

JURÍKOVÁ TÜNDE – BALLA ISTVÁN – SZABÓ TIBOR

EGÉSZSÉGNEVELÉS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZATÁN

Az egészség a legfontosabb érték az ember életében. Az egészségre és egészséges életmódra nevelés nem kötelező tantárgy az általános iskola alsó tagozatán, de már évek óta lényegileg beépült más tantárgyak tananyagába (Bašková et al., 2009). Ez viszont nagy erőfeszítést és időt igényel a pedagógus részéről a felkészüléshez. Emlékeztetnünk kell arra a tényre is, hogy az egészségnevelés csak akkor hatékony, ha céltudatos, szisztematikus és rendszeres módon valósul meg, ami gyakran még bonyolultabbá teszi az oktatást. Ezért az óvodapedagógus és a tanító szakos hallgatók oktatásának egyik kiemelt célja az egészségneveléshez és az egészséges életmódhoz szorosan kapcsolódó tantárgyak moduljának bevezetése, melynek részei az Egészségnevelés



| Fotó: www.freepik.com

és egészséges életmód, az Óvodáskorúak táplálkozása, az Iskoláskorúak táplálkozása, az Ember és környezet, valamint a Mozgás és egészség tantárgyak. A fenti témák egyértelműen az egészség holisztikus megközelítését veszik figyelembe, valamint az egészség minden dimenzióját: a fizikai, mentális, szociális és spirituális (lelki) egészséget (Juríková et al., 2021).

A tanítási órákon a hallgatók teoretikus ismereteket sajátítanak el, de a fő hangsúly a módszertanon van. A hallgatókkal a tanulás innovatív módjait ismertetjük meg a tapasztalati tanulás segítségével (Juríková et al., 2015; 2018). Ezek a tevékenységek a tantárgyakba tantárgyközi témaként építhetők be (Juríková et al., 2021). Hallgatóink az ismereteket és készségeket kreatív műhelyekben is alkalmazzák, ahol az elméleti felkészülés után a gyakorlatban próbálnak ki konkrét tevékenységeket. Évente két alkalommal szervezünk kreatív tevékenységeket különböző tematikus fókusszal, ilyenek pl. a „Tudom, mi van a tányéromon”, „Érzékszervi labor”, stb. Az említett tevékenységek főként a 3-10 éves korú gyermekek számára szervezett rendezvények keretén belül valósulnak meg. Továbbá meg kell jegyezni, hogy az intézet fontos feladatának tekinti a tankönyvek kiadását is (pl. a KEGA – edukációs projektek támogatása által a következő címek alatt jelentek meg: Egészségtudomány, Mozgás és egészség, Gyermektáplálkozás, Egészségre és egészséges életmódra nevelés az óvodai és általános iskolai oktatásban) és az oktatási tevékenységet, amely megnyilvánult az NKN (Nitrianska komunitná nadácia) által támogatott projektek keretén belül is, mint pl. Egészségre és egészséges életmódra nevelés az óvodában, Innovatív módszerek az egészségre nevelésben az általános iskola alsó tagozatán. Az intézet alkalmazottai a tankönyvírás mellett a 3-10 éves gyermekek életmódjával, valamint a gyermekek világvárvány előtti és alatti táplálkozási szokásainak összehasonlításával is foglalkoznak.

A kutatás, illetve a különböző aktivitások kidolgozása és azok gyakorlati alkalmazása pillanatnyilag az idei évben induló „Innovatív oktatási anyagok készítése az egészség- és környezeti nevelés témakörökre az általános iskola 3. és 4. osztályos tanulói számára” című KEGA projekt keretein belül folytatódik, melyet a következőkben szeretnénk röviden ismertetni.

