

BEREGI ERIKA

## AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGNEVELÉS VÁLTOZÁSAI A JÁRVÁNYHELYZET ALATT: A SZABADIDŐS FIZIKAI AKTIVITÁS HELYZETE ÉS SZEREPE

### CHANGES IN SCHOOL HEALTH EDUCATION DURING THE EPIDEMIC: THE SITUATION AND ROLE OF LEISURE PHYSICAL ACTIVITY

*Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar*

#### **Absztrakt**

A köznevelési intézmények jelentős feladata az egészséges életmód és pozitív szokásrendszer kialakításának és megszilárdulásának támogatása (Járomi és Vitrai, 2017). Kutatásom célja bemutatni az egészségnevelés jellemzőit, a szabadidős fizikai aktivitásra és a Covid-19 okozta változásokra fókuszálva. Középiskolai tanárokkal, tanulókkal és iskolai védőnőkkel készítettem interjút (n = 30), kiegészítve a pedagógiai, illetve szakmai programok elemzésével a szabadidős fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlások tekintetében. A pandémia az iskolai egészségfejlesztés tartalmában és módszertanában is változást hozott. Az egészségneveléshez kapcsolódó jó gyakorlatok feltárása a járványhelyzet okozta változásokhoz alkalmazkodva is szükséges, további kutatásra javasolt terület.

**Kulcsszavak:** iskola, nevelés, COVID, szabadidő

#### **Abstract**

A significant task of public educational institutions is to support the development and consolidation of a healthy lifestyle and positive system of habits (Járomi & Vitrai 2017). The aim of my research is to present the characteristics of health education, focusing on leisure physical activity and the changes caused by Covid-19. I conducted interviews with secondary school teachers, students and school nurses (n = 30), supplemented by an analysis of pedagogical and professional programs with regard to recommendations for leisure physical activity. The pandemic also brought about a change in the content and methodology of

school health promotion. The exploration of good practices related to health education, as well as adapting to the changes caused by the epidemic situation, is a necessary area for further research.

**Keywords:** school, education, COVID, free time

## Bevezetés

Az iskolai egészségnevelés tartalmában és formájában is folyamatos változásokon ment és megy keresztül (Meleg, 2002). Ismeretes, hogy az egészségfejlesztés és az egészség-magatartás témakörei jelentős elméleti és módszertani fejlődést mutatnak (Horváth és Bognár, 2019), mely során egyértelmű célként az jelenik meg, hogy képessé kell tenni az egyént az egészségtudatos életmódra (Salvara és Bognár, 2007). Ezek a tevékenységek együttesen az iskolai élet kötelező foglalkozásain és a tanórán kívül is megjelennek (Petőné, 2011; Somhegyi, 2012).

A fiatalok egészség-magatartását, ezen belül testmozgásuk jellemzőit feltáró vizsgálatok adatai alapján az tapasztalható, hogy fizikai aktivitásuk és egészségtudatos szokásrendszerük a járványhelyzetet megelőzően sem bizonyult megfelelőnek (Bognár és Huszár, 2009; WHO Regional Office for Europe, 2016). A Covid-19 világjárvány hatására a tanároknak és a tanulóknak a világ minden pontján hirtelen kellett alkalmazkodniuk a megváltozott körülményekhez. A pandémiát megelőzően is fellelhető volt a távoktatást bemutató szakirodalom, azonban a járványhelyzet ezirányú hatásrendszerét mindenképpen érdemes több szempontból is megvizsgálni (Tóth, 2021).

A tanulmány célja a pandémia hatásának feltárása a tanulók és tanárok szabadidős fizikai aktivitása tekintetében, továbbá rámutatni arra, hogy milyen változások tapasztalhatóak az iskolai egészségfejlesztési munkában, a résztvevők milyen kihívásokkal szembesültek, megoldásukra milyen gyakorlat vált alkalmassá.

