

**Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi  
Doktori Iskola**

**Sportpedagógia alprogram**



Doktori iskola vezetője: Dr. Pukánszky Béla, DSc, egyetemi tanár

Doktori iskola programigazgatója: Dr. habil. Szűts Zoltán, PhD, egyetemi  
docens

Doktori (PhD) disszertáció tézisei

**Beregi Erika**

**EGÉSZSÉGNEVELÉS HELYZETE ÉS LEHETŐSÉGEI  
AZ ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ  
KÖZÉPISKOLÁIBAN: FÓKUSZBAN A SZABADIDŐS  
FIZIKAI AKTIVITÁS**

**Témavezetők**

**Prof. Dr. Bognár József, egyetemi tanár**

**Dr. Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, tudományos főmunkatárs**

Eger, 2024

## Tartalom

1.	Bevezetés.....	3
1.1.	A kutatás célja.....	4
1.2.	Kutatási hipotézisek .....	5
2.	Anyag és módszer .....	5
2.1.	Mintavétel.....	5
2.2.	Adatfelvétel.....	7
2.3.	Adatelemzés .....	8
3.	Eredmények .....	9
4.	Megbeszélés .....	11
5.	Felhasznált irodalom .....	14
6.	Saját publikációk jegyzéke .....	16

## 1. Bevezetés

Az egészség minden életkorban az egyik legfontosabb érték, melynek megőrzése, fejlesztése az egyén életminősége, életszínvonala szempontjából is döntő jelentőségű (Bognár et al., 2010). Az iskolai egészségnevelés fontossága vitathatatlan, azonban kevés kutatás fókuszált e tevékenység tartalmának, módszereinek elemzésére és az iskolatípusok közötti esetlegesen meglévő eltérések feltárására. Ezen elemek meghatározása jellemzően az iskolai egészségnevelési programok vizsgálata révén valósult meg (Beregi & Bognár, 2022, 2023; Horváth, 2022)

Az egészségnevelés szereplőinek, a tevékenységet végző pedagógusok körének meghatározása sem egyértelmű a korábbi kutatások szerint (Beregi & Bognár, 2020; Masa, Tobak & Deutsch, 2021). Az egészségnevelés módszertanát tekintve megfigyelhető, hogy egyre nagyobb igény mutatkozik az új interaktív eszközök, valamint eljárások alkalmazására az egészségvédő programok lebonyolítása során (Feith et al., 2016). Az egészségfejlesztési tevékenység végzését nem érzi minden pedagógus saját kompetenciájának (Beregi & Bognár, 2020; Masa, Tobak & Deutsch, 2021). Kiemelendő, hogy az egészségfejlesztési programok eredményességének vizsgálatára ritkán kerül sor, holott az intervenciók részét kellene képeznie a visszacsatolásnak (Vitrai & Varsányi, 2015).

A rendszeres mozgás testi-lelki egészséget befolyásoló jótékony hatásai nem csak felnőttek esetében igazoltak, hanem a serdülőkorúakra is pozitív befolyással bírnak (Poitras et al., 2016). Ugyanakkor egyértelműen igazolt, hogy a gyermekek egyre inaktívabb életmódot folytatnak, amely számtalan egészségügyi probléma kialakulását előidézhetheti (Inchley et al., 2020; Németh & Várnay, 2019).

A fiatalok egészségmagatartását feltáró HBSC (Health Behaviour in School-aged children) kutatás eredményei felhívták a figyelmet arra, hogy a serdülők csupán 19%-a éri el az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott mozgás mennyiséget és intenzitást. (Inchley et al., 2020).

Az Észak-Magyarország régiót kedvezőtlen adatok jellemzik mind gazdasági, mind demográfiai vonatkozásban (Takács, 2017). Kutatásunk az Észak-Magyarország régió középfokú nevelési-oktatási intézményeiben történő iskolai egészségnevelés helyzetének vizsgálatára és fejlesztési lehetőségeinek feltárására irányult, kiemelten a tanulók fizikai aktivitásának növelését célzó tevékenységek oldaláról.

