

Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és egészséges életmód

Szerző:

Horváth Gábor

Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és egészséges életmód

Horváth Gábor

„iskoláink első és fő feladata, hogy a hazának embereket neveljen, derék, tetterős embereket.”
(Szent-Györgyi Albert, 1930)

Összefoglalás

Jelenlegi kutatásomhoz azért választottam ezt a témát, mert, manapság jelentős változások történnek a sporttudomány és a sport területén, Magyarországon. Gondolok itt az idei kiemelkedő olimpiai eredményekre, amelyek jó példát állíthatnak a fiataloknak; vagy a mindennapos testnevelés bevezetésére, melytől komoly javulást vár az ország, a lakosság egészségügyi állapotát tekintve. A mindennapos testneveléssel kapcsolatban egyértelmű a cél, az életminőség és az egészségi állapotok javítása, az egészséges életmód kialakítása. Ehhez azonban már fiatalkorban el kell kezdeni azt a nevelési folyamatot, mely során a gyerekek belátják, hogy a sport csak a hasznukra válhat. Erre a feladatra senki sem lehet alkalmasabb, mint egy jól képzett, és elhivatott testnevelő tanár. A fiatalkorúak körében, azonban nem csak a felnőttek szolgálnak példával számukra, hanem társaik hatása is igen jelentős.

Ezen szempontok figyelembevételével a kutatásomban próbálok rávilágítani arra, hogy a testnevelő tanároknak milyen lehetőségei vannak az egészséges életmód kialakításában, ha a testnevelő személyében nem egy ellenszenves embert, hanem egy segítőkész tanárt látnak. Választ keresek arra a kérdésre, hogy milyen kapcsolat van a diákok egészségmagatartási formái és a testnevelő tanárok kompetenciái között.

Bevezetés

A Magyarország alaptörvénye kimondja, hogy: (1) Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez. Napjainkban már elfogadott tény, hogy az egészség (WHO, 2002), az egészséges életmód alapfeltétele a megfelelő mennyiségű mozgás (Rétsági és mtsai, 2011). A sport olyan eszköz, amely minden életkorban pozitívan befolyásolja az életminőséget (Bize, Johnson és Plotnikoff, 2007). Amíg a fiatalok iskolaköteles korúak a testnevelő tanárookra hárul a felelősség, illetve nekik van leginkább lehetőségük arra, hogy megszerettesse a mozgást a fiatalokkal. A testnevelő tanárnak van komoly esélye arra, hogy úgy nevelje a fiatalokat, hogy később hosszútávon pozitív hozzáállásuk legyen az egészséges életmódhoz.

Azonban több akadály is hárul a testnevelő útjába. A tantárgyak közül egyedül a testnevelés próbálja megtartani az egyensúlyt a Juvenalis -római költő- által megfogalmazott „ép testben, ép lélek” mottóhoz. A nem megfelelő egészségi állapot javításának a legegyszerűbb és leghatékonyabb módja a testmozgás mennyiségének növelése. A fiatalok testmozgásának fokozása pedig a közvetlen környezetükben élők számára is példa értékű lehet a továbbiakban, (Somhegyi, 2002). A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata már napi 30 percnyi mérsékelt intenzitású testmozgással csökkenthető (NIH, 1995.). A fiatal felnőttkorban a fizikai aktivitás jó hatással van a vérzsír szintre és a kövérségre, a testmozgás mennyiségétől függő mértékben (Raitakari et al, 1997). A fizikai aktivitás serdülőkori növelésével a felnőttkori kövérség megelőzhető (Kemper et al, 1999). Iskolás gyerekeken végzett kontrollált kísérlet kimutatta, hogy a célzott hátizomerősítő torna már 10 hét alatt szignifikáns javulást mutat a gyerekek testtartásában és hátizomerejében (Domján, 1990). Mindezek mellett a rendszeres sportolás hatással van a serdülőkorban a különböző testi és mentális jellemzőkre is (Ferron et al, 1999). A rendszeres testmozgás kiemelt jelentőséggel bír az egészséges testi és szellemi fejlődés szempontjából, melyet már számos kutatás bebizonyított (Baker, Little, Brownell, 2003; Tran, Wetman, 1985; Siever, Davis, 1985). Ennek tükrében kijelenthető, hogy a fiatalok alkotják azt a populációt is, akiknél az elsődleges prevenció a leghosszabb távú sikereket érheti el (Pikó, 2002). Összességében kijelenthető, hogy a rendszeres testmozgás a szervezet valamennyi rendszerének a működését pozitívan befolyásolja.

Ahhoz azonban, hogy ezek a változások bekövetkezhessenek a fiataloknak egy olyan példaértékű, magas sportismeretekkel rendelkező személy segítségére, irányítására van szükségük, aki nemcsak, mint tanár hanem, mint támogató társ, megbízható ember van jelen a mindennapi életükben. Tehát egy jól felkészült, munkája iránt elkötelezett testnevelő tanárra.

