

SCHAUB GÁBORNÉ

*SZTE Juhász Gyula Pedagógus Képző Intézet TSTI
College of SZTEJGYPK, PE and Sport Science Institute
e-mail: borkovitsm@yahoo.com*

A SZOCIÁLIS HÁTTER ÉS A TÁPLÁLKOZÁS FELMÉRÉSE ÉS ANNAK HATÁSA A TELJESÍTMÉNYRE

THE SOCIAL BACKGROUND AND NUTRITION SURVEY OF EDUCATION AND ITS IMPACT ON PERFORMANCES

Összefoglaló

A családi minta hatása a tanulók táplálkozási szokására tény. A hiányos táplálkozás, az éhezés befolyásolja az iskolai teljesítményt és kihatással van későbbi életútra. A kérdőívekre adott válaszokból kiderül, hogy a családok nem fordítanak kellő figyelmet a közös étkezésekre. Egyre több család engedi el éhesen az iskolába gyermekét. A délutáni közös mozgásprogramok szinte minden családnál elmaradnak szociális helyzettől függetlenül.

Cél a gyermekek iskolai étkezési rendjének és minőségének javítása, valamint olyan egészségfejlesztési és mozgásprogram kialakítása, ami által a jövő generációjának már új szemléletet adhatunk.

Kulcsszavak: szociális háttér, táplálkozás, fizikai teljesítmény.

Abstract

The successfulness of students at school is influenced by how the knowledge is attained. Family, media and the same age groups largely contribute to it. The recent Hungarian practice of home training is not so much attractive. A family is a very complex formation, which is influenced not only by economic possibilities- and habits but many other factors as well. Home training depends on the method of its constitutive thinking and human nature. It is essential if the given subculture recognizes the school performance and erudition.

There are a lot of evidences for facilitating or slowing of the improvement of a child by positive or negative effects of its environment. To nurture them, to protect them and to train them is the responsibility of their environment. Measurements up to the present were concentrated on the effects on the childhood development, but the factors that trigger or modify these effects are less concerned about. Development of a child depends on its environment. Theory of demand hierarchy is widespread in pedagogy. According to this theory demands, which inspire men to do activities, can be categorized in five main groups: physiological demand, safety demand, demand for love, competence reputation de-

mand and self-realization. There are physiological demands on the lowest level of the hierarchy. The activity of the individual is driven by the presence of hunger, fatigue and lack of sleep. The one who is hungry and has not varied nutrition habit reacts in a different way on the stimuli coming from its milieu.

Key words: social context, physical education, nutrition.

Bevezetés

A szocio-ökonómiai háttér értékelése számos ellentmondást rejt magában. A serdülőkorban lefolytatott vizsgálatok némelyike azt az eredményt hozta, hogy ezen életkori állapot mentes a felnőtt korúak társadalmi helyzetével konvergáló egészségi különbségektől. Más elemzések szerint a felnőtt korúak egészségi állapotát döntően megszabja a serdülőkori egészségi státusz.

A józan ész persze inkább azt ismertetheti fel velünk, hogy a serdülő – szülő kapcsolatban a szülő aktuális társadalmi helyzete nem determinálja azt, hogy milyen egészségi paraméterekkel bír a serdülő. Azt viszont határozottan körvonalazza, hogy milyen lesz felnőttként a serdülő egészségi állapota.

Egyfajta időbeli eltolódással van tehát dolgunk. Hiszen nyilvánvaló, hogy a serdülő teherbíró képessége formálja a felnőtt egészségét. Az is nyilvánvaló, hogy a családi jómód önmagában nem szavatolja a kedvezőbb táplálkozást, mivel a jobb módban élő serdülők pl. az átlagnál magasabb arányban fogyasztanak édességet.

A gyermekek életpályáját, nagy mértékben modifikálja az, hogy iskolai tanulmányaikat hol végzik: s e helyszín rávall a szülők iskolázottságára, társadalmi státuszukra, s a helyszínre, ahol laknak. A jómód mértéke összefügg a település nagyságával, s a munkahely meglétével/meg nem létével. „A mikromilió az a társas mező, amelyet együtt élő, összetartozó személyek alkotnak. Az ebben kialakuló kapcsolataik jellegzetessége a személyesség és a kölcsönösség” (Bagdy 1977. 12. o.).

