



Szekszárdi SZC

Vályi Péter

Szakképző Iskolája és Kollégiuma

7090 Tamási, Deák Ferenc u. 6-8.



## EGÉSZSÉG ÉS HARMÓNIA „21”

**Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program  
kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés**

Szekszárdi SZC Vályi Péter  
Szakképző Iskolája és Kollégiuma  
7090 Tamási, Deák F. u. 6-8.  
OM: 203054  
2.



Fuján Katalin

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”.

(WHO 1948)

A fenti idézetből is kiderül, hogy az egészséget nem lehet könnyen, egyértelműen definiálni. Ez egy olyan összetett állapot, amikor a testi, lelki és a szociális tényezők egyensúlyban vannak az egyénen belül. Ha ezek közül valamelyik összetevő megsérül, akkor felborulhat az egészséges állapot, ami felboríthatja a másik két tényező egyensúlyát is, ezáltal egyenes út vezet a betegségek felé. Az egészséget alapvetően négy tényező határozza meg: örökletes tényezők, környezeti tényezők, az egyén életmódja és az őt körülvevő egészségügyi ellátó rendszer működése. A négy tényező közül kettőre nagy befolyása vagy az egyénnek, tehát mondhatjuk, hogy mindenki minimum 50%-ban befolyásolhatja saját egészségi állapotát. Az egészséges életmód kialakítása és fenntartása alapvetően benső igényként, belső motivációként kell, hogy megjelenjen életünkben. Ha ez megvan, akkor tudjuk ezt az igényt fejleszteni, és felhívni a figyelmet arra, milyen fontos az egészségtudatos magatartás kialakítása. Ha ez hiányzik, akkor az alapoktól kell felépíteni ezt az igényt. Nekünk, pedagógusoknak feladatunk az iskolánkba járó diákok szemléletformálása, a jó szokások kialakítása, a rossz szokások elkerülése és a megfelelő szakemberek bevonása a programba.

Tudjuk, hogy az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogatják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározó és példaadók lehetnek a diákok számára. A szülők és a közvélemény is elvárja, hogy mi, pedagógusok vállaljunk felelősséget az egészségnevelésben és a prevencióban egyaránt. Köztudott, hogy ebben az időszakban komoly hatást lehet gyakorolni a gyerekek személyiségfejlődésére, amely nagyban meghatározza a későbbi szokásaikat, életvitelüket. Nekünk ezt kell kihasználni és a tantárgyi egészségfejlesztés mellett nagy hangsúlyt kell fektetnünk tudatos egészségnevelésre, a szabadidős tevékenységek fontosságára.

Tudjuk, hogy napjainkban a közoktatási intézményekre hárul az a feladat és felelősség, hogy az ifjúságot egészséges életmódra nevelje. Ezt tartjuk mi is szem előtt, ezt igyekszünk megvalósítani iskolánkban. Célunk a felnövekvő nemzedék egészségmagatartásának formálása.

Kiemelt feladataink:

- egészséges életvitel kialakítása, diéták, táplálékérzékenységek feltérképezése
- egészséges életmódra nevelés meghívott szakemberek előadásában (Vályi nap)
- súlykontroll kialakítása és fenntartása az évek során, lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
- a mindennapos testedzés, a sport egészségmegőrző szerepének tudatosítása
- egészségtámogató magatartásminták kialakítása
- a személyes testi és lelki higiénés ismeretek átadása
- az emberi szervezet működésének megismertetése, betegségek korai felismerése
- a természeti, társadalmi, pszichés környezet kölcsönhatásainak törvényeinek megismertetése
- konfliktuskezelési módszerek megismertetése
- a stresszhelyzetek megelőzésének és kezelésének módszerei
- felelős szexuális élet folytatása, a terhesség megelőzésének módjai, a családtervezés fontosságának tudatosítása
- a nemi érintkezés útján terjedő betegségek megelőzésével kapcsolatos tudnivalók megismertetése
- drogok típusai, tiltott szerek listája, törvényi háttér bemutatása (rendőrség munkatársának előadása)
- a szenvedélybetegségek káros hatásainak következményei- hangsúly fektetése a dohányzásra és a túlzott energiaital fogyasztásra
- egészséges iskolai környezet kialakítása szem előtt tartva a fenntarthatóságot
- környezettudatosság, természeti értékek megőrzésének lehetőségei (ÖKO csoport)
- iskolánkban dolgozó kollégák összefogása, tájékoztatása, témák bevitelére tanórákra

<b>Tevékenység</b>	<b>Cél</b>	<b>Elvárt eredmény</b>	<b>Feladat</b>	<b>Végrehajtás módszere</b>	<b>Felelős/ Felelősök</b>	<b>Határidő/ Ütemezés</b>	<b>Költségek</b>
Egészségmegőrzés, prevenció, rendszeres testmozgás szerepének hangsúlyozása	A tanulók táplálkozási szokásainak javítása a tudatos ételmiszervásárláson keresztül, valamint a rendszeres testmozgási igény felébresztése diákjaink körében.	A tanulók felismerik a rossz táplálkozási szokásokat, hogy ez milyen egészségkárosító hatással jár a fiatal, de még az idősebb szervezetre is. A tudatos ételmiszervásárláson keresztül és megtanulják és felismerjék, hogy a magas koffein tartalmú és a magas cukor- és sótartalmú ételmiszerek milyen romboló hatással vannak egészségünkre ez	Megismertetni diákjainkat az egészséges étrenddel, valamint a megismertetésen túl tudatosítani és elfogadtatni azt. Tanulóink vásárlási szokásainak fejlesztése. A mindennapos testedzés, a sport egészségmegőrző szerepének tudatosítása, egészség támogató magatartásminták bemutatása. Folyamatos súlykontroll, BMI index	Testnevelés és osztályfőnöki órák keretében az egészséges életvitel kialakítása, diéták, táplálékérzékenységek felterképezése, egészséges életmódra nevelés meghívott szakemberek által tartott előadásokon. (Vályi nap) Szakoktatók, diákok bevonásával egészséges ételek készítése, kóstolása (Vályi nap). Testnevelés órákon differenciált, egyénre szabott mozgások tanítása, végrehajtása.	Igazgató, testnevelő tanárok, osztályfőnökök és szakoktatók	Folyamatosan, Vályi nap.	Szakemberek előadásainak költségei, nyersanyagköltségek.

