

## **Egészséges életmódra nevelés az alsó tagozatos idegen nyelv órákon**

**Csenger Lajosné**  
**Széchenyi István Egyetem, Győr**

### **1. Bevezetés**

Bolygónk a 21. századra elérte tűrőképességének határát: a talaj, a víz, a levegő, az élővilág degradálódik és benne több mint 7 milliárd ember keresi a még elérhető életfeltételeket. A felelősen gondolkodó embernek azonban rá kell döbennie arra, hogy a környezetünkkel szemben tanúsított magatartásunk, a felelőtlen emberi tevékenység olyan mértékű romlást, rombolást eredményez, amellyel környezetünk pusztulásával együtt saját életünket, fennmaradásunkat sodorjuk veszélybe (Ádány 2012).

A természettől való elidegenedés, az ember és a természet közötti kapcsolat zavara, meggyengülése sok betegség előidézője. Az ember és a természet közötti kapcsolat erősítése mindkét fél számára javulást eredményez. A természettől való elszakadásunk következménye az is, hogy saját testünktől is elszakadtunk, nem értjük jelzéseit, és az életmódunkkal, a felgyorsult életritmusunkkal inkább kizsákmányoljuk azt (Ember 2004).

A család mellett a köznevelési intézményekben végzett nevelő-oktató munka egyik feladata a gyerekek testi-lelki egészségre nevelése. Ehhez az érzékenyítő tevékenységrendszerhez elkötelezett, hiteles, példamutató pedagógusokra van szükség, akik a személyiségfejlesztésben – a biogén, pszichogén és szociogén szükségletek kielégítése érdekében (Kováts-Németh 2010) – a gyerekek aktív részvételére épülő tanóraszervezési, tanulásirányítási rendszert alkalmaznak pedagógiai munkájuk során.

Mátyás Csaba így fogalmaz: „Vajon nem fizetünk-e túl nagy árat, nem veszítettünk-e túl sok mindent a rohamos fejlődésért? Úgy tűnik, mintha az ember céltudatosan tenné tönkre környezetét, mert csak a mának él, a holnapra nem gondol. Eljött az idő, amikor vissza kell fognunk a féktelen és mindenáron fogyasztás gyeplőit.” (Mátyás 1986: 114)

### **2. A környezet és egészség kapcsolata**

A környezet-egészségügy célja az emberek egészségét megőrző környezet kialakítása és fenntartása. A WHO – Egészségügyi Világszervezet – szerint a feladat rendkívül összetett, sokrétű és széles körű, így a hivatalos megfogalmazás szerint: „A környezet-egészségügy magába foglalja az emberi egészség és betegség azon vonatkozásait, amelyeket a környezeti tényezők határoznak meg. Emellett jelenti az egészséget potenciálisan érintő környezeti tényezők értékelésének és visszaszorításának gyakorlatát, magába foglalja egyrészt a vegyi anyagok, sugárzás és bizonyos biológiai tényezők közvetlen patológiai hatását, másrészt tág értelemben véve a lakáskörülményeket, a városfejlesztést, a földhasználatot és a közlekedést felölelő fizikai, pszichológiai, társadalmi és esztétikai környezet által az egészségre és a jólétre kifejtett gyakorta közvetett hatásokat.” (Környezet és egészség 2004)

Az emberiség állandóan növekvő igényeinek kielégítése során, a természetes környezet elemeiben visszafordíthatatlan változások következnek be. A természetes környezet szennyezése, károsítása, pusztítása a levegőt, a vizeket, a talajt együttesen érintik. A környezeti ártalmak olyan folyamatok következményei, melyek a levegő, a víz, a talaj, az élővilág károsodását idézi elő (Kiss 2011).

„A környezeti szennyező anyagok általában a környezet három alapeleméből – a levegő, a víz és a talaj – közvetlenül, vagy növényi és állati szervezetekbe jutva és ott felhalmozódva közvetett expozíció során, a légutakon, a tápcsatornán vagy a bőrön keresztül jutnak az emberi szervezetbe.” (Ádám 2012: 347)

Az atmoszféra természetes forrásokból származó szennyezőanyagokat is tartalmaz, amelyek a vulkáni tevékenységből, az állatok és növények légzéséből, a villámlás hatására, erdőtüzekből származnak, és ezek mindaddig az atmoszférában maradnak, amíg eső, hó vagy jég el nem távolítja azokat. Az ipari vidékeken és a nagyvárosokban a levegőszennyezést a kén- és nitrogén-oxid okozza, melyek kén tartalmú szén tüzelése és a járművek kipufogógáza nyomán kerülnek a levegőbe. Ezek a savas karakterű szennyezőanyagok savas esőket okozhatnak, ami a természetes és épített környezetre egyaránt káros (Papp 1999).

