



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



TÁMOP 3.1.4-08/2-2008-0001

Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési – oktatási intézményeiben című projekt

**Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola
5650 Mezőberény, Petőfi út 17-19.**

Iskolai egészségnevelési program (modulok az osztályfőnöki órákon)

Készítette: Schaferné Kéki Márta

Tímár Béláné

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



TARTALOMJEGYZÉK

I. Az intézmény rövid bemutatása	3.oldal
1. Az innovációt kidolgozó fejlesztők	5.oldal
2. A témaválasztás	6.oldal
3. Az innováció alkalmazása az iskola életében	15.oldal
4. Az innováció megvalósításához szükséges időkeret	17.oldal
II. Az innováció	18.oldal
1. Az innováció tartalmi leírása	18.oldal
• 6.évfolyam	19.oldal
• 7.évfolyam	21.oldal
• 8.évfolyam	24.oldal
2. Így képzeljük – Óratervek	28.oldal
2.1. Játékos ismeretszerzés	28.oldal
• 6.évfolyam	29.oldal
• 7.évfolyam	31.oldal
• 8. évfolyam	33.oldal
2.2. Mellékletek	39.oldal
2.3.Támogatórendszer	55.oldal
• Linkek	55.oldal
• Szakirodalom	56.oldal

I. Az intézmény rövid bemutatása

A Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola, Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Intézmény, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat 2005. augusztus 31-vel jött létre a mezőberényi 1. Sz. Általános Iskola, az Orlai Petrics Soma Általános Iskola, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat, az Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Iskola, valamint a bélmegyeri Általános Iskola jogutódjaként. Az általános iskola kistérségi feladatokat is ellát Bélmegyer településsel együtt. Jelenleg a székhelyen és hét feladat-ellátási helyen látja el feladatait.

Az iskola feladata az általános műveltséget megalapozó iskolai oktatás, a tanulók teljes személyiségének fejlesztése, korszerű ismereteinek, képességének kialakítása és bővítése, a sajátos nevelési igényű, tanulásban és értelmi akadályozott tanulók nevelése-oktatása, a veszélyeztetett és hátrányos helyzetű tanulók kollégiumi ellátása, az alapfokú művészeti nevelés keretében zene-, valamint képző- és iparművészeti oktatás, illetve pedagógiai szakszolgálati feladatok ellátása. Segíti az integráción keresztül az inkluzív iskola modelljének megteremtését, vagyis egy olyan befogadó iskola létrehozását, amely képes a sajátos nevelési igényű tanulók szükségleteinek kielégítésére. A legmagasabb szintű képzést és a társadalmi beilleszkedéshez szükséges ismeretek átadását tartja a legfontosabb feladatának. Az iskola nyolc éve indította a német nemzetiségi nyelvoktatást, ezen kívül emelt szintű testnevelést és idegen nyelvet tanuló osztályai vannak, valamint kiemelt hangsúlyt kap az iskolában a tehetséggondozás és felzárkóztatás. Az intézmény az elsők között volt, amely felvállalta az integrált oktatást, ezzel együtt gondoskodott a megfelelően képzett szakemberekről is.

A különféle iskolai tevékenységek keretében (tanórákon, illetve tanórákon kívül) nevelő-oktató munkában figyelmet fordít tanulói személyiségének a széleskörű fejlődésére, a tanulók közösségben, illetve közösség által történő nevelésének megszervezésére. Tanórákon kívül is kiemelt figyelmet fordít a tanulók szellemi, testi, erkölcsi nevelésre.

Tehetséggondozó és felzárkóztató foglalkozások, szakkörök, versenyek, vetélkedők, iskolai sportkörök, hagyományörző tevékenységek, tanulmányi kirándulások, iskolai könyvtár, hit- és vallásoktatás keretében biztosítja a tanulók számára a délutáni, hétvégi szabadidő tartalmas, értékes eltöltését.

Az intézmény nagyságából és sokrétűségéből adódik, hogy egy egységes koncepció kialakítása szükséges. A nevelési-oktatási tevékenység során kiemelten foglalkozunk az idegen nyelv, a számítástechnika, a sport területeivel, valamint az egészségneveléssel. A mai modern társadalomban az iskolák egészségnevelő, egészségfejlesztő szerepe megnőtt, feladata többretegűvé vált. Az egészségnevelési tevékenység igen összetett személyiségformáló, személyiségfejlesztő munka, ami nem korlátozódhat csak a tanórai tevékenységekre, hanem szükség van más szakemberek (gyermekorvos, védőnő, stb.) bevonására is.

Az integráció nagyban segíti az esélyegyenlőség megvalósítását. Fontos feladatnak tartjuk, hogy az egymástól eltérő társadalmi, etnikai, műveltség- és képességbeli háttérrel rendelkező gyerekek egyenlő esélyt kapjanak a tanulásra.

A mai társadalom – az uniós elvárásoknak megfelelően – megköveteli a hatékony állampolgári létre való felkészülést, az ismeretek önálló szerzésére, feldolgozására és értékelésére való képességet, a kritikus, elemző, érvelő, ugyanakkor a másik gondolatait is tiszteletben tartani tudó, megértő magatartást.

Ezeknek a társadalmi szükségletekből fakadó kihívásoknak a modern oktatás akkor tud megfelelni, ha a tanulók egyrészt személyes tapasztalatokat szerezhhetnek az önálló tanulás folyamatáról, másrészt segítséget kapnak ahhoz, hogy egyre tudatosabban irányíthassák és ellenőrizhessék saját megértési folyamataikat.

Iskolánkban tanuló gyerekek családjainak szociális, anyagi és kulturális helyzete egymástól nagymértékben eltér, ezért nevelő-oktató munkánk ehhez a helyzethez igazodik. Tanórán és tanórán kívül is megpróbáljuk segíteni a nehéz körülmények között élő, hátránnyal induló tanulók felzárkóztatását, ugyanakkor kiemelt feladatnak tekintjük a tehetséges, jó képességű gyerekek fejlesztését is.

1. Az innovációt kidolgozó fejlesztők

SCHÄFFERNÉ KÉKI MÁRTA:

- Tanító-angol nyelvszakos, 31 éve tanít.

TÍMÁR BÉLÁNÉ :

- Magyar-történelem szakos, 15 éve tanít.

Hitvallásunk:

„Nagyon kell szeretni a diákokat és
Nagyon kell tudni a tananyagot.”
(Ulrich Károly)

Pedagógiai munkánk során nem függetlenedhetünk attól a világtól, amelyben élünk. Bármilyen nehéz, meg kell kísérelnünk, megérteni a világ dolgait, kialakítani az ehhez fűződő viszonyunkat, miközben tanítványainkat is segítjük a valóságban történő eligazodásban.

Ebben az új szerepben szükség van arra, hogy pedagógiai, pszichológiai és szakmai ismereteinket folyamatosan megújítsuk, ezek naprakészek legyenek.

Célunk tanítványaink személyiségének komplex megismerése és fejlesztése. Munkánk során „emberként” viselkedünk és a jó tanár – diák kapcsolat kialakítására törekszünk, melyet a nyíltság, őszinteség és az átláthatóság jellemez.

Fontosnak tartjuk, hogy értékadók, értékhordozók és egyben értékközvetítők legyünk. Azt tartjuk értéknek, ami a társadalmi normáknak megfelel és a tanulók egyéni előbbre jutását elősegíti.

Feladatunknak tekintjük megismerni, elfogadni és közvetíteni a társadalom által preferált és az iskola pedagógiai programjában megfogalmazott értékeket.

Úgy gondoljuk, hogy rendelkezünk mindazokkal a szakmai, tantárgy-pedagógiai és pszichológiai ismeretekkel, amelyek képessé tesznek bennünket arra, hogy megvalósíthassuk céljainkat.

Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy szükség van a folyamatos megújulásra és sohasem lehetünk elégedettek önmagunkkal.

De legfontosabbnak a gyermekek iránti szeretetet és az elfogadást tartjuk.

„Szólhatok bár az emberek
vagy az angyalok nyelvén,
ha szeretet nincsen énbennem
semmi vagyok.”

(Pál apostol)

2. Témaválasztás

Pedagógiai programunk külön fejezetben tartalmazza az egészségnevelési feladatainkat, melyek az alábbiak:

Az iskola környezeti- és egészségnevelési programja

Az iskola hitvallása, céljai a környezeti- és egészségnevelésben

Az iskola hitvallása

A környezet és az egészség egymástól elválaszthatatlan fogalmak. A természet és környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életéről sem, mivel az ember a természet része. Az általa okozott természeti-, környezeti szennyeződések károsan hatnak vissza saját szervezete működésére. Az ismereti háttér átadása mellett az környezeti- és egészségnevelés főként személyiségfejlesztő feladat az értékrendszer és magatartás fejlesztésén keresztül.

Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, programjainkkal fejleszteni kívánjuk a szülők és a környék lakóinak környezet- és egészségtudatos magatartását is.

Általános célok

- Az egyetemes természetnek (a Világegyetem egészének), mint létező értéknek tisztelete és megőrzése, beleértve az összes élettelen és élő létezőt, így az embert is, annak környezetével, kultúrájával együtt.
- A Föld egészséges folyamatainak visszaállítására, harmóniára törekvés.
- A bioszféra és a biológiai sokféleség megőrzése.
- A testi-lelki egészség megőrzése.

Pedagógiai célok

Az általános célokra vonatkozó érték- és szokásrendszer érzelmi, értelmi, esztétikai és erkölcsi megalapozása során az alábbiakra törekszünk:

- az ökológiai gondolkodás kialakítása, fejlesztése,
- rendszerszemléletre nevelés,
- holisztikus szemléletmód kialakítása,
- fenntarthatóság nevelés,
- a környezetetika hatékony fejlesztése,
- érzelmi és értelmi környezeti nevelés,
- tapasztalaton alapuló, kreatív környezeti nevelés,
- tolerancia kialakítása,
- a környezettudatos magatartás és életvitel segítése,
- az állampolgári – egyéb közösségi – felelősség felébresztése,
- helyzetfelismerés, ok-okozati összefüggések megláttatása,
- problémamegoldó gondolkodás, döntésképeség kialakítása,
- globális összefüggések megértése,
- az egészség és a környezet összefüggéseinek feltárása,

- ismeretek és jártasságok kialakítása, amelyek segítségével képesek lesznek megelőzni az egészségügyi problémákat, illetve csökkenteni azok súlyosságát,
- az orvostudomány eredményeiből levonható helyes magatartásra, tevékenységre történő aktivizálás,
- a családi életre nevelés fejlesztése,
- az egészséges életvitelhez szükséges képességek fejlesztése.