<p><b>Mentális higiénia, stresszkerülő</b></p>	<p>A lelki eredetű problémák</p>	<p>Az iskolánkban dolgozó</p>	<p>Osztályfőnöki órák keretében</p>	<p>Osztályfőnöki órákon különböző előadások,</p>	<p>Igazgató, osztályfőnökök</p>	<p>Folyamatosan.</p>	<p>Meghívott előadók költségei.</p>
		<p>által ezek fogyasztása hátrébb kell, hogy szorujon az egészséges ételmisszerekkel szemben. A rendszeres testmozgás igényének kialakítása, diákok korának-, nemének-magasságának megfelelő testsúly elérése - és megközelítése és megtartása, ami nem csak fizikai egészségünk megőrzését szolgálja, hanem hozzájárul mentális egészségünk megőrzéséhez is.</p>	<p>meghatározása, egyénre szabott testedzés, sportágak kipróbálása.</p>				

<p><b>magatartás kialakítása</b></p>	<p>felismerése, kezelése.</p>	<p>szakemberek segítségével képet kapjunk a tanulóink mentális állapotáról, valamint a segítségre szoruló tanuló esetében konkrét segítségnyújtás történjen.</p>	<p>feltérképezni a tanulóink mentális állapotát, rávilágítva arra, hogy a lelki problémák milyen más testi problémákat okozhatnak (táplálkozási zavarok, belsőszervi megbetegedések, stressz), majd a segítségre szoruló tanuló esetében a szülőket is bevonva egyéni foglalkozások szervezése.</p>	<p>a beszélgetések megtartása, videó vetítés a mentális problémákról és azok okozta betegségekről. Az emberi szervezet működésének megismerése, természeti, társadalmi, pszichés környezet kölcsönhatásainak veszélyei, a veszélyeztetett tanulók kiszűrése, majd pszichológus szakember segítségével a konkrét esetek kezelése.</p>	<p>és iskolapszichológus.</p>		
<p><b>Szexuális felvilágosítás, fogamzásgátlás lehetőségeinek tudatosítása</b></p>	<p>Felhívni tanulóink figyelmét a felelős szexuális élet folytatására és a családtervezés fontosságára.</p>	<p>Diákjaink tisztaiban legyenek a nemi érintkezés útján terjedő betegségekkel, megelőzésük</p>	<p>Tudatosuljon a tanulóinkban a korai gyermekvállalás felelőssége és a terhességmegszakítás kockázata.</p>	<p>Védőnő előadása, beszélgetés, filmvetítés.</p>	<p>Igazgató, védőnő, osztályfőnökök</p>	<p>Folyamatosan.</p>	<p>A rendezvényhez kapcsolódó vendéglátás költségei.</p>

<p><b>Kábítószer, drog, internetfüggőség, káros szenvedélyek: alkohol, cigaretta, energiatalok káros hatásai a szervezetre</b></p>	<p>Az iskolánkban tanuló fiatalok életkoruknál fogva a legjobban kiszolgáltatottak e káros szenvedélyeknek. Tudatosítani és felismertetni bennük a drogok, cigaretta, alkohol, energiatalok és egyéb függőségek hatásait.</p>	<p>módjával és a tudatos családtervezéssel. Ismerjék és használják a fogamzásgátlás módszereit, lehetőségeit.</p>	<p>Interaktív előadások, beszélgetések, a videóvetítés témáról.</p>	<p>Védőnő, pszichológus és a rendőrség munkatársának, előadása a káros szenvedélyekről, osztályfőnöki órán a téma megbeszélése.</p>	<p>Iskolavezetés, védőnő, osztályfőnökök</p>	<p>Folyamatosan, Vályi nap</p>	<p>Külsős előadó költségei.</p>
--	---	---	---	---	--	--------------------------------	---------------------------------

<p><b>Fenntarthatóság, környezettudatos életre nevelés fontosságának tudatosítása</b></p>	<p>Környezettudatos-ság elérése a tanulóink körében.</p>	<p>Fokozatosan alakuljon ki tanulóinkban az igény környezetünk védelmére, fenntarthatóságra nevelés.</p>	<p>Szemétszedés iskolánkban és környékén, kapcsolódva a városi és országos akciókhoz. . Műanyagmentes</p>	<p>Minél több tanuló aktív bevonása a különböző környezetudatos akciókba (Szedd magad! Autómentes világnap,</p>	<p>ÖKO csoport, osztályfőnökök és szaktanárok</p>	<p>Folyamatosan.</p>	<p>Eszközök, palánták beszerzése.</p>
		<p>dohányzás egészségkárosító hatásai, a passzív dohányosok védelme. Az internet, mint korunk legújabb függőségének kiemelése, személyiségromboló hatásai, társas kapcsolatok leépülésének veszélyei. A túlzott koffein (energialtal, kávé) hatásai a viselkedésre, szervezetre.</p>					







SZEKSZÁRDI  
SZAKKÉPZÉSI  
CENTRUM

Szekszárdi SZC

Vályi Péter

Szakképző Iskolája és Kollégiuma

7090 Tamási, Deák Ferenc u. 6-8.



## MEGVALÓSULÁS

### EGÉSZSÉG ÉS HARMÓNIA „21”

**Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program  
kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés**

Szekszárdi SZC Vályi Péter  
Szakképző Iskolája és Kollégiuma  
7090 Tamási, Deák F. u. 6-8.  
OM: 203054  
2.



Tamás

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”.

(WHO 1948)

A fenti idézetből is kiderül, hogy az egészséget nem lehet könnyen, egyértelműen definiálni. Ez egy olyan összetett állapot, amikor a testi, lelki és a szociális tényezők egyensúlyban vannak az egyénen belül. Ha ezek közül valamelyik összetevő megsérül, akkor felborulhat az egészséges állapot, ami felboríthatja a másik két tényező egyensúlyát is, ezáltal egyenes út vezet a betegségek felé. Az egészséget alapvetően négy tényező határozza meg: örökletes tényezők, környezeti tényezők, az egyén életmódja és az őt körülvevő egészségügyi ellátó rendszer működése. A négy tényező közül kettőre nagy befolyása vagy az egyénnek, tehát mondhatjuk, hogy mindenki minimum 50%-ban befolyásolhatja saját egészségi állapotát. Az egészséges életmód kialakítása és fenntartása alapvetően benső igényként, belső motivációként kell, hogy megjelenjen életünkben. Ha ez megvan, akkor tudjuk ezt az igényt fejleszteni, és felhívni a figyelmet arra, milyen fontos az egészségtudatos magatartás kialakítása. Ha ez hiányzik, akkor az alapoktól kell felépíteni ezt az igényt. Nekünk, pedagógusoknak feladatunk az iskolánkba járó diákok szemléletformálása, a jó szokások kialakítása, a rossz szokások elkerülése és a megfelelő szakemberek bevonása a programba.