Módszerként strukturált interjú felvételét alkalmaztam tanárokkal, iskolai védőnőkkel, valamint tanulókkal. Emellett a válaszadók számára iránymutató pedagógiai, illetve szakmai programok kerültek elemzésre elsősorban a szabadidős fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásokat, módszereket keresve.

## Az iskolai egészségnevelés és változásai

Az iskolai egészségnevelés az iskoláztatás folyamán valamilyen szinten mindig jelen volt, azonban a kor igényeinek és lehetőségeinek mentén folyamatosan változott. A 16. században az ép testű és harmonikus lelkű egészséges ember eszménye adta az egészségnevelés tartalmát. A 17. században Apáczai Csere János is a testi-lelki harmóniát tartotta lényegesnek. A 19. században jellemző volt, hogy az egészségnevelés leginkább a közegészségüggyel és a testnevelés-

sel volt kapcsolatos. Az egészségi állapot fenntartását emelték ki, a komplex egészségfelfogás ebben a korban nem volt jellemző. A második világháborút követő időben az egészségnevelés módszerei, tartalma, tárgya, eszközei egyre egységesebbé váltak (Meleg, 2002).

Az iskolai egészségfejlesztést alakító elméletek, modellek alapján nem elegendő egészségnevelés során csupán ismereteket átadni (Pál et al., 2005). Pozitív eredmények és fejlődés eléréséhez, a készségek kialakításához egészséges életmódot támogató környezetre, valamint a tanulók motivációjára is szükséges szisztematikus hatást gyakorolni. Újabb rendszertudományi megközelítés alapján a fejlődés érdekében többféle társadalmi-gazdasági szereplő bevonása, valamint többféle intervenció eszköz és módszer együttes alkalmazása szükséges (Bognár, 2009; Járomi és Vitrai, 2016). A Covid-19 megjelenését követő korlátozások bevezetése során felmerülő kérdés, hogy miként lehet a tanítást és tanulást támogatni egy olyan időszakban, amikor csak a változás számít állandónak (Tóth, 2021).

### **Szabadidős fizikai aktivitás meghatározása, egészségi állapottal való kapcsolata**

A szabadidő kulturált eltöltésének, a rekreációnak társadalmi funkciója a munkavégző képesség megteremtése, helyreállítása, illetve növelése. Egyéni motivációja a felüdülés, felfrissülés, valamint a szórakozás, emellett természetesen egészség-helyreállító, -megőrző vagy -fejlesztő tevékenységként is megközelíthető, eredménye pedig társadalmi mértékben az egyén szintjén is jól megélt minőségi élet (Kovács, 2004).

Csányi (2010) alapján szabadidős fizikai aktivitásnak nevezzük a testnevelést, sportot, rekreációt, valamint az olyan hobbitevékenységet, amely nincs kapcsolatban kötelező munkahelyi, háztartási vagy közlekedéshez kapcsolódó fizikai aktivitással. Iskolai fizikai aktivitásként az határozható meg, amely valamilyen módon az iskolához kapcsolódik, mint például az iskolai testnevelés és sport vagy az óráközi szünetekben végzett fizikai aktivitás.

Az elmúlt néhány évtizedben a fizikai aktivitás és az egészség közötti kapcsolat feltárásában az epidemiológiai kutatásoknak hangsúlyos szerepük volt. Az eredmények alapján elmondható, hogy világszerte a legnagyobb mortalitást és morbiditást a szív- és érrendszeri kórképek, a daganatos betegségek, a cukorbetegség, a mentális zavarok, valamint a krónikus légzőszervi problémák okozzák. Az élethosszig tartó, rendszeres fizikai aktivitás mint az egészséget meghatározó egyik fő tényező ezen betegségek megelőzésében kiemelt szerepet játszik (Tánczos és Bognár, 2019; WHO, 2008).

## Anyag és módszer

A középiskolai tanárokkal, tanulókkal és védőnőkkel ( $n = 30$ ) készített interjúk során az egészségnevelési gyakorlatot vizsgáltam, kiemelten a szabadidőben végzett testmozgásra fókuszálva a pandémiát megelőző és jelenlegi helyzetet figyelembe véve. Az interjúk felvételére 2021. március 9. és május 4. között került sor Miskolcon és a környező településeken tanuló fiatalok, tanárok és iskolai védőnők bevonásával.

