

Egészségnevelési program

Mottó:

„Hogy az emberek megtanulják és megértsék, hogy az egészség kincs, a legbecsesebb kincs, úgy az egészre, mint az egész nemzetekre nézve, akkor az emberiség gondolkodását kell átalakítani.”

/Fodor József/

Bevezető

A 28/2000. (IX.21.) OM rendelet szerint „Az iskola helyi tantervébe- az osztályfőnöki nevelő és oktató munkához kapcsolódva- be kell építeni az egészséges életre nevelést, illetve az egészségvédelmet, illetve egészségvédelmet szolgáló tananyagot, melynek időkerete nem lehet kevesebb tanévenként 10 tanórai foglalkozásnál (10.§ (5)).” Magyarországon a halálozás háromnegyed részéért táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek felelősek, elsősorban a szív és érrendszeri, másodsorban a daganatos megbetegedések. Más szóval: a nem megfelelő táplálkozás és életmód jelentős mértékben hozzájárul a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotához és a következményes nagy arányú halálozáshoz. A rendszerváltás körül jelentős mértékű romlás következett be a lakosság egészségi állapotában. A halálozásban a középkorúak kerültek előtérbe. Ezekből következik, hogy egészséges táplálkozással és életmóddal ezek a betegségek jelentős részben megelőzhetők. Az egészségmegtartó, betegségmegelőző táplálkozás és életmód ajánlásai egyszerűek, megtartásuk nem igényel különösebb erőfeszítéseket, többletkiadásokat, csak éppen meg kell ismernünk, és alkalmaznunk kell életünkben a követendő alapelveket. **Az egészség fogalma:** Az egészség az élő szervezeteknek olyan harmonikus működési állapota, amely egyrészt biztosítja a szervek kiegyensúlyozott, zavartalan munkáját, másrészt lehetővé teszi az élőlény beilleszkedését a környezetbe.

WHO: A teljes testi, lelki, szociális, jóléti állapot. **Az egészségnevelési program hitvallása**
Boldog és hasznos embert nevelni: ez magába foglalja azt a mérhetetlen felelősségteljes és ezerszálú munkát, amelyet intézményünk küldetéseként fogalmazzunk meg. Hisszük, hogy vannak és lesznek örök emberi értékek, amelyekre biztos tudás és emberi jövő építhető. Arra törekszünk, hogy tanítványainkat ezekre az értékekre támaszkodva minél jobban felkészítsük az életre, a rájuk váró feladatokra, a küzdelmekre, amelyek átszövik a társadalom minden szintjét. Hisszük, hogy lehet olyan légkört teremteni az iskolánkban, amelyben gyermekek örömmel tanulnak, tanárok örömmel tanítanak.

I. Az iskola egészségnevelési célja és feladata

1. Általános célok

Az egészséges életmódra nevelés célja a gyerekek, tanulók személyes részvételén keresztül az attitűd- és szemléletformálás, a család és a közösség értékeinek megőrzése az egészséges életmód kialakításának érdekében. Cél: az önmagával, társaival, az épített és természetes környezetével harmóniában élő, egészséges és felelősen cselekvő személyiség kialakítása.

2. Helyi célok:

Célunk: egészséges, boldog, elégedett, önmagában bízó, adottságait, képességeit a lehetségesig kihasználó, reális célokért küzdeni tudó fiatalokat nevelni. Olyan nevelő-oktató munkában hiszünk, amely a lelki, testi és szellemi nevelést egyszerre valósítja meg annak érdekében, hogy tanulóink:

- önmagukat (lehetőségeiket és korlátaikat) világosan lássák
- érdeklődésük és képességeik vezérelje továbbtanulásukat
- legyenek képesek az önművelésre, a megújulásra, az élethossziglani tanulásra
- a tudás, a műveltség, a becsületesség, az önzetlenség, a tolerancia legyen számukra a legfontosabb emberi érték
- az életet, egészséget megbecsülő, környezetét védő, hazájára büszke, azért tenni tudó és akaró felnőtt válhasson belőle.

Feladataink ennek érdekében:

- információ átadása szülőknek, gyermekeknek, pedagógusoknak
- a lelki és testi egészség holisztikus szemléletmódja épüljön be az iskolai tevékenységekbe, a pedagógusok és a tanulók értékrendjébe
- megfelelő higiénés szokások alkalmazása (testápolás, fogápolás, a fertőző betegségek elkerülését célzó szokásalakítás)
- az egészséges táplálkozás ismerete és lehetőség szerinti alkalmazása (egyeztetés a menza üzemeltetőjével és a büféssel)
- kulturált étkezési szokások
- a megfelelő öltözködés szokássá alakítása
- a szűkebb és tágabb környezet tisztán tartása
- az osztálytermek esztétikus kialakítása
- helyes napirend kialakítása
- rendszeres mozgás biztosítása a szabadban
- baleset-megelőzés szabályinak ismerete
- közlekedési szabályok megismertetése és gyakorlás

3. Az egészségnevelés legfontosabb feladatai:

felvilágosító munka: osztályfőnöki órák az iskolai védőnő foglalkozásai, prevenció: Életvezetési ismeretek és készségek mentálhigiénés foglalkozások drog-prevenció egészségünk védelme: mindennapos testnevelés tömegsport túrák szakdedzések gyógytestnevelés egészségünk óvása: orvosi vizsgálatok, szűrések, balesetvédelem munkavédelem

II. Helyzetelemzés

Hódmezővásárhely természeti-, földrajzi környezetének adottságai

Hódmezővásárhely és térsége lakónépessége 1999. év elején 60.000 fő volt. Hosszabb távon csökkenő tendenciát mutat. Jelenleg: 59.711 fő. A kistérség népességmegtartó képessége hosszabb távon nem megfelelő. A 18 év alattiak részesedése csökkent a népességből, nőtt a 18-59 évesek részaránya. A 60 év felettiak részaránya lényegében változatlan maradt. Jelentős

szilárd ásványanyag készletek (építőipar nyersanyagnyerő helyek) található e kistérségben. Mindszent és környékén: homokanyag, Hódmezővásárhely és környékén agyag (téglagyártás és kerámiaipar, építőipar). Legismertebb megújuló energiaforrás a geotermikus energia. Iparnak, főleg a feldolgozó iparnak a megyei illetve az országos aránynál magasabb a részesedése. A mezőgazdaságban az országos átlagot kissé meghaladja a vállalkozások aránya, de valamivel elmarad a megyei átlagtól. A zömében kiváló minőségű termőterület termelési szerkezetében - korábban is, jelenleg is -, a szántóművelés és a hozzá kapcsolódó hagyományos állattenyésztés és állattartás a meghatározó. Az agráralkalmasság mutatói alapján hódmezővásárhelyi kistérség termőföldjének több mint háromnegyede a legmagasabb minőségi kategóriába tartozik.

Hiányok, hátrányok

Komoly problémát jelent a szétszórva található földterületek megközelítése, a mezőgazdasági utak rossz állapota és a települések körül meg nem épült elkerülő utak, amelyek hiányában főként a mezőgazdasági csúcsidőszakokban a települések forgalomterhelése komoly gondot okoz. Hiányzik a kistérségi - helyi tulajdonú - feldolgozóipar, valamint a farmergazdaság kialakulásának feltételei.

Előnyök

Infrastruktúrára jellemző a megfelelő közműellátottság. Közüzemi vízhálózatba bekapcsolt lakások aránya Hódmezővásárhelyen 92 %, Mindszenten 99,3 %, Mártélyon 100 %, Székkutason 62 %. Közüzemi szennyvízcsatorna hálózatba bekapcsolt lakások aránya Hódmezővásárhelyen csaknem 100%, Mindszenten 5-6%, Mártélyon 0%, Székkutason 4-5 %. A kistelepüléseken e kategóriában jelentős lemaradás van. Szociális és gazdasági tényezők. A munkanélküliség, szegénység és a szociális kirekesztettség szoros összefüggésben van, egymástól elválaszthatatlan tényezők. A munkanélküliség lelki sérülést okoz a szülőknek, feleslegesnek, kirekesztettnek érzik magukat. Fellép az önbecsülés, jövőkép, vágy és valóság hiánya, ezeken kívül megélhetési problémák nehezítik a mindennapjaikat. Mindez szegénységhez vezet. Még a napi betévíz előteremtése is gondot okoz, így valószínű, hogy háttérbe szorul az egészséges táplálkozás. A tanulási lehetőségek is lecsökkennek, nincs lehetőség különböző könyvek vásárlása, kirándulás, nyelvtanulás finanszírozása, számítógép vásárlása. Ruházkodás gondot jelent, így a gyerek kirekesztettnek érezheti magát, amely egyéb lelki problémákhoz vezethet. Az ingerszegény környezet igénytelené, közömbössé teheti a gyermeket, amely feszültséget teremthet a családon belül is. A vágy és a valóság közötti szakadék fokozhatja a bűnözés és a szenvedélybetegségek kialakulásának lehetőségét. A tanulás háttérbe szorulásával iskolán kívüli társkapcsolatok keresése kezdődhet meg, amely újabb veszélyeket vethet fel. Az iskola bemutatása

Az iskola 2007/2008-as tanévtől kezdődően új telephellyel bővül, így az iskola diákjainak kettő épületben tudunk lehetőséget biztosítani a tanulásra.