„A hidroszféra antropogén szennyezését fertőzést okozó ágensek, oxigént fogyasztó anyagok, szerves és szervetlen vegyületek, olajszenyeződés, szuszpendált szilárd anyagok (üledékek, kolloidok), radioaktív hulladékok, a felszíni vizek hőszennyezése okozza.” (Papp 1999: 64)

A litoszféra antropogén szennyezésének okozói a „háztartási hulladék, a papírhulladék, a törmelék, a járművek, a gumihulladékok, a szennyvíztisztító telepek iszapja, valamint az ipari hulladékok, amelyek szilárd anyagokat és iszapot egyaránt tartalmaznak.” (Papp 1999: 38)

Páldy Anna és munkatársai megfogalmazták, hogy: „a környezettel összefüggő megbetegedések a szennyezett levegővel, a nem megfelelő ivó- és fürdővízzel, valamint a talajjal hozhatók kapcsolatba. Az éghajlatváltozás következtében jelentkező nagy intenzitású, időtartamú, gyakoriságú vagy hirtelen átmenettel bekövetkező időjárási események gyakoribbá válása miatt az emberi egészség reverzibilis és irreverzibilis változásaival kell számolni.” (Páldy 2011: 42)

### **3. Az egészségnevelés szerepe a személyiség formálásában**

Az egészség egy többdimenziós fogalom, melyben az egyes összetevők egymással szoros kapcsolatban és folyamatos kölcsönhatásban állnak.

Az egészség dimenziói:

- biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése;
- lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele;
- mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség;
- emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége;
- szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége (Szárász 2005).

Az egészség dimenziói a fogalom komplexitását igazolják éppen ezért fontos, hogy az egészségnevelés csak ezen összetettség minden elemének figyelembevételével működhet hatékonyan. A fogyasztói társadalmakban az emberek egészségi állapotát veszélyeztetik a civilizációs betegségek. Az egészségfejlesztés céljaként Bazsika „a komplex életmód, életstílus befolyásolást” emeli ki, mert „az egyes egészségmagatartási kockázatok egymás hatását felerősítik”, ugyanis sok esetben együttesen jelennek meg. A cél elérését nehezíti, hogy „a civilizációs betegségek években, évtizedekben mérhetően fejtik ki megbetegítő hatásukat.” Nagyon fontos az egészségünk megóvására vonatkozó ismeretek átadása, közvetítése, ám ezen információk önmagukban nem eredményeznek változást az emberek attitűdjében vagy magatartásában (Bazsika 2011: 245–246).

Éppen ezért „az iskolai egészségnevelés alapvető feladata, hogy a felnövekvő nemzedékeket egészségmagatartásuk kialakításával, formálásával intézményes keretek között előkészítse arra, hogy felnőtt korukban aktív, felelősségteljes szerepet vállalhassanak egészséges életvitelük, életvezetésük magvalósításában.” (Meleg 2002: 16).

Bazsika az iskolai egészségfejlesztési tevékenység sikerét a folyamatjellegű, komplex, interaktív, készségfejlesztő tevékenységrendszerben látja, de ehhez „az iskolavezetés és a pedagógusok elkötelezettsége meghatározó” (Bazsika 2011: 250).

## **4. Az egészségnevelés és az idegen nyelvek tanításának kapcsolata**

### **4.1. Az idegen nyelv tanításának célja**

„Az idegen nyelv oktatásának célja a tanulók idegen nyelvi kommunikatív kompetenciájának megalapozása és fejlesztése.” A korszerű idegennyelv-oktatást az életkori sajátosságokra, szükségletekre, igényekre kell építeni és a tanulók aktív részvételét, a tevékenységközpontúságot kell előnyben részesíteni. A nyelvtanulás tartalmára vonatkozóan a Nemzeti alaptanterv kiemeli a tantárgyközi integráció lehetőségét, melynek értelmében fontos, hogy az idegen nyelvek tanulása során a gyerekek már meglévő tudástartalmaira építsünk, azt gazdagítsuk, bővítsük olyan elemekkel, amelyeket majd más tantárgyak tanulása során hasznosítani tudnak. Az idegen nyelv tanulása során keressük meg a többi tantárggyal való kapcsolódási pontokat annak érdekében, hogy az idegen nyelvi órák keretében feldolgozott témaköröket összehangolhassuk a többi alsó tagozatos tantárgy tananyagtartalmaival (Nemzeti alaptanterv 2012).

### **4.2. Az Egészséges környezet – Egészséges gyerkóc projekt**

Az „Egészséges környezet-egészséges gyerkóc” („HealthEnglish: Healthy Environment – Healthy Kid”) projekt célja, hogy a gyerekek megértsék, hogy az őket körülvevő természeti, épített és virtuális környezet és testi- lelki egészségük között szoros kapcsolat van. Egészséges környezetben, egészségesek lehetünk, ám az egészségtelen környezet minket is megbetegíthet, éppen ezért a gyerekeknek is fontos feladata a saját környezetük védelme, óvása. E mellett a gyerekek saját egészségükért is felelősek – az egészséges önbizalom, az önismeret, önértékelés, a mozgás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő napirend, a családi és baráti kapcsolatok ápolása, a hagyományörzés mind hozzájárul az egészséges testi és lelki egészségük fejlődéséhez.

