

**A Bocskai István Református Oktatási Központ –
Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium,
Szakképző Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium**



egészségfejlesztési programja

2020

I. Az egészségfejlesztő iskola.....	4
II. Kapcsolódás a teljes körű iskolai egészségfejlesztéshez.....	5
III. Az iskola mint az egészségfejlesztés fontos színtere	6
IV. Oktatási módszerek az iskolai egészségfejlesztésben	7
V. Az iskolai egészségfejlesztési oktatási anyagok tartalmi kialakításának szempontjai.....	12
V/1. Moduláris szerkezet	12
V/2. Lineáris felépítés	12
V/3. Teraszos (lépcsőzetes) elrendezés.....	12
V/4. Egységes keretrendszer, tartalmi standardok	13
V/5. Minden diákot elérni.....	13
V/6. Egészségfejlesztési team	14
V/8. Koherens oktatási tartalom, holisztikus megközelítés.....	14
V/9. A testi és mentális egészség fejlesztése	14
VI. Az egészségfejlesztési tartalom kialakításának folyamata.....	15
VI/1. Az évfolyamonkénti egészségértalom meghatározása	15
VI/2. Témakörök.....	15
VI/4. Kapcsolódási pontok	17
VI/5. A foglalkozástervek struktúrája	18
VII. Az oktatási módszerek kiválasztásának kritériumai	19
Az egészségfejlesztési oktatási anyagok sikeres alkalmazásának feltételei	19
Fogalomtár	20
Mese	21
VIII. Digitális eszközhasználat az egészségfejlesztő foglalkozásokon	23
IX. Az egészségfejlesztési modulokban alkalmazott 2-2 pedagógiai módszer, módszerelem	25
1. Egészségügyi szolgáltatások modul	25
2. Táplálkozás modul	26
3. Mozgás és gerincvédelem modul	29
4. Egészséges környezet modul.....	30
5. Egészséges jövőkép modul.....	32
6. Káros szenvedélyek modul.....	34
7. Társas kapcsolatok modul	36

8. Digitális világ modul.....	38
Filmelemzés	38
1. melléklet – Az egyes egészségfejlesztési modulokhoz tartozó kulcsüzenetek	41

I. Az egészségfejlesztő iskola

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészségfejlesztő iskola folyamatosan formálja környezetét, olyan irányba, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

A WHO által definiált egészségfejlesztő iskola ¹ (*Health Promoting Schools*) szempontrendszere olyan tényezőket is tartalmaz, mely közvetetten, illetve közvetlenül a pedagógiai módszerek tekintetében is releváns.

Az egészségfejlesztő iskola módszertani szempontból kiemelendő ismérvei:

1. ábra: Az egészségfejlesztő iskola módszertani szempontból kiemelt ismérvei²

Minden rendelkezésére álló módszerrel elősegíti a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az egészség fejlesztését és az eredményes tanulást.

Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi a pedagógusok és a tanulók jól-létét és méltóságát, többféle lehetőséget teremt a siker eléréséhez, elismeri az erőfeszítést, a szándékot, támogatja az egyéni előrelépést.

Törekszik arra, hogy segítse diákjainak, az iskola személyzetének, a családoknak, valamint a helyi közösség tagjainak egészségük megőrzését.

Forrás: saját szerkesztés

Azok az oktatási intézmények, amelyek hatékony egészségfejlesztő munkát végeznek, a lehető legvariábilisabb eszközrendszerrel támogatják a nevelőtestület és a diákság egészségét, mindemellett a tágabb iskolai környezet tagjait is; a szülőket, a helyi közösséget. Mindez megmutatkozik a mindennapi oktató-nevelő munkában is, ahol támogató, motiváló környezetben lehetnek a gyerekek, fiatalok úgy, hogy a számukra – életkori sajátosságaik, egyéni jellemzőik mentén - legoptimálisabb módszerekkel segítik őket az egészségműveltségük megalapozásában.

¹ https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1

² Simonyi, I. (szerk.) 2004. Segédlet az iskolai egészségnevelési, egészségfejlesztési program elkészítéséhez Budapest. OM 13., 6. old.

II. Kapcsolódás a teljes körű iskolai egészségfejlesztéshez (TIE)

A TIE az *egészséges táplálkozás, a mindennapos testnevelés, a lelki egészség és egészségismeretek* fejlesztésére irányuló pilléreit a kifejlesztett oktatási anyagok nagyban támogatják. Ennek moduljai (témakörei) a következők:

2. ábra: A Projektben kifejlesztett egészségfejlesztési oktatási anyag moduljai



Forrás: saját szerkesztés

A 3. ábrán látható módon a meghatározott fejlesztési témák, modulok közvetlenül kapcsolódnak a TIE alapfeladataihoz.

3. ábra: Hogyan valósul meg a teljeskörű iskolai egészségfejlesztés a gyakorlatban?

³ 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról; X. fejezet; A gyermek, a tanuló egészségének, biztonságának védelmével kapcsolatos feladatok, a feladatokban közreműködőkre vonatkozó szabályok a nevelési-oktatási intézményben; 41. A nevelési-oktatási intézmény feladatai a gyermek, a tanuló egészségfejlesztésével összefüggésben; 128. § <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200020.emm>



Kép forrása: saját szerkesztés

Mindemellett az egészségismeretek készséggé válásában nagy előrelépést jelent, hogy a 8 egészségtémában összeállított foglalkozástervekben innovatív, élménypedagógiai módszerek kerültek becsatornázásra.

Az iskolai egészségfejlesztés (a tanulók egészségben nevelése) akkor hatékony, ha teljeskörű. Ez az alábbiak teljesülését jelenti:

- ✓ mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt befolyásolja;
- ✓ az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van;
- ✓ az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne;
- ✓ a teljes tantestület részt vesz benne; és
- ✓ bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét (pl. fenntartó) is.

Az előbbieken definiált teljes körűség a curriculum-fejlesztésben többek között a következő tényezők mentén került beintegrálásra:

- az életkori szempontokat figyelembe vevő, népegészségügyi szempontból meghatározott egészségkockázati tényezők feltérképezése, ezek alapján történő fejlesztési célok, eredmények rögzítése, tematika kialakítása;
- egészségmutatók szerinti, tényeken alapuló (*evidence-based*) tervezés;
- tantárgyi és modulok közötti kapcsolódási pontok meghatározása annak érdekében, hogy holisztikusan, az oktatási-nevelési tevékenység minél több pontján jelen legyenek az egészségismeretek;
- kortársi kapcsolatok erősödését segítő pedagógiai módszerek, családot, családtagokat bevonó feladatok;
- az iskola környezetét bevonó, aktivizáló projektötletek.

III. Az iskola mint az egészségfejlesztés fontos színtere

A gyerekek, fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában. Ebben a szenzitív időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, preferenciáikat. Az iskola a családi környezet mellett a szocializációnak azt a színterét jelenti, amelyben mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására.³

Az iskolás korosztály egészségi állapotának felmérésével kapcsolatos statisztikák rendkívül rossz jövőt prognosztizálnak. A rossz egészségi állapot számtalan hatását ismerjük: a várható életevek számának csökkenése, a hátrányos munkaerő-piaci megkülönböztetés, a társadalmi marginalizáció, a családi szerepek konfliktusa, a csökkent önértékelés, a kiszolgáltatottság és nem utolsósorban a tanulásban való

³ Simonyi, I. (szerk.) 2004. Segédlet az iskolai egészségnevelési, egészségfejlesztési program elkészítéséhez Budapest. OM 13., 8. old.

akadályoztatás. Szoros kapcsolat mutatható ki az egészség, az osztályzatok, az órai teljesítmény, az iskolába járás, és a fegyelmezési kérdések között. Ezen tendencia megváltoztatása érdekében az iskola mint színtér kiemelt jelentőséget kap. Ennek megvalósulását segítené, ha az oktatási intézményekben az egészségfejlesztés az intézmény egész életét átható, abba beleszerveződő központi jelentőségű tevékenységet jelentene. A Projekt fejlesztései ezt a teljes körű munkát segítik eszközökkel adva az intézményvezetők, egészségfejlesztésben érintett szakemberek számára.

A primer prevenció vagy elsődleges megelőzés középpontjában az egészség általános védelme és támogatása áll; célja a betegség kifejlődésének megakadályozása: általában nem orvosi eszközökkel (az egészségre ártalmas hatások kiiktatása, az egészségtudatos életmód kialakítása stb.) vagy kifejezetten orvosi tevékenységre alapozottan (pl.: védőoltás). Tevékenységi körébe tartozik az egészségnevelés és az egészségügyi felvilágosítás minden területe.⁴ A preventív szemlélet térhódítását segítette, hogy a tudományos kutatások felismerhetővé tették, hogy a betegségek megelőzhetőek, valamint az időben felfedezett kórképek sokkal hatékonyabban kezelhetőek (a gyógyszerköltség alacsonyabb, a kórházi ápolási napok száma kevesebb).⁵ Az iskolák pedagógiai programjaiban alapvető nevelési célként jelenik meg a testilelki egészségfejlesztés igénye.

Az iskolai egészségfejlesztési programok nem nélkülözhetik az életkori sajátosságoknak megfelelő tudás átadását, de a hangsúlyt a nevelési folyamatra kell helyezni, amely az egyén tudatos döntéshozatali mechanizmusát képes elősegíteni. Az egészségnevelésben létezik egy „rejtett tanterv”, amelyben az oktatási intézmény infrastruktúrája, kapcsolatrendszere, környezete, szellemisége közvetít információt a tanulóknak felé. Például a higiénés viszonyok, a fizikai környezet gondozottsága, a lakóközösséggel kialakított kapcsolat, az iskolai légkör.

IV. Oktatási módszerek az iskolai egészségfejlesztésben

A hazai és nemzetközi gyakorlat is alátámasztja, hogy az iskolai egészségfejlesztésben, egészségnevelésben elsősorban azokra az oktatási-nevelési módszerekre van szükség, amelyek révén 1.) valamilyen egészségügyi területre vonatkozó, az adott korosztályra vonatkozó népegészségügyi szempontok, rizikófaktorok beazonosítása (pl. dohányzás, alkoholfogyasztás, elhízás) alapján történik a téma-meghatározás, majd ismeretátadás, 2.) közvetetten a mindennapi viselkedést meghatározó személyiségtulajdonságokra (készségekre, szokásokra stb.) lehet hatni.

Az oktatási módszer az oktatási folyamat állandó, ismétlődő összetevője, ami különböző célok érdekében kerül alkalmazásra. Az oktatási folyamat didaktikai feladatainak megoldására alkalmazott „eljárást” nevezzük módszernek.⁶

⁴ ÁEEK Egészségtudományi Fogalomtár https://fogalomtar.aEEK.hu/index.php/Primer_prevenci%C3%B3

⁵ Pikó, B. (2003): Magatartástudomány és prevenció: a preventív magatartásorvoslás jelentősége. In: Magyar Tudomány 11. szám

⁶ Báthory Zoltán, Falus Iván (szerk.) (1997) Pedagógiai Lexikon I-III. Kereban Kiadó, Budapest

Az iskolai egészségfejlesztés gyakorlata számos változáson, szemléletváltáson esett át az elmúlt években, évtizedekben. A hagyományos egészségnevelésben az **egészségmegőrzés** volt fókuszban, tehát az adott (optimális) állapot megőrzésére irányult, információközlésre korlátozódott. Módszerét tekintve az információátadáson túl passzív és jellemző a gondozottra hárított felelősség.