I. telephely- Ormos Ede u. 18.

Tanulóink a város valamennyi régióját és társadalmi csoportját reprezentálják. Számos diákunk külterületről és környező falvakból jár be. Intézményünkben 2005. szeptemberétől elindult a Halmozottan Hátrányos Helyzetű Gyermekek Arany János Programja, amely új feladatok, megközelítési módok alkalmazása elé állította a pedagógusokat. Iskolánk 12 évfolyamos (6+6), ennek előnyei mellett figyelembe kell venni a különböző korú gyerekek

problémáit, fejlődési sajátosságukat. A 2007/2008-astanévtől pedig elindul a 4 osztályos gimnáziumi képzés is. Külső: az iskola Hódmezővásárhely központjában, egy lakótelepen helyezkedik el. Az iskola 1989-ben épült, kb. 2 hektáros kert veszi körül, amely növényekkel van betelepítve. A kert gondozása folyamatos és mindig új növényekkel bővül, ezt szolgálja az is, hogy a ballagó diákok minden évben elültetnek egy-egy növényt az itt töltött idők emlékére. Az udvaron fajták állnak a gyermekek rendelkezésére, amelyek minőségét minden évben ellenőrzik. Nagy gondot fordítunk a balesetek megelőzésére. A kosárlabda, illetve a foci pályát tanórákon és a délutáni szabadidős foglalkozások idején is használják a diákok. A testnevelés órák a Városi Sportszarnokban zajlanak, ahol a területet meg lehet osztani. Itt megfelelő a felszerelés, és a körülmények, bár néha zavaró hogy, a csarnokban zajló rendezvények miatt nehezebben tarthatók meg a foglalkozások. Minden osztálynak külön terem áll rendelkezésre, bár néha ezek igen zsúfoltak. Az iskola tantermeit a diákok minden évben barátságosan díszítik fel. Az alsós diákok a földszinten, míg a felsősök a másik két szinten helyezkednek el. Az iskolában hatalmas aula áll rendelkezésre, melyben az ünnepségek lebonyolításra kerülnek. Belső: 26 tanterem 8 csoportszoba 2 társalgótanári szoba iskolai könyvtár számítástechnika termék iskolai ebédlő és konyha, tankonyha a diákok részére teakonyha a pedagógusok részére iskolai büfé, orvosi szoba 6 tanuló és 2 tanári WC. Városi Sportszarnok használata testnevelés órákon. Öltözők vizes blokkal.

II. Telephely- Árpád u.8.

Az intézmény a belváros szívében, panelházak között található. Tanulóink többsége ezekben az épületekben lakik. Az iskola 20 éve épült, már jelentkeznek kisebb-nagyobb hibák rajta. Műszaki állapota folyamatos karbantartást igényel. Az épület nincs megfelelően árnyékolva, ezért nyáron nagyon meleg van az osztályterekben, ami csökkenti a gyerekek koncentrációját. Előny, hogy a nap nagy részében természetes fényrel folyik az oktatás, időnként azonban mégis fel kell kapcsolni a lámpát. A világítás korszerű, egészségi normáknak megfelel, valamint energiatakarékosak is. Az ablakok nagyok és biztonságosak, az ajtókon keresztül viszont könnyen átszűrődnek a hangok. A tantermek és szaktantermek bútorzata a korosztályoknak megfelel. A tanítást segítő oktatási eszközök kellően szemléltetnek, motiválják a gyerekeket és lehetőséget teremtenek a változatos módszerek megvalósítására. Az alsó évfolyamokon otthon, színes és hangulatos termék várják a gyerekeket, szeretnénk ezt továbbfejleszteni a felső évfolyamokra. Tornatermünk megosztott és még így sem tudja az igényeket kielégíteni. A parkettát a közelmúltban újították fel, így a tornaterem megfelel a biztonsági és egészségi követelményeknek. Az illemhelyek mielőbbi felújításra és átalakításra szorulnak. Két udvar van, a kisebbiken az alsó évfolyamok játszhatnak a környezetbarát és esztétikus fa „játszóterén”. Az udvar aljzata többnyire beton, azonban szükséges lenne ennek átalakítása, amely nem lenne ennyire balesetveszélyes. A sportudvarunkon minden labdajátékra lehetőség nyílik, van futópálya, ugrógödör, dobókör. A lelátót sporteseményeken és iskolai rendezvényeken használjuk ki. Az udvar rendezett és szépen parkosított, viszont kicsi. A balesetveszélyt a fokozott odafigyeléssel próbáljuk megelőzni.

Belső: 17 tanterem 5 csoportszoba 2 társalgó tanári szoba iskolai könyvtár számítástechnika termék iskolai ebédlő és konyha tankonyha a diákok részére teakonyha a pedagógusok részére iskolai büfé orvosi szoba 6 tanuló és 3 tanári WC tornaterem, öltözők vizes blokkal.

Létszámok:

		I. telephely	II. telephely
tanulók száma:		745 fő	456 fő
megoszlása:	1.-4. osztály	177 fő	216 fő
	5.-8. osztály	287 fő	240 fő
	9.-12. osztály	281 fő	-
pedagógusok száma		50 fő	35 fő
iskolavédőnő		1 fő	1 fő
iskolaorvos		1 fő	1 fő

Egészségfejlesztő szolgáltatásokhoz való hozzáférés lehetősége, egészségi állapot felmérése

Tanítványainknak számos lehetőségük nyílik a tanórán kívüli tanulásra. A gyerekek kedvelik a művészeti és zeneiskolát, néptáncot. A különböző sportolási formák is elterjedtek, sok tanuló jár tömegsportra, foci és kosárlabda szakkörre, atlétikára, mindennapos testnevelésre. Az iskolai szűrővizsgálat alapján javasolt diákok örömmel járnak gyógy-testnevelésre, különösen úszásra. Az erdei iskola kiemelkedik a nem hagyományos tanítási módszerek közül.

Az egészségügyi ellátás széles körű. Az iskolai alkalmazottak egészségi állapotát a törvényeknek megfelelően üzemorvos látja el. A gyerekek státuszvizsgálatát, rendszeres szűrését iskolaorvos végzi el. Az iskolaorvos, iskolavédőnő közreműködésével adja be a védőoltásokat. A védőnő rendszeres foglalkozásokat tart osztályfőnökök bevonásával, korosztályoknak megfelelő témakörökben. Ezen kívül részt vesz az iskolában történő egészségnevelésre irányuló tevékenységekben, hetenként tini-ügyeletet tart. Beindult a „Védőnő válaszol„ internetes rovat, a médiát tanuló diákok által szerkesztett honlapon. Bárki kérdezhet anonim, bármilyen témában, amely elősegíti, hogy a gyerekek nyitottabbá váljanak, és szabadabban kérdezzenek intim, vagy veszélyes témákban is. A mozgásszervi szűréseket, az iskolát ellátó védőnők koordinálásával egy team látja el. A szükséges esetekben a megfelelő szakellátásra adnak beutalót. Ők javasolják, hogy kiknek kell részt venni gyógy-testnevelésen, aminek része az úszás is. Az iskolafogászati szűrését minden tanévben helyi fogorvosok végzik. A tanulási nehézségek és részképesség-zavarok szűrését a tanítók észlelése után a Kagylóhéj Gyermejköléti és Családsegítő Szolgálat munkatársai bonyolítják le, valamint a mentális és pszichés problémákat a szülő együttműködésével szintén ez a szervezet látja el. Szociális ellátások közé tartozik az iskolai ifjúságvédelem. A normatív és az önkormányzat finanszírozásával étkezési támogatásban részesülnek tanítványaink jelentős része. Szintén a normatív támogatásból és önkormányzati forrásokból támogatjuk a tankönyvek vásárlását. Az iskolába 12 év felettek egyedül, míg a 12 év alattiak csak szülői kísérettel járhatnak kerékpárral. Arra törekszünk, hogy a környékből gyalog jöjjenek tanulóink. A szabadidő hasznos eltöltésére bőven van lehetőségük tanítványainknak, idetartoznak a tanórán kívüli sport és művészeti tevékenységek is. A nyári iskolai szaktáborok, és a külföldi diákutak is közkedveltek a gyerekek között.

