



Jurík Tiünde – Viczay Ildikó – Baráth László – Balla István – Szekeres László

Az egészségnevelés fontossága óvodás és kisiskolás korban

Az egészségnevelés fő összetevői közé az ésszerű és rendszeres táplálkozás, valamint a rendszeres fizikai aktivitás tartozik. Ezek megfelelő aránya döntő mértékben befolyásolja a gyermeki szervezet növekedését és fejlődését. A helyes étkezési szokásokat már a korai gyermekkorban ki kell alakítani a családnak, a szülőknek, hiszen ezek a későbbi életmódra is hatást gyakorolnak. Felnőttkorban általában ezeket az étkezési szokásokat a saját családunk elé is mintaként állítjuk, így ha mi magunk egészségesen táplálkozunk és rendszeresen mozgunk, nagy valószínűséggel a gyermekeink is átveszik tőlünk ezt a szokásrendszert.

Az egészséges életmódra való nevelés következő fontos színtere és szervezője az óvoda, illetve az iskola. Gyakorló kollégák visszajelzéseiből tudjuk, hogy már az óvodában is szükség van olyan foglalkozásokra, melyek céltudatosan vezetik a gyermekeket az egészségtudatos magatartás és a mozgás iránti igény kialakítására. Természetesen a test és a lélek egyensúlyának fontosságáról sem szabad megfeledkeznünk: az egészséges életmódra nevelésben kiemelt helyen kell szerepelnie a mozgásnak.

Az egészségnevelés fogalma

A WHO meghatározása szerint az egészségnevelés (*health education*) olyan tervszerű tanulási lehetőség, amely elősegíti az egyén és a közösség egészségének megőrzését, életmódjának tudatos alakítását. Az egészségnevelés mint komplex tantárgy olyan

tudományterületeket foglal magába, mint a biológia, az orvostudomány, testnevelés és sporttudomány, pszichológia és a neveléstudomány. Gritz (2007) szerint az egészségnevelés feladatköre így lényegesen kitágul, figyelembe veszi az ember (1) biológiai állapotát (testi, szervezeti egészségét), (2) lelki (szellemi, érzelmi, törekvési) tulajdonságait, (3) szociális státuszát (anyagi-gazdasági helyzetét, családi harmóniáját, társadalmi beilleszkedési zavarait), és ezek együttes hatásrendszerében ítéli meg tennivalóit. (Forrás: <http://fogalomtar.eski.hu/index.php/Eg%C3%A9szs%C3%A9gnevel%C3%A9s>) „Az egészségnevelés célja, hogy az egészségkulturális szint emelésével, az életmód formálásával elősegítse egyrészt az egészség kialakítását, megtartását, a betegségek megelőzését, másrészt a betegek egészségi állapotának mielőbbi helyreállítását” (Pál, 2005).

Az egészségnevelés céljai a következők:

- Az egészség tudatos alakítása, az egészséges életvitel igényének formálása, a természetes mozgásigény kialakítása már csecsemőkortól. Ez a terület magába foglalja a gyermek életkorának megfelelő helyes táplálkozási szokásokat, a rendszeres testmozgást, a megfelelő mennyiségű alvást és pihenést.
- Önismeretre, önfejlesztésre való nevelés.
- Szellemi, etikai, erkölcsi értékek fejlesztése, társadalom iránti felelősség kialakítása.

Az egészségnevelés területei

A tanárképzésben is egyre több egyetemen hangsúlyozzák az egészségfejlesztési kompetenciák bővítését, a hallgatók kondicionális felkészítését. Ez a célja a nyitrai Pedagógusképző Intézet Egészségnevelés tantárgycsoportjának, ahol az alábbi területekkel foglalkozunk:

- Az egészség fontosságára, tudatos fenntartására, fejlesztésére való nevelés (az egészség alapszabályai, a higiénés magatartásra nevelés, a pszichika fontossága, elsősegély, mozgás iránti igény kialakítása és az egészséges táplálkozás mint alapvető prevenció a krónikus megbetegedések kialakulásánál)

- Egészséges táplálkozásra való nevelés, a gyermekek táplálkozási szokásai, a racionális táplálkozás alapelvei és szabályai

- Környezettudatos nevelés

- Mozgásfejlesztés, rendszeres mozgástevékenység – a mozgásigény formálása, a mozgás preventív szerepe a civilizációs megbetegedések kialakulásában, fizikai képességek fejlesztése, tartásjavítás.

A hallgatók ezenkívül workshopokon, mozgásos programokon, szakelőadásokon vehetnek részt, amelyekkel az egészségtudatos életmód felé próbáljuk őket irányítani. Különösen fontosnak tartjuk hallgatóink tájékozottságát ezen a területen, hiszen kellő elméleti ismeret birtokában leendő pedagógusként pozitívan befolyásolhatják a jövőbeni fiatal generáció életmódját, egészségtudatát. Úgy gondoljuk, hogy a pozitív életmódminták kialakítását tekintve az óvodás és a kisiskolás korosztályt kiemelten kell kezelni, hiszen a kognitív és a szomatikus fejlesztés terén éppen ez az életszakasz a legérzékenyebb.

Felhasznált irodalom:

- Gritz, A.: *Az egészségfejlesztés kompetenciái a XXI. században*. In: *Egészségfejlesztés*, 2007/3., 3-9.
- Pál, K. et al.: *A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában*. Új Pedagógiai Szemle, 2005/6., 25-32.
- Juríková, T. – Balla, Š. – Szekeres, L.: *Výživa školákov*, Nitra, FSŠ, 2013.
- Juríková, T. – Balla, Š. – Mlček, J. – Sochor, J.: *Výživa predškolačov*, Nitra, FSŠ, 2014.
- Balla, Š. – Juríková, T. – Rop, O. – Mlček, J.: *Hodnotenie konzumácie vybraných zdrojov antioxidantov rastlinného pôvodu školákov z Nitrianskeho kraja*, Nitra, FSŠ, 2013.