

MÉRK-VÁLLAJ ÁMK EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

1. Mi az egészség?

Az egészségről alkotott nézetek nagyon változatosak, az egészség többféleképpen is definiálható. Az egyszerű megközelítések mellett léteznek átfogó filozofikus vagy morális felfogások is. Másképp gondolkodnak az egészségről a laikusok és másképp az egészségügyben dolgozók, de a különböző kultúrákban, társadalmakban ugyancsak eltérő módon vélekednek és beszélnek róla.

Az Egészségügyi Világszervezet által megfogalmazott definíció az egészséget a társadalmi és az egyéni teljesítmény felől közelíti meg, és hangsúlyozza az egészség dinamikus és pozitív természetét. Az egészséget alapvető emberi jognak, „ az élethez szükséges erőforrásnak” tekinti, mely egyben társadalmi befektetés is. Fontos, hogy az egészségfogalom kiterjedt jelentéstartalma miatt az adott helyzethez igazodó szempontok kerüljenek előtérbe, melyek meghatározzák az elsődleges feladatokat is. Az egészség a szervezet és a környezet közötti dinamikus egyensúly állapotát fejezi ki.

2. Mi az egészségfejlesztés?

Az egészségfejlesztés fogalma viszonylag új keletű, ennek ellenére gyökerei sok – sok évre nyúlnak vissza.

Kezdetben a fő célkitűzés a megfelelő higiénés szokások bevezetése és elterjesztése volt. Később a környezeti és biológiai tényezők változása által okozott betegségek kerültek előtérbe. Így a figyelem központjába az életmód változtatás, az átfogó védőoltási és szűrési rendszerek kerültek. Ezekkel az intézkedésekkel a járványok kezelhetőkké váltak.

A krónikus megbetegedések megjelenésével és elterjedésével, különböző egészségnevelési kampányok jöttek létre.

Bebizonyosodott azonban, hogy a nevelési folyamatba illeszthető ismeretátadás, az ismeretek bővítése önmagukban nem eredményezik az egyes ember szintjén az életmód tartós megváltozását.

Az ismeretcentrikus megközelítések egymagukban nem értek el kedvező eredményt. Nyilvánvalóvá vált, hogy csak újabb eszközök, bevonásával válhat valóban hatékonná az egészségnevelési munka.

Így napjainkban az egészség - megőrzési tevékenység fő célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy egyre növekvő kontrollt szerezzenek saját egészségük fellett, többet törődjenek az egészségükkel, és mindehhez rendelkezzenek a szükséges információkkal és lehetőségekkel. Olyan életmódbeli alternatívákat kínál, amelyekkel azonosulva az egyéneknek lehetőségük nyílik az egészségesebb életforma kiválasztására. Így az egészségmegőrzés a mindennapi élet részévé válik, mely messzemenően figyelembe veszi az egyén szociális és gazdasági helyzetét, mentális és fizikai kapacitását. Az egészségmegőrző tevékenység magában foglalja az emberi szervezet működésével és betegségek megelőzésével, az életvezetéssel kapcsolatos egyéni ismeretek bővítését, ezen

kívül szakmapolitika változásokat feltételez, mivel a politikai és környezeti tényezők nagymértékben befolyásolják az egészséget.

3. Az életmód szerepe

A népegészségügy mérései kedvezőtlen életkilátási képet mutatnak. Az okokat két témakörre csoportosítják.

- az egészségre ártalmas viselkedési módok gyakoriságának alakulása,
- a gazdasági – társadalmi környezet minősége.

Az életmódot nem kiváltó oknak kell tekintenünk, hanem okozatnak. Az életmód meghatározza az egészségi állapot alakulását. Az egészségi állapot viszont csak akkor változik, ha az életmódmód megváltozásában szerepet játszó okokat megszüntetjük.

Az egészségi állapotban pozitív változásokat szeretnénk elérni, akkor még az ártalmakkal való találkozás előtt, a döntési szituációkat megelőzően kell segítséget nyújtani. A beavatkozásra legeredményesebb időszak az általános iskolában eltöltött nyolc év, mert ebben a korban legintenzívebb a tanulási időszak. Ebben a munkában a család és az iskolai környezet támogatását is el kell nyerni.

A harmonikus személyiségtől elválaszthatatlan a kapcsolatok kialakításában, fenntartásában és konfliktusok kezelésében való jártasság. A megfelelő önbizalom, a közösséghez való tartozás, a párkapcsolatok alakításának képessége nélkül elvesz az önirányítás képessége, az egyén egyre kevésbé érez felelőséget saját sorsának alakításáért. Az egyensúly felborul, a labilis személyiség kapaszkodót keres, és ideiglenesen talál is a pótszerekekben, pótcselekvésekben. A megfelelő prevenció tartalmát a képességek és készségek határozzák meg.

