

**PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR
DOKTORI ISKOLA**

Doktori Iskola vezetője:

Prof. Dr. Bódis József

Programvezető:

Prof. Dr. Kovács L. Gábor

Témavezetők:

Dr. habil. Rétsági Erzsébet

Dr. habil. Ács Pongrác

**AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAM HATÁSA ÁLTALÁNOS
ISKOLÁS DIÁKOK ÉSZLELT EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRA**

(„Fitness”, vagy „fatness”?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni)

Doktori (Ph.D.) értekezés

Cselik Bence



Pécs, 2016.

BEVEZETÉS

Általános iskolás koromban –mint mindenki más ebben az intézményben- egy iskolai egészségnevelő programban vettem részt. Hatását személyesen tapasztalhattam. A Pécsi Tudományegyetemen az egészségneveléshez tudományos alapokat kaptam. A tapasztalatot és a tanultakat összevetve fogalmazódott meg bennem a kérdés: „Vajon hogyan zajlik a közoktatási intézményekben az egészségnevelés?” Ezért is választottam kutatási témámnak az egészségnevelő program hatását az általános iskolás korosztályra.

A Pécsi Tudományegyetem elsajátított tudományos ismeretek birtokában már tudományos érdeklődés támadt bennem az iskolai egészségnevelés kérdései iránt. A 2009-es szakdolgozatom témája az egészségnevelés lehetőségei az alapfokon. Az alapképzésem éveit lezáró dolgozatom kapcsán ennek jó-gyakorlati bemutatására a Mezőszél Utcai Általános Iskolát választottam.

Miután a 2009-es saját méréseimet összehasonlítottam az iskola többi, régebben készített felméréseivel, világossá vált számomra, hogy az intézményben folyó munkát és eredményeket az egészségnevelés kapcsán példaként lehetne állítani más intézmények egészségnevelő stratégiája, programja számára is. Ekkor kezdődött a jelenleg már hat éve tartó követéses vizsgálatom, amit sikerült kiterjeszteni több intézményre is.

2007-ben létrejött a Városközponti Iskola (továbbiakban VKI), ami 7 intézményt, köztük a Mezőszél Utca Általános Iskolát is intézményegységei közt tudhatja. A „Mezőszél” egészségnevelési team vezetője létrehozott a hét intézményt képviselő intézményi munkaközösséget és kidolgoztak egy hosszú távú programot. Ebbe a munkába sikerült 2009-ben bekapcsolódnia az első mérések segítségével, majd folytatni a munkát, aminek eredményeit 2012-ben és 2015-ben is vizsgáltuk, vizsgáljuk.

A disszertációban több kérdést is felvetettünk.

Elsősorban arra várunk választ, hogy milyen változások történtek az egyes tagintézményekben a központosítás és az új városközponti egészségnevelő munkacsoport hatására. Az első visszamérés 2012-ben pozitív eredményeket hozott, így abban bízunk, hogy a 2015-ös mérések is hasonló (pozitív vagy legalább stagnáló) eredményeket mutatnak. Másodsorban érdeklődéssel várjuk, milyen mértékű

hasonlóságot vagy különbözőséget fognak mutatni az egyes feleletválasztós, illetve nyitott kérdésekre adott válaszok, szubjektív véleményekre kíváncsi kérdések. Milyen mértékben sikerült egységesíteni az egyes tagintézmények tanulóinak az egészségről kialakított képét; sikerült-e megvalósítani a közös elvárásokat, illetve a 2009-2015-ig tartó időszakban fellelhető-e a fenntarthatóság a külső és belső tényezők befolyásolása mellett?

Reményeink szerint minden egyes tagintézményre pozitív hatással volt az új, közös egészségnevelő program szellemében folyó elkötelezett munka, és annak folytatása. Amennyiben nem, mi lehet az oka, és kimutathatók-e az okok?

A kutatást azért az általános iskolás korosztály körében végeztük, mert meggyőződésünk, hogy az ilyen jellegű egészségnevelő-egészségfejlesztő „munkát” – ahogy a címben is utaltunk rá – nem lehet elég korán kezdeni. A témát azért is találjuk helytállóknak, mert aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése. Szeretnénk bebizonyítani, hogy egy jó stratégiával és megfelelő rövid távú célokkal viszonylag hamar pozitív eredményeket érhetünk el az egészségnevelés területén is.

