



Új
Pedagógiai
Szemle

2023 / 7–8.

ELEKTRONIKUS MELLÉKLET

KÓS KATALIN – BEREGI ERIKA – MOLNÁR ANITA –
SUSZTER LÁSZLÓ

*Az egészségnevelés mérésének, mérhetőségének kérdései – Komplex
mérőeszköz összeállítása első osztályos gyermekek és nevelők
számára*

c. tanulmányához

Új Pedagógiai Szemle, 73. 7–8. sz., 74–84.

<https://upszonline.hu/index.php?article=730708010>

TARTALOM

Egészségnevelés – mérőeszköz első osztályos gyermekek és szülei számára

Kérdőív a gyermekek számára 2. o.

Kérdőív a szülők számára 7. o.

Egészségnevelés – mérőeszköz első osztályos gyermekek és testnevelőjük számára

Kérdőív a gyermekek számára 14. o.

Kérdőív a testnevelők számára 18. o.

Egészségnevelés – mérőeszköz első osztályos gyermekek és szüleik számára

Kérdőív a gyermekek számára¹

Kedves Kitöltő!

Megkérünk, hogy karikázd be azt a választ, amelyik legjobban illik a szüleidre.

1. Éppen vacsorázol a szüleiddel, de nem szeretnéd megenni a spenótfőzeléket.
Megkérdezed, miért ezt kell enned. Mit mondanak erre a szüleid? **Azt mondják, hogy:**
 - a) A spenótfőzelék egészséges, és ha nem eszem meg, akkor nem fogok nagyra nőni. (I ém)
 - b) Ők is megeszik, és ők is erősek és egészségesek. (I d)
 - c) Jó lenne, ha megenném, de ha nem akarom, akkor nem kell. (M)
 - d) A spenótfőzelék egészséges, és ha nem eszem meg, elfenekelnek. (T fb)
 - e) Addig kell az asztalnál ülnöm, amíg meg nem eszem. (T vb)
 - f) Ha nem eszem meg, nem leszünk barátok anyuval és apuval. (T ib)
 - g) Mondjam el, miért nem eszem meg, és másik ételt adnak nekem. (I m)

2. Az egyik gyerek az osztályban minden nap édességet hoz uzsonnára, és melegszendvicset reggelizik, amire a szüleitől kapott pénzt. Miután hazamentél, megkérdezed, hogy neked miért nem csomagolnak csokoládét gyümölcs helyett, és miért nem vehetsz melegszendvicset a büfében, „mint a többiek”. Mit válaszolnak a szüleid? **Azt válaszolják, hogy:**
 - a) Örüljek neki, hogy minden nap étel van az asztalunkon. (T fb)
 - b) Nem ehetek minden nap egészségtelen ételt a büféből. (I mé)
 - c) Hetente kétszer én is vihetek édességet az iskolába, de előre megveszik nekem. (I m/b)
 - d) Még nem tudom, mi az egészséges, ezért döntenek ők. (T vb)
 - e) Mostantól én is vihetek magammal csokoládét, és ehetek melegszendvicset. (M)
 - f) Hetente egyszer én választhatom meg, hogy mit vásárolok a büfében. (I d)
 - g) Én nem kaphatok ilyet, és kész! És ha még egy szót szólok, semmit sem csomagolnak nekem! (T ib)

¹ A tanulmány mellékleteként közreadott mérőeszközökben – a szakmai áttekinthetőség érdekében – a válaszokat a végükhöz illesztett *értékelési kóddal* együtt közöljük. A kódok feloldása a gyermekeknek szánt kérdőív végén szereplő *Értékelés* részben található. Adatfelvételkor természetesen ezek a kódok nem szerepelnek a kérdőív szövegében.

3. Egy ideje úgy érkezel haza az iskolából, hogy sem az elcsomagolt tízórait, sem az uzsonnát nem etted meg. A szüleid ezt észreveszik, és **azt mondják, hogy:**
- Ha nem eszem meg a tízórait és az uzsonnát, nem tudok majd figyelni a tanító nénire, és nem lesz erőm játszani a barátaimmal. (I ém)
 - Én leszek a legkisebb gyerek az osztályban, és emiatt piszkálni fognak. (T vb)
 - Nem érdekli őket, megeszem-e vagy sem. (M)
 - Ha még egyszer meghallják, hogy nem ettem meg az ételt, elfenekelnek. (T fb)
 - Mondjam meg, hogy mit ennék szívesen, mert azt fognak csomagolni. Az a fontos, hogy mindig megegyem a tízórait és az uzsonnát. (I d)
 - Ezentúl közösen megbeszéljük, és azt fogják csomagolni nekem, amiben megegyeztünk. (I m)
 - Ha nem eszem napi ötször, a nyári szünetben nem mehetek sehova. (T ib)
4. A testnevelő elmondja a szüleidnek, hogy nem iszol vizet. Neked nem ízlik a víz. Mit mondanak erre a szüleid? **Azt mondják, hogy:**
- Vegyek valami finomat, amit megiszom, adnak pénzt rá. (M)
 - Fontos eleget inni, ezért igyam meg a vizet. (I ém)
 - Fontos eleget inni, és közösen olyan italt keresünk, ami nekem is ízlik, de egészséges. (I d)
 - Képzelm magam egy virág helyébe, amit már három napja nem locsoltunk! Én is így fogok kinézni, ha nem iszom! (T vb)
 - Elfenekelnek, ha nem iszom vizet. (T fb)
 - Ha nem iszom, akkor nem jöhetnek át a barátaim. (T ib)
 - A lényeg az, hogy mindig igyak valamit, ha szomjas leszek! (I m)
5. A tanító néni elmondja a szüleidnek, hogy koszos a ruhád és nem szeretsz kezet mosni. A szüleid **azt válaszolják, hogy:**
- Hogyan hozhattam ilyen helyzetbe őket – és megráncigálnak. (T fb)
 - Ők tisztán küldenek iskolába, és nem tudják, miért leszek piszkos – utána leszidnak engem és veszekednek velem. (T vb)
 - Megbetegedhetek, ha koszos kézzel eszem. Ezért mossak kezet naponta többször és vigyázzak a ruháimra. (I mé)
 - Tesznek a táskámba váltóruhát, és tisztasági csomagot a kézmosáshoz. (I d)
 - Nem történt semmi baj. (M)
 - Nem mehetek a játszótérre egy hétig! (T ib)
 - Legközelebb próbáljam nem összepiszkolni magam a kedvükért. (I mb)

