Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) melyhez, hazánk 2010-ben csatlakozott. Mára 40 ország végzi el rendszeresen ugyanazon módszertan alapján a vizsgálatát. Ezen vizsgálat 2022. évi eredménye alapján elmondható, hogy minden negyedik hétéves túlsúlyos vagy elhízott” (Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (gov.hu)).

A gyerekek egészségügyi állapotának fejlesztése kulcsfontosságú a jövő generáció egészségének és jólétének biztosításában. A rendszeres testmozgás, a fizikai aktivitás elengedhetetlen a gyerekek egészségének fenntartásában és fejlesztésében. Fontos, hogy a gyerekeknek legyen elegendő lehetőségük a játékra és a mozgásra mind az iskolában, mind otthon. Az óvodai torna foglalkozások, a mindennapos átmozgatás, az udvari élet, a sportprogramok segíthetnek a szomatikus fejlődésben. „A levegőn való tartózkodás tavasszal, nyáron és kora ősszel a napsugárzás kedvező hatásával egészül ki. A napfény hatására pozitív változás következik be nemcsak a bőrben, hanem a vérkeringésben, idegrendszerben és egyéb szervrendszerekben is. A napsugárzás D vitamin képzésben betöltött szerepe ismert. Jelentős ezen kívül a bőr felületén lévő mikroorganizmusokat elpusztító, valamint anyagcserét és vérkeringést fokozó hatása is.” (Kunos 1994:19)

2.2 Az outdoor nevelés elméleti háttere

„Ha egyetlen mondatba akarjuk sűríteni: a természet méretre igazított fejlődési teret biztosít. Olyan tapasztalati világot, amely pontosan illeszkedik a felfedezők szükségleteihez. Itt aztán felvonhatják a vitorlákat! Itt mindig fúj a szél, dagaszthatják a vitorlákat. A gyerekek hatást gyakorolhatnak a természetre. Itt a hozzájuk hasonlókkal szervezhetik meg önmagukat. Itt megépíthetik az alapzatukat. A természetben töltött idő fejlődéssel telik.” (Herbert R, Gerald H 2017:31)

A játszva tanulás az outdoor nevelésnél, az óvodában alkalmazva azt jelenti, hogy az óvodapedagógusok szerveznek tevékenységeket, programokat és tanulási élményeket a szabadban. Az outdoor nevelés számos előnnyel járhat az óvodai környezetben:

- **Testi fejlődés:** A kültéri játékok és tevékenységek elősegítik a gyerekek fizikai fejlődését. A mozgás ösztönzése, az ugrálás, futás, mászás mind hozzájárul az egészséges életmód kialakításához.
- **Kognitív fejlődés:** A természetben való tanulás lehetőséget ad a gyerekeknek az érzékelésre, felfedezésre és megfigyelésre. Az állatok, növények, időjárás, természeti jelenségek megfigyelése kognitív készségeiket fejleszti.
- **Szociális és érzelmi fejlődés:** A szabadban való játék és együttműködés elősegíti a gyerekek közötti kapcsolat kialakítását és erősítését. Előmozdítja az együttműködést, a konfliktuskezelést és az empátiát.
- **Környezettudatosság:** Az outdoor nevelés lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek közelebb kerüljenek a természethez, és megtanulják tisztelni és megőrizni értékeit. Ezáltal környezettudatosságuk is fejlődhet.

Az óvodapedagógusoknak figyelembe venniük a biztonsági szempontokat, például az időjárási viszonyokat, a megfelelő felszereléseket és a gyerekek felügyeletét. Az óvodai programoknak rugalmasnak kell lenniük és a gyerekek érdeklődéséhez kell igazodniuk, hogy a lehető legtöbbet hozhassák ki ebből a természetes tanulási környezetből.

A szabad levegőn való nevelés és tanulás Skandináviában hosszú hagyományokra tekint vissza. Az éghajlat és a kultúra is kedvező környezetet teremt ennek a megközelítésnek a gyakorlásához és népszerűsítéséhez. Erősíti a természettel való kapcsolatot. „Eső, ónos eső vagy hó, a kisgyermek még tél közepén is a szabadban szunyókálnak Skandinávia-szerte,

ahol a szabadtéri óvodák a természet szeretetére tanítják a gyerekeket” (Wild education: the joy of Scandinavia's forest preschools (rfi.fr)) .

Már egészen kiskoruktól kezdve részt vesznek különféle kültéri tevékenységekben, mint túrázás, síelés, horgászat és táborozás. Erős kapcsolat alakul ki közöttük és a természet közt. Ennek szerves eszköze, hogy a pedagógusok szabadtéri programokat építenek a tantervükbe. Számos óvodában és iskolában kialakították a kültéri tanulási tereket és programokat. Ezek a területek játékra, kísérletezésre és egyéb tanulási tevékenységekre szolgálnak, miközben a gyerekek a szabad levegőn lehetnek.

Az outdoor nevelés gyakran tartalmazza az "All Seasons" megközelítést, vagyis az év minden szakaszában tartanak kültéri tevékenységeket, még a hidegebb időszakokban is. Ehhez természetesen megfelelő felszerelés és biztonsági intézkedések szükségesek. A módszer gyakran a játék alapú tanulásra összpontosít, ami azt jelenti, hogy a gyerekek a játék során fedezik fel és tanulják meg a körülöttük lévő világot. A skandináv országokban a pedagógusokat folyamatosan képzik az outdoor nevelés módszereinek alkalmazására és a tantervek kialakítására.

Elterjedtsége és hatékonysága miatt más országok is tanulhatnak és alkalmazhatnak példákat a természettel való kapcsolat erősítése és a gyerekek holisztikus fejlődése érdekében. Az outdoor nevelés ismeretanyaga Magyarországon is kezd megjelenni, így vannak óvodák, ahol a gyakorlatban fokozatosan szerepet kap ez a módszer. Ezen nevelés elveit alkalmazó óvodákban a gyerekek rendszeresen időt töltenek a szabadban és különböző természeti körülmények közt tanulnak és játszanak. Ilyen tevékenységek lehetnek erdei séták, mezőn játszás, kertészkedés, állatok gondozása, vagy akár természeti anyagokkal való kreatív alkotások. A gyerekeknek lehetőségük van közvetlen kapcsolatot kialakítani a természettel, megfigyelni a különböző élőlényeket és tanulni a természeti folyamatokról.

A szabadban való tartózkodás – az egészségre gyakorlat pozitív hatása mellett lehetőséget ad a gyerekeknek a mozgásra és a testi fejlődésre. A játék és az aktivitások során erősödnek az izmok és fejlődnek a motoros készségek.

A környezet kreatív tevékenységekre inspirálja a gyerekeket. A felfedezéseik során új dolgokat tanulhatnak és új ötleteik születhetnek. Segíthetnek a gyerekeknek az együttműködés, az empátia és a konfliktuskezelés elsajátításában.

Az outdoor óvodai nevelés megvalósítása során fontos, hogy az óvodapedagógusok és az intézmények megfelelően felkészüljenek a kinti tevékenységek szervezésére és a gyerekek biztonságának fenntartására. Figyelembe kell venniük a szülők és a közösség elvárásait és együttműködniük kell velük a nevelés sikeréért. Egyes intézmények és szakemberek saját

tapasztalataik alapján hirdetik az outdoor nevelés hatékonyságát, és több kezdeményezés is indult az országban annak érdekében, hogy az óvodák minél több időt töltsenek a szabadban a gyerekekkel.

A természetvédelemre nevelés egyik legfontosabb módja az, ha a gyerekek közvetlen tapasztalatokat szereznek a természeti környezetben. Kirándulások, séták, túrák és egyéb szabadtéri tevékenységek során lehetőség nyílik arra, hogy megismerjék és megszeressék a természetet. Erre az outdoor nevelés kiváló lehetőséget ad. Skandináv országokon kívül például Angliában is reneszánsza van a szabadban történő oktatásnak. Sok helyen erdei iskolák mellett már erdei óvodákat is létrehoztak. Mind a szülők, mind a pedagógusok állítják, hogy a gyönyörű természet sok lehetőséget ad a gyerekeknek tanulásra, személyiségfejlődésre.

