

**Jurík Tünde – Viczay Ildikó – Balla István**

**Jurík Tünde:** UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, docens, biológiai tanár; e-mail: tjurikova@ukf.sk

**Viczay Ildikó:** UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, egyetemi adjunktus, testnevelő tanár; lakhely: Pozsony, e-mail: iviczayova@ukf.sk

**Balla István:** UKF Nyitra, KETK, Pedagógusképző Intézet, egyetemi adjunktus, intézetvezető; e-mail: sballa@ukf.sk

## A Pedagógusképző Intézet új publikációi az egészségnevelés témakörében

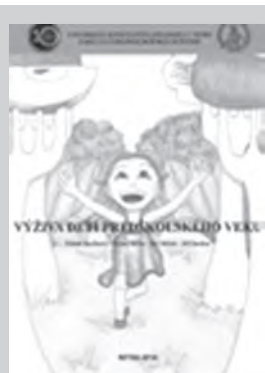
Az Európai Unió a közeljövőben kiemelten támogatni fogja az egészséges életmód, egészséges életvezetés, a fizikai műveltség (Physical literacy) és az egészségvédő testmozgás kompetenciáinak fejlesztését. Az elmúlt két évben intézetünk több publikációt jelentetett meg az említett témakörökben, melyeket az alábbiakban mutatunk be. A tankönyvek közös témája és célja az egészségtudatos életmódra és az egészség megőrzésére való ösztönzés. Reméljük, hogy a bemutatott publikációkat a diákok, a pedagógusok és a széles olvasóközönség egyaránt haszonnal forgathatja majd.



**Balla et al.:**  
**Hodnotenie konzumácie vybraných zdrojov antioxidantov rastlinného pôvodu z Nitrianskeho kraja**

FSŠ UKF v Nitre,  
360 o., 2013,  
ISBN 978-80-558-0441-5.

A gyermekek pszicho-motorikus fejlődésében a táplálkozás az egyik meghatározó tényező. A táplálkozás szempontjából a gyermek életében két kritikus időszakot különböztetünk meg, mégpedig a csecsemőkort és a serdülőkort. A tizenévesek többsége helytelenül táplálkozik és túl sok cukorban gazdag ételt fogyaszt, vagy gyorséttermekbe jár étkezni. Ennek eredményeként sokan túlsúlyosak, de vannak, akik anorexiával vagy bulímiával, rosszabb esetben cukorbetegséggel is küzdenek. A monográfia a táplálkozásról és a gyógynövényekről szerzett legújabb ismereteket foglalja össze. A gyakorlati részben elsősorban a növényi eredetű antioxidánsok fogyasztásával foglalkozik. A kiadványban bemutatott kutatásokat több mint 500 résztvevő közreműködésével a Nyitrai kerület iskoláiban valósították meg a szerzők.



**Juríková et al.:**  
**Výživa detí predškolského veku**

FSŠ UKF v Nitre,  
106 o., 2014,  
ISBN 978-80-558-0591-7.

A fentiekben említettük, hogy a gyermekek táplálkozásának minősége nagyon fontos szerepet játszik felnőtt korban a civilizációs ártalmak és a krónikus megbetegedések elleni védekezésben és a megelőzésben. Fontosnak tartjuk, hogy már az iskoláskor előtti időszakban olyan táplálkozási kultúrát, szokásrendszert alakítsunk ki a gyermekeknél, mely hozzájárul az egészséges életmód és az egészségtudatos gondolkodás megszilárdításához. A következő tankönyv fókuszában ezért az óvodások táplálkozása áll. A kiadványban a szerzők hasznos javaslatokat fogalmaznak meg a gyakran előforduló, táplálkozással összefüggő betegségek elleni védekezésre és ezek megelőzésére.



**Juríková et al.:**  
**Výživa školákov**

FSŠ UKF v Nitre,  
106 o., 2014,  
ISBN 978-80-558-0597-9.

A gyermekkori táplálkozási szokások alapjai szinte azonosak a felnőttek táplálkozási szokásaival. A megfelelő életminőség biztosításához minden gyermeknek és felnőtt egyénnek vitaminokra, ásványi anyagokra, szénhidrátokra, fehérjékre és bioaktív anyagok bevitelére van szüksége. Ezeket a tápanyagokat a gyermekek korának megfelelően kell adagolnunk. A következő tankönyv ezért az általános iskolákban és a középiskolákban tanuló gyermekek táplálkozási igényeivel foglalkozik. Külön kitér a túlsúly, az allergiák, a cukorbetegség, valamint a lisztérzékenység problémáira. Önálló fejezetben tárgyalja a napjainkban egyre népszerűbb alternatív táplálkozási módokat is.



**Viczay I.:**  
**Alap úszókészségek**

FSŠ UKF v Nitre,  
76 o., 2014,  
ISBN 978-80-558-0598-6.

Egyre többen ismerik fel a mozgás és az egészség közötti szoros összefüggést. A kétnyelvű jegyzet fő célja, hogy a tanítóknak, testnevelő tanároknak és a nem úszóknak közvetlen segítséget nyújtson az úszás hatékony oktatásához. A jegyzet egyes fejezetei a vízhez szoktatás céljával, feladataival, ellenőrzési rendszerével foglalkoznak. Fontosnak tartjuk, hogy hallgatóink megfelelően elsajátítsák a magyar és szlovák sportági szak kifejezéseket, ezért minden fejezet végén szlovák nyelvi összefoglaló is található. A vízi játékok és célgyakorlatok gyűjteményét szintén az egyes fejezetek tartalmazzák. Ennek szellemében nemcsak hallgatóinknak ajánljuk jegyzetünket, hanem tanító, testnevelő és edző kollégáinknak is, remélve, hogy a jegyzet anyaga az oktatók továbbképzésében is szerephez juthat.