6. A szüleid sétálni és játszóterezni szeretnének vinni, de te a számítógépen játszánál. Mit mondanak erre? **Azt mondják, hogy:**
- Ha elmegyek velük sétálni és játszani a szabadba, utána számítógépezhetek. (I d)
 - A séta egészséges, és a játszótéren a barátaim is ott lesznek. (I mé)
 - Indulunk sétálni és a játszótérre, és kész. Ha nem tetszik, nem számítógépezhetek egy hétig. (T vb)
 - Én maradhatok a számítógépnél, ameddig ők elmennek sétálni. (M)
 - Vagy azt teszem, amit mondanak, vagy a fülemnél fogva húznak el! (T fb)
 - Ha nem megyek velük, akkor többet nem jöhetnek át a barátaim játszani! (T ib)
 - Most az legyen, amit ők mondanak. Ha nem tetszik majd, akkor hazajövünk. (I mb)
7. Arról beszélgettek otthon, hogy mit szeretnétek hétvégén csinálni. A szüleid túrázni és falat mászni akarnak, de te moziba szeretnél inkább menni. Mit válaszolnak? **Azt válaszolják, hogy:**
- Már megint csak a TV előtt akarok ülni. (T vb)
 - Most ők választanak, de jövő héten majd én. (I d)
 - Fontos, hogy sokat mozogjak és ne csak egy helyben üljek. (I mé)
 - Ők elmennek nélkülem. (M)
 - Vagy elmegyek velük, vagy a fülemnél fogva húznak el! (T fb)
 - Ha nem vagyok beteg, akkor szeretnék, hogy velük menjek. (I mb)
 - Nem örülnek a mozinak, és inkább sehova nem megyünk. (T ib)
8. Már aludnod kellene, de nem tudsz, ezért szólsz a szüleidnek. Mit mondanak? **Azt mondják, hogy:**
- Miért nem alszom még. (T vb)
 - A kakasok is alszanak már ilyenkor, különben nem tudnak olyan korán felkelni és kukorékolni – és bekísérnek a szobába. (I mé)
 - Nézzek még egy mesét, de utána alvás. (I d)
 - A fenekemre fognak csapni – és visszazavarnak az ágyba. (T fb)
 - Mondjam el, miért nem tudok aludni, kiszellőztetnek, felrázzák a párnám és felolvasnak egy mesét. (I mb)
 - Majd elalszom, amikor akarok. (M)
 - Ha nem alszom, holnap reggel nem kaphatok majd kakaót! (T ib)

Kérjük, alább karikázd be az igen vagy a nem szócskát – amelyiket igaznak érzed!

9. Milyen a hely, ahol laksz?

| | | |
|--|------|-----|
| Büdös. | igen | nem |
| Zajos. | igen | nem |
| Sok a szemét. | igen | nem |
| Este sötét van. | igen | nem |
| Friss a levegő. | igen | nem |
| Mindig máshol játszunk, de nincs messze egyik sem. | igen | nem |
| Sokat megyünk piacra. | igen | nem |
| Van doktor néni/bácsi a közelben. | igen | nem |
| Van kosárlabda és focipálya is. | igen | nem |
| A házunknak van kertje. | igen | nem |

10. Milyen a te iskolád?

| | | |
|--|------|-----|
| Az iskolában van időm enni. | igen | nem |
| Az iskolában főzelék is szokott lenni. | igen | nem |
| Az iskolában járhatok sportszakkörökre. | igen | nem |
| Az iskolában nem szabad telefonnal játszani. | igen | nem |
| A tanár néni megbüntet, ha verekedünk vagy csúnyán beszélünk. | igen | nem |
| Az iskolában sokat játszunk a tanár nénikkel és a tanár bácsikkal. | igen | nem |
| Vannak idős tanár nénik és tanár bácsik is. | igen | nem |
| Ha szomorú vagyok, elmehetek egy különleges nénihez/bácsihoz, akivel megbeszélhetem a problémáim az iskolában. | igen | nem |
| Az órákon elmondják, hogy nem szabad sok cukrot és csipszet enni. | igen | nem |
| Az iskolában van olyan nap, mikor anyu és apu is velem játszanak. | igen | nem |
| A tanár néni/tanár bácsi szereti, ha egészséges dolgokat eszem. | igen | nem |

Köszönjük a válaszod! ☺

Értékelés:

I. Megengedő-skála (M)

II. Tekintélyelvű-skála

Testi fenytés alskála (T fb)

Verbális ellenségesség / szidalmazás alskála (T vb)

Indokolatlan büntetés / büntetési stratégiák alskála (T ib)

III. Irányító-skála

Melegség / bevonódás alskála (I mb)

Érvelés / magyarázatok alskála (I ém)

Demokratikus részvétel alskála (I d)

Kérdőív a szülők számára

Kedves Szülő!

Ezzel a kérdőívvel szeretnénk felmérni az Ön egészségnevelési attitűdjét a családban. Megkérjük, hogy válassza ki és karikázza be minden szituációleírás alatt az Önhöz legközelebb eső megoldás betűjelét.

1. Éppen vacsorázunk, de a gyermek nem szívesen eszi meg a spenótfőzeléket, csak tologatja a tányérján. Amikor megkérem, hogy egye meg, megkérdezi, miért kell zöldséget ennie.

Azt válaszolom, hogy:

- a) A spenótfőzelék egészséges, és ha nem eszel belőle, akkor nem fogsz nagyra nőni és nem erősödsz meg. (I é/m)
- b) Én is azt eszem, ezért erős és egészséges vagyok. Nem szeretnél te is ilyen lenni? (I d)
- c) Jó lenne, de ha nem akarsz, nem kell megenned. (M)
- d) A spenótfőzelék egészséges, és ha nem eszed meg, elfenekellek. (T fb)
- e) Ha nem eszed meg, egy hétig nincs telefonozás. (T vb)
- f) Ha nem eszed meg, nem leszünk barátok. (T ib)
- g) Inkább a főzeléket ennéd meg, vagy szeretnél más ételt enni? (I m)

2. Az egyik gyerek az osztályban minden nap édességet hoz uzsonnára és melegszendvicset reggelizik, amire a szüleitől kapott pénzt. Az én gyermekem hazajön, és megkérdezi, hogy neki miért nem csomagolok csokoládét gyümölcs helyett az uzsonnástáskájába, és miért nem vehet melegszendvicset a büfében, „mint a többiek”. **Azt válaszolom neki, hogy:**