Az iskola szerepe és lehetősége

Az egészségnevelés egyik legfontosabb színtere az iskola, de közvélemény, valamint a tömegtájékoztatási eszközök is elvárják, hogy az iskola vállaljon főszerepet az egészségfejlesztésben. Különböző elvi megfontolások teszik az iskolát elsődleges fontosságúvá az egészségnevelési munkában. Ezen elvi megfontolások következőkben foglalhatók össze:

- Minden korosztály hosszú éveken át látogatja az iskolát.
- Az alapfokú iskolák tanulóinak személyiségfejlődése, az értékek és az ismeretek elsajátítása szempontjából még olyan periódusban vannak, amelyek során érdemi hatást lehet elérni a későbbi életideálok, preferenciák kialakításában. Ennek a korosztálynak egészségmagatartása határozza meg a jövő felnőtt lakosság egészségi állapotát.
- Az iskola gyerekre gyakorolt hatása többretegű, komplex kommunikációs üzenetként fogható fel. Az egészségtámogató magatartásmódok kialakulásának kitüntetett színtere az iskola.
- Az iskola nem elszigetelten tevékenykedik, hanem más társadalmi intézményekkel és szervekkel állandó kölcsönhatásban létezik. Így egészségnevelésével hatást gyakorol az iskola szűkebb és tágabb környezetére.

Az iskola tehát olyan keretet adhat, melynek segítségével mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és gyakorlására.

4. számú melléklet

Az egészségnevelés a NAT közös követelményeiben áthatja az iskolai élet valamennyi színterét.

Az egészségnevelés:

- a legszélesebb értelemben vett megelőzés céljait szolgálja,
- tervszerű, szervezett és rendszeres tevékenység,
- tömegmértékű, mert kiterjed a lakosság minden rétegére,
- tudományosan megalapozott,
- helyes cselekvésre serkentő

5. Alapelvek

- Minden tanuló joga és vágya, hogy egészséges boldog életet éljen.
- Értjük el, hogy az iskola minden tevékenységével szolgálja a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.
- Válgjon az egészségügyi kultúra az általános műveltség szerves részévé, mert az egészséges életmód ismerete éppen annyira fontos, mint bármely más tudomány ismerete.
- Tudatosuljon, hogy az egészség, mint meghatározó társadalmi és személyi erőforrás biztos befektetés a társadalom számára.
- Válgjon egyértelművé, hogy az egészség segíti a tanulókat céljaik megvalósításában, igényeik nagyobb fokú kielégítésében, a környezethez való alkalmazkodásukban, valamint a teljesítményük növelésében.
- Legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, mert az egészség nélkülözhetetlen eszköze, a kiegyensúlyozott, boldog és sikeres életnek.
- Ismerjék fel a környezet, a viselkedés, az életmód és az egészségi állapot ok – okozati összefüggéseit.
- Rendelkezzenek elegendő tudással és ismerettel, hogy képesek legyenek ne csak maguk, de esetleg mások egészségének és életének védelmére is.
- Fejlődjön a beteg, sérült és fogyatékos embertársaik iránti elfogadó és segítőkész magatartásuk.
- Legyenek nyitottak és megértők a különböző szokások, életmódok, kultúrák, a másság iránt, becsülik meg ezeket.
- Életkoruknak megfelelően ismerjék az emberi szervezetet veszélyeztető anyagok szervezetre gyakorolt hatását, a betegségek, sérülések elkerülését az egészség megőrzését.
- Legyenek ismereteik a prevenciók eljárások fő formáiról.
- Alapvető igénnyé válgják a szellemi tevékenységekhez szükséges tanulási módszerek elsajátítása, a munka, a pihenőidő megfelelő arányának, és a munkához szükséges nyugodt, rendezett környezet kialakítása.
- Álljon az egészség, mint életvezetési érték a tanórán belül és az azon kívüli szabadidős programok középpontjában.

