

Kompetencia alapú oktatás - egyenlő hozzáférés innovatív intézményekben

TÁMOP 3.1.4

TÉMAHÉT

„EGÉSZSÉGHÉT”

***Jósika Miklós Általános Iskola
Napkor***

2010. március 16- 18.

***Felelős: Kovácsné Bárány Marianne
Milotainé Balázs Szilvia***

TARTALOMJEGYZÉK

I. Bevezetés	3
II. Egészségkép-témahét célja, várható eredményei	3
1. A témahét célja	6
2. Az egészségkép várható eredményei	9
III. Témahét	10
1. Fogalma	10
2. Lényege	11
3. Jellemzői	12
IV. A megvalósítás során használt módszerek, munkaformák	13
V. A megvalósítás lépései	15
1. Előkészítés	15
2. A témavezetők feladatai	16
3. Megvalósítás	17
4. A rendezvény programja	24
5. A rendezvény értékelése	26
6. Felhasznált irodalom	27
VI. A megvalósítás során használt dokumentumok	28
1. sz. Drogprevenációs teszt	28
2. sz. Fogtató	29
3. sz. Heti étrend	30
VII. A megvalósulást igazoló dokumentumok	32
1. sz. Plakát/Családi Egészségnap-Szűrőnap	32
2. sz. Eredmények	33
3. sz. Újságcikk/Kelet-Magyarország	34
4. sz. Újságcikk/Napkor-Faluújság	35
5. sz. Oklevél	36

I. Bevezetés

Iskolánk eddig is nagy hangsúlyt fektetett az egészséges életmód, a tiszta környezet, a környezetvédelem kérdéseire. 2007-től Ökoiskola. Ezt a folyamatot tettük teljesebbé az idén először megrendezésre kerülő Egészség hét projekt-tel.

Pedagógiai programunkban rögzített céljainkat és feladatainkat a következő mondattal lehet kifejezni:

**Személyiségfejlesztéssel,
Ismeretátadással,
gondolkodó,
egészséges tanulók
nevelése.**

Alapértékeink között szerepel a:

- gyermekközpontúság,
- tudatos életvitel,
- harmonikus személyiségfejlesztés

Nevelési koncepciónk között szerepel :

- a környezethez jól alkalmazkodni tudó állampolgárok nevelése szükséges
- a környezettudatos életvitelre nevelés - ismerjék az emberi tevékenységek okozta környezetkárosító folyamatokat és azok megelőzésének és megszüntetésének lehetőségeit
- az egészséges életmódra nevelés(megfelelő testi, lelki, szociális nevelés)
- a káros szenvedélyek kialakulásának megelőzése

- a tanulók alakítsák ki azt a tudatot, hogy a sportolásnak fontos szerepe van az egészséges életmódban

Az iskolánkban folyó nevelő-oktató munka pedagógiai eljárásai közül kiemelendő:

- a kooperatív-interaktív tanulási technikák és tanulás szervezési módok alkalmazása, és az együttműködési szabályok kialakítása
- a kreativitás fejlesztése
- a mozgásigény kielégítése, mozgáskultúra, mozgáskoordináció, ritmusérzék fejlesztése
- az együttműködés értékének tudatosítása a társas kapcsolatokban, a csoportban
- az ismeretek tapasztalati megalapozása
- a tanulók érdekelődésének felkeltése, igény kialakítása az egészséges életmódra
- a mindennapi életvitellel összefüggő, praktikus ismeretek nyújtása a szocializációs folyamatokat segíti elő

A nevelési módszerek különböző formái közül kiemelten kezeljük a szociális technikákat, melyeket a tanulók a felnőttektől sajátítanak el, kezdetben a családban, majd az iskolai közösségben, ezért nagyon fontos, hogy a diákok milyen mintát kapnak otthon és az iskolában.

Személyiségfejlesztéssel kapcsolatos feladataink:

- megalapozzuk a tanulók harmonikus testi-lelki fejlődését
- megalapozzuk a szociális kompetencia, a pozitív szociális szokások és a szociális hajlamok kialakulását

- az egészséges és kultúrált életmódra nevelés a személyes kompetencia fejlesztését, eredményességének és igényességének növelését jelenti

Az egészséges életmód napjaink felgyorsult világában egyre inkább égető kérdéssé vált. A helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód a médiában is számtalanszor hangoztatott probléma, amivel kell, hogy foglalkozzunk, nem hunyhatunk szemet fölötte. Ez a gyerekekre jelent egyre nagyobb veszélyt, hisz az ilyen életvitel később nagyon sok egészségügyi gondhoz, társadalmi illetve szociális problémához, vagy legrosszabb esetben is tragédiához vezethet. Mindezen fentebb említett okok miatt fontos célkitűzésünknek tartjuk, hogy a jövő nemzedékét megismertessük az egészséges életmód néhány alapelvével, amely mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható a családban.

Ezt a célt szolgálja témahetünk – az Egészség hét. Feltett szándékunk, hogy a gyerekek megismerjék és felismerjék mind elméletben, mind pedig gyakorlatban ennek a fontosságát, és tegyenek is azért, hogy egészségesek és energikusak legyenek.

Iskolánk eddig is nagy hangsúlyt fektetett az egészséges életmód, a tiszta környezet, a környezetvédelem kérdéseire. 2007-től Ökoiskola. Ezt a folyamatot tettük teljesebbé az idén először megrendezésre kerülő Egészség hét projekt-tel.

II. Egészség hét – témahét célja, várható eredményei

1. A témahét célja

*„Legnagyobb kincsünk az egészség, ezért óvjuk meg és védjük!” –
szoktuk mondani,
s ez valójában így is van.*

Iskolánk egészségnevelési programjának távlati célja: a gyermekek képessé váljanak egészséges testi-lelki, szociális harmóniát megteremtő életvitel kialakítására. Felkészüljenek a környezet egészséget veszélyeztető hatásainak kivédésére. Tudjanak nemet mondani az egészségkárosító anyagok kínálatára.