- a) Én tudom, hogy neked mi az egészséges és a jó. Fogadd el, és ne feleelj, mert kapsz egy pofont! (T fb)
- b) Az édesség és a melegszendvics mindennapi fogyasztása egészségtelen. Csak akkor maradsz egészséges, ha változatosan eszel. (I m/é)
- c) Jólesik, hogy ezt elmondtad nekem! Egyezzünk meg, hogy hetente kétszer te is vihetsz édességet az iskolába, de én vásárolom meg előre és egészséges lesz. (I m/b)
- d) Te a borsónyi agyaddal jobban tudod, hogy mi a jó neked, mint én? Hidd el, hogy mi jobban tudjuk, mi az egészséges! (T vb)
- e) Jól van, értem én, holnap te is vihetsz csokoládét, és vásárolhatsz magadnak melegszendvicset a büfében. (M)

- f) Jó, akkor egyezzünk meg, hogy heti kétszer te választhatod meg, hogy mit vásárolsz a büfében. (I d)
- g) Te nem kaphatsz ilyeneket, és kész! Még egy szó, és semmit nem csomagolok neked! (I b)
3. A gyermekem egy ideje hazahozza az általam csomagolt tízórait és uzsonnáját az iskolából érintetlenül. Az osztályfőnöktől tudom, hogy bent sem eszik mást. Leülök vele beszélgetni és megpróbálok elmagyarázni, hogy miért fontos a napi ötszöri étkezés. **Azt mondom neki, hogy:**
- a) Ha nem eszed meg a tízórait és az uzsonnát, nem tudsz majd figyelni a tanár nénire és nem lesz erőd játszani a barátaiddal. (I é/m)
- b) Azért fontos, hogy megedd, mert ezektől fogsz szép nagyra nőni. Ugye nem akarsz, hogy apa, vagy az osztálytársaid lebirkózzanak téged, és szégyenben maradj? (T vb)
- c) Nem bánom, ha nem eszed meg, máskor másfajta készítek. (M)
- d) Ha még egyszer meghallom, hogy nem etted meg az ételt, elfenekellek. (T fb)
- e) Miért nem eszed meg, amit elcsomagoltam neked? Gyere, beszéljük meg, hogy mi az, amit szeretnél és egészséges is, és következőre azt csomagoljuk neked. (I d)
- f) Nagyon szeretünk téged, és velünk bármit megbeszélhetsz, tehát mondd el nyugodtan, hogy miért nem eszed meg az ételt, majd közösen kitaláljuk, hogy mit ennél szívesen. (I m)
- g) Nagyon fontos, hogy napi ötször étkezz, mert ha nem teszed, az egész nyarat otthon töltöd! (I b)
4. A testnevelő jelzi, hogy nem fogyaszt elég folyadékot a gyermekem, pedig kifejezetten javasolná, hogy legalább óra után igyon pár korty vizet. Az osztályfőnök sem szokta látni vizet inni, csak más üdítőt vagy teát. Megkérdezem tőle, hogy miért nem szokta meginni a vizet, mire kiderül, hogy nem ízlik neki a víz. Hogyan veszem rá őt, hogy igyon tiszta vizet is? **Azt mondom neki, hogy:**
- a) Elfogadom, hogy nem ízlik a víz, és adok neki pénzt, hogy legközelebb vegyen valami finom innivalót magának. (I mb)
- b) Fontos, hogy tiszta vizet is igyon. (I é/m)
- c) Fontos a megfelelő folyadék-bevitel, és megígérem, hogy olyan üdítőt vagy szörpöt keresek neki, ami nem káros az egészségre, és neki is ízlik. (I d)
- d) Képzeld magát egy virág helyébe, amit már három napja nem locsoltunk! Elmagyarázom neki, hogy ő is így fog járni, ha nem hallgat rám, és nem fogyaszt elegendő vizet! (T vb)

- e) „Miért nem iszol rendesen? Hazamegyünk és hozom a fakanalat és azzal megértetem veled, miért fontos!” (T fb)
- f) Ha nem iszik vizet is, akkor nem jöhetnek át a barátai sem! (T ib)
- g) Fontos megfelelő mennyiségű folyadékot inni, de ha nem szeretne, hát nem szeretne. Majd ő érzi, hogy mikor szomjas. (M)
5. Az egyik szülői értekezlet után félrehív az osztályfőnök, és finoman a tudtomra adja, hogy sok szülőtársam, diákok és a testnevelő is panaszkodott már, hogy a gyermekem piszkos ruhákban jár iskolába, sőt, napokig ugyanazt a ruhát viseli. Amikor pedig rászól, hogy ebéd előtt mosson kezet, akkor nem mindig teszi ezt meg. **Én a következőket teszem:**
- a) Kikérem magamnak, hogy bárki beleszól a gyermekem nevelésébe, mi rendszeresen mossuk a ruháját, és otthon rendszeresen tisztálkodik, valamint nálunk a kézmosás sem okoz gondot, és azt állítom: biztos más gyerekre gondolt. Otthon pedig jól megráncigálom a gyermeket, hogy hozhatott ilyen helyzetbe! (T fb)
- b) Hazamegyek, és azt mondom a gyermekemnek: „Hányszor meséltünk neked a megfelelő higiéniai szokások fontosságáról, most meg be se merünk majd menni az iskolába, úgy megszégyenítettél bennünket!” (T vb)
- c) Megköszönöm a tanárnak, hogy jelezte, és otthon átbeszélésem a gyermekkel a higiéniai szokásokat, illetve gondoskodom arról, hogy többet ne forduljon elő ilyesmi. (I mé)
- d) Otthon átbeszéljük a megfelelő higiéniai szokásokat, és biztos vagyok benne, hogy a gyerekekkel találunk közös megoldást. (I d)
- e) Semmit nem teszek, hiszen, ha kicsúfolják a többiek, vagy doktor nénihez kell mennünk, akkor majd belátja, hogy milyen fontos odafigyelni a higiéniai szokásokra. (M)
- f) Leülök vele beszélgetni, hogy gondolja végig, hogy milyen helyzetbe hozott bennünket ezzel! Egy hétre eltiltom az összes digitális eszközétől. (T ib)
- g) Otthon elmagyarázom neki, hogy miért fontos betartani a higiéniai szokásokat, és megkérem, hogy legközelebb figyeljen oda erre. (I mb)
6. Szép idő van hétvégén, ezért elhatározom, hogy sétálni megyünk a szabadba, és visszafelé esetleg a játszótérre is benézhetünk. A gyermekemnek nem tetszik az ötlet, hiszen játszani akar inkább a számítógépen. **Hogyan győzöm meg,** hogy ne a számítógép társaságában töltse az időt?
- a) Elmondom neki, hogy ha visszaértünk a sétáról, annyit számítógépezhet, amennyit csak szeretne, de nagyon fontos, hogy a szabadban is mozogjon egy kicsit, mert ez jót tesz az egészségének. (I d)

