

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS
KORTÁRSCSOPORTBAN

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉST
MEGVALÓSÍTÓ KORTÁRSCSOPORTOK KIALAKÍTÁSÁNAK
MÓDSZERTANI ISMERETEI

III. KÖTET



EGYETEMI JEGYZETSOROZÁT

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN
EGYETEMI JEGYZETSOROZAT

III. kötet

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉST MEGVALÓSÍTÓ
KORTÁRSCSOPORTOK KIALAKÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANI ISMERETEI

Szerkesztette: Dr. Lippai László

Lektorálta: Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna, Professor Emerita

ISBN 978-615-5455-90-2

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

SZEGED, 2018

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014



ELŐSZÓ

A *Testmozgásfókuszú egészségnevelést megvalósító kortárscsoportok kialakításának módszertani ismeretei* címmel megjelenő kötetünk a *Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárscsoportban* jegyzetsorozat harmadik darabja. A tananyag kidolgozása az Európai Unió EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázatának keretében a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetében történt, és az intézeti oktatók olyan munkáit tartalmazza, melyek az Egészséges Egyetemek koncepció alapértékeivel és célkitűzéseivel összhangban lévő kezdeményezést valósítanak meg. A jegyzetsorozat előző két kötetében – a *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés*, valamint a *Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség* címmel megjelent kiadványokban – a testmozgásfókuszú egészségnevelést kortárscsoportban végző, leendő hallgatóinknak mutattuk be az egészség holisztikus, szalutogenetikus megközelítésének értő alkalmazásához szükséges multidiszciplináris ismereteket.

Sorozatunk I. kötete felvázolta, hogy a testmozgásfókuszú egészségnevelés elmélete és módszertana miként illeszkedik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szalutogenetikus, egészségfejlesztési iniciatívájába. Az egészségnevelő kortárscsoportok vezetésére vállalkozó hallgatóink esetében fontosnak tartottuk, hogy megismerjék az egészségfejlesztő szemléletmód alapját képező értékeket, attitűdöket és célkitűzéseket. A kiadvány központi elemét képezte az egészségfejlesztés gyakorlatának meghatározó elemét képező szalutogenetikus elmélet feldolgozása is. Az I. kötet utolsó tartalmi egysége pedig a testmozgás egészségmagatartási vonatkozásait mutatta be, magatartástudományi, pszichológiai és szociológiai szempontból kibontva a fizikális aktivitásban rejlő egészségvédő és egészségkárosító lehetőségeket.

Sorozatunk II. kötetének központi témáját az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás sajátosságai képezték, amely alatt a mindennapokba illeszkedő, az egyén szervezete számára *optimális* megterhelést jelentő, örömforrásként számon tartható mozgásformákat értettük. Részletesen feldolgoztuk a testmozgással összefüggő szokásokat alakító pszichológiai és társadalmi tényezőket, a mentális egészség és a testmozgás kapcsolatát, valamint a fizikális aktivitásra motiváló és az azt gátló tényezőket.

Kiemelten foglalkoztunk az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás és az aktív szabadidőeltöltés összefüggéseivel. A fiatalok szabadidő-eltöltési szokásait rendszerben szemlélve arra kerestük a választ, hogy az értékek, a normák, a média és a társadalmi egyenlőtlenségek változóiból összeálló képlet milyen hatással bír az egészségfejlesztési céllal végzett testmozgásra.

Sorozatunk aktuális, III. kötete a testmozgásfókuszú egészségnevelést végző hallgatói kortárs csoportok módszertani kérdéseinek feldolgozását kezdi meg. Ebben a kiadványunkban a leendő kortárs csoport vezetők szakmai munkájának előkészítési, tervezési, szervezési és népszerűsítési aspektusának módszertanára összpontosítunk.

A testmozgásfókuszú egészségnevelést végző kortárs csoportok vezetőinek látniuk kell, hogy munkájuk miként illeszkedhet az Egészséges Egyetem stratégiai célkitűzéseibe, és miként integrálódhat egészség- és közösségfejlesztési programokba. A kortárs csoport foglalkozások szakmai tervezetének értő megvalósításához szükségük van egészségnevelési és csoportdinamikai módszerek ismeretére, és a testmozgáshoz kapcsolódó szokások változásának folyamatával kapcsolatban is tájékozottnak kell lenniük.