Az iskolának, mint intézménynek fontos szerepe van a fiatalok egészségi állapotának és egészségmagatartási szokásrendszerének formálásában, alakításában. (Vitrai, 2019). Ezirányú kutatások elsősorban szűk keresztmetszetben vizsgálták a témát, így az egészségnevelés számos területének és kérdéskörének komplexitása és kapcsolatrendszere még nem teljesen tisztázott.

## 1.1. A kutatás célja

Bemutatni a vizsgált régió középiskolaiban történő egészségnevelés jellemzőit, módszereit, az oktatás tartalmát, folyamatát, gyakorlati megvalósítását, kiemelten a fizikai aktivitás oldaláról. További cél az egészségfejlesztést szabályozó dokumentumokban foglaltak, az egészségneveléssel való elégedettség, a jóllét és a rendszeresen végzett fizikai aktivitás összefüggéseinek feltárása.

## 1.2. Kutatási hipotézisek

**H<sub>1</sub>** Leggyakrabban a testnevelők és az egészségügyi tanárok vesznek részt az iskolai egészségnevelésben.

**H<sub>2</sub>** Az egészségnevelés hatásosságának mérésére az iskolák többségében nem kerül sor.

**H<sub>3</sub>** A különböző iskolatípusokban (gimnázium, technikum) eltérőek az egészségnevelés során alkalmazott gyakoribb módszerek és oktatási tartalmak.

**H<sub>4</sub>** A vizsgált középiskolák egészségfejlesztési programjai tartalmazzák a szabályozó dokumentumokban meghatározottakat.

**H<sub>5</sub>** A rendszeres fizikai aktivitás és a szubjektív jóllét, valamint az egészségfejlesztési programok terjedelme és a tanulók önminősített egészségi állapota, egészségfejlesztéssel kapcsolatos elégedettsége között pozitív kapcsolat van.

**H<sub>6</sub>** A tanulók szabadidős fizikai aktivitásának növelését célzó tíz hetes beavatkozást követően a NETFIT teszt eredmények javuló tendenciát mutatnak.

## 2. Anyag és módszer

### 2.1. Mintavétel

A kutatás 3 lépésből állt, melyet egy elővizsgálat, a saját szerkesztésű kérdőív tesztelése előzött meg.

#### **Mintavétel az elővizsgálat során**

Szakértői mintavétel során Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye egyik technikuma került kiválasztásra. Az elővizsgálat 10., 11. és 12. évfolyamos tanulók bevonásával történt (n=104). A vizsgálat elemszámát az érintett három évfolyam tanulóinak 69,7%-a képezte.

### **Mintavétel a kutatás első lépését képező kérdőíves adatfelvétel során**

Célirányos mintavétellel az Észak-Magyarország régió középfokú nevelési-oktatási intézményei köréből az állami fenntartású gimnáziumok és technikumok kerültek kiválasztásra.

Ennek megfelelően 22 intézményből 18 került kiválasztásra, melyből a kutatás elvégzéséhez szükséges engedélyek birtokában 11 nevelési-oktatási intézetben volt lehetőségünk a vizsgálat lebonyolítására, amely a meghatározott feltételeknek megfelelő intézmények 50%-át fedte le. A tanulói mintába kerülés kritériumaként szerepelt, hogy a diákok legalább a második évet töltsék az adott középiskolában (10., 11., 12. évfolyam), nappali tanulói jogviszonnal rendelkezzenek és a gondviselő hozzájáruljon a vizsgálatához. Tanári mintába kerülés meghatározó szempontrendszer a teljes munkaidőben történő munkavégzés az adott középfokú nevelési-oktatási intézményben, annak érdekében, hogy az egészségnevelés a mindennapi tevékenységük része lehessen. A kvantitatív adatfelvétel során 834 fő került megkérdezésre (tanuló:  $n=732$ , pedagógus:  $n=102$ ).

### **A kvantitatív vizsgálatban részt vevő tanulói minta jellemzői**

A megkérdezett tanulók átlagéletkora  $17,3 \pm 1,2$ . 64,9%-uk fiú, 35,1%-uk lány. A vizsgálatban részt vevők 25,4%-a gimnáziumba, 74,6%-a technikumba jár.

### **A kvantitatív vizsgálatban részt vevő tanári minta jellemzői**

A pedagógusok átlagéletkora  $48,2 \pm 11,4$ . 62,4%-uk nő, 37,6%-uk férfi. A válaszadók 32,7%-a gimnáziumban, 67,3%-a technikumban tanít.