Tudjuk, hogy az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogadják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározó és példaadók lehetnek a diákok számára. A szülők és a közvélemény is elvárja, hogy mi, pedagógusok vállaljunk főszerepet az egészségnevelésben és a prevencióban egyaránt. Köztudott, hogy ebben az időszakban komoly hatást lehet gyakorolni a gyerekek személyiségfejlődésére, amely nagyban meghatározza a későbbi szokásaikat, életvitelüket. Nekünk ezt kell kihasználni és a tantárgyi egészségfejlesztés mellett nagy hangsúlyt kell fektetnünk tudatos egészségnevelésre, a szabadidős tevékenységek fontosságára.

Tudjuk, hogy napjainkban a közoktatási intézményekre hárul az a feladat és felelősség, hogy az ifjúságot egészséges életmódra nevelje. Ezt tartjuk mi is szem előtt, ezt igyekszünk megvalósítani iskolánkban. Célunk a felnövekvő nemzedék egészségmagatartásának formálása.

#### Kiemelt feladataink:

- egészséges életvitel kialakítása, diéták, táplálékérzékenységek feltérképezése
- egészséges életmódra nevelés meghívott szakemberek előadásában (Vályi nap)
- súlykontroll kialakítása és fenntartása az évek során, lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
- a mindennapos testedzés, a sport egészségmegőrző szerepének tudatosítása
- egészség támogató magatartásminták kialakítása
- a személyes testi és lelki higiénés ismereteket átadása
- az emberi szervezet működésének megismertetése, betegségek korai felismerése
- a természeti, társadalmi, pszichés környezet kölcsönhatásainak törvényeinek megismertetése
- konfliktuskezelési módszerek megismertetése
- a stresszhelyzetek megelőzésének és kezelésének módszerei
- felelős szexuális élet folytatása, a terhesség megelőzésének módjai, a családtervezés fontosságának tudatosítása
- a nemi érintkezés útján terjedő betegségek megelőzésével kapcsolatos tudnivalók megismertetése
- drogok típusai, tiltott szerek listája, törvényi háttér bemutatása (rendőrség munkatársának előadása)
- a szenvedélybetegségek káros hatásainak következményei- hangsúly fektetése a dohányzásra és a túlzott energiaital fogyasztásra
- egészséges iskolai környezet kialakítása szem előtt tartva a fenntarthatóságot
- környezettudatosság, természeti értékek megőrzésének lehetőségei (ÖKO csoport)
- iskolánkban dolgozó kollégák összefogása, tájékoztatása, témák bevitelre tanórákra

Tevékenység	Cél	Elvárt eredmény	Feladat	Végrehajtás módszere	Megvalósulás
<p><b>Egészségmegőrzés, prevenció, rendszeres testmozgás szerepének hangsúlyozása</b></p>	<p>A tanulók táplálkozási szokásainak javítása a tudatos ételmiszervásárlá-son keresztül, valamint a rendszeres testmozgási igény felébresztése diákjaink körében.</p>	<p>A tanulók felismerik a rossz táplálkozási szokásokat, hogy ez milyen egészségkárosító hatással jár a fiatal, de még az idősebb szervezetre is. A tudatos ételmiszervásárlá-son keresztül megtanulják és felismerjék, hogy a magas koffein tartalmú és a magas cukor- és sótartalmú élelmiszerek milyen romboló hatással vannak egészségünkre ez által ezek fogyasztása hátrébb kell, hogy szoruljon az egészséges élelmiszerekkel szemben. A rendszeres</p>	<p>Megismerteti diákjainkat az egészséges étrenddel, valamint a megismertetésen túl tudatosítani és elfogadtatni azt. Tanulóink vásárlási szokásainak fejlesztése. A mindennapos testedzés, a sport egészségmegőrző szerepének tudatosítása, egészségétámogató magatartásminták bemutatása. Folyamatos súlykontroll, BMI index meghatározása, egyénre szabott testedzés, sportágak kipróbálása.</p>	<p>Testnevelés és osztályfőnöki órák keretében az egészséges életvitel kialakítása, diéták, táplálékérzékenységek feltérképezése, egészséges életmódra nevelés meghívott szakemberek által tartott előadásokon. Szakoktatók, diákok bevonásával egészséges ételek készítése, kóstolása. Testnevelés órákon differenciált, egyénre szabott mozgások tanítása, végrehajtása.</p>	<p>Szeptember közepén a testnevelő kollégák felmérték a diák súly- és test összetételét, ezután tájékoztatták a diákokat BMI indexükről, zsír és izomszázalékukról, amit differenciált munkavégzés követett</p> <p>Szeptember 26. sportdélelőtt a nagyenyedi iskola diákjaival közösen a sportcsarnokban három osztály bevonásával labdarúgásban és kosárlabdában és floorballban.</p> <p>November 8. Béri- Vályi sportkupa. A két középiskola három sportágban (kézilabda, labdarúgás, kídobó) mérte össze tudását, amelyet összesítésben iskolánk csapata nyert meg.</p>

		<p>testmozgás igényének kialakítása, diákok korának-, nemének-magasságának megfelelő testsúly elérése - megközelítése és megtartása, ami nem csak fizikai egészségünk megőrzését szolgálja, hanem hozzájárul mentális egészségünk megőrzéséhez is.</p>			<p>November 29. fitnesz délelőtt Kohlman Fanni fitnesz oktatóval. Iskolánkban hat osztály részvételével telt a program, ahol a sport egészségmegőrző, fittséget támogató szerepe kapott hangsúlyt.</p> <p>December 6. Vályi kupa, ahol három sportágban iskolánk 10 csapata mérte össze tudását labdarúgásban, kosárlabdában és floorballban.</p> <p>December 6. Holeczer Ádám NBI-es labdarúgó előadása a sportos életmód előnyeiről, a rendszeres testmozgás igényének kialakításáról és az élsport szépségeiről, nehézségeiről. Iskolánk minden tanulója részt vett az előadáson.</p> <p>Januárban iskolánk testnevelő tanárai megkezdték az országos</p>
--	--	--	--	--	--

	NETFIT	felmérésre	való	<p>felkészülést minden osztállyal, majd a felmérések magyarszét meg is csinálták.</p> <p>Január 29. Iskolai floorball minibajnokság megszervezése, lebonyolítása.</p> <p>Február 20. Kollégiumi focikupa megszervezése öt csapat részvételével iskolánk sportsarnokában.</p> <p>Március: digitális oktatásra átállással a #maradjmögásban- #maradjfitt Kihívás elindítása az iskola összes tanulója számára a Google classroomon keresztül.</p> <p>Április: Életmód és prevenció tananyag kiküldése diákjaink számára a classroomban a dívatdiéták veszélyeiről.</p>
--	--------	------------	------	--