A megkérdezésre strukturált módon, néhány esetben személyesen, legnagyobb részben pedig a járványhelyzetre való tekintettel online formában a Google Meet felületén került sor. Összesen 30 fő alkotta a mintát: 5 testnevelő tanár, 5 egészségügyi tanár, 5 egyéb szaktanár, 5 védőnő és 10 tanuló. Az interjúk hangfelvételének rögzítését, majd dokumentálását követően a válaszokat a csoportoknak és a kérdéseknek megfelelően összevettem, elemeztem.

Az első kérdéscsoportban tanárookra vonatkozóan általános kategóriák szerepeltek, melyek felölelték az életkorra, nemre, iskolai végzettségre, szakra, iskolatípusra, vonatkozó információkat. A tanulók eseténben is az ehhez kapcsolódó releváns adatok szerepeltek. A második kérdéscsoportban arra kerestem a választ, hogy a megkérdezettek milyennek ítélik meg a tanulók egészség-magatartását, mely problémákkal szembesülnek mindennapi nevelési-oktatási munkájuk során. A harmadik kérdéscsoportban a tanárok és tanulók öntételezése alapján vizsgáltam a fizikai aktivitás, szabadidős tevékenység jellemzőit. A negyedik kérdéscsoportban a szabadidős tevékenységre vonatkozó iskolai egészségnevelés módszereire, az oktatás tartalmára, illetve annak változásaira koncentráltam. Végezetül pedig a jó gyakorlatok és a szabadidős aktivitás nevelési módszereinek beazonosítására került sor.

Az interjú alkalmazása mellett további vizsgálat céljából dokumentumelemzést is végzettem. A válaszadók iskolai színterén elkészített jelenleg érvényes pedagógiai, illetve szakmai programokat tekintettem át abból a célból, hogy megismerjem a szabadidős fizikai aktivitás ajánlása tekintetében lényeges elemeket.

## Eredmények

A megkérdezett tanulók átlagéletkora  $17,8 \pm 1,30$ , a testnevelő tanároké  $38,4 \pm 10,88$ , az egészségügyi tanároké  $44,6 \pm 8,70$ , az egyéb szaktanároké  $39 \pm 9,10$ , a védőnőké pedig  $36,2 \pm 6,84$  volt. Iskolatípus tekintetében a megkérdezettek 60%-a gimnáziumban, 40%-a pedig technikumban tanult, illetve dolgozott.

Valamennyi válaszadó csoportnál megfigyelhető, hogy a fiatalok egészség-magatartását problémásnak ítélték meg. A legsúlyosabb gondként túlnyomórészt a gyakori energiatartalék-fogyasztást, a nem megfelelő fizikai aktivitást, a dohányzást és az alkoholfogyasztást említették, amit a pandémia tovább súlyosbított. A járvány megjelenése a számítógép előtt eltöltött időt és az inaktivitást tovább növelte. Elsősorban a mozgásszervi megbetegedések,

a szemészeti problémák, a mentális elváltozások gyakoriságának növekedésére, az elhízás megjelenésének fokozott veszélyére hívták fel a figyelmet a megkérdézett pedagógusok.

Fizikai aktivitás tekintetében a járványhelyzet alatt a testnevelők és egészségügyi tanárok többsége, illetve az egyéb szaktanárok és a védőnők egy része is a túrázást részesítette előnyben, a korábbi gyakorlatnál és szokásrendszerénél hangsúlyosabban. Volt, aki futni kezdett, szigorú rendszerességgel, heti minimum három alkalommal, edzésterv alapján. Többen is kiemelték, hogy a járvány első hulláma alatt az étkezési szokásaik megváltoztak, és ennek következtében bizonyos súlygyarapodást tapasztaltak. A második hullám során azonban már tudatosabbak voltak, a fizikai aktivitás is fokozottabb hangsúlyt kapott a mindennapos tevékenységeikben.