Az intervencióban összesen 59 fő vett részt. Ebből 20 fő számára („A” csoport) heti két alkalommal, további 19 fő számára („B” csoport) heti egy alkalommal

volt lehetőség változatos mozgásos szabadidős tevékenységben részt venni. További 18 fő („C” csoport) kontrollcsoportként szerepelt a vizsgálatban, azonban esetükben csak az elő- és az utóvizsgálat (kérdőíves adatfelvétel, NETFIT felmérés) végzése történt, szabadidős fizikai aktivitás biztosításának lehetősége nélkül.

### **Az intervencióban részt vett minta jellemzői**

Valamennyi tanuló 11. évfolyamos volt. Nemek tekintetében 43,9% fiú, 56,1% lány. 35,1% alkotta az „A” csoportot, 33,3% a „B” csoportot, valamint 31,6% „C” csoportot.

## **2.2. Adatfelvétel**

Az adatfelvétel során a kutatás lépéseinek megfelelően saját szerkesztésű és validált kérdéssorok kerültek alkalmazásra.

### ***Az elővizsgálat és a kutatás 1. lépése során alkalmazott kérdőívek***

- HBSC - Health Behaviour in School-aged Children (Iskoláskorú Gyermekek Egészségmagatartása) kérdőívből adaptált kérdések, kiegészítve a vizsgálat céljának megfelelően.
- IPAQ-SF, International Physical Activity Questionnaire-short form (Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív Rövidített Változata).
- WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változata
- Saját szerkesztésű kérdőív, az iskolai egészségnevelés jellemzőinek feltárása céljából készült.

### **Dokumentumelemzéshez kapcsolódó adatfelvétel**

Az adatfelvétel további részét képezte az egészségfejlesztési programok kiválasztása, mely a vizsgálatban részt vevő iskoláknak megfelelően történt.

E dokumentumok a gimnáziumok pedagógiai, illetve a technikumok szakmai programjainak részét képezik és nyilvánosan elérhetőek az intézmények honlapján. Az elemzés további részét képezték az iskolai egészségnevelést szabályozó dokumentumok és támogató ajánlások.

### **Az intervencióhoz kapcsolódó adatfelvétel**

A kutatás utolsó lépéseként megvalósuló intervenció teljes lebonyolítása részletes intervenciók terv alapján zajlott.

### **2.3. Adatelemzés**

Az adatok feldolgozása az IBM SPSS 25.0 statisztikai szoftver alkalmazásával valósult meg. Az eljárások között leíró statisztika (gyakoriság, átlag, szórás), különbözőség vizsgálatok (kétmintás t-próba, egyszempontos varianciaanalízis), összefüggés vizsgálatok (Pearson-féle korrelációs számítás), a hipotézisek vizsgálatához pedig független kétmintás t próbát végeztünk.

Az elővizsgálat során végzett saját szerkesztésű kérdéssor tesztelése Cronbach- $\alpha$ -érték számításával, valamint alternatív reliabilitási mutató „split half” módszer alkalmazásával valósult meg. Az intervenció elő- és utóvizsgálata során kapott eredmények összevetése céljából páros t- próba alkalmazása történt.

Az egészségfejlesztési programok és szakmai programok vizsgálta az alábbi kategóriák mentén történt:

A program terjedelme, az egészségnevelést érintő tartalmi rész terjedelme, az egészség meghatározása, az egészségnevelés alapelvei, céljai, módszerei, eszközei, az egészségnevelés területei és tartalmi elemei, az egészségnevelés szereplőinek meghatározása, az egészségnevelés hatékonyságának, eredményességének mérése és értékelése, fizikai aktivitással kapcsolatos



jellemzők, továbbá a programokban szereplő esetleges egyéb tartalmak, amelyek az iskolai egészségneveléssel, fizikai aktivitással kapcsolatosak.