- b) Elmesélem neki, hogy milyen izgalmas dolgokkal találkozhat séta közben (amellett, hogy nagyon fontos, hogy naponta legalább egy órát mozogjon), és hogy a játszótéren lehet, hogy a barátai is ott lesznek. (I mé)
- c) Én vagyok a szülő, és azt teszi, amit én mondok. Végigsétáljuk az útvonalat, amit kitaláltam, és kész. Ha nem tetszik neki, még a játszótérre se megyünk be visszafelé. (T vb)
- d) Azt mondom, hogy rendben, maradjon csak, de mi (apa, anya) elmegyünk sétálni. (M)
- e) Vagy azt teszi, amit mondunk, vagy a fülénél fogva tanítjuk meg rá, hogy értékelje a természetet és a minőségi időtöltést! (T fb)
- f) Ha a számítógépezést akarja választani a természetben töltött idő helyett, akkor megtiltom neki, hogy a barátai átjöjjenek hozzánk játszani! (T ib)
- g) Megkérem, hogy most az egyszer jöjjön velünk, de ha nem tetszik, akkor azt is elfogadom. (I mb)

7. A szülőtársammal és a gyermekemmel a hétvégi programot tervezzük. A gyermek szeretne moziba menni, ahogy minden egyes hétvégén, a párom sziklát szeretne mászni, és egy tanösvényt bejárni, vagy igazándiból bármit, csak ne mindig ugyanazt csináljuk. Hogyan magyarázzuk el a szülőtársammal a gyerekünknek, hogy miért ne mindig moziba menjünk, ha van egy kis szabadidőnk? **Azt mondom a gyermekemnek, hogy:**

- a) A mozi drága hely, nincs is mindig olyan film, ami gyerekeknek való, és ha hazajövünk, úgyis csak filmet néznénk este. (T vb)
- b) Most ezen a héten mi, szülők programot, jövő héten pedig ő. (I d)
- c) Fontos, hogy a szabadidejében sok új dolgot lásson és próbáljon ki, aztán majd úgyis kialakul, hogy melyik tetszik neki igazán. A lényeg, hogy ne mindig a képernyő előtt legyünk, hanem élményeket szerezzünk, és szórakozzunk. (I m/é)
- d) Ha nem akar jönni, akkor nem jön, majd elmegyünk máskor. (M)
- e) Vagy elindul magától, vagy a fülénél fogva húzom el! (T fb)
- f) Hacsak nincs nyomós oka arra, hogy ne tartson velünk a családi kirándulásra, akkor megértetjük vele, hogy nagyon szeretnénk, ha velünk tartana. (I m/b)
- g) Megkérdem, már megint miért akar moziba menni, majd indulatosan közlöm vele, hogy befejeztük a családi hétvégeket, és innentől azt csinál, amit akar. (I b)

8. Már kilenc óra van, de a gyermekem még mindig nem akar aludni. Mikor megkérem, hogy bújjon vissza az ágyba, és próbálja meg, duzzog, és nem érti, miért kell neki ilyenkor aludnia. Hogy magyarázom el neki, hogy miért fontos a pihenés? **Azt mondom a gyermekemnek, hogy:**
- Minden gyerek ilyenkor már ágyban szokott lenni. Ha nem így tesz, akkor másnap fáradt lesz az iskolában, és nem tud figyelni, vagy rossz jegyet hoz haza. (T vb)
 - A megfelelő mennyiségű pihenés lényeges – bemegyek vele a szobába, és beszélgetünk erről. (I m/é)
 - Még egy 15 perces mesét megnézhet lefekvés előtt, de ezután már tényleg alvás van. (I d)
 - Menjen már vissza az ágyába, vagy kap két pofont, és megtanulja, hogy miért fontos kilenckor lefeküdni. (T fb)
 - Mesélje el, miért nem tud most aludni, és találjuk ki együtt, hogyan tudna elaludni. (I m/b)
 - „Jól van, majd elalszol, ha akarsz.” (M)
 - „Vagy megpróbálsz visszaaludni, vagy elveszem holnap a tableted!” (I b)
9. Mely állítások milyen mértékben igazak az Ön lakóhelyére? Kérem, karikázza be a megfelelőt! (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = teljes mértékben igaz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rendezett, normális környéken élek. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a légszennyezés. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a zajszennyezés. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a hulladék a környéken. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a fényszennyezés. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Friss a levegő. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sok szórakozási lehetőség van a közelben a családosok számára. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Piac megközelíthető távolságban van. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Egészségügyi központ (kórház, háziorvosi rendelő) megközelíthető távolságban van. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sportolási lehetőség megközelíthető távolságban van. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kertes házban élünk. | 1 | 2 | 3 | 4 |

10. Mely állítások milyen mértékben igazak az Ön munkahelyére? Kérem, karikázza be a megfelelőt! (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = teljes mértékben igaz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A munkahelyem odafigyel arra, hogy biztosítsa számomra az egészséges táplálkozás feltételeit (megfelelő mértékű ebédidő, friss zöldségek és gyümölcsök juttatásként, munkahelyi kávé egészségesebb menükkel). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem jutalmazza azokat, akik szeretnék szabadidőben sportolni (sportolási lehetőséghez helyszínt, edzőt vagy edzőtermi bérletet kínál, saját edzőt alkalmaz a dolgozóknak). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem szankcionálja a káros szenvedélyekkel élő kollégáim (pl.: pénzlevonás a munkaidő alatti dohányzásért). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem számára fontos a stresszmenedzsment (pl.: stresszlevezető technikákat kínál, tréningutalványokkal jutalmaz, edzőt biztosít ehhez, minimalizálja a túlórákat). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem foglalkoztat időseket, illetve megváltozott munkaképességű munkavállalókat (pl. fogyatékkal élőket). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem életvezetési tanácsadót alkalmaz igény szerint a munkavállalók számára. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem családi napokat szervez. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem ösztönöz a rendszeres szűrővizsgálatok elvégzésére. | 1 | 2 | 3 | 4 |