Konkrét célok

- Természeti – épített – szociális környezetünk ismerete, óvása, fejlesztése.
- Helyi értékek és problémák feltérképezése, helyi célok megfogalmazása (pl. fásítási akcióban részvétel, faültetés, madárvédelem, szelektív hulladékgyűjtés, iskolai büfé zöldítése, energiatakarékosság, stb.).
- Lakóhely megismerése (értékek, gondok – a megoldás módjai).
- Hagyományok védelme, azonosságtudat fejlesztése: család – iskola – település – nemzet szinteken.
- A szülővel, az iskola életének résztvevőivel, a környezetünkben élőkkel a kommunikáció fejlesztése.
- A gyermekekben hajlandóságot ébreszteni az aktív részvételre, kialakítani a tenni akarást a problémák megoldására, kifejleszteni az eredményes konfliktuskezelés cselekvő képességét, aktivitást és jó együttműködést.
- Érzékenyvé tenni a gyerekeket a harmonikus környezet szépségének befogadására, élvezetére.
- Megvalósítani a helyes döntések meghozatalához szükséges ismeretek átadását, a magatartások, viszonyulások, értékrend, pozitív jövőkép és környezeti etika kialakulásához nélkülözhetetlen élményhelyzetek biztosítását.
- Lehetővé tenni a problémák, jelenségek sokoldalú megközelítésének, látásmódjának kialakítását.
- Felkészíteni a gyerekeket, ha lehetőségük van választani, dönteni akkor a környezetkímélő termékeket, technológiákat részesítsék előnyben. Kialakítani a gyerekekben a károsodásokat megelőző gondolkodást, megismertetni a gyerekekkel a takarékos és mértékletes életvitel lehetőségeit.
- A környezeti nevelés beépítése a természettudományokon kívüli tantárgyakba, amely lehetővé teszi, hogy az összetett és bonyolult környezeti jelenségeket, folyamatokat könnyebben megértsék több tudomány eredményeinek felhasználásával, sokoldalú megközelítéssel.
- Valóságos természeti és humán környezet megtapasztalását biztosító programok szervezése: erdei iskola, jeles napok megünneplése, stb.
- A tanulók kellő ösztönzést és tudást szerezzenek egy személyes és környezeti értelemben egyaránt ésszerű, a lehetőségeket felismerő és felhasználni tudó, testi-lelki egészséges életvitelhez.
- Legalapvetőbb egészségvédelmi ismeretek megismertetése.
- Az egészségre káros szokások biológiai, élettani, pszichés összetevőinek megismertetése.
- Egészséges életmód, életszemlélet, magatartás kialakítása.
- A mindennapi testedzés megvalósítása.

- A gyermekek környezetóvó, egészségvédő és javító tevékenységének szervezésekor bekapcsolódás különböző szervezetek, az önkormányzat munkájába.
- Az iskolai környezet még barátságosabbá, tisztábbá, otthonosabbá tétele.
- A növényápolási munkák folyamatosabbá tétele.
- További pályázatokon való részvétel, amely anyagi forrásainkat kibővíti.

Feladatok a környezeti nevelés területén

- Megalapozzuk a tanulóknak a környezettudatos magatartást, elősegítjük az embert, az épített és a társadalmi környezetet tisztelő szokásrendszer, a környezetért felelős életvitel kialakítását.
- Tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük azokat a környezetmegóváshoz szükséges képességeket és készségeket, amelyek a környezet zavartalan működését elősegítik.
- A tanulók életkorának megfelelő szinten, tanórán és tanórán kívüli tevékenységek keretében foglalkozunk a környezet megóvásának szempontjából legfontosabb ismeretekkel:
 - a környezet fogalmával,
 - a földi rendszer egységével,
 - a környezetszennyezés formáival és hatásaival,
 - a környezetvédelem lehetőségeivel,
 - lakóhelyünk természeti értékeivel,
 - lakóhelyünk környezetvédelmi feladataival.
- A sajátos nevelési igényű gyermekek nevelésében nagy hangsúlyt fektetünk a tanuláshoz nélkülözhetetlen funkciók fejlesztésére, hangsúlyozzuk a közvetlen érzéki tapasztalást, a tárgyi cselekvéses megismerést. Továbbfejlesztjük a megismerési módszereket, a szemléletes képi gondolkodás nyomán kialakuló képzeteket, ismereteket, elsajátított tanulási szokásokat.

Feladatok az egészségnevelés területén

- Arra törekszünk, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében.
- Tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységformákat, az egészségbarát viselkedési formákat.
- A tanulók életkorának megfelelő szinten, tanórán és a tanórán kívüli tevékenységek keretében foglalkozunk az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel:
 - az egészséges személyiségfejlődés elősegítésével,
 - az egészséges táplálkozással,
 - a káros szenvedélyek elkerülésével,
 - a családi és kortárskapcsolatokkal,
 - a környezet védelmével,
 - az aktív életmóddal, a sporttal,

- a személyes higiéniaiával,
- a szexuális fejlődéssel,
- személyes biztonsággal (közlekedés, rizikóvállalás, stb.).
- A sajátos nevelési igényű gyermekek esetében még inkább hangsúlyozzuk feladatként a fenti területeket. Fontosnak tartjuk az önkiszolgálás képességének kialakítását, amit nem hoznak magukkal a családból a gyermekek. A mentális sérülések miatt az önismeret, konfliktuskezelés megtanítását kiemelkedő jelentőségűnek tartjuk.

Tanulásszervezési és tartalmi keretek

Az iskolai élet minden területének van csatlakozási pontja a környezeti- és egészségneveléssel, ezért a környezeti- és egészségnevelés minden tanórán és tanórán kívül is feladatunk. Minden téren törekszünk arra, hogy diákjaink ne elszigetelt ismereteket szerezzenek, hanem egységes egészként lássák a természetet és benne az embert.

A tanulók környezeti ismereteinek bővítésével, rendszerezésével, az összefüggések feltárásával meg kell alapozzuk, hogy lehetővé váljon a környezetért, a jövő generációkért felelős viselkedést vállaló személyiség formálása.

Ezért arra törekszünk, hogy a választott programok:

- fejlesszék a tanuló szociális képességeit,
- adjanak lehetőséget új ismeretek megszerzésére (biológiai sokféleség, fenntartható fejlődés, stb.),
- rendszerezzék, szelektálják, mélyítsék el a már meglévő ismereteket,
- szintetizálják az egyes tantárgyak nyújtotta analitikus ismereteket, tanítsanak rendszerszemléletre,
- alakítsanak ki kritikus gondolkodást,
- fejlesszék a környezeti harmónia megteremtése érdekében fontos képességeket (pl.: problémamegoldó, konfliktuskezelési képességek, tolerancia, alternatív gondolkodás, stb.),
- ösztönözzenek az egészséges, környezetbarát életmód elsajátítására,
- alakítsanak ki környezeti érzékenységet, helyes szokásokat, viselkedési normákat,
- neveljenek a hagyományok tiszteletére,
- tegyék világossá a tanulók számára, hogy az ember a természet része.

Az egyes tantárgyak kiemelt környezeti – és egészségnevelési lehetőségei

Környezetismeret, természetismeret, biológia:

Ezek azok a tantárgyak, ahol megtestesül mindazon cél és feladat, amelyek a fenti pontokban megfogalmazódtak. Azon ismeretek és készségek tudományos megalapozása folyik, amely segíti a tanulókat abban, hogy testileg – lelkileg egészséges emberként, pozitív ökológiai szemléletmóddal éljen környezetében.

Földrajz:

A természeti és az ember alkotta tájak megismerésével, a bennük lezajló változások érzékelésével, azok összefüggéseinek feltárásával járul hozzá e nevelési területek céljainak eléréséhez.

Magyar nyelv és magyar irodalom:

Természetes és mesterséges környezetünk értékeit bemutató irodalmi alkotások megismerése növeli a környezethez való pozitív közeledést. Az anyanyelv gazdagságának felhasználásával megtanulják tanulóink a környezethez és a benne élő emberhez fűződő érzelmek kifejezését.

Történelem:

Megismerhetik a környezeti változások hatását a gazdálkodásra, az életmódra, a közösségi normák alakulására. Bemutatja az emberek természetátalakító munkájának következményeit, társadalomra gyakorolt hatását.

Matematika:

E tantárgy segít a rendszerben való gondolkodás kialakításában, a környezeti rendszerek megismeréséhez szükséges számolási készségek fejlesztésében.

Fizika:

A környezetben zajló folyamatok törvényszerűségeinek feltárásával, az egészségre és környezetre káros fizikai hatások megismertetésével járul hozzá a tettek következményét látó, távlatokban gondolkodó, energiával takarékoskodó állampolgárrá váláshoz.

Kémia:

A kémia a környezettudatos magatartás kialakításának célját szolgálja. A környezeti elemek megismertetésével, vizsgálatával, a környezetbiztonsági ismeretek átadásával segíti a célok megvalósítását.

Ének- zene, rajz:

Megismerteti a tanulókkal a természeti szépségek zenei, képi ábrázolásának lehetőségeit, az esztétikai igényesség, élmények keresésének szempontjait, a zenei, képi, formai élmények ember- és környezetformáló hatásait.

Technika:

A természet anyagainak vizsgálatával, alakíthatóságával, a takarékos anyaghasználattal, esztétikus produktumok létrehozásával, egészségügyi alapismeretek tanításával, közlekedésbiztonsági szabályok betartatásával fejleszti tanulóink környezetformáló, egészségvédő és óvó látásmódját.

Számítástechnika:

Az információszerzés- és átadás módjának megtanításával lehetőséget biztosít diákjaink számára, hogy önállóan olyan ismereteket szerezhessenek, amelyek a környezettudatos állampolgárrá váláshoz adnak megfelelő alapot.

Testnevelés:

A tanulók felfedezhetik, hogy a környezeti hatások jelentős mértékben befolyásolják egészséges testi fejlődésüket, tudatosítjuk az egészség és környezet komplexitását.

Osztályfőnöki óra:

A környezethez való viszony kialakításában sokat segítenek az osztályfőnöki órák témái. A környezet megóvására, otthonosabbá tételére, alakítására való nevelésen túl lehetőséget nyújt a mindennapi problémák felismerésére, életmódminták elemzésére, a megoldások keresésére, ezentúl az együttes tevékenységek során a közösségépítésre, a személyes kapcsolatok kialakítására, elmélyítésére.

Tanórán kívüli lehetőségek a környezeti és egészségnevelés területén

Szakkörök:

A szakkör a kutató típusú, önállóan vizsgálódni szerető tanulók fejlesztésének nagyon jó színtere.

Tábor:

A természetkutató tábor, életmódtábor, sítábor, vándortábor az egészségnevelés fontos színtere.

Iskolai átfogó környezetvédelmi programok, projektek:

E kereteken belül a tanulók felmérést végezhetnek az iskolai víz-, fűtés-, világításrendszerről, az ezzel kapcsolatos költségekről, elkészíthetik a csepegő csapok térképét, kutathatják a hulladék kezelési módjait, az irodaszerek beszerzési módját és egészségkárosító hatásait, felhasznált mennyiségét, a büfé zöldítési tervét. Az effajta program nagyon hatékony lehet, hiszen egyszerre mozgósít tanárt, diákot, technikai dolgozót és vezetőséget egyaránt.

A környezet- és egészségvédelem jeles napjai:

A természet-, a környezetvédelem és az egészségügy jeles napjairól a tanórákba beépítve, illetve külön programokat szervezve emlékezhetünk meg és tudatosíthatjuk a jelentőségüket. A nap jellegének megfelelő vetélkedőt, akciót vagy kirándulást szervezhetünk, illetve pályázatot írhatunk ki.

Akciók:

Felhívják a lakóhelyünk közösségének figyelmét egy-egy helyi vagy globális környezeti problémára. A megmozdulás megszervezhető magunknak is, de csatlakozhatunk helyi vagy országos környezetvédő szervezetek akcióihoz is (pl.: Takarítási világnap, Autómentes nap, stb.).

Kiállítások:

Rendezhető iskolánkban nyitott, a nagyközönség által is látogatható környezetvédelmi kiállításokat (pl.: szemétszobrászat, természeti értékeket, helyi problémákat bemutató kiállítás, stb.). Jó lehetőség a környező iskolákkal való kapcsolattartásra.

Iskolai zöld médiumok:

Az iskolai könyvtárban létesíthető külön polc a környezeti témakörökkel foglalkozó könyveknek, videofilmeknek, CD-lemezeknek. Ezzel a megoldással a tanulók könnyebben átlátják a rendelkezésükre álló irodalmat, szívesebben kutatnak, olvasgatnak.

