ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI ÉS INNOVÁCIÓS HIVATAL
AZ NKFI ALAPBÓL MEGVALÓSULÓ PROJEKT

Egészség az iskolában – 2025

Várnai Dóra Eszter, Horváth Zsolt, Sebestyén Edit, Németh Ágnes

Mi befolyásolja, hogy hogyan érzik magukat a fiatalok?

- Szomatikus-biológiai folyamatok: természetes halálozás alacsony, várható élettartam növekedése, extrém teljesítmények
- Érzelmi állapot:
  - serdülőkori normatív krízis: személyiség és digitális személyiség
  - mikrokörnyezet hatásai pl. család, barátok, iskola
- Tágabb társadalmi környezet: polarizáció, jóllét emelkedése, klímaváltozás, iskolarendszer állapota
- Generációs hatások: mai iskolások z- és alfa generáció tagjai
  - Technológia erőteljes befolyása
  - Információ-elárasztás
  - Internet-alapú gondolkodás (szakadozott, nem lineáris)
  - Koncentráció és elmélyülés csökkenése – eltérő problémamegoldási stratégiák – túlérzékenység
  - Jobb rövid távú, de csökkenő kapacitású hosszú távú memória
  - Eltérő időkezelés
  - Kommunikációs következmények (pl. beszéd, szemkontaktus)

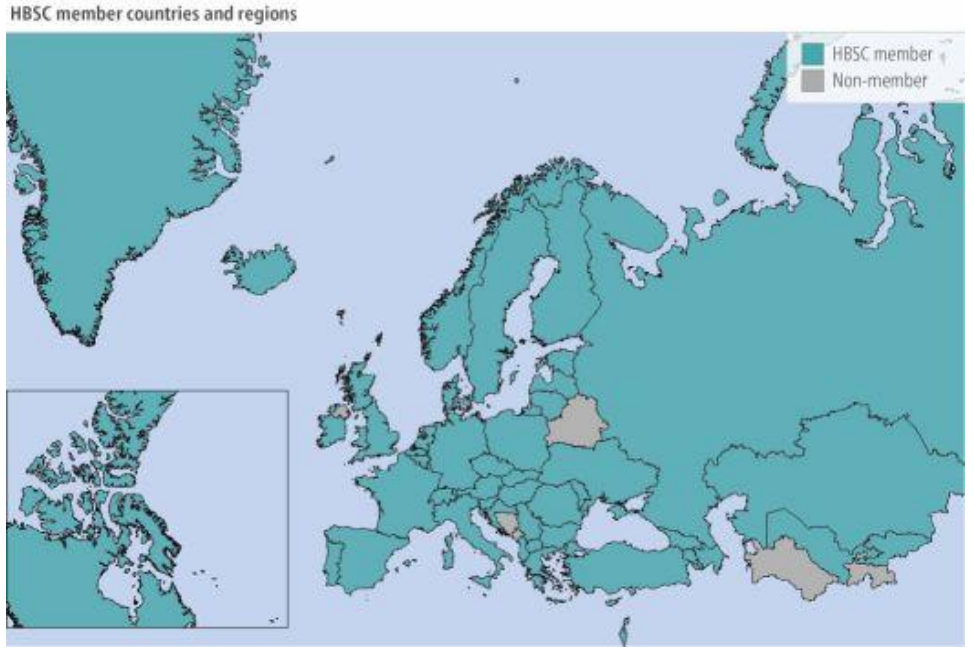
Adatforrások



- KSH – mortalitás pl. csecsemőhalandóság, gyermekorvosok száma, kábítószer-fogyasztás okozta mentális és viselkedészavar miatt egészségügyi ellátásba részesülők, személyi sérüléses közúti közlekedéses balesetek, asztma
- Speciális betegségregiszterek - nemzeti gyermekonkológai regiszter, veleszületett szívbetegség regiszter, cisztás fibrózis regiszter
- Országos Egészségbiztosítási Pénztár – finanszírozási szempontok
- Iskolaegészségügyi adatszolgáltatás és jelentés - az iskolaorvos és a védőnő tevékenységére vonatkozó adatok, a védőnői mérések és szűrések, morbiditási adatok, testnevelési órák alóli felmentésben és könnyítésben részesülők
- Országos és globális tematikus felmérések: pl. NETFITT, ESPAD, HBSC, MDOSZ

A KUTATÁS: HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL AGED CHILDREN

- Nemzetközi (WHO) – közös kutatási protokoll
- Mintegy 50 tagország
- Magyarországon közel 40 éve
- 4 évenként országosan reprezentatív felmérések
- Célcsoport: 11, 13, 15 (17) évesek
- Adatfelvétel iskolai környezetben
- Anonim kérdőíves módszer
- Célok: monitorozás, idői trendek, összefüggések vizsgálata, eredmények felhasználása az egészségfejlesztésben



TÉMAKÖRÖK

- **EGÉSZSÉGMAGATARTÁS**: dohányzás, alkoholfogyasztás, illegális és visszaélésszerű legális szerhasználat, potenciálisan addiktív viselkedésformák, fizikai aktivitás, szabadidős tevékenységek, szexuális magatartás, étkezési minták és szájhigiéné, alvási szokások

- **EGÉSZSÉG és EGÉSZSÉG-PERCEPCIÓ**: egészséggel és élettel való elégedettség, testi-lelki panaszok és tünetek, testkép, testalkat, krónikus egészségi problémák, hangulat, mentális egészség

HÁTTÉRTÉNYEZŐK

- **DEMOGRÁFIA**: kor, nem, család összetétele, szülők foglalkozása, iskolázottsága, anyagi háttér

- **ERŐFORRÁSOK**: énhatékonyság, biológiai érés, családi kapcsolatok és támogatás, kortárskapcsolatok és támogatás, iskola percepciója

A FELMÉRÉSEK MINTÁI

Vizsgálati év	(N)					
	5. évf.	7. évf.	9. évf.	11. évf.	Fiú/Lány (%)	Összes
2001/02	1433	1519	1417	1617	45,6/53,9	5986
2005/06	1319	1379	1474	1278	47,8/52,2	5450
2009/10	1873	1905	2250	2068	48,9/51,1	8096
2013/14	1774	1640	1510	1229	49,7/50,3	6153
2017/18	1573	1662	1627	1141	48,9/51,1	6003
2021/22	1584	1157	1998	1552	49,1/50,9	6291

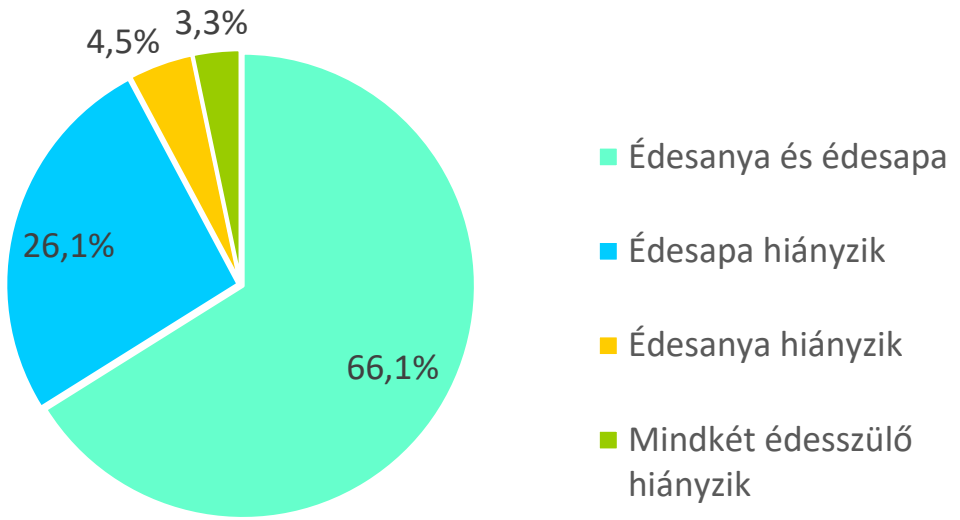
EPIDEMIOLÓGIA KVÍZ…..

A 11-18 éves tanulók hány százaléka állította, hogy…

- Mindkét szülőjével együtt él?
- Életében már kipróbálta az e-cigit?
- Legalább kétszer volt már részeg?
- Nagyon szereti az iskoláját?
- Rendszeresen bántják az iskolában?

Családszerkezet

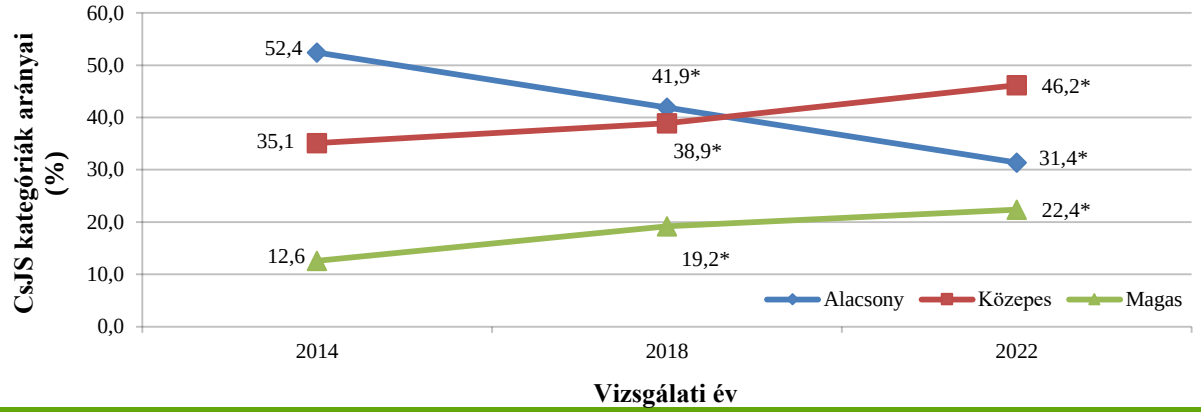
- Egyszülős család: 18,9%
- Újrastruktúrált család: 11,7%
- A tanulókkal együtt élő testvérek számának átlaga 1,46
  - 21,8%-a testvér nélkül
  - 40,8%-a egy testvér
  - 23,3%-a két testvér
  - 7,6%-a három testvér
  - 6,9%-a négy vagy annál több testvér
- Az életkor növekedésével szignifikánsan csökken a teljes családban élő tanulók aránya - 5. és 11. között a csökkenés 12,8%.
- A tanulók 97,7%-a Magyarországon született (0,5%-a Románia és Ukrajna)

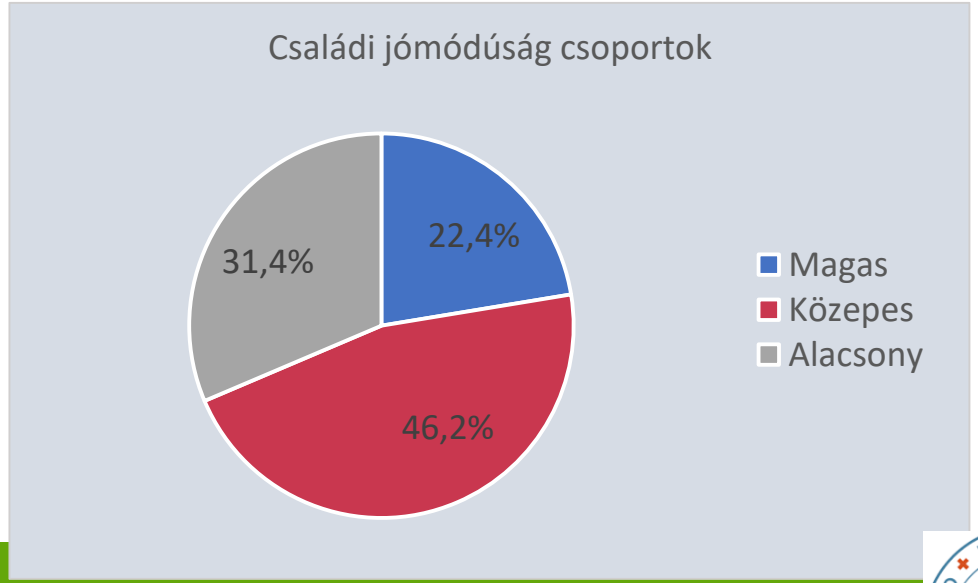


Szülők végzettsége és társadalmi- gazdasági státus

- A szülők végzettsége szinte semmivel nem áll kapcsolatban – a jómódúság annál inkább
- Legtöbben a közepes jómódúsági kategóriába tartoznak
- Alacsony jómódúság csökken, magas növekszik – egyre jómódúbbak a családok?