A folyamatosan változó évszakok mentén minden felfedezhetnek, ezáltal tanulhatnak valami újat. A gyerekek fizikai, szociális, nyelvi készség mellett önbecsülésük is fejlődik, és tiszteletet tanulnak az anyatermészet iránt. Az erdei óvodák a három- és hatéves kor közötti gyermekekre specializálódnak, így a programjuk is erre a korosztályra specializálódik. Beiratkozáskor tájékoztatót tartanak a szülőknek, melyben a szabályokról informálják őket. Mivel minden napot és a nap minden percét az erdőben töltik, fontos gondoskodni a gyermekek megfelelő öltözködéséről.

Csak példálózva: több fajta váltó ruha szükséges főleg a hidegebb évszakokban. Ilyenek az alá öltözők, esőkabát, kesztyű, overáll, több réteg pulóver, kabát, sapka és vízálló cipő. A pedagógusok és az erdészek rendszeresen karbantartják az úgynevezett „fő tábor” környezetét. Kisebb tűzrakó helyek is kialakítása is megtörtént, ahol hidegebb időben meleg italokat fogyasztva tudnak felmelegedni a gyerekek. Figyelik a fákon lévő faágakat, hogy vihar esetén is elkerüljék a balesetveszélyes helyzeteket. Mivel szükségük van a pihenésre is, erre nagyméretű ponyvamenedéket használnak. Itt lehet aludni is, de aki elfárad le tud ülni könyvet nézegetni vagy mesét hallgatni. A pedagógusok játéktevékenységeket kínálnak a gyerekeknek, akik kedvük szerint tudnak csatlakozni. Az erdei óvodában a gyerekek felfedezik a természet adta kincseket, terméseket az évszakok változásával. Megfigyelhetik, hogyan lehet a természetben főzni, pihenni, rossz idő esetén menedéket keresni, hidegben a tűz mellett felmelegedni. Ugyanúgy lehetőség van a matematikai-, vizuális-, anyanyelvi- és ének-zenei nevelésre. Mozgásukat folyamatosan fejlesztik az erdő bebarangolásával, fára mászással.

Az erdei óvoda olyan pedagógiai koncepció fontos eleme, amely a természetnek a gyermeknevelésben és az oktatásban központi szerepet ad. Abban is különböznek a hagyományos városi óvodáktól, hogy a gyerekek több időt töltenek a szabadban, a természetben, és a tanulás és a játék központjában állnak az erdei környezetben.

A szakdolgozat szerzőjének módja volt személyesen megtekinteni a németországi München egyik dél-nyugati elővárosa határában szinte az erdő és a búzatábla közé ékelődve kialakított erdei óvodát. A gyermekek az egyik nagy ablakon kitekintve a gabonatáblát látták, megfigyelhették az éppen ott zajló munkákat; máshol kinézve a szinte érintetlen természetbe pillanthattak be. Mindezt úgy, hogy szomszédos épületekkel, közúti járművekkel nem találkozott tekintetük.

Általánosságban elmondható, hogy az erdei óvodák lehetővé teszik a gyerekek számára, hogy közvetlen kapcsolatba kerüljenek a természettel. Ez hozzájárul az ökológiai tudatosság kialakulásához, és segíti a gyerekeket abban, hogy értékeljék és tiszteljék a körülöttük lévő élővilágot. A sok testmozgás javítja az általános egészséget és segíti a gyerekek fizikai fejlődését. Lehetőséget kínál a gyerekeknek arra, hogy kreatívan kifejezzék magukat, és felfedezzék a természet rejtett titkait, tanulhatnak a különböző növényekről, állatokról és természeti jelenségekről. Saját kezdeményezésből tanulhatnak és játszhatnak, ami fejleszti az önállóságot, a felelősséget, és segíti a gyerekeket abban, hogy magabiztosabbak legyenek a döntéseikben.

Az erdei óvodák egyre népszerűbbek a szülők és pedagógusok körében, mivel számos előnyt kínálnak a gyerekek számára, és lehetővé teszik, hogy közelebb kerüljenek a természethez és az élményalapú tanuláshoz. Magyarországon egyelőre egy-két erdei óvoda létezik csak. Hazánkban jellemzően kirándulni mennek az óvodás gyerekek az erdőbe egy-egy napra, vagy nyári időszakban táborozni. Az erdei óvodák nagyszerű lehetőséget kínálnak a gyerekek számára a teljes fejlődéshez és a környezettudatosság kialakításához.

A természetvédelemre nevelés kulcsfontosságú a jövő generációja számára annak érdekében, hogy megőrizték és védelmezzék a környezetet. Kiemelkedő a szülők és a pedagógusok szerepe, hiszen példát adnak arra, hogy a gyerekek természetbarát magatartást tanuljanak tőlük. Meg kell mutatniuk, hogy tisztelettel bánnak a természettel, például a hulladék kezelésében, a fenntartható életmódban és a természet tiszteletben tartása és a tudatosság fejlesztése. A természetvédelemre nevelés során játékos és kreatív tevékenységek segíthetik a gyerekeket abban, hogy megértsék a környezetvédelem fontosságát.

Különböző játékok, kreatív projektek és művészeti tevékenységek segítségével kifejezhetik gondolataikat és érzéseiket a környezeti problémákról és megoldásokról. Részvételük különböző közösségi és önkéntes tevékenységekben segíthet nekik abban, hogy értékeljék és támogassák a helyi környezeti kezdeményezéseket. Ez lehet például a helyi parkok, erdők, tisztások vagy természetvédelmi területek tisztítása, szemétszedés vagy faültetés. Az ilyen inspiráló tapasztalatok segítenek abban, hogy a gyerekek érzelmi kapcsolatot

alakítsanak ki a természettel, felelősségteljes döntéseket hozzanak a környezetük védelmében, és, hogy aktív résztvevői legyenek a fenntartható jövő megteremtésének.

Az outdoor nevelés „... norvégiai tanulmányutunkon az óvodák bemutatásakor kiemelték, hogy naponta minimum fél napot kint töltenek a szabadban a gyermekek, a szemerkélő eső és a 0°C körüli hőmérséklet sem akadály. Természetesen a norvég példához a megfelelő szülői támogató háttér és óvodapedagógusi hozzáállás elengedhetetlen. Úgy gondoljuk, hogy a skandináv szemlélet megvalósítása a magyarországi óvodákban nem lehetséges, ellenben annak néhány meghatározó elemének beépítése a hazai óvodai nevelésbe, nagyban elősegítené gyermekeink egészséges életvitelének kialakítását” (20SimonIstvan-etal.pdf (irisro.org))

Az óvodás korú gyermek mindennapos testmozgása rendkívül fontos szerepet játszik az egészséges fejlődésében és jólétében. Az aktív életmód segíti a fizikai fejlődést, beleértve az izomzat, csontok és az idegrendszer erősítését. A rendszeres testmozgás támogatja a test megfelelő fejlődését és az állóképesség fejlesztését. „Az állóképesség az az egyéni sajátosság, melynek birtokában a gyermek a tartós terhelést elviseli. A fejlesztés során az elfáradás később következik be nála, és a fárasztó tevékenység után rövidül a regeneráció ideje.” (Dr. Ozsváth,2009.)

A kutatások azt mutatják, hogy a testmozgás segíti az agy fejlődését, javítja a kognitív funkciókat, mint például a memória, a figyelem és a tanulás. Az aktív játékok és mozgásformák segítik az agysejtek közötti kapcsolatok kialakulását és erősítését.

A közös játékok és sporttevékenységek lehetőséget nyújtanak az óvodásoknak arra, hogy kapcsolatokat építsenek, megosszák élményeiket másokkal, és tanuljanak az együttműködésről és a csapatmunkáról. Emellett a testmozgás pozitív hatással van az óvodások hangulatára és önbizalmára is. Az óvodás korú gyermekek többnyire energikusak és mozgékonyak; a testmozgás lehetőséget nyújt számukra az energia levezetésére és a feszültség csökkentésére. A rendszeres testmozgás segíthet abban, hogy az jobban aludjanak éjszaka, és nyugodtabbak legyenek napközben.

Lényeges szempont, hogy az óvodások a testmozgást játékos formában végezzék.

A skandináv országokban, az outdoor nevelésben részesülő gyerekek minden időjárást megtapasztalhatnak, hiszen időjárástól függetlenül töltenek időt a szabadban.

