

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM

PEDAGÓGIAI KAR

Pedagógusképző Intézet



Óvodai séták tervezése a gyermekek motivációjának tükrében

(OTDK-dolgozat)

Témavezető:

Dr. Bárdi Árpád

tanszékvezető főiskolai docens

Készítette:

Szirmai Ágnes

sirmaiagi@gmail.com

Óvodapedagógus szakos hallgató

Alapképzési szint

Budapest

2024.

Tartalomjegyzék

Absztrakt	2
1. Bevezetés.....	3
1.1 Óvodai séták és kirándulások a dokumentumok tükrében	4
1.2. Az óvodai séták fejlesztő hatása.....	6
1.3. A dolgozat célkitűzése	9
2. A kutatás bemutatása.....	11
2.1. Fogalmi keretek, kutatás célja	11
2.2. Kutatás típusa	13
2.3. Vizsgálati anyag meghatározása	13
2.4. A vizsgált változók ismertetése	14
2.4.1. Gyermek kérdőív	15
2.4.2. Szülői kérdőív	18
2.4.3. Pedagógus kérdőív	19
3. A kutatás eredményeinek bemutatása	20
3.1. Statisztikai adatelemzés, kiértékelés	20
3.1.1. Gyermek kérdőív eredményei	20
3.1.2. Szülői kérdőív eredményei.....	23
3.1.3. Pedagógus kérdőív eredményei.....	27
3.2. Következtetések, jó gyakorlatok	31
3.2.1. Jó gyakorlat I.: Séta és a tömegközlekedés	32
3.2.2. Jó gyakorlat II.: Séta és az állatok.....	34
3.2.3. Jó gyakorlat III.: Séta maga az élmény (játékos megoldások).....	35
3.2.4. Jó gyakorlat IV.: Séta és a természet.....	36
3.2.5. Jó gyakorlat V.: Séta és az évszakok, időjárás, ünnepek	38
3.3. A kutatás során felmerült problémák, nehézségek, kérdések.....	41
4. Összefoglalás.....	43
5. Irodalom	45
6. Melléklet: Mesterségesintelligencia-alapú tartalomgenerálásról való nyilatkozat	47

Absztrakt

Nemzetközi kutatások számos aspektusból vizsgálták már a sétáknak pozitív hatásait. Vizsgálták, hogy a séták hogyan hatnak a gyerekek mentális és fizikai egészségére, szokásaik, környezethez való attitűdük formálásra, illetve milyen módon fejlesztik a kognitív és motorikus képességeiket is. A rendszeres séták hatását azonban a gyerekek óvodai motivációjára és óvoda iránti attitűdére eddig nem vizsgálták. Tapasztalataim azt mutatták, hogy a séták alkalmával a gyermekek motiváltabban készülnek, érkeznek az óvodába, illetve egyes esetekben a szülőktől való elválást is megkönnyítették. Kutatásom során kérdőíves formában vizsgálom három érintett csoport (gyerekek, szülők, pedagógusok) véleményét, tapasztalatait a rendszeres (heti szintű) óvodai séták gyermekek motivációjára gyakorolt hatásáról. Az eredmények és tapasztalatok tükrében módszertani ajánlásokat, „jó gyakorlatokat” dolgozok ki. A bemutatott gyakorlatokat kipróbáltam óvodás csoportokkal és a gyermekek visszajelzései alapján érdeklődésüket, motivációjukat felkeltették, így ötleteket nyújtok a séták tervezéséhez.

1. Bevezetés

*„Az izgalom megszállta a falut.
Száztíz gyerek ma éjjel nem aludt.
Száztíz gyerek ma ébren álmodott:
valaki vert egy nagy gyerek-dobot
és meneteltek az áldott mezőn,
játékra, szabadságra éhezőn,
szép volt az erdő, a Latorca-part,
mindenki játszott úgy, ahogy akart,
sok szív-puzdrán megnyílt a kis lakat
s lődöztek arany kacaj-nyilakat,
nagy tüzet raktak, lobogott a láng,
körültáncolták s mondták: ispiláng,
magas fák mászni hívtak bátrakat,
fényből verték az öröm-sátrakat...”*

Mécs László A kirándulás elmaradt című versének részlete szemléletesen mutatja be azt, hogy a gyermekeket milyen izgatottság járja át egy óvodai (vagy iskolai) séta vagy kirándulás előtt, alatt és után.

A sétáknak számos pozitív hatása van (szervezetre, mentális állapotra, ismeretekre, stb.), melyeket irodalomkutatásom során összegyűjtöttem, azonban a versben leírt izgatottságot, várakozást is a kirándulások igazán fontos elemeinek tartom.

Az elmúlt két évben pedagógiai asszisztensként érdeklődéssel figyeltem a természet látványos jótékony hatását az óvodás gyermekekre. Azt vettem észre, illetve kollégáim is beszámoltak a témával kapcsolatos megfigyeléseikről, hogy a gyermekek óvoda iránti attitűdjét pozitívan formálják az óvodai természeti hatások. Például az Érdi Kincses Óvoda Tündérkert Tagóvodájában a kiscsoportosok beszoktatását évek óta hagyomány az udvaron végezni, mert a tapasztalatok alapján hamarabb és könnyebben szoknak hozzá az óvodába járáshoz, és a szülőktől való elváláshoz a szabadban, mint a csoportszobában.

A gyerekek számára előre bejelentett séták, kirándulások során hasonlókat tapasztaltam. Azok a gyermekek, akik reggel nehezen, sírva, szorongva szoktak elválni a szüleiktől,

meglátásom szerint a sétanapokon lelkesebben, magabiztosabban álltak az ajtóban, és könnyebben vettek búcsút szüleiktől, mint amikor nem volt ilyen program. A munkám során észrevettem, hogy a sétákat lelkes készülődés előzte meg a gyerekek részéről, a megelőző napokban szóba hozták és számolták a hátralévő napokat. Ezeken a napokon a gyerekek maguk gondoskodtak a kért felszerelés (távcső, kulacs, hátizsák) behozataláról, míg máskor alapvető óvodai dolgokat a figyelmeztetések ellenére is gyakran otthon hagytak (pl.: törölköző, pizsama, stb.). Ezek alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a séták pozitívan befolyásolják a gyermekek attitűdjét az óvoda iránt, erősítik a gyerekek motivációját az óvodába járás, készülődés és a környezet megismerése iránt.

Az óvodapedagógusok egyik fő feladata, hogy a gyermekek pozitív attitűdjét, motivációját az óvoda iránt kialakítsa, táplálja és ápolja. Az a feltételezésem, hogy a séták erre alkalmas eszközök lehetnek. A következőkben bemutatott irodalomkutatásban a séták számos előnyét ismertetem, azonban olyan kutatást nem találtam, mely a gyermekek óvodai attitűdjét és motivációját vizsgálja a séták tükrében. Kutatásom során ezért a sétáknak ezt az aspektusát fogom megvizsgálni óvónők, szülők és gyermekek kérdőíves megkérdezésével. Tapasztalataim során bevált módszereket, úgynevezett „jó gyakorlatokat” is bemutatok a kérdőívek alapján levont következtetésekkel kiegészítve. Végül pedig a Rákosmenti Százszorszép Óvoda Séta Etikettjét mellékelem, melynek kidolgozásában részt vettem.

1.1 Óvodai séták és kirándulások a dokumentumok tükrében

Válaszul a globálisan megjelenő környezeti és ökológiai problémákra (elsivatagosodás, 1992-ben Riói de Janeiroban az Egyesült Nemzetek Szervezetének (ENSZ) tagállamai (az Egyesült Államok kivételével) megkötötték A biológiai sokféleségről szóló egyezményt. A riói nyilatkozat tartalmazza a tagállamok által végrehajtandó feladatokat, melyek fő céljai a biológiai sokféleség megőrzése, fenntartható használata és a genetikai erőforrások általi nyereségek méltányos megosztása. A célkitűzésekben az oktatási, kulturális, szabadidős és esztétikai célok is fontos szerepet kaptak. Az egyezményt követően az ENSZ kiemelt figyelmet szentel a fenntartható fejlődésre, melynek szerves részét képezi a fenntarthatóságra nevelés. „A fenntartható fejlődés olyan fejlődés, amely kielégíti a jelen szükségleteit anélkül, hogy veszélyeztetné a jövő nemzedékek esélyét arra, hogy ők is kielégíthessék szükségleteiket.” (ENSZ Környezet és Fejlődés Világbizottság, 1987). Magyarországon az LXXXI. törvény a Biológiai Sokféleség Egyezmény kihirdetéséről 1995-ben lépett életbe.

A fenntarthatóságra törekvő nemzetközi egyezmények, kezdeményezések ezután sorban keletkeztek (2001 Göteborg: Fenntartható fejlődési stratégia, ENSZ: A fenntartható fejlődést

szolgáló oktatás évtizede (2005–2014), 2009 Bonn: UNESCO világkonferencia: A fenntartható fejlődést szolgáló oktatásról). Az oktatás egyre kiemeltebb szerepet kapott, és 2010-ben az Európai Unió Tanácsa felkérte a tagállamokat a fenntartható fejlődést szolgáló oktatásra.

Magyarország Alaptörvényében (2011) az áll, hogy „a természeti erőforrások, különösen a termőföld, az erdők és a vízkészlet, a biológiai sokféleség, különösen a honos növény- és állatfajok, valamint a kulturális értékek a nemzet közös örökségét képezik, amelynek védelme, fenntartása és a jövő nemzedékek számára való megőrzése az állam és mindenki kötelessége.” Ez a tétel alapozza meg a fenntarthatóságra való törekvést, nevelést, szemléletmód alakítását.

Az Alaptörvényben meghatározott szemléletmódot az óvodák számára az 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról (továbbiakban ONOAP) is kifejti, előírja. Az ONOAP alapján az óvodai nevelés egyik fő feladata „a környezet védelméhez és megővéséhez kapcsolódó szokások alakítása, a környezettudatos magatartás megalapozása”. A külső világ tevékeny megismerése az ONOAP alapján egyik óvodai tevékenységi forma: „A gyermek aktivitása és érdeklődése során tapasztalatokat szerez a szűkebb és tágabb természeti-emberi-tárgyi környezet formái, mennyiségi, téri viszonyairól. A valóság felfedezése során pozitív érzelmi viszonya alakul a természethez, az emberi alkotásokhoz, tanulja azok védelmét, az értékek megőrzését.” Az óvodán kívüli szűkebb és tágabb környezet megismeréséhez elengedhetetlenek a séták. Az ONOAP (363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet, 2012) alapján „a gyermek a környezetének felfedezése során „olyan tapasztalatok birtokába jut, amelyek a környezetben való, életkorának megfelelő biztos eligazodáshoz, tájékozódáshoz szükségesek. Megismeri a szülőföld, az ott élő emberek, a hazai táj, a helyi hagyományok és néphagyományok, szokások, a közösséghez való tartozás élményét, a nemzeti, családi és a tárgyi kultúra értékeit, megtanulja ezek szeretetét, védelmét.”

A környezeti nevelés tükrében az óvodapedagógus feladata az ONOAP alapján:

- Lehetővé tenni a gyermek számára a környezet tevékeny megismerését,
- Elegendő alkalom, idő, hely, eszköz biztosítása a spontán és szervezett tapasztalat- és ismeretszerzésre,
- A környezetkultúra és a biztonságos életvitel szokásainak alakítása,
- Önálló véleményalkotás, döntési képesség fejlesztése,
- A környezettudatos magatartásformálás megalapozása, alakítása.

Az óvodai séták a bemutatott több évtizednyi fenntarthatóságra nevelési törekvések fontos alappillérei, melyek kielégítik az ONOAP-ban megfogalmazott szűkebb és tágabb környezet megismerését, és azáltal pozitív attitűd kialakítását a természet felé.

Nemzeti szinten az ONOAP mellett a Nemzeti Vidékstratégiai, és a Nemzeti Környezeti Program (későbbiekben NKP) is erősíti az oktatási és nevelési intézmények környezettudatos szemléletét. Az NKP program szakmai és módszertani anyagok elkészítését, népszerűsítését, valamint bevált kezdeményezések (Zöld Óvoda, Erdei óvoda, stb.) további működtetését és fejlesztését támogatja. Így kiváló módszertani segítségek érhetők el a pedagógusok számára a séták tervezéséhez, fejlesztéséhez, kivitelezéséhez.

1.2. Az óvodai séták fejlesztő hatása

A sétáknak számos előnyös hatása van a gyermekek szervezetre, illetve az ONOAP-ban megjelölt feladatok közül mind az egészséges életmódra neveléshez, a mindennapos mozgáshoz és a külső világ tevékeny megismeréséhez is hozzájárulnak.

A friss levegőn, szabadon való mozgás erősíti a gyerekek immunrendszerét. A különböző hőmérsékleti, időjárási viszonyok a szervezet ellenálló és alkalmazkodó képességét fejlesztik. Egészségügyi tanulmányok (Andersen, 2021) tájékoztatnak arról, hogy az immunrendszert pozitívan befolyásoló hatásokat okoz a természetnek való kitettség. Ilyenek például az allergiaellenes, gyulladáscsökkentő, asztmaellenes hatások, illetve a fokozott NK (természetes sejtpusztító) sejtaktivitás, mely az immunválaszért felelős. Mivel a séta szabad levegőn végzett mozgás, az oxigén cserét és a vérkeringést is fokozza, aminek hatására megelőzhetőek szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a kettes típusú cukorbetegség, egyes rákos megbetegedések és az elhízás (Audrey, 2014). További előnyös hatása a sétának, hogy serkenti az anyagcserét. Cao és Händel (2022) vizsgálatai azt is bebizonyították, hogy a séták a látást is (pl.: perifériás vizuális feldolgozást) javítják.

A mentális állapotot, kedélyállapotot is pozitívan befolyásolja a környezetben eltöltött idő. A Derby Egyetem és a Wildlife Trust 18500 embert érintő vizsgálata tudományosan bizonyította, hogy azoknak az embereknek, akik több hónapon át aktív kapcsolat ápolnak a természettel, megnő a boldogságérzetük. A gyerekek számára önbizalom növelő hatást is megfigyeltek, hiszen lehetőséget kapnak a természetben kockázatot vállalni, felfedezni, kreatívnak lenni. An és Chuo (2022) egy egészségügyi kutatásban a stroke és a mentális megbetegedések megelőzésének lehetőségét vizsgálták a fizikai aktivitás hatására. A kutatásban résztvevőknél két mentális egészségre vonatkozó paramétert mértek; a PSS (észlelt stressz pontszám) és az ESS (Epworth álomosság pontszám) értékeit. Az értékeket mérték a rendszeres gyaloglás bevezetése előtt és után. Az eredmények alapján a PSS és ESS pontszámok javultak a gyaloglás hatására, mindemellett növekedtek a különböző mentális betegségekből való felépülési esélyek is. Számos további kutatás foglalkozik a séták terápiás

hatásával depresszió, pánikzavar, agorafóbia és egyéb mentális betegségekkel kapcsolatban (Denagelis 2022), (Mau, 2021). Gyerekek számára a mentális egészség megőrzésében, megelőzésben, illetve a már kialakult szorongások oldásában segíthetnek a séták. Emellett pozitív hatással vannak a séták a koncentrálásra és nyugalomra is. Sue Palmer (2015), aki éveken keresztül iskolaigazgatóként dolgozott, a Mégező gyermekkor című könyvében arról számol be, hogy a szabadtéri aktivitás érzelmileg rugalmasabbá teszi a gyermekeket.