Média:

Fontos, hogy az iskola környezetvédelmi tevékenysége ismert és elismert legyen a helyi, illetve tágabb közösségben. Ezért kell szoros kapcsolatot tartani a helyi médiával, és gondoskodni az érdemi események, feltárt problémák, eredmények megismertetéséről.

Tanulmányi kirándulás:

Szervezhető egy- vagy többnapos egy-egy konkrét téma részletesebb, egy-egy terület, táj megismerése céljából. Kisebb-nagyobb gyerekcsoportokkal tanösvényekre, nemzeti parkokba, természetvédelmi területekre, vadasparkokba, botanikus kertekbe, múzeumokba lehet ellátogatni.

Zöldesítés:

A környezetvédelmi jeles napokhoz kapcsolva, vagy önálló programként, a szülők illetve az iskola-közel lakosság, helyi szervezetek megnyerésével cserjék, fák ültetésével szépíthető környezetük és a zajtól, portól védhető szervezetünk.

Szelektív hulladékgyűjtés:

Évente szervezhető hulladékgyűjtés, amely elsősorban papír- és vashulladéokra terjed ki. Ezen tevékenység hatásfoka nagy, hiszen jelentős mértékben kihathat a tanuló tágabb környezetére is, szelektív hulladékgyűjtő tevékenységére is.

Vetélkedők, tanulmányi versenyek:

Az érdeklődő, ambíciózus tanulók ösztönözhetők arra, hogy vegyenek részt helyi, regionális és országos versenyeken.

Városismereti program:

A Diákönkormányzattal való együttműködés keretében szervezhetőek olyan programokat, amelynek során megismerhetik a gyerekek a szűkebb és tágabb környezet jellemző épületeit, tereit és egyéb objektumait. Az ismereteket vetélkedők, illetve kiállítások formájában lehet még jobban rögzíttetni a tanulókkal.

Kapcsolattartás külső segítő partnerekkel:

Találkozhatnak a tanulók a helyi és országos környezet- és természetvédő civil szervezetekkel, aktívan be is kapcsolódhatnak ezen mozgalmakba.

Kézműves foglalkozás:

A természet adta anyagok (termések, levelek, tollak, csigaházak. stb.), illetve az újrahasznosítható hulladék anyagok felfelhasználásával különböző díszek, kompozíciók készíthetők, amelyekből kiállítás vagy vásár is szervezhető (pl.: Karácsonyi vásár, stb.).

Diákönkormányzat napja:

Az iskolai programnak mindig lehet környezet-egészségügyi része is.

DSE szervezések:

Délutánonként változó évfolyam összetételben sportversenyek szervezhetőek.

Látogatások:

A látogatás lehet állatkertben, múzeumban, botanikus kertben, arborétumban, tanyán, nemzeti parkban, szeméttelen, hulladékégetőnél, szennyvíztisztító telepen, papírgyárban. Ennek során előre megadott szempontsor vagy feladatlap segítségével buzdíthatók a gyerekek az önálló felfedezésre, az ismeretek önálló feldolgozására.

Előadások:

A nagyon jól sikerült környezet-egészségvédelmi tanulói kiselőadásokból, illetve a kiírt pályázatok szóbeli védéséből rendezhető egy iskolai szintű program is. A tanulók, tanárok, szülők környezeti – és egészségnevelésének egyik hasznos módszere amellet, hogy fejleszti a tanulók helyes önértékelését és pozitív megerősítését.

Filmklub:

Környezetvédelmi, egészségügyi problémákat tárgyaló filmek megnézése és utána beszélgetés, véleménycsere.

Szülői fórum:

Témák lehetnek: egészséges táplálkozás, drogprevenció, lelki egészség, háztartási környezetvédelem, stb.

A mindennapos iskolai testedzés

Célja a gyermekek egészséges testi- lelki fejlődésének elősegítése, a szociális kompetenciák, a csapatmunka, a társakkal történő kreatív együttműködés fejlesztése.

- Az első - negyedik évfolyamon a mindennapos testedzés heti három (emelt szintű testnevelést tanulóknál heti öt) testnevelés óra és a játékos testmozgás keretében valósul meg. Azokon a napokon, amikor nincs testnevelés óra, a délelőtti tanórákba és az óráközi szünetek egy részébe iktatjuk be a rendszeres 30 perces testmozgást több, 15 percnél nem rövidebb foglalkozás keretében.
- Az egészségfejlesztő testmozgás hatékony megvalósulásának sajátos egészségügyi és pedagógiai szempontjai:
 - minden gyermek minden nap mozogjon testnevelés órán és azon kívül is,
 - öröm- és sikerélményt nyújtson az eltérő képességű tanulóknak is,
 - a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai érvényesüljenek a teljes programba

Módszerek, eszközök

A megfelelő módszerek kiválasztásának szempontjai:

- alkalmazkodjanak az életkori sajátosságokhoz,
- vonjanak be minél több tanulót,
- az iskola keretein túl is legyenek hatással,
- a természetbe szervezett tevékenységek száma a lehető legtöbb legyen,
- alapvetően pozitív szemléletet tükrözzenek,
- a lakóhelyi vagy közeli konkrét példára alapozzanak, kötődjenek a napi élethez,
- nyújtsanak sok élményt a tanulóknak,
- az érzelmeken át hassanak,
- a személyes megtapasztaláson alapuljanak,
- együttműködésen alapuljanak (teljes tantestület, egyéb iskolai dolgozók, külső szövetségek, szülők, stb.),
- alapozzanak a korosztály kíváncsiságára, versenyszellemére, öntevékenységére, megismerési vágyára, korszerű technikai ismeretére,
- legyen bennük sok játékos elem, modellezés, riport készítés, terepgyakorlatok, aktív, kreatív munka, csoportszervezés, kooperatív technikák, művészeti kifejezés a környezeti – és egészségnevelés érdekében.

A megfelelő módszer mellé a megfelelő eszközök kiválasztása növeli a nevelés- oktatás élményközpontúságát, fejleszti esztétikai érzékét, ezzel hozzájárul az egészséges személyiség kialakulásához.

Továbbképzés

A környezeti - és egészségnevelés az iskola minden pedagógusának, dolgozójának, illetve minden tanórai és tanórán kívüli foglalkozás feladata.

Minőségfejlesztés

A környezeti – és egészségnevelés szempontjából is fontos a minőségfejlesztés, mely önálló szakterület. Intézményünkben ennek kidolgozott és bevált módjai vannak, melyeket a COMENIUS 2000 minőségbiztosítási rendszer kapcsán dolgoztunk ki.

Mindezeket szem előtt tartva, tehát minden tevékenységünkkel szolgálni kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Személyi és tárgyi környezetével intézményünk segítse, azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a tanulók egészségi állapotát hosszú távon javítják és meghatározzák. Fel kell készíteni a tanulókat arra, hogy legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani, stressz helyzetet kezelni.

Nagyon fontos a tanári példamutatás!

3. Az innováció alkalmazása az iskola életében

Iskolánkban - az előző évekhez hasonlóan – meghatározó jelentőségű az osztályfőnöki órák szerepe az egészségnevelési program megvalósításában.

Innovációnk az itt megvalósuló egészségnevelési programra terjed ki a kompetencia alapú oktatás módszereit alkalmazva. A moduláris oktatás a TÁMOP 3.1.4 projektben megjelölt innovációs tevékenységek egyik fontos eleme, a célok között szerepel: a sajátos tanulási technikák elsajátítása önálló és csoportos munkaformában; az ismeretszerzés tevékenykedtetéssel a meglévő képességekre alapozva; az élményszerű tapasztalatszerzés.

Iskolánkban a 2009/2010. tanévben 5. évfolyam d osztályában megszervezésre került az **Egészséges életmód** nevű moduláris oktatás, amelynek számtalan általános és a saját helyzetünkől adódó speciális oka van.

Általános okok

Az általános okok között az a közismert tény szerepel elsősorban, hogy Magyarországon az emberek nem fordítanak megfelelő figyelmet az egészséges élet kialakítására. Országunk a betegségek elterjedését alapul véve jó néhány statisztikában a sor elején foglal helyet, az első között vagyunk a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegség előfordulásában is. Ezen kívül tudjuk azt is, hogy a jóléti társadalmakban olyan gyorsan változik az emberek életmódja, táplálkozási szokásai és erkölcsi normái, hogy a változások a szervezet alkalmazkodási mechanizmusait sok esetben a kimerülésig igénybe veszik. Ennek eredményeként megjelenik a stressz, az alvászavarok, a neurózis, majd a pszichoszomatikus betegségek.

A mozgásszegény életmód is hozzájárul a nem megfelelő egészségi állapot kialakulásához.

A helyi adottságokból adódó indokok

A családok szociális körülményei, higiéniai szokásai nagy eltérést mutatnak, sok esetben jelentős elmaradás is tapasztalható. Sok gyermeknél a test és a ruházat tisztán tartása kifogásolható, néhány esetben aggasztóak az otthoni higiéniai körülmények. A tanulók körében sajnos az előzőekből fakadóan viszonylag gyakori a fogak rossz állapota, bőrbetegségek, haj- és körömápolási problémák előfordulása.

A környék hátrányos szociális helyzetéből adódóan nagyon hamar kipróbálják a fiatal korú gyermekek főleg a dohányzást, illetve megkóstolják az alkohol tartalmú italokat. Rossz példa sokszor van előttük, a családban és nagyobb társaik körében elterjedtek a fentebb említett káros szenvedélyek.

Ezen okok miatt sürgető feladat az ilyen jellegű problémák megelőzése, melyet a családban inkább a szőnyeg alá söpörnek, megoldásukra nem tesznek lépéseket. Így iskoláknak kell felvállalnia ezt a feladatot is.

Az egészségnevelési szakirodalom túlnyomó része azzal, hogy az egyén személyes választása eredményének tekinti az egészségességet, illetve a betegséget, figyelmen kívül hagyja a közvetlen környezetnek, esetünkben az iskolának az egészségre gyakorolt hatását.

A hatékony prevenció az intézményes befolyásolás új útjának megtalálását jelenti. Szociológiai kutatások kimutatták, hogy a munkahelyi atmoszféra, a légkör nemcsak a teljesítményhez járulnak hozzá pozitívan vagy negatívan, hanem szignifikáns kapcsolatban állnak az életminőségben döntő szerepet játszó önértékelt egészséggel is. Az iskola a tanulók életében hasonló szerepet tölt be, mint a felnőttkében a munkahely. Hatással van teljesítményükre, önértékelésükre.

Ezért rendkívül fontos, hogy az egészségnevelés modulban fontos szerepet kapjon a mentálhigiénia, hiszen a kutatások azt mutatják, hogy a serdülőket körülvevő társas kapcsolatrendszer minősége (zavara, feszültsége, egyensúlytalansága) kapcsolódott össze a jól ismert tüneti jelenségekkel (alkoholfogyasztás, dohányzás, életmódbeli zavarok, stb.). Szükségesnek tartjuk, hogy az iskola valamennyi résztvevőjét érintse és átszöje az iskola valamennyi viszonyrendszerét, és nyitott legyen az újabb résztvevők (egészségügyi dolgozók, pszichológus, stb.) bevonására, továbbá készen álljon a velük történő együttműködésre.

4. Az innováció megvalósításához szükséges időkeret

A modul bevezetésére így felmenő rendszerben kerülhet sor az 5-8. évfolyamon. A 2010/2011-es tanévtől kerül sor a 6. majd a 7. és a 8. évfolyamokon. Az általunk javasolt időkeret mindhárom évfolyamon (hasonlóan a már meglévő 5. évfolyamos modulhoz) 6 osztályfőnöki órát foglal magába. Természetesen az a pedagógus szabadsága, hogy a megadott témában mennyire mélyül el, netán szelektál az adott osztály sajátosságainak figyelembe vételével.