Az életvezetésben jelentkező gondok tanulóinknál. A dohányzás az iskolában és az iskolán kívül is előfordul. Van olyan osztály, melynek jelentős hányada kipróbálta már a dohányzást,

s közülük néhányan rendszeresen rágyújtanak. Az iskola dolgozói az udvaron egy elkülönített nyitott helyen dohányozhatnak. Iskolai rendezvényre érkeztek már italos állapotban tanítványaink. Kirándulásokon is vásárolnak és fogyasztanak alkoholt. Táplálkozással kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy a gyerekek többsége reggeli nélkül érkezik az iskolába. Cukorkák, chips, édes üdítők fogyasztása nagyon elterjedt. A mindennapos testnevelés és az úszási lehetőséget sok tanulónk értékeli és kihasználja. Délutánonként a gyerekek nagyon sokat ülnek a számítógépek előtt, illetve jellemző a másik véglet is, egyik különóráról a másikra rohannak. Sajnos drogfogyasztásra utaló jelekkel is találkoztunk már egy-két tanulónál. Egyesek ismerik a terjesztési módokat, a hozzájutás lehetőségeit, az árakat. A szexualitással kapcsolatban a médiából vesznek elsősorban példát, illetve követik is azokat. A túlhangsúlyozott szexualitás elemei megjelennek nagyobb tanulónk viselkedésében. Jellemző egyes tanítványaink viselkedésére a stressz. A pedagógusok feladatai is széles körű, rájuk szintén jellemző a stressz. Egyaránt túlterheltek a tanulók és a pedagógusok.

Az iskola erősségei

- az államilag finanszírozott Egészségtan tantárgy bevezetése 6. és 8. évfolyamon- elindult a szakember gárda képzése- törvényi háttér- Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia- a Pedagógiai Program egészségfejlesztési koncepciót tartalma

Gátló tényezők

- a családok szocializációs tevékenységének gyengülése- nincs kellő összhang a segítő szakmák és az iskolák között-“kiégési-kiégettségi” jelenség- tanulók, pedagógusok, szülők egészségi állapotának romlása- az egészségnevelés áthárítása az egészségügyre- sok szülőt szekunder prevencióban kellene részesíteni, ami túlmutat az oktatásügyön- romló anyagi kondíció

- Források

Humán erőforrás. Megalakult az egészségfejlesztési csoport, amely két havonta rendszeres megbeszélést tart.

Kapcsolati lehetőségek:

Polgármesteri Hivatal, Kapcsolat Központ: Védőnői Szolgálat, Gyermekjóléti Szolgálat, Nevelési Tanácsadó, oktatási intézmények, szakorvosok, ÁNTSZ, Vöröskereszt, Máltai Szeretetszolgálat, Johanita Segítőszolgálat, Gyermekegészségügyért Alapítvány, KEF, Emberbarát Alapítvány, Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság, Hódmezővásárhelyi Pedagógiai és Szociális Szolgáltató Központ Lelkiségi szolgálatok. Egyházak... stb.

Működő programok:

“Életvezetési ismeretek és készségek” 5.-12. évfolyamokon évi nyolc óra. Johnson&Johnson női higiénés oktató program. Always Általános Iskolai Programja – Always: Mindig Mozsásban című programja. Libresse Általános Iskolai Programja

A Szülészet- Nőgyógyászati Prevenációs Tudományos Társaság A-HA! Országos Szexuális és Mentálhigiénés Felvilágosító Iskolai Oktatóprogramja. Magyar Zöldség - Gyümölcs Terméktanács Naponta 3X az egészséges táplálkozás segítő programja. Nutrikid Táplálkozási Program.

Tömegsport alsó és felső tagozaton, sportkörök, katolikus és református hitoktatás. Alapfokú Művészeti Iskola kihelyezett tagozata (számítógépes grafika, tűzzománc, kerámia és kézműves szakkörök, drámapedagógia) erdei tábortúrák, osztálykirándulások külföldi cserediák programok.

Tárgyi források:

városi sportcsarnok, tornaterem az iskola kertjei, iskolai ebédlői és konyhái, tankonyhák, plakátok, szórólapok, videofilmek, DVD-k, könyvek multimédiás eszközök, pályázatok.

IV./1. Egészséges életmódra nevelés tantárgyi keretek közt

Alsó tagozat: olvasás, technika, rajz órák kapcsolódó témái, testnevelés, néptánc, drámapedagógia.

Természetismeret

1. osztály

- Élj egészségesen
- Helyes időbeosztás, napirend
- A testem
- Érzékszerveim
- Hogyan tartom tisztán testrészeimet?
- Mit eszünk, ha van eszünk?

2. osztály

- A testem
- Én is nővök
- Érzékszerveim
- Aki más, mint én
- Óvjuk egészségünket!
- A helyes táplálkozás
- Hogyan kerül a kenyér az asztalunkra?
- A tej útja a tehéntől a tejes dobozig
- Egészség, sport

3. osztály

- A táplálkozás
- „Az vagy, amit teszel”
- A helyes táplálkozás
- Fontosabb élelmiszerek, táplálkozási ártalmak

- Testünk izmai
- A tiszta levegőért
- Találkozás önmagaddal
- Madarat tolláról, embert barátjáról

4. osztály

- Miért szükséges az egészséges táplálkozás?
- Életmentő vitaminok
- Táplálkozási betegségek
- Légúti betegségek
- Allergiát okozó növények
- Miért kering a vér a testünkben?
- Kapcsolataim társaimmal

Egészségtan modul

6. osztály

Időkeret: 18,5 óra / év, egy félévig 1 óra / hét

Javasolt óraterv

Témák	Óraszám
1) A kiskamasz szervezete és a tennivalók	8
2) A kiskamasz személyisége, kapcsolatai és konfliktusai	5
3) Környezeti hatások, veszélyhelyzetek	4
4) Az elsajátított ismeretek, készségek, képességek és szokásrendszerek összegzése	

1. téma: A kiskamasz szervezete és a tennivalók. Cél:– Felkelteni a tanulók érdeklődését szervezetük felépítése, működése és változásai iránt. Megláttatni a szervezetében zajló változások okát és következményeit.– Segítséget nyújtani a változások kellemetlenségeinek csökkentésében.– Tudatosítani a környezet, az életmód, és az egészség ok-okozati összefüggéseit.– Kialakítani az egészséges életvitel igényét, és szokásrendszerét.– Elsajátítani és gyakoroltatni a segítőkész emberi magatartás, valamint az elsősegélynyújtás elemi ismereteit.

2. téma: A kiskamasz személyisége, kapcsolatai és konfliktusai. Cél:– Felkelteni a tanulók érdeklődését saját személyiségük iránt.– Tudatosítani az önismeret és az önnevelés fontosságát.– Segíteni a reális ön-, és társismeret kialakulását.– Megismertetni a fiúk és lányok eltérő lelki sajátosságait.– Tudatosítani a kamaszkori konfliktusok okát, megismertetni feloldásuk módjait.– Kifejleszteni az empátia és a másság elfogadásának képességét.– Megláttatni a család és a jól választott baráti kör szerepét a személyiség harmonikus fejlődésében.– Felkelteni érdeklődésüket és kialakítani érzékenységüket az erkölcsi normák elfogadása és gyakorlása iránt.

3. téma: Környezeti hatások, veszélyhelyzetek Cél:- Felismertetni a környezet szerepét az egészségmegőrzésben. Kialakítani az esztétikus és egészséges környezet igényét.- Megismertetni a veszélyes anyagok (nikotin, alkohol, drogok) szervezetre gyakorolt hatását.

Tudatosítani kipróbálásuk veszélyét, és használatuk egészségromboló hatását. Megmutatni a csábítás visszautasításának formáit és lehetőségeit.- Megismertetni a szenvedélybetegségek jellemzőit, segíteni hasznos szenvedélyek kialakulását.- Bemutatni a kockázatos és veszélyes viselkedés módjait és következményeit.- Helyes szokások kialakításával biztosítani az érzékszervek egészséges működését, védelmét.- Fejleszteni és formálni a tanulók környezetvédő szemléletét, és környezettudatos magatartását.

8. osztály

Időkeret: 18,5 óra / év, egy félévig 1 óra / hét

Javasolt óraterv

Témák	Óraszámok
1) Kamaszkori változások, nemi szerepek, viselkedésformák	8
2) Kapcsolatok, konfliktusok és a kamaszkor	5
3) Környezeti hatások, veszélyhelyzetek	4
4) Az elsajátított ismeretek, készségek, képességek és szokásrendszerek1 összegzése	

1. téma: Kamaszkori változások, nemi szerepek, viselkedésformákCél:– Tudatosítani a korszerű szervezettani és egészségügyi ismeretek elsajátításának fontosságát az egészségmegőrzésben.

– Bemutatni a szervek, szervrendszerek működésének összefüggéseit.– Megismertetni a leggyakoribb kockázati tényezőket, a betegségek megelőzési lehetőségeit, beláttatni az időben történő orvoshoz fordulás jelentőségét.– Feltárni az életmód, a viselkedés és az egészségi állapot közti összefüggéseket.– Megértetni a tanulókkal, hogy egészségük megőrzése rajtuk múlik.

– Tudatosítani a nemiséggel összefüggő női és férfi szerepvállalás, valamint az ennek megfelelő viselkedési formák elsajátításának fontosságát.– Megismertetni és elsajátíttatni a legjellemzőbb férfias és nőies mintákat.– Megláttatni a korán kezdett nemi élet veszélyeit.– Felkészíteni a tanulókat az örömteli párkapcsolatra és az egymás iránti felelősségvállalásra.