						<p>Április: Mozogj a 4 fal között! Mit tegyünk, ha szeretnénk otthon is hatékonyan mozogni? Segítségnyújtás diákjainknak a fitt és sportos életmód eléréséhez / megtartásához karantén idején is.</p> <p>Május 27. A Kihívás napja minden évben megtartjuk iskolánkban a Kihívás napját, idén sem maradhat el. Feladat: 15 perc sportolás és/ vagy 2020 méter séta, futás illetve kerékpározás, hogy elmondhassa mindenki magáról: teljesítette a Kihívást.</p> <p>December 6. Kovács Patrik: Van kiút a pokolból című előadása. Az előadás - beszélgetés fő mondanivalója a stressz okozta lelki problémák, testi, szervi betegségek kialakulása és annak legyőzése volt saját példáján keresztül. Iskolánk minden tanulója részt vett az előadáson.</p>
<p><b>Mentális higiénia, stresszkerülő magatartás kialakítása</b></p>	<p>A lelki eredetű problémák felismerése, kezelése.</p>	<p>Az iskolánkban dolgozó szakemberek segítségével képet kapjunk a tanulóink mentális állapotáról, valamint a segítségre szoruló tanulók esetében konkrét</p>	<p>Osztályfőnöki órák keretében feltérképezni a tanulóink mentális állapotát, rávilágítva arra, hogy a lelki problémák milyen más testi problémákat okozhatnak (táplálkozási zavarok, belsőszervi</p>	<p>Osztályfőnöki órákon különböző előadások, beszélgetések megtartása, videó vetítés a mentális problémákról és azok okozta betegségekről. Az emberi szervezet működésének megismerése, természeti, társadalmi, pszichés</p>		



		<p>segítségnyújtás történeten.</p>	<p>megbetegedések, stressz), majd a segítségre szoruló tanulók esetében a szülőket is bevonva egyéni foglalkozások szervezése.</p>	<p>környezet kölcsönhatásainak veszélyei, a veszélyeztetett tanulók kiszűrése, majd pszichológus szakember segítségével a konkrét esetek kezelése.</p>	<p>Március 5. Külső előadó előadása a mai fiatalság lelki problémáinak okairól, megoldási lehetőségekről, és a stresszkezelő magatartásformák kialakításáról.</p> <p>Március-április Iskolánk pszichológusával egyeztetve megkértük az osztályfőnököket, hogy küldjék ki diákjaiknak a koronavírussal kapcsolatos pszichológiai tudnivalókat a pánik és a szorongás csökkentésére.</p> <p>Május 15. A család nemzetközi napja: célunk: a figyelmet a családra, a társadalom legfontosabb „intézményére” irányítani Arany, Kosztolányi, Nemes Nagy Ágnes verseinek segítségével.</p>
<p><b>Szexuális felvilágosítás, fogamzásgátlás</b></p>	<p>Felhívni tanulóink figyelmét a felelős szexuális élet</p>	<p>Diákjaink tisztában legyenek a nemi érintkezés útján terjedő</p>	<p>Tudatosuljon a tanulóknak a korai gyermekvállalás felelőssége és a</p>	<p>Védőnő előadása, beszélgetés, filmvetítés.</p>	<p>Január 15. Iskolánk védőnőjének előadása, beszélgetés a felelős szexuális életéről,</p>

<p><b>lehetőségeinek tudatosítása</b></p>	<p>folytatására és a családtervezés fontosságára.</p>	<p>betegségekkel, megelőzésük módjával és a tudatos családtervezéssel. Ismerjük és használják a fogamzásgátlás módszereit, lehetőségeit.</p>	<p>terhességmegszakítás kockázata.</p>	<p>családtervezésről, és a korai gyermekvállalás veszélyeiről.</p>
<p><b>Kábítószer, drog, internetfüggőség, káros szenvedélyek: alkohol, cigaretta, energitalok káros hatásai a szervezetre</b></p>	<p>Az iskolánkban tanuló fiatalok életkoruknál fogva a legjobban kiszolgáltatottak e káros szenvedélyeknek. Tudatosítani és felismertetni bennük a drogok, cigaretta, alkohol, energitalok és egyéb függőségek hatásait.</p>	<p>Tanulóink megismerjék a tiltott szereket, ezek törvényi háttérét, mely drogot milyen hatást gyakorolnak a szervezetünkre, hogyan alakul ki a függőség és milyen fajtái vannak a káros szenvedélyeknek. Az alkoholizmus család- és személyiségromboló hatásaira való figyelemfelhívás. A dohányzás egészségkárosító hatásai, a passzív dohányosok védelme.</p>	<p>Interaktív előadások, beszélgetések, videóvetítés a témáról.</p>	<p>November 7. Dr. Zacher Gábor: Droghelyzet 2019 előadása. A toxikológus a diákok nyelvén beszélt az őket érintő függőségekről, annak hatásairól és elkerülési lehetőségeiről. Iskolánk diákjaira nagy hatást gyakoroltak a látottak- hallottak.</p> <p>December 9. rendőrségi előadás a függőségekről, káros szenvedélyekről iskolánk végzős diákjai számára.</p> <p>Február 18. A rendőrség munkatársának szemléltető előadása az internetfüggőségről, az internetes bűnözésről.</p>

		<p>Az internet, mint korunk legújabb függőségének kiemelése, személyiségromboló hatásai, társas kapcsolatok leépülésének veszélyei.</p> <p>A túlzott koffein (energial, kávé) hatásai a viselkedésre, szervezetre.</p>			<p>Március 11. Iskolánk végzős diákjainak interaktív, kortárs előadása az iskolánkban tapasztalható egyre szélesebb körben elterjedő energialtal fogyasztás visszaszorítása érdekében.</p> <p>Június 2. A szenvedélyek napja: érekes, tanulságos, elgondolkodtató és egyben sokkoló kisfilmek, igaz történetek bemutatása. Osztályfőnököknek elküldött linkgyűjteményből választhatnak diákjaink.</p>
<p><b>Fenntarthatóság, környezettudatos életre nevelés fontosságának tudatosítása</b></p>	<p>Környezettudatos-ság elérése a tanulóink körében.</p>	<p>Fokozatosan alakuljon ki tanulóinkban az igény környezetünk védelmére, fenntarthatóságra nevelés.</p>	<p>Személyesedés iskolánkban és környékén, kapcsolódva a városi és országos akciókhoz.</p> <p>Műanyagmentes életmód tudatosítása, szelektív és szemétyűjtés és újrahasznosítás.</p>	<p>Minél több tanuló aktív bevonása a különböző környezettudatos akciókba (Szedd magad! Autómentes világnap, Műanyagmentes hónap, Víz világnapja).</p> <p>Aktív részvételre nevelés.</p>	<p>Szeptember 27. moha Trianon elkészítése az erdélyi diákokkal közösen.</p> <p>Oktober 2. virágtartók készítése iskolánk területére az újrahasznosítás jegyében gumibroncsból az érdeklődő diákok részvételével.</p>

Január 23. karácsonyi díszek újra tervezése, újra hasznosítása az érdeklődő diákok részére.