Feladatok témakörönként:

Testnevelés: A mindennapos testmozgás lehetőségének biztosítása, a sportolás megszerettetése.

Biológia: Egészségmegőrzés, a betegségek ismerete, megelőzése alakuljon ki bennük az önmagukkal szembeni felelősségérzet. Ismerjék fel, miért szükséges a jövő tervezése, az életút tudatos tervezése, hogy ebben meghatározó szerepet játszanak az egyéni döntések. Az egészség megőrzése egyéni tetteken, választásokon is múlik.

Kémia: A tanulók nyerjenek áttekintést a tápanyagok szerepéről, a táplálkozás egészségmegőrző szerepéről és az egészséges étkezési szokásokról. A diákoknak ismerniük kell az őket különösen veszélyeztető egészségkárosító anyagok közül a könnyen elérhető, tudatállapotot befolyásoló anyagok hatásait, el kell utasítaniuk ezek fogyasztását.

Technika és életvitel: Ismerjék meg a mai táplálkozási szokások eredetét, jó és rossz oldalát. A tápanyagszükséglet, az energiaszükséglet és az életmód összefüggéseit.

Osztályfőnöki óra: Egészségmegőrző tevékenységeken és projekteken való részvétel. Egészségkárosító tényezők és hatásaik.

Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb célja az életmód megváltoztatása. Korunk betegségeinek rizikó tényezői nagyrészt az életmóddal állnak összefüggésben, amely így messzemenőig kihat a születéskor várható élettartamra is. Az életmód komplex módon befolyásolja egészségi állapotunkat.

A szaporodó testtartási és mozgásszervi problémák, valamint az elhízás elsősorban az általános életmódváltozás eredménye: gyermekeink kevesebbet mozognak, sokkal többet ülnek a televízió, a videó és a számítógép előtt. Táplálkozási szokásaikra jellemző, hogy emelkedik a nassolók (édesség, üdítőitalok fogyasztása) és gyorséttermi ételeket fogyasztók aránya.

Az egészségnevelés célja a gyermek és ifjúsági korosztályoknál egy hangsúlyozottan megelőző jellegű, folyamatosan végzett egészségfejlesztés.

Egészséghetünk célja, hogy a gyerekek tudják, hogy az egészséges táplálkozásban milyen ritmus, ételfajták és alapanyagok élveznek preferenciát, és szeretnénk, hogy étrendjük meg is egyezzen ezzel. Célunk, hogy tisztában legyenek a mozgás élettani hatásaival, és szabadidős programjaik többségében is ezek a tevékenységek domináljanak. Az egészség valamennyi – testi, lelki, szociális – dimenziójával kapcsolatos ismeretek megtanítása mellett elengedhetetlen azoknak a tevékenységfajtáknak, interperszonális kapcsolatoknak, konfliktuskezelésnek, probléma megoldási és önnevelési stratégiáknak a fejlesztése is, amelyeken keresztül az

iskola a tanulók értékrendszerét és ennek következtében életmódját is hatékonyabban befolyásolhatja.

- A tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges készségekkel rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében.
- Egészséges életmódra nevelés, a megfelelő egészséges környezetkultúra , tisztaság fejlesztése az iskolában és otthon
- A tanulóinknak bemutatjuk az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységi formákat
- Anyaggyűjtéshez szükséges technikai eszközök helyes használata
- A megfelelő, egészséges táplálkozás kialakítása
- A fogápolás-és szájhigiéné fejlesztése
- Önálló anyaggyűjtés, tájékozódás, rendszerezés
- A hátrányos helyzetű tanulók bevonása a közös tevékenységekbe.
- Az önállóan végzett munka öröme, a csoportmunkák során az egymásra figyelés érzésének erősödése
- A tanulók életkoruknak megfelelő szinten- tanórai és tanórán kívül foglalkoznak az egészség megőrzése szempontjából legfontosabb ismeretekkel:
 - táplálkozás
 - alkohol és kábítószer fogyasztás, dohányzás
 - aktív életmód, a sport
 - fogápolás

2. Az egészségét várható eredményei

- Támogató környezet kialakítása, mely fokozatosan engedi a gyerekeket autonómmá válni azzal, hogy erősíti önértékelésüket és egészséges életmódjukat támogatja;
- Pozitív interakciók kortársaik, referens személyek vonatkozásában;
- A gyerekek nemcsak elviekben ismerik az egészséges életmód alapjait, de gyakorolják is azt;
- Csoporttapasztalatok szerzése, melyekkel a gyerekek kölcsönösen megtapasztalják az egymás magatartásában lévő különbözőségeket;
- Együttműködés az iskola - iskolaorvos, iskola – iskolavédőnő, iskola – helyi sportszervezetek között, amelybe a fiatalokat is bevonják
- Belső igény kialakítása, hogy a gyerekek önmaguk is tervezzék programjaikat, tudatosan alakítsák ki életstratégiájukat.
- Az érdeklődés felkeltése az egészség iránt, ismeretek bővítése az életkori sajátosságoknak megfelelően
- Az egészséges életrendnek , a higiéniai szokásoknak a megalkotása, a szervezet edzettségének lehetőségei: helyes napirend, sport, pihenés.
- Helyes étkezési szokások kialakítása.

