

BEREGI ERIKA

ISKOLAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS, HOGYAN MÁSKÉNT?

Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar

Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

Bevezetés

Az egészségnek mint legfőbb értéknek, az egészséges életmód jelentőségének hangsúlyozása számtalanszor megjelenik a mindennapi élet és az iskolai nevelés-oktatás során (Olvasztóné et al., 2007). Serdülők körében az egészségkárosító magatartásformák előfordulása növekszik, noha az egészségvédő magatartásformák tekintetében, mint például a sportolás, csökkenő tendenciát figyelhetünk meg (Inchley et al., 2020; Kulig, Brenner & McManus, 2003). A fizikailag aktív egészség-magatartás kialakulása hosszú és komplex szocializációs folyamat következménye (Bognár & Huszár, 2009), mely során a család sarkalatos feladata mellett a kortársak és az iskola szerepét is érdemes kiemelni (Horváth & Bognár, 2020; Németh, 2007).

A Nemzeti alaptanterv 1995 óta megjelent valamennyi alapdokumentumában rögzített, kiemelt fejlesztési terület a testi és lelki egészségnevelés. A legutóbbi NAT 2020-ban is megfogalmazásra került, hogy az egészséges életmódra nevelés hozzásegíti az egyént az egészséges testi és lelkiállapot örömteli megéléséhez és az ehhez szükséges ismeretekhez (Bognár, 2020). Továbbá célként fogalmazódott meg, hogy a pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra és a stresszkezelés módszereinek alkalmazására. Az iskola feladatákként határozza meg, hogy a családdal együttműködésben felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegségmegelőzésre, a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiénében, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, valamint a váratlan helyzetek kezelésében (NAT, 2020).

A fiatalok megváltozott szociális közegben élik napjaikat. A technológia felgyorsult fejlődése átalakította a kommunikációs szokásaikat, emberi kapcsolataikat (Ujhelyi, 2013). Az információs és kommunikációs technikák viharos gyorsasággal történő fejlődéséhez, valamint a generációk változásaihoz való alkalmazkodás elősegítése érdekében elengedhetetlen a régi tartalmak és módszerek felülvizsgálata, valamint az új tanulási környezethez való alkalmazkodás.

Jogsabályi előírások, egészségnevelési programok és az intézményi gyakorlatok is fontos irányvonalat mutatnak az iskolai egészségfejlesztést támogatva. Azonban a nem javuló egészség-magatartás háttérének vizsgálata, az iskolai szintéren való egészségnevelés lehetőségeinek feltárása, tartalmi és módszertani megújítása is szükségesnek tűnik (Beregi & Bognár, 2022; Nagy, 2005).

A téma aktualitását adja a prevenció, az egészségfejlesztés fontosságának előtérbe kerülése napjainkban, illetve ezzel szemben a fiatalok nem megfelelő fizikai aktivitásának problematikája. Jelen munka célja az iskolai egészségnevelés és -fejlesztés problémáinak felvázolása és erre építve lehetséges megoldási javaslatok megfogalmazása, gyakorlati tapasztalatokra és szakirodalmi eredményekre támaszkodva.

Fiatalok egészség-magatartásának jellemzői

Az egészség-magatartás magába foglalja azon magatartási mintákat, cselekvéseket, szokásokat, melyek hozzájárulnak az egészség fenntartásához, helyreállításához vagy javításához (Gochman, 1997). Szakály (2008), az egészség-magatartást olyan komplex rendszerként határozta meg, melynek része a testmozgás, a higiénia, a lelki egészség, a tudatos táplálkozás, valamint a káros élvezeti szerek kerülése. Ezekhez kapcsolódik a rendszeresen végzett egészségügyi önvizsgálat és a szűrővizsgálatokon való részvétel. Az egészség-magatartás jelentőségét alátámasztja, hogy az egészségveszteségek legjellemzőbben a viselkedéssel és szokásrendszerrel összefüggésbe hozható kockázatokra vezethető vissza (Németh, 2016; Bauer et al., 2017). Az egészségnevelés céljainak maradéktalan elérése érdekében nélkülözhetetlen az egészségtudatos magatartás kialakítása (Pál et al., 2005).

A Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) kutatás Magyarországon 1985 óta zajlik, mely nemzetközi háttérrel rendelkező országosan reprezentatív, iskoláskorú gyermekek egészség-magatartásának vizsgálatát célozza meg. A 2017/2018. tanév eredményeit tartalmazó kutatás számos problémára világított rá. Figyelemre méltó, hogy a legtöbb serdülőkorú táplálkozása nem felel meg az ajánlásoknak, ennek megfelelően pedig egyértelműen negatív hatást gyakorol az egészséges fejlődésére. Három serdülőből nagyjából két fő nem fogyaszt kielégítő tápanyagban gazdag ételt. Folyamatosan emelkedő tendenciát mutat a túlsúlyos esetek száma, ami a fiatalok ötödét érinti. Az alkoholfogyasztás és a dohányzás csökkenő tendenciát jelez, azonban arányuk továbbra is magas. Öt fiatal közül kevesebb mint egy fő teljesíti az Egészségügyi Világszervezet testmozgásra vonatkozó ajánlásait (WHO Regional Office for Europe, 2020).

Az iskolában szerzett kedvező vagy kedvezőtlen tapasztalatok befolyást gyakorolnak a gyermekek énképére és egészség-magatartási szokásrendszerére, ugyanis ezek éppen az

érzékeny fejlődési periódusukat érintik (Tánczos & Bognár, 2020). Mindez a későbbiekben pedig hatással lesz az egészségi állapotukra, az étellel való elégedettségükre és egyúttal az életminőségükre is (Bradshaw & Keung, 2011).

Iskolai egészségfejlesztés a szabályozó dokumentumok és ajánlások oldaláról

Az iskolai szintéren történő egészségfejlesztés jogszabályok által meghatározott, kötelezően előírt célokat és tevékenységeket foglal magába. A Nemzeti alaptantervben (NAT) megfogalmazottak alapján az egészségnevelés a közoktatás kiemelt fejlesztési feladata, melynek az iskolai oktatás valamennyi elemét át kell hatnia. Mindemellett elő kell segíteni a tantárgyközi kapcsolatok erősítését, a tanítás-tanulás szemléleti egységét. Kiemelendő továbbá, hogy a NAT 2012-ben szereplő Testnevelés és Sport elnevezés a NAT 2020-ban Testnevelés és Egészségfejlesztés műveltségi területre módosult, hangsúlyozva ezáltal a testnevelés és egészségfejlesztés kapcsolatát (Nemzeti alaptanterv, 2020). Az iskoláknak a nevelési program részeként, a Köznevelési törvény 2003-as módosítását követően (mely jelenleg már hatályát veszítette) bekerült új rendelkezés értelmében el kellett készíteniük az egészségnevelési és környezeti nevelési programot. Ennek tartalmaznia kellett az egészségfejlesztéssel összefüggő iskolai teendőket, a mindennapi testedzés feladatainak megvalósítására szolgáló programokat (2003. évi LXI. törvény).

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvény olyan köznevelési rendszer megalkotását tűzte ki, mely elősegíti a gyermekek harmonikus testi és értelmi fejlődését. A köznevelés egészségnek részeként az egészséges életmódra nevelés is meghatározásra került.

A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet rögzítette a tanulók egészségével és biztonságával kapcsolatos feladatokat. Az intézményeknek a teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos teendőit koordináltan, nyomon követhetően, valamint mérhető és értékelhető módon szükséges tervezniük. A programot az iskola-egészségügyi szolgálattal együttműködve a nevelőtestület készíti el, és az egészségfejlesztési programban kerül rögzítésre.

A szabályozó dokumentumok mellett ajánlások is segítenek az iskolai egészségfejlesztési programok elkészítéséhez, az egészségnevelés megvalósításához. Ilyen például az „Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” projekt részeként létrehozott Iskolai egészségfejlesztés a gyakorlatban című kiadvány (Nemzeti Népegészségügyi Központ, 2017). Annak érdekében, hogy valamennyi iskola minden tanulója egészségfejlesztő iskolában tanulhasson, az Egészséges Iskolák Európában hálózat (EIE) jelentős lépéseket tett (Vilaça et al., 2020). Ezen tevékenységet egy magyar nyelvű módszertani útmutató, az EIE Iskolai Kézikönyv is támogatta.