Az oxigéndús, friss levegőn való pihenés segíthet a gyermeknek relaxálni, ellazulni és feltöltődni a természet nyugalmaival. Jobb és minőségibb pihenést nyújt, mint a csoportban töltött délutáni alvás.

A délutáni alvás rendkívül fontos szerepet játszik az egészséges fejlődésben. Az alvás ideje alatt a gyermek teste pihen, regenerálódik. Ez különösen fontos az óvodások számára, hiszen ők aktívak és folyamatosan fejlődnek.

Az alvás segíti az izmok, csontok és egyéb szövetek növekedését és javítását, ugyanakkor jelentős hatása van az agy fejlődésére és az információk feldolgozására.

Kutatások azt is kimutatták, hogy az alvás segíti az emlékezetet, a tanulást és a kreativitást. Az alvás időszakában az agy feldolgozza a megszerzett információkat és rögzíti azokat emlékezetébe. A rossz minőségű alvás gyakran vezet feszültséghez, ingerlékenységhez és hangulatváltozásokhoz az óvodás gyermekeknél is. Megfelelő mennyiségű alvás segít megelőzni ezeket a problémákat, és segít a gyermeknek jobban megbirkózni az érzelmi kihívásokkal. Fontos szerepe van az immunrendszer erősítésében. Ha a gyermek nem tud eleget pihenni, gyengítheti immunrendszerét, így hajlamosabb lehet betegségekre és fertőzésekre. Rendszeres és megfelelő alvás segíti az egészségének megőrzésében. Lényeges szerepet kap a hormonális egyensúly fenntartásában, ami kulcsfontosságú a növekedéshez és fejlődéshez. Ehhez egyebek mellett biztosítani kell egy nyugodt és kényelmes alvóhelyet, valamint szabályos alvási időt, ami így együtt helyes alvási szokásokat alakíthat ki. Az alvás időtartama általában változhat az egyes gyerekek között.

3. ALKALMAZOTT MÓDSZEREK

Kutatásom fő módszere a kvalitatív megközelítés volt. Ennek eredményeképp 7 intézményvezetővel készítettem interjút. Célom az volt, hogy átfogó képet kapjak arról, az egyes óvodák milyen módszerekkel és lehetőségekkel gondoskodnak a gyerekek szabadtéri tevékenységeiről, egészséges életre való nevelésükről. Az óvodavezetőkkel készített megbeszéléseim során számos olyan kérdést tettem fel, amelyek segítettek feltérképezni a munkájukat, tapasztalataikat és véleményüket az outdoor nevelés területén.

Megismerhettem az óvodák udvarának felszereltségét, eszközkészletét, különböző területeit; az outdoor nevelésről való ismereteiket, alkalmazási módszereiket, a gyerekek napirendjét, illetve a szülők jelenlétét az óvoda életében. Ezek a kérdések segítettek mélyebb betekintést nyerni a mindennapi tevékenységekbe, kihívásaikba és az óvodai környezet fejlesztésének fontosságába.

Kiegészítésként az érintett óvodák pedagógusaival kvantitatív kutatást végeztem mely segített jobban megérteni, hogy az óvodapedagógiai gyakorlatban, mindennapi tevékenységekben, miként jelennek meg az outdoor tevékenységek, mi erről a pedagógusok véleménye, meglátása.

Kutatásom során, azt vizsgáltam, hogy az outdoor nevelés miként jelenik meg az óvodai nevelésben. Három kaposvári és négy közeli, falusi óvodában járva válaszokat kaptam a kérdéseimre. Ezek az óvodák a Szent Család Katolikus Óvoda, a Kaposvári Tar Csatár Központi Óvoda, a Kaposvári Tar Csatár Központi Óvoda Szentjakabi Tagóvoda, a Kaposvári Nemzetőr Sori Központi Óvoda Kaposfüredi Tagóvoda, Zselici Magonc Óvoda, a Somogysárdi Hétszínvirág Óvoda és Mini Bölcsőde, és a Bárdudvarnoki Mesepalota Óvoda és Mini Bölcsőde. Összesen 15 óvodát kerestem fel, de a többi intézményből, vagy elutasították az interjú kérelmemet vagy tudomásul sem vették a megkeresésemet.

4. EREDMÉNYEK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK

4.1 Kvalitatív kutatás

Első kérdésemben azt kértem, mutassák be intézményük programjában miként jelenik meg az egészséges életre való nevelés. Szinte egyöntetű, tipizálható választ kaptam, hiszen ezt az összes óvoda saját programjában, több ponton is megjeleníti. A környezeti nevelés fő szempontja az egészséges életmódra nevelés. A projekteken belül megjelenik az egészséges életvitel, táplálkozás, öltözködés, testünk megismerése, környezetvédelem, fenntarthatóságra való nevelés.

Kiemelt figyelmet kap a lelki nevelés is, a test és lélek harmóniájának megteremtése. Nagyon fontos alappillér, hogy a gyermekek biztonságba érezzék magukat az óvodában. Érezzék a feltétel nélküli szeretetet, elfogadást.

Ezen felsorolt tevékenységek mellett lényeges, hogy a gyerekek az időjárástól függően a lehető legtöbb időt töltsék a szabad levegőn. Az óvoda nem csupán a gyermek gondozását és nevelését látja el, hanem lehetőséget nyújt az egészséges életmódra való nevelésre is. Az alábbiakban néhány fontos pontot fogok kiemelni az egészséges életre való nevelés terén az óvodai környezetben.

1. Egészséges táplálkozás: az óvoda kínáljon egészséges ételeket és italokat, amelyek gazdagok vitaminokban és tápanyagokban. Fontos, hogy a gyerekek megtanulják az egészséges táplálkozás alapjait, és hogy a rágszálni való, az édes italok és az egészségtelen ételek fogyasztása minimális legyen.
2. Testmozgás: ebben az életkorban gyermekeknek nagy szükségük van a testmozgásra. Ehhez biztosítani kell a megfelelő helyet és az eszközöket a szabadtéri és beltéri játékokhoz. Fontos, hogy a gyermekeknek minden nap lehetőségük legyen a mozgásra, és hogy az óvónők aktívan ösztönözzék őket a játékra és a testmozgásra.
3. Higiénia: fontos, hogy a gyerekek a higiéniai szabályokat is elsajátítsák. A kézmosás, a fogmosás és más higiéniai szokások fontos részét kell képeznie az óvodai rutinnak. Az óvónők és dajkák feladata szokás- szabályrendszer kialakítása, és biztosítaniuk kell, hogy a gyerekek megtanulják és betartsák azokat.
4. Alvás és pihenés: a 2,5 és 7 éves kor közötti gyermekeknek szükségük van elegendő alvásra és pihenésre a fejlődéshez és a jólétéhez. Az óvodai intézményeknek biztosítania

kell megfelelő pihenőhelyeket és csendes időszakokat a gyerekek számára, hogy kipihenhessék magukat.

5. Egészségmegőrzés és prevenció: fontos szerepe van az óvodai életnek az egészségmegőrzésben és a betegségek megelőzésében. Az óvónőknek figyelniük kell a gyerekek egészségi állapotára, és folyamatosan konzultálniuk kell az intézmény védőnőjével.
6. Egészségfejlesztő programok: az óvodák gyakran szerveznek egészségfejlesztő programokat és tevékenységeket, például egészségmegőrzési projekteket, sportnapokat, orvosi vagy fogorvosi rendelők meglátogatását, egészséges ételkóstolókat. Ezek a programok segíthetnek a gyermekeknek és a szülőknek megérteni az egészséges életmód fontosságát és megvalósítását.

„Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása, a gyermek testi fejlődésének elősegítése ebben az életkorban kiemelt jelentőségű.” (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról - Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye (jogtar.hu)) Szükséges elérni azt, hogy a gyerekek pozitív élményeket szerezzenek az egészséges életmódról az óvodai éveik során, ami hosszú távon hozzájárulhat az egészségük megőrzéséhez.