6. Az egészségnevelés célja

- Rendelkezzenek a tanulók korszerű ismeretekkel, és azok gyakorlásához szükséges képességekkel, jártasságokkal az egészségük védelme érdekében.
- A tanulók bővítsék az egészségre vonatkozó fogalomkészletüket.
- Ismerjék fel, hogy milyen összefüggés van az életmód, a viselkedés az egészségi állapot között.
- Alakuljon ki a tanulóknak az önmagukkal szembeni felelősségérzet.
- Ismerjék fel, hogy miért szükséges a jövő tervezése, az életút tudatos építése. Lássák be, hogy ebben meghatározó szerepet játszanak az egyéni döntések, helyzetmegoldási, megküzdési technikák.
- A tanulók értelmezzék helyesen azt a tényt, hogy az egészség megőrzése egyéni tetteken, választásokon, személyi kapcsolatok minőségén múlik.
- A beidegzett rossz szokásokkal szemben ismerjék fel a tanulók az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódok, szokások kialakulását, feltételeit, valamint az ezeket befolyásoló tényezőket.
- A tanulók készség szintjén alkalmazzák azokat a stratégiákat, amelyek segítségével megőrizhetik életük egyensúlyát.
- Szerezzenek elegendő tudást és ismeretet, hogy képesek legyenek ne csak maguk, de esetleg mások egészségének és életének védelmére is.
- Ismerjék meg a tanulók önmagukat, saját fejlődésüket.
- Alakuljon ki a tanulóknak az a tudat, hogy ők is részei a természetnek, az életnek és a helyi környezetüknek.
- A tanulók ismerjék az egészség szempontjából leginkább kritikus területeket: a táplálkozást, az alkohol –és kábítószer fogyasztást, a dohányzást a családi és kortárs kapcsolatokat, a környezetvédelmet, az aktív életmódot, a személyes higiéniát és szexuális fejlődést.
- Ismerjék társas kapcsolatok egészségi – etikai kérdéseit.
- Ezen értékek birtokában képesek legyenek egészségük megőrzésére, betegségek megelőzésére, egészséges személyiség kimunkálására, a helyes magatartás kialakítására.

7. Az egészségnevelés feladatai

- A legalapvetőbb, egészségnevelési ismeretek megismertetése, ismeretközlés, oktatás egyéb információ útján.
- Az iskola feladata, hogy minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.
- Adjon ismeretet a betegségek, balesetek, sérülések elkerülésére, az egészség megőrzésére.
- Személyi, tárgyi környezetével segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak és szokásoknak a kialakítását, amelyek a gyermek, ifjak egészségi állapotát javítják.
- Az egészségnevelés feladata, hogy neveljen az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tisztelésére.
- Meg kell tanítani a tanulókat arra, hogy önálló felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan, helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani.

4. számú melléklet

- Fejleszteni kell a tanulók elfogadó és segítőkész magatartását a beteg, sérült és fogyatékos embertársaik iránt.
- Az egészségnevelés feladata, hogy a gyermeket – különösen a serdülőket – a káros függőséghez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol és drogfogyasztás, rossz táplálkozás) kialakulásánál megelőzésre nevelni.
- Foglalkozzon a szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel.
- Fordítson figyelmet a családi élet, a felelős örömteli párkapcsolatra történő felkészítésre.
- Az iskolai környezet, mint élettér is biztosítsa az egészséges testi, lelki szociális fejlődést. Ebben a pedagógusok életvitelének is jelentős szerepe van.
- Építeni kell a tanulók előismereteire, tájékozottságára.
- Figyelembe kell venni a tanulók életkori jellemzőit, adottságait, szükségleteit, igényeit.

8. Az egészségnevelés területei:

- Egészség – betegség,
- Táplálkozás – mozgás,
- Napirend – a szabadidő helyes felhasználása,
- Testápolás – személyi higiéné – és az öltözködés,
- Családi élet jelentősége,
- Kortárskapcsolatok,
- Káros szenvedélyek – helyes döntések,
- Szexualitás,
- Egészséges környezet és védelme,
- Balesetek megelőzése – elsősegélynyújtás,

9. Módszerek, eszközök

- Előadás hagyományos formája az ismeretterjesztésnek. Soha ne legyen hosszú, de legyen érthető, világos, a tanulók életkorának megfelelő.
- Tegyük mozgalmassá a tanulást, az ismeretszerzést. Építsünk a tanulók kíváncsiságára, az ismerkedés és együttműködés sokféleségére.
- Témától függően rendezzünk játékos formában kerekasztal – vitákat – orvos, védőnő, jogász, rendőr, szülő, pedagógus közreműködésével.
- A vita – módszere fejleszti a vitakultúrát, a helyes szép beszédet, a meggyőző érvelés technikáját és az együttélés szabályainak betartását.
- Illemtani ismeretek bővítésére, a viselkedési kultúra javítására is lehetőség nyílik.
- Az elbeszélés - legyen színes, motiváló és élményszerű.
- A megfigyelés,- a fejlesztési követelményekben hangsúlyos szerepet kap. A tanulók tudjanak ismeretekhez jutni a jelenségek, folyamatok megfigyelése, mérése, kísérleti vizsgálata és modellezése, az ismeretterjesztő irodalom és könyvtár használata révén. Ha a megfigyelés hosszabb időn át tart, akkor megfigyelési naptárt készíthetnek a tanulók. A közvetlen tapasztalás erősíti a bevést, ahol lehet, ezzel színesítsük a tanulást.
- A szerepjátékok - lehetőséget kínálnak a problémás élethelyzetek kipróbálására. Segít a tanulóknak az önmegismerésben, felfedezhetik érzéseiket, belső gondolatvilágukat, cselekedeteik tetteik mozgatórugóit.