A természetben töltött idő segít természetes ösztöneinket előhívni, melyek mesterséges környezetben szunnyadhatnak. Érzékszerveink a természetben élesebbé válnak, hiszen a természetben való lét a nézelődésről, hallgatózásról, szaglászásról, fogdosásról szól.

Egyes tudósok az ember és természet kapcsolatának fontosságában a biofilia hipotézist kutatják. Erik Fromm német filozófus, szociálpszichológus 1992-ben megjelentetett gondolatai nyomán alakult ki ez a koncepció (Eckardt, 1992). Edward O. Wilson amerikai biológus hipotézisére épül a biofilia, hogy az ember és a többi élő rendszer között ősi kötelék van, emiatt az embernek, mint emlősnek szüksége van a változatosságra és sokféle ingerre a természetben. Mentális viszonylatban ez azt jelenti, hogy az embereknek evolúciós eredetű pozitív pszichés viszonya van az élő rendszerekkel. Emiatt a psziché az élő környezet felé orientálódik. A környezettől való elszakadás mentális betegségeket (figyelemzavar, hiperaktivitás, szorongások, szexuális zavarok, stb.) okozhat, míg a természetnek mentálisan gyógyító ereje van. Az ember alapvető igényeként nevezi meg a természettel való esztétikai, intellektuális, kognitív, sőt spirituális kapcsolódást. Emiatt a szabadtéri tevékenységeket: kertészkedés, fára mászás, séta egyfajta alapvető emberi igényként lehet tekinteni.

A felgyorsult világunkból való kiszakadásra ad lehetőséget a barangolás. Lassabb tempóra ösztökél, miközben a természet szépségeiben gyönyörködhetünk. Kim John Payne (2013) Egyszerűbb gyermekkor című könyve hat fejezetben mutatja be hogyan valósítható meg az egyszerűsítés az életünkben a gyermekek boldogsága érdekében. A túl sok tárgy, túl sok választási lehetőség, túl sok információ bekebelezi a gyermekeket és stressz forrásává válik, felemésztve az időt és a jó közérzetet, emiatt is fontos életükbe (és a sajátunkba is) nyugalmat csempészni. Erre a séta egy kiváló lehetőség. A könyv egy további lényeges aspektust is vizsgál, azt, hogy a gyerekeket túl sok olyan hatás éri a felnőtt világból, amire még nem lenne szükségük és amiket fontos lenne szűrni. Ilyen például a média, a filmek, internetes tartalmak, játékok. Azonban a digitális világon kívül is érhetik a gyerekeket olyan felnőtt témák, konfliktusok, problémahelyzetek melyekbe érzelmileg bele vonódva, számukra még nem feloldható, feldolgozható konfliktushelyzetben találják magukat. A természetben csatangolva a felnőttek is megfedkezhetnek gondjaikról, világuk közelebb kerülhet a gyermekekéhez.

A séták hozzájárulnak a gyerekek mozgásának fejlesztéséhez is. A gyaloglás során a gyerekek fejlődésben lévő mozgásrendszerét és állóképességét lehet fejleszteni. A különböző borítottságú terepeken történő járás fejleszti az egyensúlyérzéklet, a mozgékonyt, az ügyességet, a szem-láb koordinációt és egyéb motoros készségeket. Továbbá erősödik az izomrendszer, a vázrendszer, és az ízületek. Az óvodás korú gyermekek számára egy nap folyamán 3-5 óra fizikai aktivitás javasolt, ennek egy részét az óvodai sétával ki lehet elégíteni.

Akár azt is feltételezhetnénk, hogy a bemutatott előnyök pusztán a fizikai aktivitás eredményei, így a természetben töltött séta kiváltható egyéb mozgásformával, de ez nem így van. Burdette és Whitaker (2005) több éven keresztül tartó svéd-norvég kutatása óvodás gyermekek kültéri játszó környezetének mozgásra gyakorolt hatását hasonlította össze. Azok a gyermekek, akik ugyanannyi időt játszottak, de mesterséges környezetben, az udvaron, elmaradtak motoros képességeikben, különösen egyensúly érzékben, agilitásban, mint azok a gyermekek, akik természetes környezetben végeztek ugyanannyi játékot (Louv, 2008). Felnőtteket szintén vizsgáltak egy angol-svéd kutatásban. Ugyanannyi kalóriát égető edzőtermi mozgást és futást hasonlítottak össze. Azok a sportolók, akik a fák között, a természetben futottak, jobban regenerálódtak, kevésbé érezték magukat agresszívnek, mérgesnek és lehangoltnak, mint akik épületben végeztek ugyanannyi mozgást. Az eredmények miatt további kutatások folynak a “green exercise”, vagyis a zöld edzés témakörében. Az viszont már most is látható, hogy a séta (és futás) a természetben olyan komplex pozitív hatásrendszerrel rendelkezik, melyet más mozgásformával nem lehet kiváltani.

A csoportos séták kiválóan alkalmasak a külvilág megismerésére. Az óvodások számára fontos a lakóhelyüket, óvodájukat környező utcák, területek megismerése, a tájékozódási képesség és a szülőföldjük iránti pozitív érzelmi viszony kialakítása. A séták során a biztonságos közlekedés alapjai, illetve a közlekedési szabályok elsajátíthatóak (járda, gyalogátkelő alkalmazása, lámpánál, kereszteződésnél helyes átkelési magatartás, stb.). Emellett a séták során akár a tömegközlekedési eszközök használata is kipróbálható, így a közlekedési eszközökön való viselkedés, biztonságos fel és leszállás, helyfoglalás is megtanítható. A séták során kedvező lehetőségek adódhatnak a különböző természeti, időjárási jelenségek, (köd, dér, jég, zúzmara, szivárvány, szél stb.), növény- és állatvilág megfigyelésére, környező tájak, épületek, múzeumok, közterületek, játszóterek felfedezésére. A séták természettudományos módszerek kipróbálására alkalmasak: megfigyelés, összehasonlítás, vizsgálódás, keresés, becslés-mérés, kipróbálás, stb..

A környezetben töltött idő, a természet közvetlen tapasztalat általi megismerése pozitív érzelmi viszonyt alakít ki a kis vándorokban. Azáltal, hogy a rendszeres sétákkal a gyermekek a

természet részévé válnak és a folyamatok megfigyelői lehetnek, a környezettudatos attitűdjük formálódik. A valódi környezetben történő tapasztalatszerzés során sokféle képesség, készség és viselkedési forma alapozható meg.

A séták során azonban nem csak a környezeti nevelés valósítható meg. Kellő kreativitással minden nevelési terület komplexen fejleszthető a terepséták során spontán, illetve tervezett módon. Például a séta épülhet egy mese köré, vagy beleágyazhatóak matematikai tartalmú játékok. A sétákat feldobhatja a mondókák, versek mondogatása, dalos játékok játszása. Külső helyszínen, a természet adta eszközökkel vizuális tevékenységek is megvalósíthatóak. Például homokrajz, termésfigurák, kőépületek, stb.

Az óvodai csoporttal közösen átélt kalandok, élmények a szociális területeken is hatást gyakorolnak; erősítik az összetartozás érzését, a csapatszellemet. A külső helyszíneken való elővigyázatos viselkedés az egymásra való odafigyelést támogatja.

Végül, de nem utolsó sorban a séták szemléletformáló, szokásalakító, életmód alakító hatással lehetnek a felnövekedő generációkra, így a mindennapi egészségmegőrző séta az egész életüket végigkísérheti, jótékony hatásaival pedig számos időskori megbetegedés megelőzhető.

1.3. A dolgozat célkitűzése

A bemutatott nemzetközi és hazai törekvések miatt a séták kiemelt szerepet tölthetnek be az óvodai fenntartható, környezettudatos nevelésben, kielégítve számos oktatási és nevelési célkitűzést. Kutatások bizonyítják a séták szervezetre és mentális állapotra gyakorolt jótékony hatását. A továbbiakban ezért a séták létjogosultságát az óvodákban nem kívánom bizonyítani, a séták óvodai alkalmazásának módszertani alkalmasságát, fontosságát axiómaként elfogadom a bemutatott kutatások eredményei, irodalmak, törvények, rendeletek, egyezmények alapján.

A hazai és nemzetközi kutatások szerteágazóan foglalkoznak a séták hatásaival. Az egészségügyi és mentális hatások mellett megtalálhatóak kutatások arról, hogyan befolyásolja a gyermekek viselkedését, ha gyalog érkeznek és távoznak az intézményből (Yu & Zhu, 2016), vagy, hogy a séta hogyan hat a fizikai aktivitásukra és viselkedésükre (Jenny, 2019). A sétákkal kapcsolatos módszertani vizsgálatok, ajánlások számos hazai és külföldi kutatás (Romero, 2011), cikk (Farkas, 2017), (Kis & Bárdi 2019), (Káta, 1972), (Guzmits & Horváth, 2011), (Frekot, 2014) és könyv (Kondorosy, 2016), (The Mindfulness Project, 2020), (Ivens, 2018) témáját adják. Az irodalmak kitérnek a séták és kirándulások pozitív mentális hatásaira, azonban óvodások körében olyan kutatást nem találtam, ami a gyerekek óvodával kapcsolatos attitűdjét, motivációját vizsgálja a séták tükrében.

Dolgozatomban feladatként azt a célt tűzöm ki, hogy a séták hatását vizsgáljam a gyermekek óvodához fűződő attitűdjére, óvodai motivációjára. Feltételezésem, hogy a séták elősegítik a gyermekek pozitív attitűdjét az óvoda iránt, motiválttá teszi őket az óvodai készülődés során, az elválás során, az ismeretek elsajátítása során. Várakozással telve várják a sétákat, a séták élményei kiemelkednek az óvodai mindennapokban számukra, és a séták hatására könnyebben sajátítják el a környezeti ismereteket. A kutatásomhoz a Rákosmenti Százszorszép Örökös Zöld Óvoda és Zöld Óvoda Bázisintézményben kérdőíveken keresztül mértem fel két nagycsoport gyermekeinek (50 fő), a szülőknek (50 fő), és az intézményben dolgozó óvodapedagógusoknak (13 fő) a véleményét, tapasztalatait. 2023. szeptembere óta az egyik nagycsoportban váltott műszakban dolgozom az óvodapedagógussal.

Dolgozatom részét képezi a kutatásban levont következtetések, válaszok és a tapasztalataim alapján néhány „Jó gyakorlat az óvodai sétákhoz” kidolgozása, kivitelezése és a tapasztalatok bemutatása. Emellett a kutatásom témaválasztása miatt felkértek a Rákosmenti Százszorszép Örökös Zöld Óvoda és Bázisintézményben a Zöld óvoda koordinátorokkal közösen az óvoda Természetjárás Etikettjének megalkotására, mely munka a dolgozatom 6. számú mellékletében megtalálható.

2. A kutatás bemutatása

2.1. Fogalmi keretek, kutatás célja

Kutatásom tervezéséhez Prof. Dr. Boncz Imre (2015) Kutatásmódszertani Alapismeretek kézikönyvét használtam segédletként. A kutatásom bemutatását a kapcsolódó fogalmak ismertetésével, majd a vizsgálódás céljával, hipotézisével kezdem.

Két alapfogalmat fontos tisztázni; motiváció és attitűd. A motiváció kifejezés a latin *movere* szóból származik, melynek jelentése mozgás, mozgatás. Sokféle meghatározása van a motivációnak, Dr. Barkóczy Ilona és Putnoki Jenő (1967) definíciója alapján motiváció minden belső, cselekvésre ösztönző tényező. Donald Olding Hebb (1975) kanadai pszichológus meghatározása szerint motiváció az élőlénynek a tevékenységre irányuló tendenciája.

A motivációnak számos csoportosítása létezik, azonban két fő motiváció típus különböztethető meg: külső és belső motiváció. A külső motiváció külső tényezőre alapul, azért cselekszik a személy, hogy jutalmat elnyerjen vagy büntetést elkerüljön (pl.: fizetésemelés, kirúgás, dicséret, stb.). A belső motiváció a cselekvőből, illetve magából a tevékenységből származik, ekkor a hajtóerő a cselekvésben lelt öröm, önmagunk meghaladása, új élmény átélése. A belső motiváció során a külső motivációk internalizálódnak, így az magasabb rendű, mint a külső motiváció. Nevelés területén érdemes elsősorban a belső motivációra építkezni.

Motivált állapot során a viselkedés egy céltárgy, vagy helyzet felé irányul, melyet egy szükséglet hajt. Kutatásom esetében azt vizsgálom, hogy céltárgyként a séta, az óvodába járási folyamatot motiválhatja-e. A motivált állapotot hajtó szükséglet a séta korábban bemutatott számos jótékony hatása (pl.: mozgásigény kielégítése, természettel való kapcsolódás, mozgásfejlesztés, stb.). Mivel motivált állapotban nő az érzékenység a céltárgy iránt, így azt is vizsgálom, hogy a séta során a környezeti ismeretek elsajátítása hatékonyabb-e. Abban az esetben ugyanis, ha ez megfigyelhető, akkor az a séta általi motivált állapotra utal. A motiváció céljának elérése örömet okoz, ezért a motivációs állapot vizsgálatához a gyerekek által kifejezett izgatottságot és az utólagos beszámolásukat is mérem. A kifejtett válaszok alapján a motiváció erősítésének lehetőségeit is megvizsgálom, az eredmények alapján pedig jó gyakorlatokat dolgozok ki, melyek a gyermekek séta iránti kedvét növelik.

A másik fogalom, melyet fontos tisztázni, az attitűd. Az attitűd egy értékelő beállítódás az attitűdtárggyal (pl.: egy személy, emberek csoportja, tárgy, jelenség, szituáció) szemben. Az ember az attitűdje alapján viselkedik, viszonyul és alkot véleményt. Az ember a céltárgy felé rendelkezik kognitív információval (a tárgy pozitív vagy negatív jellemzői), affektív

információval (érzésekkel) és viselkedési információval (múlt és jelenbeli viselkedésekkel), melyek az attitűd alakulásában szerepet vállalnak (Hodossi, 2023).

Az attitűd funkciója a tárgyértékelés eredményeképpen, hogy az egyén könnyebben és gyorsabban hozzon döntéseket. Az attitűd, érték kifejező funkciója által, segít az embernek az identitását meghatározni és kifejezni. Az emberek általában az attitűdjük alapján cselekszenek, azonban ez alól vannak kivételek (kognitív disszonancia, nem hozzáférhető attitűd, nem célravezető attitűdök, viselkedés feletti kontrolvesztés). Jellemzően minél relevánsabb egy attitűd, annál nehezebben változtatható.

Az attitűd tehát szubjektív, az egyén megítélésén alapszik. Az óvoda és séta iránti attitűdöt a gyermekek tapasztalatai és értékelő mechanizmusai határozzák meg. Az attitűd formálása lehetséges (pl.: direkt oktatás, katartikus élmény, érintkezés, közös identitás, stb.), dolgozatomnak ugyanakkor nem célja a gyermekek attitűdjének változtatása. Vizsgálatommal azt figyeltem meg, hogy a gyermekeknek milyen az attitűdjük a séta, az óvoda iránt és a séta hatással van-e a gyermekek óvoda iránti attitűdjére.