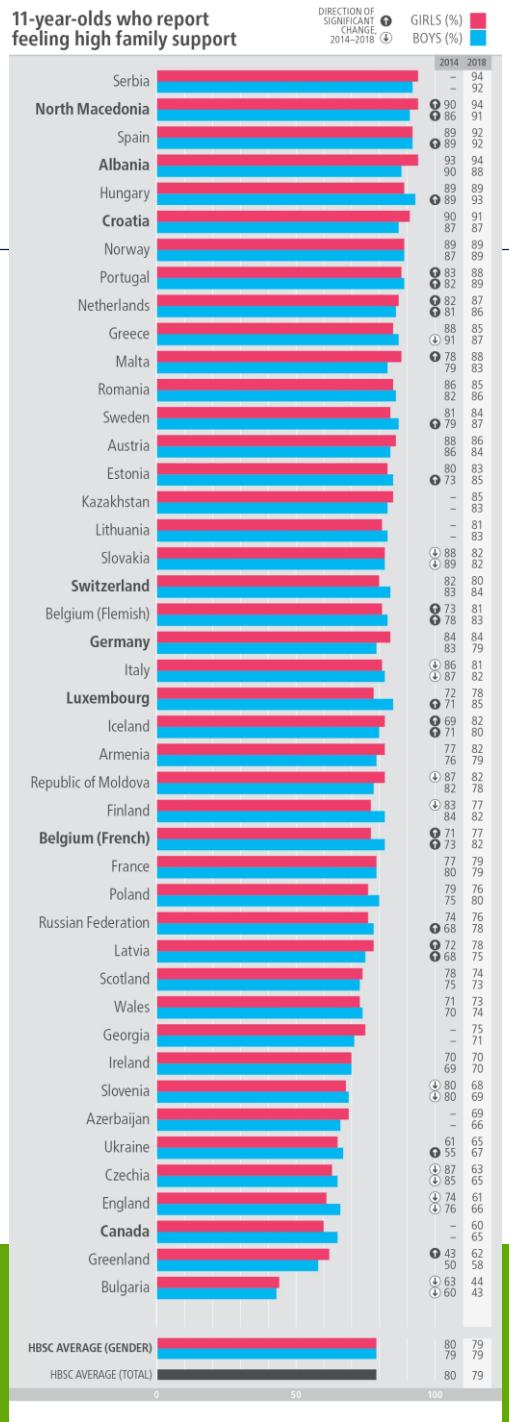
Legmagasabb iskolai végzettség	Apa vagy nevelőapa (%) (N = 6229)	Anya vagy nevelőanya (%) (N = 6242)
Nem fejezte be az általános iskolát	0,9	1,0
Általános iskolát végzett	6,6	7,6
Szakmunkás bizonyítványa van	25,3	14,5
Középiskolát végzett	17,6	23,3
Egyetemet vagy főiskolát végzett	**25,5**	**34,3**
Nem tudja / Nem válaszolt	21,6	19,0
Nincs ilyen szülője / nem találkozik vele	2,5	0,4

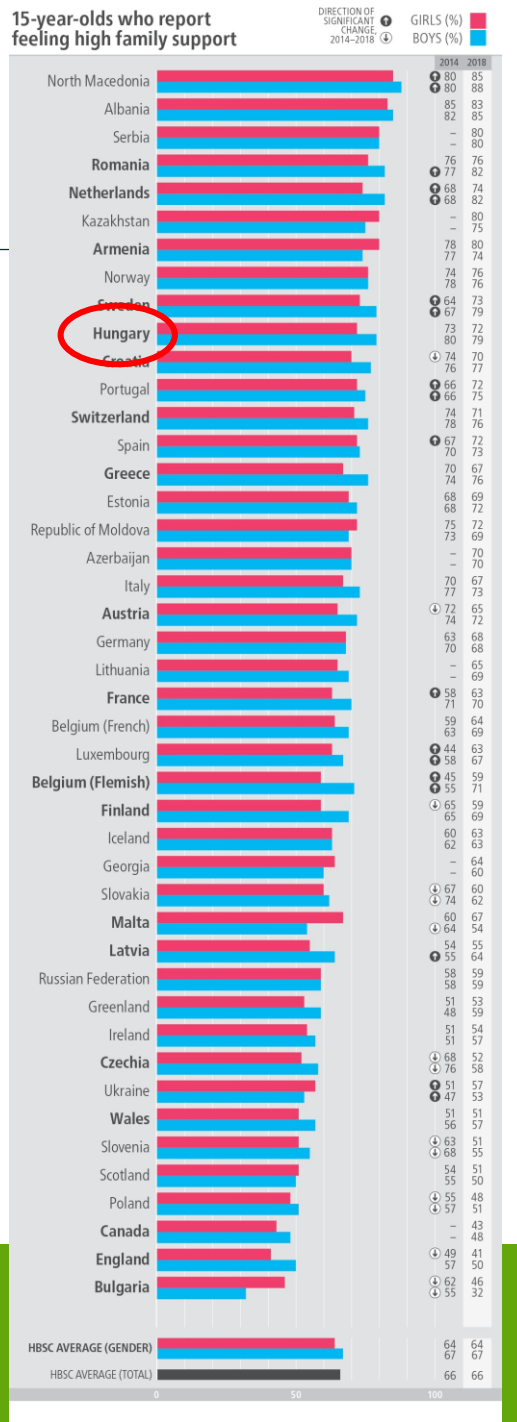




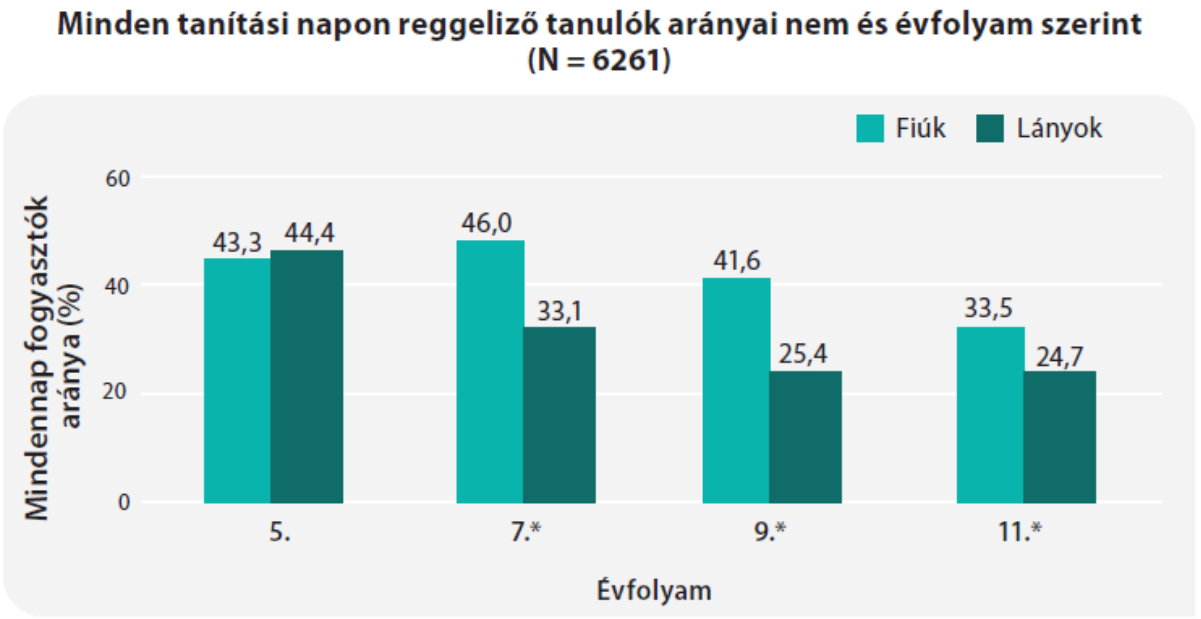
Észlelt családi támogatás

- 2022-ban a gyerekek 76%-a magas családi támogatásról számolt be
- Családi támogatás nemzetközi viszonylatban magas hazánkban – ez egyértelmű protektív tényező.
- Az iskolások mindennapi problémáit inkább az édesanyák ismerik
- Az apákkal való kommunikáció minősége javuló tendenciát mutat az elmúlt években.
- Az anyai monitorozás mindkét nem esetében erőteljesebb az apainál.

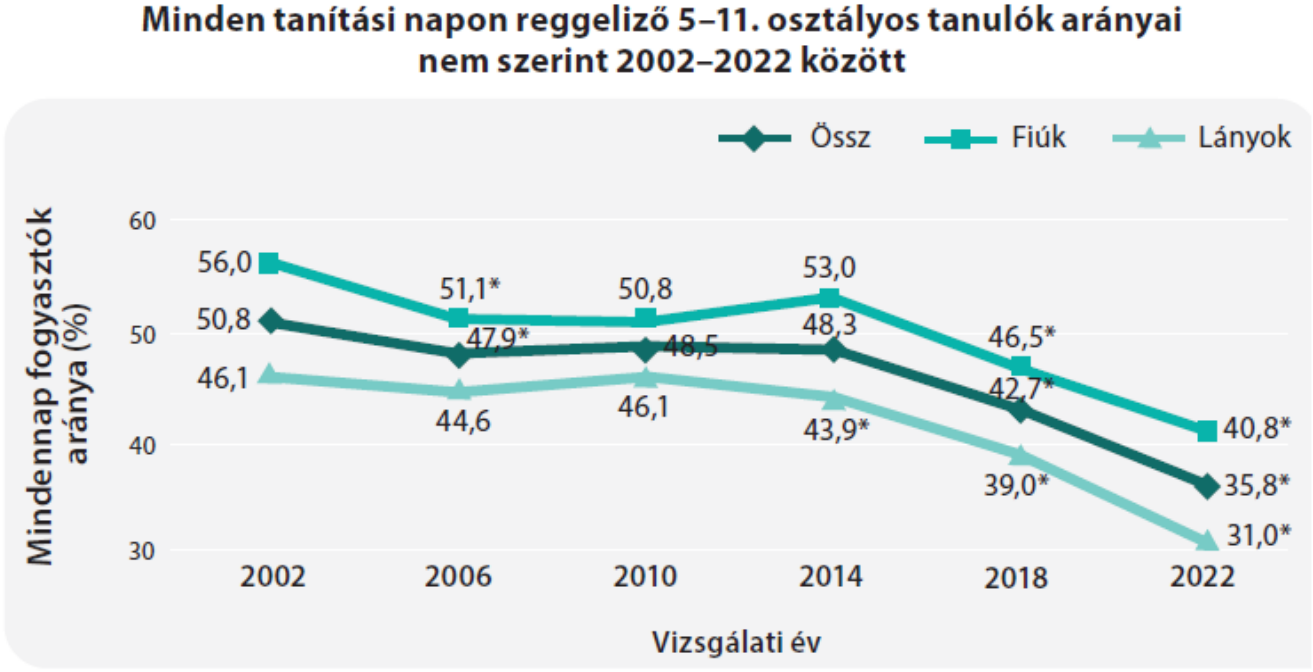




Táplálkozási szokások - reggelifogyasztás





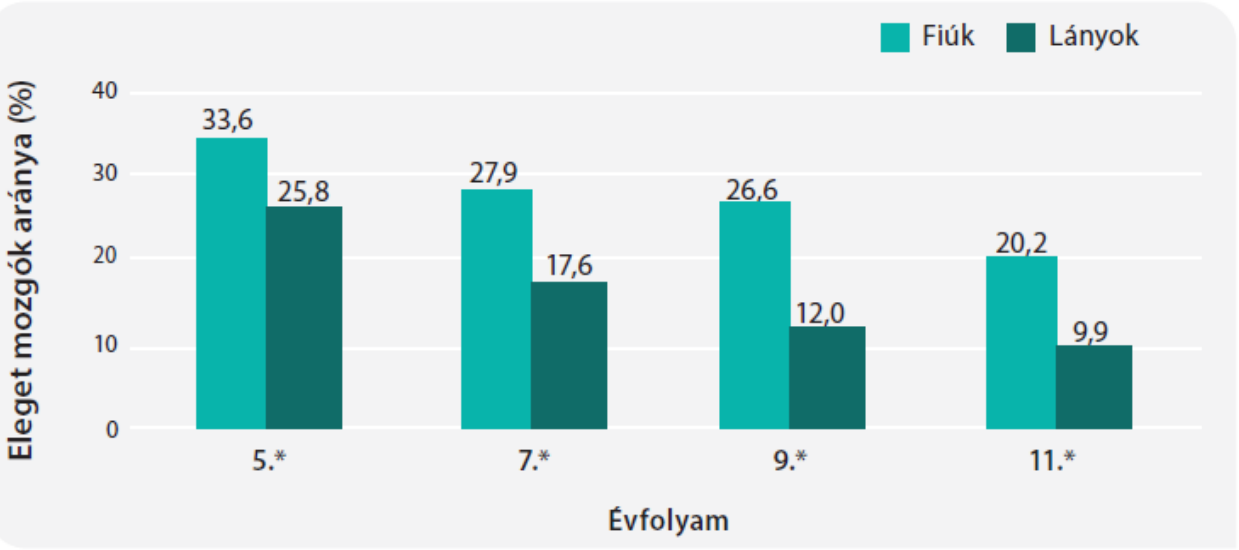


- A lányok 40%-a, a fiúk 30%-a soha nem reggelizik tanítási napokon
- Hétvégén a diákok kétharmada reggelizik mindkét nap

Fizikai aktivitás – elegendő mozgásmennyiség

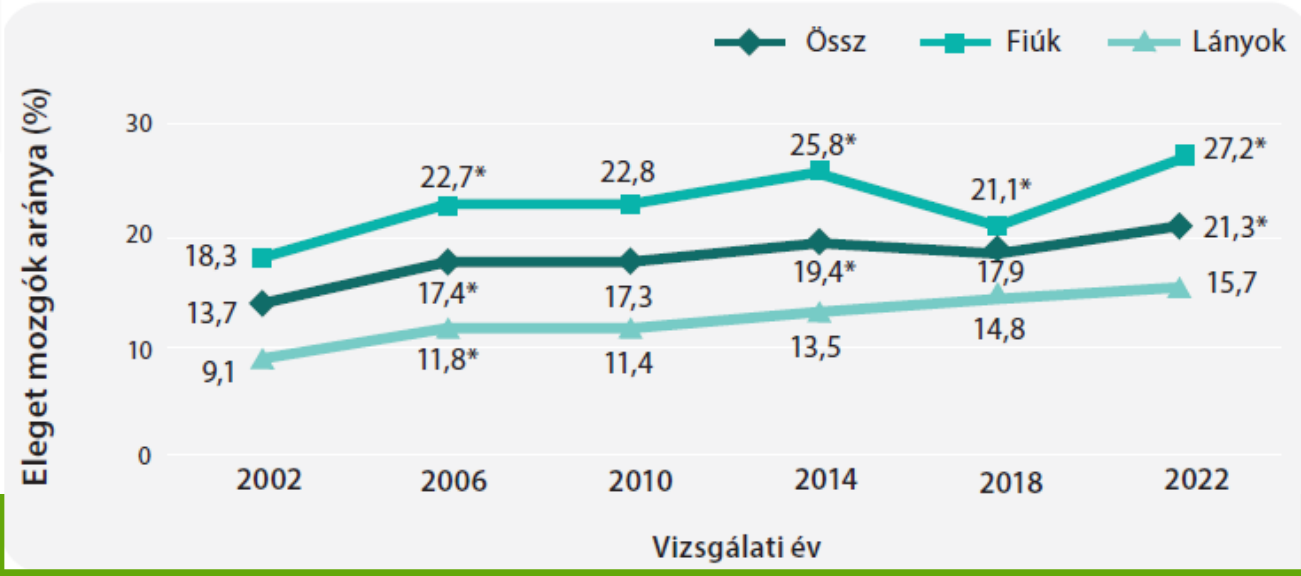


Megfelelő fizikai aktivitású tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 6214)