Jelenleg az egészségfejlesztési és egészségvédelmi ágazat alulfinanszírozott, különösen ezekben a nehéz, világvárvánnyal sújtott időkben. A helyzet sohasem látott mértékben kényszerítette az iskolákat a távoktatás alkalmazására. A távoktatás nem helyettesíti teljes mértékben a jelenléti oktatást. E tekintetben a tanulónak gyakran fel kell zárkózniuk a tantervi követelményekhez, így nem kapnak teljes teret a nevelési tárgyak, mint az pl. az egészségfejlesztés vagy a környezeti nevelés. Fontos szem előtt tartani, hogy a gyerekek a fiatalabb iskoláskorban a legfogékonyabbak az új ismeretekre, valamint érdeklődnek az őket körülvevő világ iránt. Ez lehetőséget ad a betegségmegelőzés megvalósításának és a környezettel való pozitív kapcsolat kialakításának. Sajnos Szlovákiában ezt a területet alábecsülik, sem a családokban, sem az iskolákban nem fordítanak rá kellő figyelmet. Ez a tény a krónikus betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú cukorbetegség, elhízás, immunhiányos betegségek, stb.) előfordulásának riasztó mértékét eredményezi. Ezek a betegségek halmozottan jelentkeznek, ezért a megoldás a családon belül kezdődik a lehető legkorábban, ezt segítik az oktatási intézmények is. Szomorú tény, hogy a szomszédos országokkal ellentétben Szlovákiában az egészségre és egészséges életmódra nevelés

tantárgyat nem részesítik előnyben az óraszámok tekintetében sem, viszont a tanároknak lehetőségük van arra, hogy választható tantárgyként tanítsák, vagy tantárgyközi kapcsolatok segítségével tantárgyakba integrálják. Ez rendkívül nehéz feladat elé állítja a tanárokat. Megoldást jelenthet az olyan tananyagok digitalizálása, amelyek kombinálhatók az iskolai kötelező tantárgyakkal, mint a nyelvek, a matematika, a természettudományok, a testnevelés stb.

Ezek az anyagok egyszerre szolgálnak segédanyagként és tananyagként, tapasztalati tanulási elemeket is felhasználva. Az anyagok elkészítésének kiindulópontja az egészség holisztikus koncepciója, amely az embert egészként szemléli, és nemcsak a fizikai, hanem a pszichológiai, szociális (beleértve a környezeti) és lelki egészséget is érinti. A digitalizált anyagok mellett a végeredmény egy didaktikai útmutató a tanárok számára, amely leírást nyújt a különböző tevékenységek végrehajtásához. A Nemzeti alaptanterv «Ember és természet» oktatási területének részeként, bár a szabványok a környezetre összpontosítanak, az általános és középfokú oktatás első ciklusában a tanulók tanulnak a környezetről, de az emberi egészség és a környezet közötti szoros kapcsolatot nem hangsúlyozzák kellőképpen. A projekt keretében kifejlesztett tananyagokat is ennek a szellemében kívánjuk elkészíteni.

Az egészség- és életvédelem szintén fontos oktatási terület a Nemzeti tantervben. Ez a terület az egész életen át tartó egészségmegőrzés fontosságának tudatosítására összpontosít, amelynek szerves részét képezi az egészséges életmód, beleértve a rendszeres testmozgást.

Az egészségfejlesztésben és egészségvédelemben (KEGA 012UKF-4/2019 Innovatív tananyagok az «Egészségnevelés és egészséges életmód» modulhoz az óvodai és alapfokú pedagógia képzési területre), valamint a számítógépes oktatás területén (SK-HU-2013-0046 Mobileszközök az oktatásban, mobilalkalmazások fejlesztése) már rendelkezünk tapasztalatokkal.

A PROJEKT FÓKUSZA ÉS RÖVID JELLEMZÉSE

Az egyes tantárgyakon belül a tervezett feladatok a betegségmegelőzés, az élő környezet védelme területére összpontosítanak, melyek tapasztalati tanulási formában kerülnek végrehajtásra. Ezeket fejlesztik és integrálják a testnevelés, a természettudományok, a matematika, a művészet, a nyelvek stb. tanítási órákba. A tanulók mindenekelőtt megismerkednek az emberi test működésével (a szervek – különösen a légzőrendszer és a belek – modellezése, topográfia), az immunitás fontosságával és a védőoltások természetével (a szervezet első és második védelmi vonalának modellezése), az egészséges táplálkozás („egészséges tányér”, élelmiszer-piramis, vitaminok és ásványi anyagok) és a testmozgás fontosságával, valamint a pszichohigiéne alapjaival. A környezeti területen létrehozott feladatok az életkörnyezet különböző részeire összpontosítanak: abiotikus (levegő, víz, talaj), biotikus (termelők, fogyasztók, reduktorok) részekre. Szeretnénk rámutatni a környezeti összetevők (táplálékláncok és hálózatok, geokémiai ciklusok, az élőlények fajon belüli és fajok közötti kapcsolatai) közötti szoros kapcsolatokra. A világhírű idősorok rávilágított az egészségügy területén is az oktatást támogató digitalizált anyagok hiányára. Ez a tény vezetett bennünket a kiválasztott feladatok digitalizálásának gondolatához. A tanulóknak számos digitális eszköz áll a rendelkezésükre (PC, laptop, táblagép, okostelefon stb.), ezért a digitalizált feladatoknak kompatibilisnek kell lenniük ezekkel az eszközökkel.