III. Témahét

1.Fogalma

A *témahét* szó jelentése benne van magában az elnevezésben. Adott héten az iskola (vagy legalábbis bizonyos korcsoportok) minden tagja ugyanazzal a témával foglalkozik. Az akár egy teljes hetet kitöltő témahét lényege a következő: az iskola pedagógiai programjában rögzítetten szerepel egy vagy több (projekt)téma, amit a pedagógusok a hagyományostól eltérő formában dolgoznak fel, a lehető legkomplexebb módon, úgy, hogy az a résztvevő gyermekeknek is jó kedvet és sikerélményt adjon. Ez a projektpedagógia segítségével lehetséges. „A projektoktatás sem nem módszer, sem nem reformpedagógiai irányzat, hanem egy tanulási-tanítási stratégia. Nem a megtanítandó tananyagot helyezi a nevelés középpontjába, hanem a lehetőségekkel és korlátokkal rendelkező individuumot. Az oktatás fő mozgatórugója nem a tanítás, hanem az aktivitásra támaszkodó tanulás.” (Hegedűs Gábor)

A projektpedagógia lényege, hogy nem a tényszerű ismeretekre, hanem az ismeretek megszerzésének folyamatára, a kivitelezés módjára helyezi a hangsúlyt úgy, hogy a téma a tanulók által kiválasztott és elfogadott legyen és a megoldása csoportban történjék, megszüntetve a hagyományos osztály és tanórai kereteket. A projekt-keretek közötti tanulásban megszűnik a verbális képességek fölénye. A pontos megfigyelés, a jó szervezés, a választott megközelítési mód szellemessége és eredetisége, a kreativitás, a pontos kivitelezés mind mind egyenrangú és – egyenértékű tényező lesz.

„Ahhoz, hogy a cselekvés sikeres legyen, számos ismeret megszerzésére, elrendezésére és feldolgozására van szükség. A hagyományos ismeretcentrikus tanulásszervezéssel ellentétben nincsenek készen kapott igazságok. A problémák konkrét és egyedi voltából következik, hogy azokat nem elvont szinten közelítik meg, hanem reális és valóságos választ kísérelnek meg adni egy-egy igazi kihívásra.” (Lehoczky János)

A projekt vezérlése folyamattervezést kíván tanártól és csoporttól egyaránt. A csoport olyan momentum köré szervezi munkáját, melynek megvalósításában minden tagnak van valami érdekeltsége. A közös alkotás erősíti az együvé tartozás élményét. A siker a kollektivitástól, felelős együttműködéstől függ. Ezért a folyamatos érdekérvényesítés, konfliktuskezelés is része a projektpedagógiának.

A tanár a projektben dolgozó csoportot nem hagyja magára, ugyanakkor irányító szerepe az együttműködés mozzanataiban szinte észrevétlenül van jelen, feloldódik a közös tervezés, cselekvés és értékelés mozzanataiban. Az is feladata, hogy a munka megfelelő fázisaiban beiktasson visszajelző, visszacsatoló szakaszt. A csoport tagjai nincsenek versenyhelyzetben, az együttműködésen van a hangsúly (bár a csoportok közt lehet versengés).²

2. Lényege

- A tananyag komplex elsajátításának egyik lehetséges formája, a témahét, amikor az adott tárgykört, témakört a diákok 3-5 tanítási napon iskolai és iskolán kívüli helyszíneken, rugalmas időkeretek között, változatos és sokszínű módszerek segítségével dolgozzák fel.

- Az évfolyamszintű tanulásszervezés a hagyományostól eltérő csoportalkotási módokat is lehetővé tesz. Egyásra épülnek a kötelező foglalkozások is választható programok.
- Olyan sajátos tanulásszervezés, amelynek fókuszában valamilyen valóságos tennivaló probléma, elvégzendő tevékenység áll.
- A projekt végére a tanulócsoporthoz olyan tárgyi, vagy szellemi produktumot várunk, amely széles körben feltárja az adott témát, gondolatkört.
- A siker eléréséhez szükség van ismeretek megszerzésére, elrendezésére, feldolgozására.

3. Jellemzői

- Fontos a folyamattervezés
- A hangsúly az ismeretek megszerzésének folyamatán van.
- A siker a felelősségvállaló együttműködéstől függ.
- A közös alkotás erősíti a kohéziós erőt.
- A tanulók szembesülnek saját képességeikkel, a feladatok aktuális megoldása egyéni képességeikhez igazodik.

IV. A megvalósítás során használt módszerek, munkaformák

Egyéni munka

Önálló munka egyénileg, párban és csoportban egyaránt végezhető. Lényege, hogy a tanuló egyedül dolgozik. A feladattervezés nem egyénre szabott, minden tanuló egyedül, ugyanazt a feladatot végzi, a tanulók személyiség és képességbeli különbségei nem feltétlenül dominálnak a feladatválasztásnál.

Páros munka

A páros munka nevéből adódóan párban folyó munka. A párban folyó tanuláskor két tanuló együtt működik valamely tanulmányi feladat megoldása érdekében. Alkalmazható új ismeretszerzésre, alkalmazásra, rögzítésre, rendszerezésre, értékelésre. Amikor két hasonló szinten lévő tanuló közösen old meg egy kapott vagy vállalt feladatot, páros munkának nevezzük. Amikor két különböző szinten lévő tanuló közötti tanulmányi kapcsolat azzal a céllal jön létre hogy a jobb szinten lévő gyerek segítsen társának, tanulópárnak nevezzük.

Frontális osztálymunka

A frontális osztálymunka olyan oktatási szervezési mód, amelynél az osztályban azonos időben, ugyanazon célok alapján, azonos tananyagtartalom feldolgozásával, azonos ütemben tanítói irányítással folyik párhuzamosan a tanulói munka. A pedagógus direkt irányítása dominál. A direkt irányítás következtében a tanulók ritkán kerülnek döntési szituációkba. Ez a direkt irányítás a frontális munkában

vezérlés jellegű. A frontális munkának ez a változata csak a tanulás lehetőségeit kínálja fel a tanulóknak, feltételeit nem biztosítja.