Az **egészségnevelés** az életmóddal összefüggő tényezők megváltozását/alakítását célozza, már módszertanilag differenciálódott: megközelítésmódja túlmutat az információátadáson, de még jellemző az alá-fölérendeltség az egészségnevelő és a tanuló között.

Az **egészségfejlesztés** az egyén egészségfogalmát veszi alapul. Az egészséget folyamatnak tekinti, maga az egészségfejlesztés is hosszantartó (élethosszig) és egyfajta együttműködést jelent a nevelő és a tanuló között. Az egészségfejlesztés kiemelten olyan terület az oktatási intézményekben, mely az ismeretátadást meghaladóan tud hatékony lenni. Számos gyakorlat bizonyítja, hogy az **ismeret–képesség–attitűd** hármásán alapuló, kompetenciafejlesztést célzó metodika hatékony eszköze a tanulók sikeres egészségfejlesztésének.

4. ábra: Az iskolai egészségfejlesztést támogató kompetenciafejlesztés lépései



Forrás: saját szerkesztés

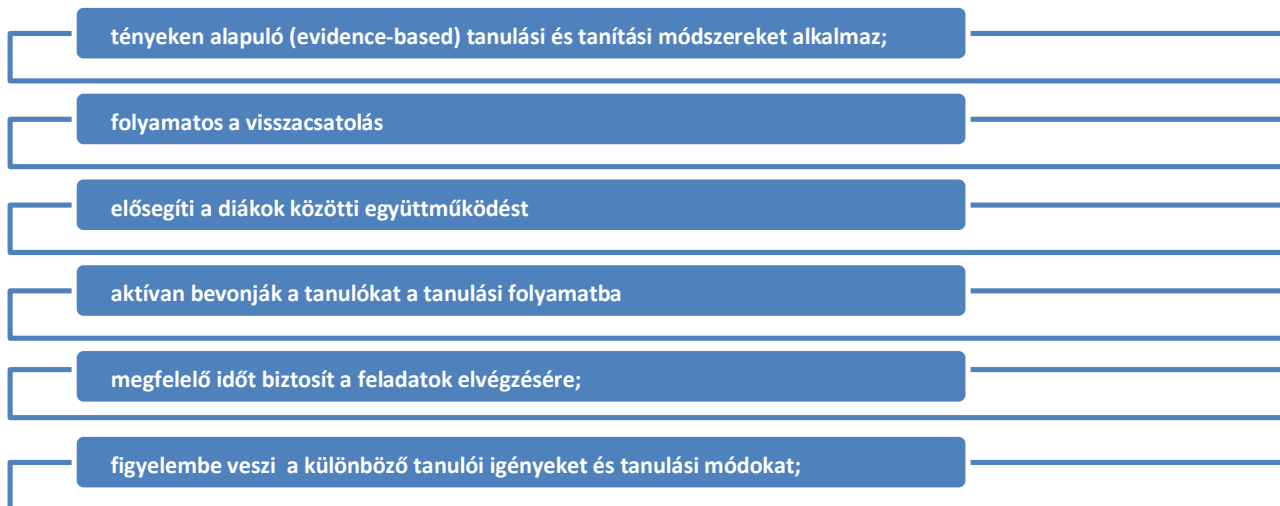
A komplex egészségfejlesztési folyamatban a módszereknek az eszközökkel és a munkaformákkal együtt történő változatos, differenciált alkalmazása segíthet abban, hogy minden gyermeket, fiatalot megszólítsunk, véleményalkotásra készítsünk. Az egészségfejlesztő pedagógusnak fel kell magát véteznie a módszerek széles választékával, mert az élményalapú tanulás folyamata minden gyermeknél eltérő.⁷

⁷ Kulin, E. – Darvay, S. (2012): Egészségfejlesztés az iskolában. In: Darvay, S. (szerk.): Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest. 67-81.p. ⁹
<http://www.sze.hu/~nyeki/InfMod/Infmodszertan/index.html?page=34>

Az oktatási stratégia és a módszerek kiválasztásának szempontjai

Angolszász hatásra terjedt el világszerte az oktatási stratégia vagy tanítási modell fogalmának használata. Az oktatási stratégia az oktatási módszerek, eszközök és eljárások adott cél érdekében, a konkrét feltételek figyelembevételével létrehozott egyedi kombinációja. ⁹ Az egészségfejlesztő iskolákról szóló nemzetközi irodalomban⁸ a hatékony iskolák ismérvei a következők:⁹

5. ábra: Hatékony iskolai egészségfejlesztést folytató iskolák – módszerekhez kapcsolódó – jellemzői



Forrás: Promoting Health in Schools, From evidence to action¹⁰

Kép: saját szerkesztés

A Projektben kifejlesztett oktatási anyagok a bennük alkalmazott módszerek tekintetében több ponton kapcsolódnak a fenti szempontrendszerhez. Amint azt már korábban jeleztük, a tényeken alapuló, *evidencebased* megközelítés az egyik alappillére a curriculumfejlesztésnek, a modulokon belül kialakított foglalkozástervekben konzekvensen jelen van a visszajelzés, visszacsatolás mint didaktikai elem, illetve a módszerek szintjén a tanulók közti együttműködésen alapuló oktatásszervezési módok (pl. csoport-, projektmunka). A tanulók bevonását, bevonódását számos saját gondolkodáson alapuló gyakorlati feladat támogatja, emellett a tanulási módszerek széles tárháza található meg a foglalkozás-leírásokban. Ennek

⁸ Promoting Health in Schools, From evidence to action

⁹ Muijs, D. and Reynolds, D. (2005) Effective Teaching: Evidence and Practice Paul Chapman Publishing. London.;

Graham, C., Cagiltay, K., Lim, B., Craner, J. and Duffy, T. (2001) "Seven Principles of Effective Teaching". University of North Carolina.; Rowe, K. (2008) Effective Teaching Practices ACER, Melbourne.; Wallin, J. (2003) "Improving School Effectiveness" ABAC Journal 23: 1 pp51-72.

¹⁰ <https://www.ttophs.govt.nz/vdb/document/244>

szemléltetése, részletezése *A foglalkozástervekben alkalmazott pedagógiai módszerek, módszerelemek modulonként* című fejezetben található.

A kifejlesztett iskolai egészségfejlesztési oktatási anyagok különböző iránymutatásokkal segítik a felhasználókat. A foglalkozástervek az életkori sajátosságok figyelembevételével készültek, konkrét évfolyamajánlással. Az osztályokat és a bennük tanuló gyerekeket, fiatalokat a velük nap mint nap foglalkozó szakemberek ismerik a legjobban. Minden tanuló, minden osztály egyedi, ezért a fejlesztők a foglalkozástervekben – a modulspecifikus ajánlások mellett – külön felhívják a figyelmet a felhasználás rugalmasságára, a szakemberek meglátására épülő alkalmazás fontosságára.

A tanulók fejlettségi szintje, előzetes ismeretei, a tanulócsoporthoz sajátosságai (létszám, érdeklődés, csoportdinamikai jellemzők stb.) és a tanulók egyéni jellemzői (introvertált/extrovertált, szociális, kooperatív, kevésbé együttműködő, szenzibilis stb.) egyaránt hatással vannak arra, hogy mely foglalkozástervet milyen évfolyamon és metodikával tudják sikeresen tanítani a pedagógusok. Az alábbi ábrán foglaljuk össze a módszer kiválasztásának szempontjait a tevékenység tényezői és tanulói jellemzők alapján.

6. ábra: A módszer kiválasztásának szempontjai

Tevékenység tényező	Tanulók jellemzői
Adott oktatási cél	Tanulócsoporthoz életkora
Oktatási tartalom (jellege, bonyolultsága)	Tanulók fejlettségi szintje
Oktatási folyamat meghatározott fázisa	Tanulók előzetes ismeretei
Módszerek alkalmazhatósága	Tanulócsoporthoz sajátosságai (pl. érdeklődés)
Oktatás szervezési formája	Egyéni jellemzők

Forrás: Dr. Tigyiné Dr. Pusztafalvi Henriette: Oktatási módszerek és oktatásszervezési módok¹¹

Fiatalabb életkorban jellemzően az egyéni tapasztaláson alapuló tanulás, az irányított, direkt módszerek (pl. előadás, magyarázat, beszélgetés), a tanulók közvetlen elemző munkája (közvetlen hatás) dominálnak, míg későbbi életévekben (kamaszkor, fiatal) a kortársi interakciók előtérbe helyezése, indirekt módszerek (közvetett hatás) gyakoribbak.

Oktatási stratégiák

Az oktatási stratégiák sokféle változata ismeretes. A különböző szerzők eltérő számú és megnevezésű stratégiát különböztetnek meg. Több szerző különböző szempontok szerint csoportosítja is a stratégiákat. A továbbiakban az áttekinthetőséget és a kezelhetőséget szem előtt tartva öt oktatási stratégiát fogunk megkülönböztetni.¹²

¹¹ BME Tanárképző Központ: Egészségügyi szakmodszertan (szerk. Dr. Betlehem József)

https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/20130002_egeszsegugyi_szakmodszertan/EG/segjs43g.scorm#_edn2

¹² Instructional Approaches – a Framework for Professional Practice, Saskatchewan Education, 1991, 15-19. old.

Oktatási (tanulásszervezési) stratégiák:

- direkt tanulásszervezés; ○
- indirekt tanulásszervezés; ○
- interaktív tanulásszervezés; ○
- tapasztalati tanulás, és ○ önálló tanulás.

Az oktatási stratégiák egymáshoz való kapcsolódását a 7. ábra szemlélteti.

7. ábra: Oktatási stratégiák



Kép forrása: Az adaptív tanulásszervezés stratégiái, módszerei¹³ <http://mag.ofi.hu/magtar-otletek-090617/adaptiv-090617>

Az egyes stratégiákat jelképező halmazok metszetei arra utalnak, hogy a stratégiáknak lehetnek közös elemei. A megfelelő oktatási stratégia kiválasztásakor a tanárnak figyelembe kell vennie a tanulók által elsajátítandó ismeretanyagot, a tanulók előzetesen megszerzett tapasztalatait és ismereteit, érdeklődését, tanulási stílusait és fejlettségi szintjeit.

¹³ <http://mag.ofi.hu/magtar-otletek-090617/adaptiv-090617>

V. Az iskolai egészségfejlesztési oktatási anyagok tartalmi kialakításának szempontjai

V/1. Moduláris szerkezet

Minden téma önmagáért értékes, aktuális (értékes tudás átadása), de a modulok között kapcsolat van pl. kulcsfogalmak, problémafelvetés, szempontok azonossága révén. Azért esett a választásunk a moduláris tananyagfejlesztésre, mert a pedagógus alkotói, módszertani szabadsága, kreativitása itt érvényesülhet a legjobban, az egyes tananyagrészek elhagyhatók, választhatók, változtatható sorrendűek, valamint nagyobb lehetőséget biztosítunk a helyi szociokulturális körülmények, a tanulócsoport sajátosságaink figyelembevételére is.