A család ősi intézmény, elsődlegessége abban áll, hogy a legkorábbi életségkaszttól kezdve hat, alapvető érzelmi és viselkedési modelleket és a személyiségbe. Optimális esetben felkészíti a gyermeket arra, hogy felnőve a társadalom működésében részt vegyen (Bagdy, 1977).

A szocializáció alapmechanizmusa Buda (1986) nyomán:

1. A személyiségfejlődéshez szükséges környezeti ingerek (testi érintkezés, szülőkapcsolat, érzelmi biztonságérzet).
2. Szoktatás, kondicionálás (öltözködés, tisztálkodás, evés, szobatisztaság, stb.).
3. Azonosulás.
4. Komplex viselkedésminták differenciális megerősítése.
5. A személyiség önszervező fejlődése.

Bagdy (1986) szerint a család szocializációja többszintű. Biztosítja a feltételeket, amelyek az éréshez, fejlődéshez szükséges, magatartási és szerepmintákat közvetítik. Erre épül a tudatos nevelés, családi szoktatás, fegyelmezés stb. A

tudatosan közvetített szülői elképzelések alakítják ki a gyermek életprogramjait, értékrendjét.

Az egészség, mint magatartásforma

Azt, hogy mit, milyen rendszerességgel eszik a gyermek, a serdülőkor kezdetéig egyértelműen a családi- és közétkeztetés szabja meg. A serdülés beköszönésével lazul a szülői kontroll, nő a kortársak befolyása e területen is: kialakulhatnak olyan étkezési szokások, amelyek helytelen/elégtelen táplálékbevitelt involválhatnak (pl. a többnyire korspecifikus hamburgerezés); evészavarok alakulhatnak ki, a majszolás – nassolás helyettesítheti, kiszoríthatja a főétkezéseket, zsi-radékban túltengő ételek preferálását produkálhatja.

A gyermekek jelentékeny részénél elmarad a reggeli, s ráadásul a serdülő lányoknál rendszeresen előfordul a vacsora mellőzése is. A fiúk kamaszkorban is rendszeresebben étkeznek, mint a lányok. Visszatérve a serdülő – felnőtt egybevetésre: előbbiek rendszeres fizikai aktivitása azon túlmenően, hogy csökkenti halálozási esélyeiket, testtömegüket, mérsékeli az utóbbiak (a felnőttek) krónikus betegség-kialakulását. De mit is értünk rendszeres fizikai aktivitáson? A hetente legalább kétszer minimum fél órán át végzett testmozgást (*Urbán & Hann, 2003*).

Sajnos azt kell konstatálnunk, hogy az életkor előrehaladásával a fizikai aktivitás lányoknál, fiúknál egyaránt csökken. Választott 7. osztályosainkat illetően a fiúk 21%-a, a lányok 34,8%-a kevés, míg 32,5%-a, illetve 39,5%-a elfogadható időt szán a testmozgásra (a fennmaradó százalék viszont sokat).

Néhány adat a fizikailag inaktív régióról

A TV-nézés és a számítógépezés kétségtelen hasznossága mellett sok anomáliát is rejt magában. Nyilván a nézett/felhasznált anyag milyensége és mennyisége dönt, ám figyelmeztető trend, hogy a TV – videó abúzus egyre több serdülőt gyűr maga alá. A virtuális világba való menekülés sajnos reális veszély.

A fizikai tevékenység nevelő és személyiségformáló hatása jelentős.

Batta, (2002. 113. o.) vizsgált, sportoló és nem sportoló személyeket. „Felnőtt csoportok összehasonlításának eredményei alapján a vizsgált személyiségvonások között nem volt statisztikailag kimutatható szignifikáns különbség. Egyedül a *neuroticizmus* esetében mutatkozott a szignifikancia szinthez közeli érték. A felnőtt sportolók esetében csak tendenciaként értékelhetők a szignifikancia szinthez közeli eredmények, amely szerint stabilabbak, kevésbé hajlamosak a nyugtalanságra és az aggodalmaskodásra.”