#### **4.2.1. A projekt készítésének folyamata**

Az egészséges életmód kialakítását támogató projekt kidolgozását négy szakaszra bontottam, melyek az előkészítő, tervezési, végrehajtási szakasz és a visszacsatolás voltak.

##### **4.2.1.1. Előkészítő szakasz: a tanulói kérdőívekről**

Az előkészítő szakaszból a tanulók (63 negyedik évfolyamos, angolt tanuló diák) írásbeli kikérdezését emelem ki, melynek célja a tanulók előzetes ismereteinek felmérése volt. A tanulói kérdőív 10 kérdésből állt, melyből 6 kérdés nyitott kérdés volt. A kérdőívet tartalomelemzéssel elemeztem, majd a gyerekek válaszait rangsorba állítottam, és ebből a rangsorból az első három elemet emeltem ki.

Az első kérdésben a gyerekeknek le kellett írni azt a három szót, amely a „környezet” szóról eszükbe jut. A diákok 49 különböző szót írtak, amelyek közül az első három helyen a növény/növények, természet és állatok szavak szerepeltek, melyek a természeti környezet elemei.

A második kérdésre adott tanulói válaszok alapján a gyerekek 70 %-a szerint lehet úgy élni, hogy ne ártsunk a környezetünknek, de mindannyian fontosnak tartják, hogy egészséges környezetben éljenek.

A negyedik kérdésben arra kerestem a választ, hogy az egyes környezeti problémák hátterében milyen okok állhatnak, és hogyan előzhető meg vagy csökkenthető a környezeti ártalmak. A gyerekeknek hét környezeti ártalomhoz – levegőszennyezés, vízszennyezés, talajszennyezés, zajártalom, allergia, stressz és virtuális veszélyek – kellett megfogalmazni a gondolataikat.

A tanulók az autókat és a gyárakat és a szemetet nevezték meg a légszennyezés okaként. A levegőszennyezés megelőzésének, csökkentésének lehetőségét a közlekedésben látják, hiszen az elektromos autók, az autók számának csökkentése, a tömegközlekedési eszközök alkalmazása szerintük megoldást hozhatna. Fontos lenne a gyárak számának csökkentése is.

A vízszennyezés háttérben a vízbe dobált szemet és az olaj áll, a megelőzés érdekében a gyerekek szerint nem lenne szabad a szemetet a vízbe dobni, de segíthetne a víztisztító/szűrőberendezés építése is.

A talajszennyezésért az olaj, a szemetelés, a vegyszerek felelősek, és e környezeti ártalom csökkentése érdekében a gyerekek felszedik a szemetet a földről/ nem szemetelnek, és nem öntenek ki vegyszereket vagy olajat.

A zajártalmak háttérben elsősorban az autók, járművek, gépek és a hangos zene áll. A zajártalom úgy csökkenthető, ha a zenét halkán hallgatjuk, ha zajvédő, hangszigetelő falakat építünk, elektromos autóval, biciklivel vagy gyalog járunk.

Az allergia okaként a port, a pollent, a növényeket, a parlagfüvet nevezték meg a gyerekek. Téves megállapítás volt a bacilus és a baktérium, amelyek szintén előidézői légúti megbetegedéseknek, de az allergiával nem hozhatók kapcsolatba. Az allergia megelőzését elsősorban a növények irtásával oldanák meg a gyerekek és fontosnak tartják, hogy kerüljük azokat a dolgokat, amelyekre allergiások vagyunk, de megoldást jelent a tablettaszedés is.

A tanulók között kilenc allergiás kisdíák van, és a parlagfű, a pollen és a por szerepel a legtöbbször az allergiát kiváltó anyagok között. Vannak macska- és kutyaszőrre, tejre, tollra, magvakra, hársfára, gumicukorra és édesítőszerre allergiás diákok is.

A gyerekek szerint a stressz okozója elsősorban az izgalom, a munka, az iskola, a forgalom/forgalmi dugó, az állandó rohanás, a zaj. Megoldás, ha nem idegeskedünk, hanem pihenünk, mozgunk, játékosan tanulunk vagy gyógyszert szedünk.

A virtuális világ veszélyeit elsősorban a számítógép, a telefon és a hackerek jelentik a gyerekek szerint. A megoldás, ha nem számítógépezünk és telefonálunk sokat, vagy megfelelő biztonsági programmal rendelkezünk.

Az ötödik kérdésre adott válaszok alapján a gyerekek 72 %-a érzi úgy, hogy környezete káros lehet egészségére.

A hatodik kérdésben a gyerekeknek azt kellett megfogalmazniuk, hogy az egyes környezeti ártalmak milyen hatással lehetnek egészségükre. A válaszokat az alábbi táblázat tartalmazza.