Évfolyamok:	Osztályfőnöki órák éves óraszama:	Modul időkerete:	A modul címe:
5. évfolyam	37	8	Egészséges táplálkozás
6. évfolyam	37	6	A serdülők biológiai és higiéniai problémái
7. évfolyam	37	6	A fejlődő szervezet ellenségei
8. évfolyam	37	6	Barátság, szerelem, szexualitás

II. Az innováció

1. Az innováció tartalmi leírása:

Az egészségnevelési munka során jártasságot, készséget kell a tanulóknak kialakítani. Fontos, hogy a gyermekek az átadott ismeretek birtokában tudatosan végezzék azokat a tennivalókat, amelyek az egészségi szokások alapjául szolgálnak, és ez által válnak értékörző tevékenységgé.

A bevont tanulócsoportnak az osztályfőnöki óráiba kerül beépítésre egy koherens, egymásra épülő modul. A tervezet szerint 6-8 órát fordítunk az egészséges életmódra nevelés innovációjában kidolgozott témáinak moduláris feldolgozására az osztályfőnöki órákon. Mind ez az egészségvédelem és prevenció tevékenység jegyében történik: tisztaság, testápolás, öltözködés, a helyes étkezési, mentálhigiénés, életmódbeli szokások kialakítása szakemberek bevonásával, akik az adott témában szaktanácsokkal látják el a tanulókat.

Az ismeretek feldolgozása különböző szervezési formákban a tanulók tevékenységeit, önállóságát, kezdeményezését, problémamegoldásait, alkotóképességét, aktivitásának optimális kibontakoztatását állítja előtérbe.

6. ÉVFOLYAM

Téma, tananyag:	Kulcskompetenciák:	Tevékenységek:	Eszközök, mellékletek:
1. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - A serdülők biológiai és higiéniai problémái			
Az egészség érték Alapvető értékek: A biológiai lét és az egészség. Mi az egészség, mint érték? Melyek az összetevői? Mi az egészségfejlesztés? Mely tényezőktől függ?	Anyanyelvi kommunikáció. Gondolkodási kompetencia: logikai képesség. Tanulási kompetencia: Ismeretsajátító képesség. Természettudományos kompetencia: környezetismereti és technikai ismeretek alkalmazása. Digitális kompetencia: az ajánlott honlapok megkeresése.	Frontális, Csoportalakítás Plakátok készítése. Feladat: Mit teszel az egészségedért? Feladat: Írj 5 elérendő életcél! Benne volt-e az egészség	Egészség-plakátok, applikációs képek, „egészségvirág” (az összetevőkből!), ha egy szírom, pl. a testi lét sérül, már nem egészség! http://egeszseg.lap.hu/
2. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - Lelki egészség			
Lelki egészség. Az érzelmek és a viselkedés kapcsolata. Az érzelmek befolyásolják az ember döntéshozó képességét. Ha ismerjük érzéseinket és érzelmeinket, akkor képesek vagyunk uralkodni rajtuk	Anyanyelvi kommunikáció: emlékezet fejlesztése Szociális kompetencia: érzelmi nevelés együttműködés fejlesztése Személyes kompetencia	Saját életből vett példák gyűjtése. Eseményleírások. Szituációs játékok	Eseményleírások bemutatása. Tanulói rajzok, melyek érzelmeket fejeznek ki.

3. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - A mozgás = élet

A mozgás szerepe az egészség megőrzésében A mozgás = élet! - a gyermek alapvető igénye! A mozgás és a sport szerepe: erőnövelő, állóképesség és ügyesség fokozó, keringés és légzésjavító, személyiségfejlesztő, stb. A sport és a testi-lelki egyensúly összefüggése	Személyes kompetencia: fizikai, önkifejezési készség, örömmre való képesség. Digitális kompetencia: honlapok keresése, a digitális tananyag használata. Természettudományos kompetencia: testnevelési, környezetismereti, technikai, egészségtani ismeretek alkalmazása.	Előzetes gyűjtőmunkák: Milyen betegségek forrása lehet a mozgásszegény életmód? Információk, képek gyűjtése erőnövelő, állóképességet és ügyességet fokozó sportokról. A rendszeresen sportolók beszámolója a mozgás pozitív hatásairól.	Mezőberényből elszármazott kiváló sportoló meghívása-beszélgetés
--	--	---	---

4. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - Testképünk és közérzetünk

A testi fejlődés általános törvényszerűségei. A test változásai a serdülőkorban. Testarányok. A fejlődés külső és belső tényezői. A testi változások és a viselkedés összefüggése	Anyanyelvi kommunikáció Gondolkodási kompetencia. Tanulási kompetencia: összefüggés-kezelő képesség, alkotóképesség. Szociális és állampolgári kompetencia: értékek képviselése, siker és kudarc elfogadásának képessége. Személyes kompetencia: önkifejezési készség, örömmre való képesség.	Közös és eltérő tulajdonságok gyűjtése, egyediség, énkép. Szóforgó	Iskolai védőnő előadása. Előzetesen feltett kérdések megválaszolása http://www.serdulokor.hu/
--	---	--	--

5. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - Ápoltság és tisztaság

Ápoltság és tisztaság. A tisztaság az egészség feltétele. Bőrápolás, Bőrtípus Fog- és szájápolás. Hajápolás	Természettudományos kompetencia: természetismereti, környezetismereti, technikai, egészségtani ismeretek alkalmazása	Feladat: Mi a víz szerepe testkultúránkban? Mi a különbség a pattanás és mitesszer között? Mi a bőrgombásodás oka? Hogyan lehet megelőzni?	Tisztálkodási eszközök, testápoló szerek, szórólapok, reklámanyagok.
---	---	--	---

6. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Plakátkészítés

Plakátkészítés Prezentálás Közös munka értékelése	Gondolkodási –és tanulási kompetencia Tanult ismeretek összefoglalása, lényegkiemelés Önértékelés, reflexio, döntés, elhatározás megfogalmazása	Kooperatív technikák alkalmazása. Frontális osztálymunka-beszélgetőkör	Újságok, képek, karton, filctoll, olló, ragasztó, stb. Kiállítás az elkészült plakátokból
--	---	---	---

7. ÉVFOLYAM

Téma, tananyag:	Kulcskompetenciák:	Tevékenységek:	Eszközök, mellékletek:
1. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – A fejlődő szervezet ellenségei			
Az egészség érték Alapvető értékek: A biológiai lét és az egészség. Az egészség, mint állapot és folyamat; testi, lelki, szociális jóllét, a működések harmóniája. Folyamat, az egyén aktív közreműködésével. Felelősség. Megelőzés.	Anyanyelvi kommunikáció. Gondolkodási kompetencia: logikai képesség. Tanulási kompetencia: Ismeretelsajátító képesség. Természettudományos kompetencia: környezetismereti és technikai ismeretek alkalmazása. Digitális kompetencia: az ajánlott honlapok megkeresése.	Csoportalakítás Ötletroham Szóforgó	Szókártyák, lapok filctoll, gyurmaragasztó http://egeszseg.lap.hu/
2. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Kockázatok és veszélyek			
Kockázatok és veszélyek I. Az egészséget veszélyeztető tényezők: – helytelen életmód, – egészségtelen környezet, – rossz szociális helyzet, – „kockázatos és veszélyes” viselkedések.	Természettudományos kompetencia: környezetismereti és technikai ismeretek alkalmazása. Szociális és állampolgári kompetencia: csoportmunkára való felkészítés, az egymással való együttműködés fontosságának kiemelése, felelősségvállalás magunkért, másokért. Személyes kompetencia: egészségvédő képesség. Testi, lelki egészség: balesetvédelem	Helyzetelemzés, kutató, feltáró tevékenység. Veszélyhelyzetek felismerése, elhárítása, megelőzési módok keresése. Csoportmunka: szituációs helyzetgyakorlatok.	Puzzle képek, lapok, íróeszközök

3. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Rejtőzködő veszélyek

Rejtőzködő veszélyek (drogfogalom, legális és illegális drogok, koffein, májkárosodás, nikotin, kátrány, tüdőrák, érszűkület, passzív dohányzás, Extasy, speed, LSD, marihuána, ópium, szipuzás, heroin, kokain, fekélyek, sárgaság, AIDS, gyógyszerek, mérgezés)	Anyanyelvi kommunikáció: megbeszélés, vita, előadás. Gondolkodási kompetencia: logikai képesség, rendszerező képesség. Szociális és állampolgári kompetencia: értékek képviselése, bizonytalanságtűrés, empátia, kapcsolatkezelési képesség. Digitális kompetencia: keresőprogramok segítségével képek keresése a drogokról.	Kérdőív kitöltése. Problémamegoldó gondolkodás és stressz kezelő képesség fejlesztése szituációs játékok segítségével. Az egyes drogokhoz betegségek, egészségügyi veszélyek hozzárendelése. Például: szerves oldószer, máj- és csontvelő-károsodás. Marihuána, növekedési zavarok, kokain, látászavar, fogyás, üldözési mánia stb	Kérdőív, írószer. Képek, fotók, videofilm. Applikáció: fogalmak, feliratok. http://drog.lap.hu/ http://www.drog-stop.hu/
---	--	---	---

4. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Szenvedélybetegségek I.

A szenvedélybetegségek közös jellemzői drogfogyasztók, szervezetük élettani és pszichikai működése, viselkedése és gondolkodása. Elkerülés lehetőségei: pozitív énkép, lelki egészség erősítése. A drogtúladagolás - kockázatvállalás.	Személyes kompetencia: önállóságvédő, önreflexióra való képesség, önmegismerés és önkontroll; felelősség önmagukért. Testi, lelki egészség: a környezet veszélyes anyagainak egészséget, testi épséget veszélyeztető leggyakoribb tényezőinek megismerése.	Előadás meghallgatása-frontális Beszélgetés	A védőnő ismeretterjesztő előadása a tanulók előzetesen kitöltött kérdőívei alapján
---	--	---	--

5. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Szenvedélybetegségek II.