Feltételezzük, hogy ha már az általános iskolában elkezdődik a gyermekek egészségneveléssel kapcsolatos tudásának gyarapítása; továbbá, ha egy elkötelezett egészségnevelő munkacsoport és egy jó egészségnevelő program működik, akkor pozitív változásokat idéz elő az intézmény polgárainak egészségi állapotában, egészségről alkotott képében.

Reméljük, hogy az eredmények állandó ellenőrzésével és követéses vizsgálatokkal, sikerül egy jó és pozitív irányba haladó egészségprogramot kialakítani egy intézményben, amelynek hatása a későbbiekben a középfokon is jelentkezik. Hisszük továbbá, hogy egy már jól bevált egészségnevelő programmal sikert lehet elérni más intézményekben is.

CÉLKITŰZÉSEK:

A kutatás legfőbb célja bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amelynek minősége meghatározó, hiszen a gyermekek másodlagos szociális környezetében realizálódik. További céljaink:

- Információt nyújtani a mérésekről és a mérési eredményekről.

- Szeretnénk bemutatni a stratégiai célokhoz vezető operatív tervezés lehetőségeit, a rövid távú célok megfogalmazásának tapasztalati alapjait; illetve azt, hogy minden stratégiai jellegű munkának a sikeressége a résztvevők hozzáállásán és elhivatottságán is múlik.
- Bemutatni, hogy minden jövőbeli tervet csak lépésről lépésre és állandó visszacsatolások és ellenőrzések segítségével tudunk elérni.

A fentieket figyelembe véve lényegesnek tartjuk az ugyanilyen témakörbe tartozó, hasonló mérésekkel való összehasonlítások által megfelelő pozícióban látni magunkat.

1. Feltételezzük, hogy az életkor előrehaladtával a gyermekek körében csökken a testnevelés órán kívüli fizikai aktivitás mértéke.
2. Feltételezésünk szerint a saját mintákban szignifikáns összefüggéseket találunk a nemek és egészségtudatosabbak táplálkozás, rendszeres testmozgás tekintetében
3. Az évek óta tudatosan kialakított és megtervezett iskolai egészségfejlesztő program hatására a vegyes táplálkozás, rendszeres fizikai aktivitás, valamint a túlsúlyos és elhízott gyermekek aránya feltételezéseink szerint az országos átlagokhoz képeset kedvezőbben alakul a Városközponti Iskola tanulói között.
4. Egy megfelelően kialakított stratégia terv, valamint a programban résztvevők beállítottsága segítségével feltételezzük, hogy pozitív eredményeket érhetünk el az iskolai egészségnevelés terén.
5. Feltételezzük továbbá, hogy a Mezőszél Utcai Általános Iskolából átvett egészségnevelő, egészségfejlesztő minta pozitív hatással van az intézményegységek eredményeire, továbbá sikerül megtartani a pozitív eredményeket az előző mérési évekhez képest.

ANYAG – MÓDSZER

A kutatás alapját minden mérési évben (így jelen tanulmányban is) egy anonim önkitöltős kérdőíves (ankétmódszer) képezte. A mérőlapok (melyek tartalmában részben megegyeznek a nemzetközi „Shape-up” program magyarországi kutatásánál, a „Hozd a formád Magyarország” program során használt kérdőívvel) egyaránt tartalmaztak feleletválasztós és nyitott kérdéseket is. Néhány témakörnél kíváncsiak voltunk a tanulók egyéni véleményére is. A mérőlapon használt kérdések az összehasonlíthatóság miatt megegyeznek az előző vizsgálat kérdéseivel. Az intézmény vezetőségének kérésére néhány helyen változtattunk a kérdőív

felépítésén az előző mérési évekhez képest. Valahol máshogy tettük fel az ugyanolyan tartalommal bíró kérdést a könnyebb válaszadás véget, valahol pedig kicseréltünk egyet. Ezzel is elősegítve azt, hogy a mérőlapok eredményének segítségével tudjuk monitorizálni a diákok igényeit. A kérdőíveket a Városközponti Iskola négy tagiskolájában, a felső tagozatos diákok töltötték ki (n=886). A diákok kivétel nélkül 5 – 8. osztályos, 11 – 14 év közötti gyerekek voltak (átlag: 12,04 év, szórás: 1,51). A legkevesebben a Mátyás Király Utcai Általános Iskolából (119 fő), legtöbben pedig a Jókai Mór Általános Iskolából (319 fő) válaszoltak a mérőlapokra.