A különböző iskolai egészségfejlesztési témákat, mint pl. mozgás, táplálkozás, káros szenvedélyek nevezzük jelen esetben moduloknak, pl. mozgás és gerincvédelem modul. A modulok egységes egészet alkotnak, különkülön kerülnek kidolgozásra, ugyanakkor a modulok tartalmi mondanivalója összhangban van egymással, segítve a holisztikus gondolkodás kialakítását. A modulok közötti koncentráció lehetővé teszi a téma sokirányú megközelítését, illetve megerősítés és begyakorolás révén praktikus, az életben is hasznosítható tudást ad.

V/2. Lineáris felépítés

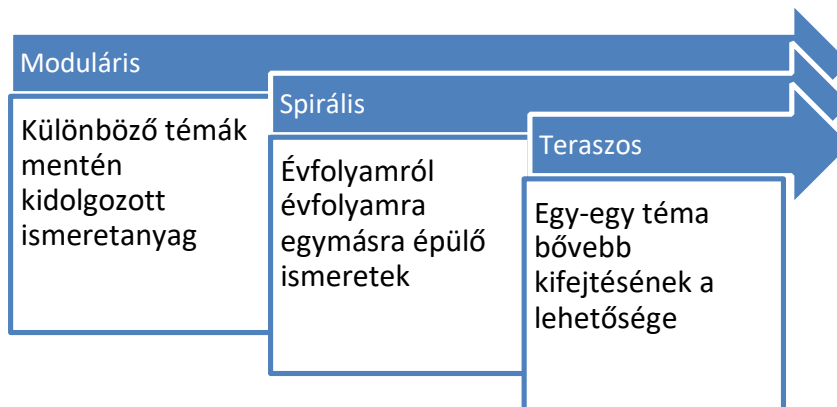
A modulokon belül az egyes témakörök, altémák hierarchikusan egymásra épülnek, tartalmilag explicit módon kapcsolódnak egymáshoz, így az egyes témakörök tartalma, illetve sorrendje logikus rendben épül fel.

V/3. Teraszos (lépcsőzetes) elrendezés

A tudástartalom alapvetően lineáris rendben halad, egy-egy ponton – teraszon – „megáll”, lehetőséget adva a tudástartalmak bővebb kifejtésére, az elmélyülésre. Ily módon ez az elrendezés a lineáris és a moduláris szerkezet egyesítését rejti magába.¹⁴

¹⁴ Lásd. 3. számú melléklet

8. ábra: A tartalomfejlesztés fő irányvonalai, tananyag struktúráját, felépítését megszabó alapelvek



Forrás: saját szerkesztés

V/4. Egységes keretrendszer, tartalmi standardok

Jelenleg az iskolai egészségfejlesztési programok vagy egy-egy probléma megoldására fókuszálnak (pl. mindennapos testmozgás), vagy pedig – egységes keretrendszer hiányában – a helyi személyi és tárgyi környezet által preferált megközelítésben szerveződnek. Jelen projekt az 20/2012-es EMMI rendeletben foglalt egészségfejlesztési célok megvalósításában kívánja segíteni az iskolákat, pedagógusokat. A Projekt népegészségügyi szakemberekre építve konkrét, gyakorlatban alkalmazható egészségfejlesztési szakmai tartalmakat és módszereket, segédanyagokat állít elő a pedagógusok számára, egységes keretrendszerbe foglalja a meglévő és újonnan kifejlesztendő egészségfejlesztési elemeket, és meghatározza azokat az iskolai egészségfejlesztési minőségi kritériumokat, melyeket minden iskolában egységesen javasolt megvalósítani. A fentiek megvalósításának átfogó célja az egészséges életkezdet megalapozása a gyermekkorban és a felnőtté válást megelőző időszakban, az egészségi állapotra pozitívan ható tényezők egészségtudatos választásának elősegítése, valamint a betegségek, balesetek, sérülések kialakulási kockázatának jelentős csökkentése illetve a kialakulásuk késleltetése a teljes populációra, későbbi életkorokra vonatkoztatva.

V/5. Minden diákot elérni

A korábbi iskolai egészségfejlesztési célú programok elsősorban az egész napos iskolából kiindulva délutáni és szabadidős foglalkozások révén nyújtottak prevenciósi lehetőségeket a még ott maradó diákok számára. A Projekt ennél szélesebb keretrendszerbe foglalja az egészségfejlesztés iskolai megvalósulását, mivel tanórai keretek közt (is) alkalmazható foglalkozástervekkel szolgál.

V/6. Egészségfejlesztési team

Az egészségfejlesztést megvalósító team-munkában gondolkodik, építve a pedagógusok és az iskola-egészségügyi szolgálat munkájára. Az egészségfejlesztési team (tagjai pedagógusok, az iskolaorvos, iskolavédőnő, iskolai szociális munkás, iskolapszichológus, kortársoktató, dietetikus stb.) lehetővé teszi a témaspecifikus megközelítést hozzárendelve a megfelelő szakmai háttérrel (graduális képzés során szerzett tudás).

V/7. Lineáris ismeretátadás

A program megközelítése, hogy minden diák részesüljön prevencióis ismeretekben, mégpedig oly módon, hogy lineárisan építkezve, tehát már elsajátított ismeretekre épülve bővüljön évről évre a diák tudása.

V/8. Koherens oktatási tartalom, holisztikus megközelítés

A program tervezése során az elsődleges megközelítés az átfogó egészségfejlesztési keretrendszerbe illesztés annak érdekében, hogy a 7–18 éves korú fiatalok elhagyva a közoktatás intézményrendszerét olyan tudással rendelkezzenek az egészségfejlesztés témaköreiben, amely a későbbiek során beépül az egészségmagatartásukba.

Magyarországon eddig nem követett, a NAT előírásait figyelembe vevő módszer (státusz- és igényfelmérő kutatás – tananyag- és módszertanfejlesztés – modellprogram – e-alapú módszertani képzési anyag és weboldal) alapján dolgozza ki a 7–18 évesek számára alapvető egészségmagatartással összefüggő, koherens (holisztikus megközelítésű) tananyagot, amelynek átadásához módszertan kidolgozása is társul.

Holistikus megközelítés: A feladatok és gyakorlatok rendszere holisztikus szemléletet ad, nevezetesen azt, hogy minden mindennel összefüggésben, kölcsönhatásban van. Az emberrel, mint egységes egésszel, tehát az ember testi-lelki-szellemi egységével, "egész"-ségével foglalkozunk. Cél: a testi-lelki-szellemi egyensúly megtartása, ami nem más, mint az egészség megőrzése.

V/9. A testi és mentális egészség fejlesztése

A program arra irányul, hogy az iskola életébe beépüljön az iskolai egészségfejlesztési tevékenységek holisztikus tervezése, beleértve nemcsak a testi egészséget, hanem a mentális egészség fejlesztését is minden évfolyamon. Ellentétben a korábbi projektekkel, ahol az „iskolai egészségfejlesztés egyes részterületeit célozták meg”, ez a projekt a meglévő részelemeket kiegészíti, teljessé teszi és egy fenntartható keretrendszerbe helyezi.

A feladatok és gyakorlatok rendszere holisztikus szemléletet ad, nevezetesen azt, hogy minden, mindennel összefüggésben, kölcsönhatásban van. A program az emberrel, mint egységes egésszel, tehát az ember testilelki-szellemi egységével, "egész"-ségével foglalkozik. A cél a testi-lelki-szellemi egyensúly megtartása, ami nem más, mint az egészség megőrzése.

VI. Az egészségfejlesztési tartalom kialakításának folyamata

VI/1. Az évfolyamonkénti egészségtartalom meghatározása

Az egészségismereteket tartalmazó oktatási célú anyagot az életkori sajátosságok ismeretére épülő tartalomépítés alapozta meg. A tudástartalmak kidolgozása az adott téma (modul) tekintetében mindig szakmailag megalapozottan történt az adott évfolyam szükségleteinek, igényeinek figyelembe vételével. A Projektben belül megvalósult országos reprezentatív kutatás a 2., 5., 8. és 11. osztályos tanulók körében kérdőíves felméréssel tárta fel az adott korosztály és az egészségtartalmak közötti összefüggéseket. Az eszköztár fejlesztői részére – a szakmai tudáson kívül – ezen eredmények is fontos inputot szolgáltak a témák meghatározásakor.

A tanulók egyéni sajátosságainak, valamint a nevelési-oktatási intézmény helyi sajátosságainak a felmérése és a témához való igazítása, a helyi Pedagógiai program ismeretében már a pedagógusok kompetenciakörébe tartozik.

VI/2. Témakörök

Az iskolai egészségfejlesztési oktatási anyag az általános iskola kezdetétől a középiskola végéig – 1-12. osztályig – lehetőséget biztosít az egészségismeretek bővítésére. Az egyes témák moduláris szerkezetben; évfolyamonkénti bontásban elérhetőek. Az évfolyamonként kidolgozott foglalkozástervek, 45 perces tanórányi, valamint 10 perces, a tanórákba építhető blokkokban kerültek kidolgozásra.

A foglalkozástervek 8 témában készültek, minden téma külön modult alkot. Fontos megemlíteni, hogy a lelki egészség témája minden modulban megjelenik valamilyen formában.

A témakörök kiválasztása az előzetes tudás (kapcsolódó tantárgyak kerettantervi áttekintése) számbavételével, felmérésével történt. A témaválasztás vezérfonala újszerű abban az értelemben, hogy komplexen, új tartalommal, új kontextusba helyezve került egészségfejlesztés témaköreiből (alapelvek, kulcsfogalmak, fókuszok, összefüggések) válogatva. A curriculumfejlesztés előterébe a tartalmi és módszertani innovációk kerültek, annak érdekében, hogy a kifejlesztett oktatási anyag a későbbi „felhasználók” számára érdekes és szívesen alkalmazott legyen az iskolai keretek között. A már vélhetően elsajátított tartalmakat felhasználva a tanulót közvetlenül érintő, az életben is hasznosítható módon – a praktikus tudást támogató témákra, interaktív feladatokra, problémamegoldásokra, játékos, mozgásos gyakorlatokra fókuszálva – zajlott a fejlesztés. Az angolszász oktatási elvhez hasonlóan a kimeneti tudást a középpontba helyezve, a fejlesztési célok meghatározásával támogatjuk az egészségismereti tudástartalmak valódi elsajátítását.

Az egyes évfolyamokhoz tartozó előre meghatározott témák (modulok) a Mellékletben az *1. táblázatban* találhatóak. A *9. ábra* összefoglalóan tartalmazza az iskolai egészségfejlesztési oktatási anyag témaköreit (modulokat) és az egyes modulokhoz évfolyamonként rendelt foglalkozások számát.

9. ábra: Az iskolai egészségfejlesztési eszköztár felépítése – Tématómb



Forrás: saját szerkesztés

VI/3. Időkeretek

A foglalkozástervek a következő időkeretekre készültek:

Egy „hagyományos”, 45 perces tanórányi foglalkozás

Megjegyzés: Évfolyamonként, a Tématömb-ábrán feltüntetett, adott modulhoz tartozó foglalkozások száma szerint.