A tanulók saját fizikai aktivitásukat kifejezetten a lustasággal jellemezték, amit a járványhelyzet tovább fokozott. Tipikus véleményként jelent meg, hogy „nem mozgok eleget, lusta vagyok, a pandémia alatt pedig csak romlott a helyzet”. Véleményük alapján az online oktatás következtében több szabadidejük lett, de nem túl jól használták fel. A pandémia előtti szabadidejüket leginkább barátokkal töltötték, ami a járványügyi szigorítás után módosult:

*„Szabadidőmben gyakran beültünk egy kávézóba a barátaimmal, időnként bulizni mentünk, amit a pandémia alatt nem tehetünk már meg.”*

*„Többen is jártak edzőterembe, de az is bezárt.”*

*„A kirándulás előtérbe került, de a tanulók leginkább semmit sem csináltak a pandémia alatt.”*

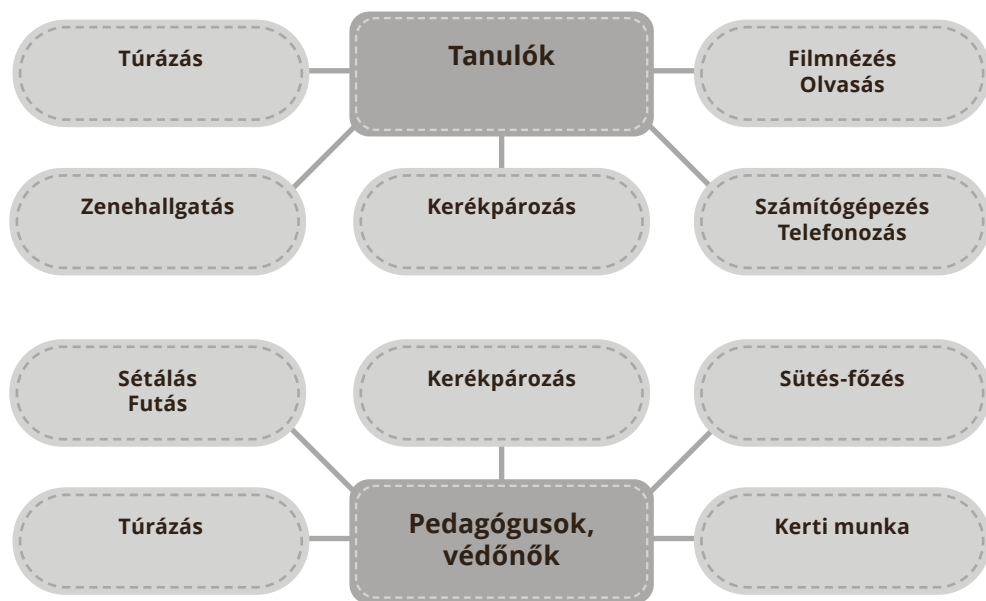
*„Aki tudott, elment dolgozni, néha találkoztak a barátokkal, egyre gyakrabban néztek sorozatokat, és sokat aludtak.”*

*„A pandémia alatt leggyakrabban végzett szabadidős tevékenységem az olvasás és a kreatív írás volt.”*

### **Az egészségnevelés tartalmi jellemzői**

Az egészségnevelés tartalmát vizsgálva szakonként eltérések voltak kimutathatóak. A testnevelő tanárok a fizikai aktivitás, a rendszeres sportolás jelentőségét, a szabadidő aktív eltöltésének lehetőségét hangsúlyozták elsősorban. Az egészségügyi tanárok és védőnők többsége a táplálkozás és az egészséges életmód egyéb elemeit is megjelenítették. Egyéb szaktanároknál viszont megfigyelhető volt, hogy a saját életükben preferált egészséges életmódhoz kapcsolódó tevékenységeket népszerűsítik leggyakrabban. Elmondásuk alapján a mindennapi nevelési-oktatási munkájuk során a fizikai aktivitás, a szabadidős tevékenységek végzésére irányuló egészségnevelésre csak ritkán van lehetőségük. A pandémia hatására e feladatuk tovább korlátozódott.