A legutóbbi méréshez képest előrelépés a követéses vizsgálatunknál, hogy kérdőíveket a gyerekek nem papír alapon, hanem a Google kérdőív szerkesztő program segítségével töltötték ki, on-line, számítástechnika órán. Ennek köszönhetően vizsgálat ideje alatti sorozatos sportrendezvények, versenyek és egyéb iskolai elfoglaltságok ellenére is a Városközponti Iskola felső tagozatos tanulólétszámának a 100 % vett részt a felmérésben. Az elemszámomat összehasonlítva a többi kutatás elemszámával elmondható, hogy mind a testi paraméterek felmérésénél, mind pedig a kérdőívek kitöltésénél (886-886 fő) megegyező mintával tudtunk dolgozni, illetve ha Pécs lakosságának arányaihoz képest viszonyítunk, akkor a hasonlóság még szorosabb a felmérések között.

Évről évre az egészségnevelő munkacsoporttal folyamatosan egyeztetve és összedolgozva, igyekeztünk egy-egy kérdést megváltoztatni a mérőlapokon, úgy, hogy megőrizzük az összehasonlításhoz elengedhetetlen faktorokat (kérdéseket). Mindezek mellett az aktuális feladatok, programok, célkitűzések eredményét is tudjuk monitorozni (Pl.: Milyen sportokat próbálnál ki szívesen az iskolában?). Ennek következtében vannak kérdések, amelyek csupán egyes évek mérőlapjain szerepelnek (Pl.: kivettük a „Milyen termékeket vásárolsz a büfében?” kérdést, mivel az iskolákban majdnem mindenhol megszűntek 2012-re a büfék), de a kutatás gerincét képező kérdések mindhárom vizsgálati év kérdőívein szerepelnek.

A mérőlapok csak és kizárólag a mozgással és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. Az egyes kérdőívek eredményeit tehát az egészséges életmód (mozgás és táplálkozás) aspektusaiban vizsgáltam. A kérdések felváltva kapcsolódnak az egészség és a sport (mozgás) témaköröihez, a diákok és a vizsgált területek külső és belső környezetükhöz. Kíváncsiak voltunk továbbá a tanulók étkezési szokásaira, illetve az egyéni véleményükre egyes dolgokkal kapcsolatban (Pl. mit gondolnak egészséges ételnek, milyenek az étkezési szokásaik, vagy szeretnének-e több sportolási lehetőséget az iskolában).

A kutatás lépései:

- Az iskola igazgatóinak megnyerése, hozzájárulásuk a méréshez.
- A tanulók megkérdezése önkitöltős kérdőív segítségével.
- Adatgyűjtés, információgyűjtés az intézményi dokumentumokból.
- A kutatási programban résztvevők kitöltött kérdőíveinek kiértékelése.
- Összehasonlító elemzések.
- Tények megállapítása, következtetések, összegzés.

A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS Statistics Version 20, valamint a Microsoft Excel 2010 szoftvereket használtunk. A feldolgozás során a leíró statisztika mellett következtetési módszereket (összefüggés-, és különbözőségvizsgálatokat) alkalmaztunk. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ határoztuk meg. A statisztikai adatrepresentáció során az aggregált adatainkat statisztikai táblázatokon, illetve különböző grafikonokon ábrázoltuk. A vizsgálat során túlnyomórészt keresztmetszeti eredményekre fókuszáltunk, mivel egy aktuális helyzetképet is szerettünk volna adni az intézményről, valamint a különböző időpontokban felmért adatokból tendenciákat kívántunk megjeleníteni. A végleges adatbázis az intézményi statisztikáiból, a védőnők által készített BMI és testzsír % adatokból, illetve az előző méréseink eredményeiből végeztük. A kutatási eredményeket összehasonlítottuk más hazai és nemzetközi mérésekkel is.

EREDMÉNYEK

Összetett követéses vizsgálatunkban 11-14 éves gyermeknél ($n = 886$) az egészséggel és a sportolással közvetlenül kapcsolódó változókat elemeztük.

A testtömeg index alapján mintánkban a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába került gyermekek gyakorisága 8,80% volt, ami jobbnak bizonyul egyéb hazai vizsgálatok tapasztalatainál (Szomodis és mtsai, 2014, HBSC 2011, Valek OGYEI jelentés 2014). Ugyanakkor túlsúlyos, vagy elhízott kategóriába eső testzsírral rendelkező gyermekek aránya 21,82%, illetve 11,31% volt ebben a vizsgálatban, ami kevesebb, mint Szomodis M. és munkatársainak (2014) hasonló felmérésében.