11. Mely állítások milyen mértékben igazak gyermekének iskolájára? Kérem, karikázza be a megfelelőt! (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = teljes mértékben igaz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Az iskola odafigyel arra, hogy biztosítsa gyermekem számára az egészséges táplálkozás feltételeit (megfelelő mértékű ebédidő, friss zöldségek és gyümölcsök, egészséges menük). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola támogatja azokat, akik szeretnék szabadidőben sportolni (sportolási lehetőséghez helyszínt, időpontokat, eszközt, edzőt kínál). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola szankcionálja a káros szenvedélyekkel élő diákokat, szülőket és tanárokat (pl.: pénzlevonás a munkaidő alatti dohányzásért, csak az iskolától távoli kijelölt területen engedett a dohányzás, zéró tolerancia drogra és alkoholra). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola szankcionálja a deviáns viselkedési formát mutató gyerekeket (pl.: szexuális élet iskolaidőben, lopás, verekedés, kiközösítés, gúnyolódás). | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Az iskola számára fontos a stresszmenedzsment a diákoknak (pl.: stresszlevezető technikákat kínál, tréningutalványokkal jutalmaz, játékos feladatokat iktat be a napköziben, megfelelő minőségű szünidőt biztosít a gyerekeknek). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola foglalkoztat időseket, illetve megváltozott munkaképességű munkavállalókat (pl. fogyatékkal élőket). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola életvezetési tanácsadót alkalmaz igény szerint a diákok számára. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola tanórai keretek között foglalkozik az életvezetéssel. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola családi napokat szervez. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola ösztönöz az egészségvédelemre. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Köszönjük segítségét, mellyel számos értékes adathoz és információhoz juttatott minket!

Egészségnevelés – mérőeszköz első osztályos gyermekek és testnevelőjük számára

Kérdőív a gyermekek számára

Kedves Kitöltő!

Képzeld el, hogy testnevelésóra van, és Te vagy az egyik diák. Megkérünk, hogy karikázd be azt a választ, ami legjobban illik a testnevelődre.

1. Egy játékot vezet a tanár órán. Az egyik diák fellöki a társát, aki komolyan megüti magát.
A tanár azt mondja, hogy:

- a) „Álljatok fel, és játsszatok tovább, ilyen mindenkivel előfordul.” (M)
- b) „Fáj valamid?” – Ha a fellökött diák igennel felel, akkor a tanár leülteti őt a padra, és azt mondja, hogy aznapra befejeztük a játékot. (T ib)
- c) „Ha megint fellököd, akkor többet nem játszhatasz!” – majd segít felállni a fellökött diáknak, és ráparancsol a másokra, hogy kérjen elnézést. (I d)
- d) Az ilyen baleset elkerülhető, ha jobban figyelünk egymásra. (I mé)
- e) Aki ezt csinálta, az büntetésből nem játszhat tovább. (T vb)
- f) „Hogy lehetsz ilyen felelőtlen!” – majd megfogja a lökdösődő gyereket, és leráncigálja a pályáról. (T fb)
- g) „Nem szabad szabálytalankodni” – aztán megy tovább a játék. (I mb)

2. A testnevelésóra után és közben sok barátod nem akar inni. A tanár észreveszi, és a **következőket mondja:**

- a) Nagyon fontos, hogy igyunk, és ha lehet, vizet fogyasszunk. (I mé)
- b) Addig nem folytatódik a játék, amíg ők nem isznak. Megvárjuk őket. (I mb)
- c) „Jól van, igyekezzetek az öltözéssel” – és nem csinál semmi mást. (M)
- d) Ha iszunk, az nagyon jól tesz az egészségének, és annak apu és anyu is örülni fog. (I d)
- e) „Már megint *ti* nem ittatok semmit, nem hiszem el!” – majd még hosszabban leszidja, akiket nem látott inni. (T vb)
- f) „Na, ebből elég volt” – majd megfogja ezeket a gyerekeket, és kihúzza őket a pályáról. (T fb)
- g) Aki nem ivott, az nem játszik. (T ib)

3. Az óra után a tanár észreveszi, hogy sokan kólát, egyéb cukros üdítőt isznak. **Azt mondja ezek láttán, hogy:**
- „Már megint a sok cukros üdítő!” – majd elmagyarázza, hogy mi egészséges, és mi nem. (I mé)
 - Ha legközelebb nem hoz ilyet senki, akkor egész órán csak játszani fogunk. (I d)
 - „Jó lenne, ha mást innátok.” (I mb)
 - „Következő órán találkozunk” – majd elköszön, de nem tesz semmit. (M)
 - Aki ilyen italt fogyaszt, annak tíz fekvőtámaszt kell csinálnia legközelebb. (T fb)
 - Akik ilyen üdítőket isznak, rosszak, mert nem egészségeset isznak. (T vb)
 - A következő alkalommal színes mezt kell viselnie azoknak, akik ilyen üdítőket isznak. (T ib)
4. 9.45 van, a következő óra 10.00-kor kezdődik, a gyerekek már az öltözőben vannak. A tanár bemegy az öltözőbe, és látja, hogy vannak, akik édességet majszolnak, mások gyümölcsöt, és van, aki semmit. A tanár a másnap délutáni órán is ugyanezt látja, **amire azt mondja, hogy:**
- „Nagyon fontos a tízórai és az uzsonna” – és elmagyarázza, hogy milyen ételek egészségesek, és melyek azok, amelyek kevésbé. (I mé)
 - „Nagyon jó, hogy tízóraitok és uzsonnáztok” – és külön megdicséri azokat a diákokat, akik gyümölcsöt fogyasztanak. (I d)
 - Milyen szuper, hogy ennyien uzsonnáznak és tízórainak. (I mb)
 - „Aki kész az öltözéssel, az jöjjön.” – vagyis semmit nem mond az étkezésről. (M)
 - Azok a gyerekek, akik nem étkeznek napi ötször, vagy nem megfelelő ételt esznek, minden órán futnak plusz egy kört bemelegítésnél. (T fb)
 - „Lépjenek ki a tornasorból, akik édességet ettek!” – majd leszidja őket, és azokat is, akik nem esznek napi ötször. (T vb)
 - Aki nem tartja be az egészséges életmód szabályait, annak nincs óra végi játék. (T ib)
5. A tanár néni/ bácsi észreveszi a sorakozó közben, hogy valaki piszkos. Mit csinál? **Azt mondja, hogy:**
- Ha még egyszer meglátja őt ilyen piszkosan, szól a szüleinek. (T vb)
 - Aki piszkos, annak tíz fekvőtámaszt kell csinálnia. (T fb)
 - A piszkos gyerekek miatt egész órán nehéz feladatokat csinál mindenki, és nincs játék sem. (T ib)