Környezeti ártalom	Egészségre gyakorolt hatás
levegőszennyezés	tüdőbaj, köhögés, tüdőrák
vízszennyezés	halál, bőrbetegség, fertőzés
talajszennyezés	mérgezés, beteg növények, ételhiány
zajártalom	halláskárosodás, idegesség
allergia	tüsszögés, köhögés, kiütés/bőrbetegség
stressz	depresszió, idegesség, álmatlanság
virtuális világ veszélyei	függőség, szemkárosodás, rossz alvás/alvászavar

1. sz. táblázat: A környezeti ártalmak egészségre gyakorolt hatása  
 (Forrás: saját szerkesztés a kérdőív 6. kérdésére adott tanulói válaszok alapján)

A hetedik kérdésben a tanulóknak meg kellett nevezni három dolgot, amit rendszeresen megtesznek a környezet védelme érdekében. A tanulók által adott válaszok alapján felállított rangsor első három eleme a következő:

- Nem dobálom el a szemetet.

- Szelektíven gyűjtjük a hulladékot.
- Nem szennyezem a környezetemet.

A nyolcadik kérdésre adott tanulói válaszok alapján az egészségük védelmére irányuló tevékenységeket három téma köré csoportosítottam: mozgás, táplálkozás és alvás/pihenés. A kapott válaszok rangsorának első három eleme a következő:

- Rendszeresen mozgok, sportolok.
- Eleget alszom és figyelek arra, hogy kipihenjem magam.
- Egészségesen táplálkozom – rendszeresen fogyasztok zöldséget és gyümölcsöt.

A tizedik kérdésben a gyerekeknek jó tanácsokat kellett megfogalmazni a környezet és az egészség védelme, megőrzése érdekében. A megfogalmazott tanácsok három téma köré épültek: szemtelés, táplálkozás és mozgás. A jó tanácsok rangsorának első három eleme a:

- Ne szemtelj!
- Mozogj, sportolj rendszeresen!
- Táplálkozz egészségesen!

A tanulói válaszok alapján pozitívum, hogy az egészségük megőrzése érdekében a gyerekek életében fontos a mozgás, a zöldség és gyümölcs fogyasztása és a pihentető alvás. Ám egyetlen diák sem említette a mosdás, zuhanyozás, kézmosás, fogmosás – a mindennapi higiénés szokások betartását. Nem fogalmaztak meg gondolatokat a családról, a barátokról, az összetartozásról, a közös programok szervezéséről, a családdal együtt töltött időről, a beszélgetésekről. A diáktársak számára megfogalmazott jó tanácsok az azt megelőző két kérdésre adott válaszokon alapultak, mivel a mozgás, az egészséges táplálkozás szükségességére és a szemtelés elkerülésére hívják fel a figyelmet.

A természettudományos tankönyvek elegendő mennyiségű tananyagot kínálnak a környezet-egészség témakörben, ám a diákok válaszai viszonylag szűk keresztmetszetet mutattak meg ebből. A gyerekek ismereteinek bővítésén túl ahhoz, hogy a környezet- és egészségtudatosság meggyőződéssé váljon és cselekvésekben realizálódjon, elkerülhetetlen a tantárgyakon átívelő szemlélet, a projektmódszer beemelése a mindennapi gyakorlatba. A gyerekek számára komoly stresszforrás az iskola, ami játékos tanulással elkerülhető lenne, ez megerősíti a projektek szükségességét.

#### **4.2.1.2. Tervezési szakasz: az „Egészséges környezet – Egészséges gyermek” projekt bemutatása**

A projekt három egymással összefüggő modulból áll:

- „Rád leselkedő környezeti veszélyek” (Environmental dangers around you) a környezeti ártalmak bemutatásával azok csökkentésének szükségességére, lehetőségeire hívja fel a gyerekek figyelmét.
- Az „Ép testben, ép lélek” (Healthy soul in healthy body) a tanulók testi-lelki egészségének megőrzésére fókuszál.
- A „Kötődések” (My ties) a helyidentitást, a közösséghez tartozást erősíti a diákokban.

A modulok mindegyikéhez megneveztem egy elérendő célt, a cél elérését segítő tanórai tevékenységeket és a tananyag feldolgozásához alkalmazható módszereket, melyek kiválasztásakor a gyerekek aktivitására, együttműködésére építő lehetőségek, a projektmódszer és a kooperatív tanulás részesült előnyben. A modulok az adott témához köthető meséket, verseket, dalokat is tartalmaznak. A tananyag feldolgozásához óravázlatokat készítettem.