A kutatásomban azt a témakört vizsgálom, hogy a testnevelő tanároknak milyen szerepe, mekkora befolyása van a diákokra az egészséges életmód kialakításának a folyamatában. Vizsgálatom kiterjed arra is, hogy milyen kapcsolat van a testnevelő tanár megítélése és a diákok testnevelés órán való viselkedése között. Kiemelt hangsúlyt kap az, hogy a testnevelők mennyire hangsúlyozzák az egészséges életmódot. Korábbi kutatások alapján elmondható hogy, a tanulók környezetében a fizikailag aktívnak tekinthető személyek közül a barátok és az osztálytársak emelkednek ki, ebből is észlelhető, hogy a testnevelőnek együttműködő személynek kell lennie és az egész osztályra egyformán kell hatást gyakorolnia, ha pozitív eredményeket szeretne elérni. (Keresztes és mtsai, 2005)

Számos korábbi kutatás is rámutat arra, hogy azok a diákok, akik pozitív megerősítést, biztatást kapnak a tanáraiktól, lényegesen jobb iskolai eredményeket produkálnak és a szociális életük is rendezettebb, mint azon társaiké, akik nem élvezik a tanáraik támogatását, odafigyelését. (Kathryn R. Wentzel et al, 2010; Anne G. Danielsen et al, 2010) Véleményem szerint ilyen szempontból a testnevelő tanároknak is fontos szerepe lehet a tanulók jobb eredményekre való motiválásában.

Minta, módszer

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti *Gáspár András Szakközépiskola*, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztem, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A 216 kérdőívből 216 volt értékelhető, így a válaszadási arány 100%-os. A tanulók átlagéletkora 16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a pedig lány volt.

Az adatgyűjtés 2012 októberében történt, ehhez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam, mellyel az volt a célom, hogy a középiskolás fiatalok életmódját elemezzem sportolási szokásaik és egészségmagatartási formáik figyelembevételével, megvizsgáljam, hogy van-e befolyásoló szerepe a társaknak, a tanároknak a feladatok sikeres végrehajtásában. Megvizsgáltam, hogy a testnevelő neme, életkora, sportolási szokásai milyen hatásokkal vannak a diákokra az egészséges életmód kialakításának a szemszögéből. A kérdőívem kérdései a szociodemográfiai változókon kívül kiterjedtek a fiatalok tanulmányi eredményeire, sportolási szokásaikra (milyen sportágat, milyen gyakran), sportág választásuk motivációjára, táplálkozási szokásaikra (zöldség és gyümölcsfogyasztás), káros egészségmagatartási attitűdjeikre (dohányzás és alkoholfogyasztás), a társas hatások témakörére és a testnevelőik kompetenciáira is. A kérdőív kitöltése testnevelés órák keretei között valósult meg, személyes jelenlétem mellett. A kérdőív kitöltése körülbelül 30 percet vett igénybe.

Eredmények

A testnevelő tanárok megítélését több szempont alapján vizsgáltam, melynek eredményei az alábbiakban láthatóak. A válaszadók 83,7 %-a azt válaszolta a testnevelők jó példaként szolgálnak számukra a sportos és egészséges életmódot tekintve. Az alábbi kérdésre: *Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?*, a válaszadók 70,4 %-a

azt válaszolta, hogy segít elsajátítani a helyes végrehajtást, 27,2 % pedig azt, hogy legalább figyelmezteti a végrehajtás helytelenségére. A válaszadók 77,7 %-a úgy érzi, hogy testnevelője egy nagytudással rendelkező sportszakember. A felmérésből kiderült, hogy a válaszadók 67,5 %-át pozitívan befolyásolja a dicséret. A testnevelőnek mindig javasolnia kell a diákok számára a sportolást, illetve a sport különböző formáit, hiszen a válaszadók 27,4 %-a a testnevelője javaslatára próbált ki valamilyen sportágat. A jól működő tanár-diák kapcsolat alapja a bizalom, éppen ezért megnyugtatóak a válaszok, miszerint a tanulók 73,6 %-a nagymértékben vagy teljesen megbízik testnevelőjében, A testnevelő biztatása a feladat végrehajtásakor szintén elengedhetetlen, ami a válaszadók 97,6 %-át segíti a feladatok megoldásában.

A társas támogatás témakörét vizsgálva a következő eredmények születtek. A felmérésben szereplő diákokat tanító testnevelők, magas fokú empátiával és segítőkészséggel rendelkeznek, valamint nagy odafigyeléssel vezetik a testnevelés órákat. A válaszadók 91,1 %-a szerint a testnevelő meghallgatja a diákokat, a diákok 66,7 %-ról jó véleménnyel van a teljesítményükkel kapcsolatban. A tanulók 95,8 %-a elmondása szerint a testnevelő segít nekik, ha nem értenek valamit. A diákok 88,7 %-a érzi úgy hogy testnevelője kedveli, továbbá a válaszadók 67,3 %-a a tanár szerint mindent megtesz a feladatok pontos végrehajtása érdekében.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekre a következő válaszok érkeztek. Zöldség és gyümölcs fogyasztás tekintetében nem születtek jó eredmények, hiszen a válaszadók 34 %-a nem eszik naponta zöldséget, 23,7 %-a pedig nem eszik naponta gyümölcsöt. A válaszadó diákok mindössze 65,3 %-a reggelizik mindennap, 10,8 %-a kevesebb, mint hetente egyszer reggelizik. Ez azért nem megfelelő eredmény véleményem szerint, mert így a diákok egy része úgy megy iskolába, hogy nem reggelizett. Ez azért probléma, mert a mindennapos testnevelés bevezetésével, üres gyomorral érkeznek, testnevelés órára, amit valahol a nulladik órában tartanak meg.