Kooperatív csoportmunka

A kooperatív tanulás során a gyerekek kettő-, négy-, hatfős csoportokban dolgoznak. A csoport tagjai felosztják egymás között a feladatokat; mindenki felelős a saját munkájáért, együtt dolgoznak, ha szükséges, segítik egymást. A csoportmunkával kapcsolatban kezdettől azt a normát állítjuk fel, hogy a csoport minden tagjának feladata és felelőssége, hogy mindenki elkészüljön a feladattal, megtanulja az aktuális ismeretet. Vagyis a csoport teljesítménye valamennyi diák munkájától függ, ezért a csoporttagoknak az is feladatuk, hogy ellenőrizzék, a csoport minden tagjának sikerült-e megbirkózni a feladattal.

A 2-4-6 fős csoportok a diákok képességei tekintetében vegyes (heterogén) csoportok. Ez esélyt ad a gyengébb képességűeknek arra, hogy ne maradjanak le, a jobb képességűeknek pedig – akik „tanítva” is tanulnak – arra, hogy az adott tárgykörben tudásuk mélyebbé és tartósabbá váljon. Kooperatív tanulásról akkor beszélhetünk, ha a csoportmunka során négy alapelv érvényesül: az építő egymásrataltság, az egyéni felelősség, az egyenlő részvétel és a párhuzamos interakciók elve. Ahhoz, hogy a csoportok hatékonyan, gördülékenyen működhessenek, és megfelelően tudjuk irányítani őket, néhány alapvető szabályt is fontos kialakítanunk.

Ezek a szabályok a terem berendezésére, a zajszint szabályozására és a csoporton belüli munkát szabályozó szerepek kialakítására vonatkoznak.

V. A megvalósítás lépései

1. Előkészítés

- Tájékozódás a szakirodalomban az iskolai és a közösségi könyvtárban.
- Tájékozódás az interneten az egészséges életmód témakörében.
- Szórólapok, prospektusok összegyűjtése.
- Iskolavezetés, szülők, diákok, tanárok tájékoztatása az „Egészségheétről”- támogatásuk elnyerése.
- Külső előadók, szakemberek /Arcadia Kft.. védőnők, rendőrök, fogorvos/ felkérése.
- Helyi koncepció kidolgozása, megvalósítása kollégák, szülők segítségével.
- Tapasztalatok ismertetése a tantestülettel, javaslat a ped. program módosítására.

A tervezés feltételei:

- Akkor eredményes, ha abban az iskola minden tanulója és tanára részt vesz.
- Mindig egyetlen központi téma legyen.
- A diákok kedvük szerint választhatnak a felkínált foglalkozások között.

- A témahéten a tanárok által tartott foglalkozások a tankönyvi anyaghoz nem feltétlenül kapcsolódnak, ám a szakjukhoz igen.
- A szintér ne csak az iskola legyen.

2. A témavezetők feladatai

- célmeghatározás
- projektterv elkészítése
- a téma felosztása
- egyes lépések rögzítése
- időrendi tervezés
- a munkamódszer meghatározása
- a szükséges eszközök biztosítása
- ellenőrzés
- kapcsolattartás /szülőkkel, tanárokkal, diákokkal, külső előadókkal/
- a gyűjtött anyagból rendezett kiállítás megnyitása.
- köszönőlevelek küldése a támogatóknak
- a tapasztalatok közzététele a helyi sajtóban
- két hét után a kiállítás lebontása

3. Megvalósítás

TÉMAHÉT- EGÉSZSÉGHÉT A JÓSIKA MIKLÓS ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

**FELELŐS: KOVÁCSNÉ BÁRÁNY MARIANNE
MILOTAINÉ BALÁZS SZILVIA**

A TÉMAHÉT SZERVEZÉSÉNEK, LEBONYOLÍTÁSÁNAK IDŐTERVE

SZERVEZÉSI, MEGVALÓSÍTÁSI FELADATOK

IDŐ-IDŐPONT

1. LEHETŐSÉGEK, IGÉNYEK FELMÉRÉSE, ÖSSZEGYŰJTÉSE „ÖTLETBÖRZE” ALAPJÁN	4 ÓRA FEBR. 9-10.
2. ELŐADÓK FELKÉRÉSE, SZPONZOROK KERESÉSE, SZÜLŐK, TANÁROK, GYEREKEK MOZGÓSÍTÁSA	3 ÓRA FEBR. 15.
3. ADATGYŰJTÉS A TÉMAKÖRRŐL KÖNYVTÁRAKBAN, INTERNETEN	2 ÓRA FEBR. 16.

4. A PÁLYÁZATI PROGRAM RÉSZLETES KIDOLGOZÁSA	14 ÓRA FEBR. 22-26.
5. FIGYELEMFELEKELTŐ PLAKÁTOK, MEGHÍVÓK, TÁJÉKOZTATÓ SZÓRÓLAPOK KÉSZÍTÉSE	2 ÓRA MÁRC. 2.
6. A TANTESTÜLET, TANULÓK, SZÜLŐK TÁJÉKOZTATÁSA AZ EGÉSZSÉGHÉT PROGRAMJÁRÓL	1 ÓRA MÁRC. 3.
7. A SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK, ANYAGOK BESZERZÉSE, TEREMBERENDEZÉSEK- ELŐKÉSZÜLETI MUNKÁLATOK	3 ÓRA MÁRC. 8.
8. VETÉLKEDŐK- VERSENYEK, A TÉMAHÉT AKTÍV RÉSZTVEVŐINEK OKLEVELÉNEK KÉSZÍTÉSE	1,5 ÓRA MÁRC. 11.
9. A TÉMAHÉT – EGÉSZSÉGHÉT MEGVALÓSÍTÁSA, LEBONYOLÍTÁSA	10 ÓRA MÁRC.16-18.
10. ÁLLANDÓ KAPCSOLATTARTÁS A KÜLSŐ ELŐADÓKKAL /VÉDŐNŐ, FOGORVOS, RENDŐRÖK/	1 ÓRA MÁRC. 11-17.
11. A KIÁLLÍTÁS MEGSZERVEZÉSE	1.5 ÓRA MÁRC. 16-18.