### 3. Eredmények

#### **A kérdőíves adatfelvétel során kapott eredmények**

Az elmúlt hét nap során a megkérdezett tanulóknak átlagosan  $3,44 \pm 2,0$  olyan napjuk volt amikor legalább 60 percig kitartóan mozogtak. A pedagógusok becslése szerint  $1,88 \pm 1,49$  A vizsgált két iskolatípus (gimnázium, technikum) között az intenzív és a mérsékelt testmozgás, a gyaloglás tekintetében nem, csupán az ülással töltött idő vonatkozásában tapasztalható szignifikáns különbség ( $t=2,53$ ;  $p=0,01$ ), a gimnáziumokban tanulók magasabb értékét tapasztalva. A tanulók eredményeihez hasonlóan a tanárok által végzett intenzív, mérsékelt intenzitású testmozgás vonatkozásában nem, csupán az ülással töltött idő esetében tapasztalható szignifikáns különbség ( $t=-2,02$ ;  $p=0,04$ ). A technikumokban dolgozó tanárok töltenek több időt naponta ülő helyzetben.

WBI-5 kérdéssor maximálisan elérhető tizenöt pontjából a vizsgálatban részt vevő tanulók átlagosan  $7,4 \pm 4,66$ , a tanárok pedig  $9,28 \pm 4,07$  pontot értek el.

Az iskolai egészségneveléssel és a fizikai aktivitás növelésével is a tanárok elégedettebbek. Az egészségneveléssel kapcsolatosan szignifikáns különbség tapasztalható ( $t=-2,02$ ;  $p=0,04$ ). Azonban a fizikai aktivitás növelésével kapcsolatos elégedettség közötti különbség kisebb mértékű, nem jelentős ( $t=-1,08$ ;  $p=0,28$ ).

A tanárok rosszabbnak vélték a középiskolások egészségi állapotát, mint ahogyan azt a tanulók gondolták társaikra vonatkozóan ( $t=4,15$ ;  $p<0,001$ ). A fiatalok fizikai aktivitását a tanárok szintén alábecsülték a kortársak által véleményezett mozgáshoz képest ( $t=4,33$ ;  $p<0,001$ ).

A tanulók és a pedagógusok is úgy ítélték meg, hogy leginkább a testnevelő tanároknak van feladatuk az iskolai egészségnevelésben, ezen belül a fizikai aktivitás növelésében is.

A tanulók által végzett fizikai aktivitás és az iskolai egészségfejlesztéssel való elégedettségük között egyetlen tekintetben sincs összefüggés. Ez tapasztalható a tanórán kívüli mozgás gyakorisága ( $r=0,01$ ;  $p=0,76$ ), az intenzív fizikai aktivitás ( $r=0,03$ ;  $p=0,39$ ), valamint a mérsékelt fizikai aktivitás napi időtartama ( $r=0,02$ ;  $p=0,63$ ) tekintetében is.

### **A dokumentumelemzés során kapott eredmények**

Az iskolai egészségnevelést szabályozó dokumentumok közül a NAT 2012 és 2020, a 2011. évi CXC törvény és a 2020. évi LXXXVII törvény, a 2019. évi LXXX törvény, a 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet sem tartalmazott konkrét utalást az egészségnevelés módszereire és eszközeire vonatkozóan. Ugyanez tapasztalható az egészségnevelés szereplői és az egészségnevelés eredményességének mérését illetően. Bár mérés tekintetében a 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet azt megfogalmazta, hogy a teljeskörű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokat mérhető és értékelhető módon kell megtervezni. Az iskolai egészségfejlesztési programok többsége bizonyos tekintetben, mint például a célmeghatározás, az egészségnevelés területei, tartalmi elemei megfelelnek az előírásoknak. Ugyanakkor az egészségnevelés hatékonyságának, eredményességének mérését bemutató folyamat az ajánlások által adott támogatás ellenére sem jelent meg az esetek legnagyobb részében.

### **Az intervencióhoz kapcsolódó eredmények**

A 10 hetes mozgásprogram lezajlását követő vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy általánosságban az iskolai egészségneveléssel, a fizikai aktivitás növelésével való elégedettség, a saját és kortársak egészségi állapotának és fizikai aktivitásának megítélése és a tanulók jóllétének tekintetében, a beavatkozás előtt és után nem volt jelentős eltérés, de javuló tendencia tapasztalható. Kis mértékben, de fejlődés fedezhető fel a NETFIT mérés által mutatott eredmények tekintetében is. Ugyanakkor a 15 méteres állóképességi ingafutás és a helyből távolugrás értékei szignifikáns különbséget mutattak a csoportok között, az A csoport által kapott legmagasabb értékkel.