Az iskolai egészségfejlesztés nehézségei

Somhegyi (2016) megfogalmazta, hogy az iskolai egészségfejlesztés akkor hatékony, ha teljes körű megfogalmazásában, irányultságában és szerepeiben, tehát az iskola életben folyamatosan jelen van. Az iskola minden tanulója, a teljes tantestület és az iskola valamennyi dolgozója részt vesz benne, emellett bevonja a szülőket, civil szervezeteket, az iskola társadalmi környezetét. Iskolai egészségfejlesztést alakító elméletek, modellek alapján nem elegendő az egészségnevelés során csupán ismereteket átadni (Pál et al., 2005). Pozitív eredmények, fejlődés eléréséhez, a készségek kialakításához egészséges életmódot támogató környezetre, továbbá a tanulók motivációjára is szükséges szisztematikus hatást gyakorolni. A rendszertudományi megközelítés szerint a fejlődés érdekében többféle társadalmi-gazdasági szereplő bevonására és többféle intervenció eszköz és módszer együttes alkalmazására van szükség (Bognár, 2009; Járomi & Vitrai, 2016).

Ismert, hogy az iskolák jellemzően eleget tettek törvényi kötelezettségeiknek, és elkészítették az egészségnevelési programjaikat (Beregi & Bognár, 2022; Deutsch, 2011; Meleg, 2002; Nagy, 2005). Ugyanakkor az is tapasztalható, hogy az egészségfejlesztés többletfeladatként jelenik meg a tanárok munkája során (Meleg, 2002; Nagy, 2005). A pedagógusok szerepfelfogásában kevésbé meghatározóan vannak jelen a nevelési feladatok (Paksi, 2009), az egészségnevelést nem érzi minden tanár saját kompetenciájának (Masa, Tobak & Deutsch, 2021).

A holisztikus, multidiszciplináris iskolai egészségfejlesztés kivitelezéséhez szükséges feltételek hiányoznak, az egészségfejlesztés közoktatásba integrálásához a közoktatás átalakítása szükséges (Benkő, 2010). Hasonlóan Somhegyi (2016) is a köznevelési intézményekben történő hatékony beavatkozás szükségességére hívta fel a figyelmet. Az egészségvédő programokhoz kötődően a hagyományos módszerek helyett az újszerű interaktív technikákra, eszközökre való igény szükségessége is felmerült a magyar középiskolások véleménye alapján (Feith et al., 2016; Tobak & Deutsch, 2021).

A Z generáció életében már a virtuális térben való informális tanulás meghatározó. Ennek következtében nehéz őket a hagyományos oktatási módszerekkel motiválni (Tari, 2011). Napjaink tanulóinak fontos jellemzője a „multitasking”, mely során egyszerre több dologra figyelnek, több információt dolgoznak fel. Nagy igényük van arra, hogy a közvetített információ gyorsan változzon, mivel az ingerekhez hamar hozzászoknak, és ezáltal számukra unalmassá válnak (Szabó, 2015). E jellemzőket az egészségfejlesztés során is lényeges szem előtt tartani.

Folyamatosan változik a releváns tudás tartalma, kibővül a digitális kompetenciákkal. A hangsúly a diszciplináris elméleti és zárt jellegű tudásról áttevéődik az adaptív, kreativitást, valamint a problémamegoldást előtérbe helyező tudásra (Komenczi, 2009). Nemcsak az

ismeretek elsajátítása, hanem a képességek, készségek fejlesztése, a megfelelő attitűdök kialakítása is fontos. Ezek együtt jelentik a kompetenciákat, melyeket mozgósítani lehet új helyzetek megjelenésekor a problémák megoldása érdekében. Az információs társadalomban a tanulást végző egyénre és a tanuló aktivitására tevődik a hangsúly, ennek megfelelően az elsajátítandó tananyag és a tanulási környezet is ehhez idomul (Námesztovszki, 2008).