A fizikai aktivitási szint mérését célzó kérdéseknél a kötelező heti testnevelés óraszám ellenére szignifikáns eltérést az 5. osztályosok és a napi szinten nem sportolás, illetve a 7. osztályosok és a napi szintű fizikai aktivitás között találtunk.

A Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT) 2014. évi felmérése szerint, a gyermekek több mint 30%-a napi gyümölcs- és közel 30%-a napi zöldségfogyasztó. A tejtermék fogyasztása tekintetében, körülbelül a gyermekek fele naponta fogyasztott valamilyen tejterméket, főleg tejet. A nemi különbségek tekintetében, némileg romlott a táplálkozás minősége az életkor előrehaladtával, de a felsőbb évesek jellemzően kedvezőtlenebbül táplálkoztak.

Ezzel szemben a saját kutatásunkban zöldséget 40% felett, míg gyümölcsöt közel 60%-ban fogyasztanak a tanulók. Ez meghaladja Szmodis és munkatársainak vizsgálati eredményeit is. Tejtermék fogyasztás szempontjából is kedvezőbb eredményeket kaptunk, ezt az élelmiszertípust 61,65%-ban fogyasztják napi szinten a Városközponti Iskola tanulói. Élelmiszertípusok fogyasztása tekintetében két helyen találtunk összefüggéseket, a fiúk és a napi szintű, illetve a lányok és a heti többszöri hús fogyasztása között. Gyümölcs fogyasztás tekintetében szignifikáns összefüggés van a 11 évesek és a napi fogyasztás, valamint a 13 évesek és a heti többszöri gyümölcsfogyasztás között. Jól látható, hogy a életkor előrehaladtával növekedik a napi szintű édességfogyasztás.

A fizikai aktivitást jelentősen befolyásolja az életkor és a nem, eredményeink hasonlóan alakultak az, mint az OGYEI-HBSC kutatásban (Németh és mtsai, 2011), mely szerint a rendszeres testmozgás az életkorral csökken, nem elégséges mennyiségű és ez elsősorban a leányokra jellemző. Ugyanakkor vizsgálati mintánkban alacsonyabb gyakorisággal fordultak elő nem vagy alig mozgó gyermekek.

Összetett, legfrissebb, interdiszciplináris jellegű, 886 pécsi iskoláskorú gyermek részvételével végzett követéses vizsgálatunk alapján a következő megállapítások és ajánlások fogalmazhatók meg:

A diákok több mint kétharmada megfelelő tápláltsági kategóriában volt a testtömeg-index (BMI) alapján. A kórosan elhízott és a súlyhiányos kategóriába, több mint a gyermekek 3,28%-a tartozott. A résztvevők 8,80%-a túlsúlyos vagy elhízott volt. Elsősorban a túlsúly megállapítása során, illetve a kérdéses esetek miatt indokoltnak véltük a testzsírtartalom becslését is, mivel a testtömeg-index önmagában nem feltétlenül elegendő a veszélyeztetettebb gyermekek szűrésére.

A testzsír százalék mérések alapján a gyermekek és serdülők több mint 30%-a fiziológiásan már nem megfelelőnek ítéltető relatív testzsírral rendelkezett.

- **Fontos a gyermekek rendszeres szűrése, főleg relatív testzsírtartalom alapján. Ehhez szükséges az oktatási intézmények és az iskolaorvosi, védőnői kapcsolatok**

erősítése, fejlesztése. A mozgás és táplálkozással kapcsolatos prevenció programok hangsúlyozása.

- **Érdemes lenne külön sportolási lehetőségek biztosítása a túlsúlyos és elhízott gyermekek számára, akár iskolai sportkör keretein belül.**

- **Kiemelt figyelem 7. osztály után az egészségügyi szűrése során.**

A kérdőíves felmérés alapján a diákok több, mint 72%-a sportol a testnevelés órán kívül legalább 2-3x egy héten. Ugyanakkor a sportolási hajlandóság az életkorral jelentősen csökken, a 8. osztályban napi szinten sportoló gyermekek arány lényegesen kisebb. A gyermekek közel 10%-a nem sportol soha. Az iskolai sportkörök nem igazán népszerűek, mindössze a gyermekek 9,05%-a sportol az iskolában.