A modulok feldolgozásához megfogalmazott kihívásokat és a kisdiákokkal közösen megoldásra váró problémákat az alábbi táblázat mutatja (Csenger 2019):

A modul címe	Megoldásra váró problémák, kihívások
Rád leselkedő környezeti veszélyek	<ul style="list-style-type: none"><li>• A gyerekek számára nem egyértelmű, hogy környezetük és egészségük között kapcsolat van.</li><li>• A tanulóknak meg kell ismerni, hogy az egyes környezeti ártalmak, milyen egészségi problémákat okozhatnak.</li><li>• Fontos annak megértetése, hogy a környezet megóvására irányuló minden tevékenység az egészség megőrzését is szolgálja.</li><li>• Tudatosítani kell a tanulóknak, hogy ők is tehetnek apró lépéseket környezetszennyezés csökkentése érdekében.</li></ul>
Ép testben ép lélek	<ul style="list-style-type: none"><li>• A gyerekek az iskolai és iskolán kívüli elfoglaltságaik miatt egyre túlterheltebbek.</li><li>• A szabadidős tevékenységek eltolódnak a passzív időtöltés irányába.</li><li>• A szülők zaklatott életmódja miatt csökken az együtt töltött minőségi idő, a gyerekek aktív meghallgatása.</li><li>• A helyes napirend kialakítása elengedhetetlen a megfelelő testi-lelki fejlődéshez.</li><li>• Az egészségtelen ételek fogyasztása, a mozgásszegény életmód megnöveli a betegségek kialakulásának lehetőségét.</li><li>• Az „Egyed, vedgyed, fogyaszd!” propaganda hozzájárul a pazarláshoz.</li></ul>
Kötődések	<ul style="list-style-type: none"><li>• A reális önismeret, önértékelés, önbizalom kialakítása elképzelhetetlen a család óvó-védő szárnyai nélkül.</li><li>• A családi együttélés szabályainak megismerése, betartása, a generációk közötti kapcsolatok tisztelete, ápolása háttérbe szorul.</li><li>• Az iskolai közösséghez tartozás, a normakövetés, a hagyományok kialakítása, megőrzése a társadalmi normákhoz igazodás, az azoknak való megfelelés szükségletének előfeltétele.</li><li>• A helyi természeti és kulturális értékek ismerete, védelme, a hagyományok, ünnepek megismerése, a társas együttlét, a szeretet iránti szükséglet, a személyiségformálás, a viselkedéskultúra alapja.</li></ul>

2. sz. táblázat: Egészséges környezet – Egészséges gyerkőc projekt moduljai

#### 4.2.1.3. Végrehajtási szakasz: az Egészséges környezet – Egészséges gyerkőc projekt tanórai alkalmazása

A tananyagtartalom feldolgozására 10 tanóraban, kidolgozott tanóravázlatok alapján került sor. A tananyag kerettörténete a *Sharon finds environment* című mese, melyben a főszereplő arra keresi a választ, hogy mit tehet a környezet megóvása és saját egészsége megőrzése érdekében.

A gyerekek segítenek a főszereplőnek megtalálni a környezet elemeit, és azok megvédésének lehetőségeit annak érdekében, hogy egészséges környezetben élhessünk.

A tanórák során változatos munkaformák és a projektoktatás módszerei segítették a tananyag feldolgozását. A frontális osztálymunka mellett kiemelt szerephez jutott a kooperatív csoportmunka és a pármunka is. A tanítási órák a tanulók aktivitását, tevékenykedtetését, a feladat- és tanulóközpontúságot támogató tanóraszervezésre-tanulásirányításra épültek. A tanítási órákon a szókinccs bővítése mellett az integrált készségfejlesztés is megvalósult. A tananyag megértését, a tanultak rögzítését, megerősítését tanulói feladatlapok támogatták.

#### **4.2.1.4. Visszacatolás: a „Rád leselkedő környezeti veszélyek” modul feldolgozásának értékelése**

A tananyag feldolgozását követően, a visszacsatolás során, a diákok kérdőíves kikérdezésére került sor. A kérdőív összeállításához felhasználtam a tananyag feldolgozását megelőző írásbeli kikérdezés tanulói válaszait, valamint a tananyagfeldolgozás során megszerezhető ismereteket. A kérdőívben a tanulók 4 témakörben, 11 zárt kérdéscsoportban 1-5-ig terjedő skálán jelölhették véleményüket az adott témával kapcsolatban. Az első témakörben a gyerekeknek azt kellett eldönteniük, hogy a felsorolt elemek milyen mértékben idéznek elő levegő-, víz- és talajszennyezést, virtuális veszélyt, stresszt. A második kérdéscsoportban a gyerekek azt dönthették el, hogy a környezeti ártalmak milyen mértékben gyakorolhatnak hatást egészségünkre. A harmadik kérdéscsoport felsorolt tevékenységekkel kapcsolatban arról dönthettek a gyerekek, hogy azokat milyen mértékben tartják fontosnak a környezetvédelem szempontjából. A negyedik kérdéscsoportban pedig arról dönthettek, hogy az egészség megőrzése szempontjából mennyire ítélik fontosnak a felsorolt tevékenységeket.