Legfőbb célja a kutatásomnak, hogy adott populáción megvizsgáljam, milyen a gyermek attitűdje az óvoda és az óvodai séták iránt, és hogy motiváltabb-e a séták alkalmakor az óvodába való készülődés (csomagolás, ruházkodás), az óvodába való elindulás során. Továbbá azért, hogy lássam, alakítja-e a gyerekek óvoda iránti attitűdét pozitív irányban a séta, az érdekelt, hogy a gyerekek a sétán szerzett élményeiket elmesélik-e otthon, illetve az előre hirdetett séták iránt tanúsítanak-e várakozást a megelőző napokon. Ez megnyilvánulhat abban, hogy mesélnek róla, várják, számolják a napokat, beszereznek, készítenek eszközt stb. A sétához kapcsolódó óvodai motivációról és attitűdről árulkodik az is, hogy az élményt szeretnék-e megismételni a gyermekek? Például elviszik-e újra a családot oda, ahol a csoporttal jártak, kérik-e a csoportban, hogy a kirándulást/ sétát ismételjék meg, születnek-e új ötleteik új séta célokról stb.

Mivel a motiváció szoros kapcsolatban van az új ismeretek elsajátításának minőségével, kutatásom arra is kiterjedt, hogy megvizsgáljam azt a feltételezésemet, hogy motiváltabbak a gyermekek a séta során, így a környezeti ismereteket hatékonyabban sajátítják el. Ezért azt is vizsgáltam, hogy a környezeti ismeretei bővülnek-e a gyermeknek a séták során? Megfigyelhető-e, hogy a séta során hatékonyabb-e a környezeti nevelés, mint a csoportban?

Hipotézisem, hogy a séták elősegítik a gyermekek pozitív attitűdjét az óvoda iránt, motiválttá teszi őket a séta az óvodai készülődés, elválás, ismeretek elsajátítása során, várakozással telve várják a sétákat, a séták élményei kiemelkednek az óvodai mindennapokban számukra, és a séták hatására könnyebben sajátítják el a környezeti ismereteket.

2.2. Kutatás típusa

A felvázolt kérdések alapján kutatásom feltáró és összehasonlító kutatás. Feltárom a gyermekek attitűdjét, motivációját a séták iránt és azáltal az óvodába készülődés iránt, referenciaként pedig összehasonlítom a séták nélküli napokkal a séta napok motivációját.

Primer kutatásom során magam gyűjtöm az információkat és azokat elemzem. Ennek érdekében kvantitatív (mennyiségi) mérést alkalmazok, amihez összetett mutatókat használok. A vizsgált változókat mennyiségileg mérem, tehát a nyerni kívánt információkhoz számokat rendelek (skálákat). A mérésben a gyermekek hozzáfűzéseit, a felnőttek (szülők, óvónők) megjegyzéseit is lehetővé teszem, így egy kvalitatív (minőségi) visszajelzést is figyelembe veszek, melyet a következtetésekhez és a jó gyakorlatok kidolgozásához hasznosítok.

Az információszerzéshez saját szerkesztésű kérdőíves felmérést használok. Kérdőíveket használnak leggyakrabban a primer kutatásokhoz, információszerzéshez, ugyanis alkalmasak leíró, magyarázó és felderítő célokra is. Előnyük, hogy könnyen kivitelezhetőek, nem terhelik nagy mértékben a megkérdezett alanyokat, és amennyiben jól vannak megszerkesztve, releváns adatok nyerhetőek belőlük. Hátrányuk, hogy a kutató és a megkérdezett is szubjektív véleményt fogalmaz meg, esetenként pedig akár az őszinteség is megkérdőjelezhető a válaszadó irányából.

2.3. Vizsgálati anyag meghatározása

A kutatási módszer kiválasztása után a következő feladatom a vizsgálat alanyainak, helyszínének, körülményeinek meghatározása volt. A vizsgálatom alanyainak egy Zöld Óvoda törzsintézmény gyermekeit, pedagógusait, szüleit választottam. A Rákosmenti Százszorszép Óvoda Pedagógiai Programja (2020) tartalmazza, hogy az óvoda pedagógusai heti rendszerességgű sétanapot tartanak. Vagyis heti szinten terveznek, és szerveznek a csoportok óvodán kívüli tevékenységet, ezért releváns tapasztalattal rendelkeznek a rendszeres séták hatásairól. Az óvodán belül a gyerekek és szülők kiválasztásánál a két nagycsoportot választottam, melyek közül az egyikben váltott műszakban dolgozom. A két csoport kiválasztásának oka, hogy a gyerekek számára készített kérdőív sok helyszínt, képet tartalmaz, és ez a két nagycsoport rendszeresen szervez közös sétákat, kirándulásokat, így a kérdésekhez használt képekhez mindkét csoport számára hasonlókat tudtam alkalmazni, így a válaszaikhoz hasonló tapasztalatok, értelmezések rendelkeznek, és ugyanaz a kérdőív használható számukra.

A kérdőíveket önkéntesen és anonim módon töltötték ki a felnőttek, a gyermekek mérésénél a válaszaik rögzítésénél adataik védelmére hangsúlyt fektettem, a válaszaikat a nevük nélkül vettem fel, illetve a gyermekek méréséhez a szülői beleegyezést a csoportoktól megkaptam. Papírformátumban osztottam ki a felnőttek számára, a gyermekek válaszait pedig egy-, vagy

kétszemélyes helyzetben magam mértem fel a szóbeli válaszaik, választásaik alapján. A vizsgálat 2023.12.01-2024.01.31-ig tartott. A vizsgálat alanyai: 13 fő pedagógus, 50 fő gyermek (öt-hét évesek), 50 fő szülő.

2.4. A vizsgált változók ismertetése

A kérdőív szerkesztése és minőségének garantálása volt a legfontosabb feladatomban, hiszen ez biztosítja, hogy az információk, amiket gyűjtök relevánsak. A kérdőívek szerkesztésének első lépése az volt, hogy a felmérni kívánt információ csoportot meghatározzam, majd a kérdéseket logikailag és tartalmilag megalkossam a három célcsoport számára. A felméréssel az alábbi információ csoportokra kerestem a választ:

1. Szereti-e a gyermek a sétákat? Milyen az attitűdje a séták iránt?
2. Motiváltabb-e a gyermek a séták alkalmakor az óvodába való készülődés (csomagolás ruházkodás) során?
3. Motiváltabb-e a gyermek a séták alkalmakor az óvodába való elindulás terén?
4. A gyerekek az előre hirdetett séták iránt tanúsítanak-e várakozást a megelőző napokon? (mesélnek róla, várják, számolják a napokat stb.)
5. Környezeti ismeretei bővülnek-e a gyermeknek a séták során?
6. Hatékonyabb-e a környezeti nevelés a séta által, mint a csoportban?
7. A sétán szerzett élményeit a gyerekek elmesélik-e otthon?
8. A séták élményeit igénylik-e megismételni a gyermekek? (Pl.: elviszik a családok, kéri, hogy a csoport újra menjen, új ötleteik születnek új séta célokról stb.)

A koncepcionált kérdéseket elsősorban zárt kérdésekként igyekeztem feltenni minden csoport számára. Emellett nyílt kérdéseket tettem lehetővé, amivel a nem tervezhető információkat nyertem. A kérdések megalkotásakor figyelemmel voltam a felmérni kívánt csoport előzetes tapasztalataira, életkorára, szakmai tudására, ismereteire, ezért a három csoportnak három különböző kérdőívet hoztam létre. A kérdéseket egyértelműen és világosan fejeztem ki, idegen szavak és összetett mondatokat nélkülözve. Fontos volt a kérdések megalkotásakor, és a gyerekekkel való kommunikáció során, hogy a semlegességet közvetítsem, kérdéseimmel ne sugalmazzak elvárt válaszokat. A válaszolóknak elegendő információval kellett rendelkezniük a válaszadáshoz, ezért bizonyos kérdéseket (pl.: szakmai kérdéseket, élménnyel kapcsolatos érzelmeket) nem minden célcsoport felé tettem fel.

A mérésekhez ordinális (sorrendre alapuló) skálát alkalmaztam és feleltválasztós válaszadási lehetőséget. A válaszadó feladata vagy a sorrend kialakítása volt, vagy a vizsgált változóhoz való viszonyulást egy skálán vagy a megadott választási lehetőségek közül

kiválasztva kellett eldöntenie az alanynak. A rendelt számértékek és feleletek között egyértelmű a sorrend, ezért eldönthető, hogy a változó megítélése jobb, vagy rosszabb. Ezzel a skálával azonban az nem állapítható meg, hogy a rangsorolt tényezők között mekkora különbség van.

2.4.1. Gyermek kérdőív

A gyermekek kérdőívéhez az első kérdésnél a csoport sétáiról, kirándulásairól készített képeket használtam melyeket a gyerekek felidéztek, és eldöntötték, hogy a három érzelmi állapotot tükröző arc (1.ábra) közül, számukra milyen volt az élmény.

1. ábra: Választható érzelmi állapotok



2. ábra: Csoport sétáit ábrázoló képek

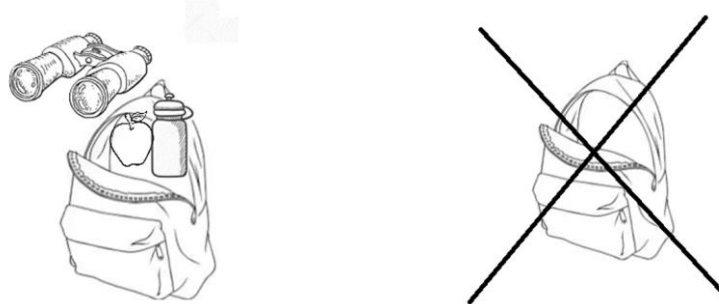




A 2. ábrán látható képekről ezután egyesével megkérdeztem, hogy szívesen megismételnék-e, majd megkértem őket, hogy állítsák sorrendbe a képeket az alapján, hogy mennyire tetszett nekik az adott kirándulás/séta. A sorrendállítást a következtetések, jó gyakorlatok levonásához alkalmaztam, ugyanis ezekből az egyéni preferenciák körvonalazódtak.

A második kérdésnél, annak érdekében, hogy megtudjam, hogy a gyermek motiváltabb-e a készülődés tekintetében, egy zsetont kellett elhelyeznie két lehetőség egyikénél (3. ábra). A lehetőségeket értelmeztük a gyermekekkel szóban, hogy a zsák, amibe különböző tárgyak kerülnek, azt jelenti, hogy készül, becsomagolja a felszerelést a sétához, mert megyünk aznap valahova. A másik opció azt jelenti, hogy nem kell hoznia semmit, mert nem megyünk sétálni.

3. ábra: A gyermekek készülődési kedvét mérő ábra



A harmadik feladatnál a gyermekek a három érzem közül választott (1. ábra) azzal kapcsolatban, hogyan érzi magát reggel, amikor felkel óvoda előtt (4. ábra bal oldali képe). Majd abban az esetben, amikor megyünk sétálni (4. ábra jobb oldali képe). Ez a kérdés a gyermekek óvodába indulásának kedvét méri.

4. ábra: Reggeli óvodába induláshoz, készülődéshez való motiváció mérése



A gyermekek környezeti ismereteinek bővülését is vizsgáltam. A sétákon, kirándulásokon élőlényekről készített képeket (5. ábra) mutattam nekik, amiket meg kellett nevezniük.

5. ábra: Gyerekek környezeti ismereteit mérő képek



Az utolsó két kérdéssel a gyermekek attitűdjét vizsgáltam a séták felé a többi tevékenység, óvodai elfoglaltsághoz viszonyítva. A különböző tevékenységek (mozgás, rajz, szőnyegi játék, ének, foci, udvari játék, mese) képei és a séta között választhattak a gyermekek (Melléklet 1. ábra), majd az összes elfoglaltságot kértem, hogy rangsorolják. Ebből a vizsgálatból a gyermekek séták iránti kedvét mértem, illetve a következtetések levonásához a séták és más tevékenységek, játékok közötti relációt, egyéni preferenciáit elemeztem.

2.4.2. Szülői kérdőív

A szülők számára készített kérdőív az 1. számú mellékletben található. Több kérdést tartalmaz a pedagógus kérdőívhez képest, ugyanis a szülő otthoni tapasztalataira is rákérdeztem, így kilenc kérdésből áll a szülői kérdőív:

- Mennyire szereti gyermeke az óvodai sétákat, kirándulásokat?
- Motiváltabb-e a gyermek a séták alkalmakor az óvodába való készülődés (csomagolás ruházkodás) során?
- Könnyebb-e, jobban el akar-e indulni az óvodába a gyermeke séták/kirándulások alkalmakor, mint egy sima óvodai napon?
- Az óvodában a szülőtől való elválás könnyebb-e séták/kirándulások alkalmakor, mint egy átlagos óvodai napon?
- A gyermekek az előre hirdetett séták/kirándulások iránt tanúsítanak-e várakozást a megelőző napokon? Miben nyilvánul meg az, hogy várják (vagy nem várják)? (Válaszát húzza alá és indokolja)

- Mit gondol, a környezeti ismeretei bővülnek-e a gyermeknek a séták/kirándulások során?
Miben nyilvánul ez meg?
- A sétán szerzett élményeit a gyermek elmeséli otthon?
- Amikor mesélnek a gyerekek a séta/kirándulás élményeiről, milyen az érzelmi állapotuk?
- Elő szokott-e fordulni, hogy a gyermeke a séta/kirándulás élményeit, úticélját, útvonalát meg szeretné a családdal ismételni?

2.4.3. Pedagógus kérdőív

A pedagógus kérdőív a 2. számú mellékletben megtalálható. Az előzőekben leírt lépések és szempontok alapján a pedagógusok számára készített kérdőív hat kérdésből áll:

- Szeretik-e a gyermekek a sétákat? Milyen az attitűdje a csoportnak a séták felé?
- Motiváltabb-e a gyermek a séták alkalmakor az óvodába való készülődés (csomagolás, ruházkodás) során?
- Motiváltabb-e a gyermek a séták alkalmakor az óvodába való érkezéskor?
- A gyerekek az előre hirdetett séták iránt tanúsítanak-e várakozást a megelőző napokon?
- Kérem fejtse ki, ha úgy gondolja, hogy a gyermekek környezeti ismeretei bővültek.
- Kérem fejtse ki, ha úgy gondolja, hogy a környezeti nevelés a séta által hatékonyabb, mint a csoportszobában?

3. A kutatás eredményeinek bemutatása

A gyermekek válaszainak felmérése és a szülői, pedagógusi kérdőívek kitöltése után a következő feladatomban a válaszok feldolgozása volt. Ebben a fejezetben bemutatom az eredményeket, a következtetéseimet, illetve a mérés során nehézségeket, hibákat okozó tényezőket. A kifejtett válaszok alapján levont következtetések és a tapasztalataim alapján „jó gyakorlatokat” mutatok be, illetve igyekszem feltárni az álláspontommal kapcsolatos ellenérveket is.