- **Az iskolai sportkörök választékának, az iskolák infrastruktúrájának, felszereltségének javítása. Különleges sportágak biztosítása a tanulók számára az igényeiknek megfelelően.**

- **Érdemes lenne a következő tanévben is hasonló jellegű vizsgálatot végezni, főleg 7. és 8. osztályban, mivel a 2015/16-os tanévben van először az összes évfolyamnak mindennap testnevelés órája. Vajon a mostani 7. osztályosok (akiknek már évek óta van hetente öt testnevelés órája, a felmenő rendszer miatt), hasonló eredményeket produkálnának?**

- **8. osztályban a legtöbben otthon, vagy fitness termekben sportolnak önállóan tanórai kereteken kívül. Fontos lenne már 8. osztályos kortól a helyi tantervekbe beépíteni olyan tájékoztató foglalkozásokat (akár szakértők segítségével), ahol a tanulók megtanulhatnak alapvető mozgásprogramokat összeállítani saját maguk számára, olyan információkat nyújtani számukra, amikkel önállóan is elboldogulnak (az esetleges sérülések, kontraindikált gyakorlatok, későbbi fejlődésbeli problémák elkerülése végett).**

A táplálkozási szokások a még mindig kedvezően alakulnak, a vegyes táplálkozást bizonyítják, néhány helyen javultak az eredmények. A legnagyobb problémát a tanulók elégedettsége jelenti a iskolai és menza ételkínálattal kapcsolatosan

- **Továbbra is fontos az egészséges életvitel népszerűsítése, mind a szülők, mind pedig a gyerekek számára.**
- **Megteremteni a reform büfék lehetőségét minden tagiskolában, akár a gyermekek igényei alapján (természetesen az egészséges táplálkozáshoz illeszkedve). Ideális lenne továbbá, ha az iskolai büfé működési feltételeit nem a bérlőnek kellene kialakítani.**

A kutatással kapcsolatosan érdemes lenne kiterjeszteni az ilyen jellegű vizsgálatokat városi szintre (egy városi szintű, reprezentatív mérésre) alapfokú és középfokú oktatási intézményeknél. Ehhez segítséget nyújthat Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzata, az Oktatási Centrum, valamint a Klebansberg Intézményfenntartó Központ.

ÖSSZEGZÉS

Izgalmas, érdekes és kutatási szempontból eredményes munkáról adhattunk számot a vizsgálat kapcsán. Kíváncsiak voltuk, vajon az eredmények igazolják-e a feltevéseinket, valamint az intézmények kitartó és céltudatos munkáját. Véleményünk szerint alá tudtuk támasztani a felvetéseinket. Az eddigi követéses vizsgálat során kiderült, hogy egy jól megválasztott stratégia, illetve egy már jól bevált egészségnevelési program, milyen pozitív hatással lehet más intézményekre (természetesen kellő szintű elhivatottság mellett).

Az első számú hipotézisünk beigazolódott, mi szerint az életkor előrehaladtával csökken a testnevelés órán kívüli fizikai aktivitás mértéke. Saját mintákban a 7. osztály után jön el az az időszak (eddig az életkorig folyamatosan növekszik), amikor „elveszítjük” a fiatalokat. Hasonló eredmények tapasztalhatók más hazai kutatásoknál is, például Szmodis és mtsai. vizsgálatánál.

Előzetes feltételezésinknek megfelelően beigazolódott, hogy a Városközponti Iskola diákjai körében megjelenik a vegyes és változatos táplálkozás, továbbá a rendszeres fizikai aktivitás. Jól látható továbbá, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a Mezőszél Utcai Általános Iskolából átvett egészségnevelő, egészségfejlesztő program átvételével, továbbá ezen pozitív eredményeket megtartani a mérési évek során.

Nem igazolódott be, hogy szignifikáns eltérés mutatkozik nemek tekintetében egészségtudatosság szempontjából mozgás és táplálkozás terén. Egyedül a rendszeres főtt étel fogyasztás, illetve a mennyiségi ételválasztás tekintetében volt szignifikáns összefüggés nemek tekintetében. BMI adatok alapján szintén igazoltuk azt a feltételezésünket, hogy a túlsúlyos és elhízott gyermekek aránya pozitívabb az országos eredményeknél, de fontos kiemelnünk, hogy testzsír százalékok alapján még van hova fejlődni a túlsúlyos tanulók arányának visszaszorítása érdekében.