- A 11 évesek 30%-a, a 17 évesek 15%-a mozog minden nap eleget
- A diákok közel 40%-a hetente legalább négyszer végez intenzív testedzést

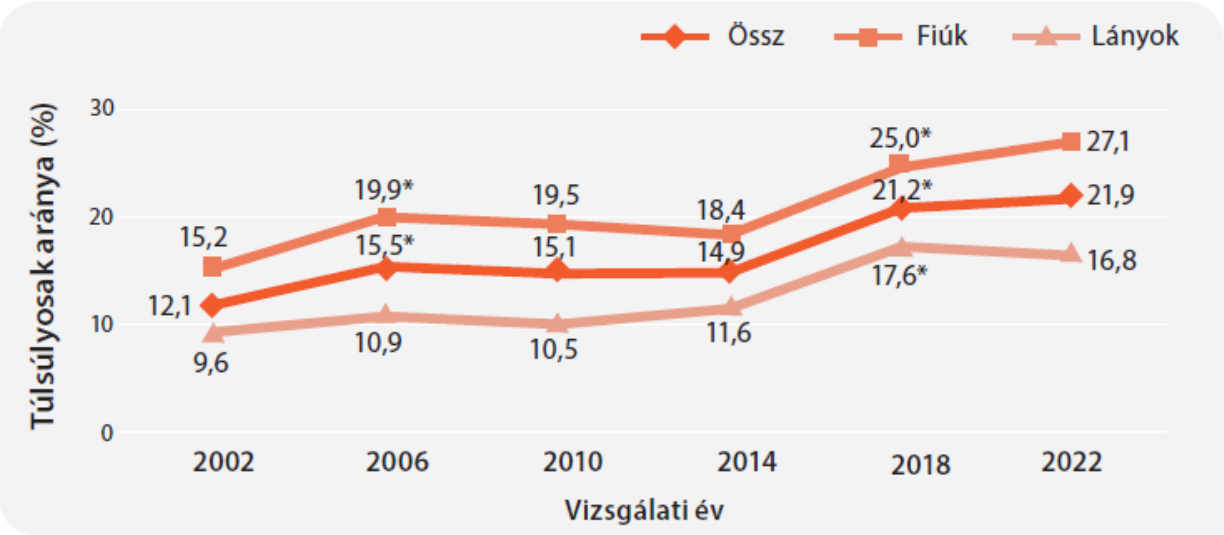
A megfelelő fizikai aktivitású 5–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között



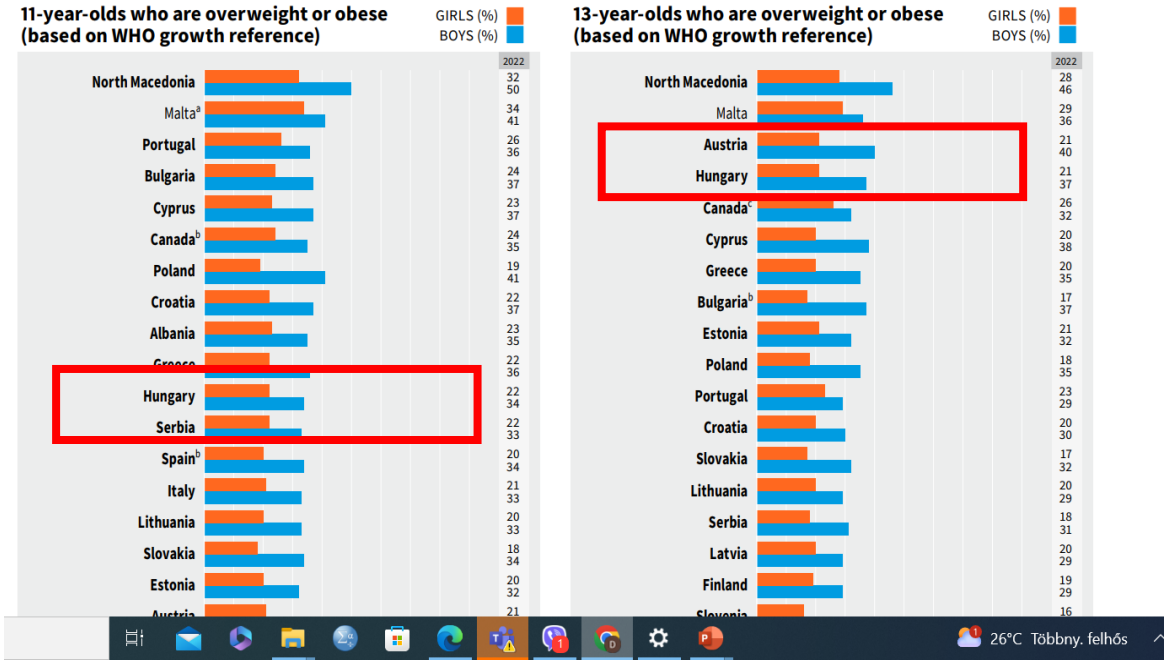
Tápláltsági állapot

A fiúk 27%-a, a lányok 17%-a enyhén vagy erősen túlsúlyos

Túlsúllyal rendelkező 5–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között

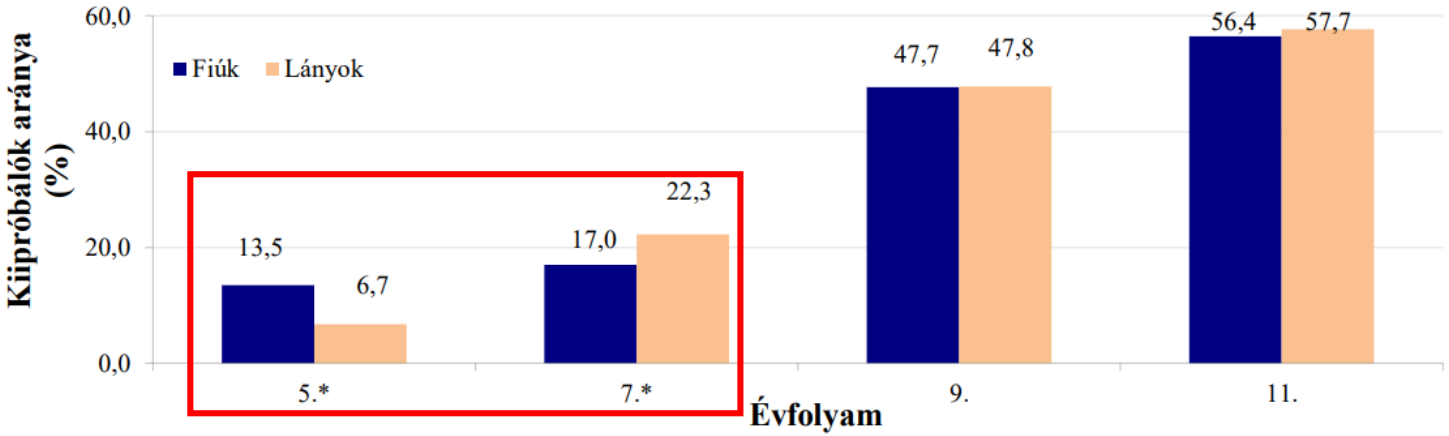


Overweight and obesity



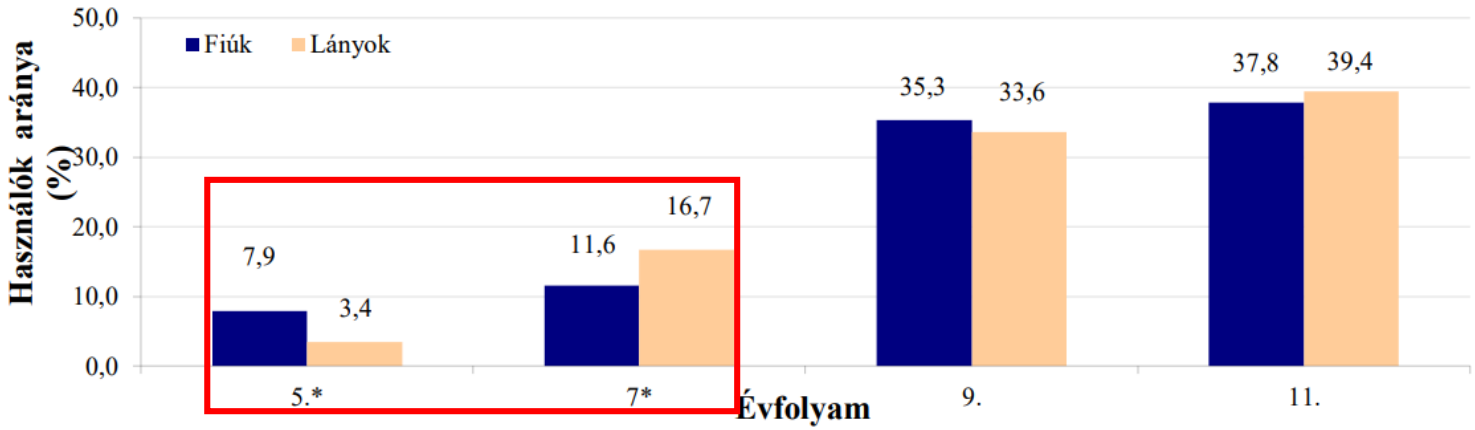
E-cigaretta





Eddigi élet (35,6%)

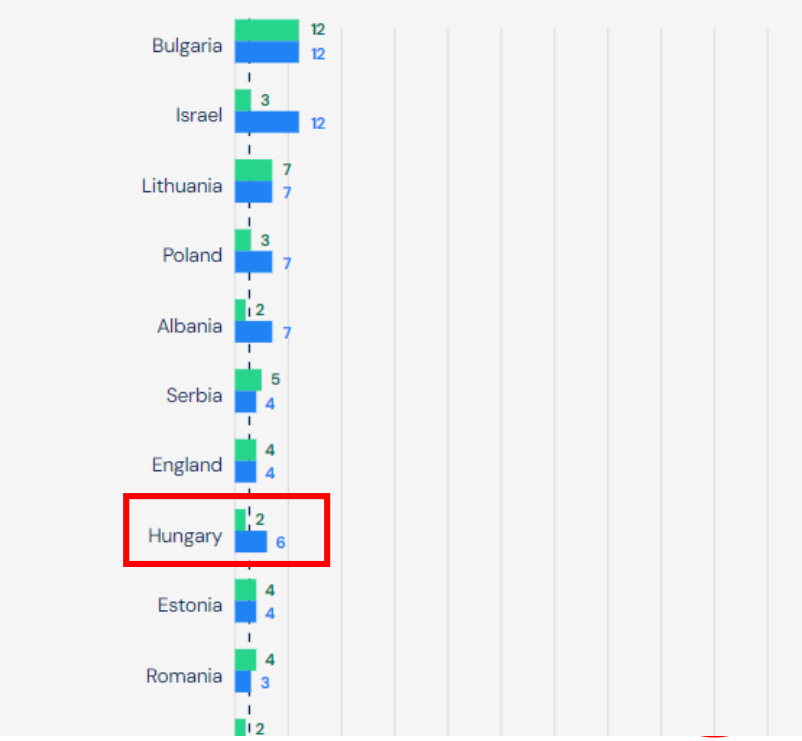
Elmúlt hónap



11-year-olds who have used an electronic cigarette in the last 30 days

HBSC survey 2022

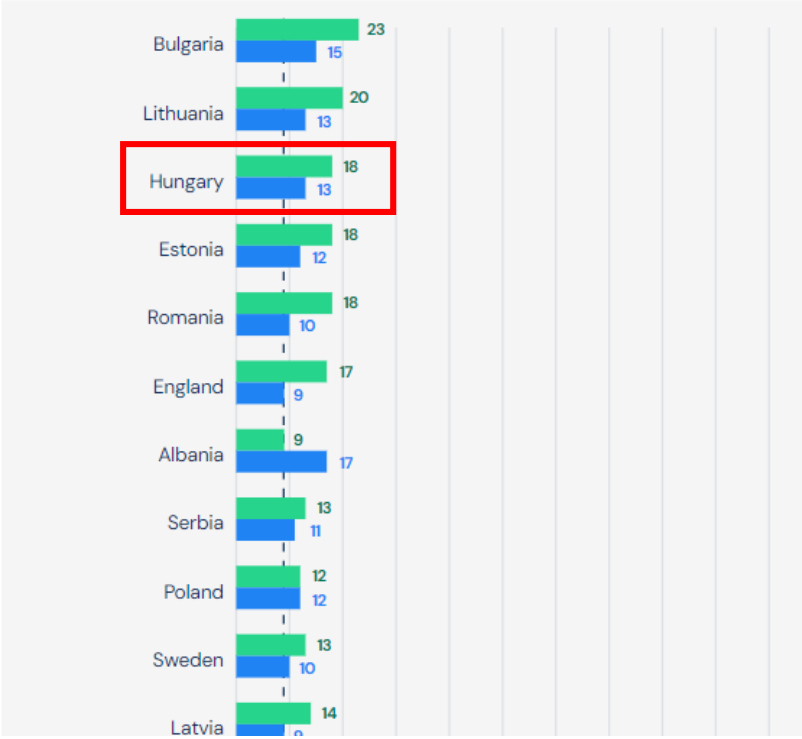
Girls (%)
Boys (%)