Tanulás

A Magyarországon is honos verbalizmus-túltengés miatt a tanulás túlnyomóan fizikailag inaktív elsajátítása/visszatükrözése a valóságnak, ám minden kétséget kizáróan az érintett korosztály individuumait a legadekvátabban, a legsokeoldalúbban képes fejleszteni.

A lányok átlaga többet tanul a fiúk átlagánál, s különórákat inkább látogat. Ez nyilván szülői elvárás/presszió, s a két nem feladatai eltérő módon való meghatározásának a következménye.

Az otthoni tanulás jelentékeny időt követel meg a diákoktól: a felső tagozatos tanulók hét közben átlag 1 óra 27 percet, hét végén 1 óra 56 percet töltenek tanulással – ezen belül a hetedikesek átlaga 1 óra 43 perc; az átlag úgy adódik, hogy a fiúk valamivel kevesebb, a lányok valamivel több tanulási ideje összeadódik (Nagy, 2002).

E rész konzekvenciájaként: a nem-fizikai szféra alkotóelemei s a hozzájuk rendelendő időtartam nyomasztó fizikai passzivitást involvál. Ennek csökkentése feltétlen érdeke kell, hogy legyen a magyar oktatásügynek.

Módszer

Fő kérdésünk az volt, hogy megnézzük, milyen hatással van a család szocio-ökonómiai helyzete, és a szülők (apa) iskolai végzettsége a diákok táplálkozási, sportolási és higiéniai szokásaira, valamint ezek hogyan befolyásolják testtömeg-index alakulását, az iskolai teljesítményt (bizonyítvány átlaga), és a fizikai teherbírást (Cooper-teszt és az erőnléti feladatok).

Összesen 4 iskola 281 felső tagozatos diákjától vettünk fel adatot. A vizsgált iskolák (Békés Városi Eötvös József Ált. Isk., Tüköry Lajos Általános és Alapfokú Művészeti Isk., Ráckevei Ady Endre Gimnázium, Rókus II. Sz. Ált. Isk. és Alapf. Műv. Okt. Int.) mind hátrányos helyzetű régióból kerültek kiválasztásra.

A család szocio-ökonómiai helyzetének felméréséhez az Aszman-féle (2002) család jómódúság skála módosított verzióját használtuk (autó, számítógép, szobaszámra igen, üdülésre nem kérdeztünk rá). Valamint további kérdésekkel bővítettük (van-e a diáknak saját szobája, saját íróasztala, saját számítógépe, saját könyve, internet hozzáférése otthon, valamint mennyi könyve, televíziója, fürdőszobája és mobiltelefonja van a családnak). Egy másik kérdőívben a diákok táplálkozási, sportolási és tisztálkodási/higiéniai szokásairól tettünk fel kérdéseket.

Kétféle módon közelítettük meg azt a kérdést, hogy mennyire étkezik egészségtelenül a diák. Elsőként megkérdeztük, napi rendszerességgel milyen egészséges (zöldség, gyümölcs, tej, hús, főzelék, barnakenyér) és egészségtelen ételeket és italokat (üdítő, csokoládé, chips, édesség, nasi, kávé, alkohol) fogyaszt. Valamint megkérdeztük több kérdésben, mennyire jellemző a diák étkezésére az egészségtelen (junk food) a hagyományos magyar, zsíros ételek, valamint az egészséges ételek gyakorisága (kérdések: terülj asztalkám, mit főznél, apa kedvence, te kedvenced, mit eszel reggelire).

A kérdőíves vizsgálatok mellett, amelyik iskolában volt erre lehetőség, felvettük a Cooper-teszt és az erőnléti feladatok során nyújtott teljesítményt is, majd *Andrásné Teleki (1997)* alapján kiszámoltuk a diákok (n=115) teherbírási képességét, valamint a testtömeg, magasság, kor és nem ismeretében Joubert K. et al. (2004) alapján meghatároztuk a diákok gyermek testtömeg-indexét.