- Kísérletezés - segíti a tanulókat az ok – okozati összefüggések felismerésében. A felismerés világos és meggyőző, fejleszti a természettudományos gondolkodást.
- Az egészségnevelő plakátok - jelentős információhordozók, a mozgósító hatásuk sem elhanyagolható.
- A faliújság - alkalmas arra, hogy az ügyes gyűjtőmunkákat, a jó feladatmegoldásokat a tanulók hosszabb ideig is tanulmányozhassák, így mód nyílik az adott osztály egészségügyi témáinak, problémáinak konkrét leírására.
- Az egészségnevelési témákkal foglalkozó újságok és folyóiratok segítik az ismeretszerzést, a tanítást.
- Az adott témához, a tanulók aktív részvételével rendezett kisebb – nagyobb kiállítások gazdagabb szemléltetést, és erős értelmi, érzelmi motivációt tesznek lehetővé.
- A felsoroltak mellett használhatók a biológia szertár szemléltető anyagai, környezetünkben előforduló egyszerűeszközök, diaképek, videó filmek, applikációs képek, folyóiratok, Internet WEB – oldalak transzparenszek, CD – Romok, stb..

10. Fejlesztési követelmények

- Támaszkodjunk minden korcsoportban a tanulók meglévő ismereteire.
- Folyamatosan értelmezzük az egészségnevelés fogalmát.
- Az egészségnevelésre vonatkozó fogalomkészletüket bővítsük, tegyük egyre differenciáltabbá.
- Az egészség és a magatartás szempontjából kritikusnak mondható területekkel (táplálkozás, mozgás, biztonság, az alkohol, a kábítószer, a dohányzás a családi és kortárs kapcsolatok, a környezetvédelem, a személyes higiéné és a szexualitás) nem egymástól elszigetelten, összefüggéseikből kiragadva, hanem kölcsönös kapcsolatrendszerükben foglalkozzunk.
- Törekedjünk a test és a lélek harmonikus fejlődésére, a szocializáció folyamatainak elősegítésére, az alpműveltség továbbépítésére, a tanulási stratégiák fejlesztésére.
- Fejlődjön magabiztosságuk, a jövővel szembeni pozitív beállítódottságuk.
- Fokozatosan fejlődjön mozgásigényük, s ezzel együtt állóképességük.
- Helyes erkölcsi szemlélet fejlesztése.(társadalmi, nemi – és családi élettel kapcsolatban)
- Fejlődjön szociális érzésük.

11. Ellenőrzés, értékelés

A tanulókat az egészségnevelési programokban végzett munkájuk alapján értékelni kell. Az ellenőrzés rendszeres munkára ösztönzi a tanulókat. Ismereteik és képességeik fejlődnek. Az ellenőrzés önellenőrzésre, kötelességtudásra nevel, és fejleszti a tanulók önértékelő képességét. Az értékelés történhet: szóban, írásban, iskolarádió és iskolai újságon keresztül, faliújság segítségével, oklevéllel stb. .

11. Egészségügyi prevenció az iskolában

A prevenció fő formái:

- Elsődleges prevenció: az egészséget támogató életmód gyakorlása, a környezeti károsító tényezők kiiktatására irányuló tevékenységek. (Akkreditált programok alkalmazása: Egészséges élet, Drog prevenció – DADA program, Életvezetési ismeretek és készségek, táplálkozási programok, stb.)
- Másodlagos prevenció: az egészséges emberek között végzett időszakos szűrővizsgálatok.

12. Az iskolában végzett szűrővizsgálatok

A gyermekkori szűrővizsgálatok különböznek a felnőttkoritól. Mivel a gyermekeknél dinamikusan fejlődő szervezetről van szó, náluk nemcsak az egészség állapot, hanem a gyermek testi, mozgási – mentális, pszichés és szociális fejlődését vizsgáljuk és értékeljük.