A válaszadók 40,9 %-a még soha nem dohányzott, ami kiemelkedően biztató eredmény; 21,9 %-a már kipróbálta, de az elmúlt 3 hónapban nem. A diákok 10,7 %-a néhányszor dohányzott az elmúlt 3 hónapban, 3,7 %-a párszor minden héten dohányzik, 6,5 %-a rendszeresen naponta 1-2 szálát, 11,2 % rendszeresen napi 3-10 szálát, 4,7 %-a rendszeresen napi 10-20 szálát. Valamint 0,5 %-a -ez is kiemelkedő eredmény- naponta több mint 20 szál cigarettát szív el.

Alkohol fogyasztás tekintetében 8,8 % még soha nem fogyasztott alkoholt, ez szintén figyelemre méltó eredmény; 16,3 % már kipróbálta, de az elmúlt 3 hónapban nem ivott szeszes italt; 35,3% párszor; 24,2 % néhányszor; 11,2 % gyakran (kb. minden héten); 4,2% pedig rendszeresen (legalább kétszer hetente) fogyaszt alkoholt.

Az elmúlt 3 hónapban a válaszadók 38,1 %-a egyszer sem; 13 % egyszer; 15,8 % kettőszor; 19,1 % 3-5-ször; 5,6 % 6-9-szer; 8,4 % pedig 10-szer vagy annál többször fogyasztott egyszerre nagyobb mennyiségű alkoholt.

A tanulók sportolási szokásait vizsgálva az elmúlt egy évre vonatkozóan, a következő eredményeket kaptam. A válaszadók 1,9 % nem sportol semmit, mert felmentett volt; 19,1 % nem sportolt semmit az iskolai testnevelés órákon kívül; 17,7 % az iskolán kívül csak alkalmanként sportolt; 7 % iskolán kívül havonta 1-2-szer; 27,9 % iskolán kívül hetente 1-2-szer; 26,5 % pedig iskolán kívül hetente legalább 3-4-szer sportolt. Véleményem szerint, ez jó eredmény, hiszen több mint 50 %-a rendszeresen sportol iskolán kívül.

A keresztábrás vizsgálatokból kiderült, hogy a testnevelő tanár neme, illetve a tanulók sportolási gyakorisága között nincs szignifikáns eredmény.

Ezzel szemben a testnevelő tanár életkora és a tanulók sportolási gyakorisága között már szignifikáns eredmény látható, azok a diákok, akiknek fiatalabb a testnevelő tanára azok gyakrabban sportolnak (1. táblázat). Erre magyarázat lehet, hogy az idősebb tanárok már kevésbé motiváltak fiatal kollégáikkal szemben, illetve felmerülhet az idősebb testnevelő tanárok kiegészésének a lehetősége is.

A testnevelő tanárok megítélése (egy tanár, aki megtartja az órát, nem igazán kedvelem; tisztelem, de nem igazán kedvelem; segítőkész tanár, akihez bármikor segítségért lehet fordulni), valamint a diákok sportolási gyakorisága között szintén nem volt szignifikáns eredmény.

A testnevelő tanárok megítélését nem befolyásolja a testnevelő tanárok sportolási szokása, tehát nincs szignifikáns eredmény ebben az esetben. Ez számomra meglepő eredmény, mert arra ad következtetési lehetőséget, hogy az emberek megítélésében nem játszik fontos szerepet az egészséges életmód és a sportolás, a fiatalok szemszögéből.

A testnevelő tanárok irányába mutatott bizalom, illetve a diákok sportolási gyakorisága között sincs szignifikáns összefüggés.

A tanulók sportolási gyakorisága, illetve az érdemjegyeik minősége között szintén nem volt szignifikáns összefüggés.

A testnevelő tanárookra nagy felelősség hárul. Ezt alátámasztja az az eredmény is, miszerint a válaszadó diákok 22,1%-a változtatna az életmódján, ha a testnevelője figyelmeztetné, ennek a szükségességére.(1. ábra) Ennek tükrében a tanárnak mindig helyes rálátással kell rendelkeznie tanulói egészségmagatartási szokásairól, hogy az egészség károsítás elkerülhető legyen a fiataloknál.

Arra a kérdésre, hogy: *A testnevelőd biztatása segít egy feladat megoldásában vagy inkább hátráltat?* a válaszadók 97,6%-a azt válaszolt, hogy segít nekik a testnevelőjük biztatása.(2. ábra) Ebből az eredményből egyértelműen látszik, hogy a diákoknak szükségük van a pozitív megerősítésre egy feladat megoldásában. Azzal pedig, hogy ha a biztatásnak köszönhetően sikerélmények érik a tanulókat, a későbbiekben szívesebben sportolnak. A biztatás mellett a dicséret is hasonlóan fontos a fiatalok motiválásánál bizonyos helyzetek helyes végrehajtásában. A *Mennyire motivál a dicséret a gyakorlat helyes végre hajtásában?* (1=egyáltalán nem, 5= teljes mértékben) kérdésre a válaszadók 67,5 %-a azt válaszolta, hogy nagyon vagy teljes mértékben motiválja.(3. Ábra)

Az utóbbi időben, a médiában is számos reklám szól az egészséges életmódról. Ebben a témakörben azonban meglepő eredmény született azzal kapcsolatban, hogy a testnevelő tanár szokott-e beszélni az egészséges életmódról. Bár a megkérdezettek 77,7%-a azt írta a testnevelőjéről, hogy nagy tudással rendelkező sportszakember (4. ábra), ennek tükrében kiemelkedő az ellentmondás, miszerint diákok 61,4%-a azt írta, hogy nem szoktak beszélgetni az egészséges életmódról a testnevelő tanárjukkal (5. ábra). Ez azért lehangoló adat, mert a testnevelés óra az egyetlen olyan tantárgy, ahol gyakorlatban is lehet tenni az egészséges életmód érdekében.