A hallgatói kortárs csoportok szervezése és népszerűsítése is számos módszertani ismeret és szakmai fogás elsajátítását igényli. Végezetül, a leendő csoportvezetőknek azt is tudniuk kell, hogy a tőlük várt csoportos konzultációs feladat milyen szakmai és módszertani keretben fog megvalósulni. Jelen kötetünk írásai a fenti célkitűzések eléréséhez szükséges módszertani tudás megalapozását, és a gyakorlati alkalmazásának előkészítését szolgálják.

Oktatóink és hallgatóink közös munkája a „*Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban*” című, két féléves kurzus keretében fog megvalósulni. Szerzőink e tantárgy kidolgozását, és az ott folyó szemináriumi munkát támogató jegyzetek megírását az alábbi kimeneti követelmények, „tanulási eredmények” szem előtt tartásával végezték el.

A III. kötet témái bizonyos mélységben feldolgozhatóak önálló hallgatói munka keretében is, de a kötet anyagára épülő szemináriumi feladatok teljesítése mindenképpen szükséges ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató nemcsak tudásában, hanem képességeiben, attitűdjeiben és autonómiájában is készen álljon kortárs csoportvezetői feladatainak ellátására.

A kurzusok végére tehát továbbra is azt kívánjuk elérni, hogy a hallgató:

[TUDÁS]

- érti az egészségfejlesztés koncepcióját, behatóan ismeri az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítja az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítja az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában
- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség, mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárscsoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselője iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empatikus elfogadása hatja át
- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat

- a hallgatói öntevékeny csoport egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett készíti elő, önállóan valósítja meg, majd oktatói segítségével értékeli ki és folytatja tovább a következő foglalkozás előkészítését

E célok eléréséhez kívánunk leendő hallgatóinknak és oktatóinknak sok örömteli élményt, tapasztalatot, inspiráló társas együttléteket, valamint – nem utolsó sorban – aktív, mozgásos és egyben játékos felüdülést!

Lippai László

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ _____	3
TARTALOMJEGYZÉK _____	7
VIII. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK ELŐKÉSZÍTÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK _____	9
Lippai László: Az egészségfejlesztő projektek felépítése, megvalósulásuk módszertana és szakmai szerepei _____	10
Pálmai Judit: Közösségfejlesztési szempontok a kortárs csoport foglalkozások előkészítéséhez _____	17
IX. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK TERVEZÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK _____	26
Tóth Erika: A csoportfejlődés és a csoportdinamika jelentősége a hallgatói kortárs csoportok keretében zajló egészségnevelésben _____	27
Kis Bernadett: Az egészségnevelés fogalma és folyamata. Kooperatív tanulás és egészségnevelés _____	34
Lippai László: A fizikális aktivitást elősegítő szokások kialakításának transzteoretikus megközelítése _____	42
X. HALLGATÓI KORTÁRSCSOPORT FOGLALKOZÁSOK SZERVEZÉSÉHEZ KAPCSOLÓDÓ MÓDSZERTANI ISMERETEK _____	51
Osváth Viola és Prievara Dóra Katalin: Kortárs csoportfoglalkozások szervezési feladatai. Csoportszervezési kérdések _____	52

XI. HALLGATÓI KORTÁRSZCOPORT FOGLALKOZÁSOK NÉPSZERŰSÍTÉSÉNEK MÓDSZERTANI ISMERETEI _____	65
Nádudvari Gabriella: Webdesign a stílus és az ergonómia tükrében _____	66
Pálmai Judit: Offline és online módszerek a csoportfoglalkozások népszerűsítésére ____	73
Prievara Dóra Katalin: Online kapcsolatteremtési és kapcsolattartási lehetőségek a hallgatói kortárs csoportok módszertanában _____	82
XII. HALLGATÓI KORTÁRSZCOPORT FOGLALKOZÁSOK MEGVALÓSÍTÁSÁNAK MÓDSZERTANI ALAPJAI _____	90
Kis Bernadett: Módszertani repertoár az egészségfejlesztésben: egészségfejlesztő szemléletmódok és a „tanácsadási kocka” _____	91
Osváth Viola: A szupervízió fogalma és jelentősége a hallgatói kortárs csoportok működésében _____	98
Tóth Erika: Hallgatói kortárs csoportok működésével kapcsolatos hazai és nemzetközi tapasztalatok _____	103