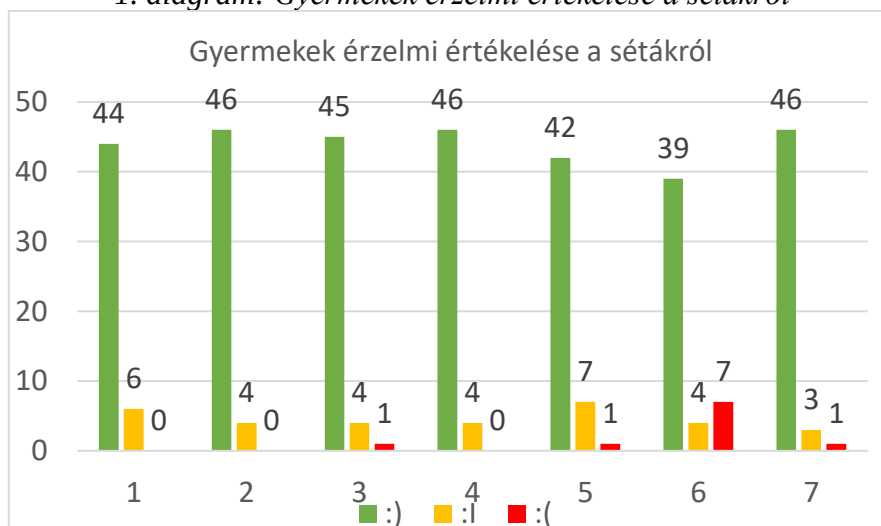
3.1. Statisztikai adatelemzés, kiértékelés

Az eldöntendő, feleletválasztós, skálán pozicionáló válaszokat statisztikai adatelemzési módszerekkel (megoszlás, diagram, medián, átlag) dolgoztam fel. A módszereket a Budapesti Műszaki Egyetem Villamosmérnöki képzés Analízis tárgyain sajátítottam el. Az eredményeket a legtöbb esetben diagrammokkal szemléltetem, a diagrammok alapján pedig következtetéseket vonok le. A három csoportot mérő kérdőívek eredményei a 3., 4., 5. számú mellékletekben megtalálhatóak.

3.1.1. Gyermekek kérdőív eredményei

Az első feladatban a gyermekek hét korábbi séta élményüket értékelték 3 különböző érzelmi állapot közül választva. Az első diagrammon látható, hogy az 50 gyermek minden sétát magasan pozitív érzelemmel jelölt. A legkevesebb pozitív visszajelzést (50-ből 39, vagyis 78%) a 6. séta kép kapta, amin egy poros úton sétál a csoport. Szándékosan választottam ezt a képet, hogy azt is vizsgáljam, hogy a gyerekek visszajelzésük során ne csak a legszebb pillanatokra reflektálhassanak. Azonban az eredmények alapján jól látható, hogy a gyermekek attitűdje pozitív a séták iránt, az összesen 350 válaszból 308 válasz (88%) pozitív (boldog) fej, 32 semleges és 10 szomorú fej. A szóbeli közlések alapján kiderült, hogy azok a gyermekek, akik negatív vagy semleges reakciót adtak, a legtöbb esetben a séták miatti fáradtságra panaszkodtak, illetve egy-egy esetben előfordult egyéni probléma (pl.: fájt a feje, rosszul lett a buszon, stb.), ami miatt negatív érzelemmel emlékeztek vissza egy-egy alkalomra.

1. diagram: Gyermekek érzelmi értékelése a sétákról

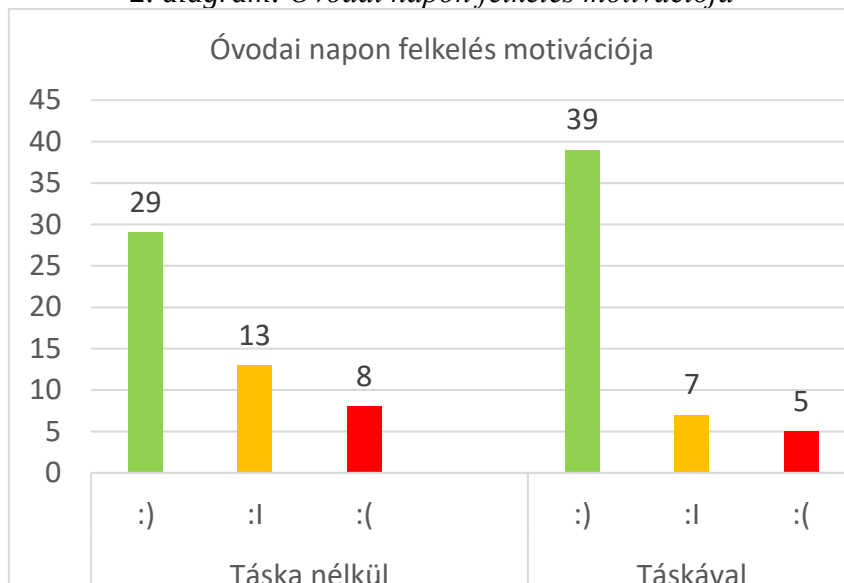


A 3. számú melléklet második diagrammján látható, hogy a hét sétát egyenként és átlagban a gyerekek milyen arányban ismételnék meg. Az eredményeket átlagolva egy sétát átlagban 50 gyermek közül 46 gyermek (92%) szívesen megismételné. Ez az eredmény a korábbi eredményt támasztja alá, tehát, hogy az attitűdük pozitív a séták iránt, illetve, azt, hogy a gyerekek ebben a kérdésben konzekvensen válaszoltak. Az első két kérdésre adott válaszok alapján megállapítható, hogy a megkérdezett gyermekek attitűdje a séták iránt a legtöbb esetben, legalább 78%-ban pozitív, átlagban pedig 88%-ban.

A következő kérdés arra irányult, hogy sétanapon jobban szeretnek-e járni a gyerekek óvodába. Vagyis az óvoda iránti attitűdjüket befolyásolja-e a sétanap. A gyerekek választhattak, hogy hátizsákkal vagy hátizsák nélkül szeretnek-e jobban óvodába jönni, szóbeli közléssel mind a két képnek jelentést tulajdonítottunk. A hátizsákos eset vonatkozott a séta napra. A gyerekek 80 %-a (50-ből 41 fő) szeret inkább hátizsákkal jönni, amivel sétára indulhat utána a csoport. A válaszok alapján arra lehet következtetni, hogy a megkérdezett gyermekek óvoda iránti attitűdjét a sétanapok pozitívan befolyásolják.

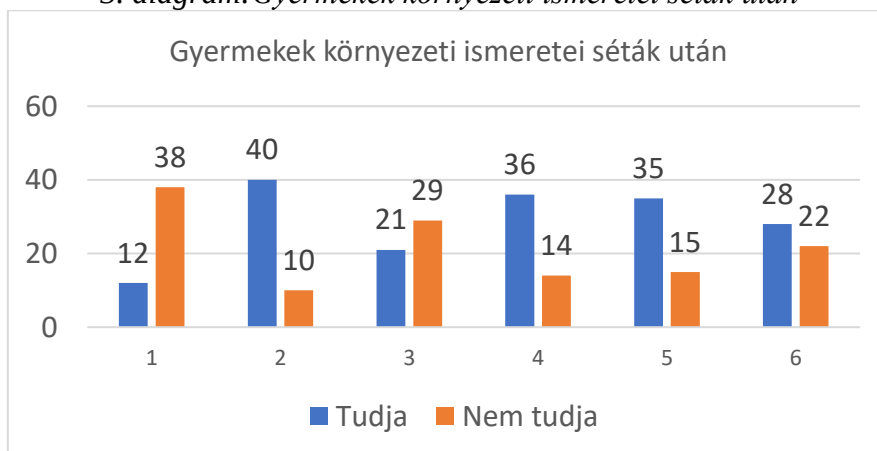
A következő kérdéssel az óvoda iránti motivációját mértem a gyermekeknek; a sétanapon és egy átlagos óvodai napon való felkeléshez társított érzelmi állapotukat vizsgáltam. A gyermekek bevallásuk szerint egy átlagos óvodai napon 58%-ban kelnek csak fel jókedvűen, szívesen, azonban azokon a napokon amikor tudják, hogy sétálni fognak ez az arány 20%-al nőtt a megkérdezett gyerekek között. Tehát arra lehet következtetni, hogy a gyermekek motivációja megnő a séták hatására, szívesebben ébrednek fel és indulnak el az óvodába a sétanapokon. Ezzel párhuzamosan a 2. diagrammon láthatóan csökken a reggeli rosszkedvük, motivátlanságuk.

2. diagram: Óvodai napon felkelés motivációja



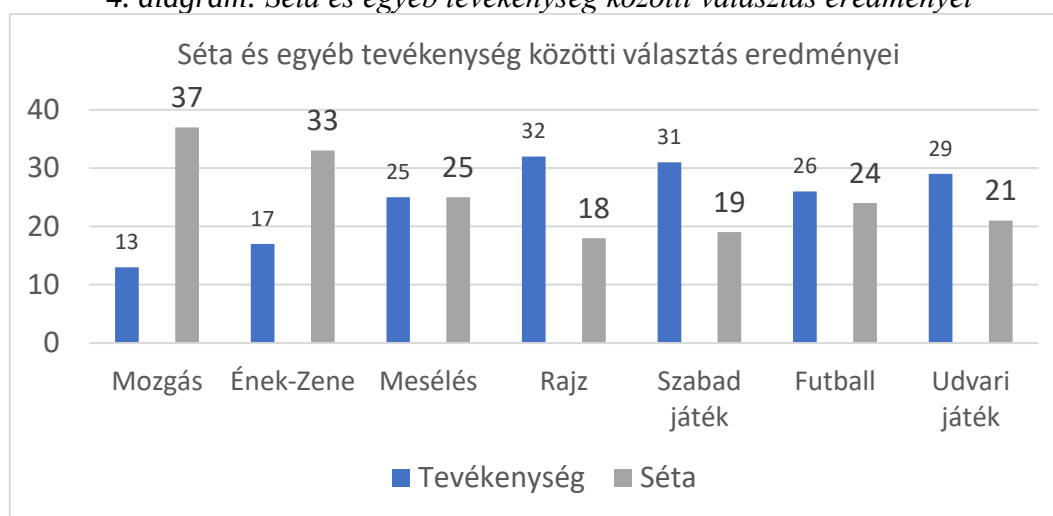
A 3. diagram mutatja, hogy a gyermekek környezeti ismereteit vizsgáló hat kérdésre a gyermekek milyen arányban tudják a választ. A kérdésekhez egy-egy sétán látott élőlényt vagy helyszínt kellett megnevezniük (pl.: strucc, platánfa, Merzse-mocsár, különböző zöldségek stb.) Látható, hogy vegyesen: négy kérdésre inkább tudják, két kérdésre inkább nem tudják a gyerekek a választ. Átlagban 58%-os helyes választ adtak a gyerekek a kérdésekre, tehát nem egyértelműen maradtak meg a megkérdezett információk a gyerekek emlékezetében. Azonban a megkérdezett információk egyes esetekben hónapokkal korábbi séták élményei, amiket azóta nem ismételtünk. Továbbá a gyermekek ismeretei sokkal szélesebb spektrumban bővíthetnek, mint amit a hat kérdés lefed (pl.: tájékozódás, közlekedési ismeretek, egyéb élőlények), emiatt nehézséget okozott a gyermekeket ezen a ponton releváns módon mérni. A hiányosság kiküszöbölése érdekében a pedagógus és szülői kérdőív is kitér ezen területre.

3. diagram: Gyermekek környezeti ismeretei séták után



Végül a gyerekek a sétákat más tevékenységekkel összemérve kellett, hogy válasszanak, hogy melyiket csinálják szívesebben (4. diagram). Látható, hogy az irányított mozgás és az ének-zene területhez képest a gyerekek nagy arányban a sétát választják, míg a rajz, a szabad játék és az udvari játékhoz képest a sétát kevésbé szívesen választják. A mesélést és a futballt a sétához képes ugyanolyan arányban választották a gyerekek. A választások alapján azt figyeltem meg, hogy egyéni, személyiségből adódó preferenciákat állítanak fel a gyermekek és a válaszok azt tükrözik, hogy különböző tevékenységekben lelik a gyerekek az örömeiket; ezért ideális a tevékenységeket váltakoztatni az óvodában, ahogy a jelenlegi gyakorlat is igazolja ezt. Az utolsó kérdésnél, amikor az összes tevékenységet kellett a gyerekeknek preferenciájuk szerint sorba állítani, akkor a séta és a futball került a legtöbbször a preferencia sorrend legelejére. Mindezek alapján látható, hogy másként rákérdezve a gyermekek séták iránti attitűdjére, mint az első és második kérdésben, ugyanúgy kijött az az eredmény, hogy alapvetően a gyermekek szeretik és motiváltak a séták iránt, még a többi tevékenységhez viszonyítva is.

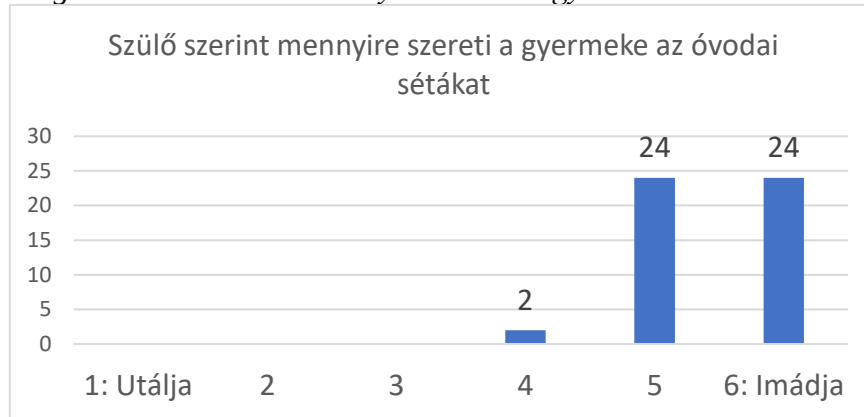
4. diagram: Séta és egyéb tevékenység közötti választás eredményei



3.1.2. Szülői kérdőív eredményei

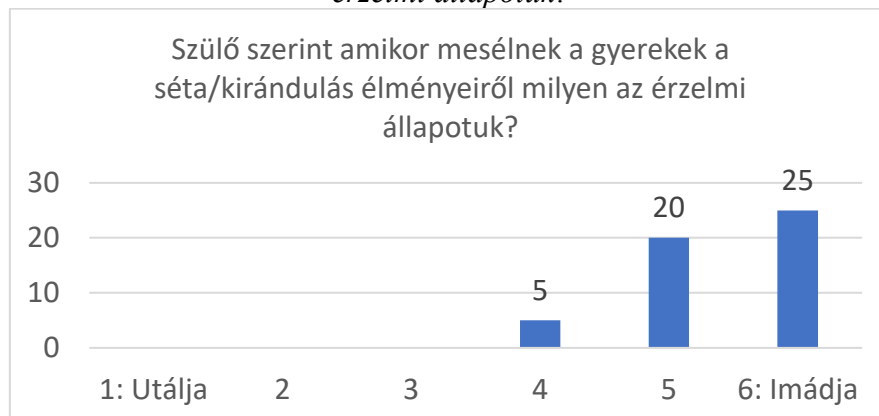
A szülők kérdőívének első kérdésénél a gyermek séták iránti attitűdjéről kértem a szülő véleményét. Az 5. diagramon látható, hogy egytől hatig tartó skálán a szülők négyesnél rosszabb értéket nem adtak, a megkérdezettek 48%-a a legmagasabb pontszámot adta, további 48%-a pedig a második legmagasabb értéket, két szülő pontozta négyesre. A szülők véleményét összevetve a gyermekek válaszainak eredményével (1., 2. diagram) az látható, hogy mind a két érintett csoport válasza alapján pozitív a gyermekek attitűdje a séták iránt, a szülők válasza pár százalékkal még pozitívabbak, mint a gyermekeké.