Február 10. Valentin napi meglepetések készítése természetes alapanyagokból.

Március 9. Biomassza üzem meglátogatása, működésének megtekintése.

Május 15. Nemzetközi klíma akciónap: ózonlyuk, savasesők, üvegházhatás, klímaegyezmény-tájékoztató összeállítás, osztályfőnökök segítségével diákok tájékoztatása. Feladat: ültess egy növényt és gondozd, ápold rendszeresen saját környezetben!

Június 5. Környezetvédelmi világnap: bioszféra, levegő, föld, víz szerepe életünkben. Érdekes információk, sokkoló képek

						<p>kiküldése a diákoknak osztályfőnökök segítségével. Feladat: gyűjtsd össze a szemetet a házatok környékén és annak környezetében!</p>
--	--	--	--	--	--	---



## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Nekünk, pedagógusoknak fontos feladatunk az iskolánkba járó diákok szemléletformálása, a jó szokások kialakítása, a rossz szokások elkerülése és a megfelelő szakemberek bevonása egy-egy adott témakörben. Tudjuk, hogy a környezettudatos életvitel kialakítása, a fenntarthatóságra nevelés egyik fontos színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogatják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározóak és példaadók lehetnek a diákok számára. Ezt az elvet tartottuk szem előtt a program megvalósításánál a 2019/2020-as tanévben.

Programunk egyik hangsúlyos eleme a Fenntarthatóság, a környezettudatos életre nevelés fontosságának tudatosítása a diákokban. Ebben a félévben két programot valósítottunk meg iskolánkban ebben a témakörben.

- ✓ Szeptember 27. moha Trianon elkészítése az erdélyi diákokkal közösen

A programban részt vevő diákok előző napon közösen gyűjtötték a mohát a természetben. Az akkor még csak ismerkedő erdélyi és magyar diákok egy jó hangulatú túra során együtt szedték össze az alapanyagokat moha graffitihoz. Másnap délelőtt a már kialakult csoportok, baráti társaságok közösen találták ki és valósították meg a történelmi Magyarországot ábrázoló moha graffitit. Festék helyett növényekkel rajzoltak a falra, amelyek abban a formában élnek és zöldellenek majd tovább. A közös múlt és a közös projekt elkészítése nagymértékben hozzájárult a diákok összetartozás érzésének kialakításában.



Közösségi oldalunkon is hírt adtunk az eseményről:

<https://www.facebook.com/401709123287142/photos/pcb.1600391256752250/1600382810086428/?type=3&theater>

- ✓ Október 2. virágtartók készítése iskolánk területére az újrahasznosítás jegyében gumiabroncsból az érdeklődő diákok részvételével

Iskolánk ÖKO szakkörével közösen újrahasznosítási délutánt tartottunk, amelynek keretein belül használt gumiabroncsokból készítettek a diákok virágtartókat. Jó hangulatban telt a foglalkozás, ahol tovább folyt az ötletelés, mit lehetne megvalósítani még ezekből a kiselejtezett gumikból. Több jó ötlet is felmerült, amiket majd a közeljövőben valósítunk meg. Örömmel láttuk, hogy megindult a diákok fantáziája, más szemmel néztek az eredeti funkciójára már nem alkalmas elhasznált tárgyakra.

Tamási, 2019. október 3.



feljegyzés készítői<sup>1</sup>

Melléklet:

Fotódokumentáció

<sup>1</sup> Körpecsét, és aláírás szükséges





## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ<sup>2</sup>



2019. szeptember 27. moha Trianon készítése



2019. szeptember 27. moha Trianon készítése



2019. szeptember 27. moha Trianon készítése



2019. november 29. fitnessz Kohlmann  
Fannival

<sup>2</sup> A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja.





## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ<sup>3</sup>



2019. október 2. virágtartók készítése az újrahasznosítás jegyében



2019. október 2. virágtartók készítése az újrahasznosítás jegyében

<sup>2</sup> A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja



## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Tudjuk, hogy az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogatják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározó és példaadók lehetnek a diákok számára. A szülők és a közvélemény is elvárja, hogy mi, pedagógusok vállaljunk főszerepet az egészségnevelésben és a prevencióban egyaránt. Ezt az elvet tartottuk szem előtt a program megvalósításánál a 2019/2020-as tanévben.

Egyik és talán legfontosabb programelemünk az Egészségmegőrzés, prevenció, rendszeres testmozgás szerepének hangsúlyozása, amelyben a következő programokat sikerült megvalósítanunk ebben a félévben:

- ✓ Szeptember közepétől a testnevelő kollégák felmérték a diákok súly- és test összetételét, ezután tájékoztatták a diákokat BMI indexükről, zsír és izomszázalékukról, amit differenciált munkavégzés követett.

Testnevelő tanárként fontosnak tartjuk a diákjaink rendszeres és folyamatos felmérését. Az országos Netfit méréshez csatlakozva, azt kiegészítve gondoltuk újra a diákok testsúlybéli változásainak, ingadozásainak követését. Célunk, hogy a kapott eredmények alapján differenciált munkavégzés által minden diák megtalálja a neki megfelelő intenzitást és mozgásformát.

- ✓ Szeptember 26. sportdélelőtt a nagyenyedi iskola diákjaival közösen a sportcsarnokban három osztály bevonásával labdarúgásban, kosárlabdában és floorballban.



Iskolánk Határtalanul programjához kapcsolódva szeretettel fogadtuk az erdélyi Nagyenyed városából érkező diákokat. A sportprogram megvalósításával az ismerkedés mellett célunk a vegyes csapatokban zajló labdarúgó, kosárlabda és floorball mérkőzések élménypedagógiája volt. Az egy célért küzdés, a győzni akarás és a sport szeretete szemmel láthatóan jól összekovácsolta az erdélyi és a magyar diákokat.