A PROJEKT TERVEZETT GYAKORLATI ALKALMAZÁSA

A projekt a mindennapi élethez kapcsolódó aktuális társadalmi igényeken alapul. Az elsődleges megelőzés hangsúlyozása és az egészség értékének a megismerése alacsonyabb egészségügyi jellegű költségeket eredményeznek a későbbi életkorokban, ami növeli a munkateljesítményt és csökkenti a lakosság általános megbetegedését.

A projekt társadalmi haszna az elkészített anyagok, a konferenciákon elért eredményeink, valamint a konferenciákról szóló tanulmányok és a szakmai folyóiratokban megjelent tanulmányok lesznek.

A projektnek jelentős pedagógiai és oktatási hatása is van, amely megfelelő az iskolai gyakorlat szempontjából. A kiválasztott tantárgyakhoz munkalapokat és didaktikai anyagokat dolgozunk ki, amelyekbe beépítjük az egészségre és az egészséges életmódra való nevelést.

A projekt értékét növelik az interdiszciplináris jellegű kísérleti feladatok – tevékenységek, amelyek az iskolai gyakorlatban alkalmazható feladatokból állnak majd, és végső formájukban módszertani kézikönyvként kerülnek kiadásra. A kiválasztott digitalizált anyagokat két nyelven (magyar és szlovák) is elérhetővé tesszük az érdeklődők számára.

A projekt egyik legfőbb feladata, hogy növelje a tanulók érdeklődését saját egészségük, az egészségfejlesztés és a környezetvédelem iránt, további célja az egészséges életmód alapjainak megismerése és alkalmazása a mindennapi életben.

A PROJEKT CÉLJAI

1. Felhívni a gyerekek (az alapiskola 3. és 4. osztályosai) figyelmét az egészség és a környezetvédelem értékeinek fontosságára. Ezt a célt a következő részcélok segítségével kívánjuk elérni.

2. A környezetvédelem, az egészség és az egészséges életmód elemeit tartalmazó feladatok készítése minden kiválasztott tantárgyhoz (az alapiskola 3. évfolyama számára).

3. A környezetvédelem, az egészség és az egészséges életmód elemeit tartalmazó feladatok kidolgozása minden kiválasztott tantárgyhoz (az alapiskola 4. évfolyama számára).

4. A létrehozott feladatok gyakorlati kipróbálása, az eredmények ellenőrzése és statisztikai értékelése (kutatással, a kísérleti és kontrollcsoportok összehasonlításával).
5. A létrehozott feladatok közül kiválasztott feladatok digitalizálása az interaktivitásra helyezve a hangsúlyt, valamint az eredmények konferenciákon való bemutatása, tudományos és szakmai folyóiratokban és kiadványokban való publikálása.
6. Módszertani kézikönyv kiadása.

A PROJEKT LÉNYEGE ÉS RÉSZTERÜLETEI

1. Az emberi test feltérképezése (a szervek topográfiájának megismerése, a test szerveinek modellezése – különösen a légző- és emésztőrendszer)
2. Védetség – az ember bevehetetlen vára? (az immunitás fogalmának megismerése, a véralkotók modellezése, a szervezet 1. és 2. védelmi vonala)
3. Melyek a fertőző betegségek és hogyan lehet megelőzni őket (fogalmak tisztázása, a fertőzés átvitelének, vektorainak modellezése, járványellenes intézkedések – feladatlapok és helyzetek modellezése), a táplálkozás fontossága az elsődleges megelőzésben (az egészséges táplálkozásra összpontosító kreatív tevékenységek – egészséges tányér, élelmiszerpiramis, az immunitást támogató étrend kialakítása)
4. A mozgás fontossága a megelőzésben (az immunitás elősegítését, a tudó vitális kapacitásának növelését célzó mozgásos tevékenységek, a mozgás jelentősége a pszichikumra)
5. Stressz és immunitás – hogyan lehet megelőzni a stresszt, kreatív tevékenységek és tesztek, amelyek bemutatják a stressz negatív hatását a pszichikumra (koncentrációs tesztek, memória stb.), művészetterápia mint a relaxáció eszköze
6. Környezetegészség, a környezet, annak összetevői, az összetevők közötti kapcsolat – fogalmak tisztázása, rámutatva a környezet különböző összetevői közötti szoros kapcsolatra (a környezet összetevőinek modellezése, fajok belüli és fajok közötti kapcsolatok, táplálékhálózatok és geokémiai ciklusok), környezetvédelem.