Az egyedi fejlődési ütem miatt az orvos dönt a vizsgálatok rendjéről.

Minimális követelmények a vizsgálatok rendjéről:

- az iskolás gyermeket két évente és a védőoltások beadása előtt meg kell vizsgálni,
- a testnevelési csoportbeosztások elkészítése előtt,
- táborozás előtt,
- az iskolába lépést megelőzően,
- amikor a pályaaalkalmasságot véleményezik.

A szűrővizsgálatok rendje, mely kiterjed a következő területekre:

- a növekedés és a testi fejlődés mérése és minősítése (alultápláltság, túlsúly, növekedés megtorpanása vagy gyors növekedés),
- vérnyomásmérés,
- mozgásszervek vizsgálata (testtartási hibák, gerincferdülés, lúdtalp, mellkas deformitások),
- látás vizsgálat,
- hallás vizsgálat,
- beszédhibák vizsgálata,
- pajzsmirigy vizsgálat,
- nemi fejlettség vizsgálata,
- fogászati szűrővizsgálat,

13. A szakemberek együttműködésének lehetősége és módszerei

A tanulók iskolai környezetének alakításában, a közegészségügyi feladatok teljesítésében meghatározott feladatkörrel rendelkeznek:

- az ÁNTSZ munkatársai,
- az iskolai – egészségügyi szolgálat szakemberei (iskolaorvos, védőnő),
- az iskola pedagógusai,
- a szülők közössége,
- Nevelési tanácsadó,
- logopédiai hálózat,
- gyermekjóléti szolgálat,
- gyermekpszichiátriai rendelések.

Az ÁNTSZ feladata:

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálatról szóló Törvény a Tisztiorvosi szolgálat feladatkörébe rendeli a gyermekintézmények telepítésével és ellenőrzésével kapcsolatos közegészségügyi tevékenységet.

Az iskolai – egészségügyi szolgálat közegészségügyi feladata:

- Az iskolai – egészségügyi szolgálat jogszabályban rögzített feladatai közé tartozik a közegészségügyi követelmények működés közbeni teljesítésének figyelemmel kísérése, az észlelt hiányosságok jelzése,
- Az életkornak megfelelő szűrővizsgálatok szervezése, lebonyolítása,
- Szülői értekezleten tájékoztatást adnak a tanulók körében végzett vizsgálatok eredményeiről,
- Bekapcsolódnak a prevenció munkába.

A pedagógusok közegészségügyi feladatai:

A közegészségügyi szabályok betartatása elsősorban az intézményben dolgozók feladata. A nevelőknek nemcsak a gyermekek érdekében, de saját érdekükben is törekedniük kell a tárgyi környezet, valamint a napirendből adódó felesleges terhelések megelőzésére, a nyugodt, kiegyensúlyozott légkör megteremtésére.

A szülők közössége:

Az iskola a gyermek egészséges testi és lelki fejlődésének elősegítését, a gyermeket nevelő családokkal, a szülőkkel, gondozókkal együttműködve tudja csak eredményesen megvalósítani.

Nevelési tanácsadó:

A gyermekek tanulási képességeit vizsgálja. A tanácsadó feladata, hogy a tanulási zavarokban, részképesség zavarokban szenvedő gyermekek komplex vizsgálatát, a speciális igények felmérését elvégezzék. A továbbhaladás érdekében tanácsokkal látja el a szülőket, a nevelőket. Figyelemmel kísérik a tanulók fejlődését.

Logopédiai hálózat:

A különböző eredetű beszédhibák korrigálását végzik.

Gyermekjóléti szolgálat:

A nehéz szociális körülmények között élő gyermekeknek nyújtanak segítséget. Feladatuk a családok segítése a gyermeknevelésben, a gyermekek veszélyeztetésének megelőzése, a bántalmazott elhanyagolt gyermekekkel kapcsolatos nehézségek megoldása.

Gyermekpszichiátriai rendelés:

A gyermekek és serdülők pszichés zavarait, betegségeit vizsgáló, kezelő egészségügyi intézmények. Feladatuk a gyermekek pszichés problémáinak, fejlődészavarainak és ezek komplex oki hátterének tisztázása, majd ennek megfelelő terápia végzése.

14. Az egészségnevelés szakmai programja

Az egészségfejlesztéssel összefüggő iskolai feladatok:

- iskolai étkeztetés,
- mindennapos testmozgás,
- személyiség fejlődése.