A levegőszennyezés okai között az első három helyre a gyárak füstje, a kipufogógáz és a teherautók, autók kerültek. Ezek átlagpontjai 4,8–4,4; a szórás 1. Az allergiát is előidéző szállópor 3,6 átlagponttal a 12. helyen áll, a szórás 1,2, a növények pollenje a 15. helyre került 2,9 ponttal, a szórás 1,5. A természetes eredetű légszennyezést előidéző erdőtűz a 7. míg a vulkánkitörés a 11. helyen áll. Az elektro-szmozg okai a rangsor végére kerültek 2,7–2,5 átlagponttal, a szórás 1,2–1,3 közötti. A beltéri légszennyezés okai közül a cigarettafüst a hatodik 4,4 átlagponttal, 1 szórási aránnyal. A penészes lakás és az állatszőr a 13. illetve 19. helyet foglalják el a rangsorban 3,4/2,1 átlagpontokkal.

A diákok véleménye alapján a vízszennyezést legfőképpen a hulladék, a szennyvíz és a vegyszerek okozzák, míg a legkevésbé szennyezőnek a fémeket (3,9) a gyógyszereket (3,7) és a szappant (3,5) ítélték.

Talajszennyezés szempontjából a legártalmasabbnak a műanyag palackokat és fóliát, a háztartási hulladékot, a kidobott elektromos készülékeket, a festéket és fémdobozokat jelölték a gyerekek (átlagpontok 4,6–4,3; szórás 0,92–0,99), míg a műtrágya (3,3) és a szerves trágya (2,7) az utolsó helyekre került.

A virtuális világ legnagyobb veszélyét a közösségi oldalak (4,3), a valóságshow-k (3,9) és az okostelefonok (3,8) jelentik. A sorozatok/szappanoperák (3,3), a televíziózás (3,4), a reklámok (3,3) a rangsor végére kerültek.

A gyerekek számára a legjelentősebb stressz források a határidők betartása (4,3), az iskolai témazárók/dolgozatok (4,2) és a folyamatos hangzavar (4,2). A legkevesebb stresszt a várakozás, sorban állás (3,5) és a sport jelenti (1,7).

A 9. kérdésben a gyerekeknek egy 1-5 terjedő skálán azt kellett értékelniük, hogy a környezetszennyezés milyen mértékben járul hozzá egyes egészségügyi problémák, betegségek kialakulásához.

A levegőszennyezés következményeként a mérgezés került az első helyre (átlagpont 4,4; szórás 1,06), aminek valószínűleg az az oka, hogy a tananyag feldolgozása során többször

találkoztunk a „poisonous”, „poisoning” szavakkal. Az asztma (4,1; szórás 1,4) és az allergia (4,00; szórás 1,3) a 3. és 4. helyekre kerültek, ami azért érdekes, mert a szállópor és a növények pollenje csak a 12. és 15. volt levegőszennyezés okainak sorában, vagyis nem tudták összekapcsolni az okokat és a következményeket.

A vízszennyezés legjelentősebb következményei a fertőzés (4,4; szórás 1), a járvány (4,2; szórás 1,2) és a hasmenés, hányás, emésztőrendszeri megbetegedések (4,1–3,9; szórás 1,2), melyek összhangban állnak az okokkal hulladék, szennyvíz, vegyszerek.

A talajszennyezés az ivóvíz szennyezéséhez (4,3; szórás 1,2), mérgezéshez (4,3; szórás 1,1) és ételmérgezéshez (4,00; szórás 1,4) vezet.

A virtuális környezet ártalmi közül a függőség (4,6; szórás:1), a valóságtól való eltávolodás (4,5; szórás 1), a szemkárosodás (4,4; szórás 1,1) és a zaklatás miatti félelem, szorongás (4,3; szórás 1,2) került a lista élére. A fejfájás, szédülés, hasfájás (4,00–2,9; szórás 1,3–2,9), melyek a korábban felsoroltak következményei is lehetnek, az utolsó három helyen állnak.

A stressz következtében ingerültek, idegesek lehetünk (4,5; szórás 1), depresszióssá válhatunk (4,4; szórás 1,2), szorongás és félelem lehet úrrá rajtunk (4,3; szórás 1,1) fejfájás, rémálmok, álmatlanság gyötörhet bennünket.

A kérdőív 10. kérdésénél a megadott tevékenységeket kellett a diákoknak értékelni annak alapján, hogy mennyire tartják fontosnak megtenni azokat a környezet megóvása érdekében.

Az állítások értékelési átlaga 4,9 – 4,4 között található és az átlagértékek között minimális különbség van, valamint az állítások között több ugyanolyan átlagértékű is van, amiből egyértelműen kirajzolódik, hogy a gyerekek mindegyik tevékenységet fontosnak ítélik a mindennapi gyakorlatban. Az első három helyen holtversenyben 4,9 átlagponttal a személtelés elkerülése, a szelektív hulladékgyűjtés és a fogmosás közbeni víztakarékosság áll. A víz- és talajszennyezés legfontosabb okai a gyerekek szerint a hulladék/ háztartási hulladék, tevékenységeikben pedig éppen ennek elkerülése a céljuk. A hulladékkezeléssel kapcsolatos ismeretek átadására az iskolai tananyagok is figyelmet fordítanak és egyre több szelektív hulladékgyűjtő sziget található városszerte, így az elméleti tudás a gyakorlati megvalósítással is párosul. Ennek alapján a gyerekek tevékenysége tudatos. A válaszokból az is kiderül, hogy a gyerekek lekapcsolják a lámpát és az elektromos berendezéseket, amikor nem használják azokat, így spórolva az energiával és csökkentve az elektroszmogot. Ugyanakkor a légszennyezés okaként az elektro-szmoz előidézői (például az elektromos berendezések, mobiltelefonok) az utolsó helyekre kerültek, vagyis a diákok cselekedete elsősorban nem az elméleti ismereteikre épül, sokkal inkább a gyakorlat, a szülői és iskolai példa követéséről van szó.