12. BESZÁMOLÓ KÉSZÍTÉSE A
KELET-MAGYARORSZÁG-NAK, A
NAPKORI FALUÚJSÁGNAK

1 ÓRA
MÁRC.26.

13. KÉT HÉT UTÁN A KIÁLLÍTÁS LEBONTÁSA

1 ÓRA
ÁPRIL. 1.

ÖSSZESEN: 44 ÓRA

Kovácsné Bárány Marianne
Milotainé Balázs Szilvia
/felelős témaszervezők/

A projekt megvalósítandó elemei:

TÉMA	IDŐ	FELELŐSÖK	RÉSZTVEVŐ OSZTÁLY
Prevenációs nap	2010.03.16.	Kovácsné Bárány Marianne Milotainé Balázs Szilvia	minden osztály
Vitaminnap	2010.03.17.	ua.	minden osztály
Családi egészségnap/szűrőnap	2010.03.18.	ua.	minden osztály

„PREVENCIÓS NAP”

2010. március 16. kedd

Tevékenység	Résztvevő osztály	Eszközigény	Időterv	Szervezés/ módszerek	Indikátor
<u>Tanórákon:</u>					
1. Történet olvasása+rajz készítése	1-2. évfolyam	rajzlap, színes ceruza, zsírkréta	45 perc	Kooperatív csoportmka	napló
2. Keresztrejtvény, egészséges életmód-totó megoldása	3-4. évfolyam	Keresztrejtvény , totó	20 perc	Keresztrejtvény, totó elkészítése	napló
3. Ismeretterjesztő szöveg feldolgozása	5.évfolyam		45 perc	Kooperatív csoportmunka	napló
4. „Ciki a cigi”	6.b	Számítógép, internet	45 perc	Egyéni munka	napló
5. Dalcsokor gyűjtése	6.b		45 perc	csoport munka	napló
6. Érezd jól magad!	7.a	sporteszközök	45 perc	Frontális munka	napló
7. Szenvedélybetegségek tallózása	7.b	Számítógép, internet	45 perc	Egyéni munka	napló
8. Az emberi test-a káros szenvedélyek hatásai	8. évfolyam		45 perc	Páros munka	napló
<u>Tanórán kívül:</u>					
9. Drogprevenációs előadás	5-8. évfolyam	Projektor, számítógép, hangosítás		Előadó meghívása; kapcsolatfelvétel a városi rendőrkapitányság szakosztályával	napló, jelenléti ív
10. Interaktív foglalkozás	3-4. évfolyam	Számítógép, internet		Egyéni munka	napló

„VITAMINNAPO”

2010. március 17. szerda

Tevékenység	Résztevő osztály	Eszközigény	Időterv	Szervezési kérdések	Indikátor
1. Zöldség, gyümölcs nevek gyűjtése németül	1. évfolyam		45 perc	Frontális munka	napló
2. Szerepjáték németül: „A piacon”	2. évfolyam		45 perc	Páros munka	napló
3. Fogalmazás a vitaminok fontosságáról	3.o		45 perc	Egyéni munka	napló
4. Plakátkészítés	4.b	számítógép	45 perc	Csoport munka	napló, plakát
5. Egészségesen élek-e?	6.a	totó		Egyéni munka	napló
6. Tápanyagok vitamintartalma	7. évfolyam			Páros munka	napló
7. Salátakészítés	7.a	Hozzávalók	45 perc		kész saláta
8.”Ép testben, ép lélek”; sorversenyek	8.évfolyam	tornaterem, sporteszközök			napló
9. Különleges gyümölcsök kóstolása; salátabár	3-8. évfolyam	Licsi, mangó, avokádó, stb.	20 perc	Az aula átrendezése	napló
10. Fogápolási előadás a faluházán	5-8. évfolyam			Az iskolai fogorvos felkérése az előadás megtartására	napló, fotó

„CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP”

2010. március 18. csütörtök

Tevékenység	Résztevő osztály	Eszközigény	Időterv	Szervezési kérdések	Indikátor
1. Séta	2.b		45 perc		napló
2.Rajz készítés:”Élj egészségesen!”	3.o	Rajzlap, zsírkréta, színesceruza	45 perc	Egyéni munka	napló,kész rajzok
3. Oktatófilm megtekintése a táplálék piramisról	4.b	videomagnó, videofilm	45 perc		napló
4. Rajz készítés:”Élj egészségesen!”	5.b		45 perc	Egyéni munka	napló,kész rajzok.
	6.b		45 perc		ua.
	8.a		45 perc		ua.
5. Előadás a véradás fontosságáról	8.b		45 perc		ua.
6. Gyógytea és teljeskiőrlésű lisztből készült termékek kóstolása	3-8. évfolyam	Különféle gyógyteák, pogácsák	20 perc		fotó
7. Szűrővizsgálatok	Felnőttek, gyerekek	aula			jelenléti ív
8. Sportvetélkedők	7-8. évfolyam	tornaterem	45 perc		fotó
	szülő-diák	sportpálya			
9. Alkotóműhely	1-8.évfolyam	5-ös, 6-os terem	kb. 1 óra	Csoport és egyéni munka	kész alkotások, pl. zöldségszobrok...
10. Közlekedésbiztonsági előadás és gyakorlati alkalmazás					fotó

4. A rendezvény programja

TÉMAHÉT- EGÉSZSÉGHÉT

A JÓSIKA MIKLÓS ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

2010. MÁRC.16-18.

**„A LEGNAGYOBB KINCS AZ EGÉSZSÉG,EZÉRT ÓVJUK MEG ÉS
VÉDJÜK!”**



Egészség hét-programok

03.16. kedd „PREVENCIÓS NAP”