13-year-olds who have used an electronic cigarette in the last 30 days

HBSC survey 2022

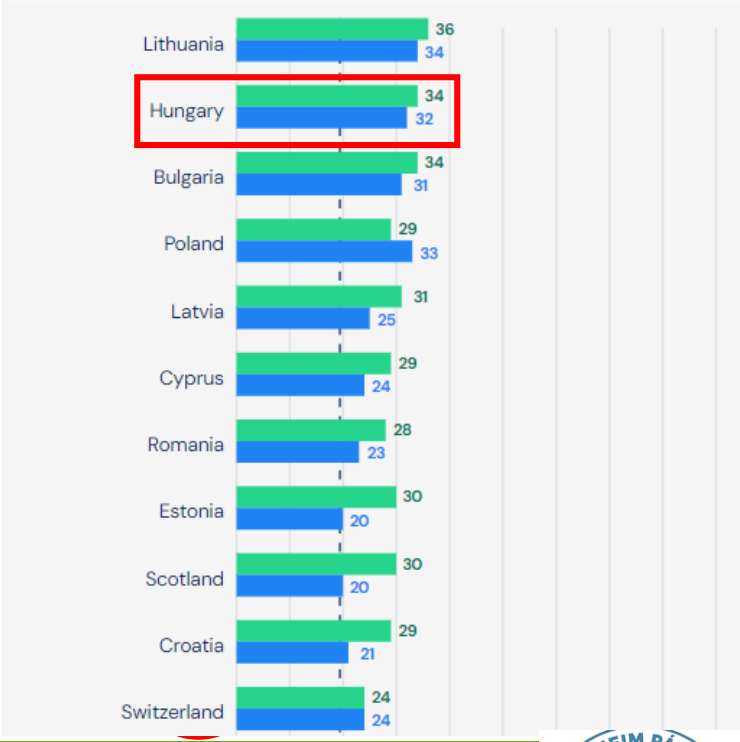
Girls (%)
Boys (%)



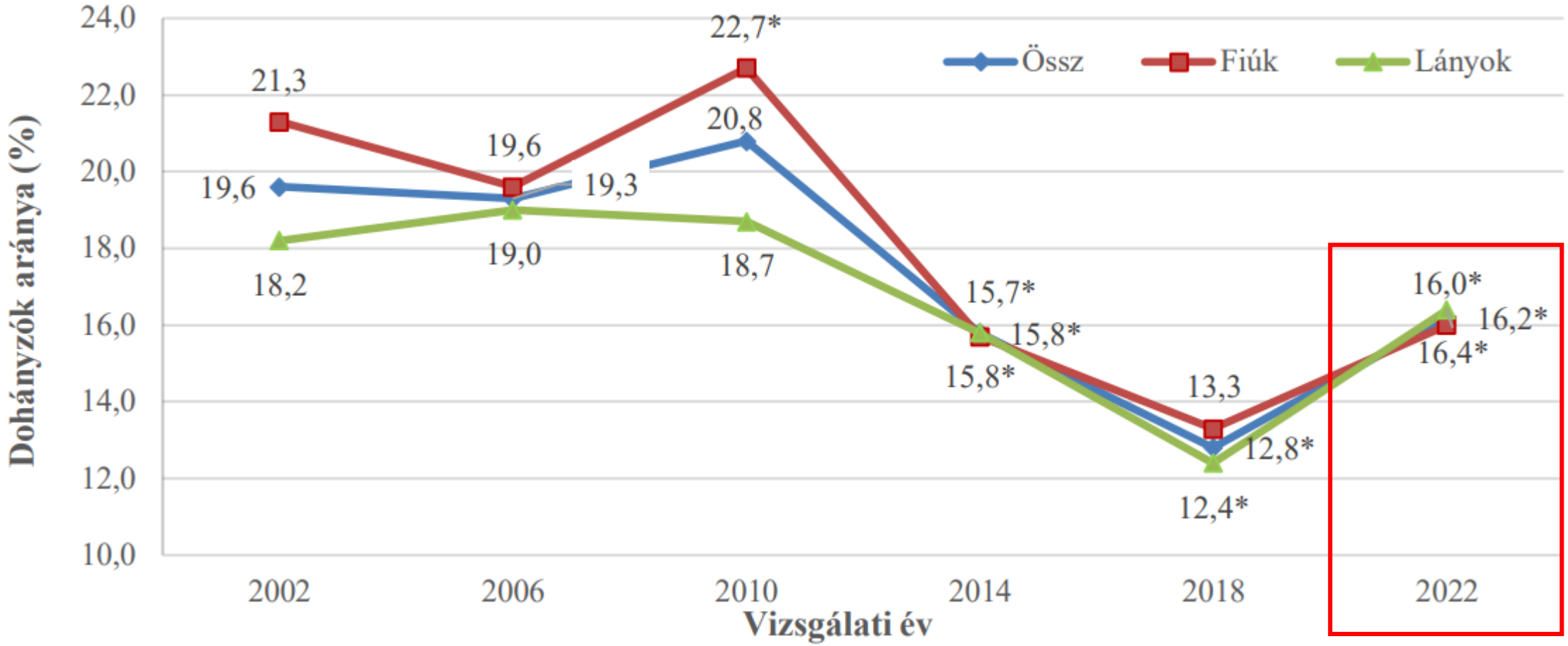
15-year-olds who have used an electronic cigarette in the last 30 days

HBSC survey 2022

Girls (%)
Boys (%)

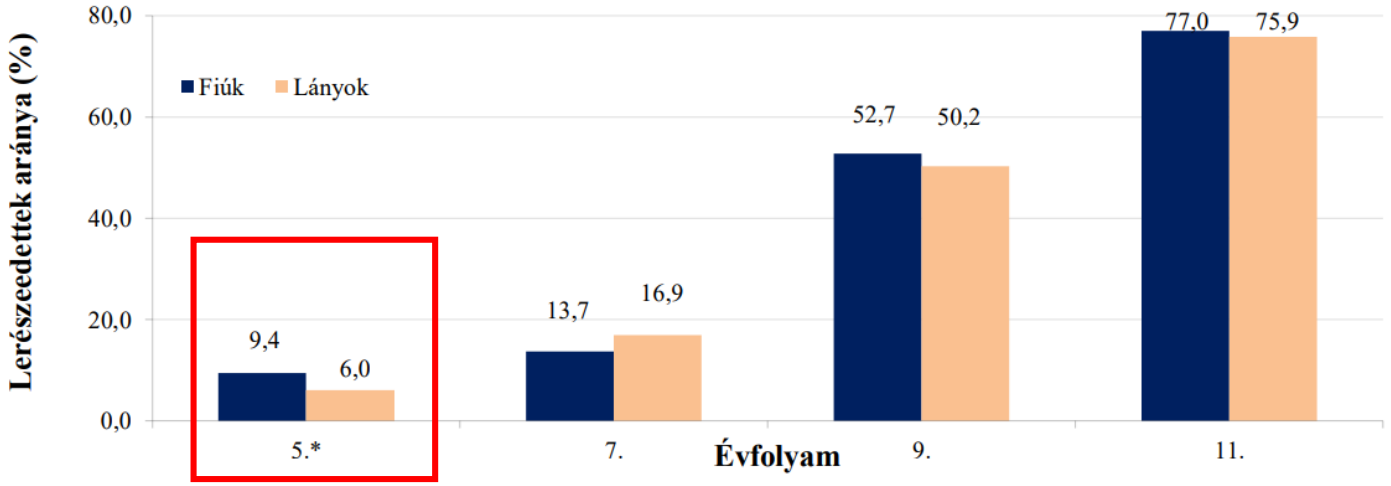


Heti gyakoriságú dohányzás időbeli trendje



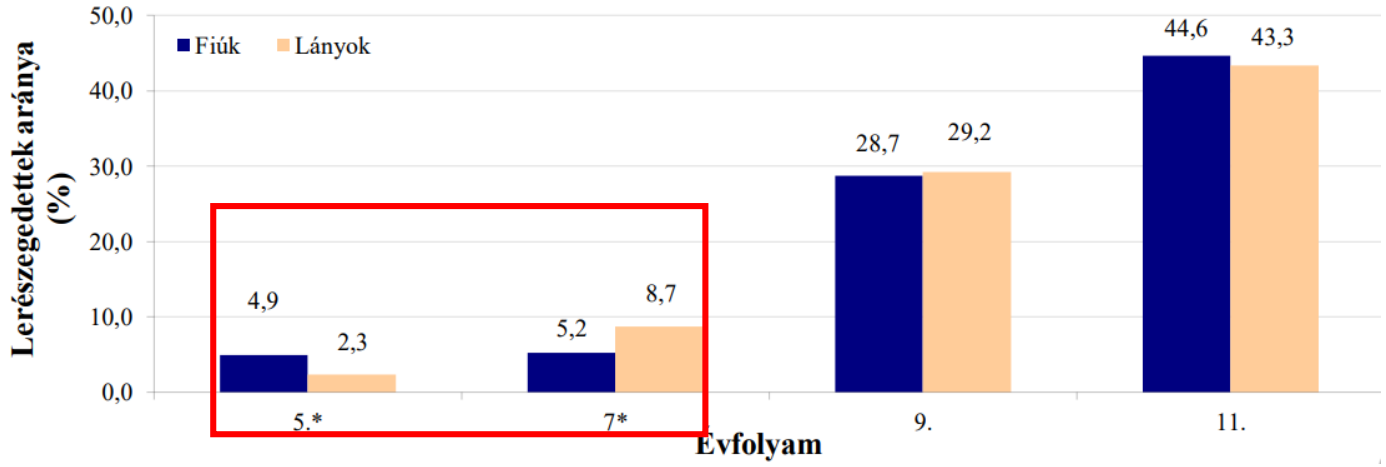
Lerészegedés



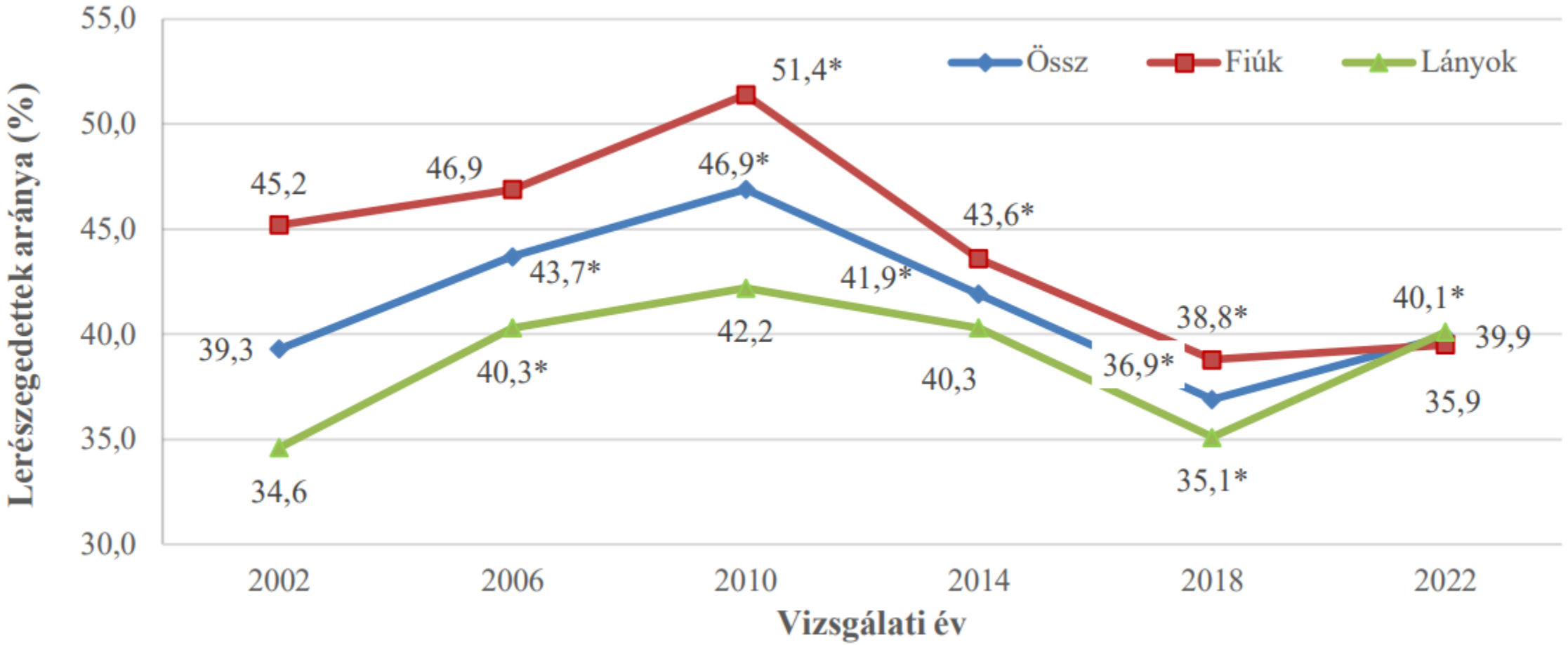


Eddigi élet (39,9%)