- ✓ November 8. Béri - Vályi sportkupa. A két középiskola három sportágban (kézilabda, labdarúgás, kidobó) mérte össze tudását, amelyet összesítésben iskolánk csapata nyert meg.

Évek óta nagy a rivalizálás a város két középiskolája között szinte minden téren, ebből is kiemelkedik a sport. A városi diák önkormányzattal közösen rendeztük meg a Béri - Vályi kupát, ahol nagy küzdelmek zajlottak. A sportszerű mérkőzéseken minden résztvevő betartotta a szabályokat, végig a fair play szelleme uralkodott és tettünk egy lépést, hogy kihasználjuk a sport közösségformáló szerepét, és ezáltal közelebb hozzuk a két iskola diákjait egymáshoz.

Közösségi oldalunkon is hírt adtunk az eseményről:

<https://www.facebook.com/401709123287142/photos/a.401709166620471/1678769612247747/?type=3&theater>

- ✓ November 29. fitnessz délelőtt Kohlman Fanni fitnessz oktatóval. Iskolánkban hat osztály részvételével telt a program, ahol a sport egészségmegőrző, fittséget támogató szerepe kapott hangsúlyt.

Testnevelő tanárként tudjuk, hogy a mai diákoknak mindig újat kell mutatnunk ahhoz, hogy le tudjuk kötni figyelmüket és aktivitásra tudjuk rávenni őket. Próbálunk ezeknek a kihívásoknak megfelelni, ezért hívtuk el iskolánkba Fannit, aki aerobic órákat tartott iskolánk tanulóinak. Jó volt látni a diákjaink aktivitását, mosolygós arcát és a fáradtságot rajtuk az óra végén.

- ✓ December 6. Vályi kupa, ahol három sportágban iskolánk 10 csapata mérte össze tudását labdarúgásban, kosárlabdában és floorballban.





Iskolánk vezetőségével egyeztetve úgy gondoltuk, hogy a Vályi napon a közös programot követően adjuk meg a lehetőséget diákjainknak, hogy a számukra legmegfelelőbb programot választhassák maguknak. Így rendeztük meg a Vályi kupát, amit nagy lelkesedéssel fogadtak a tanulók. Jó hangulatú mérkőzéseken Holczer Ádám élsportoló is részt vett és buzdította, dicsérte a játékosokat, akik örültek az elismerésnek és még lelkesebben játszottak.

- ✓ December 6. Holczer Ádám NBI-es labdarúgó előadása a sportos életmód előnyeiről, a rendszeres testmozgás igényének kialakításáról és az élsport szépségeiről, nehézségeiről. Iskolánk minden tanulója részt vett az előadáson.

Egy példakép bemutatása, egy sikeres életút meghallgatása, az önfegyelem, a kitartás és az akarat küzdelmeiről szóló előadás és beszélgetés mindig motiváló tényező a fiatalság életében. Diákjaink beleláthattak egy élsportoló mindennapjaiba, megtudhatták, hogy milyen érzés a Fradival bajnoki címet és kupát nyerni, és betekintést kaptak a csillogás mögötti életbe is. Hiszen semmi nem hullik egy élsportoló labdarúgó ölébe, mert szükség van hozzá elszántságra, küzdelemre, alkalmazkodásra és legfőképpen akaratra. Érdekes és tanulságos beszélgetés volt.

Kelt: Tamási, 2019. december 9.



feljegyzés készítői<sup>1</sup>

Melléklet:

Fotódokumentáció

<sup>1</sup> Körpecsét, és aláírás szükséges



## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ<sup>2</sup>



2019. szeptember 26. sportdélelőtt a nagyenyedi diákokkal



2019. szeptember 26. sportdélelőtt a nagyenyedi diákokkal



2019. november 8. Béri- Vályi kupa győztes csapata



2019. november 29. fitnessz Kohlmann Fannival



2019. december 6. Vályi kupa



2019. december 6. Vályi kupa Holczer Ádámmal

<sup>2</sup> A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja.





## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ<sup>3</sup>



2019. december 6. Vályi nap - Holczer Ádám előadása



2019. december 6. Vályi nap – Holczer Ádám előadása

<sup>2</sup> A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja



## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Szem előtt tartjuk, hogy az iskolánkban tanuló fiatalok életkoruknál fogva a legjobban kiszolgáltatottak a káros szenvedélyeknek. Fontos, hogy tudatosítsuk és segítsünk nekik a felismerésben, hogy a drogok, cigaretta, alkohol, energitalok milyen függőségek kialakulásához vezethetnek. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy megismerjék a tiltott szereket, ezek törvényi hátterét, mely drogok milyen hatást gyakorolnak a szervezetünkre, hogyan alakul ki a függőség és milyen fajtái vannak a káros szenvedélyeknek. Figyelmet fordítunk az alkoholizmus család- és személyiségromboló hatásaira, a dohányzás egészségkárosító hatásainak bemutatására és a passzív dohányosok védelmére. Az internet, mint korunk legújabb függőségének kiemelése, személyiségromboló hatásainak megismertetése, társas kapcsolatok leépülésének veszélyeire való figyelmeztetés is kiemelt hangsúlyt kap.

Programunk egyik hangsúlyos eleme a Kábítószer, drog, internetfüggőség, káros szenvedélyek hatása a szervezetre. Ebben a félévben két programot valósítottunk meg iskolánkban ebben a témakörben.

- ✓ November 7-én „Droghelyzet 2019” dr. Zacher Gábor előadása

A mintegy két és fél órás előadáson diákjaink a helyi gimnázium és általános iskolai tanulóival együtt egy nagyon színvonalas és tanulságos előadást hallgathattak meg dr. Zacher Gábor előadásában a napi droghelyzetről Magyarországon és képet kaphattak arról, milyen hatást gyakorolnak a kábítószer a szervezetünkre. Mik a függőség jelei, hogy válik valaki a drogok rabjává.



Közösségi oldalunkon is hírt adtunk az eseményről:

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=1676581415799900&id=401709123287142](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1676581415799900&id=401709123287142)

- ✓ December 9- én rendőrségi előadás a függőségekről és drogfogyasztás, valamint a kábítószerterjesztés törvényi háttéréről

Iskolánk tanulói számára december 9- én a rendőrség munkatársa egy igen átfogó előadást tartott és nagyon színes képet festett a függőségekről, valamint a drogterjesztés és fogyasztás következményeiről.