- Kialakítani a sérült és beteg emberek iránti segítségnyújtás igényét, bemutatni lehetőségeit, elsajátíttatni formáit.
- Segíteni az egészségmegőrzést szolgáló szokásrendszerek elsajátítását és gyakorlását.

2. téma: Kapcsolatok, konfliktusok a kamasz korban. Cél:– Megláttatni, hogy a kamaszkor testi és lelki változásai az ember egyedfejlődésének természetes velejárói.– Beláttatni, hogy a kamaszkori sérelmek, és konfliktusok megfelelő intelligenciával és önuralommal minimumra csökkenthetők.– Felismertetni a reális ön- és társismeret fontosságát és elsajátíttatni az önnevelés technikáit.– Megláttatni a kommunikáció szerepét és jelentőségét egymás megismerésében és megértésében.– Tudatosítani az emberi kapcsolatokban az egymás iránt érzett szeretet, empátia és felelősségvállalás fontosságát.– Megismertetni a férfi és nő eltérő testi és lelki tulajdonságait, valamint ezek ismeretének fontosságát a kamaszkori kapcsolatokban.

–Elsajátíttatni a legjellemzőbb férfias és nőies viselkedésformákat.–Gyakoroltatni a konfliktusok feloldásának technikáit.

3. téma: Környezeti hatások, veszélyhelyzetek Cél:– Rádöbenteni a tanulókat a legális és illegális „szerek” használatának veszélyeire.– Megismertetni az illegális szerek használatával kapcsolatos jogi szabályozást, és következményeit.– Megláttatni a hozzászokás és a függőség veszélyének egyéni és társadalmi következményeit.– Megismertetni a környezet veszélyforrásait, veszélyhelyzeteit és elhárításának lehetőségeit.– Tudatosítani a személyes biztonság megőrzésben az egyén és a csoport szerepét, felelősségét, lehetőségeit.– Elsajátíttatni a betegápolás és elsősegélynyújtás legfontosabb ismereteit.– Kialakítani az egészséges környezet megőrzésének igényét.– Továbbfejleszteni a környezettudatos magatartás szokásrendszerét.

Osztályfőnöki órák és drogprenvenációs foglalkozások. Életvezetési ismeretek és készségek.

Bevezetés

Az elmúlt évtizedben a kábítószer-probléma sokkal súlyosabbá és komplexebbé vált, mint bármikor. Statisztikai adatok is alátámasztják, hogy városunkban is jelentős a drogpbléma. A feketepiacon megjelent az összes „lágy” és „kemény” drog, amelyekkel a gyerekek egyre fiatalabb korban kerülnek kapcsolatba. A szenvedélybetegségek már nem csak a dohányzásra és az alkoholfogyasztásra korlátozódik. Iskolánkban is tudomásunk van internetfüggő szülőkről és gyerekekről.

Helyzetelemzés:

Az idei tanévben a drogprenvenációs és egészségfejlesztési programban résztvevő tanulók körében végeztünk egy 19 kérdéssorból összeállított felmérést, amelyben rákérdeztünk a szabadidős tevékenységükre, drogfogyasztási szokásaikra is. A válaszadás önkéntes és anonim volt. A kitöltésükre még az egészségfejlesztő órák megtartása előtt került sor.

A felmérés eredményeiből jól látható, hogy a káros szenvedélyek nem kerülnek el diákjainkat, testközelen van, a mindennapok része. Az alkoholfogyasztás alkalmi fogyasztás révén már az ötödikes korosztályban megjelenik és akár a részegség szintjén is jelen van. Hasonlóképpen a dohányzás már a hatodikos korcsoportban felüti fejét és onnantól kezdve számuk egyre nő. Kábítószer fogyasztás terén is egyre fiatalabb életkorra tolódott a szert használók, vagy kipróbálók életprevalenciája, ami azt jelent, hogy a hetedikes évfolyamon előfordult szerhasználat (szipuzás), a nyolcadikos évfolyamoktól kezdődően a marihuána volt a legjellemzőbb anyag használata. Mind ez előre vetíti, hogy szükség van a további egészségfejlesztési és drogmegelőzési munkánkra, és nem hagyhatjuk figyelmen kívül a környezet és a kortársak befolyásoló szerepét.

Drogprenvenáció megvalósulása:

- osztályonként 8 osztályfőnöki órán valósul meg
- heti, kétheti ciklusban, az órarendhez igazodva
- Alkalmazott módszerek: interaktív, tapasztalatokra alapozott pedagógiai módszerrel, készségfejlesztő jelleggel, curriculum szerűen, interaktív formában, kiscsoportos órák, helyzetgyakorlatok, készségfejlesztő játékok, szerepjátékok, ismeretközlő órák, szituációs gyakorlatok, beszélgetés.
- Az órákat erre a feladatra kijelölt pedagógusok és a külső szakmai vezető (aki egyben az iskola védőnője is) akik rendelkeznek a feladat ellátására alkalmas („Életvezetési ismeretek és készségek” című tanfolyam) végzettséggel.

- Az „Életvezetési ismeretek és készségek” program magában foglalja a konfliktuskezelés és problémamegoldás módozatait
 - a kritikus helyzetben történő pozitív döntéshozás készségének fejlesztését
 - rizikócsoporthoz való megközelítést
 - érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozásokat
 - hatékony kommunikáció módszereit, azok készség szintjére emelését a kortárs és médiahatás felismerését és kezelését („nemet mondás”)
 - a segítségnyújtás és segítségkérés kérdéseit, segítségnyújtó intézményeket
 - érvényesíti a korosztályi sajátosságokat
 - nem az elrettentés szemléletét képviseli
 - nem épül túlzott információközlésre.

Az alábbi témakörök kerülnek feldolgozásra:

5. évfolyam

- Egészséges életmód: Mit nevezünk egészségnek? Mit tehetek tudatosan az egészségemért? Sport és mozgás jelentősége.
- Egészségtudatos táplálkozás: Az egészségtudatos táplálkozás alapelvei. Az étrendi piramis elvei. Ideális tápanyagszükséglet. Alapanyagcsere. Só és folyadék háztartás. Zöldség-, gyümölcsfogyasztás jelentősége, kóstolása.
- Serdülőkor: A pubertás kort kísérő testi és lelki változások.
- Önismeret: Ki vagyok én? Milyen vagyok? Milyen vagyok a társaim szemében?
- Én és helyem a környezetben: Közösségek, barátok. Helyem a családban.
- Legális és illegális drogok és hatásaik. Kritikus helyzetek és pozitív döntések
- Védő, veszélyeztető tényezők: Veszélyes anyagok, helyzetek környezeti ártalmak, droghasználat egyéni és társadalmi következményei.
- Egészséges és biztonságos élet: Életrend, életritmus, értékrend, harmónia. Konfliktuskezelés, visszautasítás?

6. évfolyam

1. Az egészségtudatos élet: Mit tehetek környezetem és saját magam egészségéért? Környezetem ápolása, tisztántartása. Környezetszennyezés. Hulladékgyűjtés.
2. Önismeret: Személyiségjegyek alakulása. Az egyéniségek megkülönböztető jegyei. Az egészséges és pozitív én bemutatása. Önbizalom és magabiztosság.
3. A felnőtté válás korszaka: Növekszem, változom. Érzések, érzelmek pontos megismerése, megnevezése.
4. Én és helyem a környezetemben: A baráti társaság, kortársak szerepe. Helyem az iskolában, osztályban. Elfogadás és elutasítás. Erkölcsi tudat, az-az a helyes és helytelen viselkedés megítélése. Társadalmi szabályok
5. Legális és illegális drogok és hatásai: Drogfogyasztás kialakulásának veszélyei, hatásai. A dohányzás hatása a szervezetünkre. Használatának korai és késői szövődményei. Függőség. Társadalomra való következményei.
6. Védő és veszélyeztető tényezők: Kísértésnek kitéve. Döntéshozás lehetséges módjai, lépései. Kockázatvállalás.

7. Biztonságos élet: Hogyan utasítsunk vissza? Hogyan mondjunk nemet? Véleményalkotás, ítélet formálása. Kritikai gondolkodás.
8. Kiegyensúlyozott élet: Szorongás, stressz és agresszivitás felismerése önmagamon és másokon. Konfliktuskezelés, stressz oldása, relaxáció.