Elmúlt hónap

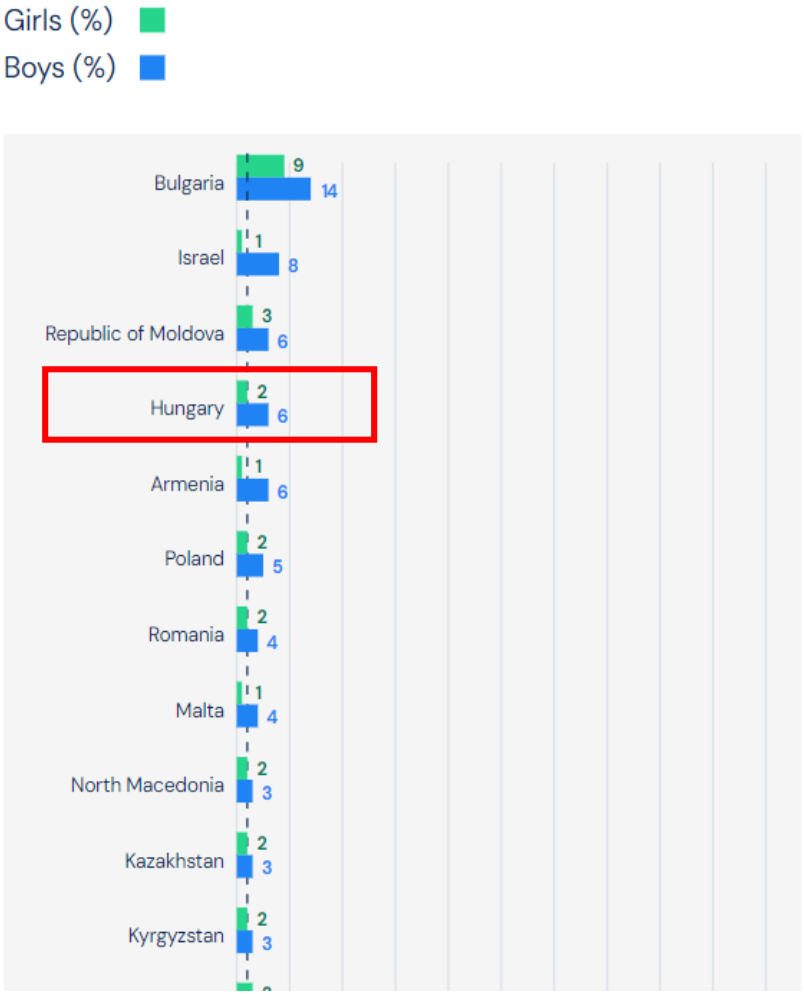


Lerészegedés időbeli trendje



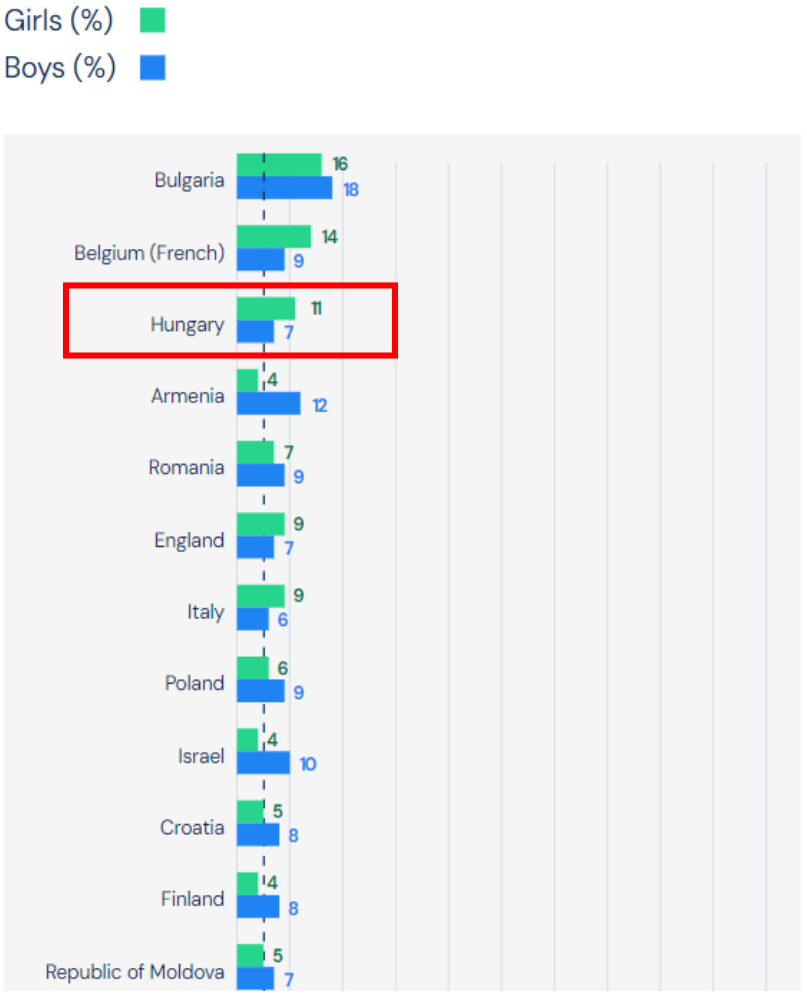
11-year-olds who have been drunk in the last 30 days

HBSC survey 2022



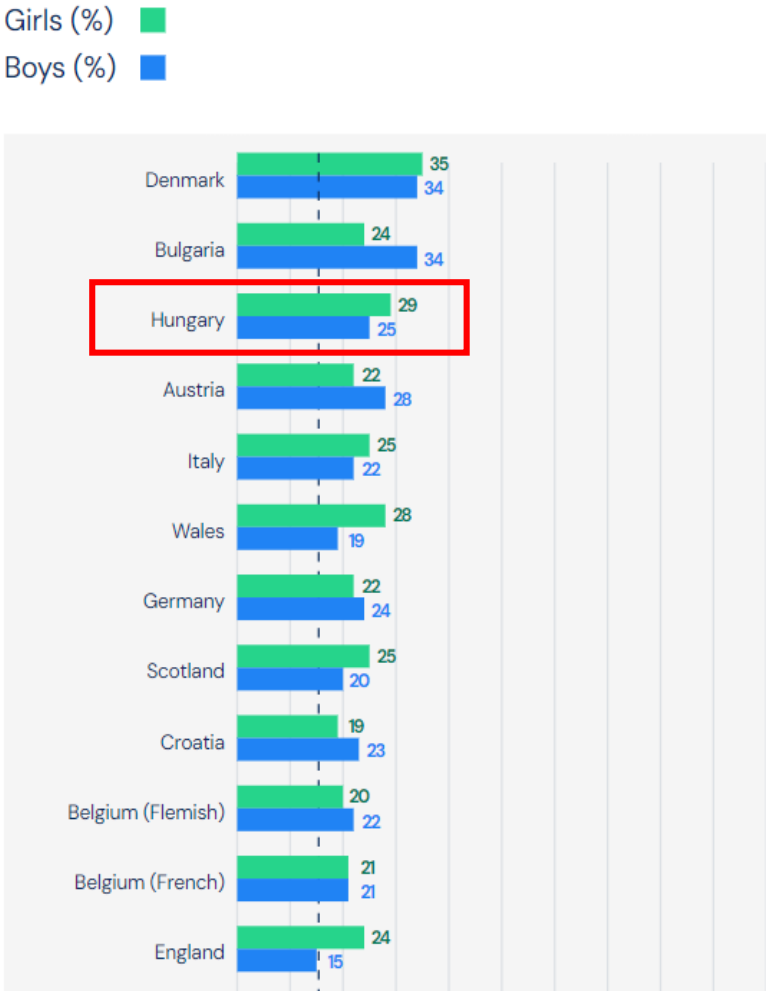
13-year-olds who have been drunk in the last 30 days

HBSC survey 2022



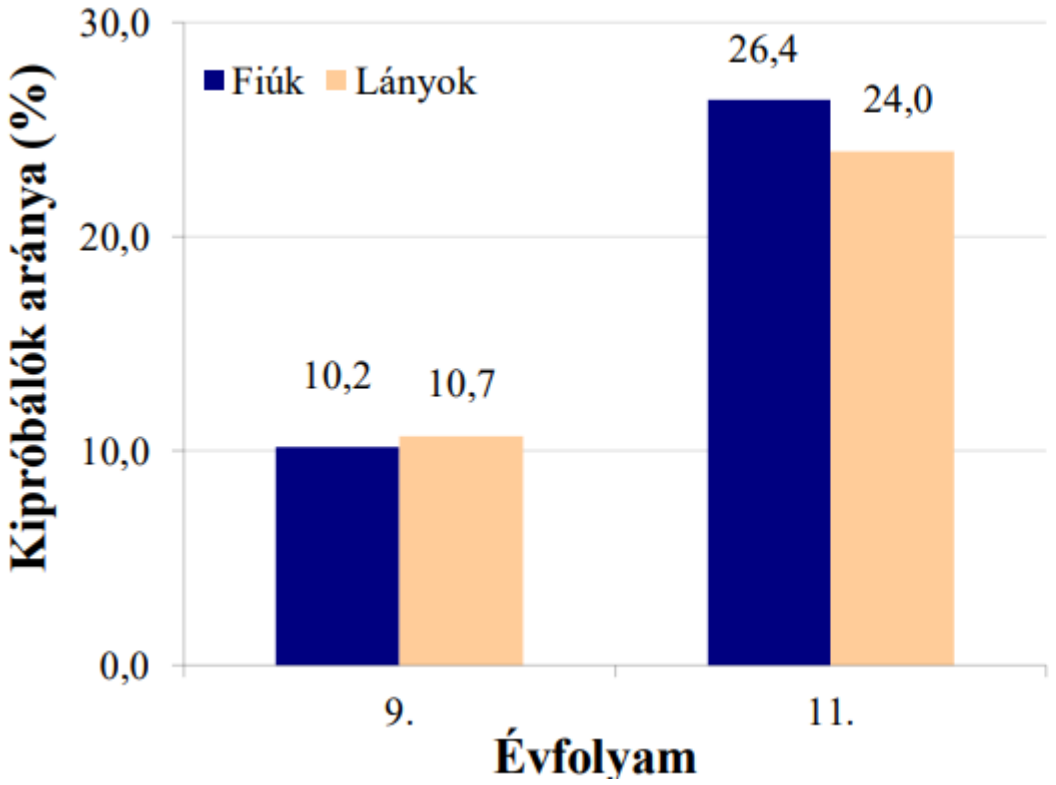
15-year-olds who have been drunk in the last 30 days