A dohányzás, az alkohol és az egészség A dohányzás és az alkoholfogyasztás rövid és hosszú távú hatása a serdülők szervezetére. A fiatalok és serdülők dohányzásának és italozásának okai, következményei. A dohányzás és az alkoholizmus fokozatai: kipróbálás, rendszeres fogyasztás és függőség. Pozitív énkép.	Anyanyelvi kommunikáció: megbeszélés, vita, előadás. Szociális és állampolgári kompetencia: értékek képviselése, bizonytalanságtűrés. Személyes kompetencia: önállóságvédő, önreflexióra való képesség, önmegismerés és önkontroll; felelősség önmagukért. Digitális kompetencia	Szituációs játék. Feladatlap: Helyes döntések gyakorlása. Kísérletek. Szerepjátékok: pl. alkoholisták családban. Elő- és utó tesztlapok megoldatása az alkoholfogyasztásról és a dohányzásról	Gyűjtőmunka: a dohányzás okai, hatásának következményei. „Dohányzógépjáték”. Kísérletek: a nikotin mérge. Alkoholizmussal összefüggő betegségek gyűjtése, bemutatása. http://www.dohanyzas.hu/ http://alkohol.lap.hu/
--	---	---	--

6. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - Plakátkészítés

Plakátkészítés Prezentálás Közös munka értékelése	Gondolkodási kompetencia: A tanult ismeretek összefoglalása, lényegkiemelés. Önértékelés, reflexió, döntés, elhatározás megfogalmazása. Esztétikai-művészeti kompetencia: tudatosság és kifejezőképesség: a jó figyelemfelhívó plakát készítésének ismérvei.	Kooperatív technikák alkalmazása. Anti-reklám készítése Frontális osztálymunka beszélgető kör	Újságok, képek, karton, filctoll, olló, ragasztó, stb... Kiállítás az elkészült plakátokból
---	--	--	---

8. ÉVFOLYAM

Téma, tananyag:	Kulcskompetenciák:	Tevékenységek:	Eszközök, mellékletek:
1. Egészséges életmód - Barátság, szerelem, szexualitás			
„Ilyen voltam, ilyen vagyok, ilyen leszek” Önismeret, önértékelés, jövőkép	Anyanyelvi kommunikáció: érthető, pontos megbeszélés. Gondolkodási kompetencia: logikai képesség.	Önálló munka Montázskészítés	Önismereti totó Újságok, lapok, író-eszközök
2-3. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Az emberi szexualitás			
Az emberi szexualitás A nemi azonosságtudat kialakulása A kamaszkor: testi és érzelmi változások kora. A szaporító szervrendszer felépítése. Főbb testi változások a lányoknál és a fiúknál – a nemi érés konkrét jelei. A nemiség Testarányok. Szexuálhigiénia. Érzelmi problémák, önállóság keresése, lázadás. Szerepek kipróbálása, pl.: álmodozó, cinikus, igazság bajnoka. Barátok vagy szélsőségek utánzása, esetleg kirívó ruházat, öltözködés, smink. Fiúk testi ereje fokozódik, gyengéklenezése. Önálló kritika fejlődése,	Szociális és állampolgári kompetencia: alá-és fölérendeltség elfogadása, segítségnyújtás. Személyes kompetencia: felelősség önmagunkért, öröme való képesség, önszabályozó képesség. Digitális kompetencia: interaktív tananyag használata. Természettudományos kompetencia: környezetismereti, egészségtani, technikai, testnevelési ismeretek alkalmazása.	Szerep- és szituációs játékok. Feladat: férfi és női nemi szerepek gyűjtése. Öltözködésben, illatszerekben, hajviseletben, életvezetésben mutatkozó nemek közti különbségek és ezek változásának bemutatása rajzban, képeken, írásban.	Füzet, írószer. Képek, ábrák, falitáblák . Irodalmi szemelvények Segélyszervezetek címlistája, honlapjai. http://www.serdulokor.hu/

4. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Családi élet és kapcsolatok

Családi élet és kapcsolatok A kapcsolati hálók féleségei és jelentőségük (családi, rokoni, baráti, ismerősi, iskolai stb.) Az emberi kapcsolatok érzelmi jellemzői és a velük kapcsolatos viselkedések.	Anyanyelvi kommunikáció: vélemények megfogalmazása, vita, meggyőzés. Szociális és állampolgári kompetencia: kapcsolatkezelési, kommunikatív képesség, humorérzék, erőszakmentesség elfogadása. Személyes kompetencia: önállóságvédő, önreflexióra való képesség, önkifejezési készség, konfliktuskezelés. Testi, lelki egészség: a pozitív gondolkodás, az őszinte beszélgetések szerepe a lelki egészségben.	Csoportbeszámoló: előadás, bemutatás, megbeszélés. Feladat: Sorold fel társas kapcsolataidat! A nevek mellett jellemezd az érzelmed minőségét és intenzitását! Kik a barátaid? Kölcsönös-e ezekkel a kapcsolatod? Kivel nagyon egyoldalú a kapcsolatod? Mit tehetsz a kedvezőbb viszony érdekében? Képes, rajzos vagy tudományos családfák alkotása. Humoros tábló készítése	Családfák. Kapcsolati hálók vázlat-rajzai. Osztályközösségen belüli kapcsolatok, csoportosulások ábrázolása szociogrammal.
--	---	---	---

5. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD - Szexualitás

A szexualitás életünkben betöltött szerepe, helye, megnyilvánulásának módjai . A nemi szervek működésével kapcsolatos ismeretek felelevenítése A terhesség megelőzésének lehetőségei, fogamzásgátló módszerek A terhesség megszakítás következményei A tanulókat érdeklő, általuk feltett kérdések megbeszélése	Anyanyelvi kommunikáció: vélemények megfogalmazása, vita Gondolkodási kompetencia: problémamegoldó képesség, rendszerező képesség. Szociális és állampolgári kompetencia: kapcsolatkezelési, kommunikatív képesség, Természettudományos kompetencia: egészségtani ismeretek alkalmazása. Testi, lelki egészség: a pozitív gondolkodás, az őszinte beszélgetések szerepe a lelki egészségben.	Megbeszélés nemek szerinti csoportokban.	Iskolai védőnő előadása. Filmvetítés. Felvilágosító kiadványok.
---	---	---	--

6. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD – Az emberi lét kezdetei

A szülés és az újszülött gondozása . Ismerjék a szülés folyamatát, a folyamattal kapcsolatos fogalmakat , legyenek tájékozottak a szülési módok terén, és a törvényes lehetőségek vonatkozásában. Legyenek ismereteik a csecsemők gondozásával kapcsolatban Hívjuk fel a figyelmüket az anyatej fontosságára, az anyatejes táplálás jelentőségére.	Tanulási kompetencia: ismeretelsajátító képesség. Szociális és állampolgári kompetencia: főlrendeltség elfogadása, segítségnyújtás. Személyes kompetencia: felelősség önmagunkért, öröme való képesség, önszabályozó képesség. Természettudományos kompetencia: egészségtani, technikai, testnevelési ismeretek	Szituációs és szerepjátékok. Saját tapasztalatok megbeszélése Konkrét példák , események megvitatása	Csecsemőnagyság ú baba, pelenkák, cumisüvegek, stb... Saját csecsemőkori fényképek- tablókészítés
--	---	---	---



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



2. Így képzeljük – Óratervek

2.1. Játékos ismeretszerzés – versenyhelyzet és képességfejlesztés

A játékok, versenyek motiválják a gyerekeket, feltéve, ha nem túl sűrűn alkalmazzuk őket. A játék feloldja, élvezetet biztosít a gyerekeknek. A játék során együtt lehet másokkal, irányíthat, szervezhet, együtt kell működni másokkal, problémákat oldhat meg, vitázhat. Új dolgokat tanulhat meg, új emberekkel ismerkedhet meg, új barátokat szerezhet és a már meglévő baráti kapcsolatait erősítheti meg. Az egész történelemben megtalálhatóak a játékok, versenyek, a különböző játék babáktól az olimpiai játékokig. Mi felnőttek is játszunk, szeretünk versenyezni, megmutatni mire vagyunk képesek, mit tudunk elérni. A játékokkal, sporttal kapcsolódhatunk a szürke mindennapokból.

Az örömszerzésen kívül célja lehet még:

- készségek gyakorlása,
- fejlesztése,
- stratégiák kidolgozása.

A játékot megszervezni, és vezetni is tudni kell. Fontos, hogy legyen célja, ne csak időtöltés legyen.

A versenyeket szervezhetjük egyéni munkában, párosan, csoportosan, esetleg osztályszinten. Alkalmazhatjuk óra elején motiválásra, óra végén lezárásra. Tarthat egész órán akkor, ha kapcsolódik a tananyaghoz. A versenyeken a gyerekeknek meg kell tanulniuk az együttműködést, fejlődik a közösségi szellem, összetartozás tudat, egyéni szocializáció, elfogadottság érzés. Egyfajta viselkedéstudat is kialakul, hogyan viselkedjünk más emberek jelenlétében. A győzelem és a vereség erősítik a türelmet, kitartást, önbizalmat, öntudatot, önbecsülést, barátságokat, mások iránti nyitottságot, bizalmat.

[http://hu.wikipedia.org/wiki/Verseny_\(pedag%C3%B3gia\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Verseny_(pedag%C3%B3gia))

6. évfolyam

Személyi higiénia

I. Ráhangolódás

A tanulók 3-4 fős csoportokat alkotnak. A tanár hétköznapi emberek újságokból kivágott képeit osztja ki (3-4 kép/csoport). A tanulók a képek alapján leírást adnak a személyekről a következő kérdések alapján:

- Hová való a személy? Mi a nemzetisége? Ki ő?
- Mi a személy foglalkozása?
- Milyen zenét szerethet?
- Mi lehet a hobbija?

Eszköz : Magazin kivágások hétköznapi emberekről

II. Jelentésteremtés

1. A tanulók egyénileg megoldják a *Személyi higiénia és testápolás* tesztfeladatot. Ha nincs internet elérés, a tanár kvíz lapot oszt ki. A tanulók feljegyzik saját eredményüket. A megoldásokat a teszt befejezése után közösen megbeszélik.

Eszköz : Kvíz – Személyi higiénia és testápolás (1.sz. melléklet)

<http://www.dolceta.eu/magyarorszag/Mod5/spip.php?article205>

2. A tanár arra kéri a tanulókat, hogy gondolkodjanak a jó megjelenés társadalmi, egészségügyi és lelki előnyeiről. Közös beszélgetés a külső megjelenés szerepéről, fontosságáról és arról, hogy az emberek hogyan ítélkeznek másokról a külső alapján.

3. A tanár ezt követően elmagyarázza, hogy a jó megjelenés alapja a személyi higiénia, és bár az öltözet, a kiegészítők és a smink is fontos, ezek csak másodlagos szerepet játszanak.

4. A tanár beszél a személyi higiénia fontosságáról, kiemelve azt a tényt, hogy mivel a tanulók a serdülőkorban vannak, így testük jelentős változásokon megy át, ezért a higiénia még fontosabbá válik. Külön hangsúlyt helyez a haj, a fül, a bőr, a fogak, a kezek, a láb és az intim testrészek higiéniai kérdéseire, folyamatosan bátorítva a tanulókat arra, hogy beszéljék meg a megfelelő testápolási megoldásokat. A tanár oszlasson el bizonyos közkeletű mítoszokat. Hangsúlyozza, hogy bizonyos esetekben például a zsíros, korpás haj, a túlzott izzadás és a pattanásosság nem az ápolatlanság következménye, oka lehet a hormonális változás is. Ilyenkor szakember segítségét célszerű igénybe venni.

5. A tanár, különböző testápoló termékek csomagolását mutatja a tanulóknak és arról kérdezi őket, hogy melyiket használják rendszeresen (általában a terméket, nem kizárólag az adott márkát). Ezt követően a testápoló termékek kiválasztásánál figyelembe veendő környezeti szempontok összegyűjtésére kéri a tanulókat. A következő kérdésekre kell rávilágítani:

- Milyen kémiai anyagokat tartalmazhatnak a termékek, amelyek ártanak a vizeknek, amelyekbe bekerülhetnek.
- Történt-e állatokon való tesztelés a fejlesztés során?
- Milyen a csomagoláshoz használt anyagok mennyisége, a csomagolás típusa?

A tanár arra is felkéri a tanulókat, hogy becsüljék meg, mennyi vizet használnak és mekkora lehet a fűtési költség személyes higiéniai tevékenységeik során. A tanulók flip-chartára jegyzik fel javasataikat.

Eszköz : Higiéniai termékek dobozai, flakonjai, flip-charta

III. Reflektálás

A tanár kiosztja a munkalapot ehhez a feladathoz. A tanulók maximum 4 fős csoportokat alkotnak és megbeszélik a testápolás legfontosabb teendőit. Az egyes kérdéseknél azt is jelzik, hogy milyen környezetbarát megoldást javasolnak. A javaslatokat közösen megbeszélik.