Az egészségnevelési feladatok megoldása:

- a tanórai programon belül (szaktárgyi órák: környezetismeret, biológia, egészségtan modul, osztályfőnöki óra, testnevelés stb.)
- a tanórai programon kívüli tevékenységek,
- akkreditált programok alkalmazása,
- egészségnapok, egészséghetek, sportprogramok szervezése,
- balesetvédelmi rendszabályok megismerése, alkalmazása,
- a szülők bevonása a programokba.

Szeptember

A tevékenység megnevezése: Balesetek megelőzése – elsősegélynyújtás

Alsó tagozat: A gyalogos és a kerékpáros közlekedés szabályainak megismerése. Az iskola berendezésének megfelelő használata. Mit kell tenni játék közben a biztonságért?

Felső tagozat: Személyi biztonság. Egyedül a közlekedésben. A szabályok szerepe és fontossága. Az alapvető elsősegélynyújtási ismeretek gyakorlása.

Célcsoport:

1 – 8. osztály

Időskála:

szeptember első hete

Az iskola különböző tevékenységeivel folyamatosan végzett feladat.(kirándulások, erdei iskola, tanítási órák stb.)

Módszerek:

Videó film megtekintése, közlekedési TOTÓ kitöltése, előadás, szituációs játékok, rajz készítése „Mit jelent a biztonság? „címmel.

Értékelési módok:

Gyermekrajzok bemutatása, a közlekedéssel kapcsolatos feladatok értékelése iskolarádióon keresztül.

Felelősök:

Osztályfőnökök, szaktanárok az intézmény technikai dolgozói.

Várt eredmények:

Tudja a pontos címét, telefonszámát és szüleinek elérhetőségét. Ismerje fel és értse a közlekedési jelzéseket. Ismerje a segélyhívó telefonszámokat és azt, hogy mit kell közölni. Játék közben egymás és saját testi épségére vigyázni kell. Tudja, hogy a segítségnyújtás és a segélykérés alapvető kötelesség. Ismerje az elsősegélynyújtás alapvető követelményeit. Meg kell tanulniuk a lehetséges veszélyek és kockázatos helyzetek felismerését és kezelését.

Október

Tevékenység megnevezése: Testápolás – személyi higiéné – öltözködés

Célcsoport:

1 – 8. osztály

Alsó tagozat: Ismerjék meg az évszakoknak megfelelő öltözködési szabályokat. Tisztálkodás fontossága. A tisztálkodás eszközei.

Felső tagozat: A testápolás alapja a tisztaság. A bőr a haj, a köröm ápolásának módjai. A kozmetikai szerek használatának veszélyei. A bőrbetegségek. Az életkornak megfelelő öltözködés. Ebben az életkorban a megváltozott fizikai sajátosságok következtében különös figyelmet igényel a személyes higiénével való fokozott foglalkozás.

Időskála:

Október második hetében egy témanap.

Módszerek:

Beszélgetés, kiselőadás az öltözködés kultúrájának változásairól, testápoló szerek bemutatása, könyvek ajánlása.

Értékelési módok:

Rajzok, képek, tréfás plakátok az osztályok faliújságján.

Felelősök:

Osztályfőnökök, szaktanárok

Várt eredmények:

A bőr, mint a külvilág és a belső szervezet határa kettős szerepet tölt be. Mint bármely határ, ez is elválaszt és összeköt. Az egészsége nem lehet közömbös senki számára. Az öltözködést ne a szépségideálok való megfelelés motiválja, hanem a célszerűség. A személyi higiéné szabályok betartásával betegségeket előzhetünk meg.

November

Tevékenység megnevezése: Személyi higiéné – fogak ápolása

Célcsoport:

1- 8. osztály

Alsó tagozat: Véd meg a fogat! Mese a fogról. „Vendégségben” a fogorvosnál. Miért olyan fontos, hogy fogaink egészségesek legyenek? A lyukas fog.

Felső tagozat: Fogászati problémák. Néhány szó a fluoridokról. A táplálkozás és a szájhigiéné. A fogak alaki rendellenességei. Fogbalesetek.

Időskála:

Témahónap. A tevékenységekkel kapcsolatos feladatok megoldása egy hónapot vesz igénybe.

Módszerek:

A fogászati szűrővizsgálatok lebonyolítása. Plakátok, faliképek az egészséges fogakról. Mese írása az első tejfog elvesztéséről. ”Első élményem a fogorvosnál” címmel rajz készítése. Feladatlap megoldás, melynek témája a szájápolás. Kiselőadások szervezése osztályszinten. Plakátok készítése a fogak védelmével kapcsolatban

Értékelési módok:

Az elkészült művekből kiállítás készítése. A legeredményesebb munkák jutalmazása.