HBSC survey 2022

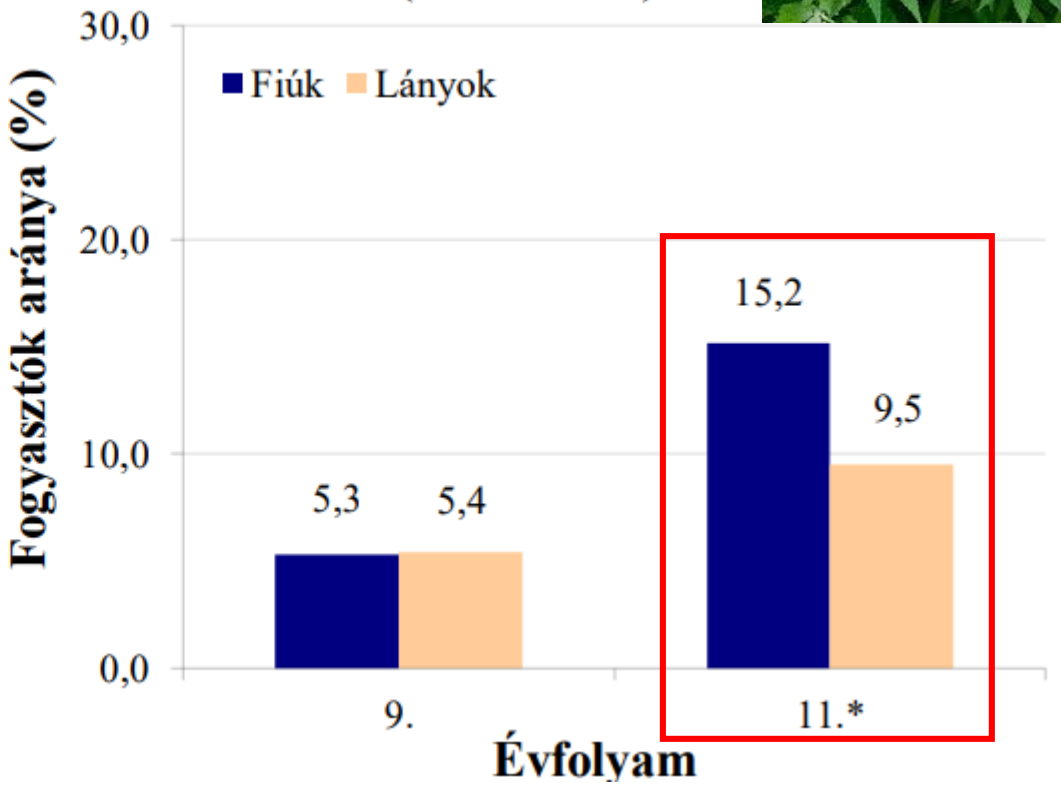


Marihuána



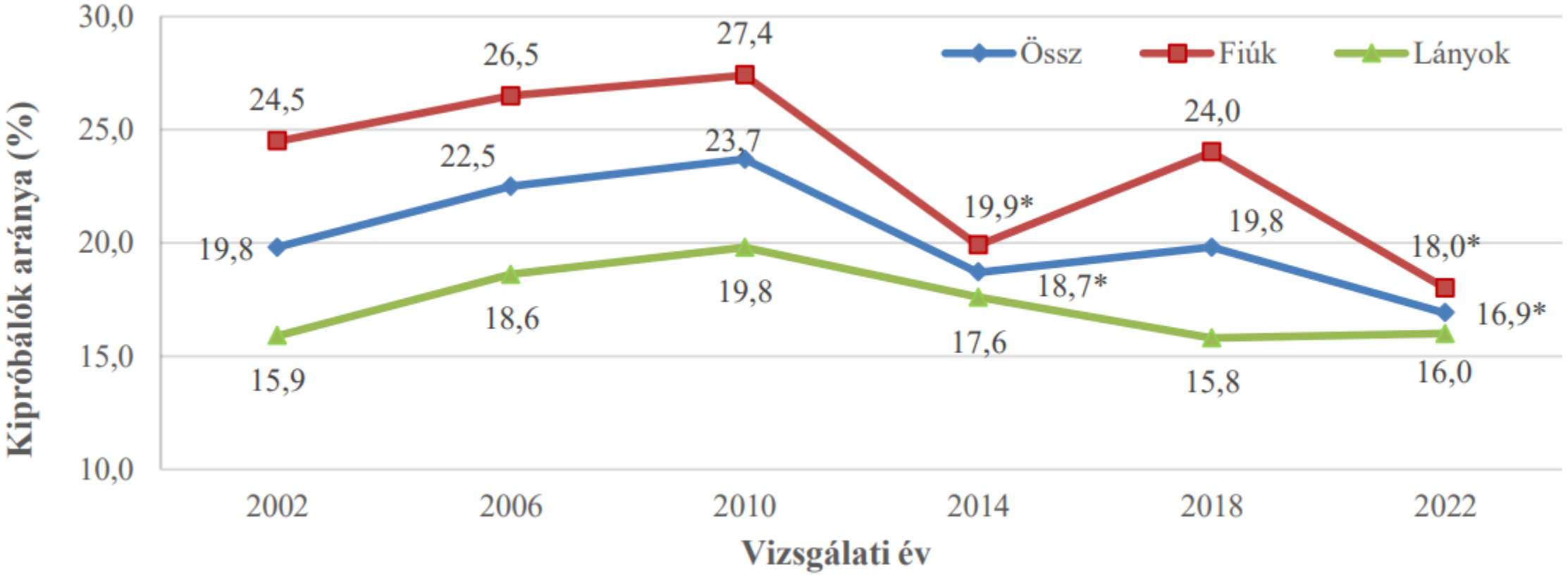


Eddigi élet



Elmúlt hónap

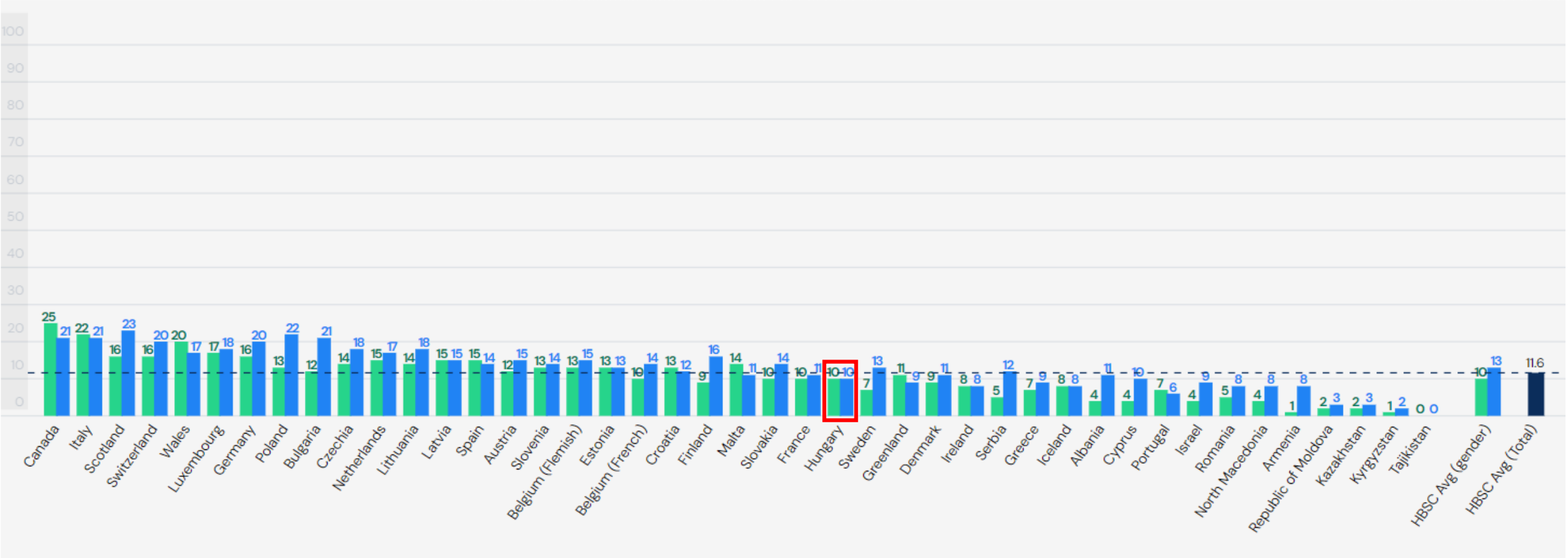
Marihuánahasználat időbeli trendje



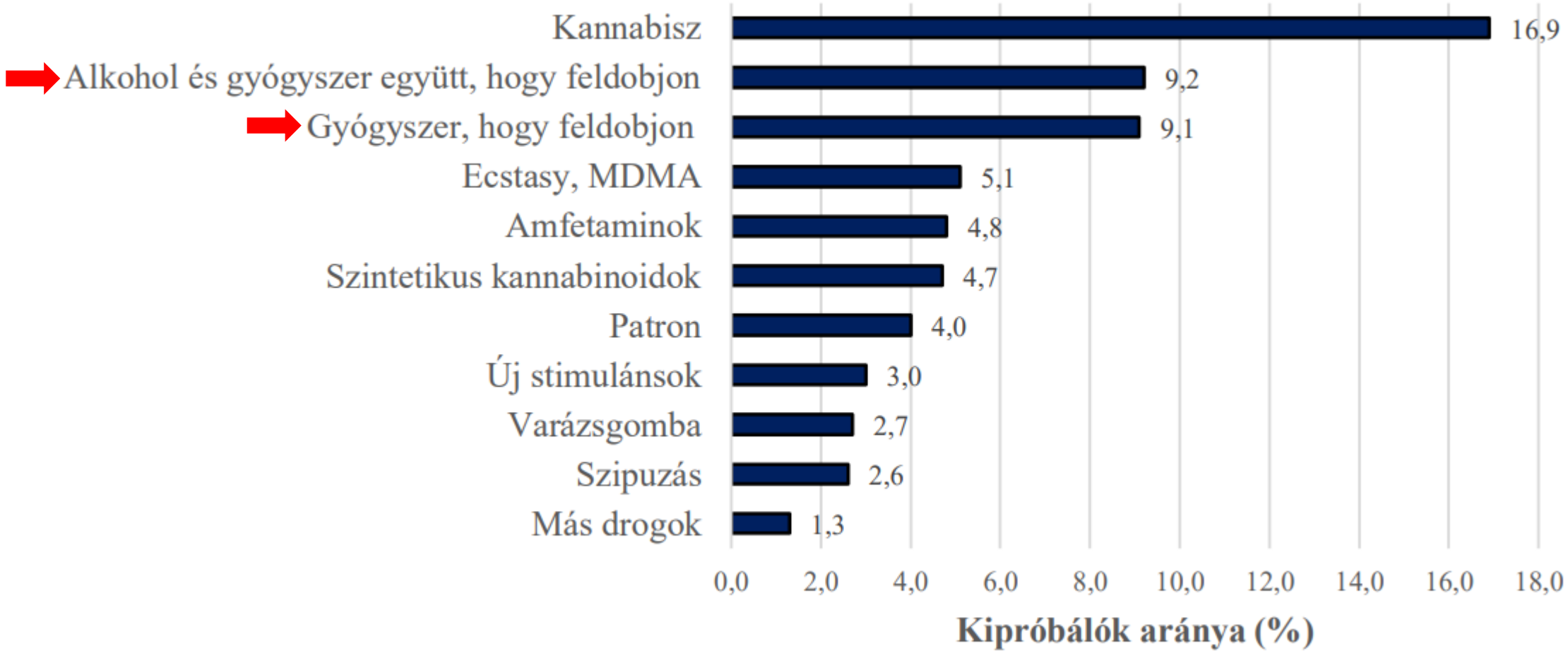
15-year-olds who have ever used cannabis

HBSC survey 2022

Girls (%)
Boys (%)



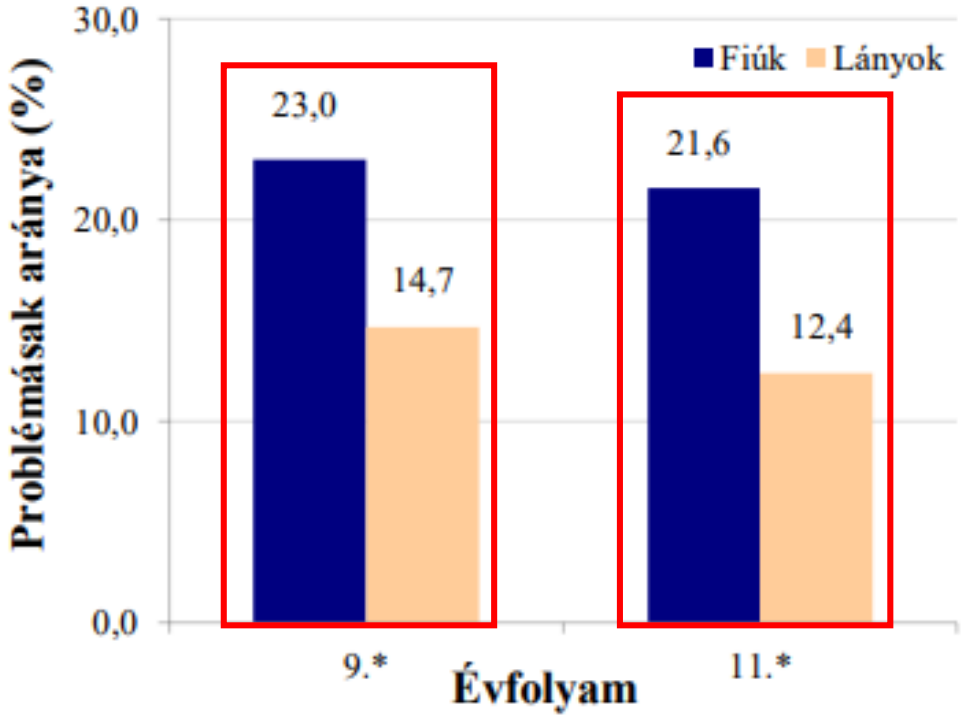
Tiltott és visszaélésszerű legális szerhasználat



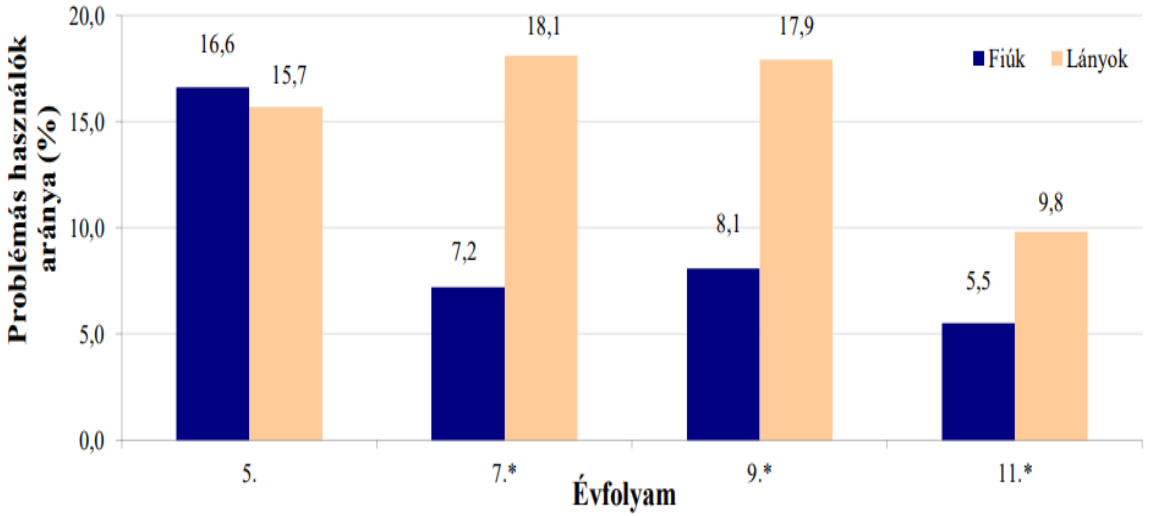
Online játékhasználati zavar



- **A fiúk (22,3%) gyakrabban számolnak be legalább egy tünet** meglétéről, mint a lányok (13,8%).
- A **két évfolyam között nem látható jelentős különbség**
- A 2018-as felméréshez képest a lányok körében gyakrabban jellemző legalább egy gyakran jelenlévő problémás videójáték-használati tünet.