A pandémia alatt végzett gyakoribb szabadidős tevékenységeket az 1. ábra szemlélteti:



1. ábra: A pandémia alatt végzett gyakoribb szabadidős tevékenységek

### **Az egészségnevelés módszertana**

Egészségnevelési módszerek alkalmazása tekintetében a járványhelyzet jelentős változást idézett elő. Testnevelő tanároknak kihívást jelentett olyan jó gyakorlatokat, videókat, feladatokat küldeni a tanulók számára, amelyek felkeltik a figyelmüket és aktív cselekvésre sarkallnak. Ugyan a pandémiát megelőző személyes jelenléten alapuló módszerek száma csökkent, de a kényszerhelyzet újabb lehetőségeket is feltárt, javította a kollégák közötti együttműködést, a tapasztalatok megosztását, egymás segítségét.

Az egészségügyi tanároknak szintén problémát okozott a személyes kapcsolaton alapuló módszerek, egészségfejlesztést célzó, sportolást népszerűsítő iskolai programok kivitelezése, azonban igyekeztek az online tér adta személyes kontaktus lehetőségét maximálisan kihasználni. Az előadás, a magyarázat, a témákhoz kapcsolódó vita, megbeszélések kaptak nagyobb hangsúlyt ebben a helyzetben (1. táblázat)

Szak	Alkalmazott módszerek
Egészségügyi tanárok	Előadás, magyarázat, vita, házi feladat
Testnevelő tanárok	Házi feladat, kihívásfeladatok, magyarázat
Egyéb szaktanárok	Előadás – ritkán

2. táblázat: Pandémia alatt alkalmazott gyakoribb módszerek

A pedagógiai/szakmai programok ajánlásainak áttekintése a fizikai aktivitás, a szabadidős tevékenységek ajánlásának vonatkozásában a következő eredményt adta. Szembetűnő, hogy az egészségfejlesztés módszereit, tartalmát tekintve a járványhelyzetre vonatkozóan nem voltak ajánlások megfogalmazva. A különböző középiskolákban eltérő egészségfejlesztési területekre való fókuszálás volt jellemző. Általában megfigyelhető volt a mindennapos testedzés feltételeinek megjelenése és a tanulók fizikai állapotának mérése. Leggyakrabban szerepeltek az említett iskolai dokumentumokban a tanulmányi kirándulások, a hétvégi túrák, a természetjárás, a szabadidősportok népszerűsítése, a sportkörök működtetése, a tömegsport-foglalkozások, a sportversenyek, a sportnap, a sítábor, a tanár-diák meccsek, a nyári vízitúrák.

Elmondható, hogy a jó gyakorlatok megfogalmazása a pandémia alatt nehéz feladatnak bizonyult az érintettek körében. A jelenléti oktatás során alkalmazott módszerek kivitelezésének jelentős része akadályba ütközött az online oktatás során. A változásnak azonban pozitív hozadéka is tapasztalható, hiszen a meglévő gyakorlatok felülvizsgálatára, új módszerek felfedezésére is lehetőséget teremtett.

## **Megbeszélés, következtetés**

A Covid-19 világjárvány megjelenését követően a hagyományos jelenléti oktatást felváltotta a tantermen kívüli digitális munkarendben történő oktatás. Ennek hatására a pedagógusoknak és a tanulóknak eddig nem tapasztalt megmérettetéssel kellett szembenézniük. A pandémia hatására tanároknak és tanulóknak a világ minden pontján hirtelen kellett adaptálódniuk a megváltozott körülményekhez a tanítás, tanulás során (Tóth, 2021).

A szabadidő kulturált eltöltésének funkciója között szerepel az egészség-helyreállítás, valamint -fejlesztés (Kovács, 2004). Ennek értelmében az ezirányú iskolai egészségfejlesztési munka kiemelt figyelmet érdemel.

