

Fürge Csikó Egészségfutam - Általános iskolai egészségfejlesztési akcióterv

„Év Medikusa 2020” pályamunkák

Farkas Ferenc Balázs

A primer prevenció tárházában új és innovatív megközelítések is egyre gyakrabban helyet kapnak. A gamifikáció, azaz „játékszerűvé tétel” már az élet számos területén bizonyította hatékonyságát új és tartós viselkedésformák kialakításában. Mi lenne, ha ezt a technikát most az egészség szolgálatába állítanánk?

Jelen írás egy evidenciákra építő, mégis *újonnan kigondolt* egészségfejlesztési akcióterv koncepcióját mutatja be, mely kiemelt hangsúlyt helyez az új viselkedésformákra fogékony fiatal korosztályokra.

Az akcióterv két főpilléren alapszik: a gamifikáción, azaz „játékszerűvé” tételén, illetve az egészségtudatos magatartások tanulók közötti interakciókba való integrálásán. Lényege a következő: iskolák (vagy iskolai közösségek) játékos versengése, mely az egész tanév során, folyamatosan zajlik. A gamifikáció komponensét a helyes viselkedésformákkal (pl.: rendszeres testmozgás) és egészséggel kapcsolatos ismeretek megszerzésével (pl.: kvízek kitöltése) történő pontgyűjtés adja. Az akcióterv által nyújtott valódi újdonságot a módszer képviseli, mely beépíti a helyes egészségcélakat a tanulók egymás közötti kapcsolataiba egy dinamikus pontozó algoritmus és applikáció segítségével.

Az applikáció és algoritmus több olyan elemet tartalmaz, mely kiküszöbölni igyekszik az egyes tanulók háttéréből, genetikájából és lehetőségeiből adódó különbségeket. A rendszer főbb tulajdonságai:

- A testmozgás utáni pontot a rendszer a tanuló saját korábbi eredményeihez viszonyítva kalkulálja (így az az obesez gyermek, aki kiemelkedő erőfeszítést tesz az adott gyakorlatban, akár több pontot is szerezhet közössége számára, mint az éppen nem igyekvő sportoló társa).

- Amennyiben közösen végzik a testmozgást, a gyermekek bónusz szorzót (a videójátékokból ismert „power up”-ot) kapnak mindannyian.
- Zöldség, gyümölcs fogyasztása esetén is pont szerezhető.
- A gyermekek eszközeire telepített applikáció a megfelelően hosszú „képernyőmentes” időtartamok után is pontot ad.
- Az applikációban található oktatóanyagok, oktatóvideók elsajátítását követően egyéni és csoportos egészségkvízek helyes megoldásával is pont szerezhető.
- Az aktuális helyzethez, eseményekhez igazodó pontszerzési lehetőségek („kihívások”) is megjelennek, mint a jelenlegi koronavírus járvány során szükséges gyakori kézmosás.
- Amennyiben egyes helyes viselkedésformákat a szükséges rendszerességgel végeznek meghatározott időszakon keresztül, azt szintén bónuszokkal jutalmazza az algoritmus (heti, havi, féléves, éves bónuszok).
- Azok a viselkedésformák, amelyek nem követik a megfelelő mintázatot bónuszfeladatként kerülnek hangsúlyozásra.
- Időnként szülők bevonását is igénylő extra feladatokat is sorsol a rendszer (egyenlő arányban).
- A lemaradó közösségek arányosan több bónuszpontszerzési lehetőséget kapnak a rendszertől (összpontszám-arányosan).
- A pontszerzéseket a tanárok, akkreditált személyek (pl.: edzők), illetve ahol lehetséges maga a rendszer (pl.: képernyőmentes idő) validálja.

Az algoritmus működése mellett fontos tisztázni, hogy a versengés nem a tanulók és közvetlen társaik között zajlik. Az egyes közösségek egy csapatot képeznek, így elkerülhetővé válik az egyéni adottságokból adódó konfliktushelyzetek és negatív élmények jelentős része, sőt a mentális egészségre is pozitív hatást gyakorolhatunk.

Az akcióterv célja nem a legjobb abszolút teljesítmény kiemelése, hanem a legnagyobb és legtartósabb relatív fejlődést elérők jutalmazása.

A játékos verseny aktuális állása egész évben követhető az online felületen. Mindemellett a tanév végén lehetőség van egészségtudatos díjak, például belépők, kirándulások, szolgáltatás-előfizetések, iskolai fejlesztések, kiválasztott

sportolókkal való találkozások, facsemeték elnyerésére is.

Végül hangsúlyozni szükséges, hogy sem egy ilyen egészségfejlesztő program, sem a résztvevői nem lehetnek statikusak. A folyamatos visszajelzéseken, indikátorokon alapuló fejlesztés elengedhetetlen a kitűzött egészségcélok és maradandó eredmények elérése érdekében.

Felhasznált irodalom:

- Promoting health: Guide to national implementation of the Shanghai Declaration. Geneva: World Health Organization; 2017 (WHO/NMH/PND/18.2). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases - Approaches for schools. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Ortega-Navas, M.d.C., The use of New Technologies as a Tool for the Promotion of Health Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2017. 237: p. 23-29.
- Marcano-Olivier, M., Pearson, R., Ruparell, A. et al. A low-cost Behavioural Nudge and choice architecture intervention targeting school lunches increases children's consumption of fruit: a cluster randomised trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 16, 20 (2019).
- Vitrai, J. Iskola az egészség alapköve? Miért és mit tegyen az iskola a tanulói egészségéért? [Is the school the cornerstone of health? Why and what should schools do for pupil's health?]. *Egészségfejlesztés folyóirat*, [S.I.], v. 60, n. 2, p. 42-45, máj. 2019.
- Gao, Z.; Lee, J.E. Emerging Technology in Promoting Physical Activity and Health: Challenges and Opportunities. *J. Clin. Med.* 2019, 8, 1830.
- Lee, A., Lo, A.S.C., Keung, M.W. et al. Effective health promoting school for better health of children and adolescents: indicators for success. *BMC Public Health* 19, 1088 (2019).