Problémás közösségimédia-használat és EMC



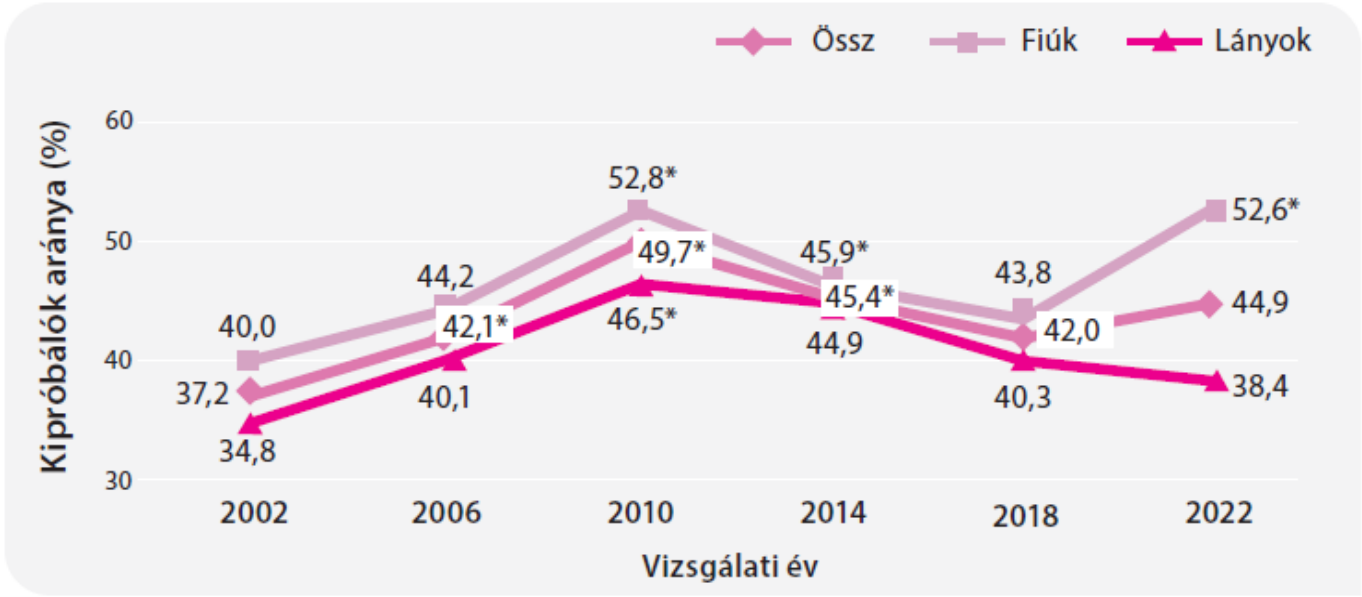
49% szívesebben beszél személyesen önmagáról, 30% online és személyes egyforma!!!

- A lányok körében szignifikánsan, mintegy 5%-kal nőtt a problémás használók aránya.
- A fiatalok nagyobb része a személyes kapcsolatokat preferálja az online kapcsolatokkal szemben

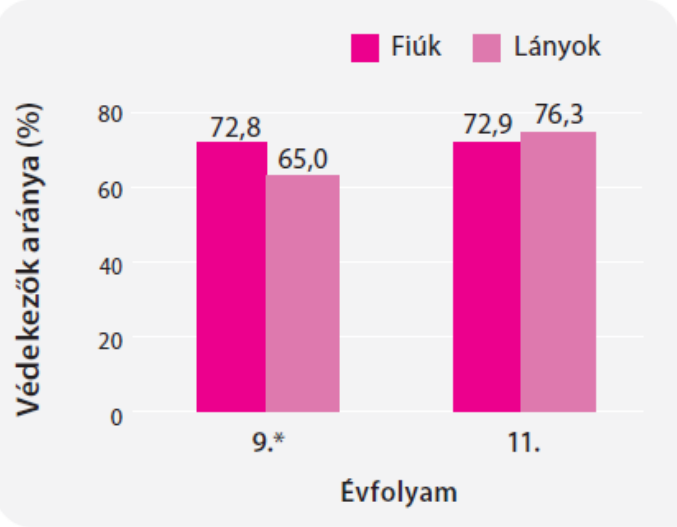
Szexuális magatartás



Szexuális kapcsolatot már létesített 9–11. osztályos tanulók arányai nem szerint 2002–2022 között



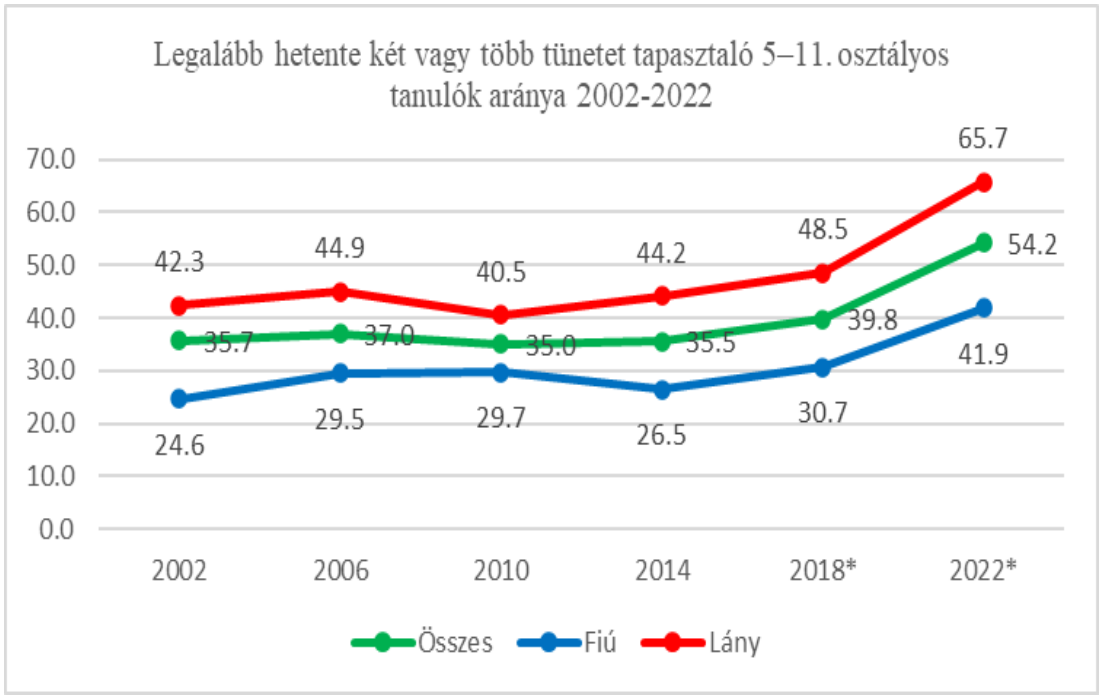
A legutóbbi szexuális együttlét során biztosan védekező tanulók arányai nem és évfolyam szerint (N = 1488)



- **A 15 évesek közel harmadának, míg a 17 évesek közel kétharmadának volt már szexuális kapcsolata**
- **A szexuálisan aktív középiskolás diákok közel 75%-a védekezett a legutóbbi együttlét alkalmával**
- **Szexuálisan terjedő betegségek: főként gyermekbántalmazás útján: pl. szifilisz, condyloma, HepA**

Mentális egészség





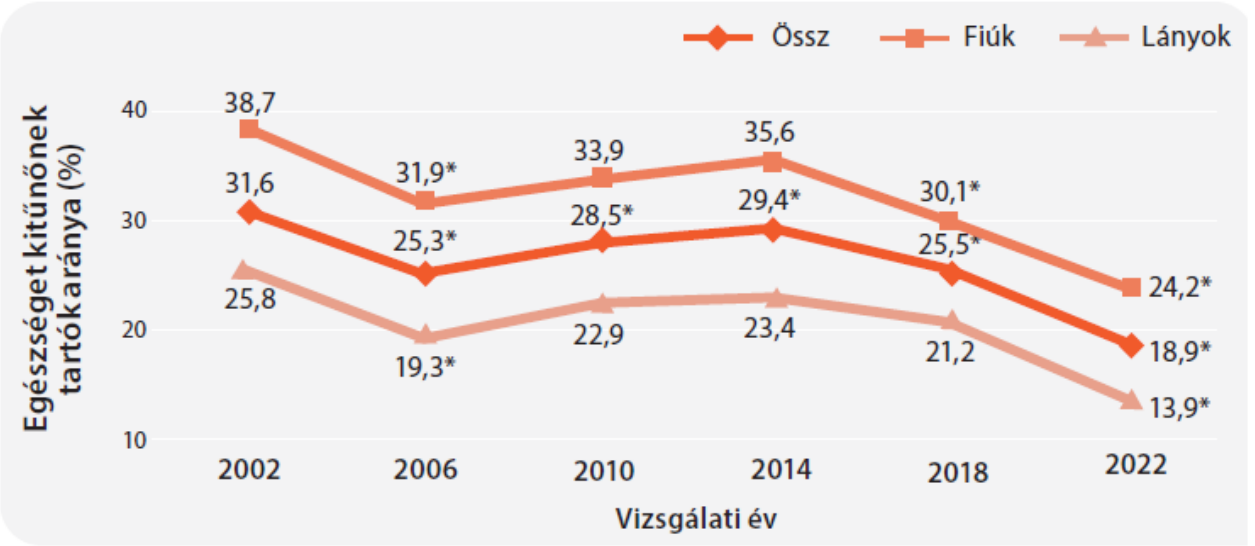
- Élettel való elégedettség – Nyugat-Európában nem jobb ez az érték
- Pszichoszomatikus tünetek – nálunk nagyon kedvezőtlen a hasfájás, fejfájás, rosszkedv
- Depresszió pontszám
- Önminősített egészség
- Magányosság

Egészségi állapot – önminősített egészség

- A diákok 19%-a kitűnőnek, míg 47%-a jónak értékeli a saját egészségi állapotát
- A fiúknak 24%-a, míg a lányoknak 16%-a tartja kiválónak az egészségét



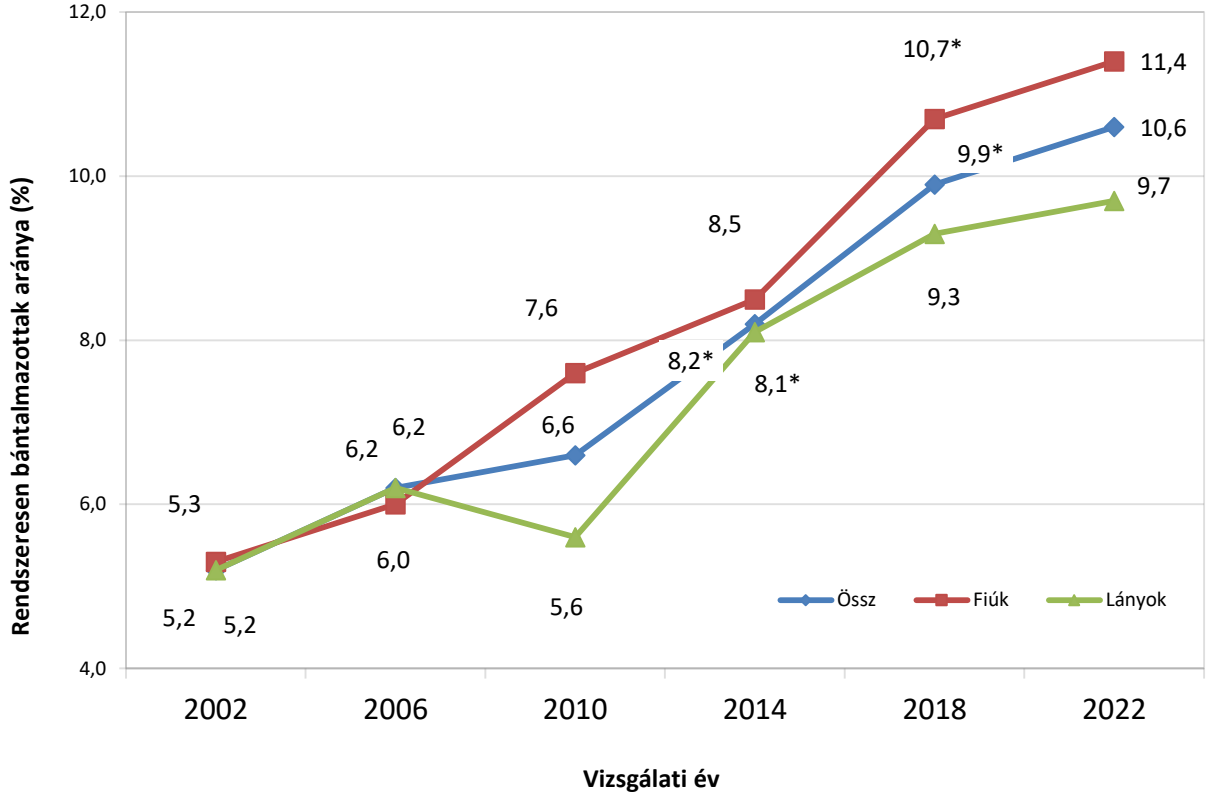
Egészségi állapotukat kitűnőnek minősítő 5–11. osztályos tanulók arányai 2002–2022 között