5. diagram: Szülő szerint mennyire szereti a gyermeke az óvodai sétákat



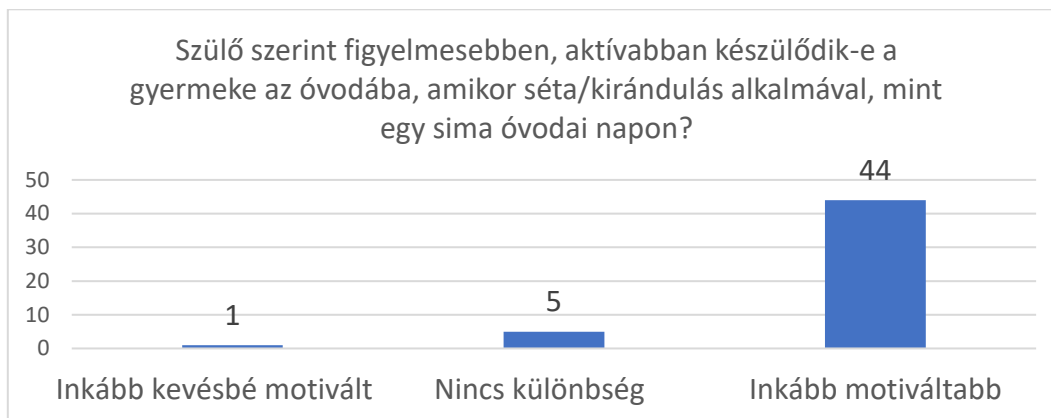
Az 5. diagrammhoz hasonló eloszlást mutat a 6. diagram, ennél a kérdésnél azt vizsgáltam, hogy utólag, amikor mesélnék a gyermekek a sétákról, akkor milyen az érzelmi állapotuk.

6. diagram: Szülő szerint amikor mesélnék a gyerekek a séta/kirándulás élményeiről milyen az érzelmi állapotuk?

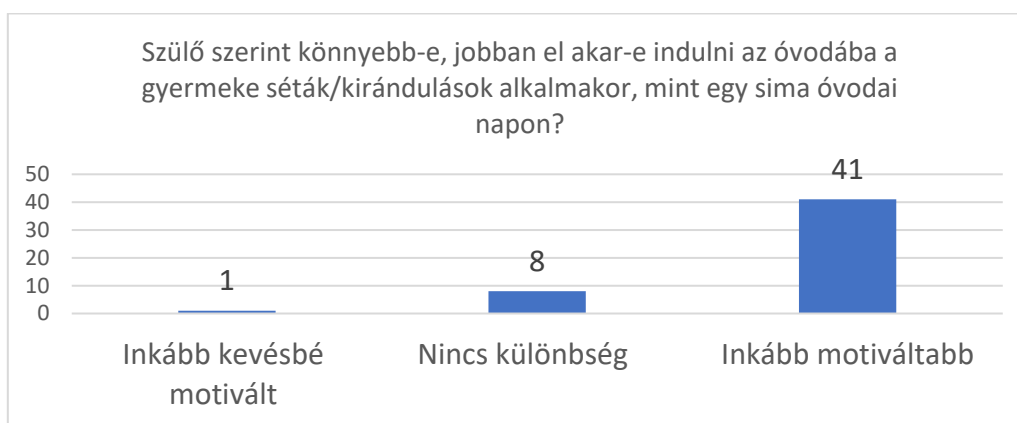


Az eredményekből egyöntetűen látható, hogy a gyermekek attitűdje pozitív a séták iránt. A következő kérdésekkel annak különböző aspektusait vizsgáltam, hogy a séták iránt tanúsított lelkesedés hat-e az óvodába járási lelkesedésére a gyerekeknek, tehát motiváltabbak-e a készülődés, az elindulás, az elválás során. A 7. diagramon látható, hogy a megkérdezett 50 fő közül 44 szülő szerint a gyermeke inkább motiváltabb a sétanapokon, mint a többi óvodai napon, öt szülő nem talált különbséget, és egy esetben figyelte meg a szülő, hogy gyermeke a séták miatt motiválatlanabban készül az óvodába. A 8. diagramon látható, hogy óvodába való induláskor már csak 41 szülő gyermeke motiváltabb a séták alkalmával, azonban a motiválatlanabb szavazatok eredménye nem változott, tehát hárommal több szülő látja úgy, hogy ebben a kérdésben a gyermekét nem befolyásolja a sétanap. A 9. diagram pedig azt mutatja, hogy a szülők a reggeli elválás folyamatára észlelnék-e hatását a sétanapoknak. 82 %-a szülőknek nem figyelt meg különbséget az elválásban, azonban kilenc gyermek esetében a szülők könnyebbnek élik meg a séták napján az elválást a gyermeküktől, mint a többi napon.

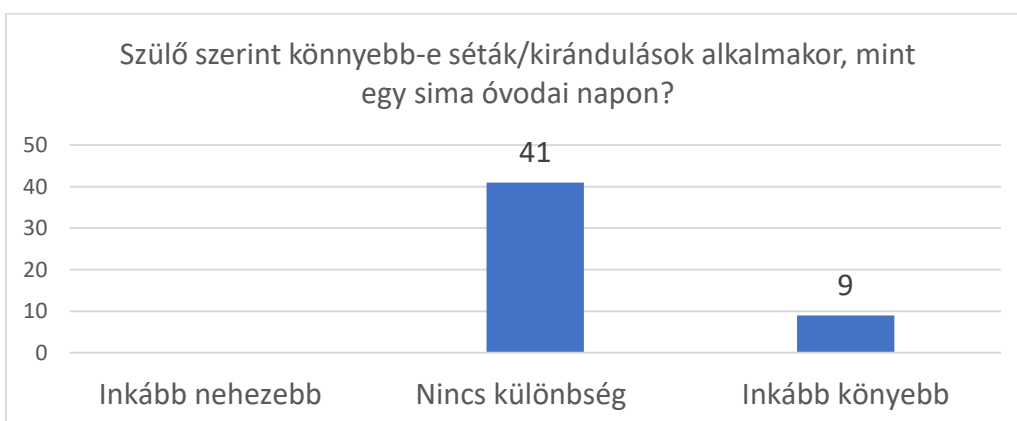
7. diagram: Szülő szerint figyelmesebben, aktívabban készülődik-e a gyermeke az óvodába, amikor séta/kirándulás alkalmával, mint egy sima óvodai napon?



8. diagram: Szülő szerint könnyebb-e, jobban el akar-e indulni az óvodába a gyermeke séták/kirándulások alkalmakor, mint egy sima óvodai napon?



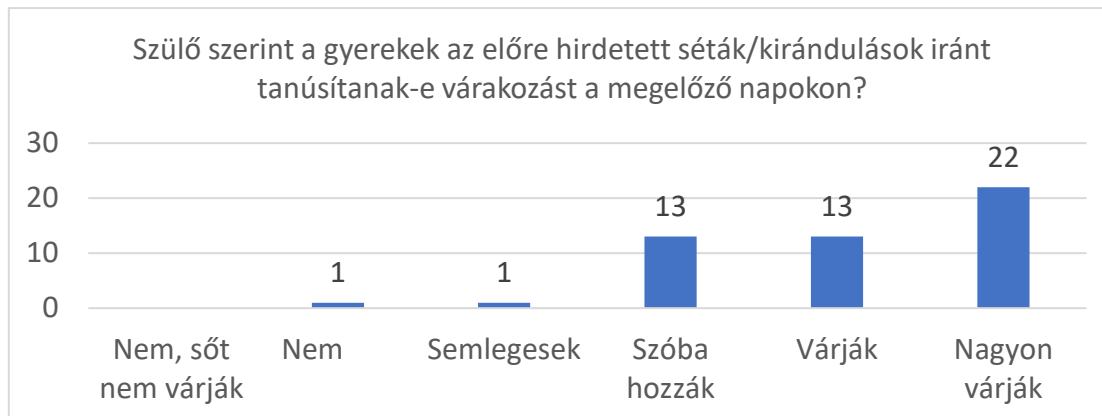
9. diagram: Szülő szerint könnyebb-e séták/kirándulások alkalmakor, mint egy sima óvodai napon?



Arra is kíváncsi voltam, hogy a séta élményeit milyen várakozás előzi meg a gyermek részéről a családi közegben. Arra a kérdésre, hogy a gyermekek tanúsítanak-e várakozást, a legnagyobb arányban (22 fő) azt a választ kaptam a szülőktől, hogy „nagyon várják”, 13-13 fő

arról számolt be, hogy várják, illetve szóba hozzák, és egy esetben érezte úgy a szülő, hogy gyermeke semleges, egy esetben pedig nem tanúsít várakozást (10. diagram).

10. diagram: Szülő szerint a gyerekek az előre hirdetett séták/kirándulások iránt tanúsítanak-e várakozást a megelőző napokon?



A szülői kérdőív eddig bemutatott kérdéseire adott válaszok arra utalnak, hogy a gyermekek várják a sétákat, pozitív irányba változik általuk az óvodai attitűdjük, motiváltabbá teszi őket.

Arra is kíváncsi voltam, hogy a szülőknek, mi a tapasztalata, véleménye arról, hogy a gyermekük környezeti ismeretei bővülnek-e a séták során. A megkérdezett 50 fő közül kettő szülő nem tapasztalt ilyen hatást, 48 szülő szerint gyermekük ismeretei bővültek az óvodai séták hatására. Tehát a szülők véleménye magasabb eredményt mutat ebben a kérdésben, mint a gyermekek mérése, melynek hiányosságáról az előző fejezetben szót ejtettem. Várható tehát, hogy a gyermekek ismeretei magasabb hatásfokkal bővülnek a séták miatt, mint amit a gyermek kérdőív eredménye (3. diagram) mutatott.

Azt is vizsgáltam, hogy a séták élményeit kívánják-e újra élni a gyermekek, a séták hatása eléri-e a családi életet, tehát a család megismétli-e a sétákat, az utcélukhoz ellátogatnak-e a gyermek kérésére. A válaszok alapján nincs olyan család, amelyik még sosem látogatott el egy séta helyszínére sem a sétanapok hatására. A séták megismétlése gyakoriságának eloszlása változó, Gauss eloszláshoz hasonló eloszlást mutat (11. diagram). A legtöbben (22 fő) a sétákat több mint az esetek felében ismétlik, 14 családban ennél még többször, és nyolc szülő arról számolt be, hogy minden séta után bejárják az útvonalat, úti célt. Tehát a szülők és a gyermekek családi életére motiváló hatást fejt ki az óvodai séta a megkérdezett családok esetében.

A szülők kérdőívének eredményei korrelálnak a gyermek kérdőív eredményeivel, illetve hipotézisemmel, miszerint a gyermekek motiváltabbak a séták hatására, attitűdjük az óvoda iránt pozitívan változik és környezeti ismereteik bővülnek.

11. diagram: Elő szokott-e fordulni, hogy a gyermek a séta/kirándulás élményeit, úticélját, útvonalát meg szeretné a családdal ismételni?



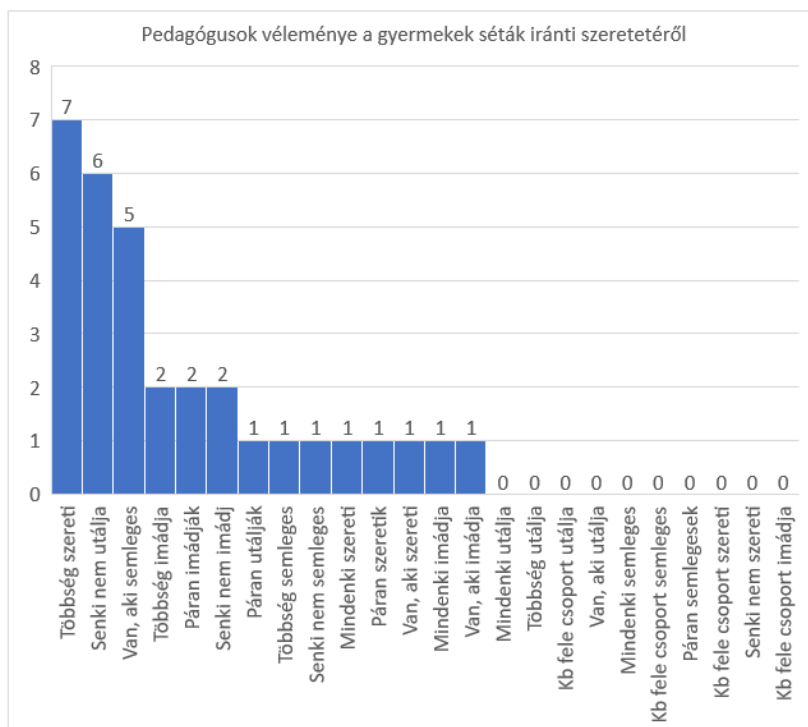
3.1.3. Pedagógus kérdőív eredményei

Az utolsó részfejezetben a pedagógusok kérdőívének eredményeit ismertetem. A 16. ábrán látható, hogy a megkérdezett 13 pedagógus közül hét fő tapasztalja a csoportjában, hogy a gyerekek többsége szereti a sétákat, illetve egy fő szerint mindenki szereti, kettő fő szerint páran imádják és kettő fő szerint mindenki imádja a csoportban a sétákat, és hat pedagógus szerint nincs is olyan gyermek a csoportjukban, aki utálja a sétákat. Tehát látható, hogy az óvodapedagógusok nagyobb része számára a csoport attitűdje pozitív a séták iránt.

Azonban viszonylag sok pedagógus (öt fő) tartja a csoportjának egy részét semlegesnek a séták iránt. Van olyan pedagógus tapasztalat is, mely szerint a gyerektöbbség semleges, illetve olyan pedagógus is akadt, akinek a csoportjában van, aki utálja a sétákat. Ez az arány meglepő volt, hiszen a hat csoport közül két csoport gyermekeinek és szüleinek a korábban bemutatott eredményei azt mutatják, hogy a gyermekek imádják a sétákat abban a megkérdezett két csoportban. Ezek a tapasztalatok, vélemények másik csoportok pedagógusaitól érkeztek és a válaszok kifejtős részében ennek okát azzal magyarázzák a pedagógusok, hogy nem tartják megfelelőnek az óvoda fekvését és környezetét ahhoz, hogy elég izgalmas legyen a séta, illetve a tömegközlekedési lehetőségeket nevezték meg még gyengeségnek, ami miatt nem lehetnek elég érdekfeszítők a séták a gyermekek számára. Az óvónők továbbá leírják, hogy ugyanazokat az utakat járják be hetente, ami miatt a gyermekek motiválatlanok. A pedagógusok ezen visszajelzése ösztönzött arra, hogy dolgozatom következő fejezetében az óvoda környékén is használható „Jó gyakorlatokat” mutassak be, melyeket az egyik csoporttal ki is próbáltam. Célom ezzel az, hogy csökkentsem a pedagógusok tervezési feladatát, és új ötletekkel színesítsem repertoárjukat, hiszen a két bemutatott csoport tapasztalataiból látható, hogy az óvoda környékén is lehet a sétákat élvezetessé tenni megfelelő ötletekkel. A bemutatott két csoportban dolgozik az óvoda két Zöld óvoda koordinátora, nekik szakterületük a környezeti

nevelés; illetve egyikükkel váltott műszakban dolgozom, és kutatásom okán én is közel kerültem a környezeti nevelés területéhez, így vélhetően a séták terén ezért tudtuk színesebb ötletekkel szolgálni, ami a gyermekek és szülők kérdőívének eredményein megmutatkozik.