Felelősök:

Osztályfőnökök, szaktanárok, védőnő.

Várt eredmények:

A megfelelő táplálkozási szokás kialakulása: sok rágni való, édességek minél ritkább fogyasztása, édes üdítők kerülése. Gondos fogápolás. Fluoridok alkalmazása. Legyen az iskolában fogmosási lehetőség

December

Tevékenység megnevezése: **Káros szenvedélyek – helyes döntések**

Célcsoport:

1- 8. osztály

Alsó tagozat: Önismeret. Tükör rólam Egészséges és biztonságos élet. Veszélyeztető tényezők: élvezeti szerek, környezeti hatások, reklámok hirdetések.

Felső tagozat: Önismeret: Változásaim, pozitív én bemutatás, helyem az iskolában, az osztályban. Kísértésnek kitéve: Dohányzás, alkohol, veszélyes és tiltott szerek. A legális és illegális szerek, függőség, hozzászokás, fogalma, törvényi szabályozása.

Időskála:

Káros szenvedélyek – helyes döntések

Alsó tagozat: témahét. December első hete.

5 - 8. osztályig témahét, mely a későbbiekben tovább folytatódik.

Módszerek:

Előadások, videó film, szakkönyvek, beszélgetés.

Értékelési módok:

Kérdőív kitöltése: véleményed a veszélyeztető tényezőkről

Felelősök:

Szaktanárok, osztályfőnökök, védőnő, iskolaorvos,

Várt eredmények:

Az önnevelésre való képesség kialakítása. A változások nyomon követése és tudatosítása, önjellemzés. Az egészség megőrző szokások kialakítása. A függőség válfajai és fokozatai, társadalmi megítélésük. Ismerjék fel azokat a társadalmi helyzeteket, amelyekben – legális vagy tiltott – „anyagokkal” kínálhatják őket , és hogy ilyen esetekben megfelelő döntéseket tudjanak hozni.

Tevékenység megnevezése: **Családi élet jelentősége.**

Célcsoport:

1 – 8. osztály

Alsó tagozat: A baráti és családi kötelékek értékei, a személyiség tisztelete. Tájékozódás az időben, események sorrendjében. Családfa, generációk története.

Felső tagozat: Én és helyem a családban. A kapcsolati hálók fontossága. A barátság, mint a kapcsolati rendszer egyik alapja. Az önismeret jelentése, szerepe és fontossága. Konfliktusok a kapcsolati rendszerben

Időskála:

December 2. 3. hete.

Módszerek:

Anekdota gyűjtés a család életével kapcsolatban. Ötlebörze: Mi a család szerepe? Szituációs játék: Hogyan oldhatók fel az összeütközések? Rajz készítése: Milyen a családot? Milyen családot szeretnél? Mikor érzed jól magad a családban? címmel. Családfa készítése.

Értékelési módok:

Leírások készítése az ideális családról. Kérdőívek szerkesztése.

Felelősök:

Osztályfőnökök.

Várt eredmények: A családi életre szóló háttér, erőforrás szerepének tudatosítása. Az egymásra figyelés fontosságának hangsúlyozása. Legyenek képesek felismerni az önmagukban és másokban ébredező érzelmeket, feszültségeket, esetleg azok létrejöttének okát. Legyenek képesek újraépíteni és karbantartani széttöredező kapcsolataikat.

Január

Tevékenység megnevezése: Táplálkozás – mozgás

Célcsoport:

1 –8. osztály

Alsó tagozat: Az étrend és a mozgás szerepe az egészség megőrzésében. A mozgás = élet! A gyermek alapvető igénye.

Felső tagozat: Mitől függ az étrendünk? (anatómiai és élettani sajátosságok) Az étrend összeállítás követelményei: a tápanyagok mennyisége és aránya. A mozgás és a sport szerepe: erőnövelő, állóképesség és ügyesség fokozó, keringés és légzésjavító, személyiségfejlesztő. A rendszeres testmozgás megtervezése.

Időskála:

Témahét.

Módszerek:

Kiállítás egészséges ételek receptjeiből. Táplálkozási tanácsok. Előadás: A táplálkozás és a mozgás összefüggéseiről. A rendszeresen sportolók beszámolója a mozgás pozitív hatásairól. Helytelen táplálkozással kapcsolatos betegségek gyűjtése. Táplálkozási napló készítése.

Értékelési módok:

Táplálkozási kérdőívek kitöltése, eredmények összesítése. Ételreceptek értékelése. Versenyek szervezése. Hófesztivál.

Felelősök:

Szaktanárok, osztályfőnökök.