7.⁴⁰ Megnyitó
Zenés reggeli torna

Délelőtt: A tanórákon prevenciós feladatok megoldása

1-2. évfolyam a délutáni foglalkozásokon is

Délután: 13³⁰ Drogrevenziós előadás a Faluházán 5-8. osztály részére
/csapatverseny is/

13³⁰ „Ciki a cigi” interaktív foglalkozás a 15. 16. 17. tanteremben 3-4.
évfolyam részére

03.17. szerda „VITAMIN NAP”

7.⁴⁰ Zenés reggeli torna

Délelőtt: A tanórákon vitaminos feladatok megoldása

1-2. évfolyam a délutáni foglalkozásokon is

Tízórai szünet:

- Különleges gyümölcsök kóstolása
- „Salátabár”

Délután: Fogápolási előadás a Faluházán-minden évfolyam /csapatverseny
is/

03.18. csütörtök „CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP/ SZŰRŐNAP”

7.⁴⁰ Zenés reggeli torna

Délelőtt: Feladatok az egészségmegőrzésről

Tízórai szünet: Gyógytea és teljes kiőrlésű lisztből készült termékek
kóstolása (pogácsa, ízesített rizs)

11 órától:

- Szűrővizsgálatok(BMI/ testtömeg index, vércukor, testzsír, víz, kcal, vérnyomásmérés) felnőttek részére.
- Sportvetélkedők- tornateremben:
 - 11⁰⁰-11⁴⁵ 8. évf. /csapatverseny/

5. A rendezvény értékelése

Az értékelés célja:

- Az ismeretek szintjén: a tapasztalatok, új fogalmak, összefüggések, tevékenységek megjelenése, megértése.
- A tanuló önmagához mért fejlődésének értékelése
- Pozitív visszacsatolás a feladatvégzés során tapasztalt együttműködésről, nyitottságról, a gyűjtőmunka, az elkészített alkotások eredményéről, minőségéről, az átélt élményekről.

Ki értékeli?	Mit értékeli?	Mikor értékeli?	Hogyan értékeli?
Tanuló	Élmény, megértés, saját nyitottsága, az új ismeretek magáról, társairól	A projekt végén	Érzelmek kifejezése színekkel, taps intenzitás, arcjáték, véleményalkotás, ismeretek összegzése
Pedagógus	A feladatmegoldás, együttműködés, gyűjtőmunka, művészi kifejezés, elkészült alkotások	A feladatok és a projekt végén	Mosoly és a szervezők részére szóbeli visszajelzés
Szülő	Élmény, az elkészült alkotások kiállítása	A projekt végén	Szóbeli visszajelzés

6. Felhasznált irodalom

1. Dr. Illés Valér – Projekt módszer

<http://www.okm.gov.hu/amieuropank/roviden.html>

2. Bilku Rolandné – Téma nap, témahét

http://www.mkne.hu/iskzold_irasok/temanap.pdf

3. Jósika Miklós Általános Iskola- Pedagógiai Program

4. Ábrányi Emil Általános Iskola- Egészség hét dokumentáció

VI. A megvalósítás során használt dokumentumok

1. sz. Drogprevenációs teszt

Melyik a tágabb fogalom: drog, vagy kábítószer?

1. Ugyanazt jelenti mindkettő
2. A kábítószeres csoportja, mert abba az összes drog beletartozik
- ☒ 3. A drogok csoportja, mert abba a kábítószeres is beletartoznak

Mit értünk legális drogokon?

- ☒ 1. Azokat az anyagokat, amelyek megfelelnek a drogok kritériumainak, de engedélyezettek
2. Azokat az anyagokat, amelyek megfelelnek a drogok kritériumainak és tiltottak
- X. A csempészáton hozzánk érkező drogokat

Mikor van a drogellenes világnap?

- ☒ 1. június 26.
2. április 10.
- X. november 5.

Mit jelent a primer prevenció?

1. beavatkozást
- ☒ 2. elsődleges megelőzést
- X. büntetést

Mely kábítószerrel kapcsolatos cselekmény büntetendő?

1. csak a terjesztés
2. a terjesztés és a csempészés
- ☒ 3. a fogyasztás és a terjesztés is

Melyek a leginkább fogyasztott kábítószeres hazánkban?

1. a heroin és a kokain
- ☒ 2. a marihuána és az amfetaminok
- X. az LSD és a fű

Kábítószernek minősülnek-e a szerves oldószerek?

1. igen, mert ugyanolyan veszélyesek
2. nem, a szípu olyan, mint az alkohol
- ☒ 3. nem, azonban ugyanolyan veszélyesek, mint a kábítószeres

Mit nevezünk elterelésnek?

1. a fogyasztókat a büntetés mellett gyógykezelésre kötelezik
- ☒ 2. a fogyasztóknak és függőknek lehetőség, hogy a büntetőeljárás felfüggesztése mellett féléves gyógykezelésen vagy megelőző-felvilágosító kezelésen vehessenek részt, visszaesőknek nincs már rá lehetőségük
- X. a fogdán pszichológus beszélget a kábítószer fogyasztókkal

Ki számít függőnek?

1. aki hetente egyszer fogyaszt kábítószer
2. aki egyszer már kipróbálta
- ☒ 3. ha a kábítószer hatása nélkül nem tud normális életvitelt folytatni, csak azzal foglalkozik, hogyan juthat hozzá, illetve hiányában elvonási tünetek is megjelennek

Szakszerű kezelés mellett 100 kábítószerfüggő betegből mennyi gyógyul meg?

1. 70
2. 40
- ☒ 3. 5

Mit jelent a kapudrog kifejezés?