A gondozási tervben is megjelenik az egészséges életre való nevelés, a mindennapi élet során is. Fontos az alap higiénias szokások, az időjárásnak megfelelő öltözködési szokások elsajátítása, ismeretek bővítése. Az óvodákban egyre népszerűbb a zöld jeles napok ünneplése, például föld napja, víz világnapja, állatok világnapja. Ezek az alkalmak is remek lehetőséget nyújtanak arra, hogy a gyerekek meglévő és új ismereteiket bővíthessék. Jellemzőek a témával kapcsolatos bemutatók, kirándulások.

Több intézmény is rendelkezik a „zöld óvoda” és a „madárbarát óvoda” címmel. A "zöld óvoda" egy olyan óvodai koncepció, amely a fenntarthatóságra és környezettudatosságra helyezi a hangsúlyt. A zöld óvodák arra törekszenek, hogy környezetbarát gyakorlatokat és oktatási módszereket alkalmazzanak, és felhívják a figyelmet az ökológiai érzékenység fontosságára már a korai gyermekkorban is.

Ezeknek az intézményeknek a célja, hogy ne csak lehetőséget adjanak a gyerekeknek a természettel való kapcsolat elmélyítésére, hanem a környezettudatos magatartás kialakítását is elősegítsék náluk. A zöld óvodákban jelentős szerepet kapnak az olyan környezetbarát gyakorlatok, mint a hulladékcsökkentés, a komposztálás, a szelektív hulladékgyűjtés és a fenntartható közlekedési formák elősegítése. Ezen intézmények a játékos, tapasztalati alapú

tanulást és a természetes környezetben történő tanítást preferálják. Ennek keretében gyakran szerveznek szabadtéri tevékenységeket, kirándulásokat, kertészeti munkákat vagy éppen természetvédelmi projekteket. A környezettudatos magatartás alapjait már gyerek koruktól kezdve elsajátíthatják és felkészülnek arra, hogy felelősségteljes döntéseket hozzanak a környezetvédelem terén.

A "madárbarát óvoda" olyan óvodai koncepció, amelynek célja a gyerekek és az óvodapedagógusok tudatosságának növelése a madarak védelme és tisztelete terén. Ez a koncepció több szempontból segíti a gyerekek fejlődését és a környezettudatosságuk kialakítását.

„A környezeti problémák megoldásának leghatékonyabb módjának a belső motiváltságot tartják, mert pozitív motiváltság esetén mindig környezetkímélően fognak cselekedni.”

/Környezettudatosság az óvodákban | Hasznos információk (ovoda.hu)/

A „madárbarát óvodák” is hasonló elveken működnek. A megismerik a madarak kulcsfontosságú szerepét az ökoszisztéma részeként madáretetőket, odúkat és itatókat helyeznek ki olyan helyekre, hogy a csoportszobából is jól megfigyelhetőek legyenek. Az óvodások hozhatnak otthonról madáreleséget, segítenek a pedagógusoknak feltölteni a madáretetőt is itatót.

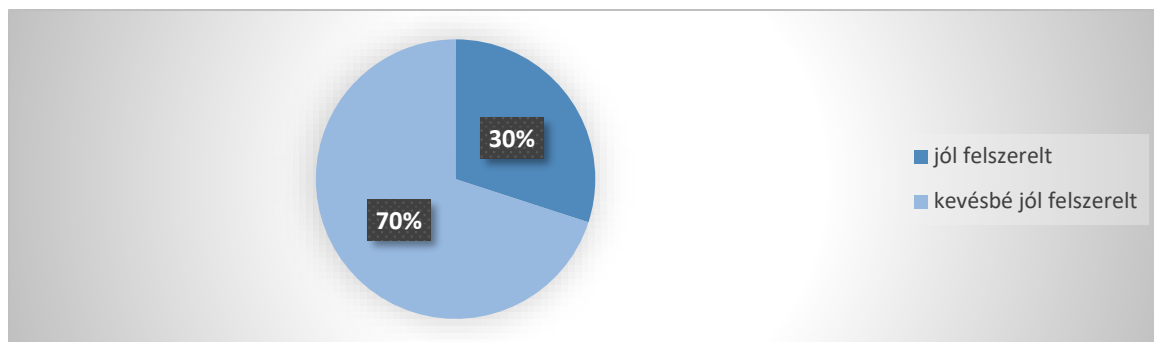
Ezek az óvodák segítenek abban, hogy a gyerekek már fiatal korban felelősségteljesen viselkedjenek a természettel és annak lakóival, például a madarakkal szemben.

Egyre elterjedtebb és népszerűbb az óvoda udvarán létrehozott kis konyhakert vagy magaságyás, illetve a gyümölcsfák ültetése. Az itt termesztett zöldséget, gyümölcsöt a gyerekek közösen fogyasztják el. Az előzőleg felsorolt tevékenységeket mindegyik óvoda úgy szervezi, hogy azoknak, a gyerekek differenciáltan, de aktív részesei lehessenek. Van olyan intézmény, ahol a gyerekekkel közös szemétszedést szerveznek a közeli utcákon és van, ahol a fákat társadalmi munka során szülők karbantartják.

Az interjúm második pontjában az intézmények udvarának felszereltségét elemezem.

1.ábra Az intézmények felszereltsége

(forrás: Saját szerkesztés, saját adatok alapján)



Ahogy a mellékelt ábrán jól látszik, a válaszok két csoportra oszthatóak. A vizsgált óvodák többsége jól felszerelt és nagy méretű udvarral rendelkezik. Mindegyik óvodában vannak telepített mászóakák, hinták, csúszda, homokozó, biciklizésre és motorozásra alkalmas pálya és eszközök. A felszereltebb udvarokon megtalálhatóak a napvitorlák, babaházak, labdapalánk vagy telepített focikapu, illetve fedett rész, ahol kisebb eső, zápor esetén is lehet játszani.

Mivel a gyerekek szeretnek az udvaron játszani - sok esetben talán jobban is, mint a csoportszobában - így elsődleges szempont, hogy az udvar megfelelően felszerelt, ott minden évszagnak megfelelő játék megtalálható legyen.

Fontos, hogy ezek az eszközök megfelelő minőségűek legyenek és megfelelő számban megtalálhatóak legyenek. Mindegyik óvoda udvarán található árnyékos rész, melyet vagy nagy lombkoronájú fák, vagy napvitorla biztosít, így a nyári napsütésben is a lehető legtöbb időt a gyerekek a szabadban tudják tölteni. Eső vagy hidegebb időjárás esetén viszont a gyerekeknek nincs lehetőségük a szabadban játszani. Ilyenkor vagy a csoportszobában tevékenykednek, tornáznak, illetve játékos átmozgatással, vagy ahol rendelkezésre áll tornaszoba, ott csoportonként felváltva frissítik fel magukat a gyerekek.

Harmadik kérdésem az volt, hogy az óvoda udvara alkalmas-e arra, hogy eső vagy tűző napsütés esetén is kimehessenek a gyerekek az udvarra. Mindegyik megkérdezett intézményre jellemző, hogy a gyerekek csak jóidőben mennek ki a szabad levegőre. A tűző napsütés esetén napernyő, napvitorla ad menedéket, illetve az udvari fák árnyékában játszanak a gyerekek.

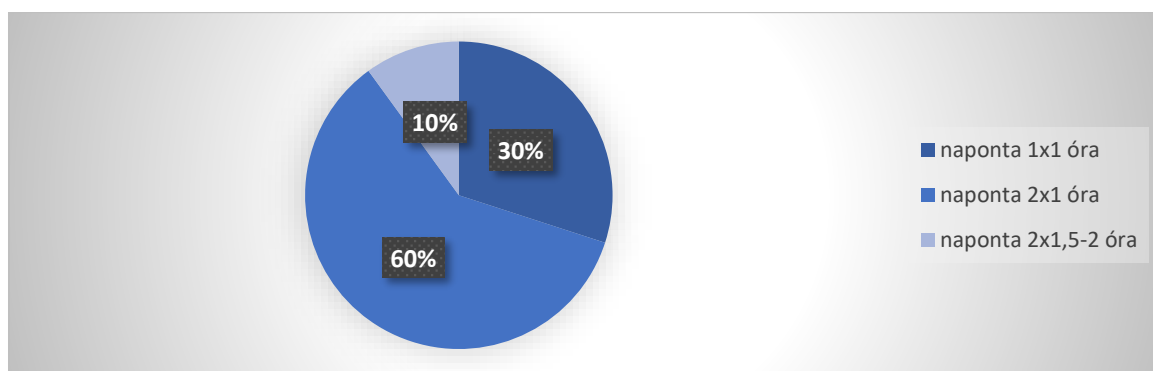
Esőben egyik intézmény sem viszi a természetbe, akár az óvoda udvarára, akár a közeli utcákba esernyővel, esőkabátban sétálni a gyerekeket. Az esőben való játék kiváló lehetőség adhatna a gyerekek számára, hogy felfedezzék és élvezzék a természetet még akkor is, amikor az időjárás nem tökéletes. Számos előnyt nyújt a gyerekeknek, és számos kreatív tevékenységet és élményt kínál, amelyek segítenek nekik abban, hogy közelebb kerüljenek a természethez és fejlesszék kreativitásukat és képzelőerejüket.

