

Cikkismertetés: Az osztálytermen kívüli oktatás, mint az iskolai egészségfejlesztés eszköze: a testmozgás integrálása a gyermekek mindennapi életébe

Article review: Education outside the classroom as a tool for school health promotion: integrating physical activity into children's everyday life

Ismertető:

Urbán-Pap Dóra

Ismertetett cikk:

Bentsen, P., Mygind, L., Elsborg, P., Nielsen, G. & Mygind, E. (2021). Education outside the classroom as upstream school health promotion: 'adding-in' physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of PublicHealth*, 1–9 (50) 3. <https://doi.org/10.1177/1403494821993715>

Kulcsszavak:

egészségfejlesztés, tanulás, mozgásintegráció, szabadtéri oktatás

Keywords:

health promotion, learning, physical activity integration, outdoor education

Beküldve: 2024.10.17.; | Elfogadva: 2024.12.02.; | doi: <https://doi.org/10.24365/ef.17341>

BEVEZETŐ

A népegészségügy kulcsfontosságú feladata, hogy a lakosság egészségét és jóllétét javítani tudja minden területen. A rendszeres mozgás fontosságát – akár preventíven, akár terápiás jelleggel zajlik –, nem lehet elégszer hangsúlyozni. Az elmúlt évtizedben az iskolai testnevelés és sport hangsúlyosabbá vált, alkalmazkodva a társadalom változó elvárásaihoz. Egyre nagyobb figyelmet kapott az iskoláskorú gyermekek testi fejlődésére és egészségére gyakorolt pozitív hatása. A diákok szabadidős szokásairól készült felmérések azt mutatják, hogy az iskoláskorú gyermekek jelentős részének az iskolai testnevelés és sport az egyetlen lehetősége a rendszeres és megfelelő intenzitású fizikai aktivitásnak. Tudományos kutatások kimutatták a testnevelés előnyös hatásait a tanulók iskolai teljesítményére és egészségére. A testnevelésórák pozitív élményei nemcsak a személyes fejlődésre vannak kedvező hatással, hanem az aktív életmód iránti elkötelezettséget is erősítik. A cikk az osztálytermen kívüli oktatás pedagógiáját ismerteti, és bemutatja azokat a lehetőségeket, amivel az iskolások körében a fizikai aktivitást népszerűsíteni és ezáltal növelni tudják.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A nem fertőző betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, krónikus obstruktív tüdőbetegség) egyre nagyobb terhet jelentenek népegészségügyi szempontból. Számos tanulmány igazolta, hogy a fizikai aktivitás csökkenti a nem fertőző betegségek kockázatát. A fizikai aktivitás növelése a gyermek és ifjúsági populáció körében minden eddiginél fontosabb feladata a népegészségügynek; mindemellett a fizikai aktivitás a pszichoszociális egészséget, motoros készségeket, kognitív funkciókat és életminőséget is pozitívan befolyásolja.

A WHO (World Health Organization = Egészségügyi Világszervezet) legutóbbi iránymutatása szerint a gyermekeknek és serdülőknek naponta legalább 60 perc testmozgást kellene végezniük, de Európában ötből négy serdülő nem mozog annyit, mint amennyit javasolnak. Sajnos mindezekon kívül megfigyelhető, hogy az életkor előrehaladtával mindkét nem esetében csökken a fizikai aktivitás. Ezért kiemelkedően fontos, hogy a „beavatkozás” már az élet korai szakaszában megtörténjen, hiszen a fiatalkori attitűdök megváltozása egész életre kihatással van. Mivel a gyermekek idejük egyharmadát az iskolában töltik, az iskola a gyermekek alapvető környe-

zete. A legjobb gyakorlatnak azt a megközelítést tekintik, hogy a beavatkozásokat az alapvető környezetre irányítják, és az iskolák bevonásával egészségfejlesztési programokat hajtanak végre.

Fontos azonban hangsúlyozni, hogy bármennyire is jelentős az iskolai egészségfejlesztés, azt eszköznek kell tekinteni, és az iskolák elsődleges célja az ismeretek és készségek átadása. A cikk bemutatja, hogy a fizikai aktivitás növelésére irányuló célkitűzések a tanterven alapuló oktatási tevékenységek részévé válhatnak anélkül, hogy időt vennének el az alapvető kötelezettségektől, és a tananyag elsajátításától.

MÓDSZEREK

Az osztálytermen kívüli oktatás problémaorientált megközelítést, élményalapú technikával ötvözve alkalmaz a tanulók segítésére; a tantervi célok veszélyeztetése nélkül fokozza a fizikai aktivitást, és ezáltal növeli az elkötelezettséget és a teljesítményre való hajlandóságot.

Az eredmények azt mutatják, hogy az osztálytermen kívüli oktatás a fiúk esetében növelte a nagy intenzitású, a lányok esetében pedig az alacsony intenzitású fizikai aktivitást, ami a módszer, a helyszín és a tanulók motivációjának együttesen köszönhető.

Az ismertetett közlemény elméleti és empirikus bizonyítékokra, valamint gyakorlati tapasztalatokra és példákra támaszkodva tárgyalja és illusztrálja az iskolai szintű testmozgás ösztönzésének lehetőségeit és kihívásait az osztálytermen kívüli oktatás alkalmazásával. Bemutatja, hogy az osztálytermen kívüli oktatás ígéretes megközelítés a gyermekek és fiatalok fizikai aktivitásának előmozdítására és integrálására.