Mielőtt a vizsgálatunk fő kérdései közötti összefüggéseket megvizsgáljuk, külön elemzésben kitérünk arra, hogy összehasonlítsuk, mennyire illeszkednek

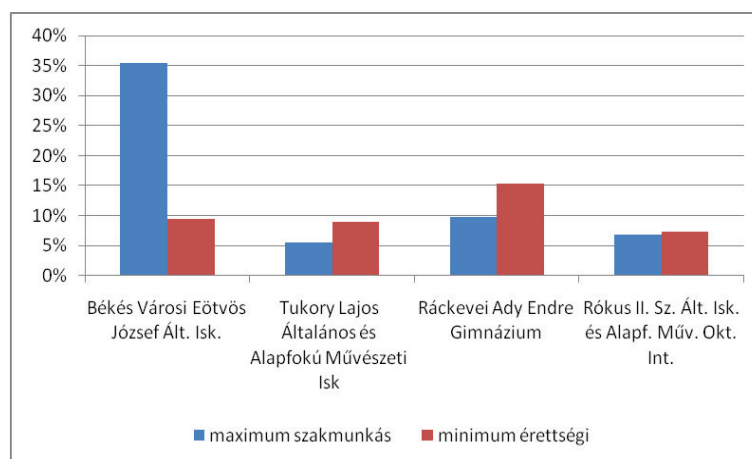
bele az általunk gyűjtött adatok a korábban, nagyobb elemszám alapján meghatározott magyarországi helyzetképbe, valamint mennyire korrelál az általunk használt kibővített család jómódúság skála az Aszman-féle (2002) család jómódúság skálával.

Kérdésfeltevés

Milyen a viszony a gyermekek táplálkozási szokásai, lehetőségei és az általuk kívánt/elvart táplálkozási szokás között?

A táplálkozás milyensége összefügg-e a család szociális szituációjával?

Van-e ilyen alapon összefüggés a táplálkozás nivójának a testnevelési teljesítménnyel?



1. ábra: Anya iskolai végzettsége / Figure 1. Mother's Education

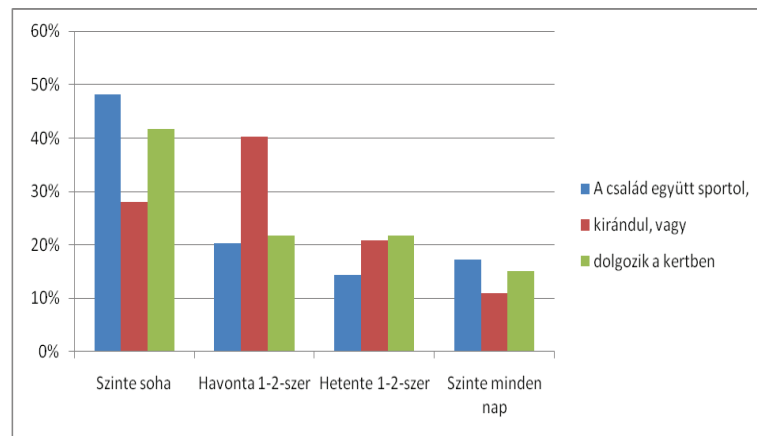
Az általunk bővített CSJS validitását és használhatóságát igazolja, hogy a kevésbé tanult (maximum szakmunkás végzettséggel rendelkező) szülők 7,5-szer nagyobb eséllyel tartoznak az alacsonyabb szocio-ökonómiai helyzetű (alsó és alsó-középosztálybeli) szülők közé (Fisher-teszt, $p=0,001$). Valamint az alacsonyabb szocio-ökonómiai helyzetű családoknál 2-szer nagyobb eséllyel laknak több mint négyen a lakásban a magasabb szocio-ökonómiai helyzetű (felső és felső-középosztálybeli) családokhoz képest (Fisher-teszt, $p=0,002$). A továbbiakban az általunk bővített CSJS-t fogjuk az elemzéseinkben használni. A tanulók válasza szerint az apák 85,2%-ának, és az anyák 73,8%-ának van állása, ami összhangban van Aszmann adataival (2002-ben az apák 85,4%-ának, az anyák 76,9%-ának volt állása). A diákok szüleinek iskolai végzettsége hasonló eloszlást mutat az Aszmann (2002) által meghatározott magyarországi nem megyeszékhelyi városokhoz.