A gyerekek sok mindent megfigyelhetnek, ha egy esős napon mennek sétálni. A természet hangját, ahogy a fák, bokrok leveleire csepeg az eső, vagy az eső illatát. Például tavasszal, amikor melegszik az idő, eső után láthatunk földigilisztát vagy nyáron, az eső közeledtével előjönnek a hangyák és alacsonyan szállnak a fecskék. Ezek mind élményszerzések, melyek során a gyerekek ismereteiket bővíthetik.

Negyedik kérdésemben arra voltam kíváncsi, hogy egy héten átlagosan mennyi időt töltenek a gyerekek a szabadban.

2.ábra Gyerekek átlagosan szabadban töltött ideje

(Forrás: Saját ábra, saját szerkesztés)



Ahogy az ábrán látható, az intézmények között változó a kint töltött időintervallum. A napi szinten szabadban töltött délelőtti időről, hogy jó idő esetén 1 és 1,5-2 órát is kint töltenek a gyerekek, de amikor az időjárás hideg, szeles és esős, akkor ez az intervallum 0,5-1 órára csökken.

Délután a téli időszakot leszámítva - amikor korán sötétedik - a gyerekek rendszerint az udvaron játszva várják a szülők megérkezését.

A pedagógusok a szabad játék mellett igyekeznek korosztály specifikus tartalmakkal kitölteni a szabadban töltött időt. Ez azért is lényeges, mert a civilizálódott társadalmakban élő családok életmódjából adódóan, kevesebb az outdoor szabadidős program.

A pedagógusok igény szerint szerveznek, kezdeményeznek játék tevékenységeket, ugyanakkor az tény, hogy a szabad játék elsőbbséget élvez.

A 3-7 éves korosztály legfontosabb élettevékenysége a játék. Pszichikus szükséglet, ahogy az Országos Nevelési Alapprogram is leírja: „A játék – szabad-képzettársításokat követő szabad játékfolyamat – a kisgyermek elemi pszichikus szükséglete, melynek mindennapi visszatérő módon, hosszantartóan és lehetőleg zavartalanul ki kell elégülnie.” (363/2012. (XII.

17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról - Hatályos Jogszabályok Gyűjteménye (jogtar.hu))

Következő pontban az udvaron tartott programokról kérdeztem az intézményvezetőket. A megkérdezett óvodákban rendszerint olyan programokat is tartanak a szabadban, melyekbe a szülőket is bevonják és egyre nagyobb az igény. Ezek a tevékenységek viszont mindenhol mások.

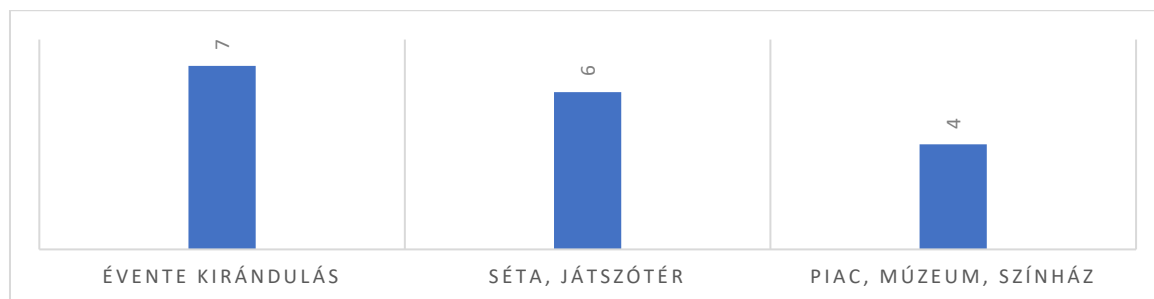
A bárdudvarnoki óvodában tanév végén, évzáró helyett a szülőkkel közösen májusfa kitáncolást tartanak, mely hagyomány már évek óta. A csoportok egy-egy játékfűzést játszanak el, majd zenére a szülőkkel közösen, kitáncolják a májusfát. Közös, kötetlen programszervezés volt a cél, amikor ezt bevezették.

A szentbalázi óvodában az interjúkészítés után az egész csoport kirándulni indult, a csoportba járó egyik kisfiú otthonához birkákat és egyéb háziállatokat megfigyelni, az épp aktuális projekt élményszerzéseként. Ebben az óvodához több olyan család kapcsolódik, akikhez a gyerekek ellátogathatnak.

A somogysárdi óvodában szülőkkel közösen viszik a gyerekeket kirándulni. Így messzebbre is eljutnak, voltak már Veszprémben és Budapesten is többször. A városi óvodákban a szabadban töltött közös szülő program a gyermekhéten tartott sportnap, az évzáró és az újdonságként bevezetésre került Márton napi felvonulás. A szülők többsége is fontosnak tartja, hogy a gyerekek az óvodában töltött idő alatt, minél többet legyenek a szabadban.

A következő pontban azt kérem, olyan szabadtéri tevékenységeket soroljanak fel, amit az óvoda udvarán kívül tartanak.

3.ábra Óvodán kívüli szabadtéri tevékenységek



Az óvoda udvarán kívüli szabadtéri programok terén megfigyelhető a különbség a városi és a falusi óvodák között. A városi intézmények jellemzően az év végén kirándulni mennek, sétának a közeli játszótérre vagy piacra, színházba. A falusi óvodák sokszor

ellátogatnak a közeli erdőkre, mezőkre, halastavakhoz, piknikeznek, megfigyelik az élővilágot és mind ezt havi rendszerességgel. A városi óvodában jellemző, hogy mivel több csoportos intézmények, a csoportok külön is szerveznek szabadtéri tevékenységeket, az óvodán kívül. Így múzeumba, színházba és piacra látogatnak, mind ezt évente több alkalommal. A séta, játszótér esetleg park látogatás majdnem mindegyik intézmény heti programjának a része. Ugyanakkor mindegyik intézményben jellemző, hogy évente egyszer kirándulni viszik a gyerekeket.

Az évszaktól függő szabadtéri programok mindenhol hasonlóak. Télen, hó esetén előkerülnek a szánkók, csúszkák, lapátok és ilyenkor jellemzően a hintákat és a homokozót nem használják. Ahogy a tavasz vége felé melegszik az idő, előkerülnek a hinták, homokozó játékok, biciklik, motorok, nyáron pedig a vizes asztal, plédek és a párapu.

A nyári forróságban mindenhol ügyelnek a gyerekek megfelelő vízfogyasztására, ahol nincs ivókút, ott kancsóban kihelyezett vizet fogyaszthatnak.

Utolsó kérdésem az volt, hogy szerveznek-e délutáni pihenést a gyerekeknek az udvaron. A megkérdezett óvodák vezetői egyhangúan válaszolták, hogy egyik intézményben sem szervezik a szabadban történő délutáni pihenést.