Vizsgálatom kiterjedt arra is, hogy szociális közeg tekintetében mi a jellemzőbb a tanulók viselkedésére, társakkal vagy inkább egyedül hajtják végre magabiztosabban, illetve szívesebben a feladatokat. A válaszadók 70 %-a társakkal együtt hajtja végre szívesebben a feladatokat.

Következtetés

A munkám során a testnevelő tanár megítélését, segítőkészségét, illetve a társak hatóerejét is vizsgáltam az egészséges életmód és a sportolásra való hajlandóság tükrében. Konklúzióként leszűrhető, hogy a diákok számára kiemelkedő jelentőséggel bír a pozitív megerősítés, a dicséret. Szükségük van a motiválásra, hogy a feladatok végrehajtása problémamentes és sikerélményekkel gazdag legyen, ami később igazán megszerettetheti a tanulókkal a

sportolást. A társak környezetében végrehajtott gyakorlatoknak nagyobb a sikeressége, illetve a tanári munka határfoka is jobb, mintha a tanulók egyedül hajtották volna végre a feladatokat.

A kérdőív sokrétűségéből fakadóan, még számos kiaknázatlan lehetőség rejlik a kutatásban, melyet a későbbiek során hasznosítani tudok.

A kutatásom eredménye a továbbiakban reményeim szerint segítséget nyújthat a felmérésben részt vett középiskolák, illetve egyéb középiskolák tanárainak a tanulók életmód javításának folyamatában. Valamint minden sportszakember hasznát veheti a kutatásnak, hiszen rámutat az értékelés fontosságára is.

Irodalomjegyzék:

Anne G. Danielsen, Nora Wiium, Britt U. Wilhelmsen, Bente Wold (2010): Perceived support provided by teachers and classmates and students' self-reported academic initiative, *Journal of School Psychology* 48 (2010) 247–267

Baker, C.W., Little, T.D., Brownell, K.D. (2003): Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22; 189-198.

Bize, R., Johnson, J.A., and Plotnikoff, R.C. (2007) Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45, 401-415

Domján, L., Bálint, P., Botos, F. (1990): Serdülők testtartásának javítása a *hátizomzat* erősítésével. *Gyermekegyógyászat* (1990); 41:221-226.

Ferron, C., Narring, F., M. Caudey M., Michaud, P.-A. (1999) : Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Educ Res.* (1999) Apr;14 (2) :225-33.

Kathryn R. Wentzel, Ann Battle, Shannon L. Russell, Lisa B. Looney (2010): Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation, *Contemporary Educational Psychology* 35 (2010) 193–202

Kemper, H.C., Post, G.B., Twisk, J.W., Mechelen, W.V.(1999): Lifestyle and obesity in adolescence and young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLS). *Int J Obes Relat Metab Disord*, (1999) Apr; 23 Suppl 3:S34-40.

Keresztes, N., Pluhár, Zs., Pikó, B. (2005): Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában, *Egészségfejlesztés*, XLVI. évfolyam, (2005) 1–2. szám: 11-18

National Institutes of Health, (1995).: Physical Activity and Cardiovascular Health Consensus Statement 13 (3):1-33.

Pikó, B. (2002): Egészségtudatosság serdülőkorban. Akadémiai Kiadó, Budapest

Raitakari, O.T., Taimela, S., Porkka, K.V., Telama, R., Valimaki, I., Akerblom, H.K., Viikari, J.S., (1997): Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Medicine and Science in Sports and Exercise (1997) 29 (8): 1055-1061.

Rétsági, E., H. Ekler, J., Nátori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., Szegterné Dancs, H. (2011): Sportelméleti ismeretek, 1. fejezet

Siever, L.J., Davis, K.L. (1985): Overview: toward a dysregulation hypothesis of depression. American Journal of Psychiatry, 142: 1017-1031

Szent-Györgyi Albert, (1930) In: Riczel, E (szerk.), 2002: Egy pályázat utóélete „Az iskolás gyermekek jobb egészsége érdekében a mindennapos egészségfejlesztő testmozgás megvalósításának támogatására”(KOMA XXXVII.), 2.

Tran, Z.V., Wetman, A. (1985): Differential effects of exercise on serum lipid and lipoprotein levels seen with changes in body weight. A meta-analysis. Journal of American Medical Association, 254: 919-924