Az osztálytermen kívüli oktatás mint az iskolai egészségfejlesztés előretörése

Mi az osztálytermen kívüli oktatás?

Az osztálytermen kívüli oktatás vagy *udeskole* fogalma Norvégiából származik, de az utóbbi időben egyre nagyobb nemzetközi figyelmet kap. Ez az oktatási forma a természetet és a kültéri környezetet integrálja a tanulási folyamatba, elősegítve a diákok fizikai aktivitását és környezeti tudatosságát. Az iskolán kívüli okta-

tásban az iskolai tantárgyakat osztálytermen kívül tanítják, tanár által moderált, diákvezérelt élménypedagógia keretében, amelyben a testmozgás a tanítási és tanulási tevékenységek szerves részét képezi. Célja, hogy a gyermekek számára lehetőséget biztosítson személyes és tényleges tanulási tapasztalatok szerzésére „valódi” természetes környezetben. Az osztálytermen kívüli oktatás számos környezetben, például iskolaudvarokon, múzeumokban, cégeknél, parkokban vagy erdőkben történhet, gyakran természetközeli környezetben zajlik. Bár a terepgyakorlatok és a tapasztalati tanulás ötlete nem új keletű, az osztálytermen kívüli oktatás rendszeres, például heti vagy kétheti rendszerességgel végzett tevékenységeket foglal magában, és a gyakorlóiskolákban beépül a mindennapi életbe és a tantervbe.

EREDMÉNYEK

Ebben a közleményben a népegészségügy és az iskolai testmozgás népszerűsítésének lehetőségei kerültek bemutatásra a gyermek- és ifjúsági populációk számára. Elméleti és empirikus bizonyítékok, valamint gyakorlati tapasztalatok és példák által ismertetésre kerültek az iskolai alapú testmozgás-ösztönzés lehetőségei és kihívásai az osztálytermen kívüli oktatás segítségével. Ez az oktatási forma ígéretes megközelítés a gyermekek és fiatalok testmozgásának népszerűsítésére és integrálására. A gyakorlatban ez a megközelítés olyan matematikaórákat jelent, amelyeken az algebra és a geometria fogalmai kontextusba helyezve értelmezhetőek. A kisebb gyermekek esetében ez magában foglalhatja a fatörzsek mérését és számolását, az idősebbek esetében pedig a különböző sűrűségű tárgyak megmérését, a gravitáció dinamikájának felfedezése érdekében. A nyelv- vagy történelemórákon a tanulók verseket vagy történeteket írhatnak a szobrokról, emlékművekről, amelyet a városban tett sétájuk során látnak. A biológiaórákon a tavasz jeleit kereshetik a városi parkokban, vagy egy helyi tóból vett vízminták segítségével megvizsgálhatják az algák növekedési feltételeit. Az osztálytermen kívüli oktatás során a tanítás helyszínének megváltoztatása a fizikai aktivitás lehetőségének növekedését eredményezi. A természetben, erdőkben, parkokban, vagy akár iskolák udvarán végzett tevékenységek lehetővé teszik, sőt bátorítják a diákokat az energikusabb testmozgásra.

Mindemellett egy korábbi tanulmány rámutatott arra, hogy az osztálytermen kívüli oktatás helyszíne, attól függően, hogy természetközeli vagy kulturális helyszínen zajlik, befolyásolja a diákok aktivitásának szintjét is.

KÖVETKEZTETÉS

Az elméleti és empirikus bizonyítékok alátámasztják az osztálytermen kívüli oktatás hasznosságát, mint az iskolai testmozgás integrálásának és népszerűsítésének előretörését. Az

iskolán kívüli oktatásban az iskolai tantárgyakat osztálytermen kívül, a problémaalapú tanulásra és a tapasztalati oktatásra támaszkodva tanítják, ahol a testmozgás a tanítási és tanulási tevékenységek szerves részét képezi. Empirikus bizonyítékok azt mutatják, hogy az osztálytermen kívüli oktatás növeli a fiúk magas intenzitású fizikai aktivitását és a lányok könnyű fizikai aktivitását. Az eredmények a helyszín, a pedagógia és a tanulói motivációk kombinációjából adódnak; további kutatásokra van azonban szükség az összefüggések és mechanizmusok megértéséhez.

AJÁNLÁSOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Az osztálytermen kívüli oktatás ígéretes és működőképes kezdeményezés, amely hozzájárulhat a népegészségügyi mutatók javításához és a fizikai aktivitás növeléséhez. Alacsony költséggel jár és a gyermekpopuláció széles körében integrálható az iskolások mindennapi életébe. Az osztálytermen kívüli oktatás előnyeit tanulmányozó bizonyítékok azt mutatják, hogy ez a megközelítés pozitívan hat a tanulók tanulmányi teljesítményére, jóllétére és tanulási motivációjára. Az iskolai környezetben való elfogadottságát a tanárok és az iskolavezetők széles körű elkötelezettsége is alátámasztja. Az iskolai testmozgás népszerűsítésének ez a formája olyan lehetőséget kínál, amelyből mind a népegészségügy, mind az oktatás jelentős előnyöket szerezhet.

HIVATKOZÁSOK

Bentsen, P., Mygind, L., Elsborg, P., Nielsen, G. & Mygind, E. (2021). Education outside the classroom as upstream school health promotion: 'adding-in' physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–9 (50) 3. <https://doi.org/10.1177/1403494821993715>

Információk a szerzőről

Urbán-Pap Dóra

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
urban-pap.dora@nngyk.gov.hu