A PROJEKT EREDMÉNYEINEK TERVEZETT ALKALMAZÁSA

A bemutatott projekt az emberek mindennapi életével kapcsolatos aktuális társadalmi követelményekkel foglalkozik. Az elsődleges megelőzés hangsúlyozása és az egészség értékének a gyermek lehető legkorábbi életkorától kezdve történő hangsúlyozása alacsonyabb egészségügyi költségeket eredményez a későbbi életkorban. Ez növeli a munkateljesítményt és csökkenti a lakosság általános megbetegedésének szintjét. A projekt társadalmi haszna a konferenciákon elért eredményeink, valamint a konferenciákról szóló cikkek és a szakmai folyóiratokban megjelent cikkek lesznek.

A projektnek jelentős pedagógiai és oktatási hatása van, amely releváns az iskolai gyakorlat szempontjából. A kiválasztott tantárgyakhoz munkalapokat és didaktikai anyagokat dolgoznak ki, amelyekbe beépítik az egészségre és az egészséges életmódra való nevelést.

A projekt eredményei interdiszciplináris jellegű kísérleti feladatok/tevékenységek létrehozása lesznek, amelyek az iskolai gyakorlatban alkalmazható feladatokból állnak és amelyek végső formájában módszertani kézikönyvként kerülnek kiadásra. A kiválasztott digitalizált anyagokat két nyelven is elérhetővé tesszük a nagyközönség számára. Az egészséges életmód alapjainak megismerése és alkalmazása a mindennapi életben különösen fontos a gyermekkorban. Fontos kimenetek számít az egészségfejlesztés és egészségvédelem területéhez kapcsolódó, az iskolákban felhasználható, többek között környezetvédelmi tananyagok létrehozása és ezek ellenőrzése.

A 2022-es naptári évben elkezdődött a projekt gyakorlati kivitelezése. Elészültek a belépő tesztek az alapiskola 3. osztályos tanulói számára, melyek segítségével felmérjük a valós tudásukat a vizsgált területeken. Tíz alapiskola került kiválasztásra a Nyitrai kerületből, ebből 5 szlovák és 5 magyar tanítási nyelvű. Elkészültek az innovatív munkalapok és segédanyagok, amelyek segítségével megvalósítjuk a projekt gyakorlati kivitelezését.

A 2023-as évben kezdjük a konkrét iskolai munkát a kijelölt oktatási intézményekben (minden intézményben 2 párhuzamos osztályban, ahol az egyik osztály az általunk alkotott új módszerekkel, a másik osztály a hagyományos módszerekkel tanul). A kapott eredményeket kiértékeljük, majd összehasonlítjuk az osztályok tudásszintje közötti különbségeket.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bašková, M. – Baška, T. – Bubeníková, M. et al. (2009): *Výchova k zdraviu*. 1. vyd., Martin, Osveta, ISBN 978-80-8063-320-2.
- Juríková, T. – Matejičová, B. – Fatrcová-Šramková, K. – Schwarzová, M. – Szekeres, L. – Balla, Š. et al. (2021): *Zdravoveda pre učiteľov predprimárneho a primárneho vzdelávania*, 1. vyd., Nitra, UKF: FŠŠ, ISBN 978-80-558-1621-0
- Juríková, T. – Viczayová, I. – Balla, Š. – Lehoťáková, E. (2015): *Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu v materskej škole*. Nitra, UKF: FŠŠ, CD nosič, ISBN 978-80-558-0825-3.
- Juríková, T. – Viczayová, I. – Nagyová, K. (2018): *Inovatívne metódy výchovy k zdraviu na 1. stupni základných škôl [elektronický zdroj]*. 1. vyd. Nitra, UKF, ISBN 978-80-558-0825-3.
- Juríková, T. – Fatrcová-Šramková, K. – Balla, Š. – Szekeres, L. (2021): *Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu v predprimárnom a primárnom vzdelávaní – edukačné aktivity*. 1. vyd., Nitra, UKF: FŠŠ, ISBN 978-80-558-1838-2