Következtetések, javaslatok

Az iskolai egészségfejlesztés fontossága nem vitatott. Feladatai törvények, jogszabályok által meghatározottak, kivitelezése egészségfejlesztési programokkal támogatott. Mindezek ellenére a fiatalok egészség-magatartásában nem tapasztalható áttörő javulás.

A szakirodalom ajánlásait figyelembe véve és kiegészítve a fiatalok egészség-magatartásának javítását célzó iskolai egészségfejlesztés eredményességét elősegítő lehetőségeket fogalmaztunk meg.

1. Első lépésként lényeges feladat a problémák feltárása mind országosan, mind szinten a környezeti és az egyéni sajátosságokra fókuszálva. E tekintetben lényeges az egészségfejlesztésben részt vevő valamennyi szereplő megkérdezése, beleértve a tanulókat is.
2. A nevelőtestület minden egyes tagja vegyen részt az egészségfejlesztési program részletes kidolgozásában az elkészítéséhez szükséges kellő információ begyűjtését és elemzését követően. A program ismerete, az elkészítésében való aktív közreműködés hozzásegítheti az egyént ahhoz, hogy elköteleződjön az egészségfejlesztési munkában való cselekvő részvétel iránt.
3. Fontos, hogy az elérendő célok és a sikeres teljesítéshez szükséges kritériumok, mutatók pontosan meghatározásra kerüljenek, mérhetőek legyenek a folyamat minden pontján. Az eredmények értékelése, a szükséges fejlesztések, módosítások csak a megvalósulás pontos mérését követően realizálhatóak.
4. A teljes körű iskolai egészségfejlesztés koncepciójának, ajánlásának globális figyelembevétele elengedhetetlen: miszerint nem szűkül le egyik-másik beavatkozási területre, egy-egy akció időtartalmára, egy iskolai közösség valamelyik részére, a tantestület egyes tagjaira, az iskolán belüli közösségre.
5. Az újabb generációk tanulási környezete során az elektronikus környezet meghatározó, ami egyfelől az inaktivitást fokozhatja. Ugyanakkor a virtuális tér, a mobileszközök adta lehetőségeket is célszerű kiaknázni az egészségnevelés során. Például az okostelefonok által elérhető különböző fitnessalkalmazások, valamint

az ezekhez kapcsolódó kihívásfeladatok segítséget nyújthatnak a fizikai aktivitás növeléséhez, a motiváció, valamint az egészségesebb szokásrendszer kialakításához, megszilárdításához.

6. A pedagógusok szerepe kiemelendő, hiszen az egészségneveléssel kapcsolatos attitűdjük, egészség-magatartásuk példaként jelenik meg a tanulók számára. Elérendő cél lehetne az „Egészséges munkahelyek” kampányokhoz hasonlóan az „Egészséges iskola”, ahol tanárok és tanulók együtt dolgozhatnak a cím elnyerése érdekében. Ez érinthetné az egészséges életmód különböző elemeit hosszú távra megtervezve. A fizikai aktivitás növelése érdekében az iskolák vetélkedhetnek havi, éves lebontásban, például a legtöbb lépésszám, a legnagyobb megtett táv, a legtöbb sportoló és sportág gyakorlása tekintetében is.
7. A „Legjobb egészségnevelési programmal rendelkező iskola” és a „Legeredményesebb egészségfejlesztő iskola” pályázati lehetőség is motiváló tényezőként szerepelhet. Ehhez szükséges a program részletes kidolgozása, a kiemelkedő iskolák jutalmazása.
8. Az egészségfejlesztéshez kapcsolódó jógyakorlatok feltérképezése, összegyűjtése is segítséget nyújthatna a pedagógusok számára.

Összességében elmondható, hogy a fiatalok kedvezőtlen egészség-magatartása, az új generációk sajátosságai, a technika gyors fejlődése, a tanulási környezet változásai is indokolják a korábban alkalmazott egészségnevelési módszerek felülvizsgálatát. Az eredmények tükrében pedig lényeges feladat az új lehetőségek feltérképezése, alkalmazása, folyamatos felülvizsgálata a nevelési-oktatási folyamat, illetve az egészségfejlesztési tevékenység során is.