Iskolai bántalmazás - elszenvedése

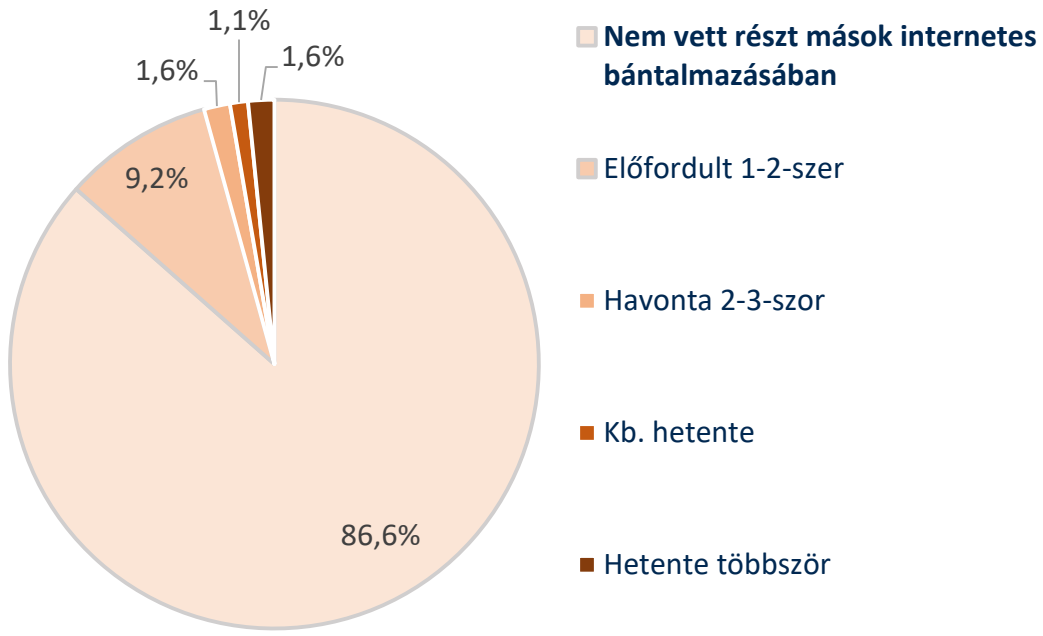


- A tanulók több mint háromnegyede (76,5%) nem vett rész mások iskolai bántalmazásban
- A fiúk nagyobb arányban bántalmazók, mint a lányok
- Az életkorral jelentősen csökken az iskolai bántalmazásban való részvétel előfordulása
- Bár a diákok legnagyobb része (71%) azt nyilatkozta, hogy még sosem bántották őt az iskolában

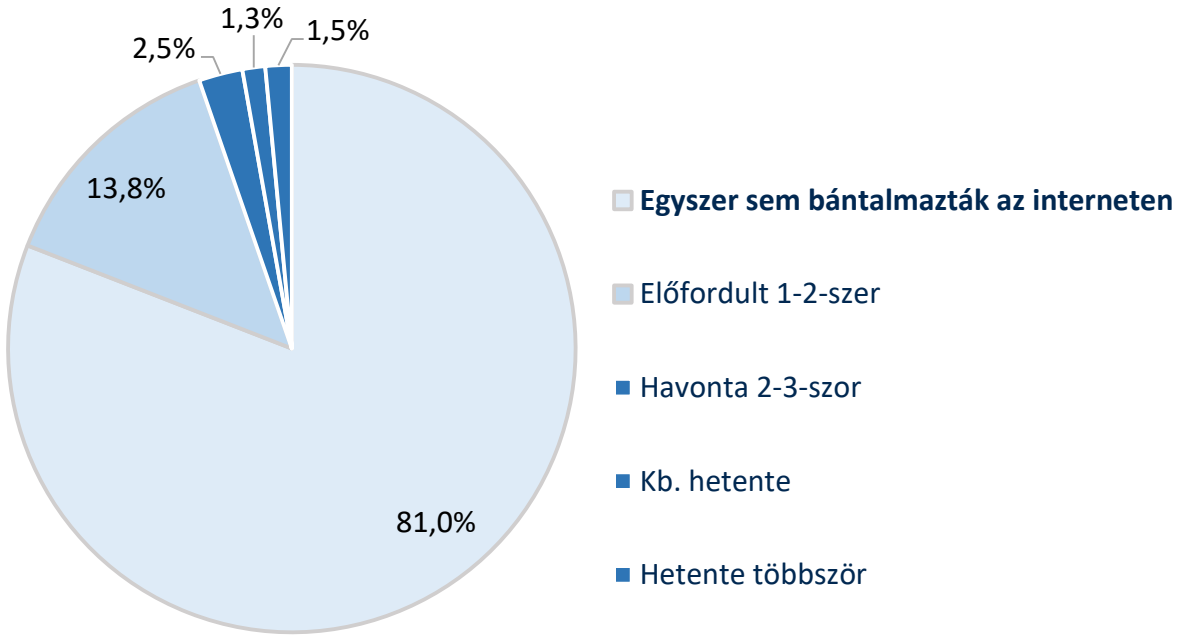


Internetes bántalmazás kiterjedtsége

Hányszor bántott másokat az interneten?

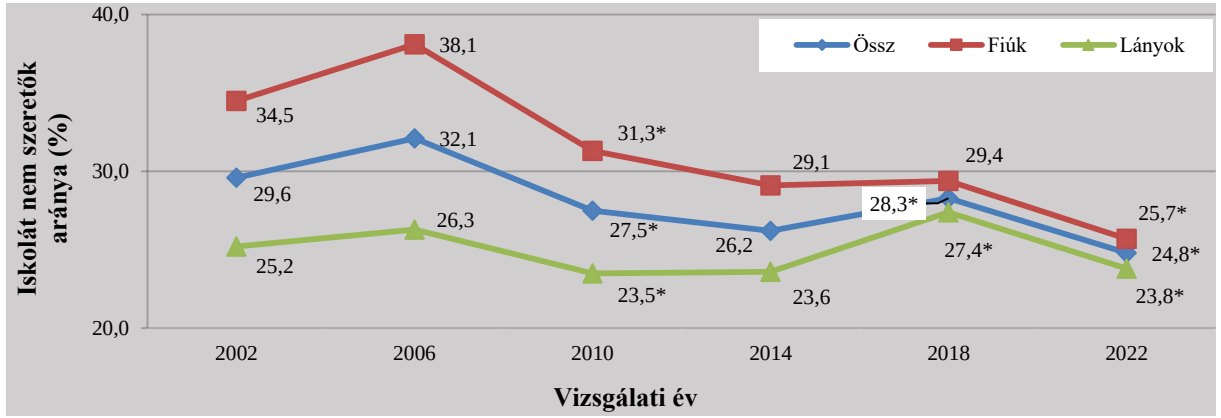


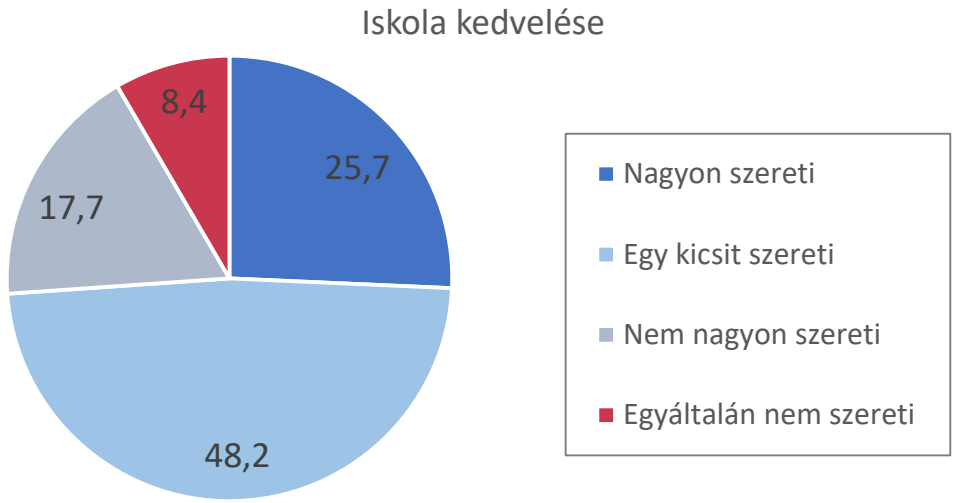
Hányszor bántották az interneten?



Iskolához való viszonyulás

- A tanulók háromnegyede legalább egy kicsit szereti az iskolát
- Az iskolát nem szeretők aránya csökkent az elmúlt adatfelvételek során, leginkább a fiúk esetében.
- Nemzetközi viszonylatban Azerbajdzsánban a legnagyobb az iskolát nagyon kedvelők aránya, Horvátországban a legalacsonyabb





Iskolához való viszonyulás – kvalitatív vizsgálat 1.

- 6 iskolai csoportban – HBSC kérdésekből kiindulva (Jármi Éva, Arató Niki)
- Tematikus elemzés
- Eredmények:
  - Az iskola kedvelése a közösséghez való viszonyt és az iskolában dolgozókhoz való viszonyt tükrözi leginkább
  - A személyes viszonyok fontosak a diákoknak
  - Azért szeretik többen az iskolát, mert jobbak a személyes viszonyok, kedvesebbek a tanárok
  - Iskolai nyomást nagyon sok minden okoz, nemcsak a konkrét feladatok, hanem közösségi történések, túl sok feladat általában, a feleslegesen megtanult dolgok
  - A szülők nyomását nem érzékelik jelentősnek

Iskolához való viszonyulás – kvalitatív vizsgálat 2.

- Nem olyan fontos nekik, hogy tanuljanak, inkább az, hogy minőségi időt töltsenek minőségi felnőttekkel
- A diákok partnerséget várnak az oktatásban és ezt értékelik is
- Konkrét elvárások: kréta használat, előre bejelentett dolgozatok, ha valaki hiányzott, vegyük figyelembe, a tananyag pontos meghatározása
- Új tanuláselméleti irányzatok, új munkavállalói attitűdök ezt megerősítik



A 11-18 éves tanulók hány százaléka állította, hogy…

- Mindkét szülőjével együtt él? **- 66,1%**
- Életében már kipróbálta az e-cigit? **– 35,6%**
- Életében volt már részeg? **– 39,9%**
- Nagyon szereti az iskoláját? **– 74%**
- Rendszeresen bántják az iskolában? **– 10%**

Prevenciós hangsúlyok

- Egészség-értés
- Táplálkozás
- Dohányzás
- Alkoholfogyasztás
- Bullying
- Mentális egészség???
- A magyar felnőtt lakosság egészségi állapota nem kedvező
- A felnőtt lakosság nagy része (58%-uk) azt gondolja, hogy sokat tehetne saját egészségéért, a többség nem akar változtatni jelenlegi életmódján

Kedvező tendenciák, adatok	Kedvezőtlen adatok, tendenciák
• Család és kortárs közösség támogatása • Családok jómódúság közepes és magas kategóriák emelkedése • Csökkent az édességfogyasztás • Fizikai aktivitás lassú emelkedése • Iskolák szeretők arányának magas aránya • Marihuána fogyasztás stagnálása • Problémás közösségi média fogyasztók, intenzív elektronikus média fogyasztók nemzetközi szinten nem olyan magas aránya	• Szexuálisan aktív 15 évesek aránya • Reggelizők arányának csökkenése • Naponta gyümölcsöt, zöldséget fogyasztók aránya alacsony, viszont a cukros italokat fogyasztóké magas • Túlsúlyos és kövér gyerekek aránya magas • Egészségüket kitűnőnek minősítők aránya nagyon alacsony (utolsó helyen vagyunk) • Sokan vannak, akiknek a feje vagy a hasa gyakran fáj • Dohányzás, e-cigaretta, alkoholfogyasztás, lerészegedés - életprevalencia

Hogyan hat az iskola az egészségre?

- Direkt hatások
  - Testnevelés óra
  - Iskolai stressz
  - Iskolai étkezés
  - Épület állapota: mosdók, udvar stb.
  - Iskolaorvos, védőnő, pszichológus



- Iskolai egészségfejlesztés:
  - Egészségnevelés
  - Prevenciós programok: kognitív, viselkedéses, érzelmi-motivációs szintek
  - 20/2012. (VIII. 31.) EMMI: helyi pedagógiai program részeként egészségfejlesztési program

Iskolai prevenció

Példák konkrét prevenciós tartalmakra	
Egészséges táplálkozás	Okostányér, Happy Hét, Digitális Iskolai Egészségfejlesztési Eszköztár
Online veszélyek	Digitális Káprázatok, Bűvösvölgy Médiaértés oktató program, Digitális Iskolai Egészségfejlesztési Eszköztár
Iskolai bántalmazás	ENABLE program, Békés Iskolák Közössége, számos civil kezdeményezés, Bűnmegelőzési Tanács
Lelki egészség	Sulinyugi program, Boldogságóra
Szerhasználat	Rendőrség: DADA, Ellen-szer

https://efop180.antsz.hu/jatszoter/

A jó program….

- **Több korcsoportra kiterjed**
- **Teljes iskolai közösséget magában foglalja**
- **Több szinten avatkozik be**
- **Generációs sajátosságokat igénybe vesz**
- **Rendszeres**
- **Mérhető, nyomon követhető**

- Semmit nem tudunk, hogy mi történik az iskolában – nincs szisztematikus adatgyűjtés
- ESPAD kérdése: magyar fiatalok nagy arányban hallottak drogprevenciós előadást!

Mi várható?

- Fokozott a mentális egészség kihívások (digitális túlterheltség, közösségi médiás összehasonlítás, szorongás) - kevésbé edzettek a stresszel vagy kritikával szemben
- Gyors információfeldolgozás - könnyen elterelhető figyelem
- Később kialakuló önállóság – helikopter szülők
- Digitális függőségek
- Rugalmasság, együttműködési készség, empátia – kulcskompetenciák
- „Mit tud?” helyett „Mit tud gyorsan megtanulni?” – magas képzettség
- Kapcsolódás és elszigetelődés igénye egyszerre
- Gyermekvédelmi esetek
- Kutatás: 2026-os adatfelvétel: önsértés, családdal közös időtöltés, pornófogyasztás, jövőtől való szorongás, egészségműveltség stb.

ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

varnai.dora.eszter@gmail.com
vdora77@staff.elte.hu
varnai.dora@heimpalkorhaz.hu