7. Évfolyam

1. Egészségtudatos életmód: Életmódbeli változások napjainkban, és azok következményei a társadalomra. Káros hatások következményei, megelőzésének lehetőségei. Szemléletformálás interaktív módszerekkel.
2. Önismeret: Azonosságok, nemi különbözőségek. Személyek, szerepkörök, kapcsolatrendszerek.
3. A nemi szerepek vállalása: A másik nemhez való viszonyulás életkori sajátosságai. Szeretet, szerelem, párkapcsolat.
4. Én és helyem a környezetben: Leválás a családról, az önállóság kezdete. Kortársak szerepe. A választás alapjául szolgáló értékek. Elvárások. Bizalom.
5. Legális és illegális drogok és hatásai: Az alkohol hatásai a szervezetre és a társadalomra. Magatartásbeli változások megfigyeltetése. A felelősségteljes magatartás igényének felkeltése.
6. Védő és veszélyeztető tényezők: Az egyén és a drogok. Szokás, hozzászokás, szenvedély. A drogok és a média (kortársak bevonásával, média szakkör). Reklámok.
7. Biztonságos élet: Kritikus helyzetek, döntések. A próbálkozás, a kudarc, a célok felvállalása. Pozitív gondolkodás. Újrakezdés. Az áldozattá válás megelőzése.
8. Kiegyensúlyozott élet: Értékalapú döntés. A nemet- mondás módjai, azok fejlesztése. A határozott fellépés jellemzői, gyakorlása. Önbizalom. Probléma megoldás.

8. évfolyam

- Önismeret: Önkép, képességek (erősségeim, gyengeségeim), készségek, erőfeszítés-fejlődés. Tervek, célok, megvalósítás és a siker az életünkben. Személyiségfejlesztés.
- Egészségtudatos élet: Pszichoszexuális fejlődés szakaszai. Egészségtudatos magatartás kialakítása, formálása.
- A nemi szerepek: A korai szexuális élet veszélyei és következményei (testi és lelki). Terhességmegszakítás. A szexuális úton terjedő betegségek. AIDS.
- Felelős felnőtté válás: Párkapcsolat. Harmonikus család, családtervezés. Fogamzásgátlás lehetőségei.
- Drogok: Droghasználat napjainkban, környezetünkben. Drogok és a társadalom. Szendélybetegségek és azok kialakulásának háttere.
- Védő és veszélyeztető tényezők: Bűnmegelőzés, esetelemzések, jogszabályok.
- Biztonságos élet: A közösség támogatásában rejlő erők, személyes példamutatás, illetve szerepmoდეlek jelentősége. Segítségkérés módjai, a pozitív támogatás formái. Nincs lehetetlen, csak tehetetlen!
- Kiegyensúlyozott élet: Az önmegvalósító ember jellem vonásai. Harmóniában önmagunkkal. Empátia, alkotó gondolkodás. A visszautasítási készségek fejlesztése.

9.-12. évfolyam

- A felsorolt témakörök közül azok kerültek feldolgozásra, amelyek az előző évek tapasztalatai, felmérései, és a meglévő problémák alapján az adott osztály számára legmegfelelőbbek és legszükségesebbek voltak.

1. Egészségtudatos magatartás kézség szintjére emelése: Egészségmegőrzés, cselekvés. Szexuális úton terjedő betegségek, AIDS. Nőgyógyászati vizsgálat jelentősége. Családtervezés, fogamzásgátlás. Daganatos megbetegedések napjainkban, és azok megelőzése. A bőrrák. Napozás, szolárium használata. Az emlő és here önvizsgálata. Egészséges táplálkozás. Táplálkozási zavarok (anorexia, bulimia)
2. Társas kapcsolatok, közösségi élet: Azonosság, másság, avagy mindenki másképp egyforma! Sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció.
3. A drogproblémáról őszintén! : A kábítószeres felosztása hatásmechanizmusuk alapján. Kockázatvállalás, kortárs csoport nyomásának kezelése (az órákra kortárssegítő tanulók meghívása)
4. Veszély felismerése: Segítségkérés. A beavatkozás lehetőségei. Segítő szervezetek, kapcsolat felvétel.
5. Szenvedélybetegségek: A drogfüggőség fázisai (kísérletezés, aktív fázis, megszállottság, kiégés). Visszaélés, drogkarrier, tolerancia fogalmának kialakítása. Felelősségre, értékkövetésre és közvetítésre nevelés. Alternatívák a drogfogyasztás megelőzésére. (Sport, kultúra, zene, klubfoglalkozások, drogmentes diszkók)
6. Bűn, bűncselekmény: Bűnmegelőzés, a droghasználat egyéni és társadalmi következményei, hatályos jogszabályok, a törvények értelmezése
7. Életünk válsághelyzetei: Mindennapi félelmeink, szorongásaink, kudarcaink és sikereink. Problémamegoldás, konfliktuskezelés, kritikai gondolkodás, hatékony kommunikáció. Stressz-oldó technikák alkalmazása.
8. A jelen és jövőkép: A múlt (tapasztalatok, tradíciók, örökség) és a jövő (szándékok, célok) jelentőségének számbavétele. Tapasztalataink feldolgozása. Értékrend, önérték, önbizalom, határozottság. A jelenközpontú, valóságtisztelő beállítottság kialakítása. Pályaválasztás, munkába állás lehetőségei.

Testnevelés

Mindennapos testedzés feladatainak végrehajtását szolgáló programok

A mindennapos testnevelésnek az iskolai oktatásban kiemelkedő szerepet kell játszania, hiszen nem csak a tanulók fizikai, koordinációs képességeit fejleszti, hanem nagymértékben hozzájárul mind a szellemi képességek, mind a mentális képességek fejlődéséhez. A program folytatásával szeretnénk elérni, hogy azoknak a tanulóknak is biztosítsunk minden napra sportolási lehetőséget, akik nem sportolnak, és csak az iskolai testnevelés órákon vesznek részt.

Célunk, hogy a tanulók egy tanév alatt az őszi felmérések eredményét a következő esztendő tavaszáig képesek legyenek javítani, ezáltal lesz mérhető a fejlődés. Nagyon fontos, hogy ebben a korban megszerettessük a tanulókkal a mozgást, kialakítsuk bennük az egészséges életre való felkészülést, lételemmüké váljon a sportolás. Az atlétika, - mint alapsportág - minden évben jelentős óraszámában kapjon helyet a testnevelés órákon, mely megalapozza minden más sporttevékenység eredményességét. A futások, ugrások és dobások évenkénti felméréssel nyomon tudjuk követni a tanulók előrehaladását. Jelentős szerepet kap a testnevelés órákon a futás, melynek élettani hatásait fontosnak tartjuk a gyerekek fejlődésében.

Az atlétikai mozgások és az úszás céltudatosan alakítsák ki tanulóinkban a mozgás iránti szeretetet. Célunk, hogy „függővé” tegyük tanítványainkat a sport iránt. Sikerkritérium: el kell érniük azt is, hogy kevésbé tehetséges tanulóink a mindennapjaikba beépítsék a

sportolást, így fizikailag, szellemileg és lelkileg kiegyensúlyozott emberekké váljanak. Ezeket figyelembe véve a kötelező testnevelés órákon kívül a délutáni foglalkozásokon lehetőséget kell adni a diákoknak a mozgásra. Iskolánkban adottak a személyi és a tárgyi feltételek is ahhoz, hogy a diákok lehetőséget kapjanak a tanórán kívüli rendszeres sportolásra. Mivel a kötelező testnevelés óraszám kevés, maximálisan ki kell használni ezeket a lehetőségeket, hiszen a mai fiatalok meglehetősen elfoglaltak, illetve nehéz őket elszakítani a kényelmesnek mondható számítógépezéstől és az utcán való céltalan, felügyelet nélküli tartózkodás sem hasznos időtöltés. A délutáni foglalkozásokon természetesen nem csak a versenysport iránt érdeklődők vehetnek részt, hiszen olyan tömegsport órák is vannak, ahol bárki megtalálja a lehetőséget a számára érdekes mozgáshoz. A következő sportágakban próbálhatják ki magukat a diákok:

- fiú, lány kosárlabda
- lány kézilabda
- röplabda
- vizilabda
- floor-ball
- atlétika,

de! válogathatnak a játékos, ügyességi feladatok és labdajátékok között is, valamint használhatják az iskola „kondigépeit” is. Ezeken a foglalkozásokon az alsó tagozatosoktól a végzős gimnazistákig minden diák részt vehet és igen nagy számban részt is vesz. Az úszás tárgy személyi feltételei abszolút adottak, így minden évfolyamon megvalósul az úszásoktatás.

Az órákat úgy szervezzük, hogy minden évfolyamon heti egy úszásóra, egy futásokat alapul vevő kondicionáló játékos mozgás, és egy kifejezetten tartásjavító, gerinctorna foglalkozás van.

Természetesen a tartásjavító gyakorlatok minden foglalkozásba beépülnek.

Egészségnap, drog-prevenációs nap, sportnap szervezése az iskola tanulóinak részvételével

Az egészségnevelés területei tanórán kívül

Erdei iskola. Minden tanévbe megszervezésre kerül az erdei iskola, melyet a következőkben is így tervezzük.