Az általunk vizsgált iskolákban jelentősen kevesebb szülő engedheti meg magának a magyarországi átlaghoz képest, hogy gyermekét különóra járassa,

ennek ellenére a sport, mint különóra hasonló arányban jelenik meg, valamint a diákok 45%-a részt vesz diáksporköri foglalkozáson. A családdal együtt azonban csak átlagosan havonta egyszer-kétszer sportol, kirándul vagy végez kerti munkát.

| | Szabó és Bauer, 2008 | Saját vizsgálat |
|--------------|-------------------------|-----------------|
| Matek | 31% | 10% |
| Idegen nyelv | 32% | 10% |
| Zene | 8% | 3% |
| Sport | 13% | 14,4% |

2. ábra. Külön órák látogatottsága / Figure 2. Participation in extra hours



3. ábra: A család aktív közös programjainak gyakorisága / Figure 3. Family program for joint movement

Táplálkozás

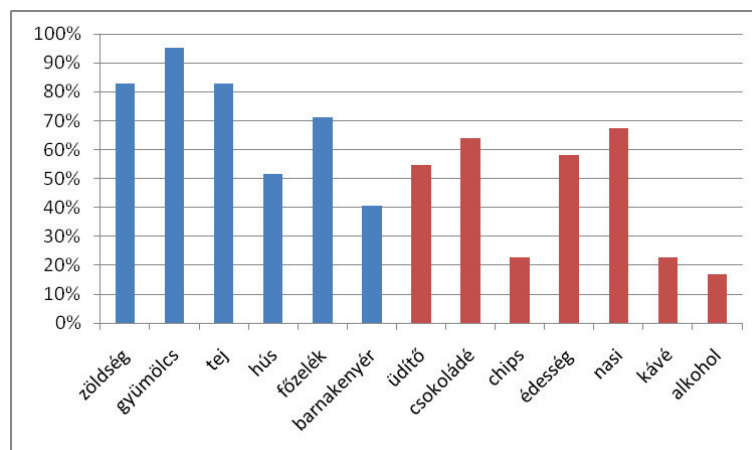
Hétköznap 11,5-ször nagyobb eséllyel nem esznek reggelit a diákok, mint hétvégén (Fisher-teszt, $p < 0,001$). A diákok közel 29%-a nem reggelizik hétköznapokon. Tízórait azonban a diákok 65,3%-a visz magával. Ebédelni csak 5%-uk, vacsorázni pedig 18%-uk nem szokott hétköznapokon. Az ebéd és a vacsorázási szokások között nincs szignifikáns különbség a hétköznapok és a hétvége között. Egy megkérdezett diák sem szeretné kihagyni az ebédet a napi étkezések közül, és 89%-uk meleg ételt szeretne enni ebédre, és csak 7% enne inkább szendvicset, 4% ropogtatni valót. A diákok 37%-a eszik egy nap legalább 3-szor, 30%-uk négyszer és 33%-uk ötször. A megkérdezett diákok 50%-a minden nap együtt eszik a családdal terített asztalnál, míg a másik fele csak hétfévente. Szin-

te az összes diák (a diákok 97%-a) szereti, ahogy az anyukája főz. A kevésbé tanult (maximum szakmunkás végzettség) és alacsonyabb szocio-ökonómiai helyzetű (alsó és közép-osztálybeli) szülők gyerekei 2, ill. 2,5-szer nagyobb eséllyel esznek több mint háromszor egy nap, szemben a tanultabb (minimum érettségi) és magasabb szocio-ökonómiai helyzetű (felső-osztálybeli) szülők gyermekeivel (Fisher-teszt, $p=0,004$ és $p=0,025$).

Étkezés minősége

A napi rendszerességgel fogyasztott egészséges ételek és italok (zöldség, gyümölcs, tej, hús, főzelék, barna kenyér) gyakorisága nem különbözött szignifikánsan a különböző szocio-ökonómiai helyzetű és iskolai végzettségű szülők gyerekei között, továbbá a fiúk és lányok, valamint a különböző osztályok között sem (általános lineáris modell, $p>0,1$ minden esetben).

A napi rendszerességgel fogyasztott egészségtelen ételek és italok (üdítő, csokoládé, chips, édesség, nasi, kávé, alkohol) gyakorisága nem különbözött szignifikánsan a különböző szocio-ökonómiai helyzetű gyerekei között, továbbá a fiúk és lányok, valamint a különböző osztályok között sem. Azonban az alacsonyabb iskolai (8 általános vagy szakmunkás) végzettségű szülők gyerekei szignifikánsan több egészségtelen ételt esznek napi rendszerességgel a magasabb iskolai (érettségi vagy felsőfokú) végzettségű szülők gyerekeihez képest (általános lineáris modell, $p=0,023$).