A tanulók a program pozitívumaként említették az aktivitás fokozását, a természet adta lehetőségek kihasználását, a társas kapcsolatok javítását. A tanulók és a pedagógusok is hangsúlyozták a példaadás, a motiválás jelentőségét az iskolai egészségnevelés során. Összességében jónak tartanak minden olyan mozgásprogramot, mely elősegítheti a tanulók fizikai aktivitásának fokozását, ezáltal a testi és lelki egészségük megőrzését, javítását, társas kapcsolataik elmélyítését, szabadidejük optimális eltöltését.

## **4. Megbeszélés**

Kutatásunk az Észak-Magyarország régió középfokú nevelési-oktatási intézményeiben tanulók jellemző fizikai aktivitását és az iskolai egészségnevelés sajátosságait tárta fel. Számos nemzetközi és országos szintű kutatás vizsgálta már a fiatalok fizikai aktivitásának jellemzőit, azonban ezen terület iskolai egészségneveléssel való kapcsolatrendszere kevésbé ismert. Ezirányú kutatások főként a szabályozó dokumentumokat elemezve és az időszakosan végzett intervenciók hatásosságának vizsgálatát

célozták meg. Jelen kutatás ezen hiányosságokat igyekezett pótolni és az iskolai egészségnevelés sajátosságait minél szélesebb körben, komplexitásában feltárni.

### **Hipotézisek igazolása**

**H<sub>1</sub>** Leggyakrabban a testnevelők és az egészségügyi tanárok vesznek részt az iskolai egészségnevelésben.

Az első hipotézis, mind a tanári, mind pedig a tanulói válaszok alapján igazolást nyert.

**H<sub>2</sub>** Az egészségnevelés hatásosságának mérésére az iskolák többségében nem kerül sor.

Tanulói és tanári megítélés alapján a vizsgált iskolák többségében nem kerül sor egészségneveléshez köthető felmérések végzésére, az egészségnevelés hatásosságának vizsgálatára, a hipotézis igazolódott.

**H<sub>3</sub>** A különböző iskolatípusokban (gimnázium, technikum) eltérőek az egészségnevelés során alkalmazott gyakoribb módszerek és oktatási tartalmak. Az előforduló gyakoribb módszerek közül kizárólag az előadás tekintetében van szignifikáns különbség a gimnáziumok és technikumok között. A tartalmat, területeket illetően a tanulók válaszai alapján a balesetvédelem témaköre szignifikánsan gyakrabban fordult elő a technikumokban. A pedagógusok válaszait elemezve a káros szenvedélyek és a környezetvédelem területe szerepelt többször, ez esetben a gimnáziumokban. A hipotézis részben igazolódott.

**H<sub>4</sub>** A vizsgált középiskolák egészségfejlesztési programjai tartalmazzák a szabályozó dokumentumokban meghatározottakat.

A jogszabályi előírásoknak megfelelően a pedagógiai, illetve a szakmai program részeként valamennyi iskola elkészítette az egészségfejlesztési programot,

melyek az iskolák honlapjain nyilvánosan elérhetőek. Tartalmukat illetően ezen hipotézis csak részben nyert igazolást. Az egészségnevelés területeire vonatkozó utalások a vizsgált valamennyi szabályozó dokumentumban megtalálhatóak és ezek a legtöbb iskola egészségfejlesztési programjaiban meg is jelentek. Ugyanakkor a 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendeletben található azon előírás, mely szerint a teljeskörű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokat mérhető és értékelhető módon kell megtervezni és rögzíteni, jellemzően nem került kifejtésre az egészségfejlesztési programokban.

**H<sub>5</sub>** A rendszeres fizikai aktivitás és a szubjektív jóllét, valamint az egészségfejlesztési programok terjedelme és a tanulók önminősített egészségi állapota, egészségfejlesztéssel kapcsolatos elégedettsége között pozitív kapcsolat van.