Egy kb. 10 perces blokk

Megjegyzés: A rövid tartalmi összefoglaló jellegű blokk „sűrítve” tartalmazza a foglalkozás anyagának legfontosabb ismereteit. Kiemelhető egy tanórán belül és ismeretanyagát tekintve önmagában is megállja a helyét pl. egy tanórába történő beépítés során, amennyiben csak ennyi idő áll rendelkezésre.

Foglalkozásterv sablon a 3. mellékletben található.

VI/4. Kapcsolódási pontok

A program munkacsoportjának tervei, szándéka szerint az egészségfejlesztő tananyag be tud épülni az iskola nevelési-oktatási rendszerébe, a tanítási-tanulási folyamat egészébe. A moduláris rendszer lehetővé teszi az tananyag önálló (pl. projektnap, projekthét szervezése) illetve integratív – tantárgyakba „beemelhető” – feldolgozását, ezért a foglalkozástervekben szerepel a tantárgyak közötti és modulok közötti, illetve modulon belüli kapcsolódási pontok meghatározása.

Kapcsolódási pontok lehetnek:

1. tantárgyak közötti kapcsolódások (az egészségfejlesztési téma kapcsolódása bizonyos tantárgyhoz/tantárgyakhoz)

2. modulok közötti kapcsolódások (évfolyamok, modulok szerint)

3. modulon belüli kapcsolódások (pl. egyes évfolyamok közötti témaazonosság, utalás)

Minden foglalkozás tematikája tartalmazza a modulok közös tartalmi – horizontális – elemeit, melyek a következők:

10. ábra: Horizontális elemek

egyensúly - ép test és ép lélek	prevenció	önismeret	együttműködés
egyéni és közösségi felelősség	én és az időm	valódi élet	higiéné

Forrás: saját szerkesztés

A fejlesztők definiálták, hogy a tudásanyag feldolgozása során mit szeretnének elérni, milyen képességeket, készséget, attitűdöt kívánnak fejleszteni. Ennek tükrében történt a nevelési-képzési feladatok meghatározása. Cél volt, hogy az új ismeretek és fogalmak (kulcsfogalmak) a feldolgozás során szervesen kapcsolódjanak az előzetes tudásanyaghoz, illetve a meglévő ismereteket fejlesszék tovább, egészségismeretekkel bővítve.

A tanítási módszer és az alkalmazott munkaformák akkor hatékonyak, ha a személyes megtapasztaláson/élményen alapulnak. A módszerek és munkaformák sokszínű, változatos alkalmazása teszi lehetővé, hogy az új ismereteket tényekkel, érvekkel támasszuk alá. A részösszefoglalás segíti a tananyagrészek elsajátítását, a struktúrák (fókuszok, ideák, alapelvek, kulcsfogalmak, összefüggések) meglátását. Mindez továbbgondolkodásra és cselekvésre készíteti a tanulót.

VI/5. A foglalkozástervek struktúrája

A foglalkozástervek kialakításakor, tervezésekor a szakemberek egységes mintasablont használtak. A foglalkozástervek így módon a 8 modul kapcsán egységes struktúrában lesznek elérhetőek a szakemberek számára. Foglalkozásterv sablon a 3. mellékletben található.

A foglalkozástervekben a következő elemek kerültek kifejtésre:

1. oldalon:

- Órakeret/Időtartam
- Feldolgozandó ismeretek
- Kulcsfogalmak
- Kapcsolódás a tantárgyak között
- Kapcsolódás a többi modul között
- A foglalkozás fejlesztési eredményei
- Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források
- Háttérinformáció pedagógusoknak
- Háttérinformáció szülőknek

2. oldalon:

- Időkeret
- Elsajátítandó tudásanyag/ismeretek/tartalmak/ célok
- Alkalmazott módszerek/szervezési módok, munkaformák
- Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök

Mindezek táblázatos formában, a hagyományos óravázlat szerkezetét követve kerültek kidolgozásra.

A foglalkozástervek végén rövid, áttekinthető összefoglaló elősegíti az új ismeretek beépülését és feldolgozását. Segít abban, hogy a dolgokat összefüggéseiben, kölcsönhatásaiban lássuk, hogy a rendszeres gyakorlás által kiépüljenek az egészséges szokások, jártasságok és a viselkedés/magatartásminták.

Az életmódi elemek elsajátítása (mozgás, táplálkozás, napirend alakítása, szenvedélybetegségek megelőzése, szexuális magatartás fejlesztése), tudatosítása hosszú tanulási folyamat eredményei, melyek igénylik a tantárgyközi és a tantárgyon/modulon belüli rendszeres ismétlést, megerősítést (tantárgyközi/tantárgyon/modulon belüli koncentráció).

Az eredményes tanítás előfeltétele a módszerek széles skálájának ismerete, gyakorlati alkalmazásuk elsajátítása, adott helyzetben legmegfelelőbb módszer kiválasztása.

VII. Az oktatási módszerek kiválasztásának kritériumai

Az oktatási módszerek kiválasztásánál a hatékonyság, eredményesség elérése érdekében figyelembe kell/érdemes venni, az oktatás törvényszerűségeit (illetve alapelveit), amelyek a következők: az oktatás céljai és feladatai, az adott tudomány, tantárgy, téma tartalma és módszerei, a tanulók tanulási feltételei, külső feltételek sajátosságai, a tanárok lehetőségei. A különböző célok elérésében az egyes módszerfajták eltérő hatékonysággal alkalmazhatók.

Az egészségfejlesztési oktatási anyagok sikeres alkalmazásának feltételei

A Projekt során kidolgozott, népegészségügyi szempontból meghatározott témakörök mentén fejlesztett foglalkozástervek oly módon lettek kialakítva, hogy változó infrastrukturális adottságok mellett is alkalmazhatóak legyenek. Bár a curriculumfejlesztők elsődlegesen a mai kornak megfelelően előtérbe helyezték a digitális világ eszközeinek használatát az iskolai foglalkozások tervezésekor, annak érdekében, hogy azokban az intézményekben is, ahol esetlegesen nem állnak rendelkezésre ilyen eszközök és technikai feltételek (számítógép, internet elérés) olyan megoldásokat is ajánlanak a feladatok, módszerek tekintetében, amelyek nem igénylik mindezt.

Ha például elméleti ismeretek kialakítása a célunk, akkor olyan módszerkombinációt célszerű kiválasztani, amelyet a szóbeliség, a kutató jelleg, a deduktív megközelítés, a tanári irányítással folyó viták és a szóbeli ellenőrzés jellemez. A választást természetesen módosítják egyéb tényezők, mint a tananyag tartalma, a gyerekek életkori és egyéni sajátosságai, a pedagógus lehetőségei. A reprodukív módszereket például akkor

érdemes alkalmazni, ha ténybeli ismeretek, gyakorlati jártasságok és készségek kialakítása az elsődleges feladat; ha a tartalom túlságosan egyszerű vagy bonyolult; ha a tanulók még nem érettek az adott téma kutató jellegű feldolgozására; ha a pedagógusnak nem áll elegendő idő a rendelkezésére a kutató jellegű feldolgozáshoz.

Az tananyag tartalma, a feladat jellege a pedagógusok által leggyakrabban figyelembe vett módszert meghatározó tényező. A nehezebb, elvontabb, a gyerekek tapasztalataitól, előzetes tanulmányaitól távolabb eső anyagrészeket a magyarázat, illetve az előadás segítségével, a többi anyagrészt a gyerekek önálló munkáját beépítő megbeszélés módszerével dolgozzák fel a pedagógusok.

A tanulók különböző tulajdonságai lényeges módszermeghatározó tényezők. A tanulók életkori sajátosságai eleve meghatároznak bizonyos módszereket. A magyarázatot az alsó tagozatban csak ritkán, az előadás a felsőben is csak bizonyos esetekben érdemes alkalmazni. A gyerekek aktuális hangulatát (befogadó készségét), kívánságát is figyelembe kell venni.

A külső, tárgyi feltételekre szintén tekintettel kell lenni. A demonstrációnak, a kísérletnek, a tanulók önálló munkájának, a vita módszerének alkalmazására csak akkor kerülhet sor, ha megfelelő eszközök, mozgatható székek, a viszonylag alacsony osztálylétszám áll rendelkezésünkre.

Végül természetesen magának a pedagógusnak a személyisége, felkészültsége, adottságai, módszertani kultúrája sem elhanyagolható.

Fogalomtár

Az „Egészségtudatosság fejlesztése 7–18 éves korosztályban” munkacsoport célul tűzte ki, hogy a Projekt során kifejlesztett iskolai egészségfejlesztési oktatási tartalmakban szereplő fogalmak és azok szakmai szempontból megbízható forrásból merített definícióit összegyűjti és rendszerezi a felhasználók; pedagógusok, iskolavédőnők számára. Ennek okán a curriculum fejlesztés során kiemelt hangsúlyt kaptak az újonnan feltűnt fogalmak Fogalomtárba integrálása a curriculum fejlesztők részéről. A Fogalomtár tartalmazza mindazokat a népegészségügyi megközelítésben releváns kifejezéseket, amelyek az oktatási anyagokban feltűnnek, és helyes értelmezésük, használatuk elengedhetetlen a megfelelő tudásátadás szempontjából.

A Fogalomtár a disszeminációs időszakban a Projekt online felületén lesz elérhető a szakemberek számára.

11. ábra: Példa a Fogalomtárra

Bioritmus Valamely esemény vagy állapot biológiailag veleszületett ciklikus ismétlődése, pl. az alvás (Hines vagy periodikusan jelentkező betegségek. A bioritmus elmélet koncepciója szerint, az TM, 1998) emberi élet ciklikus változásoktól függ, ami a születéstől kezdődik és az egész életen át tart. A bioritmus az élet ritmusát jelenti, a kifejezés a görög bios (élet) valamint a rithmos (ritmus), szavakból ered. Három bioritmus létezik: fizikai, érzelmi és intellektuális. A fizikai bioritmus 23 napig tart és a test kondíciójára vonatkozik (erő, betegségekkel szembeni ellenálló képesség, munkaerő, szervek funkciói). Az érzelmi bioritmus 28 napig tart és a hangulata, az érzelmekre, a szexualitásra és a kreativitásra vonatkozik. Az intellektuális bioritmus 33 napig tart és a mentális képességekre vonatkozik (koncentráció, logika, elemzőképesség, tanulási képesség, döntési képesség).

Forrás: saját szerkesztés

Mese

Marvin az űrből

Az alsó tagozatos gyerekek fogékonyságához az egyik biztos bekapcsoló gomb a mese. Kinyitja a fantáziát, beindítja a kreativitást. A mese eszközeivel olyan témáról is könnyedén lehet beszélni, amely tárgyyszerű közléssel, klasszikus oktatási módszerekkel esetleg száraz, komplex, nehezebben befogadható.

A mesék képesek a tananyag témáit ismerős, vicces, vagy akár izgalmas szituációba helyezni.

A tananyag alsó osztályokban hat témától áll, évfolyamonként 2-6 tanórával. A mesék egy osztály kalandjait mesélik el, kiemelve öt gyerekszereplőt és az osztályfőnököt. Egy-egy téma meséi az egyik főszereplő szemszögéből mondják el a történeteket. A mesék a közeli jövőben játszódhatnak, így lehetőség van a gyerekek fantáziáját megmozgató, kicsit futurisztikus elemek felvillantására, miközben az iskolai szituációk mindenki számára ismerősek lehetnek.