A programban résztvevő osztályok jellemzői:

- Rövid leírása, jellegzetességei:

A tagozatos (német két tannyelvű, angol és matematika) gimnáziumi osztályokba ekkor bekerült hetedikes diákok alkotják a két osztályt, akik kb. 50%-ban a saját intézményünk 2 párhuzamos osztályából, 50%-ban városi beiskolázással, illetve a környék falvaiból bejáró diákként kezdik nálunk a tanévet. Régebbi tapasztalataink szerint az összeszoktatás gondjai a tanulmányi munka rovására mentek. Az osztályokban az együttműködés hiánya, az önzés, a rivalizálás negatív erői romboltak. 9 éve szervezzük tanévkezdő erdei táborát ezeknek a diákoknak – fantasztikus csoportképző, személyiségépítő és szemléletfejlesztő eredménnyel. A jó tanulási képességekkel bíró tanulók legfőképp a panel lakótelepen élők gyermekei. A dél-alföldi kisváros jellegéből adódóan elvétve találni jobb anyagi körülmények között élőket. Sok a többgyermekes és az anyagi gondokkal küszködő család. A térségben hiányoznak (ill.

tönkrementek) a nagyobb vállalatok, melyek régebben segítették a táborozást. A lakótelepen élőknek még a háztáji gazdálkodás sem enyhít a helyzetén, mint a (kis számú) kertes házban élőknek. A panel a természettől való elszakadásnak is előmozdítója lehet. A bérből, fizetésből élő családoknak komoly anyagi megterhelést jelent az iskolakezdéssel egyidejű erdei tábor. A családok pénzügyi helyzete többnyire nem teszi lehetővé még az együttes nyaralást sem, így az 5 napos tábor az ország más tájának megismerésében is nagy szerepet kap. Sok diáknak ez az egyetlen lehetősége, hogy a városon kívül tájékozódják, s megismerje hazánk értékeit.

Az erdei iskola program céljainak bemutatása :

Elmélet:

Hegyi tájak életközössége, faunája, flórája, védett értékeinek megismertetése, kapcsolata az ott élők életmódjával. A környék építészete, zenei öröksége, történelmi emlékei. Középkori végvárak.

Gyakorlati fejlesztés: Tapasztalatszerzési lehetőség a hegyi tájak megismerésében. A térség környezetvédelmi problémáinak felkutatása (öröm-bánat térkép készítése). Egészséges életmód, környezettudatos magatartás gyakorlati megtapasztalása. Aktív, tevékeny együttműködés, felelősségvállalás átélése. Műhelymunkában: víz- és talajvizsgálat, levegőszennyezés vizsgálata, növények, állatok felismerése, meghatározása, élőhelyük, életmódjuk megismerése, madár-les, emberi beavatkozás mértékének, módjának felismerése, véleményezése. Csillagvizsgálás, csillagképek felismerése, középhegységi formák felismerése, kőzetvizsgálat, térképhasználat, turistajelzések megismerése. Felszíni, és felszín alatti vizek kémiai vizsgálata. Középkori várak, végvárak élete régen és ma. A múlt és jelen környezeti beavatkozásai. Tájnyelvi szavak gyűjtése, vers és szöveg írása. A nyelv változása az időben. Építészeti sajátosságok keresése, népművészeti motívumok, népdalok gyűjtése, összefüggések keresése a környezettel. Gyógyfűvek gyűjtése és felhasználása, tea főzése, saláta készítése, egészséges ételek fogyasztása. Játék a nap hangjaival, színeivel, formáival.

Szemléletfejlesztés:

- Egyes tantárgyakhoz kötődően:

Természettudományos megközelítések fontossága (biológia, kémia, földrajz, fizika). Művészeti kifejezőmódok megértése (képzőművészet, népművészet, zene, irodalom). Annak átéreztetése, hogy a világ egységes egész. A táji környezet befolyása az életmódra, építészetre, történelemre, művészetekre, foglalkozásokra stb. Egyéb területeken

- Önismeret („értékes vagyok”) és csoportképzés („együtt jobb”). A műveltség és tájékozottság mentális örömeinek átélése. Átérezni, hogy a természet részei

Módszertani elemek: A tapasztalatszerzés, anyag és adatgyűjtés, a problémák, érdekességek keresése a kirándulásokon történnek. Az anyagot a műhelymunkák során dolgozzák fel. Dokumentációt, feljegyzéseket készítenek, a problémák megoldására javaslatot készítenek. Ezt megkönnyítendő esetenként rövid szakmai előadást hallgatnak a résztvevők, melyekkel ismereteiket bővíthetik. Lehetőség szerint a diákok készülnek fel ezekre a tájékoztatókra is. Fontos, hogy a programot maguk a gyerekek hajtsák végre, bemutathassák eltérő érdeklődési körük különféle produktumait és kellő szabadságot kapjanak munkájukban. Lényeges, hogy a tanárok által kínált programokban egyéni választási lehetőséget is találjanak, s a vállalt témában önállóan, vagy az általuk kért segítséggel önálló produktumot

hozzanak létre. Előadás, vita, beszélgetések indítják és összegzik a napi munkát. Beszámolókkal, tablókkal, naplóírással dokumentálják a tapasztalatokat.

A problémamegoldás, konfliktuskezelés készségét fejlesztő módszerek leírása: Mivel ezek a problémák az újonnan alakuló osztályoknál még nem tudtak jelentkezni, az erdei tábor prevencióként is funkcionál. Az egymás jobb megismerését szolgáló játékok (pl. Nyomozás), a kötetlen tanulási forma csoportképző funkciójának kiaknázása, az önismereti játékok, az egymás elfogadására irányuló tanári példaadás mind az együttműködés kialakítására serkent. Olyan hangulatot teremtünk, melyben képesek egymás véleményét meghallgatni és kooperatív megoldást találni. Egyéni beszélgetések, segítő megbízatások, önbizalom-erősítő visszajelzések segítik a beilleszkedést. A tanár-diák, diák-diák viszonyban a segítő attitűd kialakítása a célunk. Aktuális helyzetek kezelésében támogatást adnak a felnőttek. Fontos, hogy minden helyzetből emelt fejjel kerüljön ki minden érintett, minden résztvevő diákról kiderüljön, miben tehetséges, miben különleges tagja a csoportnak. Egymás értékeinek megismerésével az osztályban eredményesebb kommunikáció alakul ki. A tanárok is közelebb kerülnek a diákokhoz. Megismerhetik őket nemcsak tanulási képességeik alapján. A tanár tekintélye sem mesterséges hierarchiában alakul ki, hanem spontán módon, önkéntes elfogadással.

Drámapedagógia módszerei: Meghívót kapnak a résztvevők időutazásra a Bolygóközi Tanács Véneitől. Úti esküvel vállalják a legfontosabb szabályokat. Idegen lény szemével vizsgálják a Föld nevű bolygó Mecsek nevű környezetének élőlényeit és élettelen világát. Holt lelkek bolygója (ősök megidézése). Háború bolygó (számháború). Kincskeresés a Földön. Bolygó-hollandi planéta (történetírás kulcsszavakból). Éjjeli meteorithullás (zseblámpákkal megkeresésük). Emléklapon örökítjük meg, hogy az Univerzum miben legkiválóbbja a (diák) „kalandor”.

- Eszközök:

Térkép, tájoló, határozók, nagyító, távcső, fényképezőgép, videó, mikroszkóp, szike, tárgylemez, fedőlemez, csipesz, Petri-csésze, háló, Merck vízvizsgáló készlet, ph-mérő, zuzmó-skála, szélesebbégmérő, porülepítő, különböző hőmérők. Szabadidős sporteszközök, játékok, vetélkedők anyag- és eszközszükséglete. Írószerek, papírok, ragasztók, filmek stb.

- Értékelés:

A tábort vezető tanárok a munkát folyamatosan értékelik, a gyerekek egyéni vállalásairól és azok teljesítéséről feljegyzéseket készítenek. A reggeli és esti fórumok az értékelések színhelyei is. A táborzárón minden résztvevő oklevelet kap, rajta legkiemelkedőbb jellemzőjével.

A megvalósított programról a nevelőtestületi és a szülői értekezleteken beszámolunk.

- Szakmai, pedagógiai értékelés:

Fontos a folyamatos visszajelzések alapján a táborlakók igényeihez alakítani az együttműködést. A tábor vezetői az időjárásnak és az aktuális eseményeknek megfelelő programváltoztatásokról gondoskodnak. A csoportokról és tagjaikról mindennapos szakmai-pedagógiai egyeztetéseket tartanak. Az iskolában segítik a kollégákat a diákok jobb megismerésében. Az iskola vezetésének és az osztályokban tanító nevelőknek beszámolót tartanak a program szakmai, pedagógiai eredményéről. Egyéb: Sikeres pályázat esetén a

pályázatot kiírnak, esetleges szponzornak megköszönő beszámolóval adjuk tudtára a tábor eredményeit.

Részletes elszámolást készítünk a pénzeszközök felhasználásáról. Az értékelés tanulságait felhasználjuk a következő évi erdei tábor programjának összeállításában. Az iskolai és helyi médiának beszámolunk az eseményről.