12. diagram: Pedagógusok véleménye a gyerekek séták iránti szeretetéről



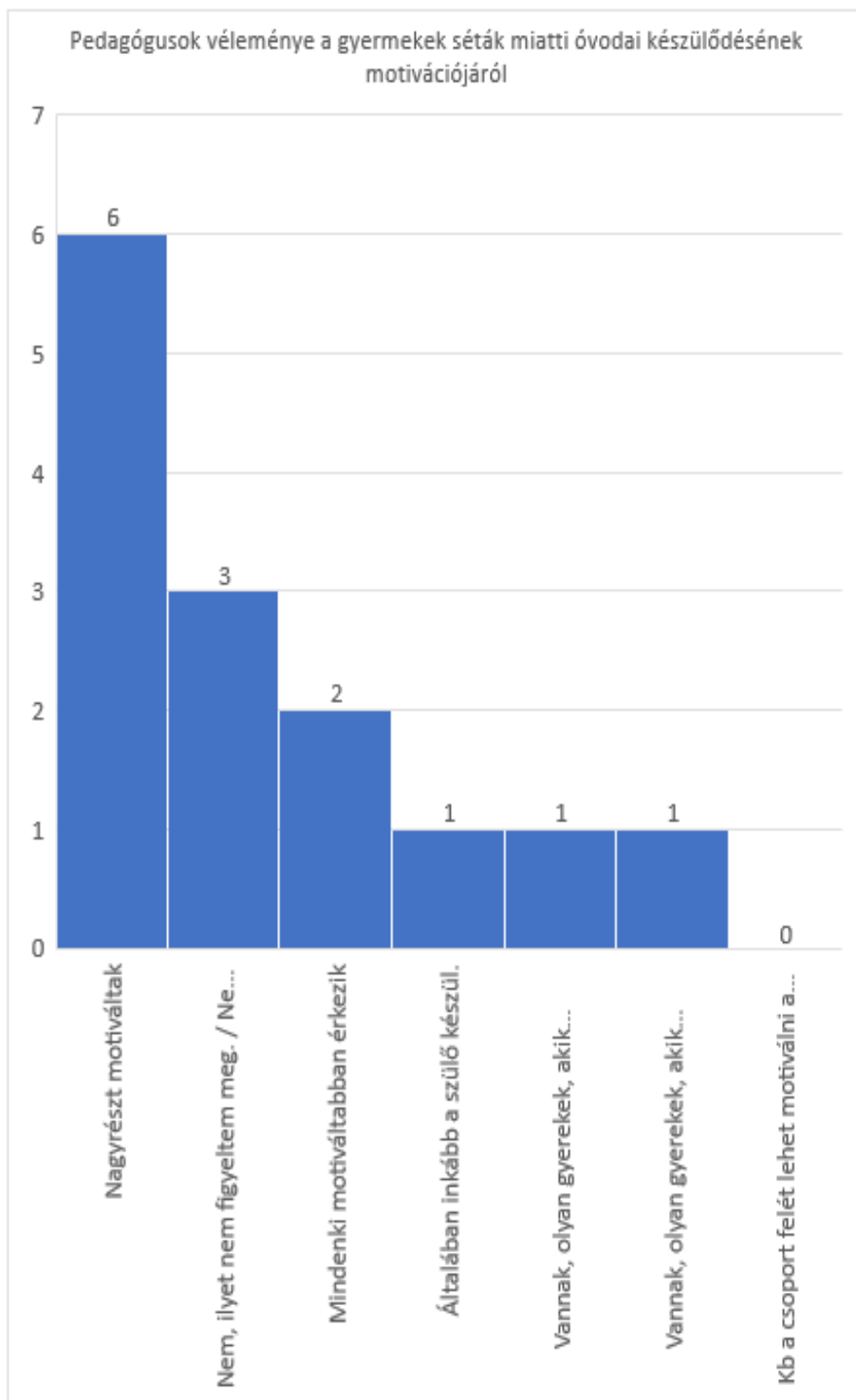
A gyermekek séták iránt tanúsított várakozásáról az óvónők tapasztalata hasonlóan megosztott. Ebben a kérdésben is inkább a pozitív tapasztalatok dominálnak (négy fő szerint nagyon várják, négy fő szerint várják, két fő szerint szóba hozzák), azonban két fő szerint semlegesek a gyerekek a várakozás terén, illetve egy fő szerint nem jellemző rájuk a várakozás.

13. diagram: Pedagógusok véleménye a gyerekek séták iránt tanúsított várakozásáról

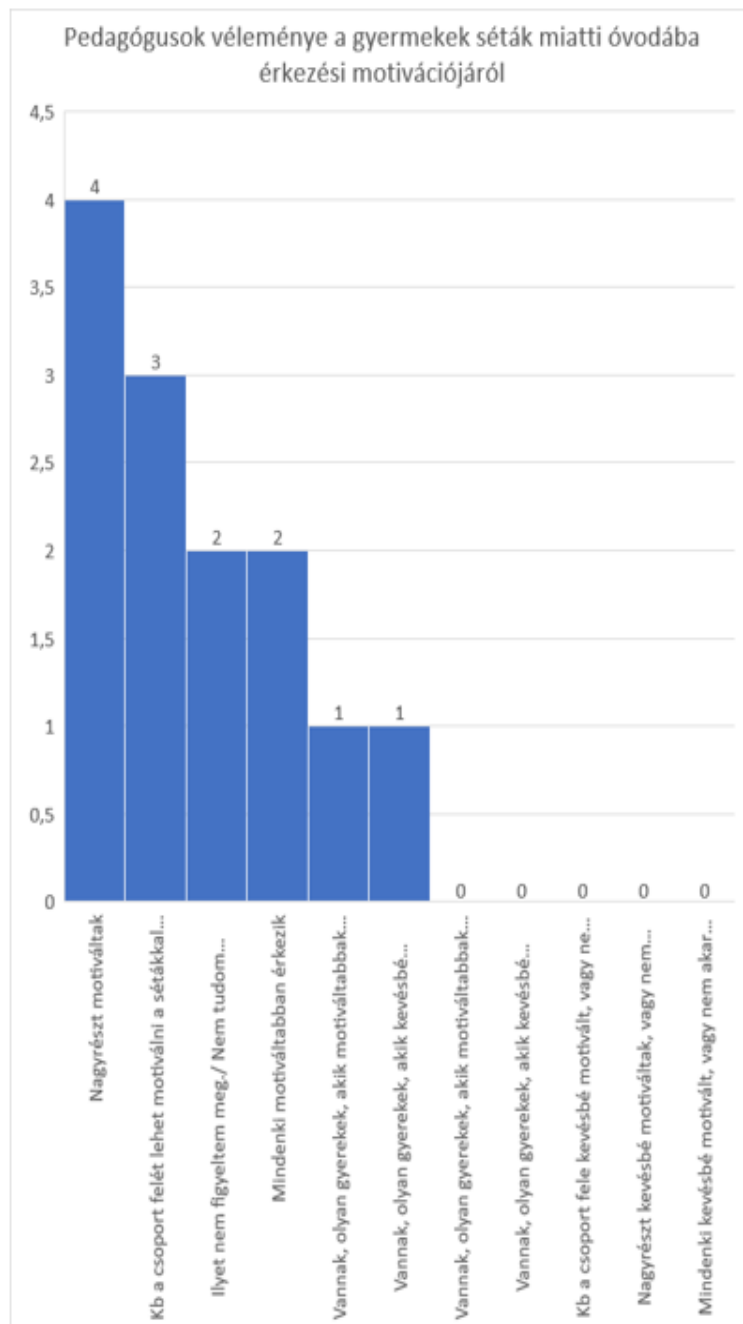


Hasonlóan megosztott válaszok érkeztek a pedagógusoktól arra a kérdésre, hogy a gyermekek motiváltabbak-e a séták alkalmával az óvodába való készülődés (14. diagram), elválás (15. diagram) során.

14. diagram: Pedagógusok véleménye a gyermekek séták miatti óvodai készülődésének motivációjáról



15. diagram: Pedagógusok véleménye a gyermekek séták miatti óvodába érkezési motivációjáról



Hat pedagógus szerint a csoportban nagyrészt várják a sétákat, míg a második legtöbb szavazat (három db) alapján a gyerekek semlegesek a séták iránt, két pedagógus szerint mindenki motiváltabb ezeken a napokon és egy-egy pedagógus szerint a szülő készül, illetve nem motiváltabb a csapat. A 15. diagram a szülőktől való elválásról hasonló eredményt mutat. Látható, hogy ezek alapján az eredmények alapján is különböző tapasztalataik vannak a pedagógusoknak. A pedagógusok többségének inkább pozitív a véleménye, de előfordulnak olyan pedagógusok, akiknek a csoportja semleges, vagy inkább motiválatlan a séták miatt az

óvoda iránt. Ez az eredmény igazolja az első kérdés eredményét, ami miatt jó gyakorlatokat dolgozok ki annak érdekében, hogy a séták élményét fokozzam, új ötleteket adva.

Abban a kérdésben megegyezik a pedagógusok véleménye, hogy a gyermekek környezeti ismeretei bővülnek a séták által sőt, abban is egyetért az összes pedagógus, hogy hatékonyabb a környezeti nevelés a séta során, mint a csoportszobában. Ennek fő okaként azt nevezték meg, hogy a gyermek saját tapasztalatai által tud ilyenkor tanulni, többen megjegyzik, hogy ez a tapasztalás élményszerű a gyerekek számára. Voltak, akik azt is kiemelték, hogy a változást nyomon tudják követni a gyermekek a séták által, ami nagyban hozzájárul a természetről alkotott képükhöz.

Az óvónők szöveges értékeléseiből kiderül, hogy jelentős különbséget látnak a különböző életkorú óvodás csoportok között is. A kiscsoportosoknak nem jelentik be előre a sétákat, illetve a sétáik is rövidebbek, ezért sok óvónőnek az a tapasztalata, hogy középső és nagycsoportban tudják a gyermekek jobban várni és értékelni a sétát.

3.2. Következtetések, jó gyakorlatok

A bemutatott két csoport gyermekei és szülei véleménye alapján levonható az a következtetés, hogy a gyermekek élvezik a sétákat, aminek hatására az óvoda iránt is pozitívabb attitűddel vannak, és motivációjuk nő a séták hatására az óvodába való készülődés során, valamint kisebb arányban, de a szülőktől való elválás is könnyebb a gyermekek számára a séták hatására.

A pedagógus kérdőívek egy része hasonló tapasztalatokat ír le, mint amit a két csoport gyermekeinek eredményei mutatnak, azonban előfordulnak az óvodában olyan pedagógusok, akiknek tapasztalatai a séták terén nem pozitívak, mert semleges, illetve negatív attitűddel találkoznak a gyermekek részéről. Ennek legfőbb okaként azt nevezték meg, hogy az óvoda környékén nem lehet a gyermekek számára izgalmas úti célokat találni, és ugyanazokat a séta útvonalakat teszik meg a gyerekekkel, ami motiválatlanná teszi a gyermekeket.

Az óvodán belüli eltérések miatt arra a következtetésre jutottam, hogy az eltéréseket az okozza, hogy a pedagógusok a sétákat különböző módon valósítják meg. Minden pedagógus más az érdeklődési körét, személyiségét, aktivitását tekintve, így mindenkinek más óvodai terület tekinthető a szakterületének. A környezet iránt nem fogékonyak hasonló módon az emberek, és a kreativitásukat sem ugyanúgy mozgatja meg a természet. Ebben a fejezetben kipróbált sétákkal ötleteket kívánok nyújtani a pedagógus kollégáknak, hogy a heti sétanapokat élménydúsabban szervezhessék.

A gyermekek a kérdőívük során saját preferenciájuk alapján sorba állították a különböző úti célokat, sétákat, melyeken részt vettek velem. Így a jó gyakorlatokat a gyermekek mérésében szereplő kedvenc sétákkal kezdem, hiszen azok bizonyítottan elnyerték tetszésüket.

3.2.1. Jó gyakorlat I.: Séta és a tömegközlekedés

Az egyik nagycsoportban első helyen végeztek, másik csoportban pedig második helyen végeztek azok a séták, melyek közlekedési eszközös utazást is magukban foglaltak (6. ábra). Az óvodától 300 m-re helyezkedik el egy buszmegálló, másik irányban, hasonló távolságban egy vonat állomás. 17. kerület központjába átszállás nélkül lehet eljutni, egy átszállással pedig a kerületben egyéb helyeket is könnyen el lehet érni. Budapesti óvodákban a BKV lehetőségeket érdemes kihasználni, vidéken pedig, amennyiben VOLÁN buszmegálló vagy vonat állomás van a közelben, úgy azokat a közlekedési eszközöket igénybe venni. Nagycsoportosokkal az átszállás három felnőttel, odafigyeléssel megoldható. Bizonyos szabályokat betartva, a gyermekeket felkészítve és a buszvezető támogatásával még a zsúfoltabb járatokon is biztonságosan meg lehet oldani a közlekedést.

6. ábra: Gyermekek kedvence: közlekedési eszközzel út



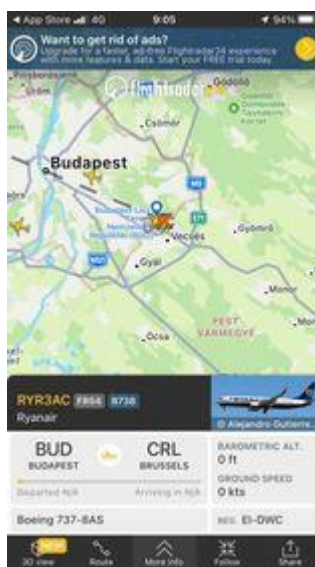
A séta előtt a gyermekekkel át kell beszélni az úti célt, és az oda vezető utat, átszállásokkal, megállókat megnevezve. A megállóban a legfontosabb a gyerekeket kisebb csoportokra osztani, akik ugyanahhoz a felnőtthez tartoznak és ugyanazon az előre megbeszélt ajtón szállnak fel, illetve le. A felszállás során a felnőtt gyors helyzetfelmérése alapján találjon helyet a gyermekeknek és irányítsa őket oda. A felszállás során előre megbeszéltén egy felnőtt száll fel és le utoljára, aki ellenőrzi, hogy a teljes csoport felszállt, illetve elhagyta a járművet. Érdeemes a buszvezetővel megbeszélni, hogy melyik állomáson fog a csoport leszállni, és létszámenőrzés után jelezni a busznak, hogy teljes a létszám, tovább indulhat.