Várt eredmények:

A tanulóknak meg kell ismerni az egészséges táplálkozási szokásokat. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek. A tanulók legyenek fittek. A fittség olyan testi és lelki állapot, amely rendszeres testedzéssel, célszerű táplálkozással és kedvező életmóddal lehet megszerezni

Február

Tevékenység megnevezése: Napirend - szabadidő helyes felhasználása

Célcsoport:

1 – 8. osztály

A helyes napirend kialakításának módja a tanulás, pihenés, a kötött munka és a kötetlen foglalkozások váltakozása. A napirend tervezésének alapvető feladata az időmérleg betartása, a különböző tevékenységek időigényeinek összehangolása.

Időskála:

Témanap.

Módszerek:

Beszélgetés, a tanulók tapasztalatainak csoportosítása.

Pihenési módok. Napirendek készítése.

Értékelési módok:

A helyesen összeállított napirendek az osztály faliújságjára kerülnek ki

Felelősök: Osztályfőnökök.
Várt eredmények: A helyes napirend lehetőséget ad a mozgásra, a tanulásra, a szórakozásra és háttérbe szorítja az egyoldalú informatikai eszközök használatát. Tudatosítsuk, hogy az ember nem csak alvással pihen.

Az idő okos kitöltése, a tevékenységváltás pihenteti a testet és a lelket.

Március

Tevékenység megnevezése: Kortárskapcsolatok – szexualitás

Célcsoport: 1 – 8. osztály

Alsó tagozat: Az önismeret fejlesztése az osztály támogató légkörében. A csoportba tartozás, befogadás, kölcsönös megbecsülés. Helyük a kortárs csoportban: lehetőségek, kilátások. Az érzelmi kapcsolatok tudatosítása. A barátság és szerelem ismérvei, azonosságok és különbségek.

Felső tagozat: A kortársak pozitív befolyásoló szerepének hangsúlyozása, figyelemfelhívás a negatív hatás formáira. A megfelelő ellenállókészség kialakítása. Nemi szerepek vállalása. A testi kapcsolatok kölcsönös felelőssége. A választás ízlés- és értéktükröző mivoltának meggláttatása.

Időskála: Témahónap

Módszerek: Beszélgetés, irodalmi szöveg, idézetgyűjtemény, előadás, szerep és szituációs játékok.

Értékelési módok: Önismereti feladatlapok megoldása.

Felelősök: Iskolaorvos, védőnő, szaktanárok, osztályfőnökök.

Várt eredmények: A nemi érés tudatosulása, a nemi identitás kialakulása. Ismerjék a serdülőkor biológiai aspektusa mellett a szexualitás társadalmi és érzelmi változásait is.
Nemi szerepek = viselkedési programok tudatosulása.

Április

Tevékenység megnevezése: Egészséges környezet és védelme

Célcsoport: 1- 8. osztály.

Alsó tagozat: A környezet állapota és az egészség közötti összefüggés meggláttatása. A természeti és az épített környezet védelme. Az érintetlen környezet szépségeinek meggláttatása. A szűk környezet megóvása, ápolása. Természeti értékeink.

Felső tagozat: A jelen hatása a jövőre. „Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan”

Időskála: Témahónap. Folyamatos tevékenység.

Módszerek: Ha én képviselő lennék kiselőadás készítése, poszter készítése a jövő „beteg Földjéről”, kiállítás szervezése, ötletbörze „Tudsz –e tenni valamit a közös jövőnkért”, feladatlap kitöltése, környezetünk parkosítása.

Értékelési módok: A legjobb munkák értékelése könyvjutalommal történik.

4. számú melléklet

Felelősök:	Szaktanárok, osztályfőnökök.
Várt eredmények:	Az egészség megőrzése. A közvetlen környezetünk megóvása. A saját jövőnk a környezettel kapcsolatos magatartásunktól függ.

Május

Tevékenység megnevezése: Egészség – betegség

Célcsoport: 1 –8. osztály

Alsó tagozat: Az egészség ismérvei. A betegségek tünetei. A testi - lelki változások.

Felső tagozat: Az egészség feltétele az egészséges mód.

Időskála: Téma nap. Május 8. Vöröskeresztes Világnap

Módszerek: Beszélgetés, kiselőadás, a vöröskereszt működésének megismerése, rejtvények megfejtése.

Értékelési módok: A megoldott rejtvények összegyűjtése, jutalmazása.

Felelősök: Osztályfőnökök, szaktanárok.

Várt eredmények: Az egészség, mint érték épüljön be az iskola mindennapjaiba.