Az egészségnevelés céljainak mind teljesebb elérése érdekében lényeges az egészségtudatos magatartás kialakítása. Ebben jelentős szerepe van a pedagógusok példamutató életvitelének, a diákokkal való kapcsolatuknak. Véleményünk szerint is a hatékony egészségneveléshez elengedhetetlen a nevelők közötti szoros együttműködés szaktól, képesítéstől függetlenül. Ugyanígy fontos az is, hogy a diákok „saját bőrükön” tapasztalhassák, miként lehet megvalósítani az egészségtudatos magatartást. Erre szolgálhatnak példaként az iskolákban közös élményeket megalapozó s tovább építő kirándulások, együttműködési mintát nyújtó szakkörök, csoportépítésre alkalmas sporttevékenységek. A mindenkori felnövekvő generáció egészség-magatartásának minősége a hosszú távú prevenció, egészség-megőrzési és -fejlesztési stratégiák kialakítása és megvalósítása elengedhetetlen feladata a nevelés-oktatási intézményeknek. A Városközponti Iskola tagiskolái tapasztalatainak átadása, együtt gondolkodás – jobb eredményeket szülhet.

Bizonyított, hogy az életkor emelkedésével csökken a sportolási intenzitás, a középiskolások már nagyon keveset mozognak, állóképességük is romló tendenciát mutat. Saját eredményeink alapján a mintákban ez a folyamat már 7. osztály után elindul. Fontos tehát már az általános iskolában a szokás és igény kialakítása és örömmel láttam, hogy a Városközponti Iskolában nagyon jól állnak ezen a területen. Az eredmények tükrében viszont a következő stratégiai időszakra valószínű, hogy célzottabb programot fognak kialakítani a fent említett probléma megoldására. A követéses vizsgálat során, sok adatot, eredményt kaptunk. Ez jó kiindulási alap a további munkánkhoz, a vizsgálatok folytatásához. Az eredmények még sok elemzési lehetőséget tartogatnak.

Örömteli hogy összehasonlítva más, hasonló témájú kutatásokkal, a saját eredményeink pozitívabb tendenciát mutatnak és pontosan kiderül az is, hogy milyen erőfeszítések állnak ennek a pozitív eredménynek a hátterében. Egyértelműen elmondhatom, hogy az iskola csak

profitálhat az általam végzett kutatásból, ezt az intézmény vezetői is pontosan tudják, belátták, ezért is kaphattunk tőlük és a tagiskoláktól a maximális támogatást.

Ismételten bebizonyosodott, hogy a felnövekvő nemzedék egészsége érdekében már iskolás (akár már óvodás korban is) korban el kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést, hogy felnőtt korra szokássá, készséggé váljon ez a fajta egészségtudatos viselkedés.

Terveink között szerepel, hogy az eredményeket további feldolgozás céljából ismertetjük az egyes intézményegységekkel. A disszertációban közölt eredményeket felhasználhatja a Városmegyei Iskola az intézmény egészségképe kialakításához. A kutatásunk eredményei nagyon sok lehetőséget rejtenek még: további évfolyamonkénti tendenciák vizsgálata, nemek közti különbségek, vagy hasonlóságok az eredmények tükrében, a szülői háttér és a szociális helyzet összehasonlítása a kapott eredményekkel.

Érdemes lenne a kérdőíveket és annak eredményeit ismertetni Pécs többi alapfokú és középfokú oktatási intézményeivel is, elősegítve az egészségnevelő munkájukat. Nem utolsó sorban egy városi képet is kaphatnánk az általunk vizsgált területeken.

Köszönetünket fejezzük ki a résztvevő iskolák vezetőinek, pedagógusainak, hogy lehetővé tették a tanulók részvételét és hatékony segítséget nyújtottak vizsgálatunkban. Külön köszönetünket szeretnénk kifejezni a felmérésben résztvevő gyermekeknek és szüleiknek, hogy hozzájárulásuk mellett aktívan is segítették munkánkat.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az értekezés elkészítése nagy kihívást jelentett az elmúlt évek alatt. Kutatómunkám elvégzéséhez, eredményeim összegzéséhez sok ember segítségét, bátorítását és támogatásárát kaptam, melyek nélkül értekezésem nem készülhetett volna el.