Egészségneveléssel kapcsolatos információ áramlás

Iskolán belüli

Az iskolán belüli kommunikáció szerves része a szemléletformálásnak. Részből azért, mert az információhiány is gyakran oka a egészségkárosító tevékenységnek, de még ennél is fontosabb, hogy az egészségnevelési programot tervezni is csak csapatmunkában lehet. A gyerekek számára az iskolaújság és az épület különböző pontjain elhelyezett hirdetőtáblák nyújtanak információkat. A szülők a gyerekeken keresztül, tájékoztató füzetek által, a szülői értekezleteken, fogadóórákon, nyílt napokon értesülhetnek az iskolában folyó munkáról. A pedagógusok értekezleteken, megbeszéléseken vitatják meg az iskola életét meghatározó kérdéseket.

Iskolán kívüli

Az iskolán kívüli kommunikáció, kapcsolatrendszer alapvető eszköze az iskola nyitottá válásának, a kistérségi szemlélet erősödésének. Kifelé és befelé is tudatosítani kell, hogy az iskola egészségnevelési tevékenysége tágabb értelemben is közügy. Az iskola történetéről, jelenéről és egyéb aktuális hírekről informálódni lehet az intézmény honlapjáról is. A szűkebb és tágabb lakókörnyezet is részt vesz az iskola nevelőmunkájában.

Minőségfejlesztés az egészségfejlesztés területén

Az iskola környezeti nevelési munkájának mérése, értékelése több szempontból eltér az iskola életének más területén alkalmazottaktól. A többi tantárgyhoz képest markánsabban közvetít egy viselkedési módot és értékrendszert az embernek a világban elfoglalt helyéről. A szülőktől és a középfokú intézményektől kapott visszajelzések határozzák meg a további feladatokat. A program egy-egy fázisában a szülők, tanulók és a pedagógusok véleményéről az eddigi és a jövőbeni feladatok alapján összeállított kérdőívek alapján tájékozódnánk. Ezek meghatározhatják az előttünk álló feladatokat, kijelölhetné az újabb célokat. A mérésekről minden esetben dokumentációt készítünk majd.

Továbbképzés

Az élethosszig tartó tanulás egy pedagógus számára nélkülözhetetlen. Ennek egyszerre kell tartalmaznia a szakmai és módszertani ismeretekben való fejlődést. Mindez az iskola továbbképzési programjába beépítve valósul meg. A szakmai fórumok egy része belső szervezésű és valamennyi tanítót és tanárt érint, külső intézményi keretben mindenki egyénre szabottan és érdeklődésének megfelelően képezheti magát.

Iskolaegészségügyi gondozási munkaterv

szeptember

- kapcsolat felvétel az iskola pedagógusaival, ifjúságvédelmi felelőssel és drogkoordinátorral
- iskola névsor felfektetése
- az iskola egészségügyi dokumentáció rendezése
- prevenciók tevékenységek megkezdése az iskola egészségügyi gondozási munkaterv alapján – védőoltások, szűrővizsgálatok –
- kötelező védőoltások előkészítése, szülői levelek elkészítése, kiosztása és védőoltási könyvek kiállítása
- DI-TE védőoltás szervezése, lebonyolítása, dokumentálása (6. oszt)
- Hepatitis B védőoltás szervezése, lebonyolítása, dokumentálása (8. oszt)
- igény szerint szülői értekezleten való részvétel
- tisztasági vizsgálatok megkezdése
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

október

- státusz, biometriai vizsgálatok megkezdése
- a kiszűrt tanulók szakrendelésre irányítása és gondozásba vétele
- tisztasági vizsgálatok igény szerinti folytatása
- DI-PER-TE védőoltások dokumentálása (1. oszt)
- MMR védőoltás szervezése, lebonyolítása, dokumentálása (6.oszt)
- egészségfejlesztő, egészségnevelő tevékenység megkezdése az osztályfőnöki órákon a mellékelt témakörökben, életkornak megfelelően
- tanfolyamok, tini ügyelet igény szerinti beindítása
- szülői értekezlet tartása, részvétel
- Szülők iskolája – klubfoglalkozás beindítása
- kapcsolatfelvétel a társintézményekkel
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

2007. november

- egészségfejlesztő órák folyamatosan
- szűrővizsgálatok folyamatosan, (orvosi, biometriai, tisztasági, érzékszervi)
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- tini ügyelet folyamatosan
- a drogkoordinátorral aktuális kérdések megbeszélése
- „Fogászati hónap” - fogápolással, szájhigiénével kapcsolatos ismeretek mélyítése órákon, osztályok közötti vetélkedő, elsősorban alsós tanulóink bevonásával
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

december

- AIDS-ellenes világnappal kapcsolatos rendezvények figyelemmel kísérése, felvilágosító előadások tartása, filmvetítés
- városi rendezvényekhez történő kapcsolódás
- további egészségfejlesztő foglalkozások az osztályfőnöki órákon

- szűrővizsgálatok folyamatosan, (orvosi, biometriai, tisztasági, érzékszervi)
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- 8. osztályos tanulók továbbtanulással kapcsolatos vizsgálatainak lebonyolítása, szakrendelésre irányítása és dokumentáció elkészítése, rendezése
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

január

- 2007. évi jelentés elkészítése
- státusz, biometriai vizsgálatok, érzékszervi szűrések
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- egészségnevelő órák, tini ügyelet folyamatosan
- Egészséges táplálkozás program indítása 5. osztályokban (4 órában)
- Dohányzás megelőzése program indítása 6. osztályokban (3 órában)
- tisztasági vizsgálat
- a drogkoordinátorral aktuális kérdések megbeszélése
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

február

- státusz, biometriai vizsgálatok, érzékszervi szűrések
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- tisztasági vizsgálatok igény szerinti folytatása
- egészségnevelő órák, tini ügyelet folyamatosan
- „Életvezetési ismeretek és készségek” című program oktatásának megkezdése (kijelölt osztályokban, 8 órában)
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

március

- státusz, biometriai vizsgálatok, érzékszervi szűrések
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- tisztasági vizsgálatok igény szerinti folytatása
- egészségnevelő órák, tini ügyelet folyamatosan
- a megkezdett programok folytatása
- Hepatitis B védőoltás szervezése, lebonyolítása, dokumentálása (8.oszt)
- a drogkoordinátorral aktuális kérdések megbeszélése
- kapcsolattartás helyi intézményekkel, szervezetekkel
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

április

- státusz, biometriai vizsgálatok, érzékszervi szűrések
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- tisztasági vizsgálatok
- egészségnevelő órák, tini ügyelet folyamatosan
- a megkezdett programok folytatása
- Világnap: Az egészség világnapja 04.07.

- Egészség és drogrevenációs napok, rendezvények szervezése, segítése, lebonyolítása
- Véradás szervezése, a Vöröskereszttel karöltve
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

május

- státusz, biometriai vizsgálatok, érzékszervi szűrések
- a szakrendelés által visszaigazolt tanulók folyamatos gondozása
- tisztasági vizsgálatok igény szerinti folytatása
- egészségnevelő órák, tini ügyelet folyamatosan
- a megkezdett programok folytatása és befejezése
- szülői értekezleten való részvétel
- a drogkoordinátorral aktuális kérdések megbeszélése
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka

június

- hiányzó vizsgálatok pótlása
- egészségnevelő órák, tini ügyelet folyamatosan
- tisztasági vizsgálatok igény szerinti folytatása
- havi jelentés elkészítése, dokumentációs munka
- tanév végi jelentéshez adatgyűjtés, dokumentációs munka

Az iskola-egészségügyi gondozási munkaterv az iskola-egészségügyről szóló 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet, valamint 51/1997. (XII. 18.) NM rendelet figyelembevételével készült.

Az iskolavédőnő

Az Iskola-egészségügyi tevékenység keretében a védőnő által önállóan folyamatosan ellátandó feladatok, melyek a munkatervben részletesen nem szerepelnek:

- Alapszűrések végzése
 - látásszűrés 1.osztály- 3.osztály- 5.osztály- 7.osztály
 - színlátás 5.osztály- 7.osztály
 - hallásszűrés 2.osztály- 4.osztály- 6.osztály- 8.osztály
 - golyvaszűrés 5.osztály- 7.osztály
 - mozgásszervek szűrése és vérnyomás mérése, valamint testi fejlődés (súly,hossz,mellkőrfogat) vizsgálatait az iskolaorvossal végzett státuszvizsgálatokhoz kapcsolódva végzi.

Státusz vizsgálatok menete: - 1.osztály-3.osztály-5.osztály - 6.osztály-7.osztály-8.osztály

- Orvosi vizsgálatok előkészítése
- Védőoltásokkal kapcsolatos szervezési, előkészítési feladatok.
- Járványügyi feladatok végzése pl. járványok, fertőző betegségek esetén.
- A gyermekek mentális és szociális fejlődésének ellenőrzése, nyomon követése.
- Szükség esetén elsősegélynyújtás.
- Iskolai helyiségek és környezet, az étkeztetés higiéniés ellenőrzésében való részvétel.
- Kapcsolattartás szülőkkel (szülői értekezlet, családlátogatás, szülői levelek)

- Pályaválasztás segítése.
- Az elvégzett feladatok dokumentációja nyilvántartások vezetése.
- Együttműködés a pedagógusokkal, szakértőkkel, szakemberekkel.
- Szakértői feladatok végzése.