A tömegközlekedéses úti céljaink között volt a Noé állatotthon, ahova átszállással együtt közel 50 perc volt az út, de a gyerekek mind a tömegközlekedést, mind az állatotthonban tett

látogatást élvezték. Szintén busszal, átszállással látogattunk el a 17. kerületi tűzoltóságra, illetve a 17. kerületi könyvtárba. A közös buszozások a gyermekek számára olyan élményt nyújtottak, amelyeket a kérdőívek során felidézve a kedvenceikhez rangsoroltak.

Közlekedéssel kapcsolatos megfigyeléseket is a séták részévé lehet tenni. Például elsétáltunk egy közeli dombra, ahol egy piknik keretében repülőgép-lest tartottunk. Távcsővekkel megfigyeltük az érkező és induló repülőket. Több gyerek is felismerte a különböző légitársaságokat, és egy telefonos applikációval (Flight Radar) megkerestük melyik járat hova tart és a földgömbön megmutattam a gyerekeknek a helyszíneket (7. ábra).

7. ábra: Repülőgép les során használt applikáció képernyőképe (Flight Radar)



A séták során spontán módon is lehetőségek adódnak járművek megfigyelésére. Egy-egy különleges autó, busz, motor megjelenése felkelti a gyermekek érdeklődését. Ilyenkor érdemes a jelenséget a sétának minél jobban a részévé tenni. Mesélni az adott járműről, közelebb menni, ha van rá lehetőség. Egyik sétánk alkalmával egy különleges posta jármű vezetője állt meg a csoport kedvéért és a gyerekek beülhettek a megállított járműbe (8. ábra).

8. ábra: Séta során spontán jármű megfigyelés



A tapasztalatok miatt a továbbiakban vonattal is tervezünk utazást tenni. Akár egy esős napon az utazás élménye miatt ellátogatni egy közeli településre, ahol egy játszóteret, vagy sétálóutcát felfedezhetünk a gyerekekkel. A járművek, az utasok és az elsuhanó tájak, illetve a közös utazás izgalma a gyermekek számára önmagában egy élmény, ami mellé nem is fontos olyan úti célt választani, ami órákra leköti őket, elég egy patak (pl.: Rákospatak), erdős terület (pl.: Keresztúri-erdő), vagy egy játszótér is, ahol szabályok mellett, kijelölt területen szabadon felfedezhetnek, játszhatnak a gyermekek. Ezek a típusú élmények a gyermekek motivációját fokozzák, ismereteit növelik, így érdemes a séták tervezésekor alkalmazni.

3.2.2. Jó gyakorlat II.: Séta és az állatok

A mérés során a másik nagycsoport első helyén a Noé állatotthonba vezető utunk végzett (9. ábra). A gyermekek reakcióiból az látható, hogy az állatokkal való találkozást annyira várják és igénylik, hogy az állatokkal kapcsolatos séták, kirándulások a kedvenceik közé tartoznak.

Az állatotthonba minden gyermeknek lehetősége volt adományt vinni az állatok számára, illetve körbevezettek minket a mentett állatok között. Sokféle állattal találkozhattak a gyermekek: szarvas, róka, nyúl, disznó, kecske, kutya, macska, pinta, láma, borz, melyek közül több szabadon járt-kelt a gyermekek között, így lehetőség volt őket megejteni, megsimogatni. A menhely akkora hatással volt a gyermekekre, hogy karácsonykor fordított adventi naptárat készítettünk, amiből minden nap kihúzta egy gyermek a menhely egyik állatát, aminek a történetét felolvastuk és a gyerekek rajzot készíthettek neki, illetve adományt hozhattak be, amit eljuttattunk a menhely számára

9. ábra: A gyermekek másik kedvence: Állatos úti célok



A menhely látogatásán kívül egyéb lehetőséget is találtunk, hogy a gyerekek állatokkal találkozhassanak a sétáink során; az óvodánk környékén egy madártenyésztő beengedte a csoportunkat, hogy megfigyeljük madarait. Emellett vannak az óvoda környékén nyulak a kerítés mellett, így a sétákat gyakran irányítjuk arra, hogy megállhassunk a gyerekekkel.

Kevesebb szervezést igényel, és igazi séta program a madár les. Az óvodának vannak távcsövei, amit a gyerekek a nyakukba vehetnek a séta során és megfigyelhetik a madarakat. Lehetőséget kell teremteni fás, bokros területek mentén megállókat tartani, elcsendesedni és figyelni az élőlényeket.

A tapasztalatok alapján tehát érdemes az óvodapedagógusoknak közeli menhelyekkel, állatkereskedésekkel, lovardákkal, farmokkal felvenni a kapcsolatot, mert a gyerekek ezeken a helyeken is találkozhatnak állatokkal. Javaslom az óvodához közeli állatot tartó háztartások felkeresését, hátha szívesen fogadják a gyermekeket. Bár állatkert vagy vadaspark távol esik a legtöbb óvodától, ilyen módon a séták során állatokkal kerülhetnek kapcsolatba a gyerekek, ami fellelkesíti őket a séták iránt is.

3.2.3. Jó gyakorlat III.: Séta maga az élmény (játékos megoldások)

A gyermekek jelentős része azt a képet rangsorolta előre, amin a csoport egy kietlen helyen sétál (2. ábra 3. képe). Ezzel a képpel az volt a célom, hogy kiderítsem, hogy magát a sétálást is kedvelik-e a megkérdezett gyermekek. A válaszokból az derült ki, hogy igen, és azzal indokolták, hogy a csoporttal sétálni szórakoztató. Az óvónőjük vevő az ötleteikre, így például, amikor egy hosszú séta végén a gyerekek türelme elfogyott, de még az óvodától távol voltak, az óvónő megengedte és csatlakozott ahhoz a kezdeményezésükhöz, hogy egyes részeken

fussanak, hogy előbb hazaérjenek. A séták során fontos, hogy az óvónő a gyerekek meglátásait, ötleteit meghallgassa és beépítse a sétákba. Például, ha útvonal javaslatuk van, vagy valami felkelti az érdeklődésüket, azt vegye észre és álljanak meg, vagy módosítsanak a tervezett útvonalon, így a gyermekek sokkal jobban a folyamat részesének fogják érezni magukat.

A csoport hangulatát a séta során lehet fokozni mondókákkal, dalokkal. A csoportommal közösen írtunk egy indulót, a végén egy csatakiáltással. A sétákra magunkkal visszük az indulónkat, így a csapatszellemet és a gyerekek lelkesedését építjük.

Katica csoport indulója

Túl a mezőn huszonnégy katica,

nem repülnek most még haza.

Szép katica, jó katica,

ez a csoport angyalka.

Falánk banda, mind benyomja;

mákos tészta, bolognai, tejbegríz,

de a legtutibbak a Kuflik!

Egyedül értük jó fehér zónázni!

Jó játszótársak mókára fel,

Vége az indulónak indulni kell!

HÉHÓ! HÉHÓ! HÉHÓ!

Amikor a sétáknak nem kívánunk úti célt adni, hanem az óvoda környékét szeretnénk a csoporttal bejárni, akkor a séta iránti lelkesedést egy játékkal is fel lehet kelteni; minden kereszteződésben az elől lévő gyermekpár dönti el, hogy merre menjen a csoport tovább, majd a sor végére állnak. Ezzel a játékkal a gyermekek tájékozódó képessége kiválóan fejleszthető és a teljes séta során biztosított az aktív részvétele a csoportnak. A gyermekek visszajelzései igazolják, hogy mennyire fontos a játékosságot, humort, választási lehetőségeket belevinni sétákba, hiszen úgy a gyermekek jobban a magukénak érzik a tevékenységet.

3.2.4. Jó gyakorlat IV.: Séta és a természet

Óvodánktól két és fél kilométerre található a Merzse Mocsár Természetvédelmi Terület. A mocsár színes növény- és madárvilága egyedülálló lehetőség, hogy az óvodai csoportok ellátogassanak oda. A felmérés eredményei alapján a gyermekek harmadik legkedveltebb séta élménye a Merzse-mocsárhoz köthető, annak ellenére, hogy az oda- és visszaúttal együtt egy egész délelőttös, fizikailag is megerőltető program a mocsár látogatása, de a visszajelzések

alapján érdemes a fárasztó, nagy volumenű sétákat is megcsinálni a gyerekekkel, mert a séták élménye, a természetben való barangolás kárpótolja őket a fáradalmaikért.

A mocsárnál egy kilátó melletti nagy terület lehetőséget biztosít arra, hogy a csoportok megálljanak pihenni, játszani, a természettel ismerkedni. A mesterséges játékok nélkül a gyerekek a saját maguk alkotta világban játszanak, képzeletüket használva (10. ábra). Megfigyeléseim szerint kevesebb konfliktussal, és a közös játékba több gyereket bevonva játszanak a természetben, mint az óvodai udvaron. A tapasztalatok alapján javaslom, hogy keressenek az óvónők olyan helyet, ahol a természetben egy teljes délelőttöt is eltölthetnek a gyerekekkel. Ezek során, vagy a sétákba iktatott megállók során kísérleteket is lehet végezni a természetben, többek között például szélérőt mértünk különböző eszközökkel (szélvirág, szélzsák). Lufival hajtott röppályát építettünk cérnával és szívószállal. A kísérletek a gyermekek is elvégezhetik, megépíthetik, így megfigyelésüket elmélyíthetik, ahogy a 11. képen látható vulkán kitörés kísérletet is a gyermekek végezték.

10. ábra: Játék a természetben



11. ábra: Vulkan kísérlet elvégzése a séta során



A mocsárnál közelebbi, de lehetőségeiben hasonló terület a „Szöcske rét”. Az elnevezést az óvodások adták a rétnak, ami az egyik kedvenc úti célja a sétáknak. A réten nagy területen játszhatnak a gyermekek és egy alkalmas fa kínál lehetőséget a famászásra. A kinti helyszín lehetőséget ad arra, hogy hosszabb időt kint tölthessenek a gyerekek és akár a játékok mellett tevékenységeket is tarthassanak a csoportok a természetben. Ősszel a színes levelekből készítettünk alkotásokat a Szöcske-réten (12. ábra).

12. ábra: Tevékenység a természetben



A természetvédelmi területeknek a felelőseit felkeresve a mezőőrök, erdészek érdekes előadásokat tarthatnak a gyerekcsoportoknak. A Merzse-mocsárnál egy mezőőr mesélt a gyerekeknek a mocsár élővilágáról és a délelőtti folyamán felfedezett élőlényeket megnevezte. Ilyen módon a gyerekek természeti ismeretei hatékonyabban bővíülhetnek a szakemberek által.

3.2.5. Jó gyakorlat V.: Séta és az évszakok, időjárás, ünnepek

Végül, de nem utolsó sorban a séták vezérfonala lehet aktuális évszaknak, ünnepnek, időjárásnak a témája. Őszi időszakban lehet szüretet tartani egy közeli gyümölcsöskertben. A

csoportunkkal az egyik család kertjébe sétáltunk el, ahol szüreti énekeket énekeltünk és fűgét, almát szüreteltünk. Azok a családok, akik szívesen veszik a csoport látogatását meglátogathatóak a séták során, erre egy kiváló lehetőség a szüret (13. ábra). A termések gyűjtögetése találó témája lehet számos sétának, különböző utakat bejárva újabb és újabb kincseket gyűjthetnek a gyermekek, amiket a természetsarokban kiállíthatnak (14. ábra).

13. ábra: Őszi szüret termése



14. ábra: Őszi természetsarok a séták során gyűjtött termésekkel



A téli időszakban is érdemes a sétákat folytatni. Ekkor lehetőségeket lehet találni a sétákkal az ünnepekre hangolódni. Például a házak díszítését lehet felfedezni a környéken. Amennyiben karácsonyi vásár található a környéken, érdemes ellátogatni oda. Az óvodánk környékén egy iskola karácsonyi manó kiállítást készített, ahova a csoportok ellátogattak. Továbbá a karácsonyi időszakban számtalan módon lehet adományozni, ami a séták úti célját adhatja. Az adományozásra szánt tárgyakat egy séta keretében lehet eljuttatni a gyűjtőhelyekre. Óvodánk közelében található egy „enni adok, enni kapok” élelmiszer adomány doboz, ahova az egyik nagycsoport az óvodából rendszeresen jár adományokkal (15. ábra).

Amennyiben az időjárás viszontagságai a minden héten történő sétákat nagyon terhessé, fárasztóvá teszik, akkor a téli időszakban nagyobb hangsúlyt lehet fektetni a tömegközlekedéssel való közlekedésre, és a helyi lehetőségek (könyvtár, tűzoltóság, múzeumok) látogatására. Nagycsoportosokkal érdemes a környező iskolákat meglátogatni, nyílt napot kezdeményezni. Érdemes ezeket a tél folyamán lefolytatni, hogy a gyerekek az iskolára való készülődést, hangolódást időben elkezdjék.

15. ábra: Séták egyik úti célja: adománydoboz



Azonban az esős, havas időjárás esetén is érdemes a szülőkkel konzultálva, időjáráshoz megfelelő öltözettel, váltóruhákkal felkészülve felfedezőutat tartani. Az esőzésekkel előbújó csigák csigales témájú sétát ihlehetnek. A gyermekek számára vonzó pocsolyák kellő körültekintés és felkészülés útján a pocsolyába ugrálás élményét nyújthatják egy-egy séta során.

A tavaszi témájú sétaötletek tárháza végtelen. A természet ebben az időszakban különösen kegyes, érdemes megfigyelni a séták során a változásait, arra szentelni a sétákat, hogy a gyönyörű virágok látványát és illatát a gyerekek magukba szívják. A változásokat dokumentálhatják maguk a gyermekek is, például rajztáblán elkészíthetik ugyanannak a fának időről időre a rajzát, megfigyelve így a teljes átalakulását, ébredését a természetnek.

Ideális lehet ez az időszak arra is, hogy a környező játszótereket felfedezzék a csoporttal. Március 15-én minden évben az óvoda csoportjai ünnepi alkotásaikkal elsétálnak egy közeli emlékműhöz, ahol a dalokkal, versekkel kísérve kitűzik alkotásukat a megemlékezés keretében (16. ábra).

16. ábra: Március 15.-i séta és megemlékezés célállomása



Nyári időszakban a távolabbi úti célok is megvalósíthatóak, a nevelési év végéhez közeledve, ahogy az ünnepek és a rájuk való készülődés feladatai (Húsvét, Pünkösöd, ballagás, stb.) elmúlnak, úgy a kirándulások átvehetik a fő vezérfonalat. Az időjárás ekkor már kedvez

ahhoz, hogy a pedagógusok akár egész napot is a szabadban tölthessenek a gyerekekkel. A Merzse-mocsárhoz ekkor gyakran fogunk kilátogatni, és lesz mocsár téma hét is, amikor a mocsár felfedezésére szánunk egy hosszabb időszakot. De ekkor lesz lehetőség eljutni távolabbi új, izgalmas úti célokhoz. Ilyen úti cél számunkra a Pál-völgyi-barlang lesz. Újdonság tartalmával a gyermekek kíváncsiságát, várakozását már hetekkel korábban fel lehet kelteni.

Számtalan jó gyakorlat létezik az óvodai sétákra. A fejezetben bemutatott példákat a saját csoportunkban megvalósított séták élményeire alapoztam.