- ☒ 1. a marihuána mondják, mert sokan ezzel kezdik a drogfogyasztást, majd később áttérnek a kemény drogokra
2. a dohányzás és az alkohol az, mert ezek is drogok, de legálisak
- X. a heroin, mert a halálos túladagolással „bezáródik az élet kapuja”

Kinek van feljelentési kötelezettsége drogfogyasztás esetén?

1. a szülőknek és a tanárnak is
2. az orvosnak
- ☒ 3. nincs feljelentési kötelezettsége sem a tanárnak, sem a kezelőorvosnak, lehet fordulni hozzájuk segítségért, sőt az orvosnak titoktartási kötelezettsége van

Milyen büntetésre számíthat a drogterjesztő?

1. olyanra, mint a fogyasztó, 5 évig terjedő szabadságvesztés
- ☒ 2. 2-től 8 évig terjedő szabadságvesztés, minősített, súlyosabb esetben 5-10 év, vagy akár életfogytiglan is lehet
- X. felfüggesztett szabadságvesztést kaphat

Miért veszélyesek a diszkódrogok (amfetaminok)?

1. mert nagyon erősek
2. mert többféle kábítószer tartalmaznak, nem tudni, milyen a hatása
- ☒ 3. mert nem tudni, mennyi és milyen hatóanyag van benne, amellel kb.200 féle egyéb, rákkeltő anyagot tartalmaz

2. sz. Fogtató

Fogtató

1. Melyik fogmosás a legfontosabb?

- 1 esti
- 2 reggeli
- x ebéd utáni

2. Hol érezzük nyelvünkön az édes ízt?

- 1 a nyelv csúcsán
- 2 a nyelv oldalán
- x a nyelv hátsó részén

3. Árt-e a Coca Cola a fogaknak?

- 1 sav-és cukortartalma miatt káros
- 2 közömbös
- x szénsavtartalma miatt tisztító hatású

4. Hány darab tejfogunk van?

- 1 nincs tejfogunk
- 2 10 darab
- x 20 darab

5. Melyik fogunkból van több?

- 1 tejfogakból
- 2 maradó fogakból
- x egyforma

6. Hogyan különböztetjük meg a tej-és a maradó fogainkat?

- 1 a tejfogaink kisebbek
- 2 a tejfogaink fehérebbek
- x mind a kettő igaz

7. Milyen részei vannak a fogaknak?

- 1 korona, gyökér
- 2 korona, nyak, gyökér
- x korona, nyak, gyökér, fogágy

8. Hány darab maradó fogunk van?

- 1 30
- 2 32
- x 34

9. Melyik igaz a fogcserére?

- 1 a tejfogak helyén nőnek a maradó fogak
- 2 a maradó fogakat felcserélik a tejfogak

10. Hogy étkezünk helyesen?

- 1 betartjuk a
főétkezéseket
- 2 egész nap folyamatosan
eszünk
- x főleg édességet
fogyasztunk

11. Mi található a fogunk körül?

- 1 a mandulánk
- 2 az íny
- x a nyelv

12. Mivel érezzük az ízeket?

- 1 az ínyünkkel
- 2 a nyállal
- x az ízlelőbimbókkal

**13. Milyen élőlények laknak a
szánkban?**

- 1 baktériumok
- 2 moszatok
- x halak

**+ 1. Mi fogaink leggyakoribb
betegsége?**

- 1 influenza
- 2 fogszuvasodás
- x fogaink nem
betegsznek meg

3. sz. Heti étrend

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli						Abároltszalonna Korpáskenyér Gyümölcstea	Forralt tej Puffancs
Tízórai	Húskonzerv Kockasajt Kenyer, tea	Pulykapástétomos Korpáskenyér Csipkebogyó tea	Zöldséges felvágott Vajas-rozsos zsemle Citromos tea	Szezánmagos kifli Kakaó	Jégcsapretek Vajaskenyér Vegyes gyümölcstea		
Ebéd		Tarhonyaleves Fasírt Zöldbabfőzelék Müzliszelet	Sertésragu- leves Mákosmetélt Déli gyümölcs	Sárgaborsó- püréleves Tejszínes-sajtos csirkemell Kukoricás rizs Almakompót	Paradicsom- leves Rántott halfilé Tört burgonya Sárgarépás káposztasaláta		
Uzsonna		Áfonyalekváros- kalács	Kifli Túrórudi	Savanyúkáposzta Korpás zsíroskenyér Gyümölcstea	Gyümölcs- joghurt Háztartási keksz		
Vacsora	Turista- felvágott Vajaskenyér Tea	Krumplisztészta Savanyúság	Toroskáposzta Kenyer Tea	Sült debreceni kolbász burgonya főzelék Kenyer	Cukrosfahéj Tejberizs	Sült hurka Mustár Félbarnakenyér Gyümölcstea	Főtt tarja Félbarna kenyer Gyümölcstea

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

VII. A megvalósulást igazoló dokumentumok

1. sz. Plakát-Családi Egészségnap/Szűrőnap

Családi Egészségnap / Szűrőnap

2010.03.18. csütörtök

Helyszín:



Jósika Miklós Általános Iskola /aula/

Időpont:

11h-tól

Programok:

Általános állapotfelmérés

- ✓ Vérnyomásmérés
- ✓ Vércukorszint mérés
- ✓ Mérés 5 funkciós mérleggel: Testsúly

Testzsír

Víz

Kcal

BMI testtömeg index

Szülő- diák sportvetélkedők

Rendezvényünkre szeretettel várjuk a kedves szülőket!

2.sz. Eredmények

Csapatverseny

I.helyezett	B5 VITAMIN	5.b o.
I. helyezett	DINNYÉK	7.a o.
II. helyezett	TEST-ŐR	8.b o
II. helyezett	TÖKMAGOK	6.b o.
III. helyezett	IMMUN-BOGYÓK	7.b o.