A fő konfliktus- és humorforrást Marvin érkezése adja. A kislány a Marson született, és amikor a szülei küldetése lejár, hazaköltözik a Földre. Marvin második osztálytól csatlakozik a Pitypang Utcai Általános Iskola "a" osztályába. Mindig kívülálló marad, aki különbözik a többiektől, és idegensége miatt nehezen barátkozik. A történet legfőbb íve Marvin beilleszkedéséről, a közeg idegenből otthonossá válásáról szól.

A mesék kevés narrációt tartalmaznak, zömmel párbeszédekből állnak, így jól dramatizálhatók. A cselekmény helyett a helyzetkomikumon, a szereplők közötti kapcsolaton van a hangsúly. A jelenetek példát mutatnak a konfliktusok rendezésére, a különböző élethelyzetek (idegenség, iskolai piszkálódás, mozgássérült barát, külön élő szülők) alkalmasak az érzékenyítésre.

A mesék megalkotásánál fontos szempont volt, hogy a tananyaghoz lazán kapcsolódjanak, humorosak, frissek, az életkornak megfelelő hosszúságúak legyenek, és maximálisan elkerüljék a didaxist. Akár az órától függetlenül, külön is feldolgozhatók, vagy otthoni olvasásra is inspirálhatják a gyerekeket.

A történetek témánként összefüggő történetként is értelmezhetők. Az egy évfolyamon, különböző témához tartozó epizódok között is van összefüggés, így ha a gyerekeknek igénye van rá, akár ezekkel is kiegészíthető az anyag. Többször előfordul, hogy egy-egy szituációt több témához kapcsolódóan, különböző szemszögből is megismerhetünk, ez jó alapja lehet a beszélgetésnek, konfliktushelyzetek értelmezésének.

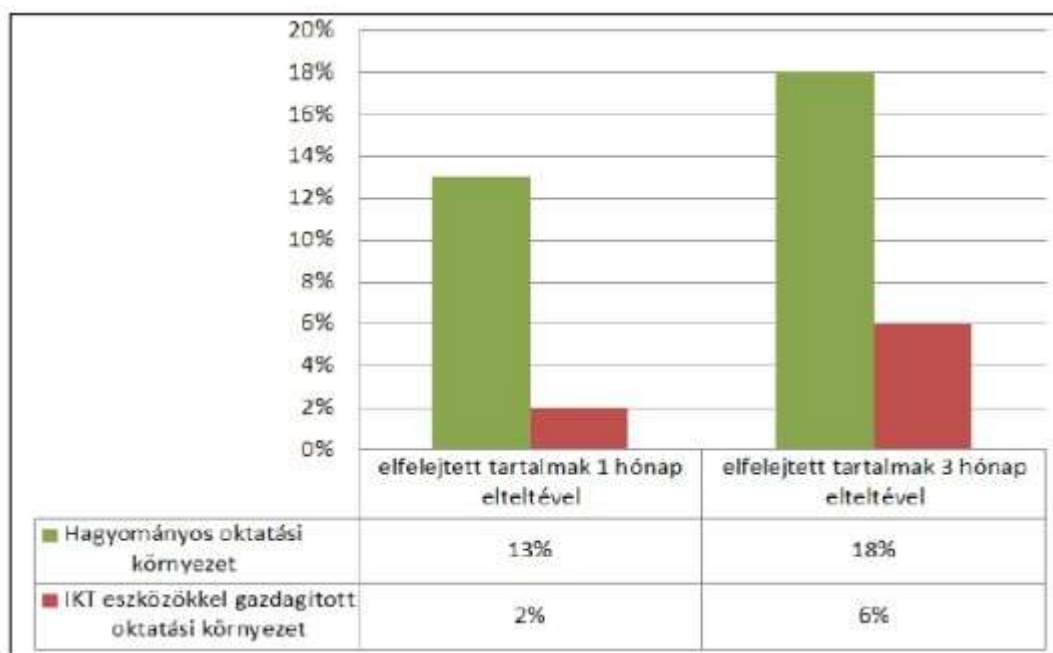
A mesék több felhasználási lehetőséget kínálnak. Alkalmasak arra, hogy ráhangolják a gyerekeket az órára, vagy éppen lecsengessék a tanultakat az óra végén. Ha elfáradnak, vagy elkalandozik a figyelmük, a mesék beiktathatók az óra menetébe. Felvezetői lehetnek beszélgetésnek, vagy eljátszhatók, folytathatók. A gyerekek otthon megkereshetik kedvenc karakterük további kalandjait, ezzel fenntartható az érdeklődésük a témák iránt.

VIII. Digitális eszközhasználat az egészségfejlesztő foglalkozásokon

Az IKT (információ- és kommunikációtechnológia) világában felnőtt nemzedék a „digitális bennszülöttek” közössége.¹⁵ A technológia fejlődésével az egyre szélesebb körű digitalizációval az ingerekre adott válaszok, a fogékonyság, a gondolkodásmód is megváltozott.¹⁶ Emiatt a régi hagyományos módszerek az oktatásban sem alkalmazhatóak eredményesen. Az iskolai környezetben a gyerekeket, fiatalokat hatékonyan az oktatónevelő közösségnek lépést kell tartania a változásokkal. A pedagógiai módszerek alkalmazásában is változtatni szükséges; a hagyományos frontális előadásmódot egyre inkább az interaktív, IKT eszközök használatára épülő kooperatív oktatásszervezés váltja fel.

Az IKT-eszközökkel gazdagított környezetben jelentősen alacsonyabb az elfelejtett tartalmak mennyisége, ebből kifolyólag az elsajátított tartalmak tartóssága is magasabb.¹⁷ Ezt a jelenséget a 11. ábrán láthatjuk:

11. ábra: Elfelejtett tartalmak aránya a hagyományos és az IKT-eszközökkel gazdagított oktatási környezetben egy és három hónap után (N= 350)



Forrás: Námesztovszki Zsolt (2013): Az IKT eszközök alkalmazásának módszertani különlegességei alapján

A tanítási folyamatban a digitális eszközhasználat erősítése mellett szól az is, hogy a gyakran a virtuális térben mozgó tanulók számára a tanulás szempontjából ma már könnyebben befogadhatóak a képi megjelenítésű információk, mint a szöveges tartalmak. A videók, képsorozatok, a szemléltetés, a prezentációs előadásmód

¹⁵ Prensky, M. (2001). Digitális bennszülöttek, digitális bevándorlók On the Horizon. In: NCB University Press

¹⁶ Karácsony Iлона Az egészségfejlesztés új útjainak keresése az IKT-sztrádán; Képzés és Gyakorlat 2016. 14. évfolyam 1-2. szám

¹⁷ Námesztovszki Zsolt (2013): Az IKT-eszközök alkalmazásának módszertani különlegességei alapján

sokkal hatékonyabb körökben életkori tényezőktől függetlenül. A kisiskolások figyelmét ugyanúgy felkelti a képi megjelenítés, mint a középiskolásokét.

A programban az IKT-eszközök az egészségfejlesztés témájú foglalkozástervekben gyakran jelen van. Fontos megemlíteni azonban, hogy a fejlesztők azt is szem előtt tartották, hogy nem minden oktatási intézményben állnak rendelkezésre ilyen eszközök, ezért a foglalkozástervek kialakításakor törekedtek arra, hogy a feladatokhoz rendelt IKT-eszközöket hagyományos eszközalternatívákkal is jelöljék. A leggyakrabban használt eszközök: laptop, számítógép, mobiltelefon, melyeken internethasználattal oktatási célú alkalmazások (pl. Mentőhívás), programok (pl. Szókereső, gondolattérkép-készítő, képregénykészítő stb.) szerepelnek. Emellett gyakori a képek felvetítése a foglalkozástervekben, a filmvetítés, filmnézés.

IX. Az egészségfejlesztési modulokban alkalmazott 2-2 pedagógiai módszer, módszerelem

1. Egészségügyi szolgáltatások modul

Szemléltetés

A második osztályosoknak készült foglalkozás témája a fertőző betegségek megelőzése, a helyes kézmosás fontossága.

Leírás: A tanító bemutatja és együtt a tanulókkal, elsőként szárazon gyakorolja a kézmosás lépéseit: víz, szappan, tenyér a tenyérhez, tenyér a kézfejhez (mindkét kéz), az ujjak között, az ujjak kézfej felőli oldala (mindkét kéz), ujjbegyek, hüvelykujjak, csukló, leöblítés, szárítás/törlet.

Megbeszéljük, higiéniai szempontból milyen helyzetekben, mikor kell kezet mosni: köhögés, tüsszentés, orrfújás után, WC használat előtt és után, étkezés előtt, sütés-főzés közben az egyes nyersanyagok, munkafolyamatok között, betegápolás előtt és után, szennyezett kéz (játék, munka, stb.), háziállat után, stb. Hogyan kell helyesen kezet mosni? A kézmosás fázisainak ismétlése szárazon, majd szappannal, vízzel. Amennyiben lehetséges, fluoreszcens krémmel és UV lámpás kontrollal szemlélteti a pedagógus a nem megfelelő kézmosást követően a kézen maradt kórokozókat, mikrobákat. Amennyiben nem áll rendelkezésre ilyen eszköz, a tanító a krémet helyettesítheti csillámporral, mely csak akkor jön le a kézről, ha alaposan kezet mos a tanuló.

Szituációs feladat

A nyolcadik évfolyamos tanulóknak készült foglalkozás során a diákok a mentőhívással kapcsolatos gyakorlati tudnivalókat sajátítják el szituációs feladatokon keresztül.

Leírás: Eljátszanak egy szituációt, pl. valaki rosszul lesz az osztályból. Először a tanár frontálisan ismerteti a hívandó telefonszámot, majd a bejelentés folyamatát.

1. Hol történt az eset?
2. Adja meg saját nevét, telefonszámát, amin elérhető lesz.
3. Milyen jellegű vészhelyzet áll fent, mi történt?
4. Adjon át minden egyéb információt (pl. több sérült van, tűzoltókra is szükség van stb.), amely fontos lehet.
5. Nyújtson elsősegélyt a mentő megérkezéséig.

A tanulók kis kártyák segítségével, melyekre a fenti információk vannak felírva, hívó-fogadó fél kijelölését követően párokban adják elő a különböző mentőhívást indokoló helyzeteket.

A tanár megerősíti a tanulókat abban, hogy életveszély esetén merjenek segítséget kérni.

12. ábra: Szófelhő az Egészségügyi szolgáltatások modulban alkalmazott pedagógiai módszerekről és módszerelemekről



Forrás: saját szerkesztés

2. Táplálkozás modul

Élőkép

Fejlesztési terület: adott témában hangolódás, ismeretbővítés

Feladat: Kiscsoportokban (5-10 fő) megadott témák mentén (pl.: ételcsoportok: *édességek, húsök, gyümölcsök, rágcsálnivalók*) *élőkép alkotása*. Az *élőkép* élő, de mozdulatlan és néma szereplőkből összeállított, képszerű és rendszerint valamit jelképesen ábrázoló csoport. A csoport minden tagja vállaljon szerepet benne. Résztvevők felkészülési ideje 10-15 perc, utána élőképek bemutatása és közös megbeszélése.