Jelen hipotézis nem igazolódott be. A tanulók által végzett fizikai aktivitás és az egészségneveléssel való elégedettség tekintetében nem található összefüggés. Szintén nincs korreláció az egészségfejlesztési programok terjedelme és az egészségneveléssel kapcsolatos tanulói elégedettség között. Fizikai aktivitás és szubjektív jóllét tekintetében is ugyanez tapasztalható.

**H<sub>6</sub>** A tanulók szabadidős fizikai aktivitásának növelését célzó tíz hetes beavatkozást követően a NETFIT teszt eredmények javuló tendenciát mutatnak.

Az intervenciót követően a vizsgálati csoportokban magasabb mértékű javulás volt tapasztalható a kontroll csoporthoz mérten. A hipotézis igazolódott.

### **Ajánlások**

Az iskolai egészségnevelés során elengedhetetlen, hogy az iskola vezetése és teljes tantestülete elkötelezett legyen. A hagyományos oktatási módszerek alkalmazhatóságának felülvizsgálata, új módszerek kidolgozása szintén

elengedhetetlen a hatékonyabb egészségnevelés megvalósításának érdekében. Mindemellett az iskolai egészségnevelést szabályozó dokumentumok átvizsgálása, harmonizálása, konkrétabb, részletesebb előírás megfogalmazása javasolt.

A kortárssegítői munka mintájára kialakítva javasoljuk új módszerként a „szakspecifikus kortárssegítői tevékenység” bevezetését az iskolai egészségnevelés megvalósítását támogatva. A tanári munka támogatása, segítése érdekében iskolai egészségnevelői státusz bevezetésének komoly hozadéka lehetne, olyan szakemberek munkájával, akinek kizárólag e tevékenység szerepelne a feladatkörükben.

Az iskolai egészségfejlesztési programok tervezéséhez javasolt intervenció-s terv készítése, pontosan meghatározva a feladatokat, alapelveket, célokat, a konkrét lépéseket, időtartamát, felelősöket. Az eredményesség mérésének megvalósításához a standardok, indikátorok és kritériumok rögzítése támpontot adhat.

Az iskolai egészségnevelés során tapasztalható esetleges hibák, nehézségek feltárására és megoldására a folyamatorientált megközelítés alkalmazása ajánlatos, hiszen csak minden egyes lépés elemzésével fedezhetőek fel biztonsággal a problémák hátterében meglévő okok.

## 5. Felhasznált irodalom

Beregi, E., & Bognár, J. (2020). Pedagógusok egészségneveléssel kapcsolatos gyakorlati tevékenységei: a járványhelyzet okozta változások. *ACTA Universitatis Sectio Sport, Tom. XLIX.* 39–47.

Beregi, E., & Bognár, J. (2022). A tanulók fizikai aktivitásának szerepe az iskolai egészségnevelési programokban. In Karlovitz J. T. (szerk). *Szaktudományi és más pedagógiai tanulmányok.* International Research

- Institute, Komárno, Szlovákia, 127–135. ISBN 978-80-89691-75-3
- Beregi, E., & Bognár, J. (2023) Az iskolai egészségfejlesztési programok vizsgálata az Észak- Magyarország régióban: Fókuszban a fizikai aktivitás. *Egészségfejlesztés*. 64(1), 2–12. <https://doi.org/10.24365/ef.8883>
- Bognár, J., Gangl, J., Konczos, Cs., Fügedi, B., K. Geosits, B., & Agócs, A. (2010). How are quality of life and preferred values viewed by Hungarian adults? *Journal of Human Sport & Exercise*, 5(1), 84–93. <https://doi.org/10.4100/jhse.2010.51.09>
- Feith, H. J., Melicher, D., Máthé, G., Gradvohl, E., Füzési, R., Darvay, S., Hajdú, Zs., Nagyné Horváth, E., Soósné Kiss, Zs., Bihariné Krekó, I., Földvári- Nagy L. Lenti, K., Molnár, E., Szalainé Tóth, T., Urbán, V., Kassai, A., & Falus, A. (2016). Tapasztalatok és motiváltság: magyar szakközépiskolások véleménye az egészségvédő programokról. *Orvosi hetilap*, 157(2), 65–69. <https://doi.org/10.1556/650.2015.30338>
- Horváth, C. (2022). Az iskolai egészségnevelés elméleti megközelítése az egészségnevelési programok dokumentumelemzésével. *ACTA Universitatis, Sectio Sport*, Tom. L. 31–46.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jastad, A., Cosma, A., Kelly, C., & Arnarson, Á. M. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being*. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen. ISBN 978 92 890 5500
- Masa, A., Tobak, O., & Deutsch, K. (2021). Egészségnevelési attitúd és egészségmagatartás középiskolai pedagógusok körében. *Egészségfejlesztés*, 62(2), 26-35. <https://doi.org/10.24365/ef.v62i2.5907>
- Németh, Á., & Várnai, D. (szerk.), (2019). *Kamaszéletmód Magyarországon*. ELTE PPK, L'Harmattan Kiadó, Budapest.

- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 41(6), (Suppl. 3), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Takács, I. (2017). Helyzetértékelés az Észak-magyarországi Régióról, kérdésfelvetések. In Takács, I. (szerk.) *Az együttműködési attitűdök gazdasági-társadalmi hatótényezői az Észak-magyarországi Régióban működő kkv-kban*. Az OTKA Kutatási Program és a Károly Róbert Főiskola támogatásával, Gyöngyös, 7–38. ISBN 978-963-12-8815-5.
- Vitrai, J., & Varsányi, P. (szerk.) (2015). *Egészségjelentés 2015*. Információk a hazai egészségveszteségek csökkentéséhez. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.
- Vitrai, J. (2019). Iskola az egészség alapköve? Miért és mit tegyen az iskola a tanulói egészségéért? *Egészségfejlesztés*, 60(2), 42-45. doi: 10.24365/ef.v60i2.445

## 6. Saját publikációk jegyzéke

### *Szaktanulmány, könyvrészlet, könyvfejezet*

- Fügedi Balázs, Vajda Ildikó, **Beregi Erika** (2023): A sport és egészség főbb kérdéskörei In: Bognár József (szerk.) *Sportpedagógia* Budapest, Magyarország: Krea-Fitt Kft. 376 p. pp. 245-269., 25 p.
- Beregi Erika** (2023): Hátrányos településen élő nők egészségi állapotának és fizikai aktivitásának összefüggései In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) *Elméletek és ötletek a módszertani változáshoz*. Komárno, Szlovákia: International Research Institute, 366 p. pp. 292-299., 8 p.



- Beregi Erika** (2022): Abaúji térség felnőtt lakosságának egészségmagatartása, különös tekintettel a fizikai aktivitásra, szabadidő aktív eltöltésének lehetőségeire In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) Az ember és gazdagsága egészséges és biztonságos környezetben. Komárno, Szlovákia: International Research Institute, 379 p. pp. 207-215., 9 p.
- Beregi Erika, Bognár József** (2022): A tanulók fizikai aktivitásának szerepe az iskolai egészségnevelési programokban. In: Karlovitz, János Tibor (szerk.) Szakmódszertani és más pedagógiai tanulmányok Komárno, Szlovákia: International Research Institute s.r.o., 340 p. pp. 127-135., 9 p.
- Beregi Erika, Bognár József** (2021): Egészségközpontú nevelés és oktatás: a fizikai aktivitás növelésének módszerei és a pozitív pedagógiai lehetőségei In: Szarka, Emese (szerk.) Pozitív Pedagógia és Nevelés Konferencia kötet II. Budapest, Magyarország: Mental Focus Kft. 312 p. pp. 33-44., 12 p.
- Beregi Erika** (2021): Iskolai egészségnevelés lehetőségei, a testi-lelki egészségmegőrzés érdekében, különös tekintettel a rekreációs tevékenységek alkalmazására In: K., Nagy Emese, Zagyváné Szűcs Ida: Kihívások és megoldások a XXI. század pedagógiájában: Válogatás a Pedagógiai Szakbizottság tagjainak a munkáiból. Eger, Magyarország: Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Líceum Kiadó. pp. 145-158., 14 p.
- Beregi Erika** (2020): Egészségügyi tanár lehetőségei iskolai stresszkezelés tekintetében In: Juhász, Orchidea (szerk.) Szakmai tanárképzés – a tanterveken túl Miskolc-Egyetemváros, Magyarország: Miskolci Egyetemi Kiadó, pp. 20-28., 8 p.
- Erika Beregi** (2020): Health Teachers' Possibilities in Managing Stress in Schools In: Juhász, Orchidea (szerk.) Vocational Teacher Training beyond the Curricula Miskolc-Egyetemváros, Magyarország: Miskolci Egyetemi Kiadó, pp. 20-28., 8 p.