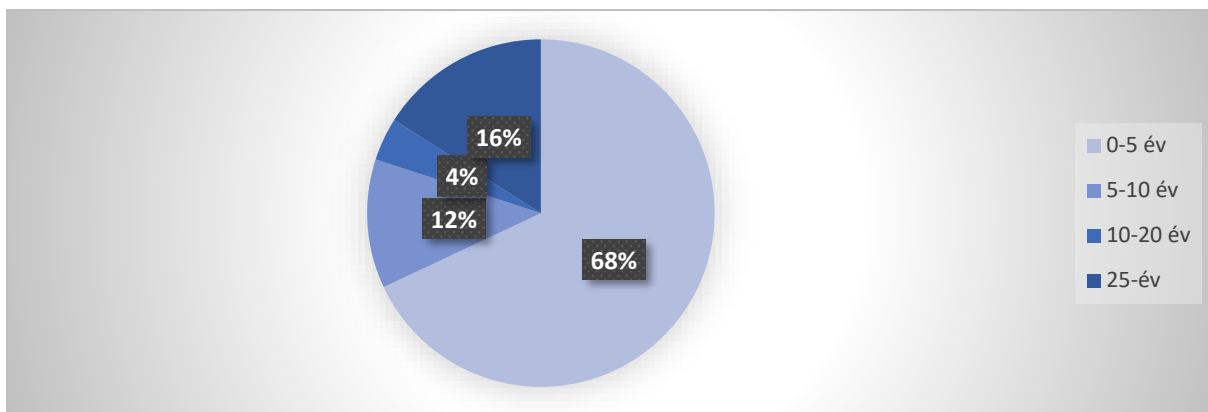
Az óvodás gyermek délutáni pihenése a szabadban számos előnnyel jár. A friss levegőt és napfényt hozzájárul az egészségesebb életmódhoz és a D-vitamin termeléséhez, amely fontos az egészséges csontok és immunrendszer szempontjából.

4.2 Kvantitatív kutatás

Kutatásom során, azon intézményekben, ahol a vezetőkkel való interjúkat készítettem, az óvodapedagógus kolléganőket is megkérdeztem arról, hogy mi a véleményük saját intézményükön belüli outdoor nevelésről.

A válaszadók vegyesen városban és falvakban dolgozó pedagógusok.

4.ábra: A megkérdezett óvodapedagógusok ledolgozott évei az adott intézményben
(Forrás: saját szerkesztés, saját adatok alapján)

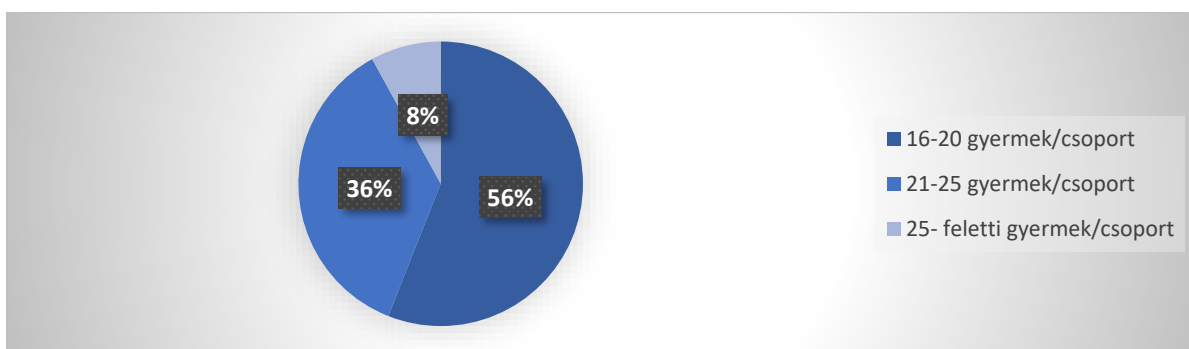


Az ábrán jól megfigyelhető, hogy a megkérdezettek mennyi ideje dolgoznak az érintett intézményben.

Az óvodai nevelésben részesülők száma közel 323 ezer fő, 7,8 ezer gyermekkel kevesebb, mint az előző évben (Óvodai nevelés, 2020/2021 (ksh.hu)) Ez a csoportlétszámokban is jól megmutatkozik, hiszen a megkérdezett pedagógusok 56%-ka válaszolta, hogy 16 és 20 fő közötti a gyermeklétszám; 36%-ka válaszolta, hogy 21 és 25 fő közötti a gyermeklétszáma; és csupán 8%-ka válaszolta, hogy 25 fő feletti a gyereklétszám csoportjában.

5. ábra: A pedagógusok saját csoportjának gyermeklétszáma

(Forrás: saját szerkesztés, saját adatok alapján)



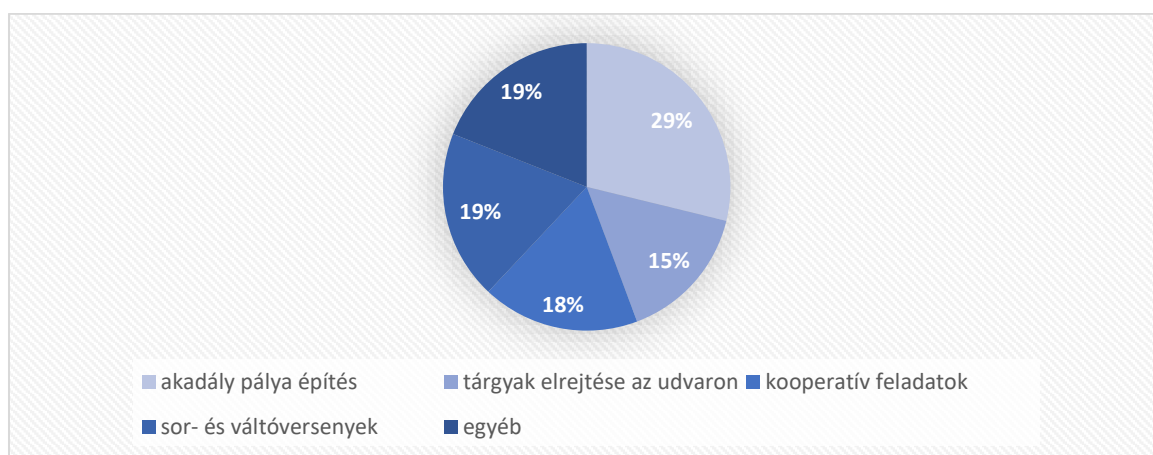
A gyermekek többsége a környékbeli családi házas övezetből, illetve önkormányzati bérházakból érkezik, néhányan a munkahely közelsége miatt kérik az óvodai felvételt. Az óvodai gyermeklétszámok stagnáló, illetve kissé növekvő tendenciát mutatnak az elmúlt évek statisztikai adatai alapján, országos szinten, köszönhetően annak is, hogy a jogszabályi változások értelmében, élve a lehetőséggel a szülők előbb íratják be gyermekeiket az óvodába. Ez a stagnálás, illetve a gyermeklétszám csökkenés az óvodákban is érezhető volt.

A jelenlegi létszámok kielégítőek, bár kissé nehezítik a hatékony szakmai munka megvalósítását. Kevésbé megoldható a gyermekek optimális csoportelosztása az intézményben, a magasabb létszámok pedig sokkal átgondoltabb, szervezettebb, differenciáltabb szakmai munkát követelnek meg a pedagógusoktól, egyre fontosabbá válik a folyamatos szakmai fejlődés és továbbképzés, valamint a szakmai partnerekkel való szoros együttműködés. Arra a kérdésekre, hogy mi a véleményük arról, hogy a gyerekek minél több időt töltsenek a szabadban – egyhangúan olyan válaszokat kaptam, melyekben tükröződik ennek indokoltsága.

A válaszadók megerősítették azt a tényt, hogy a gyerekek jobban szeretnek az udvaron játszani akár irányított, akár szabad tevékenységekben.

6.ábra: Udvari tevékenységek

(Forrás: saját szerkesztés, saját adatok alapján)



A megkérdezettek jó idő esetén, a hét minden napján kiviszik a gyerekeket a szabadba. Hidegebb időben nagyjából egy órát, jó idő esetén 2-3 órát is kint töltenek, délelőtt és délután is. A gyerekeket kiválóan lehet motiválni a szabadtéri játsszával. A pedagógusok elmondása alapján elmondható, hogy az udvaron inkább a szabad játékot részesítik előnyben. Ilyenkor előveszik az évszaknak, időjárásnak megfelelő játékeszközöket, melyekkel csak lehetőséget adnak a gyerekeknek, viszont ők döntenek el mivel, mit és mennyi ideig szeretnének játszani. Ha mégis irányított játéktevékenységet szerveznek, azok nagyon eltérőek.