Lehetséges kérdések a „látogatókhoz”:

- Mit ábrázol az élőkép/formáció?
- Milyen jelenetet emeltek ki?
- Ti is ilyen helyzetben fogyasztjátok ezeket az ételeket? Milyen más helyzetben?
- Mi az, ami különösen tetszik az élőképben/formációban?

- Ha ti csináltatok volna a képet, mit tettetek volna még bele?
- Miért szeretitek ezeket az ételeket?
- Mi jellemző ezekre az ételekre?
- Hol mikor lehet, érdemes enni ezeket az ételeket? Mennyit szabad enni belőlük?

Lehetséges kérdések az élőkép résztvevőihöz:

- Mit akartatok megmutatni ezzel az élőképpel/formációval?
- Mik ezeknek az ételeknek a főbb jellemzői?
- Mondjatok egy-egy konkrét ételt, ami ebbe a kategóriába tartozik!
- Miből készülnek főként ezek az ételek? (válasz lehet pl.: liszt, csirke/marhahús, cukor, zöldség, tej, tejföl, sajt, gyümölcs, stb.)
- Miért ezt a helyzetet, szituációt választottátok?

Pattogatottkukorica-módszertan

Cél: minél több, egy megadott témához tartozó gondolat felmerülése, ráhangoló feladat

Feladat: Közös, kis vagy nagycsoportos feladat. Egy megadott téma mentén minél több kapcsolódó ötlet és gondolat gyűjtése. A téma felvetése után megnyitjuk a lehetőséget, hogy a résztvevők bármilyen kapcsolódó gondolatot bedobjanak, ezek lejegyzésre kerülnek táblára vagy flipchart-ra. Egy-egy gondolat inspirálhatja a következőt. Az ötletek mintegy pattogatottkukorica-szerűen kipattannak a résztvevők fejéből. Figyeljünk arra, hogy minden gyerek kapjon lehetőséget a megszólalásra. A végén foglaljuk össze az eredményeket.

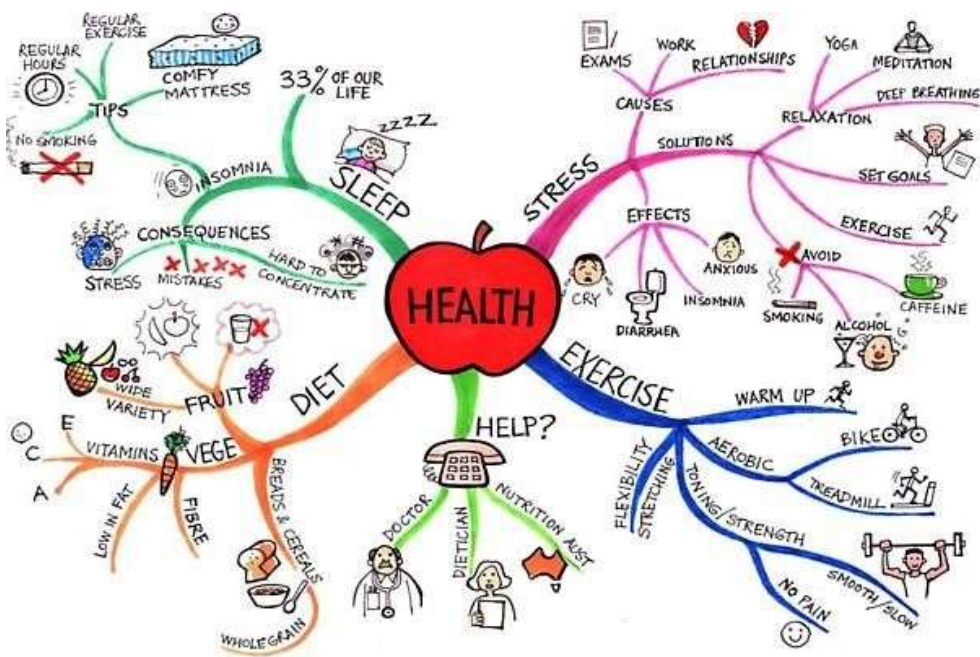
Gondolattérkép készítése pattogatottkukorica-módszerrel

Cél: Egy adott témához tartozó, szerteágazó gondolatok, ötletek rendszerezése. Ötletek gyűjtése. Meglévő információ vizuális megjelenítése és rendszerezése.

Feladat: A pattogatottkukorica-módszerrel felmerült gondolatok rendszerezésére alkalmas megoldás a gondolattérkép készítése. A tábla/flipchart/csomagoló lap közepére a megadott központi téma kerül (pl. táplálkozás vagy evés). Az ehhez kapcsolódó fő témák (ahogy érkeznek a gondolatok a pattogatottkukoricamódszer során) ebből a központból ágaznak le, összekötjük őket a fő témával, melyekből újabb témák és altémák következnek. Az ágak a csomópontokba, majd a központba kapcsolódó szerkezetet alkotnak.

Különféle színekkel, kiemelésekkel még szemléletesebbé lehet tenni az ábrát.

Példa:



13. ábra: Szófelhő a Táplálkozás modulban alkalmazott pedagógiai módszerekről és módszerelemekről



Forrás: saját szerkesztés

3. Mozgás és gerincvédelem modul

Tartáskorrekció

Leírás: A testnevelés órán előírt tartásjavító gyakorlatokon felül osztályteremben is végezhető tornagyakorlatokat végzünk, amelyek segítik a helyes tartást álló és ülő helyzetben egyaránt. A gyakorlatok erősítik a gerinc, a láb és térd izmait, így elősegítve a helyes tartást.

A gyakorlatok mellé társul a hozzájuk kötődő gerinctudatosságot elősegítő elmélet. Előnyük, hogy bárhol, bármikor pár perc alatt végezhetőek, valamint az egész napos üléshez képest frissítőek, relaxáló hatásúak.

Progresszív relaxáció

A Mozgás és gerincvédelem modul kiemelt figyelmet szentel az iskolai stressz kezelésére. A mozgás a stressz kezelésének az egyik legkézenfekvőbb módja, de a foglalkozástervekben igyekszünk minél sokszínűbb módszereket bemutatni, például a progresszív relaxációt. A módszer nagy előnye, hogy nem igényel komolyabb akaraterőt, vagy szuggesztiókat, a módszer tisztán fiziológiás alapokon nyugszik, így kockázatmentesen gyakorolható szakértői segítség nélkül is. Az alapját képező elmélet szerint test a különböző szorongást, vagy stresszt okozó ingerekre izomfeszüléssel reagál.

A gyakorlatok során ezeket tudatosítjuk és kontrolláljuk olyan módon, hogy a különböző vázizmainkat meghatározott sorrendben (progresszíven) akaratlagosan feszítjük 5-7 másodpercig, majd ugyanígy ellazítjuk 30 másodpercen keresztül. Az izomtónus így végső soron csökken és ez a szorongás, vagy stressz csökkenéséhez vezet.

A progresszív relaxáció módszerét elsajátítani több időt vesz igénybe, így a foglalkozástervek keretei között csak a bevezető feladatokra van lehetőség.

Pl.: kellemes hely ☺,
kellemetlen hely ☹,
veszélyes hely: ⚡

A tanító felhívja a figyelmet a főbb veszélyforrásokra! Kérdésekkel katalizálja, irányítja a folyamatot, hogy a megelőzés érdekében teendő ismeretek felszínre kerüljenek. A megszerzett, összegyűjtött információk, gondolatok megvitatása után a tanító megszavaztatja a főbb fejlesztésre szoruló helyeket. Majd ötleteket kér ezek javítására, pl.: a környezet (osztályterem, folyosó, emelet, épület, mellékhelyiségek) tisztaságának megóvására, otthonosabbá tételére, az optimálisan megfelelő tanulási környezet kialakítására. A foglalkozás lezárásaként a tanító értékeli az osztály teljesítményét, megdicséri munkájukat.

Ishikawa diagram

A 11. osztályos tanulóknak készült foglalkozás az ok-okozat logikai kapcsolódás megértésére irányul egészségfejlesztési témakörben. Cél, hogy a diák megértse, hogy a globális problémák egy egységes rendszert képeznek, lássák a globális problémák megoldásában saját lehetőségeiket, felelősségeiket.

Leírás: A feladat egy szituáció felvázolásával történik: egy nagyvállalatnál bevezették a szelektív hulladékgyűjtést, de nem használják megfelelően az alkalmazottak. A kérdés megfogalmazódik a diákok számára, hogy szerintük mik lehetnek az okok (okok identifikálása). A tanulók páros munkában brainstorming jelleggel kis cetlikre írják ötleteiket. Pl.: kevés a hulladékgyűjtő, nem érdekli az embereket, nem tudják, hogyan kell használni, nem látják jól a tárolók színeit, nem ürítik a tárolókat, nincsenek jól megközelíthető helyen a tárolók, lusták az emberek, stb. A „hal” fejébe kerül az okozat. A gerince az okokat fűzi fel. Az okcsoportok a fő szálkákra vannak írva. Jelen esetben: ember, környezet, módszer, anyag. ezek bővíthetők, megváltoztathatók. A kisebb, vízszintes szálkákra kerülnek az ötletrohammal megfogalmazott okok.

Az Ishikawa (ok-okozati) diagram.



A tanár felrajzolja (jó nagyban) az Ishikawa-diagramot. A diákpárok szóvivői egyenként kimennek a táblához és ragasztógyurmával a megfelelő okcsoport alá rögzítik az egyes okokat. Az ugyanolyan okok esetén a már a táblán lévő ok mellé kerül egy vonás, jelezve, hogy az kétszer, háromszor, stb. szerepel már. Fontos az okcsoportokat tisztázni, mit is jelentenek az egyes fogalmak (anyag, módszer

stb.), ha van más ötlet, akkor az is használható. Összegzésként összeszámoljuk az okcsoportok alatt összegyűlt okokat, megjelöljük az okcsoportot, ha lehet, fő okot, amit ha megoldunk, a kialakult probléma is minden bizonnyal megoldódik. Heterogén csoportmunkában, az előzőnek megfelelően, a diákok feldolgoznak egy-egy általuk jelentősnek gondolt iskolai problémát. A módszer használata, hogy jól áttekinthető, rendszerben segíti megérteni a kialakult problémát, és feltárul az a tényező, mely további vizsgálatot igényel. Ebben az esetben erre kel egy új diagramot kialakítani.