Tamási, 2019. december 29.



feljegyzés készítői<sup>1</sup>

Melléklet:

Fotódokumentáció

<sup>1</sup> Körpecsét, és aláírás szükséges





## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ<sup>2</sup>



2019. december 9. rendőrségi előadás a függőségekről



2019. december 9 rendőrségi előadás a függőségekről



2019. november 7 dr. Zacher Gábor előadása



2019. november 7 dr. Zacher Gábor előadása



2019. november 7 dr. Zacher Gábor előadása

<sup>2</sup> A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja.



Projektazonosító: **GINOP-6.2.3-17-2017-00038**

Projekt megnevezése: **Lemorzsolódás csökkentése a Szekszárdi Szakképzési Centrum tagintézményeiben**

## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenciós, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Tudjuk, hogy az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogatják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározó és példaadók lehetnek a diákok számára. A szülők és a közvélemény is elvárja, hogy mi, pedagógusok vállaljunk főszerepet az egészségnevelésben és a prevencióban egyaránt. Ezt az elvet tartottuk szem előtt a program megvalósításánál a 2019/2020-as tanévben.

Egyik programelemünk a szexuális felvilágosítás, fogamzásgátlás lehetőségeinek tudatosítása, a felelős szexuális élet folytatása, a terhesség megelőzésének módjai, lehetőségei, amelyben a következő programot sikerült megvalósítanunk ebben a félévben:

- ✓ Január 15. Iskolánk védőnőjének előadása, beszélgetés a felelős szexuális életről, családtervezésről, és a korai gyermekvállalás veszélyeiről.

A védőnővel előadás előtt megbeszéltük, milyen témákat érintsen a diákok előtt. Tudtuk, hogy ez a téma még mindig kellemetlen, ciki a fiataloknak, de úgy gondoltuk, hogy beszélnünk kell róla. Kíváncsiak voltunk véleményükre és tudásukra egyaránt a témával kapcsolatban. Úgy gondoljuk, a védőnő jó stílusban közelítette meg ezt a kényes témát, így a diákság hamar be tudott kapcsolódni, interaktívvá vált a beszélgetés.

Több osztállyal és több alkalommal is terveztük az előadást, de sajnos a digitális oktatásra való átlással ez a lehetőség elmaradt.

Kelt: Tamási, 2020. április 30.



feljegyzés készítő

Melléklet:

Fotódokumentáció



## Fotódokumentáció



2020. január 15. Felelős szexuális élet-  
előadás



2020. január 15. Felelős szexuális élet- előadás





Projektazonosító: **GINOP-6.2.3-17-2017-00038**

Projekt megnevezése: **Lemorzsolódás csökkentése a Szekszárdi Szakképzési Centrum tagintézményeiben**

## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Nekünk, pedagógusoknak fontos feladatunk az iskolánkba járó diákok szemléletformálása, a jó szokások kialakítása, a rossz szokások elkerülése és a megfelelő szakemberek bevonása egy-egy adott témakörben. Tudjuk, hogy a környezettudatos életvitel kialakítása, a fenntarthatóságra nevelés egyik fontos színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogatják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározóak és példaadók lehetnek a diákok számára. Ezt az elvet tartottuk szem előtt a program megvalósításánál a 2019/2020-as tanévben.

Programunk egyik hangsúlyos eleme a Fenntarthatóság, a környezettudatos életre nevelés fontosságának tudatosítása a diákokban. Ebben a félévben két programot valósítottunk meg iskolánkban ebben a témakörben.

- ✓ Február 10. Valentin napi meglepetések készítése természetes alapanyagokból.
- ✓ Iskolánk tanulói az ÖKO szakkörrel közösen természetes anyagokból Valentin napi meglepetéseket, ajándékokat készíthettek egymásnak. Az ajándékokhoz természetes anyagokat használtak fel. A programot hagyomány teremtési szándékkal szerveztük meg.
- ✓ Március 9. Biomassza üzem meglátogatása, működésének megtekintése.

Egyik délután az iskola tanulói a kollégistákkal közösen meglátogathatták az iskola szomszédságában található, 2019-ben épült biomassza üzemet. Megtudhatták, hogy a biomassza tulajdonképpen szerves anyag és többek között fűtésre használják. Az üzemeltető szakember bemutatta az üzemet és elmondta, hogyan készül a termék.

- ✓ Május 15. Nemzetközi klíma akciónap: ózonlyuk, savasesők, üvegházhatás, klímaegyezmény-tájékoztató összeállítás, osztályfőnökök segítségével diákok tájékoztatása.

Kiadott feladat: ültess egy növényt és gondozd, ápolj rendszeresen saját környezetben!



- ✓ Június 5. Környezetvédelmi világnap: bioszféra, levegő, föld, víz szerepe életünkben. Érdekes információk, sokkoló képek kiküldése a diákoknak osztályfőnökök segítségével.

Kiadott feladat: gyűjtsd össze a szemetet a házatok környékén és annak környezetében!

Tamási, 2020 április 30.



feljegyzés készítői

Melléklet:

Fotódokumentáció



## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ



2020 február 10. Valentin napi meglepetés  
természetes anyagokból



2020 február 10. Valentin napi meglepetés  
természetes anyagokból



2020 március 9. Biomassza üzem látogatása



2020 március 9. Biomassza üzem látogatása





Projektazonosító: **GINOP-6.2.3-17-2017-00038**

Projekt megnevezése: **Lemorzolódás csökkentése a Szekszárdi Szakképzési Centrum tagintézményeiben**

## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenció, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Szem előtt tartjuk, hogy az iskolánkban tanuló fiatalok életkoruknál fogva a legjobban kiszolgáltatottak a káros szenvedélyeknek. Fontos, hogy tudatosítsuk és segítsünk nekik a felismerésben, hogy a drogok, cigaretta, alkohol, energitalok milyen függőségek kialakulásához vezethetnek. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy megismerjék a tiltott szereket, ezek törvényi háttérét, mely drogok milyen hatást gyakorolnak a szervezetünkre, hogyan alakul ki a függőség és milyen fajtái vannak a káros szenvedélyeknek. Figyelmet fordítunk az alkoholizmus család- és személyiségromboló hatásaira, a dohányzás egészségkárosító hatásainak bemutatására és a passzív dohányosok védelmére. Az internet, mint korunk legújabb függőségének kiemelése, személyiségromboló hatásainak megismertetése, társas kapcsolatok leépülésének veszélyeire való figyelmeztetés is kiemelt hangsúlyt kap.

Programunk egyik hangsúlyos eleme a Kábítószer, drog, internetfüggőség, káros szenvedélyek hatása a szervezetre. Ebben a félévben az alábbi programokat valósítottunk meg iskolánkban ebben a témakörben.