Eszköz: Munkalap: A testápolás legfontosabb feladatai és környezetbarát megoldásai (2.sz. melléklet)

<http://www.kamaszpanasz.hu/szakerto/szapsegapolas>

7. évfolyam

Dohányzás, alkohol, drog

Forgatókönyv

A vetélkedő célja:

A különböző káros szenvedélyek, szokások megismertetése játékos formában, a témához kapcsolódó ismereteik elsajátítása.

Előzetes feladat:

A csapatokat a tanár alakítja ki, hogy különböző képességű tanulók kerüljenek egy csoportba, azonos esélyekkel vegyenek részt a vetélkedőn.

A termet úgy kell berendezni, hogy alkalmas legyen a vetélkedő lebonyolítására (asztalok, eredmények nyilvántartása). Az eszközöket elő kell készíteni, a feladatlapokat a kellő számban kinyomtatni, apróbb ajándékokat beszerezni, vagy dönteni a jutalmazás formájáról.

Szükséges eszközök: karton, filc, toll, papír, színes újságok, ragasztó, olló, tálak, keverőkanál, gyümölcsök, esetleg ízesítők, ajándékok

Lehetséges feladatok:

I. feladat: **Csapatnévadás**, amely a témához kapcsolódik

Kellékek: karton, filc

II. feladat: **TOTO** – 3. számú melléklet

Kellékek: toll, papír

III. feladat: **Montázkészítés**

Készítsenek a tanulók olyan montázst, amely a dohányzás vagy a drogfogyasztás veszélyeire hívja fel a figyelmet. Bármilyen technikát alkalmazhatnak.

Kellékek: színes újságok, ragasztó, karton, olló, filc

IV. feladat: **Gyógynövények felismerése** – 1. számú melléklet

Kellékek: színes fénymásolatok, vagy kivetítés (IKT), toll

V. feladat: *Hogyan mondjunk nemet?*

Szituációs játék felkészülés után, amikor egy jó barátunk kell nemet mondani, mert nem fogadja el a cigarettát/alkoholt/drogot tőle. Az egész csoport felkészítheti a két tanulót, akik előadják a jelenetet, de az előadás idején nem szólhatnak közbe.

Kelléke: papír, toll

VI. feladat: *Drog totó* – 2. számú melléklet

8. évfolyam

Szexualitás

I. Ráhangolódás

1. Sehány éves kisleány Tanári felolvasás

2. Mit tudsz? 1. melléklet

- | | | |
|---|----------|----------|
| 1. A pubertás alatt a fiúk és a lányok teste nagyon sok változáson megy keresztül. | I | H |
| 2. A menstruáció a petefészekből indul ki, havonta egyszer. | I | <u>H</u> |
| 3. A megtermékenyítés a méhben történik. | I | <u>H</u> |
| 4. A férfiaknak születésükkor már megvan az összes spermájuk, amit életük folyamán el fognak használni. | I | <u>H</u> |
| 5. Az ondó a férfiak heréiben tárolódik. | I | <u>H</u> |
| 6. Az a homoszexuális, aki saját neméhez érez szexuális vonzalmat. | <u>I</u> | <u>H</u> |
| 7. A leghatékonyabb születésszabályozási eszköz a tabletta. | I | <u>H</u> |
| 8. A kondom hatékony | | |
| 9. an megelőzi a terhességet. | I | <u>H</u> |
| 10. Ha egy fiúnak „nedves” álma van, az valami rosszat jelent. | I | <u>H</u> |
| 11. Ha nincs a lánynál ott a fogamzásgátló tabletta, akkor az is jó, ha másét beveszi. | I | <u>H</u> |
| 12. A menstruáció idején nem lehet teherbe esni. | I | <u>H</u> |
| 13. A nő az első közösülése alkalmával nem eshet teherbe. | I | <u>H</u> |
| 14. Közösüléskor nem kaphatunk el nemi betegséget. | I | <u>H</u> |
| 13+1. Az AIDS csókolózás útján terjed. | I | <u>H</u> |

II. Jelentésteremtés

1. Serdülőkori változások

Mi a pubertás – serdülőkori?

A 10-14 év közötti diákoknak a gyermek-létből a felnőtt-létbe való átmenete, amelyet fizikai, érzelmi, mentális és szociális változások kísérnek. – A nemi érés folyamata.

A változások egy részét hormonok irányítják.

Az elsődleges női hormont **ösztrogénnek**, az elsődleges férfi nemi hormont **tesztoszteron**nak hívjuk.

Gyűjtsék össze – közös megbeszélés, kiegészítés

Milyen változásokat tapasztalnak a pubertás korban a lányok?

- menstruáció (ovuláció): a petefészek havonta egyszer egy érett petesejtet bocsát útjára. (Születésünkkor megvan az összes petesejtünk kb. 200 000 petefészkenként.)
Megjelennek a pre-menstruációs tünetek:
 - duzzadtabbnak érzik magukat,
 - változékony a kedélyállapotuk,
 - sértődékenyebbek.
- megnő a mellük,
- hirtelen növekedés,
- szőr nő a hónaljukban, a nemi szervükönél, a lábukon,
- észreveszik, hogy hüvelyük nedvesedik (sárgásfehér, tiszta váladék), ha szexuális gondolataik, fantáziáik vannak,
- nőiesebb lesz alakjuk: derék, csípő,
- maszturbálni kezdenek (szexuális gyönyört okoznak maguknak) – szexuális fejlődés természetes része,
- megnő az érdeklődésük a fiúk iránt.

Milyen változásokat tapasztalnak a pubertás korban a fiúk?

- a herezacskó, a herék és a hímvessző megnőnek (a férfiaságod nem a hímvessző méretétől függ, hanem a viselkedésed és a gondolkodásod határozza meg)
- hangjuk mélyebb lesz,
- szőr nő a hónaljukban, nemi szervükönél és testük más részein (pl. arcukon, a lábukon),
- a testmagasság növekedése meggyorsul,
- nagyobb izmaik fejlődnek, mellkasod szélesebb lesz
- „nedves” álmaik vannak (éjszakai magömlés) – normális dolog, ilyenkor a péniszből alvás közben ondó lövell ki – minden előzetes figyelmeztetés nélkül (elmúlik).
- erekiót vesznek észre magukon, amikor szexuális gondolataik, fantáziáik vannak,
- maszturbálni kezdenek (szexuális gyönyört okoznak maguknak) – szexuális fejlődés természetes része,
- megnő az érdeklődésük a lányok iránt.

2. Testünk

Női ivarszervek

Belső nemi szervek: 2.sz. melléklet

- petefészkek: tojás alakú, páros szerv, a méh két oldalán, szimmetrikusan helyezkednek el. Kb. 2,5 cm nagyságú, sok-sok éretlen petesejtet tartalmaz.
- anyaméh: lefelé fordított körtéhez hasonló üreges szerv, melyet vérsejtekkel átitatott hámréteg (méhnyálkahártya) bélel.
- petevezeték
- méhnyak: a méhet köti össze a hüvellyel (olyan a tapintása, mint az orr hegyének)
- Vagina (hüvely): kb. 8 cm hosszú cső

Külső nemi szervek: 3.sz. melléklet

- csikló: a hüvelyi nagyajkak felső vége alatt helyezkedik el; bűtyökszerű szövetdarab, mely a legérzékenyebb az izgatásra
- húgycsőnyílás: a vizelet ezen keresztül távozik
- hüvelynyílás
- szeméremajkak: a hüvely nyílásánál vannak
- nagyajkak
- kisajkak
- végbélnyílás

Férfi ivarszervek 4.sz. melléklet

- ondóhólyag: az a mirigy, amely az ondó kb. 60%-át választja ki
- ondóvezeték: szállítja a herékből a spermát az alhasi tájékra
- prosztatamirigy: az egyik mirigy, amely az ondónak nevezett folyadék kb. 30%-át termeli
- húgycső: az a cső, amelyen a vizelet és az ondó távozik
- herék: a herezacskóban lévő szerv, amely hímivarsejteket (spermákat) termel. Egyik általában jobban lelóg, mint a másik.
- herezacskó: a hímvessző alatt levő zacskó, amelyben a herék vannak
- hímvessző: rajta keresztül távozik a vizelet és az ondó. A szexuálisan ingerelt hímvessző vérerei megtelnek vérrel, ilyenkor általában feláll, kemény lesz (erekció).
- hímivarsejt: meghatározza a gyermek nemét. A herék folyamatosan termelik és tárolják. Egész életük során több milliárd darabot termel, egy ejakuláció (magömlés) alkalmával kb. 300 millió távozik.
- ondó: folyadék, amely az ejakuláció alkalmával jut ki a hímvesszőből. Hímivarsejtekből, valamint a prosztata mirigy és az ondóhólyag által kiválasztott váladékból áll.

3. Menstruáció – havi vérzés

A menstruáció négy fázisból áll: egy ciklus 28 nap

1-5. nap Menstruációs fázis

Ha a pete nem termékenyül meg, akkor a feleslegessé vált méhnyálkahártya vöröses folyadékká oldódik, és a hüvelyen keresztül távozik.

6-13. nap Tüszőérési fázis

Az agyalapi mirigy és a petefészkek minden hónapban hormonokat termelnek, amelyek a petefészkek egyikében egy petesejt megérését idézik elő.

A petefészkek által termelt ösztrogén hatására a méh belseje megduzzad.

14. nap Tüszőrepedés

Az érett petesejtet a petefészkek kilöki a petevezetékbe, amely megkezdí útját az anyaméhbe.

15-28. nap Menstruáció előtti fázis

Ha megtermékenyítés nem történt, a petesejt elbomlik és felszívódik a testben.

Ne lepődj meg, ha az első menstruáció után 2-3 hónap is eltelik a következőig. Kb. 2 évig tart, amíg a szervezetedben kialakul a menstruációs ciklus, amely nem minden nőnél 28 nap.

Menstruációs naptár használata! Azt a napot kell jelölni, amikor megjött.

Vannak, akik menstruáció alatt görcsölnek az alhas táján, vagy nyomást éreznek. Derekad és combod is fájhat.

Görcsök enyhítése:

- torna, mély légzés
- meleg zuhanyfürdő
- melegítőpárna
- fájdalomcsillapító

Különösen fontos menstruáció alatt a tisztálkodás!

Intim betétek

- használata, fajtái
- mindig legyen nálad
- milyen gyakran kell cserélni (elején: 2-4 óránként, később 4-max. 6 óránként)
- használat után ne húzd le a WC-be!!!!

Tamponok

- nem javasolt fiatal lányoknál (esetleg tesi órán vagy úszásnál)
- éjszaka soha ne használd

Ha a hüvelyváladék nem tiszta, hanem sűrű vagy kellemetlen szagú, esetleg viszketést okoz, akkor hüvelygyulladásod van. – Orvoshoz kell fordulni

4. Tisztálkodás

Serdülőkorban a mirigyek aktívan dolgoznak, így hónod alatt és a nemi szervek környékén erősebb az izzadás. Ha az izzadság baktériumokkal kerül kapcsolatba, igen kellemetlen szagokat eredményez. Fontos minden nap tisztálkodni! Fiuknál fityma felhúzása - fitymaszűkület

A faggyúmirigyek az arcon, háton, vállon, mellen erőteljesebben működnek. A faggyú eltömi a bőr pórusait, a baktériumok könnyen megtelepednek, pattanásos lesz a bőröd. Pattanás elleni kenőcsök használata.

Hajad is hamarabb zsírosodhat

Fogmosás

5. Táplálkozás

Figyelj a táplálkozásra – kalciumot és vasat kell juttatnod a szervezetedbe (pl. tej, joghurt, sajt; marhahús, bab, tojás)

6. Szeretet – szerelem - szexualitás

A **szeretet** tágabb kategória, mint a szerelem. Emberi lényegünk a szeretet, nélküle nem tud teljes életet élni az ember.