15. ábra: Szófelhő az Egészséges környezet modulban alkalmazott pedagógiai módszerekről és módszerelemekről



Forrás: saját szerkesztés

5. Egészséges jövőképek modul

Brainstorming (ötletbörze) tanári irányítással

Leírás: A módszer adott téma feldolgozását segíti a tanulók bevonása, a téma iránti érdeklődés, motiváció felkeltése, tapasztalatok mozgósítása, majd közös, tanári irányítással való rendszerezése révén. A foglalkozás

témája a kamaszkor életkori sajátosságainak feldolgozása, célcsoportja a középiskola 10. évfolyamán tanulók. A téma felvezetése frontális előadásban történik. A tanár a felvezetőben hivatkozhat a kamaszkorról eddig tanultakra, saját kamaszkori élményére, bármire, amivel hitelesen be tudja vezetni a témát. A pedagógus a felvezetés után megkéri a tanulókat, hogy a tanulók gyűjtsenek példákat arra, mi történik a kamaszkorban, valamint milyen változásokat hoz a kamaszkor. A tanulók egyénileg írják fel a jegyzettömbre (Post-it), hogy milyen változásokat tapasztaltak saját magukon és a kortársaikon a kamaszkor beköszöntével. A tanulók a tanár segítségével rendszerezett formában, témakörök (pl. testi, kapcsolatokat érintő, érzelmi, gondolkodásbeli változások) szerint ragasztják fel a táblára/nagy papírra a gyűjtött Post-iteket/szemponyokat/kulcsszavakat. A pedagógus az összegyűjtött szempontokat kiegészíti, kiemelve, hogy 11 életkori sajátossággal összefüggő változásnak milyen pozitív és negatív aspektusai vannak.

Rövidfilm készítése

Leírás: A nyolcadikosok számára tervezett foglalkozásban feladat rövidfilm készítése a tanulókat érdeklő szakmák képviselőiről. A játékos feladatok fejlesztik a digitális kompetenciát, a vizuális önkifejezési készséget és a páros-csoportos feladatmegoldás fejleszti a szociális, társas kompetenciákat horizontális tengelyen (kortárs-kapcsolódás produktív formája).

Feladat: A pedagógus ismerteti a feladatot, amely során nagyon fontos, hogy legyen elegendő idő a részletes kifejtésre, a tanulók részéről a feladat pontos megértésére, a felmerülő kérdések megválaszolására.

Feladateleírás: a tanulók 1-2-3 fős csoportokban készítsenek 3-10 perces rövidfilmet az őket érdeklő szakmák képviselőiről. Önkéntes alapon választhatják az egyéni/csoportos munkát, maximum 3 főig. Használják a "főszereplő" kiválasztásához szüleik, ismerőseik, tanáraik, szomszédaik ismeretségi körét, "network-öljenek". Telefonon, e-mailen keresztül is kereshetnek olyan személyeket, akik vállalják, hogy egy oktatási célú kisfilmben szerepelnek. Tájékoztassák a leendő szereplőt, hogy milyen körben lesz nyilvános a "szereplése": vagyis, hogy a tanuló osztálytársai, osztályfőnöke is megtekintik majd a kisfilmet.

Instrukció: Kövesd egy napig/pár órán keresztül a kiválasztott szakma képviselőjét, a "főszereplődet"! Mutasd be a kisfilmen keresztül a jellemző tevékenységeit! Az elkészült rövidfilmeket lehetőleg töltsék fel egy közös Google Drive felületre, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A felületen érdemes oly módon megosztani a filmeket, hogy mindenki, akivel megosztották megtekintheti, de nem szerkesztheti. Ily módon nem töltheti le senki és nem adhatja tovább. Ez adatvédelmi szempontból fontos: ha a szereplő arra adott felhatalmazást, hogy oktatási célból az osztály használja az elkészült filmet, akkor ily módon biztosítható, hogy ebben a körben maradjanak a filmek. Természetesen a kör bővíthető: ha arra kérnek és kapnak a szereplőktől felhatalmazást, hogy pl. az egész iskola használja a filmeket, akkor több osztály kooperációja is megvalósítható. Amennyiben az iskolai elfoglaltságok lehetővé teszik, a "főszereplő" pár órás/egy napos "követése" bővíthető akár egy hétre is. Érdemes kb. 3 hetet adni az egész feladatra és további 1 hetet az utómunkára, filmek feltöltésére.

Egyéb lehetőségek:

- Ha ügyes a csapat és van rá lehetőség, a csoportok versenyezhetnek, hogy megadott időre ki tud magasabb tornyot építeni.)
- Ha ügyes a csapat, meg lehet próbálni csak egy kézzel építeni a tornyot.
- Újabb szempontokra mutathatunk rá, ha...
 - ...az első körben az építő adhat szóbeli visszajelzést, a második körben viszont már nem.
 - ...az első körben az építő és az irányító a feladat elkezdése előtt nem beszélhetik meg, hogyan fognak együtt dolgozni, a második körben viszont igen.

A gyakorlat végén közös megbeszélés az alábbi kérdések mentén. A kérdések bővítése a csoport és a gyakorlat függvényében lehetséges.

- Milyen érzés volt becsukott szemmel vakon követni az utasításokat?
- Milyen érzés volt másoktól függeni?
- Milyen érzés volt irányítani?
- Milyen érzés volt, hogy valaki függ tőled?
- Mitől lehet még függeni?
- Megfigyelőként hogyan láttad, mi kellett a sikeres építéshez?
- Milyen iránymutatás mellett tudtál jobban dolgozni?
- Változtatott-e az irányító azon, hogyan adott utasítást?

Ismeretek táblázatba rendezése

Kiscsoportos vagy egyéni feladat közös megbeszéléssel

A rendszerezni kívánt max. 3-5 témát jellemző szimbólumokat/képeket (pl. a Káros szenvedélyek modul esetén: cigaretta, alkohol, cukros üdítő vagy legális és illegális szerek) táblázatba rendezve kivetítjük/felhelyezzük a táblára. A csoportok/részvevők feladata, hogy szókétyákra írjanak össze 4-5 tulajdonságot az adott témáról, majd menjenek ki a táblához és ragasszák fel a megfelelő oszlopba.

A szókétyák felolvasásra kerülnek. Ha más vagy másik csoport az adott témához tud még tulajdonságot mondani, azt is pótoljuk. A feladat során kiderül, hogy milyen ismereteket gyűjtöttek, adtak át egymásnak a gyerekek lehetőség van a hibajavításra, pótlásra.

Nyitott kávéház (World Café) módszer:

Cél: Adott kérdések, problémák megbeszélése azáltal, hogy több asztalnál beszélgető csoportot szervezünk, megadott időközönként azonban az asztaltársaságok cserélődnek, ami által beszélgetések élő hálózatát hozzuk létre.

Feladat: Előkészültként egy barátságos, hívogató teret rendezzünk be „kávézónak”, több asztallal, asztalonként 4-8 széssel. Az asztalokra – mintegy terítőként – tegyünk nagy fehér lapokat, és helyezzünk ki poharakban vastag filctollakat, amelyekkel írni, firkálni lehet. A résztvevőket ültessük szét az asztalokhoz, és adjuk meg a témát, amelyről beszélgetünk. Minden asztalnak legyen egy „asztalgazdája”. Minden asztaltársaság 10-15 percig beszélget a témáról, eközben írhatnak, rajzolhatnak a papírra vagy post-it cetlikre. A 10-15 perc elteltével az asztalgazda kivételével mindenki üljön át más asztalhoz (véletlenszerűen, keveredve). A helyben maradó asztalgazda ismertesse az új társasággal, hogy eddig mire jutottak. Az új asztaltársaságok tagjai bekapcsolódnak és tovább viszik a gondolatokat. Csináljunk összesen 3 kört, majd kérjük meg az asztalgazdákat, hogy mindenki előtt meséljék el, az asztaluknál milyen konklúziókra jutottak. Az asztalok teleírt lapjait, Post-it cetliket feltehetjük a falra és használhatjuk a beszámolókhöz.:

17. ábra:– Szófelhő a Káros szenvedélyek modulban alkalmazott pedagógiai módszerekről és módszerelemekről



Forrás: saját szerkesztés

7. Társas kapcsolatok modul

Vita kiscsoportos munkában

Leírás: A középiskolás (10. évfolyamos) tanulók számára készített foglalkozás témája a konfliktuskezelés gyakorlása vitajátékkal, melyben a másik meghallgatása kiemelten fontos.

A feladatban a tanulók három fős csoportokban dolgoznak. Minden csoportnak 12 perc áll a rendelkezésére, amely alatt három vitát kell megvalósítani. Minden vitában van két vitapartner és egy megfigyelő. A

vitapartnerek adott témáról vitáznak, a megfigyelő dolga, hogy azt figyelje, mennyire hallgatják meg egymást. A vitapartnerek mindig azzal kezdik a következő érvüket, hogy elismélik a partnerük előző gondolatát. Pl.:

A: Szerintem a konfliktus jó dolog, mert kiderül, hogy mások vagyunk.

B: Szerinted a konfliktus jó, mert megmutatja, hogy különbözőek vagyunk, szerintem ezzel azonban ki is élezi a köztünk lévő különbségeket.

A: Szerinted kiélezi a különbségeket, de az egyébként is van, miért kéne úgy tennünk, mintha nem lenne. Fontos az egyéniség.

B: Szerinted fontos az egyéniség, szerintem is az, de a konfliktusok sokszor nem a legjobb oldalunkat hozzák elő belőlünk...

Egy vita két és fél percig tart, a pedagógus szól, amikor vége. A vitapartnerek befejezik az utolsó mondatokat, a megfigyelő leírja az utolsó gondolatait, majd szerepet cserélnek, újabb két vitapartner lesz és egy új megfigyelő. Indul a következő vita az új vitatémával.

Ajánlott vitatémák:

1. Menjen-e az apa is gyerekre?
2. Jobb csapatban dolgozni, mint egyedül.
3. Vannak tipikus női munkák.

Kérdések a feldolgozáshoz (kb 10 perc):

- Hogyan éreztétek magatokat?
- Megfigyelőként mit láttatok, sikerült-e betartani a vitapartnereknek az instrukciót?
- Amikor vitatkoztatok, hogy éreztétek, sikerült-e a másoknak megérteni, amit mondtatok?
- Amikor vitatkoztatok, hogy éreztétek, sikerült-e a másoknak megérteni, amit mondtatok neki?

Harag-hőmérő térszociometriával

Leírás: A 6. osztályos tanulók részére készült foglalkozás célja a saját indulat kifejezési módok azonosítása, és azok elfogadása. A düh, harag természetes érzelmek, azok kifejezési módjaiban vannak hasonlóságok, ami alapján beazonosíthatóak.

Feladat: A csoportvezető pedagógus felolvassa a kifejezésmódokat, és felteszi a kérdést: Mennyire igazak rád a következő harag-kifejezésmódok?

- Előfordul, hogy haragomban grimaszolok.

- Előfordul, hogy haragomban kiabálok.
- Előfordul, hogy haragomban nem jutnak érvek az eszembe.
- Előfordul, hogy haragomban csúnya szavakat is használok.
- Előfordul, hogy haragomban olyat mondok, amit később megbánok. □ Előfordul, hogy haragomban ökölbe szorítom a kezem.

Az egész csoport egy vonal mentén helyezkedik el, az igen és a nem végpont mentén. A csoportvezető pedagógus néhány haragot kifejező módot felolvas, a tanulók a két végponthoz, vagy a vonal bármelyik pontjára állhatnak, attól függően, mennyire jellemzi őket a leírás. A csoportvezető is a vonal azon pontján helyezkedik el, ami őrá jellemző. A reakciók kiválasztásában fontos szempont, hogy azok viszonylag gyakori, ne extrém módját fejezzék ki a haragos viselkedésnek.