Az interjúk alapján megállapítható, hogy a fiatalok egészség-magatartásának jellemzésekor az egyik legnagyobb problémát a kevés mozgás jelentette, amit a járványhelyzet tovább súlyosbított. Az egészségnevelés tartalmi jellemzőit illetően a különböző szakok által preferált témák eltérést mutattak. Míg a testnevelők és az egészségügyi tanárok a fizikai aktivitásra való ösztönzés céljából az online tér adta lehetőségeket is igyekeztek kihasználni, addig a védőnők és az egyéb szaktanárok nem vagy csak ritka esetben vettek részt az egészségfejlesztésben ebben az időszakban. Az egészségnevelés módszertanát tekintve a járványhelyzet jelentős változást okozott. A korábbi személyes jelenléti igénylő módszerek száma lecsökkent ugyan, de újabb lehetőségek feltárását is elősegítette.

Összességében a pedagógusok, főleg a testnevelők a kihívásfeladatok alkalmazását javasolták. A személyes példamutatást, a fizikai aktivitáshoz kapcsolódó saját eredményeik bemutatását is hasznosnak vélték. A pedagógiai, illetve szakmai programok ajánlásait célszerű lenne kiegészíteni és az esteleges online



oktatás során alkalmazható lehetőségekkel, javaslatokkal ellátni. A tanulók fizikai aktivitásának növelését célzó módszerek vizsgálata, a jó gyakorlatok beazonosítása további kutatásra javasolt terület, a járványhelyzetekre való felkészülést, az alkalmazkodás lehetőségeit is szem előtt tartva.

## Felhasznált szakirodalom

- Bognár, J. (2009). Sporttudomány és tudományelmélet. In: Szatmári, Z. (Ed.), *Sport, életmód, egészség*, (pp. 307–325). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Bognár, J., Huszár, A. (2009). A sport hatása az egészségtudatos magatartás kialakításában. In: Bognár, J. (Ed.), *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetség-gondozás köréből*, (pp. 130–141). Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság.
- Horváth, C., Bognár, J. (2019). Egy folyamatorientált egészségfejlesztési intervenció modelle: Az elmélet és gyakorlat találkozása. *ACTA Universitatis De Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport*, 46. pp. 83–92.  
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2019.1.83>
- Járomi, É., Vitrai, J. (2017). Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása. *Egészségfejlesztés*, 8 évf. 1. sz. pp. 36–48.  
<https://doi.org/10.24365/ef.v58i1.145>
- Meleg, Cs. (2002). Az iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, 102 évf. 1. sz. pp. 11–29.
- Pál, K., Császár, J., Huszár, A., Bognár, J. (2005). A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 55. évf. 6. sz. pp. 25–32.
- Petőné Csima, M. (2011). A szubjektív életminőség és az egészségmagatartás vizsgálata középiskolások körében. In: Barkóczy, L., Hajdicsné Varga, K. (Ed.), *Nevelés és társadalom: Hagyomány és megújulás*. (pp. 241–253). Kaposvári Egyetem Pedagógia Kar, Kaposvár.
- Salvara, M. I., Bognár, J., Huszár, A. (2007). Exercise and health. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8. évf. 29. sz. pp. 24–30.
- Somhegyi, A. (2012). A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés országos megvalósulását elősegítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvényben. *Népegészségügy*, 90 évf. 3.sz. pp. 202–213.
- Tánczos, Z., Bognár, J. (2019). A személyi edzői hivatás tudományos és szakmai aspektusai. *Egészségfejlesztés*, 60 évf. 1. sz. pp. 45–50.  
<https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.395>
- Tóth, A., M. (2021). Oktatás a változásban, a változás oktatása. *Educatio*, 30. évf. 1. sz. pp. 160–164. <https://doi.org/10.1556/2063.30.2021.1.14>
- World Health Organization Regional Office for Europe (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school- aged children (HBSC) study: International



Report from the 2013/2014 survey. [online] [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf) [2021. május. 14.]

**Levelező szerző:**

Beregi Erika  
erika.beregi@uni-miskolc.hu