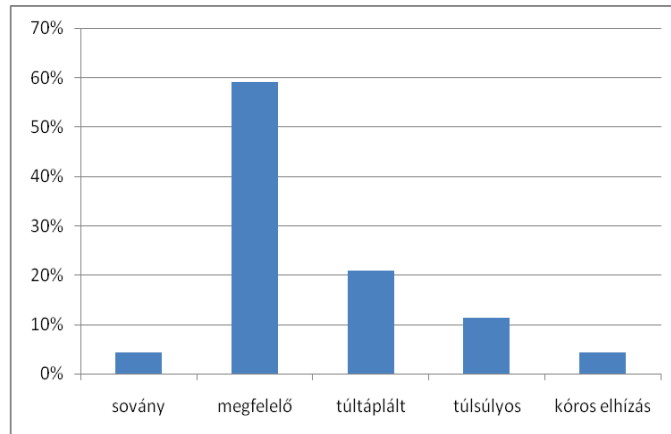


4. ábra: A napi rendszerességgel fogyasztott ételek (egészséges, egészségtelen) /
Figure 4. Daily intake of foods (healthy, unhealthy)

Testtömeg-index

A megfelelőnél súlyosabb gyerekek előfordulási aránya nem különbözött szignifikánsan a különböző szocio-ökonómiai helyzetű és iskolai végzettségű

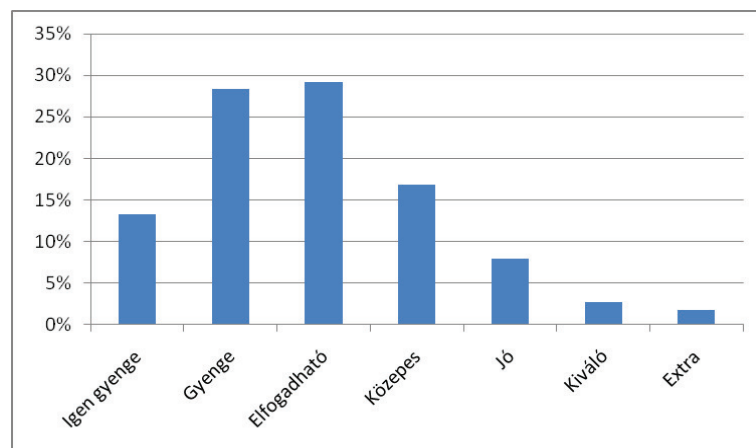
szülők gyerekei között, sem a nemek között. Nem függött attól sem, milyen gyakran fogyaszt egészségtelen ételt (junk food pont) a diák (Fisher-teszt, $p > 0,01$, minden esetben).



5. ábra: A diákok gyermek testtömeg indexének eloszlása / **Figure 5.** The students' body mass index distribution of the load bearing capacity of the distribution

Teherbírás

A teherbírás számításoknál minden esetben figyelembe vettük a diák nemét és korát. A kapott pontszámok alapján került besorolásra a diákok teherbírasi képessége.



6. ábra: Diákok teherbírásának eloszlása / **Figure 6.** Student's strength distribution

A megfelelőnél súlyosabb gyerekek teherbírása 4-szer nagyobb eséllyel lett gyenge vagy igen gyenge a megfelelő vagy soványabb testtömeg indexű gyerekekhez képest (Fisher-teszt, $p < 0,001$). Ha külön megnézzük a teherbírás kadrió- és erőnléti részét az átlagos Cooper-futásra kapott pontszám a tanultabb szülők gyerekeinél szignifikánsan magasabb volt, mint a kevésbé tanult szülők gyerekeinél (általános lineáris modell, $p = 0,005$), valamint a fiúknál magasabb volt a lányokhoz képest (általános lineáris modell, $p < 0,001$). Az erőnléti gyakorlatok azonban nem különböztek sem nemek sem a szocio-ökonómiai státuszú családok között. Az erőnléti gyakorlatoknál a megfelelőnél súlyosabb testtömegindexű gyerekek szignifikánsan rosszabbul teljesítettek a megfelelő testtömegindexű gyerekekhez képest, valamint az 5. osztályos diákok rosszabbul teljesítettek a többi osztály diákjaihoz képest. Az egészségtelen ételek fogyasztásának gyakoriságával nem (junk food pont) mutat összefüggést sem a Cooper, sem az erőnléti pontszám, de közvetett hatását nem lehet kizárni (pl. apa iskolai végzettsége korrelál a junk food fogyasztással és a Cooper teszttel is).