A 11. kérdésnél felsorolt egészségmegőrző tevékenységek értékelése alapján, a gyerekek számára az egyik legfontosabb, hogy az időjárásnak megfelelően öltözzenek fel (4,9; szórás 0,4). Fontos továbbá, hogy a furcsa vagy ismeretlenektől érkező üzenetekről azonnal tájékoztassák a szüleiket (4,8; szórás 0,6). Mindez összhangban áll azzal, hogy a gyerekek a virtuális környezet egészségre gyakorolt hatásai között a zaklatás miatti félelmet, szorongást a legfontosabbak közé sorolták (4,3; szórás 1,2) valamint a virtuális világban a közösségi oldalakat ítélik a legveszélyesebbnek (4,3; szórás 1,1). A gyerekek nagyon jól látják az összefüggést az okok és a következmények között és tudják, hogy kihez forduljanak amennyiben problémákkal találkoznak. Éppen ezért ide kapcsolom az értékelés alapján felállított rangsor 6. helyére került állítást, melynek alapján a gyerekek a problémáikat, nehézségeiket megbeszélik a szüleikkel (4,6; szórás 0,8). Amennyiben a diákok bizalommal fordulhatnak a szüleikhez, a stressz okainak (határidők, iskolai dolgozatok) és következményeinek (ingerültség, depresszió, szorongás, félelem) leküzdésében is kaphatnak segítséget. A szülőknek kiemelten nagy felelőssége van abban, hogy a gyerekek mennyi időt



töltenek az Interneten, milyen információkat osztanak meg magukról, kikkel és miről csevegnek az egyes közösségi oldalakon, fórumokon. A szülők felelőssége az is, hogy helyes napirenddel, a passzív és aktív időtöltés egyensúlyával, a családdal töltött minőségi idő biztosításával, példamutatással segítsék a gyerekek konstruktív életvezetésének, egészségtudatos magatartásának kialakítását. A gyerekek számára az is fontos, hogy naponta háromszor étkezzenek, melynek során igyekeznek minél több zöldséget és gyümölcsöt is fogyasztani (4,8/4,7; szórás 0,8/0,9). Mindezek mellett a gyerekek mindennapjainak része a mozgás, kirándulás, túrázás is.

A modul tananyagának feldolgozását megelőző és azt követő tanulói kérdőívek eredményei alapján felállított rangsorokat összehasonlítva megállapítottam, hogy azok tartalmaztak közös elemeket is, mely a magyarul megtanult ismeretanyag megerősítését igazolja, de a tananyagfeldolgozást követően:

- változatosabb válaszok születtek a környezetszennyezés okait, következményeit illetően és a környezetvédelem, egészségvédelem területén is a szókicsbővítés és ezzel a tanulók ismereteinek bővítése következtében;
- változott a korábban megnevezett okok, következmények sorrendje, az ismeretbővítés-mélyítés- gazdagítás során elindult attitűdváltozás okán;
- bővült a környezetvédelemre és az egészségmegővésre irányuló tevékenységek köre, vagyis a projekt megvalósításának eredményeképpen a tanulók ismeretei gyarapodtak, attitűdjeik változtak és mindezek cselekvéseikben is realizálódtak.

A „Rád leselkedő környezeti veszélyek” modul feldolgozása bizonyította, hogy a testi és lelki egészségre nevelés, mint nevelési cél elérése csak akkor lehetséges, ha az ehhez szükséges ismeretek, az értékek, normák közvetítése, a magatartás- és viselkedésminták nyújtása minden tantárgy tanmenetébe beépül. Az egyes tantárgyak tananyagtartalma gazdagítható a gyerekek egészségtudatos magatartását kialakító és fejlesztő ismeretanyaggal, amelyhez szükséges megtalálni a tantárgyak tudástartalma közötti kapcsolódási pontokat. Mindez hozzájárul a tanulók ismereteinek bővítéséhez, készségeinek fejlesztéséhez és attitűdformálásához.

Ehhez elengedhetetlen a pedagógiai kultúra megújulása, a tanulócsoportok életkori sajátosságait, előzetes tudását, igényeit, szükségleteit figyelembe vevő, tanulóközpontú, a tanulói együttműködést, aktivitást, tevékenykedtetést támogató módszerek, a gyerekek aktív részvételét biztosító tanóraszervezés-tanulásiirányítás tanórai alkalmazása.