Egyértelműen megfigyelhető volt, hogy a pedagógusok mennyire fontosnak tartják a szabad játékot. A szabad játék olyan tevékenység, amelyben a gyerekek önkéntesen részt vesznek, saját maguk irányítják és szabadon választják, hogyan kivel, mivel és meddig játszanak. Ez a fajta

játék pozitív, ösztönző szerepet játszik a gyerekek fejlődésében és tanulásában. Lehetőséget ad a gyerekeknek arra, hogy kifejezzék magukat, és megmutassák, kik is valójában. A játék során fejlődik a gyerekek kreativitása és fantáziája.

A következő kérdésem arra vonatkozott, hogy esős időben akár csak az óvoda közelében lévő utcákban, el szoktak-e menni sétálni esernyővel, esőkabátban és gumicsizmában. A válaszolók egyöntetűen nemmel válaszoltak. Vannak viszont olyan alkalmak, amikor múzeumba, színházba, kiállításra mennek a gyerekekkel, ilyenkor rossz idő esetén is elmennek, így ezen alkalmak kivételt képeznek.

Az érintett óvodák udvara alkalmas rá, hogy a nyári forróságban, az ebéd és pihenési időt leszámítva, az óvodások a lehető legtöbb időt töltsék a friss levegőn. Az óvodai csoportokat tavasz vége felé, nyár elején viszik kirándulni. Ez óvodánként változó program. Vannak olyan intézmények, ahol a szülők segítségét kérik és kísérőként őket is magukkal viszik, viszont egyre több helyen csak az óvodai dolgozók kísérik a gyerekeket. A kirándulásokat legtöbbször állatkertek, nagyobb játszóterek, erdők, helyi nevezetességek közelébe szervezik. A legtöbb intézményben évente egyszer viszik kirándulni a gyerekeket.

Óvodán kívüli, szabadtéri tevékenységként, mindegyik óvodapedagógus azt nyilatkozta, hogy az éves kiránduláson kívül, sétálni szoktak az óvoda vonzáskörzetében, illetve közelben lévő játszótérre szoktak ellátogatni. Ezeket a szabadtéri tevékenységeket havonta többször is megismétlik.

Elmondható, hogy a szülők támogatóak abban a kérdésben, hogy a gyerekek az óvodában tartózkodásuk alatt, minél több időt töltsenek a levegőn. Igyekeznek az évszaknak megfelelő öltözetet és váltó ruhát is biztosítani.

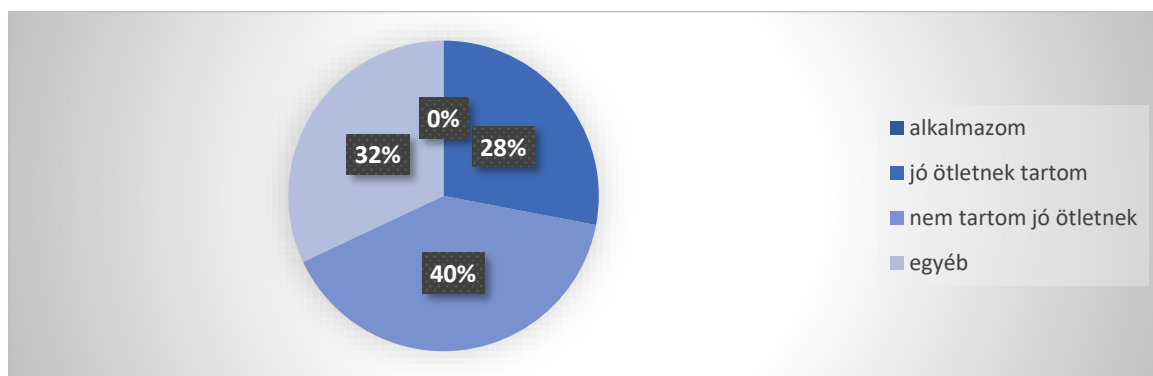
A különböző évszakokban több ponton is eltér a szabadtéri nevelés. Elsőként a kint töltött idő intervalluma a hűvös idő beköszöntével, egyre csökken. A tevékenységek is változóak és ebből adódóan az udvari eszközök használata is. Hidegebb, téli időszakban nem használatosak az ülő játékok (kerékpár, hinta, motor, trambulin) és a homokozó. Ezek a játékok a tavaszi idő melegedése során kerülnek elő.

Mindegyik pedagógus egyhangúan válaszolt arra a kérdésemre, hogy szoktak-e délutáni pihenést szervezni az udvaron. Ez egyik intézményben sem valósul meg. Információim szerint, Kaposvár egyik óvodájában sem pihennek a gyerekek az udvaron. Egy bölcsődében tapasztaltam évekkal ezelőtt, hogy tavasztól késő őszig, a bölcsőde teraszán, időjárásnak

megfelelően felöltöztetve, kint aludtak a gyermekek. Kérdeztem erről a pedagógusok véleményét, ami a következőképpen oszlott meg.

7.ábra: Óvodapedagógusok véleménye a szabadban történő délutáni pihenésről

(Forrás: saját szerkesztés, saját adatok alapján)



Jól kimutatható, hogy mennyire megosztja ez a kérdés az óvodapedagógusokat. Míg a legtöbben egyáltalán nem tartják jónak, azért egy viszonylag nagyobb réteg szívesen alkalmazná. Akik az egyéb lehetőséget jelölték meg, azzal indokolták, hogy a feltételek saját intézményükben, egyáltalán nem felelnek meg a kinti pihenésre.

Záró kérdésként azt tettem fel, hogy saját meglátásuk szerint, intézményükbe járó gyerekek elegendő időt töltenek-e a szabadban, melyre mindannyian igennel válaszoltak.

5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

Következtetésképp az egyik intézményt mutatnám be, mint jó gyakorlatot, ez pedig a szentbalázsi Zselici Magonc Óvoda. Az óvoda 2 éve költözött a mostani, felújított épületbe. Az udvaruk nem igazán felszerelt, még egyelőre folynak a felújítási munkálatok. Ennek ellenére rengeteg szabadtéri tevékenységet szerveznek. Az egycsoportos óvodába járó gyerek 80%-ka a faluban él. Van olyan család, akik méhészkedéssel, zöldség- gyümölcstermesztéssel foglalkozik. Van, aki lovakat tart, vagy állattenyésztéssel foglalkozik, így a gyerekek saját tapasztalás útján szereznek ismereteket. A szülők partnerek, szívesen látják vendégül a csoportot, így a gyerekek a sok élmény mellett ismereteiket is bővítik.

Az óvodába járó nagycsoportosok a szomszédos faluba járnak heti rendszerességgel lovagolni. A falu önkormányzati busza viszi a gyerekeket, pedagógus kíséri és felügyeli őket és egy szakedző foglalkozik a gyerekekkel. A lovaglás, kiválóan fejleszti a gyerekek egyensúlyérzékét, mely a későbbiekben olvasás-, írás tanulás alapja. Nagy koordinációt követel meg a gyerekektől. Igaz, nem a gyermek az irányító, bár a foglalkozásokon már az indító és megállító vezényszavakat megtanulják. A ló befolyását elősegítő mozdulatok ismétlése, a ló irányítása, gyorsítja a reflexeket, javítja a cselekvések megtervezésének folyamatát.

Az óvodások heti rendszerességgel járnak kirándulni a közeli halastóhoz, a Surján-patakhoz, a Szent Mihály hegyre, ahol a gyurgyalagok fészkelnek, a közeli erdőbe, illetve a méhészethez.

A vezető elmondása alapján a gyerekek, annak ellenére, hogy faluban élnek, igen kevés időt töltenek a szabadba. Viszont az óvodában töltött idő alatt a pedagógusok igyekeznek ezt pótolni. Nagy motiváció a gyerekek számára, a sok kirándulás, séta és maga kint lét. Mivel a szülők sokat dolgoznak, így a nyári nyitvatartás alatt is nagyon magas a gyerekek létszáma. Ilyenkor az óvónők mindig igyekeznek olyan tevékenységeket felajánlani, amivel a gyerekek hőérzetüket csökkenthetik. Az új mozgásformák elsajátításával az önbizalmuk is folyamatosan növelhető.