Néhány jó tanács:

- szeretet szeretetet szül
- az igazi szeretet mindig önzetlen
- ha szereted önmagadat, mindenki mást is úgy szeretsz, mint önmagadat...

Szeretet fajtái:

- önszeretet
- felebaráti szeretet
- szülői szeretet
- testvérszeretet
- tárgyi
- szerelem
- istenszeretet

A szeretet különféle válfajai többnyire megelőzik a szerelmet, előkészítik azt.

A szerelemben mintegy összegeződnek az ember korábbi szeretet-tapasztalásai.

A szerelem nem kevesebb és nem több, mint a szeretet. A szerelem más, a szexuális vonzalom teszi mássá.

III. Reflektálás:

A **szerelmet** meg kell élni: ez a várakozás és vágyakozás különleges, felfokozott állapota.

Egy 15 éves lány naplójából 5. melléklet

Biztosan sokan éreztünk hasonlóképpen, mint a naplót vezető lány.

Péter – a szerelemben rejtőző lelki tartalom

Viktor – a szerelemben rejtőző testi vonzalom

Tamás – a szerelemben rejtőző szellemi vonzalom

Serdülőkorban sokszor előfordul az, hogy egyszerre több fiú (lány) tetszik a lányoknak (fiúknak). A kamaszkori szerelem ilyen. Hol így, hol úgy érzünk. Ilyenkor ismerkedünk, próbálkozunk, váltunk.

Az **érett szerelem** a másik nemhez tartozó egyetlen, kiválasztott ember iránt érzett lelki, testi és szellemi vonzalom.

Szerelem lehet szexualitás nélkül – ilyenek a serdülőkori nagyon értékes és fontos szerelmek (képzeletben éli át - fantáziál).

Szexualitás is létezik szerelem nélkül – prostitúció, pornó, stb.

A **nemi érés különösen sok feszültséggel jár**, egyre erőteljesebb lesz a nemi készítés, vágy:

Fiúknál: lényegesen erőteljesebb a szexuális készítés (lányok fogdosása)

Lányoknál: álmodozásban, fantáziálgatásban jelenik meg és fel is oldódik.

Szexuális feszültséget a serdülőkor elején is csak szexuális úton lehet rendezni. Ennek módja a maszturbáció (önkielégítés) – semmilyen káros hatása nincs, az életkor természetes velejárója.

2.2 MELLÉKLETEK:

6. évfolyam:

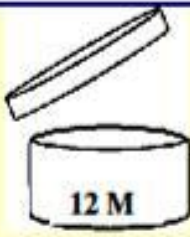
1.sz. melléklet

Személyi higiénia és testápolás

Testápolási kérdés	Mit tartunk fontosnak?	Zöld pont
Test		
Arcbőr		
Haj		
Fogak, száj		
Testszőrzet		
Láb		
Kéz, körmök		

2.sz. melléklet

Mit jeleznek a testápolási és kozmetikai termékek csomagolásán a szimbólumok?

	Felbontás utáni használati idő jelzése Például 12M = 12 hónap		Állatokon nem tesztelt termékek jelzése
	Az Európai Unió környezetbarát termék védjegye		Környezetbarát termék védjegy Magyarországon
	Ökológiai termékeket tanúsító logo		Ökológiai termékeket tanúsító logo
	Ökológiai termékeket tanúsító logo		Újrahasznosított anyagból készült. A gyártók saját maguk tüntetik fel

7.évfolyam

Gyógynövények – Ismered őket?

1.sz. melléklet

sáfrány, oregánó, aloe abrotanum, snidling, zsályalevelek, ruccola, mentalevelek,
kamilla, napraforgó, kakukkfűféle virága, levendula, körömvirág







- | | |
|----------|----------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |
| 7. | 8. |
| 9. | 10. |
| 11. | 12. |

Drog totó

2.sz. melléklet

1. Tudjuk, hogy ha bejut a szervezetbe a kábítószer, mindenképpen valamilyen elváltozást okoz. Melyik bejuttatási mód a legveszélyesebb?

- 1. szipuzással
- 2. érbe fecskendezve (intravénásan)
- X. szájon keresztül

2. Mennyi idő alatt hat az intravénásan beadott szer?

- 1. 1 perc
- 2. 3 perc
- X. 10 perc

3. Mi befolyásolja, hogy a drogos mindig elérje a számára kívánt hatást?

- 1. kora
- 2. testsúlya
- X. az adag növelése

4. Melyik szernél megy végbe leghamarabb a méregtelenítő folyamat?

- 1. marihuána
- 2. LSD
- X. narkotikumok

5. Melyik szer a legveszélyesebb a felsoroltak közül?

- 1. koffein
- 2. heroin
- X. hasis

6. Melyik szert lehet előállítani vegyileg is?

- 1. kokain
- 2. marihuána
- X. LSD

7. Melyik szert ismerték Homérosz korában?

- 1. ópium
- 2. koffein
- X. kokain

8. Európában a 20. század közepén melyik országban "működött" illegálisan heroingyár?

- 1. Magyarország
- 2. Franciaország
- X. Anglia

9. Melyik szer fordul elő áttetszően fehér, kristályos por alakban?

- 1. hasis
- 2. kokain
- X. ópium

10. Mit gondolsz, a szípuzás következtében 1974-82 között hány iskolás gyermek halt meg Magyarországon? (Sokáig eltitkolt adat volt.)

- 1. 48
- 2. 10
- X. 27

11. Milyen szerveket nem károsít a kábítószer?

- 1. központi idegrendszer
- 2. bőr
- X. vese, máj

12. Melyik az a veszélyes és halálos betegség, amely a kábítószer-élvezet következménye lehet?

- 1. gyomorfekély
- 2. AIDS
- X. májgyulladás

13. Hogyan jut el a halálos túladagoláshoz a drogos?

- 1. az adag folyamatos emelésével
- 2. ismeretlen mennyiségű anyag bevitelével
- X. egyszeri túladagolással

13+1. Melyik 20. századi magyar írótól (költő is volt) származik ez az idézet? "Ne ámulj a kokainistán, gondolkozz el az okain is tán!"

- 1. Babits Mihály
- 2. Illyés Gyula
- X. Kosztolányi Dezső

Megoldások: 1=2; 2=1; 3=X; 4=1; 5=2; 6=X; 7=1; 8=2; 9=2; 10=X; 11=2; 12=2; 13=X;

13+1=X.

„Dohányzás vagy egészség?”

3.számú melléklet

Ssz.	13+2 kérdés	1.	2.	X.
1.	<i>Mennyi füst keletkezik egyetlen cigaretta elégeése során?</i>	0.5 liter	Kb. 2 liter	13 liter
2.	<i>A dohányfüstben lévő apró részecskék és gázok több mint 4000 féle kémiai anyagot tartalmaznak. Ezek közül mennyiről tudjuk, biztosan, hogy rákkeltő hatású?</i>	11-ről	3-ról	több mint 60-ról
3.	<i>Mit nevezünk passzív dohányzásnak?</i>	Más ember dohányfüstjének belégzését.	Azt, amikor a dohányzó ember nem csinál mást, csak dohányzik.	Amikor nem szívja le a tüdejébe a füstöt.
4.	<i>A cigaretta melyik részének a legnagyobb a nikotintartalma, az elszívás alatt?</i>	Az első felének.	Az első negyednek.	Az utolsó harmadnak
5.	<i>Mi jellemző az erősen dohányzó nők újszülötteire?</i>	Később születnek meg, mint az átlag.	Átlagban 340 grammal kisebb súllyal jönnek a világra.	Élénkebbek az átlagnál.
6.	<i>Melyek azok a betegségek, amelyek kialakulásában a dohányzásnak döntő szerepe van?</i>	Májzsugorodás, ízületi gyulladás, bőrgombásodás.	Tüdőrák, krónikus bronchitis és tüdőtágulás, szívkoszorúér betegség	Nincs olyan betegség, amelynek kialakulásában a dohányzás döntő szerepet játszana.
7.	<i>Átlagosan hány évvel élhetnek volna tovább azok, akik a dohányzás okozta betegségben haltak meg?</i>	3-4 évvel	Fél évvel	10-15 évvel
8.	<i>Magyarországon 1999-ben a középkorú (35-64 éves) férfiak hány százalékának idő előtti halálát okozta a dohányzás?</i>	35%-nak, azaz minden harmadiknak	10%-nak	25%-nak

9.	<i>A világon évente hány ember hal meg idő előtt, a dohányzás következtében?</i>	4 millió ember, azaz 8 másodpercenként egy	1 millió ember	2 millió ember
10.	<i>Milyen egészségkárosító hatásuk van a cigarettaiban lévő főbb mérgező anyagoknak?</i>	Nikotin: a vörösvértestekhez tapadva meggátolja a légzést, kátrányanyagok: felfűtséget keltik és lassítják az emésztést. Szén-monoxid: gátolja a sejtek normális anyagcseréjét.	Nikotin: csökkenti a perifériás véráramlást, megváltoztatja az anyagcserét, kátrányanyagok: rákot okoznak, köhögést váltanak ki, károsítják a hörgőnyálkahártya felületén lévő finom csillószőröket, melyek a tüdőt védik a szennyeződéstől és a fertőzésektől. Szén-monoxid: a dohányos vére a létfontosságú oxigén helyett szén-monoxidot juttat el a szervekhez, ez zavarja a növekedést, a tápanyagok felvételét, elősegíti a zsírszerű anyagok lerakódását az érfalakban, így a verőerek elzáródásához vezethet.	Nikotin: a vérplazma kémhatását savas irányba tolja el, és ezáltal károsítja az erek falát. Kátrányanyagok: a gégeporcokban lerakódva rákos megbetegedést idéznek elő. Szén-monoxid: erősebben kötődik a vörösvértestek felületéhez, mint a jó ionok így a pajzsmirigy rendellenes működése jön létre.
11.	<i>Az utolsó cigaretta eldobása után mennyi idővel ürül ki teljesen a nikotin a szervezetből?</i>	48 óra múlva	1 hét múlva	2 hónap múlva
12.	<i>Mennyi volt 1999-ben a közvetlen gazdasági kár és jövedelem kiesés a halálozás miatt - dohányzás következtében- Magyarországon?</i>	190 milliárd forint	50 millió forint	330 milliárd forint
13.	<i>Mennyi kátrány jut be egy átlagos dohányos tüdejébe 10 év alatt?</i>	45 g	Kb. 1 kg.	7 mg
14.	<i>Van-e Magyarországon olyan törvény, amely a nemdohányzók érdekeit védi?</i>	Igen van, az 1999. évi XLII törvény a nemdohányzók védelméről	Nincs, de nagy szükség lenne rá.	Nincs, mert mindenki ott gyújt rá, ahol akar.
15.	<i>Milyen betegségben halt meg idő előtt a Marlboro-t reklámozó cowboy?</i>	Malária	Tüdőrák	AIDS



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLEGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Megoldás: 2, x, 1, x, 2, 2, x, 1, 1, 2, 1, x, 2, 1, 2

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”

Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete

5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.

Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503

8. évfolyam

Mit tudsz?