WHO (2002) Public Health in Europe 4

(1): Magyarország alaptörvénye, Szabadság és felelősség, XX. Cikk, (1), 2011

1. táblázat

spgyak * ttkora Crosstabulation

			ttkora				Total
			1,00	2,00	3,00	4,00	
spgyak	1,00	Count	1	0	0	3	4
		Expected Count	1,1	1,1	1,2	,5	4,0
		% within spgyak	25,0%	,0%	,0%	75,0%	100,0%
		% within ttkora	1,7%	,0%	,0%	10,3%	1,9%
	2,00	Count	16	12	7	6	41
		Expected Count	11,1	11,7	12,6	5,6	41,0
		% within spgyak	39,0%	29,3%	17,1%	14,6%	100,0%
		% within ttkora	27,6%	19,7%	10,6%	20,7%	19,2%
	3,00	Count	13	11	10	4	38
		Expected Count	10,3	10,8	11,7	5,1	38,0
		% within spgyak	34,2%	28,9%	26,3%	10,5%	100,0%
		% within ttkora	22,4%	18,0%	15,2%	13,8%	17,8%
	4,00	Count	3	4	4	3	14
		Expected Count	3,8	4,0	4,3	1,9	14,0
		% within spgyak	21,4%	28,6%	28,6%	21,4%	100,0%
		% within ttkora	5,2%	6,6%	6,1%	10,3%	6,5%
	5,00	Count	9	16	28	7	60
		Expected Count	16,3	17,1	18,5	8,1	60,0
		% within spgyak	15,0%	26,7%	46,7%	11,7%	100,0%
		% within ttkora	15,5%	26,2%	42,4%	24,1%	28,0%
	6,00	Count	16	18	17	6	57
		Expected Count	15,4	16,2	17,6	7,7	57,0
		% within spgyak	28,1%	31,6%	29,8%	10,5%	100,0%
		% within ttkora	27,6%	29,5%	25,8%	20,7%	26,6%
Total		Count	58	61	66	29	214
		Expected Count	58,0	61,0	66,0	29,0	214,0
		% within spgyak	27,1%	28,5%	30,8%	13,6%	100,0%
		% within ttkora	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

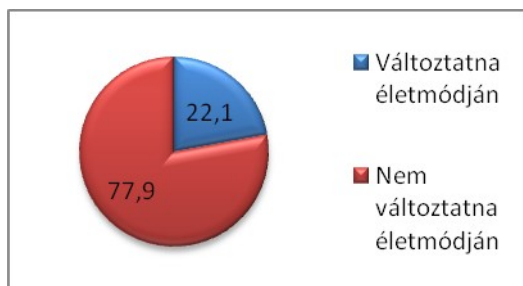
Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	29,246 ^a	15	,015
Likelihood Ratio	25,950	15	,039
Linear-by-Linear Association	,753	1	,386
N of Valid Cases	214		

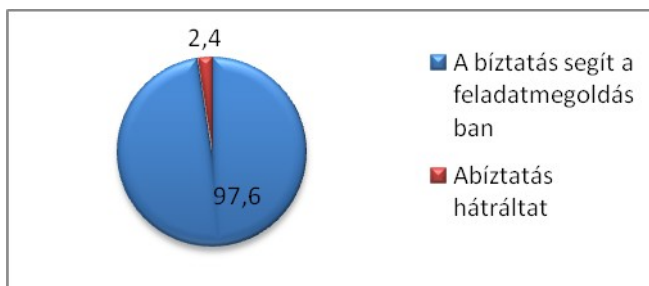
a. 8 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,54.

Keresztábrás elemzés, Chi négyzet próbával. ($p \leq 5\%$)

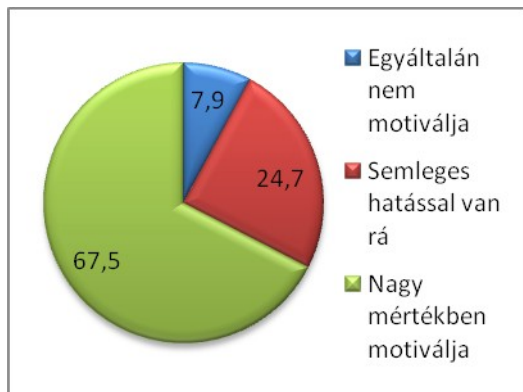
Első ábra:



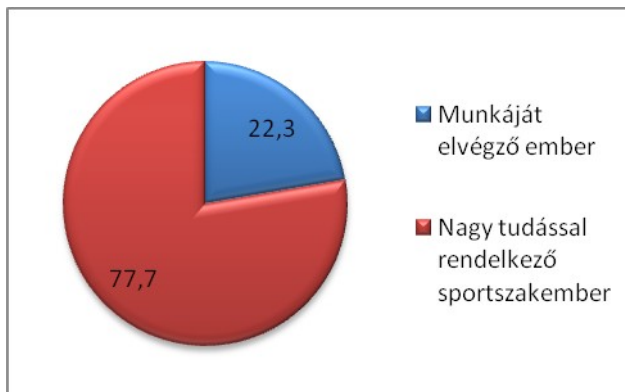
Második ábra:



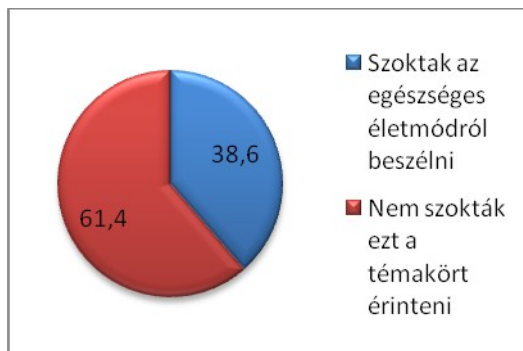
Harmadik ábra:



Negyedik ábra:



Ötödik ábra:



Testnevelő tanárok megítélése

Társas támogatás és életmód

Tisztelt Tanuló, Horváth Gábor vagyok, másodéves testnevelő-edző szakos hallgató a Szegedi Tudományegyetemen. A tudományos diákköri dolgozatomhoz a segítségetekre lenne szükségem, ezért kérem, hogy töltsétek ki a következő kérdőívet.