3.3. A kutatás során felmerült problémák, nehézségek, kérdések

A kutatás megvalósítása során számos tényező befolyásolta a munkámat, amik nehézséget vagy esetleg hibát okoztak a vizsgálatban. Elsőként említeném, hogy a mérésemhez emberek csoportjai működtek közre, akiknek többféle tényező befolyásolja válaszaikat (hangulatuk, éppen megélt életeseményeik, önmagukról alkotott képük, elvárásaik, fennálló problémáik, stb.). A gyermekek mérésénél ezek a tényezők kifejezetten torzíthatják az eredményeket. A gyermekek esetében a válaszaikat én rögzítettem, és a kérdések feltétele során törekedtem a semlegesség fenntartására, illetve arra, hogy kérdéseim egyértelműek legyenek. A gyermek kérdőívénél egy-egy kérdésre különböző módon is rákérdeztem, annak érdekében, hogy válaszaiknak a konzekvenciájáról is kapjak információt. Ezeknél a kérdéseknél gyakran előfordult, hogy a gyermekek későbbi kérdéseknél ellentmondtak korábbi válaszaiknak. Ezek az ellentmondások elsősorban abban mutatkoztak meg, hogy épp mit részesítenek előnyben (pl.: rajzolást vagy sétát), ezek a válaszok gyakran kérdésenként változtak. Abban viszont nem volt ellentmondás, hogy alapvetően milyen attitűddel rendelkeznek a gyerekek a séták felé, így a kutatásom lényegi részére ezek a devianciák úgy tapasztaltam, hogy nincsenek jelentős hatással. Ezek miatt a hatások miatt kutatásom nehezen megismételhető, mert új időpontban az alanyok már-más élethelyzetben vannak, illetve a kérdőívhez alkalmazott képekről az emlékeik már elhalványulhatnak. A mérés esetleges megisméltéséhez ezért a képek frissítése szükséges, azonban jelentősen befolyásolja a képek cseréje is a megismételhetőséget.

Mivel a mintaválasztáshoz szándékosan olyan óvodát választottam, ahol az óvoda Pedagógiai Programja tartalmazza a heti sétanapokat, így mérésem eredményei olyan populációt jellemeznek, ahol a séták jelentős mértékben jelen vannak az óvodai mindennapokban, így az eredmények nem reprezentatívak a teljes populációra.

Fontos következménye a mintaválasztásnak, hogy mivel a mért gyermekek nagy és középső csoportosok, így a szülői és gyermek kérdőívek a négy-hét éves korcsoportra vonatkoznak, a kiscsoportosokra nem. Az óvodapedagógusok válaszaikkal a kérdőíveikben kitértek a

kiscsoportosokra. A kiscsoportosok számára a módszertanban fontos szerepet kap a szokás és szabályrendszer elsajátítása, ennek a korosztálynak életkori sajátosságai miatt a séták még rövidebbek. A kiscsoportos séták legalább olyan jelentőséggel bírnak, mint a nagyobb csoportokban, hiszen ebben az időszakban lehet ezt a szokást kialakítani, megalapozni, hogy a csoport idősebbé nagyobb utakat is meg tudjon tenni. Kutatásomban a vegyes csoportok sétáira sem tértem ki, ugyanis a vizsgált csoportok a gyermekek életkora alapján homogének voltak.

Az eredmények bemutatása során utaltam arra, hogy nem tudtam a kérdéseimmel széleskörűen vizsgálni a gyermekek környezeti ismereteit. Nem kaptam információt közlekedési, tájékozódási ismereteikről és környezeti tudásukról sem reprezentatív kérdések kerültek a kérdőívbe, hanem a séták során egy-egy emlékre kérdeztem rá. Azonban ennek a kérdőívnek a hiányosságait a felnőttek válaszaival kompenzáltam.

4. Összefoglalás

Dolgozatomban az irodalomkutatás során feltártam, hogy az óvodások mindennapjainak egészségesebb és környezettudatosabb szokásformálásában a séták jelentős szerepet tölthetnek be. A bemutatott kutatások alapján a séták a fizikai, a mentális egészség fenntartásához hozzájárulnak, megelőző hatásuk lehet számos betegség terén. Emellett a kutatások azt is bizonyítják, hogy a motorikus és kognitív készségek fejlesztését is segíti a gyermekkori rendszeres séta. Korunk globális törekvése, hogy a környezettudatos szemléletmódot minél fiatalabb korban elsajátítsák a generációk. A séták ennek alkalmas eszközei lehetnek.

Tapasztalataim a rendszeres (heti gyakoriságú) óvodai sétákról azt mutatták, a gyermekek óvodába járási és készülődési kedvét is növelik, sőt egyes esetekben a szülőtől való elválást is könnyebbnek tapasztaltam. Arról szóló kutatást nem találtam, hogy a rendszeres óvodai séták iránt a gyermekek milyen attitűddel rendelkeznek, hatással van-e óvodába járási motivációjukra, óvoda iránti attitűdükre, ezért kutatásommal ezt a területet vizsgáltam. Hipotézisem az volt, hogy a séták elősegítik a gyermekek pozitív attitűdjét az óvoda iránt, motiválttá teszi őket a séta az óvodai készülődés, elválás, ismeretek elsajátítása során, várakozással telve várják a sétákat, a séták élményei kiemelkednek az óvodai mindennapokban számukra, és a séták hatására könnyebben sajátítják el a környezeti ismereteket.

Vizsgálatom színterének a Rákosmenti Százszorszép Óvodát választottam, ugyanis Pedagógiai Programjának része, hogy heti sétanapokat tartanak a csoportok, így releváns képet kaphattam a rendszeres séták hatásáról. Kérdőívvel vizsgáltam három érintett csoport véleményét, tapasztalatait a séták kapcsán: két nagycsoportot (50 fő), a két nagycsoportoz tartozó szülőket (50 fő), és az óvoda pedagógusait (13 fő).

A gyermekek válaszai a feltételezéseimmal összhangban azt mutatták, hogy pozitív az attitűdükjük a séták iránt, motiváltabbak a sétanapokon, a többi tevékenységhez és szabad játékhoz képest a séták a kedveltebb elfoglaltágok közé tartoznak. A gyerek kérdőívek alapján nem derült ki, hogy a séták a gyerekek környezeti ismereteit jelentősen növelnék, azonban a szülői és pedagógus válaszok alapján feltételezhető, hogy a séták során hatékonyabban sajátítják el a gyerekek az ismereteket, mint a csoportszobában. A szülői válaszok szintén megerősítették a hipotézisemet, vagyis a gyermekek a sétanapokon motiváltabbak, várják, utólag mesélnek róla otthon és kérik, hogy megismételjék a családdal is az útvonalat, egyes esetekben könnyebb a szülőktől való elválás is a sétanapokon.

A pedagógus kérdőívek válaszai vegyes tapasztalatokat mutattak. Az óvónők nagyobb részének pozitív tapasztalatai vannak a séták terén; a gyerekeket motiválnak látják. Azonban

voltak olyan válaszok is, amelyek alapján a gyerekek semlegesek, sőt akár negatív attitűddel rendelkeznek a séták iránt. Az indoklásnál kifejtették, hogy ennek oka az, hogy a séták nem változatosak és a környéken nehéz a gyermekek számára izgalmas uticélokot találni. Segítségképpen ezért a dolgozatom utolsó szakaszában olyan „jó gyakorlatokat” mutattam be, amelyeket óvoda csoporttal kipróbáltam és a gyermekek visszajelzései alapján érdeklődésüket, motivációjukat felkeltették, így ötleteket nyújtok a séták tervezéséhez. Az eredmények alapján a közlekedési eszközökkel és az állatokkal kapcsolatos séták szinte kivétel nélkül elnyerték a gyerekek tetszését, ezért az első két jó gyakorlat fejezetben ezek gyakorlatára mutatok példákat, ötleteket. Mivel nem minden séta kell, hogy úticélt tartalmazzon, a következő fejezetben arra mutattam jó gyakorlatokat, hogy a séták során milyen játékok végezhetők, melyek izgalmassá teszik a gyermekek számára a sétát. Majd arra mutattam jó gyakorlatokat, hogy a természet milyen színes lehetőségeket kínál tevékenységek, megfigyelések, programok terén. Végül pedig az időjárás, ünnepek és évszakok köré szervezhető séta ötleteket szolgáltatok.

A jövőben célom, hogy a kutatásom során feltárt összefüggések alapján a séták, és az óvodán kívüli, természetben kivitelezett programok továbbra is a heti szintű tervezésben szerepeljenek a pályám során. Emellett szeretnék azzal is foglalkozni, hogyan lehet az óvodai tevékenységeket, étkezéseket a természetben kivitelezni, hogy egyre több időt tölthessenek a gyerekek a természetben. Ehhez mind a szervezési, gondozási, öltözködési rutint át kell alakítani, de fokozatosan és körültekintően bevezetve a változásokat megvalósíthatónak látom.

További célom, hogy a munkaközösség sétákkal kapcsolatos tapasztalatit „kerekasztal” beszélgetésekkel is feltárjam, hogy az összegyűjtött ötleteket megosszák egymással a kollégák, így a séták tervezéséhez „jó gyakorlatokat” meríthetnek egymástól. A kezdeményezés hatására a Rákosmenti Százszorszép Óvoda Zöld Óvoda koordinátoraival megalkottuk a Természetjárás Etikettjét, mely a dolgozatom 6. számú mellékletében megtalálható. Az Etikett a természetjárás során alkalmazandó alapelveket tartalmazza, melyek segítik az óvodásokat a természetet tiszteletben tartó attitűd és viselkedésforma elsajátításában, emellett a helyi sajátosságoknak megfelelő ötleteket, tanácsokat tartalmaz az óvodai dolgozók számára. Egy támogató és elkötelezett közösségben a természetben való nevelés lépésről lépésre egyre magasabb fokon megvalósítható, a Rákosmenti Százszorszép Zöld Óvodában a heti rendszerességű sétanapok bevezetése ennek a folyamatnak az egyik jelentős lépése volt.

Lezárás dátuma: 2024.07.

5. Irodalom

- An, N. & Chuo, J. (2022). Walking and Activeness: The First Step toward the Prevention of Strokes and Mental Illness. *Computational intelligence and neuroscience*. <https://doi.org/10.1155/2022/3440437>
- Andersen L., Corazon S. S. & Stigsdotter U. K. (2021). Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18041416>
- Audrey S., Procter S. & Cooper A. R. (2014). The contribution of walking to work to adult physical activity levels: a cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(37). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-37>
- Boncz I. (2015). *Kutatásmódszertani Alapismeretek*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/Kutatasmodszertan_e.pdf (2024.05.20.)
- Burdette H. L. & Whitaker R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children - Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 159(1). 46-50. <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.1.46>
- Cao L. & Händel B. (2019). Walking enhances peripheral visual processing in humans. *Public Library of Science*, 17(10) <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3000511>
- Deangelis T. (2022). Want to boost your mental health? Take a walk. *Monitor On Psychology*, 53(8). 80. <https://www.apa.org/monitor/2022/11/defeating-depression-naturally> (2024.05.20.)
- Eckardt M. H. (1992). Fromm's Concept of Biophilia. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, 20(2). 233-240. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1992.20.2.233>
- ENSZ Környezet és Fejlődés Világbizottság. (1987). *Közös jövőnk című Brundtland-jelentés*
- Európai Unió Tanácsa (2010). *A fenntartható fejlődést szolgáló oktatásról*. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:327:0011:0014:HU:PDF> (2024.02.11.)
- Farkas I. (2017). Óvodán kívüli program szervezése. *Óvodai vezetési és nevelési módszertani tanácsadó*, 5(6). 2-6.
- Frekót E. (2014). Módszerek és titkok a természetjárás közbeni tanulásról. *Köznevelés*, 70(6) 26-30.
- Guzmits V. & Horváth M. (2011). Megfigyelések, vizsgálatok a természetben. *Tanítás – tanulás*, 9(2) 22-23.

- Hebb, D. O. (1975). *A pszichológia alapkérdései*. Gondolat Könyvkiadó.
- Hodossi N. (2023). Pedagógiai szociálpszichológia [előadásanyag]. *Attitűdök, előítéletek, sztereotípiák*, KRE PK
- Ivens, S. (2018). *Erdő terápia*. Libri Könyvkiadó Kft.
- Jenny S. E., Almond E. C., Chung J.J. & Rademaker S. M. (2019). Sport Management Majors' Perceived Motivators and Barriers to Participation in a College-Sponsored International Experience. *The Physical Educator*, 76(2) 547-567. <https://doi.org/10.18666/TPE-2019-V76-I2-8255>
- Kátai Urbán I. (1972). *A séta, a kirándulás nevelési lehetőségei*, Óvodáink 125 éve, 49-53.
- Kis B. Zs. & Bárdi Á. (2019). Kirándul az ovi? *Óvodai Nevelés*, 72(9) 21-22.
- Kondorosy Sz., Halácsy Á. & Könczey R. (2016). *Natúrázzunk! Foglalkoztató füzet zöld óvodásoknak és ökoiskolásoknak*. Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods*. Algonquin Books of Chapel Hill
- Mau M., Aaby A., Klausen S. H. & Roessler K. K. (2021). Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. *International Journal of Environmental Eesearch and Eublic Health*, 18(15) <https://doi.org/10.3390/ijerph18157741>
- Magyarország Alaptörvénye (2011) <https://www.parlament.hu/irom39/02627/02627.pdf> (2024.05.11.)
- Palmer, S. (2015). *Toxic Childhood*. Orion Publishing Co.
- Payne, K. J. (2013). *Egyszerűbb gyermekkor*. Kulcslyuk Kiadó Kft.
- Putnoki J. & Barkóczy I. (1967). *Tanulás és motiváció*. Tankönyvkiadó.
- Romero V. M. (2011). *Children's thoughts about what makes walking fun: advancing our understanding of school travel*. [PhD] PhD School of Built Environment. Arts Design & Architecture faculty
- Rákosmenti Százsorszép Óvoda nevelőtestülete (2020). *Rákosmenti Százsorszép Program* <http://www.szazszorszepovoda.hu/hu/bemutakozunk/pedagogiai-programunk> (2024.05.20.)
- The Mindfulness Project (2020). *Vissza a természetbe – Mindfullness gyakorlatok lazításhoz és a természet újrafelfedezéséhez*. Jaffa Kiadó.
- Yu C.Y. & Zhu X. (2016). From attitude to action: What shapes attitude toward walking to/from school and how does it influence actual behaviors? *Preventive Medicine*, 90, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.06.036>
- 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> (2024.05.20.)

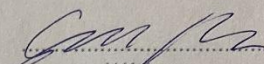
6. Melléklet: Mesterségesintelligencia-alapú tartalomgenerálásról való nyilatkozat

NYILATKOZAT

Kijelentem, hogy mesterséges intelligencia alkalmazást/programot (pl. képkalkotó, szövegalkotó) nem használtam a dolgozat készítése során.

Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem magam készítettem, illetve mesterséges intelligencia alkalmazás/program segítségével vettem igénybe vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogi jogsértés ténye merül fel, a Szekció megtagadja a dolgozat befogadását.

Dátum: 2024.07.01.


Aláírás
SZIRMAI ÁGNES
Név (olvashatóan)