Felhasznált szakirodalom

- Bauer, B., Pillók, P., Ruff, T., Szabó, A., Szanyi, F. E. & Székely, L. (2017). Magyar Ifjúság Kutatás 2016. Az ifjúság kutatás első eredményei, ezek a mai magyar fiatalok! Új Nemzedék Központ Nonprofit Kft., Budapest. ISBN 978-963-12-7965-8
- Benkő, Zs. (2010). Egészségfejlesztés a közoktatásban és a tanárképzésben. *Népegészségügy*, 88, 37–42.
- Beregi, E., & Bognár, J. (2022). A tanulók fizikai aktivitásának szerepe az iskolai egészségnevelési programokban. In: Karlovitz J. T. (szerk.). Szakmódszertani és más pedagógiai tanulmányok. International Research Institute, Komárno, Szlovákia, 127–135. ISBN 978-80-89691-75-3

- Bognár, J. (2009). Sporttudomány és tudományelmélet. In. Szatmári, Z. (szerk.), *Sport, életmód, egészség*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 307–325. ISBN 978 963 454 121 9
- Bognár, J., & Huszár, A. (2009). A sport hatása az egészségtudatos magatartás kialakításában. In. Bognár, J. (szerk.), *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás köréből*. Budapest, Magyarország, Magyar Sporttudományi Társaság, 130–141.
- Bognár, J. (2020). A testnevelőtanár-képzésre vonatkozó dokumentumok egységessége az elvek, tartalmak és értékek mentén: a képzési kimeneti követelmények, a pedagóguskompetenciák, a pedagóguséletpálya-modell és a NAT 2020 összevetése. Eger, Magyarország, EKE Líceum Kiadó. ISBN: 978-963-496-185-7
- Bradshaw, j. & Kenug, A. (2011). Trends in child subjective well-being in the UK. *Journal of Children's Services*. 6(1), 4–17. <http://dx.doi.org/10.5042/jcs.2011.0122>
- Deutsch, K. (2011). Iskolai egészségfelfogás és egészségfejlesztés kvalitatív és kvantitatív kutatások tükrében. *Új Pedagógiai Szemle*, 61(1-2-3-4-5), 225–234. (Letöltve: 2021. 03. 05.) http://epa.oszk.hu/00000/00035/00145/pdf/EPA00035_upsz_2011_01-05_225-234.pdf
- Feith, H. J., Melicher, D., Máthé, G., Gradvohl, E., Füzesi, R., Darvay, S., Hajdú, Zs., Nagyné Horváth, E., Soósné Kiss, Zs., Bihariné Krekó, I., Földvári- Nagy L. Lenti, K., Molnár, E., Szalainé Tóth, T., Urbán, V., Kassai, A., & Falus, A. (2016). Tapasztalatok és motiváltság: magyar szakközépiskolások véleménye az egészségvédő programokról. *Orvosi Hetilap*, 157(2), 65–69. <https://doi.org/10.1556/650.2015.30338>
- Gochman, D. S. (ed.) (1997). *Handbook of Health Behavior Research*. Plenum Press New York.
- Horváth, C., & Bognár, J. (2020). A szülők iskolai végzettségének szerepe a fiatal felnőttek egészséggel kapcsolatos érték- és szokásrendszerére. In. Hideg, G., Simándi, Sz., & Virág, I. (szerk.) *Prevenció, intervenció és kompenzáció*. Debrecen, Magyarország. Debreceni Egyetemi Kiadó, 140–151. ISBN: 978-963-318-857-6
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jastad, A., Cosma, A., Kelly, C., & Arrnarson, Á. M. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen. ISBN 978 92 890 5500
- Járomi, É., & Vitrai, J. (2017). Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása. *Egészségfejlesztés*, 8(1), 36–48. <https://doi.org/10.24365/ef.v58i1.145>
- Komenczi B. (2009). Informatizált iskolai tanulási környezetek modelljei, Oktatókutató és Fejlesztő Intézet. (Letöltve: 2021. 10. 05.) <https://ofi.oh.gov.hu/komenczi-bertalan-informatizalt-iskolai-tanulasi-kornyezetek-modelljei>