Szeretném jobban megismerni a diákok véleményét arról, hogy a testnevelő tanároknak milyen szerepe van vagy lehet az egészséges életmód kialakításában, ezért néhány kérdést fogok Neked feltenni.

A kitöltés név nélküli, a válaszaidat senki nem tudja azonosítani. Kérlek, hogy figyelmesen olvasd el a kérdéseket, és válaszolj a valóságnak megfelelően. Előre is köszönöm a segítségedet.

Kérlek, tegyél (X) jelet a megfelelő vonalra, vagy karikázd be a megfelelő számot. Fontos, hogy minden kérdésre válaszolj.

1. Nemed:

1_____Fiú

2_____Lány

2. Hány éves vagy?

3. Milyen típusú iskolába jársz?

1 – gimnázium

2 – szakközépiskola

3 – szakiskola

4. Apukád legmagasabb iskolai végzettsége:

1_____Általános iskola

2_____Szakmunkásképző

3_____Érettségi

4_____Főiskola/egyetem

5. Anyukád legmagasabb iskolai végzettsége: 1_____Általános iskola
2_____Szakmunkásképző
3_____Érettségi
4_____Főiskola/egyetem

6. Kivel élsz együtt? 1_____Mindkét szülővel
2_____Egyik szülővel és nevelőszülővel
3_____Csak édesanyával
4_____Csak édesapával
5_____Egyéb, éspedig:_____

7. Testvéreid száma:.....

8. Családodat anyagi szempontból melyik társadalmi rétegbe sorolnád?
1_____Felső osztály
2_____Felső-közép osztály
3_____Közép osztály
4_____Alsó-közép osztály
5_____Alsó osztály

9. Az iskolában általában milyen jegyeket kapsz?

(Csak egy választ jelölj be!)

1_____1-est, 2-est
2_____2-est, 3-ast
3_____3-ast
4_____3-ast, 4-est
5_____4-est
6_____4-est, 5-öst
7_____5-öst

10.Általában hogyan érzed magad az iskolában?

1	2	3	4	5
Nagyon rosszul				Nagyon jól

11. Az elmúlt három hónapban mennyit dohányoztál?

- 0_____Még soha nem dohányoztam
- 1_____Már kipróbáltam, de az elmúlt 3 hónapban nem
- 2_____Néhányszor
- 3_____Párszor minden héten
- 4_____Rendszeresen, 1-2 szálát naponta
- 5_____Rendszeresen, 3-10 szálát naponta
- 6_____Rendszeresen, 10-20 szálát naponta
- 7_____Rendszeresen, >20 szálát naponta

12.Kik dohányoznak a környezetekben? (Minden lehetséges választ jelölje be)

- 1_____anyukám
- 2_____apukám
- 3_____barátaim
- 4_____osztálytársaim
- 5_____egyéb:_____

13. Az elmúlt három hónapban milyen gyakran fogyasztottál alkoholt?

- 0_____Még soha nem ittam
- 1_____Már kipróbáltam, de az elmúlt 3 hónapban nem
- 2_____Párszor
- 3_____Néhányszor
- 4_____Gyakran (kb. minden héten)
- 5_____Rendszeresen (legalább kétszer hetente)

14. Az ELMÚLT 3 HÓNAPBAN hányszor ittál egyszerre nagyobb mennyiségű (több pohár) alkoholt?

- 1_____Egyszer sem
- 2_____1 szer
- 3_____2 szer
- 4_____3-5 ször
- 5_____6-9 szer
- 6_____10 szer vagy ennél többször

15. Részt veszel-e az iskolai testnevelésórákon?

1 _____ Igen

2 _____ Nem

16. Ha részt veszel az iskolai testnevelésórákon, mennyire szereted?

Egyáltalán nem szeretem

Nagyon szeretem

1

2

3

4

5

17. Milyen gyakran sportoltál az elmúlt tanévben?

1. Nem sportoltam egyáltalán, mert felmentett vagyok

2. Nem sportoltam az iskolai tornaórákon kívül semmit

3. Iskolán kívül alkalmanként

4. Iskolán kívül havonta egyszer-kétszer

5. Iskolán kívül hetente egyszer-kétszer

6. Iskolán kívül hetente legalább háromszor-négyszer

18. Szenvedsz-e valamilyen krónikus betegségben?

1. Nem/ Nincs tudomásom róla

2 allergia, asztma

3 cukorbetegség

4 túlsúly

5 magas vérnyomás

6 egyéb:.....

19. Ha szenvedsz bármelyik krónikus betegségben a következő állítások közül melyik igaz rád?

1 gyógytestnevelésen veszek részt, heti alkalommal

2 csökkentett testnevelésen veszek részt heti..... alkalommal

3 részt veszek a tantervben előírt számú „normál” testnevelés órán

20. Mit sportolsz az iskolai testnevelés órán kívül? (Sport alatt a legalább 30 percig tartó, rendszeres izzadást okozó tevékenységet értjük!) (max. 3 sportágat sorolj fel)

.....

21. Kik sportolnak/sportoltak a környezetben? Minden lehetséges választ jelölj be!

1. Apukám most is aktívan sportol
2. Anyukám most is aktívan sportol
3. Apukám régebben sportolt
4. Anyukám régebben sportolt
5. Testvére (i) m
6. Más közeli családtagom (pl.: unokatestvér)
7. Osztálytársaim
8. Barátaim
9. Fiú/lány, aki tetszik nekem
10. Egyéb, éspedig:.....