- d) Nagyon fontos a tisztaság és a higiénia – és hogy legközelebb ezt ellenőrizni fogja. (I mé)
- e) „Lényeges, hogy mosakodjatok meg, ha összekoszoljátok magatokat, és a következő órán nem játszhat, aki legközelebb így jön.” (I d)
- f) „Ha nem vagytok koszosak, sokkal jobban fogjátok érezni magatokat, aztán elkezdzünk bemelegíteni.” (I mb)
- g) „Indulhat a bemelegítő futás!” – vagyis nem mond rá semmit. (M)
6. Pár osztálytársam nem akarja csinálni a feladatot, a tanár bácsi/néni rájuk szól, de nem értik, miért kell ezt csinálni. **A tanár bácsi/néni ezt mondja erre:**
- a) Ha nem mozgunk eleget, el fogunk hízni. (I ém)
- b) Nem szabad feleselni vele, mert mi gyerekek vagyunk. (T vb)
- c) Akinek nem tetszik, annak függeszkednie kell egész órán. (T fb)
- d) Aki nem csinálja, azt az igazgatóhoz küldi. (T id)
- e) Nem kell nekünk akkor ezt csinálni. (M)
- f) „Tessék tovább csinálni” – és folytatódik az óra. (I mb)
- g) „Ha mostantól mindenki ügyes lesz, akkor játszunk.” (I d)
7. A tanár bácsi/néni mindig más játékot hoz, de mi kidobósozni akarunk. Mit mond erre? **Azt mondja, hogy:**
- a) Nagyon fontos, hogy minél több olyan sportot ismerjünk meg, amit később is űzhetünk, ha felnőttek leszünk (I mé)
- b) Heti egyszer kidobósozunk. (I d)
- c) Akkor kidobósozunk, de elmondja, hogy néha jó lenne mást is játszani. (I mb)
- d) Neki mindegy, mit játszunk. (M)
- e) „Butusok vagytok! Nem tudjátok ti, mi a jó!” (T vb)
- f) „Rendben, játsszuk azt!” – mondja, de aztán azokat, akik kidobósozni akartak, erősen megdobja a labdával. (T fb)
- g) „Milyen rosszak vagytok megint! Ha így folytatjátok, megyünk az igazgatóhoz.” (T ib)
8. Az öltözőben a gyerekek arról beszélgetnek, hogy milyen sokáig maradnak fent este. Mit szól a tanár néni/bácsi, ha ezt megtudja? **Azt mondja, hogy:**
- a) „Nem tetszik ez nekem! Ha emiatt rosszak lesztek az órán, akkor büntetést kaptok.” (I mb)
- b) „Gyertek sorakozni!” – vagyis nem foglalkozik azzal, hogy mit beszéltek. (M)

- c) „Nagyon jó lenne, ha kipihenten jönnétek iskolába, mert akkor jobban tudtok figyelni.” (I mé)
- d) „Számolja innentől mindenki, hogy mennyit alszik. A következő órán elmondhatjátok majd.” (I d)
- e) Aki nem alszik eleget, az fájdalmas pluszfeladatokat kap. (T fb)
- f) Aki nem fekszik le időben, az fogja cipelni az eszközöket. (T vb)
- g) Aki nem alszik este, és emiatt nem tud figyelni az órán, az nem játszhat az óra végén. (T ib)

Köszönjük a válaszod! ☺

*

Értékelés:

I. Megengedő-skála (M)

II. Tekintélyelvű-skála

Testi fenyítés alskála (T fb)

Verbális ellenségesség / szidalmazás alskála (T vb)

Indokolatlan büntetés / büntetési stratégiák alskála (T ib)

III. Irányító-skála

Melegség / bevonódás alskála (I mb)

Érvelés / magyarázatok alskála (I ém)

Demokratikus részvétel alskála (I d)

Kérdőív a testnevelők számára

Kedves Kolléga!

Ezzel a kérdőívvel szeretnénk felmérni az egészségnevelési attitűdjét az iskolában. Az elképzelt alaphelyzet a következő: testnevelésóra van, és Ön a testnevelő. Megkérjük, válassza ki és karikázza be szituációnként az Önhöz legközelebb eső megoldás betűjelét.

1. Egy játékot vezetek testnevelés órán. Az egyik tanuló fellöki a társát, aki komolyan megüti magát. **A reakció a következő:**
 - a) Mondom nekik, hogy álljanak fel, és játsszanak tovább, ilyen mindenkivel előfordul. (M)
 - b) Megkérdezem, fáj-e valamije. Ha igen a válasz, akkor először is leültetem a padra őt, és közlöm mindenkivel, hogy mára befejeztük a játékot. (T ib)
 - c) Szólok annak, aki fellökte őt, hogy segítsen felállni a társának, és kérjen elnézést tőle. Elmondom neki, hogy ha legközelebb, ha ilyet tesz, kiállítom a játékból. (I d)
 - d) Valószínűleg, úgy látom, nincs komolyabb baj. Felhívom a figyelmüket, hogy az ilyen baleset elkerülhető, ha jobban figyelnek egymásra. (I m)
 - e) Az ilyen cselekedet megengedhetetlen az én órámon. Büntetésből kiállítom a játékból a lökdösődőt. (T vb)
 - f) Megkérdezem a lökdösőtől, hogy képzeled ezt? Odamegyek, megfogom őt, és kihúzom a pályáról. (T fb)
 - g) Azt mondom a gyerekeknek: milyen jó, hogy előjött ez a szituáció! Megállítom a játékot, és elmondom nekik tanulságként, hogy ha az ember szabálytalankodik, vagy csak nem figyel oda, azzal kárt tehet másban vagy önmagában. (I mb)

2. A testnevelésórán mindig szorgalmazom, hogy igyanak pár korty vizet egy-egy nehezebb feladat után. Az egyik diák nem hajlandó inni, és értetlenkedik, hogy minek kell neki ezt csinálnia. **A reakció a következő:**
 - a) Elmagyarázom neki és a többieknek is, hogy milyen fontos a megfelelő folyadékfogyasztás mennyisége és minősége. (I mé)
 - b) Megkérem, hogy igyon egy kis korty vizet, a többiekkel úgyis megvárjuk. (I mb)
 - c) Ez egy általános eset, ha nem akar inni, nem erőltetem. Nem az én dolgom. (M)
 - d) Megegyezünk vele, hogy ha iszik egy kis vizet, akkor azzal nagyon jól tesz az egészségének, és annak apu és anyu is örülni fog. (I d)
 - e) Ráförmedek, hogy ha én azt mondom, igyon vizet, akkor igyon is! „Minden társad megértette, csak te nem!” (T vb)