Összességében elmondható, hogy a megkérdezett intézmények közül a szentbalázsi óvoda gyermekei részesülnek a legkülönbözőbb szabadtéri tevékenységek lehetőségeiben, melyhez hozzá járul az óvoda környezeti adottsága és a szülők pozitív hozzáállása is.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Mint, ahogy a kutatás is jól mutatja, az outdoor nevelés, amit például a skandináv országokban remekül alkalmaznak, tipikusan nem jeleik meg hazánk óvodáiban. Az bizonyos és általánosítható, hogy az óvodák törekednek arra, hogy a gyerekek minél több alkalommal és amennyire lehet hosszabb ideig lehessenek a szabadban, bár ez leginkább az óvoda udvarára korlátozódik. A gyerekek jól motiválhatóak az udvari tevékenységekben, jobban élvezik a szabadtéri játékokat, mint a csoportszobában végzetteket.

Kutatómunkám során egyre élesebben rajzolódott ki az a kép, hogy a hazai óvodákban az outdoor nevelés még közel sem kap akkora szerepet, mint például a skandináv országokban. E tény nem csak egy módszer elterjedésének mintegy statisztikai összehasonlítását jelenti, hanem annak szükségét, hogy a kinti tapasztalatokat: ezen nevelési módszer kisgyermekekre gyakorolt kedvező hatását, konkrét eredményeit mi is hasznosítsuk.

Ezen az sem változtat, hogy az óvónők törekednek arra, hogy a gyerekek minél több alkalommal és amennyire lehet hosszabb ideig tartózkodjanak a szabadban, ami leginkább az óvoda udvarára korlátozódik. Nyilván alapvető a feltételek megléte, de szükségesnek tűnik a kör tágítása: a természet megismerése erdei óvodák, gyakori kirándulások és más, az említett országokban eredményesen alkalmazott módszerek alkalmazása.

Nem csupán arról van szó, hogy egy adott nevelési módszer érdekességét vizsgáljuk hanem a már alkalmazott ezen eszköz konkrét, hangsúlyozottan pozitív tapasztalatait használjuk fel.

„A természet úgy kell a gyerekeknek, mint egy falat kenyér. Ez a velük született fejlődési terük. Itt találják meg a fejlődésükhöz nélkülözhetetlen forrásokat: a szabadságot, a közvetlenséget, az ellenállóképességet és a kötődést. Ezekből az élményeikből és tapasztalataikból épül az a fundamentum, amelyen a későbbi életük nyugszik.” (Herbert R, Gerald H, 2017:8)

Ezt a fundamentumot a már meglevő egyéb módszerek mellett számos eszközzel, így az outdoor neveléssel úgy kell kialakítani, hogy biztos alapokra épüljön a gyermeki-, majd felnőtt élet.

7. IRODALOM JEGYZÉK

- Agárdy S. (1995): *Praktikum az óvodai és általános iskolai környezeti neveléshez mindenkinek*, Budapest, Aqua Kiadó, pp 34-129
- APNEWS honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.16. forrás: <https://apnews.com/article/norway-outdoor-children-hiking-a8f30a3e94bfd0d271bc4b946d578382>
- Arson E. (1978): *A társas lény*, Budapest, Közgazdasági és jogi Kiadó, pp 107-110
- Babodi B. (1993): *A környezetismereti foglalkozások módszertana*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, pp 3-37
- Bihariné dr. Krekó I., dr. Hegyi I., Kanczler Gy., Körmöci K. (1997) *A környezeti nevelés pedagógiai és pszichológiai alapjai*, Budapest, pp 17-116
- Dr. Büchler R. (1977): *Eredmények a mozgásfejlődésnek pszichológiai kutatásában. A sport és testnevelés időszerű kérdése*, Budapest, K.n.
- EducationGovScot honlapja. Letöltés dátuma 2024.02.16. forrás: <https://education.gov.scot/resources/get-the-bairns-oot-an-outdoor-kindergarten-in-norway/>
- Elekes A. (2006): *Egészségpedagógia*, Budapest, K. n. pp 92-102
- EpaOszk honlapja. Letöltés dátuma:2024.03.11. forrás: EPA00691_mtud_2019_05_739-748.pdf (oszk.hu)
- EverythingchildWordpress honlapja. Letöltés dátuma:2024.03.07. forrás: <https://everythingchild.wordpress.com/2016/05/23/norweigen-forest-kindergarten/>
- Gerhard W. (1993): *Iskolakert-Tankert*, H.n. Mezőgazdasági Kiadó
- Herbert Renz-P, Gerald H(2017): *Vissza a gyökerekhez*, Budapest Ursus Libris
- Horváth J, Horváthné Chapucha K, dr. Rónáné Falus J (2015): *Amit az óvónőnek észre kell venni*, Budapest, Flaccus Kiadó, 14p
- Joseph Cornell (1998): *Kézenfogva gyerekekkel a természetben*, H. n. Magyar Környezeti Nevelési Egyesület
- Kalmár S. (2017): *A nevelés szerepe az egészséges magatartás kialakításában és az önpusztító magatartás megelőzésében*, Budapest, Medicina Könyvkiadó, pp 28-30

Kézi Á., Varga A. (2007): *Az ökoiskolák szerepe a közoktatás reformjában*, H.n., Új Pedagógiai Szemle

Kunos A. (1994): *Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana*, H. n. Nemzeti Tankönyvkiadó, 19p

Magyar Közlöny Budapest, 1993/107.

Nancy C. (2022): *A tápláló kert*, Budapest, Scolar kiadó

Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.16. forrás: Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (gov.hu)

Oslomet honlapja. Letöltés dátuma: 2024.03.07. forrás:

Oslomet <https://www.oslomet.no/en/study/student-stories/nature-as-your-classroom>

Ozsváth F. (2009): *A testi és lelki nevelés harmóniája*, Balaton Akadémiai Kiadó, 5-44p

Ozsváth F. (1993) *Testnevelés*, Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó, 19p

Óvoda honlapja. Letöltés dátuma: 2024.02.04. forrás: Környezettudatosság az óvodákban | Hasznos információk (ovoda.hu)

Óvodai nevelés programja (1989): Budapest, Tankönyvkiadó

Perlai R. (2014): *Az óvodáskor fejlesztő játéakai*, Budapest, Flaccus Kiadó

Petőné Vigh K. (2022): *A biológiai sokszínűség jó gyakorlatai az óvodában*, Budapest, Flaccus Kiadó

Pintérné Tasnádi Á. (2006): *Mozgásfoglalkozások az óvodában*, Budapest, Trefort Kiadó, 43-71p

RFI honlapja. Letöltés dátuma 2024.02.16. forrás: Wild education: the joy of Scandinavia's forest preschools (rfi.fr)

Simon I, Herpainé Lakó J, Simonné Kajtár G (2018): *Az outdoor tevékenységek jelentősége az óvodás korú gyermekek testi nevelésében*, Sopron: Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Eger: Eszterházy Károly Egyetem, pp 74-75, letöltés dátuma: 2024.11.20. forrás: [20SimonIstvan-et al.pdf \(irisro.org\)](#)

Szalontai K (2015): *Kertpedagógia*, Budapest, Kornétás Kiadó 9-34p

Vekerdy T (2017): *Belső szabadság*, Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 231p

8. ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra: Az intézmények felszereltsége	22
2. ábra: gyerekek átlagosan szabadban töltött ideje	23
3. ábra: Óvodán kívüli szabadtéri tevékenységek	24
4. ábra: A megkérdezett óvodapedagógusok ledolgozott évei az adott intézményben	26
5. ábra: A pedagógusok saját csoportjainak létszáma	26
6. ábra: Udvari tevékenységek	27
7. ábra: Óvodapedagógusok véleménye a szabadban történő délutáni pihenésről	29

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: OZSUATH FRANCISKA
A Hallgató Neptun kódja: VUDPDH
A dolgozat címe: OUTDOOR NEVELÉS ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI
A megjelenés éve: 2024.
A konzulens intézetének neve: NEVELÉSTUDOMÁNYI INTÉZET
A konzulens tanszékének a neve: SAKIDIDAKTIKAI 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 valótlant állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

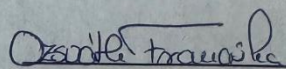
A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

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 védelmet követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: VAPOSVÁR év APRILIS hó 19 nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

NYILATKOZAT

Ozsváth Franciska (név) (hallgató Neptun azonosítója: VUDPDH) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: Kaposvár, 2024.04.18.



belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.