- ✓ Február 18. A rendőrség munkatársának szemléltető előadása az internetfüggőségről, az internetes bűnözésről.

A két órás előadás során a rendőrség munkatársai, érdekes és nagyon tanulságos előadást tartottak az internet függőségről és az interneten terjedő bűnözésről. Megtudhattuk, hogyan kerülhetjük el és előzhetjük meg, hogy szenvedő alanyai legyünk egy nem megfelelően tárolt jelszó eltulajdonításának és, hogy ezekkel milyen módon élnek vissza a bűnözők, valamint, hogy a túlzott „internet fogyasztás” milyen káros hatással lehet a személyiségre.

- ✓ Március 11. Iskolánk végzős diákjának interaktív, kortárs előadása az iskolánkban tapasztalható egyre szélesebb körben elterjedő energital fogyasztás visszaszorítása érdekében.



Iskolánk tanulói számára március 11-én, kortárs tanuló tartott szemléletes és húsba markoló előadást a mértéktelen energiatartalom fogyasztás veszélyeiről és arról, hogy milyen egészségromboló hatása lehet. Személyes és barátja (csapatársa) példáján keresztül bepillantást nyerhettek, hogy milyen belső szervi, belgyógyászati problémákat, betegségeket okozhat, ha valaki mértéktelenül fogyasztja.

- ✓ Június 2. A szenvedélyek napja: érdekes, tanulságos, elgondolkodtató és egyben sokkoló kisfilmek, igaz történetek bemutatása

Osztályfőnököknek elküldött linkgyűjteményből választhatnak diákjaink a témával kapcsolatban.

Tamási, 2020 április 30.



feljegyzés készítői

Melléklet:

Fotódokumentáció





## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ



2020 február 18. Rendőrségi előadás az  
internetfüggőségről



2020 február 18. rendőrségi előadás az  
internetes bűnözésről



2020 március 11. Kortárs előadás az  
energiaitalokról



2020 március 11. Kortárs előadás az  
energiaitalokról



Projektazonosító: **GINOP-6.2.3-17-2017-00038**

Projekt megnevezése: **Lemorzsolódás csökkentése a Szekszárdi Szakképzési Centrum tagintézményeiben**

## FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenációs, egészségmegőrző, mentálhigiénés, szexuális felvilágosító program kialakítása, működtetése, a fenntartható fejlődésre nevelés című programelem vonatkozásában az alábbi tevékenységeket valósítottuk meg.

Tudjuk, hogy az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, hiszen a fiatalok hosszú éveken át látogatják. Ezáltal az iskolában látottak, tanultak meghatározó és példaadók lehetnek a diákok számára. A szülők és a közvélemény is elvárja, hogy mi, pedagógusok vállaljunk főszerepet az egészségnevelésben és a prevencióban egyaránt. Köztudott, hogy ebben az időszakban komoly hatást lehet gyakorolni a gyerekek személyiségfejlődésére, amely nagyban meghatározza a későbbi szokásaikat, életvitelüket. Nekünk ezt kell kihasználni és a tantárgyi egészségfejlesztés mellett nagy hangsúlyt kell fektetnünk tudatos egészségnevelésre, a szabadidős tevékenységek fontosságára.

Fontos feladat a mentális higiénia és a stresszkerülő magatartás kialakítása a diákok körében. Feladatunk feltérképezni a tanulóink mentális állapotát, rávilágítva arra, hogy a lelki problémák milyen más testi problémákat okozhatnak.

- ✓ Március 5. Külső előadó előadása a mai fiatalság lelki problémáinak okairól, megoldási lehetőségekről, és a stresszkerülő magatartásformák kialakításáról.

A programban részt vevő végzős diákok elgondolkodtató előadáson vehettek részt, aminek témája az iskola befejezése utáni élet elkezdése, annak megszervezése. Sok érdekes és hasznos információt kaptak a nagybetűs életbe való beilleszkedéshez és számos segítséget ahhoz, ha elakadásuk van, hova fordulhatnak segítségért. Szó volt munkavállalásról, családtervezésről és megélhetési kérdésekről egyaránt. Fő kérdés volt a felkészült, tudatos életszemlélet kialakítása és megtervezése náluk, hogy minél kevesebb stressz érje őket ezzel kapcsolatban a közeljövőben.

- ✓ Március- április- digitális tanítási forma: megkértük az osztályfőnököket, hogy küldjék ki diákjaiknak a koronavírussal kapcsolatos pszichológiai tudnivalókat a pánik és a szorongás csökkentésére.



A koronavírussal kapcsolatos hírek- álhírek helyén kezelése, a karantén- bezártság érzésének feldolgozása, a pánik és a szorongás feloldásának lehetőségeit taglaló pszichológiai tájékoztató megnyugtató válaszokat ad ezekre a kérdésekre. Ezzel szeretnénk volna oldani a kialakult stresszhelyzetet diákjaink körében.

- ✓ Május 15. A család nemzetközi napja. Célunk: a figyelmet a családra, a társadalom legfontosabb „intézményére” irányítani.

Arany János, Kosztolányi Dezső, Nemes Nagy Ágnes verseinek segítségével hívjuk fel a figyelmet diákjaink körében a család fontosságára, az összetartozás megbecsülésére.

A digitális oktatásra való átállás miatt több programelemet, előadást sajnos nem tudtunk megvalósítani ebben a félévben.

Tamási, 2020. április 30.



*[Handwritten signature]*  
feljegyzés készítői

Melléklet:

Fotódokumentáció





## FOTÓDOKUMENTÁCIÓ



2020. március 5. mentálhigiénés előadás

2020. március 5. mentálhigiénés előadás

### **Pszichológiai vonatkozású tájékoztató a koronavírussal kapcsolatban**

A Magyar Pszichológiai Társaság Közelettrőpészichológiai Szekciójának ajánlását átdolgozta és kiegészítette:

Ercsey Tibor elnöki pszichológus  
Cserép Csongor tanácsadó szálpszichológus

Tartalom: Mi történik most? A krízis jelölése, lehetőségeink	2
Pánik, szorongás – mit tapasztalunk a csökkendőidőn?	2
Külsővilág, beállítottság, home office – fontos elvárások, megértem, megvan, értékes és hasznos támogatás	4
Válasz lehetőségeink	8
Gyerekek: tájékoztatás, <u>előzetesítés</u>	9
Koronavírusos lettem! Meghálálom a lehetőségeink	9
Hozzájáruló betegség, <u>hatalom</u>	9

2020.március- április Koronavírus pszichológiai tájékoztató