22. Van-e olyan sportoló a környezetben, akire felnézel teljesítménye vagy emberi tulajdonságai miatt? Csak egy, a legjellemzőbb választ jelöld be!

1. A szüleim
2. A testvérem vagy más közeli rokon (pl.: unokatestvér)
3. Az edzőm, testnevelő tanárom
4. Tanárom
5. Barátom/osztálytársam
6. Csapattársam
7. Ismert magyar vagy külföldi sportoló, éspedig:.....
8. Nincs ilyen személy

23. Probléma esetén kihez fordulsz segítségért? (többet is jelölhetsz)

1. szülők
2. tanár
3. barát
4. egyéb, éspedig:.....

24. Naponta átlagosan mennyi folyadékot fogyasztasz?

_____ liter

25. Naponta átlagosan mennyit fogyasztasz az alábbiakból?

1. liter szénsavas üdítő (kóla, fanta)
2. liter ásványvíz
3. liter tea
4. liter leves
5. liter egyéb

26. Milyen gyakran fogyasztod a következő élelmiszereket?

	Naponta többször	Naponta egyszer	Majdnem minden nap	Hetente egyszer- kétszer	Kevesebb, mint hetente egyszer	Soh a
Burgonyaszirom (chips)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sült krumpli (hasábburgonya)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Torta, aprósütemény	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puding, bonbon	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keks, sütemény	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cukorka, csokoládé, édesség	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hamburger, hot-dog	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Húsos lepény (pl. burek)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐

27. Általában hányszor eszel zöldséget (*friss, fagyasztott, konzerv*) naponta? (a krumpli kivételével)

- ☐ Kevesebb, mint egyszer naponta
- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta kétszer
- ☐ Naponta háromszor vagy többször

28. Általában hányszor eszel gyümölcsöt (*friss, fagyasztott, konzerv*) naponta?

- ☐ Kevesebb, mint egyszer naponta
- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta kétszer
- ☐ Naponta háromszor vagy többször

29. Milyen gyakran fogyasztod a következő ételeket?

	Minden nap	Hetente ötször- hatszor	Hetente háromszor- négyyszer	Hetente egyszer- kétszer	Kevesebb, mint hetente egyszer
Reggeli	☐	☐	☐	☐	☐
Tízórai	☐	☐	☐	☐	☐
Ebéd	☐	☐	☐	☐	☐
Uzsonna	☐	☐	☐	☐	☐
Vacsora	☐	☐	☐	☐	☐
“Pótvacsora”	☐	☐	☐	☐	☐

30. Mennyire tartod egészségesnek a menzán kapható ételeket?(1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)

1 2 3 4 5

31. Mennyire tartod egészségesnek a büfében kapható termékeket?(1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)

1 2 3 4 5

32. Szoktatok-e a testnevelő tanároddal beszélni az egészséges életmódról?

1 igen

2 nem

33. Szerinted a testnevelőd mennyire viselkedik példaértékűen a sportos és egészséges életmódot tekintve?(1=egyáltalán nem, 5= teljes mértékben)

1 2 3 4 5

34. Gondolj a testnevelő tanárodra és értékelj a következők alapján. Az alábbi feltevések mennyire jellemzőek rá? (1= egyáltalán nem, 5 = teljes mértékben igaz rá)

☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
1.→ Szereti hivatását, tanítványait ☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.→ Példát mutat ☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.→ Folyamatosan képezi magát ☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.→ Együttműködik (diákkal, munkatárssal, szülőkkel, intézménnyel) ☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.→ Önálló ötletekkel rendelkezik, kreatív, mind elméleti, mind gyakorlati feladatmegoldásokban ☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.→ Tanítványait versenyekre és egyéb rendezvényekre készíti fel ☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.→ Versenyeket tervez, szervez, rendez ☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.→ Részt vesz az iskolai élet sokszínű feladataiban ☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.→ Felelősséget érez és vállal tanítványaiért, iskolájáért ☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.→ Tervezi, szervezi, irányítja a nevelési-oktatási folyamatot, értékeli ☐	☐	☐	☐	☐	☐

35. Ha egy feladatot nem tudsz megcsinálni testnevelés órán mit teszel?

- 1 nem foglalkozom vele
- 2 megpróbálom újra
- 3 segítséget kérek társaimtól
- 4 segítséget kérek a testnevelő tanáromtól

36. Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?

- 1 nem foglalkozik vele
- 2 figyelmeztet rá, hogy nem jól csinálom
- 3 segít elsajátítani a helyes végrehajtást
- 4 megbüntet vagy megrovásban részesít

37. Általában a testnevelés órai viselkedésedre mi a jellemző?

- 1 megpróbálom átvészelni az órát, nem szeretek mozogni
- 2 örömmel végrehajtok minden feladatot, szeretek sportolni
- 3 megpróbálom végrehajtani a feladatokat, hogy elkerüljem a kudarcot
- 4 készséggel hajtok végre minden gyakorlatot, ezzel is sikerélményt biztosítva magamnak

38. A testnevelődre melyik állítás igaz?

1 elvégzi a munkáját, mert muszáj

2 nagy tudással rendelkező sport szakember, érti a szakmáját

39. Mennyire motivál a dicséret a gyakorlat helyes végrehajtásában?(1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)

1

2

3

4

5

40. Általában mikor hajtod végre szívesebben a feladatokat?