Az egyes modulok tartalma az alsós angol nyelvoktatás témaköreire épül, így a projekt teljes egészében beilleszthető a tanítás-tanulás folyamatába. A projekt arra is lehetőséget nyújt, hogy egyes témák feldolgozásához kiegészítő anyagot biztosítson és differenciáláshoz vagy tehetséggondozáshoz is használható. A projekt újszerűsége egyrészt abban rejlik, hogy a „Rád leselkedő környezeti veszélyek” modul tanítási anyaga – a környezetszennyezés – nem része a negyedik osztályos angol tananyagának, másrészt a tananyag feldolgozása során az egészségnevelési cél elérését is szem előtt kell tartani.

A projektben Kováts-Németh Mária által megalkotott „harmóniaelmélet” érvényesül. A gyerekek egészségtudatos magatartásának, életvitelének alapja az önmagukhoz való harmonikus viszony, a testi és lelki egészségük óvása. A viselkedéskultúra a gyerekek embertársaikkal való harmonikus kapcsolatát, a hagyományok tiszteletét, megőrzését erősíti. A környezetükhöz fűződő harmonikus viszony megteremtéséhez a természetvédelem, környezetvédelem érdekében általuk megtehető apró lépések megismertetése járul hozzá (Kováts-Németh 2010).

## 5. Összegzés

A modernkori társadalmakat jellemző értékválság csökkentéséhez a környezeti értékek megőrzése, az egészség értéként kezelése és örömteli megélése, egy mértékletességre épülő,

normakövető, globális felelősségvállaláson alapuló életvezetés szükséges. Napjaink legfontosabb kihívása a környezet- és egészségtudatos életvezetés kialakítása és megvalósítása. Az egészségfelfogás, az egészséghez való viszonyulás, az egészségmagatartás gyermekkorban alakul ki. A gyerekek személyiségformálásában kiemelt szerepet játszik a köznevelési intézményekben folyó nevelő-oktató munka érték közvetítése, amely hozzá kell, hogy járuljon az egészségismeretek átadásához, változatos módszerek alkalmazásával a képességek, készségek hatékony fejlesztéséhez, az erkölcsi normák, értékrend kialakításához, a közösséghez tartozás élményének megéléséhez. A pedagógiai kultúra megújulása ugyanakkor még mindig várat magára pedig minden tantárgy feladata, hogy a gyerekek ismereteiben meggyőződéssé váljon, cselekvéseikben realizálódjon a környezet- és egészségtudatosság a tantárgyakon átívelő szemlélet, a projektorientált tevékenységrendszer megvalósításával. Modern pedagógiai módszerek alkalmazásával az idegen nyelvek tanítása során játékosan fejleszthetjük a gyerekek idegen nyelvi kompetenciáját, bővíthetjük a környezet- és egészségtudatos életvitelhez szükséges ismereteit, fejleszthetjük a tanulók képességeit, készségeit és formálhatjuk a környezet és egészség iránti felelősségtudatukat.

## Irodalom

- Ádám B. 2012. A környezeti eredetű egészségkárosító anyagok transzmissziója. In: Ádány R. (szerk.): *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., 346–394.
- Ádány R. 2012. *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Bazsika E. 2011. Gondolatok az iskolai egészségfejlesztésről. In: Kováts-Németh M. (szerk.): *Együtt a környezetért*. Győr: Palatia Nyomda és Kiadó Kft., 245–246.
- Csenger Lné. 2019. *A környezeti ártalmak egészségügyi vonatkozásai és azok megismertetésének lehetséges módjai a környezetpedagógiában*. Sopron: Doktori (PhD) értekezés Kézirat.
- Ember I. 2004. *Környezet-egészségtan*. Budapest: Dialóg Campus Kiadó.
- Kiss I. 2011. *Egészségvédelem*. Veszprém: Pannon Egyetem.
- Kováts-Németh M. 2010. *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*. Pécs: Comenius Kiadó.
- Mátyás Cs. 1986. *Az erdők nagy kézikönyve*. Budapest: Móra Kiadó, 114.
- Meleg Cs. 2002. Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia* 102(1): 11–29.
- Páldy A. 2011. *Környezet és egészség*. In: Kováts-Németh M. (szerk.): *Együtt a környezetért*. Győr: Palatia Nyomda és Kiadó Kft., 42–65.
- Papp S. 1999. *Bevezetés a környezeti kémiába*. Veszprém: Pannon Egyetemi Kiadó.
- Szárász P. 2005. *Környezet-egészség*. Tanári kézikönyv. Budapest: Nemzeti Szakképzési Intézet.

## Internetes dokumentum:

- Környezet és egészség (2004) Budapest. [www.rec.hu/kiadvany/HPT\\_final.pdf](http://www.rec.hu/kiadvany/HPT_final.pdf) (Letöltve: 2018.01.23.)
- 110/2012. Kormányrendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200110.kor> (Letöltve: 2018.07.12.)