Rucska Andrea, **Beregi Erika**, Juhász Imre, Semanova, Csilla (2020): A minta jellemzői In: Kiss-Tóth, Emőke (szerk.) Abaúj térség 14 év alatti gyermeklakosságának egészségmagatartása és fejlesztési lehetősége Miskolc-Egyetemváros, Magyarország: Miskolci Egyetemi Kiadó, 101 p. pp. 35-40., 6 p.

*Országos és nemzetközi tudományos folyóiratban megjelent lektorált tanulmány*

**Beregi Erika**, Bognár József (2023). Fizikai aktivitás és jóllét megjelenése az egészségnevelésben: fókuszban a technikai képzés. Iskolakultúra-Pedagógusok szakmai-tudományos folyóirata 33:1 pp. 20–37., 17 p.

Molnár Anita, **Beregi Erika**, Kós Katalin, Suszter László (2023). A hazai iskolai egészségfejlesztés és egészségnevelés fogalmának és szabályozó rendszerének áttekintése az elmúlt évtized viszonylatában. Magyar Pedagógia 123:1 pp. 19-32., 14 p.

Kós Katalin, **Beregi Erika**, Molnár Anita, Suszter László (2023): Az egészségnevelés mérésének, mérhetőségének kérdései – Komplex mérőeszköz összeállítása első osztályos gyermekek és nevelők számára. Új Pedagógiai Szemle 73:7-8 pp. 76-86. ,11 p.

**Beregi Erika**, Bognár József (2023): Iskolai egészségfejlesztési programok vizsgálata az Észak-Magyarország régióban: fókuszban a fizikai aktivitás. Egészségfejlesztés 64:1 pp. 2-13., 12 p.

**Beregi Erika** (2021): Az iskolai egészségnevelés változásai a járványhelyzet alatt: a szabadidős fizikai aktivitás helyzete és szerepe. Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport 51: 2021 pp. 19-27., 9 p.

**Beregi Erika, Bognár József (2020):** Pedagógusok egészségneveléssel kapcsolatos gyakorlati tevékenységei: a járványhelyzet okozta változások. Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae: Sectio Sport 49: 2020/2 pp. 39-47., 9 p.

**Erika Beregi (2020):** Recreation as Stress Management Options in Education. Practice and Theory in Systems of Education 15:2 pp. 65-74., 10 p.

### **Egyéb határ tudományterületű tanulmányos folyóiratban megjelent lektorált tanulmány**

Dányiné Sipos Szilvia, **Beregi Erika (2023):** A betegoktatás jelentősége a diabéteszes láb okozta krónikus seb ellátásában és megelőzésében. Egészségtudományi Közlemények 13:1 pp. 5-12., 8 p.

Juhász Bernadett Mária, **Beregi Erika (2023):** Betegoktatás jelentősége a porckorongsérvvel diagnosztizált betegek körében. Egészségtudományi Közlemények 13:1 pp. 25-32., 8 p.

Kálmán Zsuzsanna, **Beregi Erika (2023):** Betegoktatás a reumatológiában- Rheumatoid Arthritis-es betegek körében. Egészségtudományi Közlemények 13:1 pp. 33-37., 5 p.

Riczu Zsanett, **Beregi Erika (2023):** Prevenció és betegoktatás jelentősége a gyermekek fénytörési hibáinak felismerésében és progressziójának csökkentésében. Egészségtudományi Közlemények 13:1 pp. 53-59., 7 p.

### **Előbíralt poszter**

**Beregi Erika, Bognár József:** Pedagógusok egészségneveléssel kapcsolatos gyakorlati tevékenységei: a járványhelyzet okozta változások. Budapest, Magyarország: Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete (HERA) (2021) 305 p. pp. 64-64., 1 p.

**Erika Beregi, József Bognár:** Physical activity and school health education in secondary schools: characteristics of low income region. AIESEP 2024 International Conference 2024. 05. 13-17. Jyväskylä, Finnország, presentation, poster.