- f) Megfogom a gyerek kezét, és odahúzom az innivalós kulacsához, hogy „most márpedig iszol”! (T fb)
- g) A játék folytatódik, de aki nem ivott, az nem játszik. (T ib)
3. Ugyanaz a szituáció, mint fent. azonban itt mindenki iszik. Viszont észreveszem, hogy többen kólát és más cukros üdítőket hoztak erre a célra az órára. **A reakcióm a következő:**
- a) Összehívom a diákokat, és elmagyarázom nekik, hogy miért nem egészségesek ezek az italok. Megkérem őket, hogy kérjék meg a szüleiket: legközelebb mást csomagoljanak. (I mé)
- b) Összehívom őket és megegyezem velük, hogy ha elérjük, hogy mindenki egészséges folyadékot fogyasszon az óra alatt, akkor beiktatunk egy játéknapot. (I d)
- c) Megbeszéljük, mi lenne az egészséges ital, de az ő döntésük, mit isznak. (I mb)
- d) Semmit nem teszek. Nem az én feladatam. (M)
- e) Aki nem egészséges folyadékot hozott, annak tíz fekvőtámaszt kell csinálnia. (T fb)
- f) Hangosan azt mondom nekik: „Hihetetlen, hogy van itt olyan diák, aki nem figyel rám! Ezek a gyerekek nagyon rosszat tesznek a saját egészségükkel!” (T vb)
- g) Rámutatok azokra, akik nem egészséges italt ittak, és innentől ők megkülönböztető mezt viselnek egész órán. (T ib)
4. 9.45 van, a következő óra 10.00-kor kezdődik, a gyerekek már az öltözőben. Bemegyek az öltözőbe, és látom, hogy vannak, akik édességet majszolnak, mások gyümölcsöt, és van, aki semmit. Másnap délután háromkor van velük órám. Akkor is ez fogad az öltözőben. **A reakcióm a következő:**
- a) Óra előtt tartok egy rövid kiselőadást arról, hogy milyen fontos a tízórai és az uzsonna, valamint, hogy milyen ételek egészségesek, és melyek azok, amelyek kevésbé. (I mé)
- b) Óra előtt megdicsérem azokat, akik uzsonnáznak és tízóraiznak, de leginkább azokat a diákokat, akik minőségi ételt fogyasztanak. (I d)
- c) Elmondom, hogy milyen szuper, hogy ennyien uzsonnáznak és tízóraiznak. (I mb)
- d) Semmit nem teszek. Nem az én feladatam. (M)
- e) Következő órán tisztázom, hogy azok a gyerekek, akik nem étkeznek napi ötször, vagy nem megfelelő ételt esznek, súlymellényben futnak plusz egy kört bemelegítésnél. (T fb)
- f) Kiállítom a tornasorból és leszidom azokat, akik nem esznek napi ötször, vagy nem egészségeset. (T vb)
- g) Közlöm, hogy aki nem tartja be az egészséges táplálkozás szabályait, annak nincs óra végi játék. (T ib)

5. Testnevelésórát tartok, épp sorakozó van. Látom, hogy néhány gyerek piszkos ruhában és koszosan állít be az órára. **A reakcióm a következő:**
- Kiküldöm a teremből és hazazavarom, hogy ha még egyszer így látom, akkor szólok a szüleinek. (Tvb)
 - Megjegyzem, hogy „néhányan ma se tudtak megfelelően megjelenni az órán”, majd tíz fekvőtámaszt csináltatok azokkal, akikre ez vonatkozott. (T fb)
 - Megjegyzem, hogy „néhányan ma se tudtak megfelelően megjelenni az órán”, majd közlöm, hogy büntetésből ma egész nap erősítünk. (T ib)
 - Elmagyarázom nekik pár szóban, miért is olyan fontos a megfelelő higiéniai szokások betartása, főleg testnevelésórán, és jelzem, hogy legközelebb erre figyelni fogok. (I mé)
 - Kiemelem, milyen fontos a megfelelő higiénia betartása, és megbeszéljük közösen, hogy innentől mit várok el tőlük ilyen szempontból. (I d)
 - Felhívom a figyelmet a megfelelő higiéniai szokások fontosságára, de nem fogok szólni senkinek, hiszen ők és a szüleik döntenek ebben. (I mb)
 - Nem teszek semmit. Ez nem az én dolgom. (M)
6. Testnevelésóra közben észreveszem, hogy páran kedvtelenül csinálják a feladatokat, ha kell, kibúvót keresnek. Szólok nekik, hogy vegyék ki a részük az órából, de nem történik változás. Amikor rákérdezek, hogy mi a probléma, akkor olyasmit felelnek, amiből az derül ki, hogy nem értik, miért kell ennyit mozogni. **A reakcióm a következő:**
- Elmagyarázom, hogy a mozgás egészséges, és ha nem mozognak eleget, elhízottak és betegek lesznek. (I ém)
 - Indulatosan leszidom őket, és azt mondom, hogy azt kell csinálják, amit mondom. (T vb)
 - Leszidom őket, és azt mondom, hogy ha ez nem tetszik, akkor futhatunk egész órán! (T fb)
 - Rájuk kiabálok, hogy azt kell, hogy csinálják, amit én mondom, vagy menniük kell az igazgatóhoz! (T id)
 - Nem törődöm ezzel. Az ő bajuk, ha nem mozognak eleget. (M)
 - Azt gondolom, hogy biztos csak fáradtak. Jelzem azért, hogy szeretném, ha mindenki aktívan kivenné a részét a munkából, de nem csinállok belőle nagy ügyet. (I mb)
 - A következő feladat előtt megbeszéljük, hogy miért fontos, hogy mozogjanak, és megegyezünk, hogy ha most mindenki a maximumot hozza ki magából, akkor ezután játszunk. (I d)

7. Minden testnevelésórán más és más mozgásos, felnőttként is végezhető játékkal készülök a diákoknak, ők azonban egy idő után csak kidobósozni szeretnének. **A reakció a következő:**