Tisztelettel fejezem ki köszönetemet, **Rétsági Erzsébet** professzor asszonynak és **Ács Pongrác** professzor úrnak és (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar) a kutatómunkám során biztosított mérhetetlen támogatásukért, a doktori értekezés elkészítése során nyújtott témavezetői segítségükért, őszinte ösztönzéseikért;

Bódis József rektor úrnak, valamint **Sulyok Endre** professzor úrnak (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola), akik a doktori iskola vezetőiként lehetővé tették, hogy a társadalomtudományi orientációjú értekezésem védelemre kerülhessen;

Betlehem József dékán úrnak (Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar), aki támogatásával, türelmével lehetővé tette tudományos munkásságom.

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, illetve a Városközponti Iskola összes munkatársának, akik segítségeikkel, tanácsaikkal és támogatásaikkal hozzájárultak értekezésem elkészítéséhez.

Külön köszön családomnak és szeretteimnek, barátaimnak a sok éves támogatásukért, türelmükért, segítségükért és feltétel nélküli szeretetükért.

PUBLIKÁCIÓS JEGYZÉK:

1 B Cselik, E Rétsági, P Ács

Factors influencing physical activity of the Hungarian society Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2015. 64 p. (ISBN:978-3-659-71024-7)
Könyv/Szakkönyv/Tudományos

2 Cselik B, Rétsági E, Ács P

Az egészségnevelő program hatása általános iskolás diákok egészségi állapotára. "Fitness" vagy "fatness"?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni.. **MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE** 16:(2) pp. 26-27. (2015) "Sporttudomány az egészség és teljesítmény szolgálatában" XII. Országos Sporttudományi Kongresszus. Eger, Magyarország: 2015.06.04 -2015.06.06. (Magyar Sporttudományi Társaság)
Folyóiratcikk/Absztrakt/Tudományos

3 Cselik Bence, Szmodis Márta, Szóts Gábor, Ács Pongrác

Hungarian Dimensions of Physical Activity Based on Studies at School Ages. **PRACTICE AND THEORY IN SYSTEMS OF EDUCATION** 10:(2) pp. 131-140. (2015) 2nd IRI Health Conference. Štúrovo, Szlovákia: 2014.12.08 -2014.12.09. (ISBN 1788-2591)
Folyóiratcikk/Szakkcikk/Tudományos

4 Cselik Bence, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác

AZ EGÉSZSÉGNEVELŐ PROGRAM HATÁSA ÁLTALÁNOS ISKOLÁS DIÁKOK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRA: „Fitness”, vagy „fatness”?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni, In: „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában” MSTT XII. Országos Sporttudományi Kongresszus. Konferencia helye, ideje: Eger, Magyarország, 2015.06.04-2015.06.06.pp. 26-27.
Egyéb konferenciaközlemény/Absztrakt/Tudományos

5 Cselik B, Melczer Cs, Szmodis M, Szóts G, Ács P

Felső tagozatos diákok sportolási- és táplálkozási szokásai. Összehasonlító elemzés általános iskola felső tagozatán, táplálkozás és mozgás területén. **MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE** 15:(2 (58)) p. 25. (2014) XI. Országos Sporttudományi Kongresszus. Debrecen, Magyarország: 2014.06.05 -2014.06.07. (Magyar Sporttudományi Társaság)
Folyóiratcikk/Absztrakt/Tudományos

6 Cselik B, Melczer Cs, Szmodis M, Szóts G, Ács P

Felső tagozatos diákok sportolási- és táplálkozási szokásai: Összehasonlító elemzés általános iskola felső tagozatán, táplálkozás és mozgás területén. **MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE** 15. évfolyam:(58.szám) p. 25. 1 p. (2014)
XI. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS. Debrecen, Magyarország: 2014.06.05 -2014.06.07. (Magyar Sporttudományi Társaság)
Folyóiratcikk/Absztrakt/Tudományos

7 Cselik B, Szmodis M, Szóts G, Ács P

A fizikai aktivitás magyarországi dimenzióinak vizsgálata az iskoláskorúak körében. In: Ács Pongrác (szerk.). Tudományos szemelvények a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás és Sporttudományi Intézetének jelenéből. 142 p. Pécs: PTE ETK, 2014. pp. 46-54. (ISBN:978-963-642-659-0)