- Kulig, K., Brenner, N. D., & McManus, T. (2003). Sexual activity and substance use among adolescents by category of physical activity plus team sports participation. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 157, 905–912. <https://doi.org/10.1001/archpedi.157.9.905>
- Masa, A., Tobak, O., & Deutsch, K. (2021). Egészségnevelési attitűd és egészségmagatartás középiskolai pedagógusok körében. *Egészségfejlesztés*, 62(2), 26–35. <https://doi.org/10.24365/ev.v62i2.5907>
- Meleg, Cs. (2002). Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, 102(1), 11–28.
- Námesztovszki, Zs. (2008). A tanítók megváltozott szerepköre az információs társadalomban, a tanítóképzés jövőképe. Fórum Könyvkiadó, Újvidék. 276–284.
- Nagy, J. (2005). Egészségnevelési programok az iskolai egészségfejlesztés szolgálatában. *Magyar Pedagógia*, 105(4), 263–282.
- Németh, Á. (2007). Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. Az iskoláskorú gyermekek felmérésének Nemzeti jelentése. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest.
- Németh, Á. (2016). Megjelent az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása kutatás legújabb felmérésének nemzetközi jelentése. *Egészségfejlesztés*, 57(1), 60–61.
- Németh, Á., Horváth, Zs., & Várnai, D. (2019). Egészségmagatartás serdülőkorban – Mi történt az ezredforduló után? *Educatio*, 28(3), 473–494. <https://doi.org/10.1556/2063.28.2019.3.3>
- Nemzeti Népegészségügyi Központ (2017). Egészségügyi Ellátórendszer Szakmai és Módszertani fejlesztése. EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001. Iskolai egészségfejlesztés a gyakorlatban. Egészségfejlesztési módszertan, Nemzeti Népegészségügyi Központ.
- Olvasztóné Balogh Zs., Bognár, J., Gangl, J., Polgár, T., & Fügedi, B. (2007). Felnőttek érték- és tevékenységrendszerének feltárása, *Egészségfejlesztés*, 48(5-6), 7–13.
- Pál, K., Császár, J., Huszár, A., & Bognár, J. (2005). A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 55(6), 25–32.
- Somhegyi, A. (2016). Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE): jelen helyzet. *Különleges bánásmód*, 2(4), 61–80. <https://doi.org/10.18458/KB.2016.4.61>
- Szabó, É. (2015). A digitális szakadékon innen és túl – a tanárszerep változása a XXI. században, *Oktatás-Informatika*. 7(1), 17–31.
- Szakály, Z. (2008). Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: mit vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*. 5(2-3), 3–11.
- Tánczos, Z., & Bognár, J. (2020). A munkahelyi egészségfejlesztés és az egészségtudatos magatartás fókuszban az egyházi fenntartású iskolákba járó gyermekek szülei. *Magyar Sporttudományi Szemle* 84(21), 53–60.

- Tari, A. (2011). *Z generáció*. Tericum Könyvkiadó, Budapest. ISBN: 978-963-9633-92-6
- Ujhelyi, A. (2013). Digitális nemzedék – szociálpszichológiai szempontból. In: Digitális Nemzedék Konferencia 2013 – Konferenciakötet. (Letöltve: 2021. 10. 23.) <http://digitalisnemzedek.hu/wp-content/uploads/2013/03/digitalisnemzedek-konferencia-2013.pdf>
- Vilaça, T., Darlington, E., Miranda, M. J., Martinis, O., & Masson, J. (2020). SHE SCHOOL MANUAL 2.0. A Methodological Guidebook to become a health promoting school. Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE). ISBN 978-87-971891-4-6
- World Health Organization Regional Office for Europe (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health behaviour in school-aged children (HBSC) Survey in Europe and Canada International Report. Volumene 2. Key data. (Letöltve: 2021. 05. 14.) <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/publications/2020/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data>
2003. évi LXI. törvény a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény módosításáról (Letöltve: 2021. 02. 08.) <https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0300061.TV>
- 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról (Letöltve: 2021. 01. 20.) <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200020.emm>
- 5/2020. (I.31.) Korm. rendelet A Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012 (IV. 4.) Korm. rendelet módosításáról. Magyar Közlöny, 17. sz.

Levelező szerző:

Beregi Erika
erika.beregi@uni-miskolc.hu