- a) Elmagyarázom nekik, hogy milyen fontos, hogy minél több olyan sportot ismerjenek meg, amit később is űzhetnek, ha felnőttek lesznek. (I mé)
- b) Megegyezünk, hogy heti egyszer kidobós lesz a játék, de cserébe a többi nap új dolgokat ismerünk meg. (I d)
- c) Megengedem nekik a kidobóst. Végül is az a lényeg, hogy olyan sportot szeressenek meg, amit később is űzhetnek. (I mb)
- d) Ha azt akarják, hát az lesz. Nekem mindegy, legalább mozognak (M)
- e) Kérdőre vonom őket: hogy képzelik, hogy ők dönthetik el, mit szeretnének csinálni? Közlöm velük, hogy itt én vagyok a tanár, ők pedig a kis diákok. (T vb)
- f) Leszidom őket, felrovom nekik, hogy én töröm magam, hogy minél több dolgot megismerjenek, ők pedig mindig csak egyfélét játszanának... Aztán beszálok a kidobósba, és a felbujtókat erősebben kidobom már az első körben. (T fb)
- g) Visszakérdezek, hogy: „Megint kidobós?” Azt mondom nekik, hogy ha nem azt akarják csinálni, amit én mondok, akkor lehívom az igazgatót. (T ib)

8. Az öltözőbe menet meghallom, hogy a gyerekek azzal dicsekednek, ki meddig képes fent maradni éjszaka, és miket csinálnak alvás helyett. **A reakció a következő:**

- a) Csak akkor foglalkozom ezzel, ha az én órám is problémát okoz. (I mb)
- b) Nem foglalkozom vele. (M)
- c) Elkezdem az órát, és az óra témájába bevezem a megfelelő pihenési szokások fontosságát, valamint megkérem őket, hogy erre figyeljenek oda. (I mé)
- d) Elmesélek egy történetet a nyusziról, aki sose pihent, és emiatt már ugrabugrálni sem volt soha kedve. Ezután megbeszéljük közösen, hogy azok játszhatnak majd a legtöbbet, akik a legkorábban mennek esténként lefeküdni. (I d)
- e) Felsorakoztatom őket, és ha észreveszem, hogy többen fáradtak, akkor elhalmozom őket pluszfeladatokkal, hogy aznap legalább időben lefeküdjenek. (T fb)
- f) Akik sokáig fenn voltak, azokat egy csoportba rakom, és versenyt hirdetek. Úgy alakítom a játékot, hogy a fáradt csoport veszítsen, és bemutatom a többieknek, hogy ezért fontos a megfelelő mennyiségű alvás. (T vb)
- g) Kizárom az óra végi játékból, aki nem fekszik le elég korán. (T ib)

Kérem, jelölje X-szel, hogy a fent felsorolt szituációk közül, mely esetben értesítené/vonná be az egészségvédelemben a szülőt!

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | |

9. Mely állítások milyen mértékben igazak a jelenlegi lakóhelyére Kérem karikázza be a megfelelőt! (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = teljes mértékben igaz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rendezett, normális környéken élek. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a légszennyezés. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a zajszennyezés. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a hulladék a környéken. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kevés a fényszennyezés. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Friss a levegő. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sok a szórakozási lehetőség a közelben a családostok számára. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Piac megközelíthető távolságban van. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Egészségügyi központ (kórház, háziorvosi rendelő) megközelíthető távolságban van. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sportolási lehetőség megközelíthető távolságban van. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kertes házban élünk. | 1 | 2 | 3 | 4 |

10. Mely állítások milyen mértékben igazak az Ön munkahelyére? Kérem, karikázza be a megfelelőt! (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = teljes mértékben igaz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A munkahelyem odafigyel arra, hogy biztosítsa számomra az egészséges táplálkozás feltételeit (megfelelő mértékű ebédidő, friss zöldségek és gyümölcsök juttatásként, munkahelyi kávéház). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem jutalmazza azokat, akik szeretnének szabadidőben sportolni (sportolási lehetőséghez helyszínt, edzőt vagy edzőtermi bérletet kínál, saját edzőt alkalmaz a dolgozóknak). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem szankcionálja a káros szenvedélyekkel élő kollégákat (pl.: pénzlevonás a munkaidő alatti dohányzásért). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem számára fontos a stresszmenedzsment (pl.: stresszlevezető technikákat kínál, tréningutalványokkal jutalmaz, edzőt biztosít ehhez, minimalizálja a túlórákat). | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| A munkahelyem foglalkoztat időseket, illetve megváltozott munkaképességű munkavállalókat (pl. fogyatékkal élők). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem életvezetési tanácsadót alkalmaz igény szerint a munkavállalók számára. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem családi napokat szervez. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A munkahelyem ösztönöz a rendszeres szűrővizsgálatok elvégzésére. | 1 | 2 | 3 | 4 |

11. Mely állítások milyen mértékben igazak a diákok szemszögéből az iskolájukra? Kérem, karikázza be a megfelelőt! (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = teljes mértékben igaz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Az iskola odafigyel arra, hogy biztosítsa a diák számára az egészséges táplálkozás feltételeit (megfelelő mértékű ebédidő, friss zöldségek és gyümölcsök, egészséges menük). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola támogatja azokat, akik szeretnék szabadidőben sportolni (sportolási lehetőséghez helyszínt, időpontokat, eszközt, edzőt kínál). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola szankcionálja a káros szenvedélyekkel élő diákokat, szülőket és tanárokat (pl.: pénzlevonás a munkaidő alatti dohányzásért, csak az iskolától távoli kijelölt területen engedett a dohányzás, zéró tolerancia drogra és alkoholra). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola szankcionálja a deviáns viselkedési formát mutató diákokat (pl.: szexuális élet iskolaidőben, lopás, verekedés, kiközösítés, gúnyolódás). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola számára fontos a stresszmenedzsment a diákoknak (pl.: stresszlevezető technikákat kínál, tréningutalványokkal jutalmaz, játékos feladatokat iktat be napköziben, megfelelő minőségű szünidőt biztosít a gyerekeknek). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola foglalkoztat időseket, illetve megváltozott munkaképességű munkavállalókat (pl. fogyatékkal élők). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola életvezetési tanácsadót alkalmaz igény szerint a diákok számára. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola tanórai keretek között foglalkozik az életvezetéssel. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola családi napokat szervez. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Az iskola ösztönöz az egészségvédelemre. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Köszönjük segítségét, mellyel számos értékes adathoz és információhoz juttatott minket!