Könyvrészlet/Szaktanulmány/Tudományos

- 8 Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége (szerk.)
Egészséges Városok Magyar Nyelvű Szövetsége XXVI. Szimpóziuma
Konferencia helye, ideje: Baja, Magyarország, 2014.11.06-2014.11.08.
Baja:2014.
Egyéb konferenciakötet/ /Tudományos
- 9 Szmodis M, Bosnyák E, Cselik B, Protzner A, Trájer E, Ács P, Tóth M, Szóts G
Ifjúság - Egészség - Sport: A sportolás hatásának átfogó hátérvizsgálata általános és
középszintű, illetve egyetemisták körében, Budapest: Magyar Sporttudományi
Társaság, 2014. 121 p. (ISBN:978-615-5187-05-6)
Könyv/Szakkönyv/Tudományos
- 10 Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Cselik Bence, Protzner Anna, Trájer Emese, Tóth
Miklós, Szóts Gábor
A fizikai aktivitás magyarországi dimenziói, iskoláskorúak vizsgálata
In: Farkas Judit (szerk.)
Tanulmánykötet: a TÁMOP-6.1.2/11/2-2012-0002 "A fizikai aktivitás és a sport
magyarországi dimenzióinak feltárása" című projekt keretében végzett kutatás
eredményeiről. Budapest: Magyar Sportmenedzsment Társaság; Magyar
Sporttudományi Társaság, 2014. pp. 9-74. (ISBN:978-963-08-9822-5)
Könyvrészlet/Szaktanulmány/Tudományos
- 11 Cselik B
„FATNESS OR FITNESS”: NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI!
MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 14. évfolyam:(56.szám) p. 66. 1 p. (2013)
Fiatal Sporttudósok I. Országos Konferenciája. Szombathely, Magyarország: 2013.12.05
(Magyar Sporttudományi Társaság)
Folyóiratcikk/Absztrakt/Tudományos
- 12 Cselik Bence
"FITNESS, VAGY FATNESS": NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI
In: Magyar Sporttudományi Társaság
"SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY
SZOLGÁLATÁBAN": X. SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS. Konferencia
helye, ideje: Nyíregyháza, Magyarország, 2013.05.30-2013.06.01. (Magyar
Sporttudományi Társaság)
Budapest; Nyíregyháza: Magyar Sporttudományi Társaság, 2013. p. 23.
Könyvrészlet/Absztrakt/Tudományos
Magyar Sporttudományi Szemle
- 13 Cselik Bence
Városközponti Általános és Alapfokú Művészeti Iskola (szerk.)
"FITNESS" VAGY "FATNESS" - NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI!
(Vizsgálatok a Városközponti Iskolában) A Városközponti Iskola által szervezett
"Hétszögletű Kerekasztal" szakmai napon az "Egészség-falatok" szekcióban tartott
tudományos előadás (2013)
Egyéb/Nem besorolt/Tudományos

14 Cselik Bence

„Fatness or Fitness”: Health-Image and Health Strategy in Elementary Schools

In: Springó Zsolt (szerk.)

2nd International Doctoral Workshop on Natural Sciences 2013. Program and book of abstracts. Konferencia helye, ideje: Pécs, Magyarország, 2013.09.11-2013.09.12.

Pécs: PTE, 2013. pp. 86-87.(ISBN:978 963 08 7403 8)

Könyvrészlet/Absztrakt/Tudományos

15 Cselik B, Rétsági E, Ács P

Fatness or Fitness: Health-Image and Health Strategy in Elementary Schools In: Szabó István (szerk.) 1st International Doctoral Workshop on Natural Sciences, University of Pécs. 52 p.

Konferencia helye, ideje: Pécs, Magyarország, 2012.10.03 Pécs: University of Pécs, pp. 20-21.

Egyéb konferenciaközlemény/Absztrakt/Tudományos

16 Cselik B, Rétsági Erzsébet

„FITNESS” VAGY „FATNESS” – Nem lehet elég korán kezdeni!

In: Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége (szerk.) Aktív időskor - Generációk egészsége. Konferencia helye, ideje: Zalaegerszeg, Magyarország, 2012.11.06-2012.11.08. Zalaegerszeg: Zalaegerszeg, p. 5.

Egyéb konferenciaközlemény/Absztrakt/Tudományos

17 Cselik Bence

Semmelweis University Faculty of Physical Education and Sport Sciences (szerk.)

Health-Image and Health Strategy in Elementary School

In: 19th International Conference on Sport Sciences for Students. Konferencia helye, ideje: Budapest, Magyarország, 2010.04.08-2010.04.10.p. 13.

Egyéb konferenciaközlemény/Absztrakt/Tudományos