

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.



Tyju

Kat

„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 betegség 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 egészség tudatos 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 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 energiatartalom 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

Tevékenység	Cél	Elvárt eredmény	Feladat	Végrehajtás módszere	Felelős/ Felelősök	Határidő/ Ütemezés	Költségek
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, egészségtámogató magatartásminták bemutatása. Folyamatos súlykontroll, BMI index	Testnevelés és osztályfőnöki órák keretében az egészséges életvitel kialakítása, diéták, táplálékérzékenységek feltérképezése, 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>Mentális higiénia, stresszkerülő</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</p>	<p>ezek fogyasztása hátrébb kell, hogy szoruljon az egészséges élelmiszerekkel szemben. A rendszeres 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>meghatározása, egyénre szabott testedzés, sportágak kipróbálása.</p>					

<p>magatartás kialakítása</p>	<p>felismerése, kezelése.</p>	<p>szakemberek segítségével képet kapjunk a tanulóink mentális állapotáról, valamint a segítségre szoruló tanulóik 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 tanulóik esetében a szülőket is bevonva egyéni foglalkozások szervezése.</p>	<p>beszélgetések megtartása, videó vetítés a mentális problémákról és azok okozta betegségekről. Az emberi szervezet működésének megismerése, természeti, társadalmi, pszichés környezet kölcsönhatásainak veszélyei, a veszélyeztetett tanulóik kiszűrése, majd pszichológus szakember segítségével a konkrét esetek kezelése.</p>	<p>és iskolapszichológus.</p>		
<p>Szexuális felvilágosítás, fogamzásgátlás lehetőségeinek tudatosítása</p>	<p>Felhívni tanulóink figyelmét a felelős szexuális élet folytatására és a családtervezés fontosságára.</p>	<p>Diákjaink tisztában 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>

	módjával és a tudatos családtervezéssel. Ismerjék és használják a fogamzásgátlás módszereit, lehetőségeit.	Tanulóink 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.	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.	Interaktív előadások, beszélgetések, videóvetítés a témáról.	Védőnő, pszichológus és a rendőrség munkatársának, előadása a káros szenvedélyekről, osztályfőnöki órán a téma megbeszélése.	Folyamatosan, Vályi nap	Külsős előadó költségei.
Kábítószer, drog, internetfüggőség, káros szenvedélyek: alkohol, cigaretta, energitalok káros hatásai a szervezetre							

<p>Fenntarthatóság, környezettudatos életre nevelés fontosságának tudatosítása</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, személységromboló hatásai, társas kapcsolatok leépülésének veszélyei. A túlzott koffein (energiaital, kávé) hatásai a viselkedésre, szervezetre.</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.

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 egyes 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, küzdésre, alkalmazkodásra és legfőképpen akaratra. Érdekes és tanulságos beszélgetés volt.

Kelt: Tamási, 2019. december 9.



[Handwritten signature]
.....
feljegyzés készítői¹

Melléklet:

Fotódokumentáció

¹ Körpecsét, és aláírás szükséges



FOTÓDOKUMENTÁCIÓ²



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

² A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja.



FOTÓDOKUMENTÁCIÓ³



2019. december 6. Vályi nap - Holczer Ádám
előadása



2019. december 6. Vályi nap – Holczer Ádám
előadása

² 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.

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 készítői¹

Melléklet:

Fotódokumentáció

¹ Körpecsét, és aláírás szükséges



FOTÓDOKUMENTÁCIÓ²



2019. szeptember 27. moha Trianon készítése



2019. szeptember 27. moha Trianon készítése



2019. szeptember 27. moha Trianon készítése



2019. november 29. fitnessz Kohlmann
Fannival

² A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja.



FOTÓDOKUMENTÁCIÓ³



2019. október 2. virágtartók készítése az újrahasznosítás jegyében



2019. október 2. virágtartók készítése az újrahasznosítás jegyében

² A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja



FELJEGYZÉS

A GINOP-6.2.3-17-2017-00038 pályázathoz kapcsolódóan a Prevenziós, 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

- ✓ 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 készítői¹

Melléklet:

Fotódokumentáció

¹ Körpecsét, és aláírás szükséges



FOTÓDOKUMENTÁCIÓ²



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

² A feljegyzésben leírt események, rendezvények fotódokumentációja.