További résztvevők

SAJTMACIK	6.a o.
VITAMIN C	5.a o.
ZÖLDI-KÉK	8.a o.

Közlekedési verseny

LÁNYOK

I. helyezett	Új Réka
II. helyezett	Riskó Dóra
III..helyezett	Nagy Katalin

FIÚK

I. helyezett	Csengeri István
II.helyezett	Kerekes Gergő
III.helyezett	Bakos Róbert

.

3. sz. Újságcikk-Kelet-Magyarország

Egészség hét Napkoron

„Legnagyobb kincsünk az egészség, ezért óvjuk meg és védjük!”-mottó jegyében Egészséghetet tartottak a napkori Jósika Miklós Általános Iskolában a Támop 3.1.4 pályázat keretében.

A zenés reggeli torna megmozgatta az iskola minden tanulóját és pedagógusát. A diákok drogprevenciós, fogápolási, és közlekedésbiztonsági előadáson valamint dohányzásellenes interaktív foglalkozáson vettek részt. A vitaminnap jegyében egzotikus gyümölcsöket (mangó, csillaggyümölcs, grapefruit, ananász), friss zöldségekből készült salátákat és különböző sajtféléket kóstolhattak. A zárónapon teljes kiőrlésű lisztből, frissen sült pogácsát, gyümölcsös rizst és gyógyteákat fogyasztottak a gyerekek. Az alkotóműhelyekben is a zöldségeké és a gyümölcsöké volt a főszerep, amelyekből remek szobrok készültek. A „Családi Szűrőnap”-on a szülők egészségügyi állapotfelmérésen (vérnyomás, vércukorszint, testsúly, testzsír) vehettek részt védőnők segítségével.

A programsorozat sport,- és kerékpáros ügyességi versenyekkel zárult-tájékoztatta lapunkat Kovácsné Bárány Marianne

4. sz. Újságcikk-Napkori Faluújság

Egészség hét a suliban

2010. március 16-18. között iskolánk egészséghetet rendezett. Reggelente nagy figyelemmel hallgattuk Marianne néni ismertetését a napi programokról, majd zenés reggeli torna következett Ági néni irányításával. A kicsik (alsó tagozatosok) olyan lelkesen tornáztak mindennap, hogy példát vehettünk róluk. A tanítási órákon is foglalkoztunk valamilyen az egészségünket érintő kérdéssel. Kedden délután drogprevenciós előadáson vettünk részt, mely után a felsős osztályok csapatai kérdőívet töltöttek ki. Szerdán „vitaminnap” kapcsán tízóra szünetben egzotikus gyümölcsöket, salátákat és sajtfalatkákat kóstolhattunk. Számomra különleges élményt jelentett, hogy olyan gyümölcsöket is megízlelhettem, amelyeket eddig csak az üzletek polcain láthattam (csillaggyümölcs, mangó, kivi). A tanítási órák után Dr. Szabó Erika iskolánk fogorvosa a helyes fogápolás technikájára, eszközeire hívta fel figyelmünket és Elmex fogkrémekkel jutalmazta a kérdéseire helyesen válaszoló gyerekeket. Az előadás után a csapatok TOTÓ-T töltöttek ki a helyes fogápolással kapcsolatban. A csütörtöki „Családi egészség és szűrőnap”-on izgatottan vártuk a tízóra szünetet, ugyanis frissen sült, graham lisztből készült pogácsát, gyümölcsös rizst és meleg gyógyteákat kóstolhattunk. Az órák után kézműves foglalkozásokon, sportvetélkedőkön mértük össze ügyességünket. Mókás szobrok készültek krumpliból, tökből, narancsból, káposztából, répából. Tizenegy órától a szülők is meglátogathatták rendezvényünket. A védőnői szolgálat munkatársai vérnyomást, vércukorszintet, testsúlyt és testzsírt mértek, ahol ha szükséges volt hasznos tanácsokkal látták el az érdeklődőket. Délután közlekedésbiztonsági előadást hallgathattunk az iskola udvarán és a rendőrök kerékpáros ügyességi versenyt szerveztek nekünk. A péntek reggeli eredményhirdetésen kiosztott oklevelek emlékeztetnek bennünket a változatos programokra, hasznos tanácsokra, amelyek a hét folyamán egészségünk megőrzése érdekében történtek. Megköszönöm iskolánk valamennyi tanulója nevében tanárainknak ezt a tartalmas, eseményekben gazdag hetet, amely kizökkentett bennünket a szürke hétköznapi világából. Jól éreztük magunkat és kíváncsian várjuk a következő évi egészség hét újabb programjait.

Erdei Zsófia 6. b osztályos tanuló

ELISMERŐ OKLEVÉL

csapat részére

A Jósika Miklós Általános Iskola

EGÉSZSÉGHÉT

**rendezvényén való aktív
közreműködéséért.**

Napkor, 2010. március 16.-18.

szervezők



igazgató

A többhetes megfeszített munka meghozta gyümölcsét. Az egészséghet projektünk megvalósításában az iskola minden diákja, tanára és szülők részt vettek.

A gazdag, színes programokból a gyerekek nagy örömmel, lelkesedéssel, aktívan kivették részüket.

Szeretnénk köszönetet mondani Vilmányiné Jávor Erika és védőnőnek, Kéninger Ferencné élelmezésvezetőnek, dr Szabó Erika fogorvosnak, akik munkájukkal hozzájárultak projektünk sikeréhez.

További köszönet szponzorunknak, az Arcadia Kft.-nek aki kiadványokkal, tárgyi jutalmaikkal, segítette programunkat, támogatták célunk megvalósítását.

Kovácsné Bárány Marianne
Milotainé Balázs Szilvia
Szervezők