1 egyedül, társak nélkül

2 társaimmal, így magabiztosabb vagyok

41. Volt-e már rá példa, hogy egy sportot a testnevelőd javaslatára próbáltál ki?

1 igen → _____(sportág)

2 nem

42. Mennyire bízol meg a testnevelő tanárodban?(1=egyáltalán nem, 5 teljes mértékben)

1

2

3

4

5

43. A testnevelőd biztatása

1 segít egy feladat megoldásában

2 hátráltat egy feladat megoldásában

44. Részt vennél-e csak azért egy sportrendezvényen (pl.: városi futóversenyek), mert a testnevelőd meghív rá és ő is résztvevő lesz?

1 igen, szívesen

2 igen, de csak jutalom ellenében (jobb osztályzat)

3 nem

45. Tart-e a testnevelőed edzéseket?

- 1 igen, iskolai keretek között
- 2 igen iskolán kívül
- 3 nem
- 4 nem tudok róla

46. Ha igen, részt vesz-e rajtuk?

- 1 igen, rendszeresen
- 2 igen, alkalmanként
- 3 nem

47. Nem tart, de ha tartana.....

- 1 részt vennék rajta
- 2 nem vennék részt rajta

48. Hogy tekintesz a testnevelődre?

- 1 egy tanár, aki megtartja az órát, nem igazán kedvelem
- 2 tisztelem, bár nem igazán kedvelem
- 3 segítőkész tanár, akihez bármikor segítségért lehet fordulni

49. A testnevelőed sportol-e valamit?

- 1 igen
- 2 nem tudom
- 3 nem

50. Van-e olyan sport, amit szívesen kipróbálnál, úznél, de anyagi helyzeted nem teszi lehetővé?

- 1 igen, van a(z) _____(sportág)
- 2 nem, nincs

51. Ha anyagi okok miatt nem sportolsz, kapsz-e a testnevelő tanárodtól tanácsot, hogy hol sportolhatsz ingyen?

- 1 igen, kaptam tanácsot pl.: _____

2 nem fordult még elő

52. Miért pont ezt a sportágot választottad? Csak egy, a legjellemzőbb választ jelöld be.

1. Szüleim ezt tanácsolták
2. Testvérem vagy közeli rokonom tanácsolta
3. Az iskolában a testnevelő tanárom tanácsolta
4. Barátaim tanácsolták, ők is itt sportolnak
5. Egyedül választottam nyomós indok alapján (pl. közel van a lakhelyemhez)
6. Ehhez a sporthoz a legjobbak az adottságaim
7. Véletlen döntés volt
8. Kihívásnak láttam
9. A TV-ben láttam, hogy a magyarok milyen sikeresek ebben a sportágban

53. Volt-e már rá példa, hogy testnevelőd kérésére, tanácsára változtattál életmódodon?(több választ is jelölhetsz)

- 1 igen, elkezdtem rendszeresen sportolni
- 2 igen, abbahagytam a dohányzást
- 3 igen, egészségesen táplálkozom
- 4 nem
- 5 ha figyelmeztetne, hogy helytelen az életmódom változtatnék

54. Testnevelőd neme?

- 1 férfi
- 2 nő

55 Testnevelőd életkora?

1. -30éves
2. 31 éves-40 éves
3. 41 éves-50éves
4. 50 év feletti

Gondolj a testnevelő tanárodra és kérlek, válaszolj a következő állításokra.

Kérdés	Igen	Nem
56. A tanárom sokat mosolyog.		
57. A tanárom meghallgat.		
58. A tanárom szereti a családom.		
59. A tanárom a barátom.		
60. A tanárom jó véleménnyel van a teljesítményemről.		
61. A tanárom ügyesnek tart.		
62. A tanárom segít, ha nem értek valamit.		
63. A tanárom emlékszik a számomra fontos napokra.		
64. A tanárom válaszol a kérdéseimre.		
65. A tanárom engem választ segítőnek bizonyos feladatoknál.		
66. A tanárom kedvel engem.		
67. A tanárom megnevelteti az osztályt.		
68. A tanárom jó történeteket mesél.		
69. A tanárom velem együtt csinálja a feladatokat.		
70. A tanárom engedi, hogy olyan feladatokat csináljak, amelyeket akarok.		
71. A tanárom túl sok szabályt támaszt az osztály felé.		
72. A tanárom azt mondja, hogy olyan feladatokat csináljak, amiket nem szeretek végrehajtani.		
73. A tanárom azt mondja, hogy hagyjam abba a nekem tetsző feladatokat.		
74. A tanárom nem engedi, hogy a barátaimmal dolgozzak.		
75. A tanárom hagyja, hogy különböző feladatokat csináljak.		
76. A tanárom hagyja, hogy azokkal játsszak, akikkel akarok.		
77. A tanárom szerint nem figyelek rá.		
78. A tanárom könnyen megharagszik rám.		
79. A tanárom nem figyel rám.		
80. A tanárom szerint nem próbálkozom elég keményen.		
81. A tanárom szerint még sokszor bajba fogok kerülni.		
82. A tanárom szerint sokszor rosszul csinállok dolgokat.		
83. A tanárom azt mondja, hogy olyan feladatokat csináljak, amelyek túl nehezek számomra.		
84. A tanárom átlagos.		