| | | Cooper-teszt pontszám | | Erőnléti pontszám | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------|-------------------|-------|
| Nem | Fiúk | 24.7 | ±14.5 | 27.6 | ±16.1 |
| | Lányok | 13.7 | ±17.8 | 33.5 | ±17.2 |
| Gyerek testtömeg index | Elfogadható, vagy soványabb | 21.2 | ±18.3 | 37.4 | ±13.7 |
| | Elfogadhatónál súlyosabb | 14.6 | ±17.2 | 26.8 | ±17.1 |
| Osztály | 5 | 14.5 | ±12.5 | 17.0 | ±15.3 |
| | 6 | 29.2 | ±17.6 | 28.7 | ±19.7 |
| | 8 | 8.6 | ±13.0 | 37.7 | ±11.8 |
| Apa iskolai végzettsége | max. szakmunkás | 7.9 | ±9.8 | 26.5 | ±16.9 |
| | min. érettségi | 16.6 | ±16.1 | 32.5 | ±15.4 |
| Család jómódúság skála | Alsó és alsó-középosztály | 16.3 | ±12.6 | 22.0 | ±16.7 |
| | Felső és felső-középosztály | 13.0 | ±15.9 | 33.5 | ±15.0 |

7. ábra. Összefüggés a szülők iskolázottsága és a teljesítmény között / **Figure 7.** The figure of the relation between the education of the parents and the school performance of the student

Következtetések

A kérdésvetésekre a kérdőíves felmérésem során a következő eredmények születtek. A szociális háttérrel vizsgálva az alacsony jövedelmű családok gyermekei voltak túlsúlyban. A szülők iskolai végzettsége a tanulmányi átlaggal és a szociális állapottal összefüggésben van. A jó körülmények között élő gyermekek a délutáni mozgásukat különórákon végzik. A hátrányos szociális helyzetben lévő gyermekek nem sportolnak szabadidejükben. A család az egészséges életmódra nevelésben nem tölti be funkcióját. A kompetencia alapú oktatás lehetővé teszi a gyermekek számára egyes témák (étkezés, sportolás) részletesebb és sok-

oldalú megközelítését. Kooperatív és tevékenységközpontú módszerek alkalmazásával a gyermekek saját maguk tevékenykedhetnek a feldolgozásban, és társaikkal közösen tapasztalhatnak meg és fedezhetnek fel új utakat. Aktuális és sürgető feladat a tanórákon és délutáni sportfoglalkozásokon a gyermekek mozgás iránti igényét fejleszteni. Táplálkozásukat tudatosabbá kell tenni és szokásukat e téren a helyes irányba terelni.

Felhasznált irodalom

- Aszmann A. (szerk.) (2000): „Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása” Országos Gyermekégeszségügyi Intézet: Budapest.
- Nagy J. (2000): „XXI. század és nevelés” Osiris Kiadó: Budapest.
- Urbán R. & Hann E. (2003): „Rendszeres testedzés és a szocio-ökonómiai státusz összefüggései magyar reprezentatív mintában” In: „Mentálhigiéné és Pszichoszomatika”. 4, 11–16.
- Bagdy E. (1986): családi szocializáció és személyiségzavarok. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Buda B. (1986): A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Batta K. (2002): A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata. Doktori disszertáció, Budapest. 113. o.
- Ágfalvi Rózsa, Blatniczky László, Darvay Sarolta, Joubert Kálmán (2008): Útmutató és táblázatok a gyermekkori tápláltság megítéléséhez, Országos Gyermekégeszségügyi Intézet, Magyar Védőnők Egyesülete. Budapest.