18. ábra: Szófelhő a Társas kapcsolatok modulban alkalmazott pedagógiai módszerekről és módszerelemekről



Forrás: saját szerkesztés

8. Digitális világ modul

Filmelemzés

Komplex, három részfeladatból álló gyakorlat. Értelemszerűen egy filmrészlet megtekintésével indul, amit egyéni munka, majd csoportos megbeszélés követ. A diákok előre meghatározott szempontok, kérdések alapján végzik el az elemzést, majd közösen reflektálnak.

Példa: A Digitális világ 10. osztályában a közösségi média különböző sajátosságaival foglalkozunk, többek között a magunkról közvetített énképről és ezek valósághoz fűződő viszonyáról. A levetített videó egy olyan helyzetet mutat be, amikor valaki a valóságtól eltérő képet közvetít magáról. Az elemzés során rámutatunk ezekre a valótlanságokra, majd mindenki a saját szokására reflektál.

SWOT-analízis

A stratégiaalkotás egyik technikája, a későbbi döntéshozatalok segítségére szolgál. Az analízis a vizsgált személy, szervezet vagy valamely ágens a jövőbeni feladatok szempontjából releváns tulajdonságait strukturálja. A SWOT angol mozaikszó, elemei leírják az analízishez szükséges csoportokat a következők szerint:

- Strengths – erősségek: Miben vagyok jó? Milyen készségek és képességek terén érzem magam magabiztosnak?
- Weaknesses – gyengeségek: Mik a hiányosságaim? Miben kellene fejlődnöm?
- Opportunities – lehetőségek: Az erősségeimből kiindulva milyen feladatok állnak közel hozzám? Milyen típusú dolgokat csinálnék szívesen?
- Threats – veszélyek: Melyek azok a munkával kapcsolatos dolgok, amelyekben gátolnak a gyengeségeim? Mik azok, amiket nem szívesen csinálnék?

A Digitális világ modulban a technikát önismereti vonatkozásban alkalmazzuk, a tanulók saját, későbbi elképzeléseikhez szükséges tulajdonságaikat, lehetőségeiket igyekeznek csoportosítani.

1. melléklet – Az egyes egészségfejlesztési modulokhoz tartozó kulcsüzenetek

Modulok	Kulcsüzenetek
<p>Mozgás</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Önismeret alapján találd meg a neked legkedvezőbb mozgásformákat. Élvezettel és rendszeresen úzd azokat. Te magad sokat tehetsz az egészségedért! 2. A mozgástól jobb lesz a közérzeted, jobban fogod érezni magad. Jótékony hatással nemcsak a csontozat és az izom fejlődésére, hanem a tüdő és a szív működésére is. Pozitívan hat a teljesítményre, egyensúlyban tart és oldja a feszültséget. 3. A nem versenyszerűen végzett mozgás, az aktív és mozgásos játékok (pl. biciklizés a barátokkal, családdal, kirándulás a természetben, séta, futás, úszás, görkorcsolyázás) is mozgás. 4. A mozgás mint közösségi élmény közösségformáló erővel bír. A játék derűs, vidám légköre támogatja a jó közösségi kapcsolatok alakulását. 5. A rendszeres mozgás segít a tanulásban, a stressz oldásában.
<p>Táplálkozás</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Életkornak megfelelő, kiegyensúlyozott, minőségi táplálkozás. Nincsenek (egészségtelen ételek) se jó, se rossz élelmiszerek – de arányosan, mértékkel, az adott élethelyzetnek (energiafelhasználásnak) megfelelően érdemes fogyasztani. 2. Ne csak együnk! Táplálkozzunk! 3. Szezonális, lokális táplálkozás! Színes, változatos (vitamin- és fehérjedús) étrend! 4. Az evés mint közösségi élmény (Család, barátok, iskolai közösség). Kulturált étkezés szabályai (illetmtani szabályok). 5. A közösen készített étel jobban táplál, mint a gépi. 6. Megfigyelni, hogy mit üzen a test (önvizsgálat).
<p>Káros Szenvédélyek</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A függőség (ragaszkodás, hozzászokás) nem más, mint a szabadság elvesztése, leküzdhetetlen belső kényszer egy ártalmas kémiai szer fogyasztására (nikotin, alkohol, drog/kábítószer), egy káros szokás művelésére (viselkedési addikciók). Egészségre káros magatartásminták megváltoztatása: motivációs készség fejlesztése (akarat fejlesztése), egészséges szokások kiépítése (napirend helyes alakítása). 2. Harcolj a függőség ellen és kérj segítséget. Szociális védőháló. 3. Döntés és felelősségvállalás! A „nemet mondás” készségének fejlesztése. A sorsod és az egészséged végső soron a saját kezében van.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Közösségi nyomás, kémiai és lelki függőség, önpusztítás helyett önfejlesztés: pozitív én-kép alakítása (önértékelés, önbizalom), problémamegoldás, pozitív döntéshozás, stresszkezelés (relaxációs technikák elsajátítása)
--	---

<p>Társas kapcsolatok</p>	<p>1. Társas kapcsolatok = pozitív energia! A magány betegít.</p> <p>2. Adni és kapni = egyensúly a társas kapcsolatokban! Szeretetteljes szokások kialakítása (minta adása, szülők, pedagógusok felelőssége) 3. Csoporthatások, a közösség és szabályai, szerepek a csoportban szerepkonfliktusok és azok megoldásai (konfliktuskezelés).</p> <p>Család, mint a társadalom legkisebb egysége, sejtje. Családi életre nevelés. 4. Emocionális (érzelmi) nevelés. Az érzelmek, érzések felismerése, kifejezése. Ünüzenetek és asszertivitás (asszertív kommunikáció), együttműködés a társakkal.</p> <p>5. Saját és társ(aság/adalom) érdekeinek összehangolása, értékrend alakítása. Kapcsolati rendszerek, közösségek fejlesztése.</p>
<p>Lélek</p>	<p>1. Törekedj a lelki egyensúlyra és figyelj magadra.</p> <p>2. Reális önismeret (egészséges én-kép, önkritika): az erősségek, gyengeségek, vágyak és félelmek tudatosítása, kezelése.</p> <p>Koncentrálj az erősségeidre, melynek segítségével megválaszthatod tanulási módszereidet, stílusodat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ha erősséged a vizuális/térbeli gondolkodás – vázlatkészítés, rajzos ábrázolás, illusztráció - ha erős vagy verbális/nyelvi gondolkodásban – írás, beszéd - testi/kinesztéziás intelligencia esetén – paródia, szerepjáték - interperszonális képességek fejlettek – csoportmunka, projekt <p>3. Lásd. Káros szenvedélyek 4. pont, önfejlesztés. Problémamegoldó-gondolkodás fejlesztése, hatékony stratégia.</p> <p>4. Test és lélek egysége (pszichoszomatikus betegségek megelőzése), önismereti eszközök és játékok. Lelki egészség fejlesztése (lelki egyensúly, pszichés edzettség).</p> <p>5. Emberi játszmák, lelki környezetszennyezés elleni védekezés.</p> <p>6. Figyeljünk a másokra (segítő életmódra nevelés), lelki kölcsönhatások.</p>

<p>Digitális világ (Egészségtudatos eszközhasználat)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Az online közösségek nem valódiak, az ott megmutatott ének szerepjátékok= digitális önazonosság. 2. Valódi örömet csak valódi találkozások hozhatnak. 3. Média tudatosság! Ne te alkalmazkodj a digitális világhoz. Légy digitálisan művelt! Használd a digitális világot a saját céljaid elérésére. Pl. nyelvtanulás, utazás, életmód ellenőrzése. 4. Digitális lábnyom (személyes, szociális szférába való „bevonódás”) optimalizálása. 5. Az internet hasznos és káros (internetfüggőség) is lehet, mérlegelj és szűrd meg az információkat. Kritikus internethasználat. Képernyőfüggőség testi, lelki és szociális következményei, internetbiztonság. – – Lelki egészség fejlesztéshez kapcsolódó kommunikáció. - Média – kapcsolatok pl. segítségkérés/nyújtás lehetőségeinek forrása. 6. a digitális eszközök tudatos használata (idő, tartalom). 7. A digitális elszigeteltség rohamosan nő. A szociális és gazdasági hátrányban, hátrányos helyzetben élőknek nem adatik meg a digitális eszközök használata. A társadalmi leszakadást csak fokozza. Az EMBER az első számú MÉDIUM - amit átélünk, megtapasztalunk a családtagokkal, rokonokkal, barátokkal stb. Ez hiteles forrása az ismeretszerzésnek. - Esélyteremtés – stigma és diszkrimináció ellen. <p>8. Helyi közösség informálása (helyi rádió, TV, újság).</p>
<p>Egészséges Környezet</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Az ember a környezet része és folyamatos kölcsönhatásban vannak. 2. A tiszta levegő, víz, napfény, a nappalok és éjszakák váltakozása, a négy évszak mind táplál és szabályoz téged. 3. Csak egy Földünk van. Te is sokat tehetsz azért, hogy kisebb legyen az ökológiai lábnyomod (erőforrásaink gazdaságosabb felhasználása, fogyasztói társadalom szokásainak megváltoztatása). „Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan”. 4. A környezeted hat rád és az egészségedre! Egészségvédelem és a környezetvédelem kölcsönhatásai. 5. Környezet-egészségügy – környezeti ártalmak és megelőzésük, különös tekintettel a légszennyezettségre, a talajszennyezettségre, a vízminőségére és az allergénekre (parlagfű). 6. Baleset megelőzés, közlekedési szabályok ismerete, gyalogos és kerékpáros közlekedés gyakorlása (Kresz-parkok, tesztek). 7. Ergonómia (ember, gép, munkakörnyezet kapcsolata). A tanítási-tanulási folyamat optimális feltételeinek biztosítása.

<p>Egészségügyi szolgáltatások</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mit üzen a testem? Önismeret: önmegfigyelés és kommunikáció (érzések, érzetek megfogalmazása, melyek segítik az orvosi diagnózis felállítását) 2. Kihez (családon belül, iskolában, egészségügyben) fordulhatok? 3. Ismerd meg és szükség esetén vedd igénybe az egészségügyi szolgáltatásokat! Viselkedés az egészségügyi intézményekben (iskolaorvosnál, háziorvosnál, fogorvosnál stb. Viselkedési, illetmáni ismeretek elsajátítása és begyakoroltatása. 4. Védőoltások - átoltottság - közösségi védőfaktor, szűrővizsgálatok - egyéni és közösségi felelősségvállalás. 5. Jogok, hozzáférhetőség, prevenció.
<p>Egészséges jövőkép</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Önismeret, tudatosság, egyensúlyon alapuló életvitel. 2. Ismerd meg a rossz egészséggel élők életútjait. 3. Ismerd meg önmagad és találd meg, mi jó neked. 4. Tervezz és élj tudatosan, alakítsd ki saját céljaidat. Az élet értelmének, céljának megtalálása. Út az önmegvalósításhoz (Maslow szükségletek hierarchiája). 5. A céljaid eléréséhez idő, energia (akarat, kitartás) és türelem kell. Ez csak testilelki- szellemi- és szociális egészség megőrzésével, fejlesztésével lehetséges.

Halásztelek, 2019. május 15.

dr. Papp Kornél
főigazgató