1.sz. melléklet

- | | |
|--|-----|
| 15. A pubertás alatt a fiúk és a lányok teste nagyon sok változáson megy keresztül. | I H |
| 16. A menstruáció a petefészkekből indul ki, havonta egyszer. | I H |
| 17. A megtermékenyítés a méhben történik. | I H |
| 18. A férfiaknak születésükkor már megvan az összes spermájuk, amit életük folyamán el fognak használni. | I H |
| 19. Az ondó a férfiak heréiben tárolódik. | I H |
| 20. Az a homoszexuális, aki saját neméhez érez szexuális vonzalmat. | I H |
| 21. A leghatékonyabb születésszabályozási eszköz a tabletta. | I H |
| 22. A kondom hatékonyan megelőzi a terhességet. | I H |
| 23. Ha egy fiúnak „nedves” álma van, az valami rosszat jelent. | I H |
| 24. Ha nincs a lánynál ott a fogamzásgátló tabletta, akkor az is jó, ha másét beveszi. | I H |
| 25. A menstruáció idején nem lehet teherbe esni. | I H |
| 26. A nő az első közösülése alkalmával nem eshet teherbe. | I H |
| 27. Közösüléskor nem kaphatunk el nemi betegséget. | I H |
| 13+1. Az AIDS csókolózás útján terjed. | I H |

Mit tudsz?

Karikázd be, hogy szerinted az állítás igaz vagy hamis!

- | | | |
|---|---|---|
| 1. A pubertás alatt a fiúk és a lányok teste nagyon sok változáson megy keresztül. | I | H |
| 2. A menstruáció a petefészkekből indul ki, havonta egyszer. | I | H |
| 3. A megtermékenyítés a méhben történik. | I | H |
| 4. A férfiaknak születésükkor már megvan az összes spermájuk, amit életük folyamán el fognak használni. | I | H |
| 5. Az ondó a férfiak heréiben tárolódik. | I | H |
| 6. Az a homoszexuális, aki saját neméhez érez szexuális vonzalmat. | I | H |
| 7. A leghatékonyabb születésszabályozási eszköz a tabletta. | I | H |
| 8. A kondom hatékonyan megelőzi a terhességet. | I | H |
| 9. Ha egy fiúnak „nedves” álma van, az valami rosszat jelent. | I | H |
| 10. Ha nincs a lánynál ott a fogamzásgátló tabletta, akkor az is jó, ha másét beveszi. | I | H |
| 11. A menstruáció idején nem lehet teherbe esni. | I | H |
| 12. A nő az első közösülése alkalmával nem eshet teherbe. | I | H |
| 13. Közösüléskor nem kaphatunk el nemi betegséget. | I | H |
| 13+1. Az AIDS csókolózás útján terjed. | I | H |

2.sz. melléklet

NEVEZD MEG A NŐI TESTRÉSZEKET

Jelöld be és nevezd meg a következőket:

petefészkek

petevezeték

anyaméh

hüvely

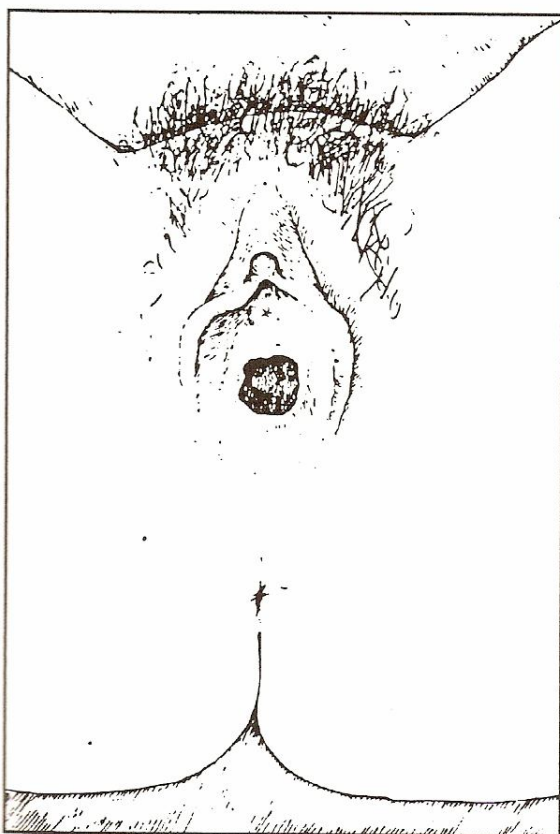


3. sz. melléklet

NEVEZD MEG A NŐI TESTRÉSZEKET

Jelöld be, és nevezd meg a következőket:

mellbimbó
tejmirigyek
bimbóudvar
nagyajkak
kisajkak
hüvely
csikló
húgycső
végbélnyílás

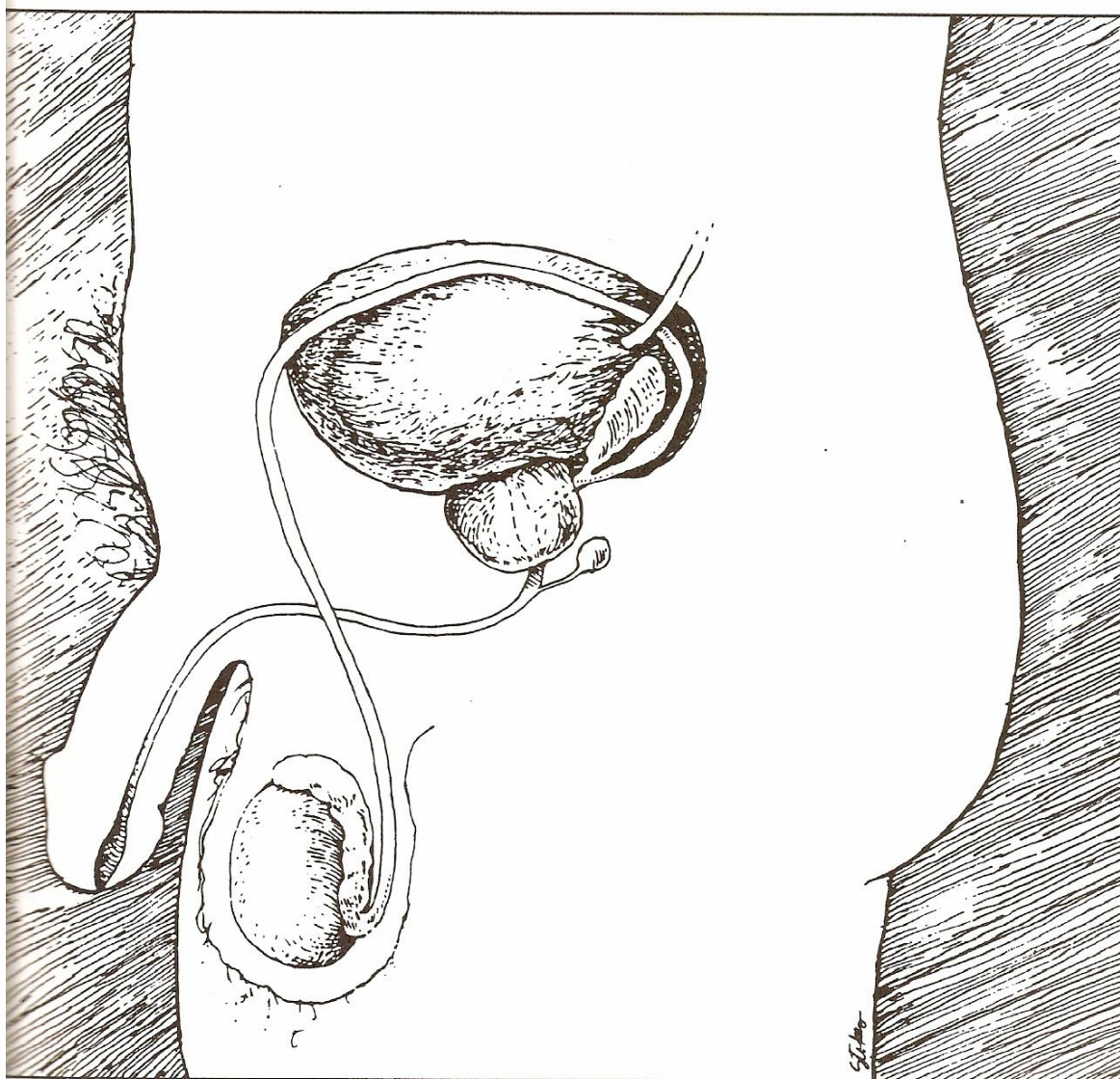


4.sz. melléklet

NEVEZD MEG A FÉRFI TESTRÉSZEKET

Jelöld be és nevezd meg a következőket:

herék	ondóhólyag
herezacskó	húgycső
mellékherék	húgyhólyag
ondóvezeték	hímvesző
prosztata mirigy	



5.sz. melléklet

Egy 15 éves lány naplójából

- Május: Szerelmes vagyok az egyik osztálytársamba, Péterbe. Mindig róla álmodozom, állandóan csak ő jár a képzeletemben. Behunyom a szemem, s megjelenik az arca. Ez az ábrándozás betölti lelkemet...
- Szeptember: Még mindig szerelmes vagyok Péterbe, ám észrevettem, hogy a nyáron mennyit változott egy másik osztálytársam, Viktor. Kész férfi lett belőle. Milyen magas lett, hogy megváltozott a hangja. Ha Viktor mellém ül, olyat érzek, amit eddig sosem. Elkezdek remegni, érzem, hogy elsápadok, a másik pillanatban meg már lángol az arcom, valami furcsa bizsergést érzek az alhasam tájékán. Úgy érzem, Viktorba is szerelmes vagyok. Ha nincs mellettem, akkor továbbra is Péterről ábrándozom. Hogy lehet az, hogy egyszerre kettőbe vagyok szerelmes?
- Március: Jaj, most vagyok igazán nagy bajban. A másik iskolából jött egy fiú az osztályunkba, Tamásnak hívják. Ilyen okos, jó fej srác nincs a mi osztályunkban. Ő mindenhez ért, mindegy neki, hogy történelem, zene, csillagászat, művészet vagy matematika – ő mindenben otthon van. Vele folyton csak beszélgetni szeretnék. Csak nem vagyok Tamásba is szerelmes? Nem tudom. A furcsa az, hogy ha Viktor mellé kerülök, akkor jön a remegés, s úgy érzem belé vagyok szerelmes. Ha se Tamás, se Viktor nincs a közelemben, akkor pedig folyton Péter arcát látom. Jaj, én ilyen hűtlen természetű leszek? Egyszerre három fiúba vagyok szerelmes? Melyikbe vagyok igazán szerelmes? Olyan tanácstalan vagyok, minden összekuszálódott bennem

2.3. Támogatórendszer

Linkek:

<http://egeszseg.lap.hu/>

<http://www.serdulokor.hu/>

<http://drog.lap.hu/>

<http://www.drog-stop.hu/>

<http://www.dohanyzas.hu/>

<http://alkohol.lap.hu/>

<http://www.kamaszpanasz.hu/szakerto/szapsegapolas>

<http://www.kamaszpanasz.hu/szakerto/szapsegapolas>

<http://www.lelkititkaink.hu/kamaszkorrol.html>

http://www.lelkititkaink.hu/testivaltozasok_kamaszkorban.html

<http://www.dolceta.eu/magyarorszag/Mod5/spip.php?article205>

http://kosar.educatio.hu/index.php/intezmenyi_innovacio/sajat_innovacio_print_show/siId/612/1277904145.edu



Szakirodalom:

Mezőberény –Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola Pedagógiai Programja

Szekszárdi Júlia: Nevelési kézikönyv nem csak osztályfőnököknek

Tiszolczi Orsolya: Mit tehet az iskola?

Meleg Csilla: Iskolai egészségnevelés

Dr. Pörnczi Károlyné- Császárné Horváth Janka: Segédanyag az általános iskolai osztályfőnöki órák megtartásához 6., 7., 8.osztály

Jámbor Gyuláné -Dr. Kiss Ferenc: Egészségtan modul tankönyv 6.osztály