Egészségnevelési témakörök

- Egészséges életmódra nevelés

Egészséges táplálkozás Egészséges életmód. Személyi higiéné, környezeti higiéné.

Otthoni balesetek, mérgezések Allergia

- Életvezetési ismeretek

-,Egészséged testben, lélekben”,-,„Fiatalok az élet küszöbén”, valamint-,„Életvezetési ismeretek és készségek” programok alapján. Önismeret. Kommunikáció. Problémamegoldás, kudarc. Stresszkezelés. Érzelmek, félelmek, értékrend

- Családi életre nevelés

Pszichoszexuális fejlődés. Serdülőkori testi és lelki változások Barátság, emberi kapcsolatok Szeretet, szerelem, szexualitás, párkapcsolat Első nőgyógyászati vizsgálat. AIDS és más nemi úton terjedő betegségek. Családtervezés, fogamzásgátlás. Terhesség, születés.

- Káros szenvedélyek

Alkohol

Dohányzás

Kábítószer

- Emlő önvizsgálata
- Here önvizsgálata
- Elsősegélynyújtás

DROGSTRATÉGIA

/cselekvési terv/

Németh László Gimnázium és Általános Iskola 2007/2008. tanév

Általános cél: a szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzése

A 2007.-2008. tanév konkrét, elsődleges célja:- a drogjelenséggel -ide tartoznak a legális, illegális drogok - kapcsolatos szemléletváltás kialakítása a tanuló, a szülők és a pedagógusok körében.

- Helyzetelemzés: az előző évek drog-prevenációs foglalkozásainak tapasztalatai és a felmérések eredményei alapján
- tantárgyakhoz integrált drog-prevenció;

- az egész iskola komplex nevelési hatásrendszerébe épüljön be a legális és illegális drogfogyasztással kapcsolatos egységes pedagógiai állásfoglalás és gyakorlat
- szakemberek további képzése, illetve a megfelelő végzettségűek hatékonyabb hasznosítása
- kapcsolattartás Mizsák Ildikó iskolavédőnővel, a program szakmai vezetőjével (felelős: Hatvaniné Böröcz Katalin gyermek- és ifjúságvédelmi felelős)

További megvalósítandó célok:

- stabil értékrend
- kritikus, kreatív, átfogó gondolkodás
- problémamegoldás és döntésképeség
- az érzelmi feszültség kezelése
- konfliktus-feloldás
- hatékony kommunikáció
- kapcsolatteremtő képességek
- pozitív jövőkép
- kockázat felmérésének képessége és a negatív befolyásolás elutasítása
- önismeret, önvédelem
- céltudatosság
- az együttműködés és a versenyszellem egyensúlya
- egészséges életmód kialakítása és fejlesztése az iskolai tevékenységekbe beépítve.
- Jelenlegi helyzet:

Problémák:

- Az előző év felmérése alapján kiderült, hogy a tanulók körében elterjedt a dohányzás és az alkoholfogyasztás, a drogok kipróbálása és fogyasztása is.
- A kábítószerfogyasztás középiskolai korosztályban (9.-12.) magasabb 14%,

míg az általános iskolai korosztályban (5.-8.)- Az 5-12. évfolyamon ez 8 %, ez összesen 35 főt jelent.- A lányok száma magasabb 22 fő, ezzel szemben csak 13 fiú fogyasztott anyagot.- A szerfogyasztás sajnos már a 7.-es évfolyamon megjelenik (3 lány, 1 fiú), és kiemelkedően magas 11. és 12. évfolyamokon.- A fogyasztók közül legtöbben marihuánát használtak 74%,

- kevés iskolai, délutáni program, ami tömegeket mozgat meg
- iskolánk 12 évfolyamos, ennek előnyei mellett figyelembe kell venni az egymástól távoli korosztályok problémáit, fejlődési sajátosságukat
- mentális problémák: szorongás, depresszió, túlzott agresszivitás, erőszakos kommunikáció
- következtelen nevelési módszerek

-értékvesztés

Igény

a drogprobléma megfelelő súlyú kezelése

- több információ iskolai és városi szinten
- adatok kérése és kapcsolattartás a városi KEF-fel
- az együttműködés javítása a városunkban lévő többi iskolával (információcsere, együttműködés az ifjúságvédelmi felelősök és a drogügyi koordinátorok között)
- az iskolai alapítvány céljainak bővítése a drogstratégia támogatására,
- speciális szakemberek az iskolában: iskolapszichológus, fejlesztő pedagógus
- városi jelzőrendszer működése

III. A megvalósítás lehetőségei, megteendő lépések:

- A drogstratégia egyeztetése a tantestülettel a tanévnyitó értekezleten 2007. augusztus 31.
- Az „Életvezetési ismeretek és készségek” című program beindítása
- 5.-12. évfolyamokon 8 órában

Határidő: 2007. november- 2008. május.

A pályázat értékelése, pénzügyi lezárása 2008. jún. 30.

- Szülők, kortársak bevonása a képzésbe

-A kortárs csoport képzésének további folytatása Kapcsolattartás: szülők, iskolaszék, iskolaorvos, karitatív szervezetek, helyi általános és középiskolák, külföldi testvériskolák Nevelési Tanácsadó, Kagylóhéj gyermekjóléti szolgálat, védőnői hálózat, KEF, rendőrség (DADA), egyházak, alapítványok, egészségügyi szervezetek, Drogambulancia

- Az iskolai könyvtár bővítése a megfelelő szakirodalommal.(könyvek, videók)

Konkrét feladatok

- a 2007/2008-ös tanévben induló programokhoz kapcsolódó interaktív szülői értekezletek

szülők iskolája clubfoglalkozások szervezése

- erdei tábor szervezése
- „Parkoló” tábla és „Figyelő” faliújság elhelyezése az aulában
- Internet és egyéb média figyelemmel kísérése

tisztasági verseny az osztályok között

- egészségnap, sportnap szervezése (a védőnő, az iskolaorvos és a szülők bevonásával)
- plakát, rajz, irodalmi pályázatokon való részvétel
- drogmentes diszkók szervezése (évi négy alkalom az iskolában, amelyet egy-egy osztály szervez tanári felügyelettel DÖK)
- filmek megtekintése és elemzése – prevenciós foglalkozások keretében
- a „TÁLTOS” művészeti iskola tevékenységének folytatása (színhátszás, tűzzománc, kerámia, festészet, grafika)
- tréningek, továbbképzések (városi kábítószerügyi fórum 2005. márc.)
- napközis csoportokban életvezetési ismeretek, önismereti foglalkozások
- klubnapközi életvezetési ismeretekkel kibővítve (minden hónap utolsó péntekje)

ifjúságvédelmi fogadó óra minden kedden és szerdán

- bekapcsolódás a Diákönkormányzat programjaiba
- túratáborok
- tematikus előadások (részvétel a régió droghálózatának szakmai tanácskozásain: Szeged, Rendezvényház)
- az Egészségtan modul folytatása 6. és 8. évfolyamon
- folyamatos team-megbeszélések az egészségtanács tagjai között (elemzés, értékelés, újabb célkitűzések: évi öt alkalom)

Tagjai:

Szakmai vezető: Mizsák Ildikó iskolavédőnő, Dr. Ágoston Katalin iskolaorvos, Árva László igazgató

Békefi Ibolya tanár, prevenciós foglalkozások Gaálné Gaál Györgyi szabadidő szervező, prevenciós foglalkozások Hatvaniné Böröcz Katalin gyermek-és ifjúságvédelmi felelős, prevenciós foglalkozások SZMK egészségtan tanár Völgyesiné Nemcsók Adrienn – DÖK vezető tanár, prevenciós foglalkozások Dr. Zsurzsáné Kovács Katalin testnevelés munkaközösség vezetője

Források:

Humán források:

- szakirányú képzettség (mentálhigiéna, szociológia, drámapedagógia, drogügyi koordináció, személyiségfejlesztő tréningek)
- a tantestület, szülők, pozitív hozzáállása,
- a gyerekek személyiségfejlődésének figyelemmel kísérése 6-18 éves korig
- továbbképzések
- tantárgyi koncentráció
- integrált drog-prevenció
- tömegsport,
- jól működő kapcsolat helyi iskolákkal, civil szervezetekkel.

Anyagi források:

- alapítványi pénz
- pályázatok
- önkormányzat – városi KEF

Tárgyi források:

- infrastruktúra fejlesztése
- kézikönyvek, plakátok, szóróanyagok, videofilmek

Legyőzendő akadályok:

- a szerekhöz való könnyű hozzájutás,
- régi szemlélet, hozzáállás (szülők, gyerekek, tanárok)
- passzivitás (emberi félelmek),
- a probléma elutasítása, másra hárítása,
- társadalmi támogatottság megszerzése a munkához
- társadalmi szintű értékvesztés