

**Egészséges életmódra nevelés programja, az**

**egészségtudatos iskolai táplálkozás**

**INNOVÁCIÓ**

**(Alsó tagozat)**

2010/2011

2011/2012

2012/2013

2013/2014

2014/2015-ös tanévekre

## 1. **Megvalósítás helyszíne:**

**régió:** CSONGRÁD MEGYE

**település:** MAKÓ

**cím:** 6900, SZIKSZAI UTCA 4.

**az intézmény(ek) neve:** SZIKSZAI GYÖRGY REFORMÁTUS ÁLTALÁNOS ISKOLA

**a szerző(k) neve:** VASS RENÁTA, BERCELI SÁNDOR ZSOLTNÉ

## 2. **Az innováció alkalmazási területe**

ÁLTALÁNOS ISKOLA, ALSÓ TAGOZAT

Kompetenciák: IKT, Szociális, életvitel és környezeti nevelés és Életpálya építés

## 3. **A program/ programelem tartalmának összefoglalása:**

Innováció: saját fejlesztések:

Egészséges életmódra nevelés programja, az egészségtudatos iskolai táplálkozás

Az Egészséges életmódra nevelés programja a Szikszai György Református Általános Iskola Pedagógiai programjának része, így fenntartása folyamatos az egymást követő tanévekben. Ennek az intézményi innovációnak a megvalósításához a korábbi évek gyakorlatán túl fokozottan számítunk iskolán kívüli szereplők közreműködésére. A projekt programjainak frissítése során együttműködést tervezünk az ENI Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálattal, a Magyar Vöröskereszt területi szervezetével, a védőnővel, dietetikussal, az iskola orvosával és a szülőkkel. A táplálkozási szokások megismerésére iskolai rendezvénysorozatot tervezünk (népek ételei, gyümölcsnap, salátaóra, plakátkészítő verseny).

## **Az innováció céljai:**

A tanulók ismerjék meg az egészségvédelem legfontosabb területeit, életkoruknak megfelelően. Emellett legyenek képesek az egészségük megőrzésére, a betegségek megelőzésére, a bevált szokások gyakorlására. Mindazonáltal sajátítsák el a helyes testápolás szokásait.

## **A program előzményei**

Az iskolai egészségfejlesztés az iskola egész életébe, mindennapjaiba bekapcsolódik. Az iskola a szocializáció kiemelkedő helyszíne, így itt lehetőség nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásformáinak kialakítására és begyakorlására.

Iskolánk, a makói Szikszai György Református Általános Iskola már a korábbi években is figyelmet fordított arra, hogy egészségfejlesztő iskola legyen. Ezt bizonyítja, hogy elősegítette a tanulók és tantestület egészségének a védelmét, az egészség fejlesztését és az eredményes tanulást.

Az iskolai egészségnevelés összefügg a pedagógusok magatartásával és az intézmény szervezettségével is. Az iskola egészséges környezetben, a város külterületén helyezkedik el, biztosítja az egészségügyi szolgáltatásokat, és a nyugodt környezetet. Az iskola tárgyi feltételei is adottak az egészségmegőrzés elősegítéséhez. (rendszeres szellőztetés, jó minőségű berendezések, korszerű világítás). Az intézmény rendszeresen tájékozódik a tanulók egészségi állapotáról. Emellett nagyon fontosnak tartja az egészséges étkezést, és a mindennapi testmozgást.

Az egészségfejlesztés minden tantárgyba bevonható. Az intézményben a tanórákon kívüli tevékenységek alkalmával, napközis foglalkozásokon helyenként már korábban is megjelent az egészségfejlesztés, melyeken a pedagógusok a játékok-adta lehetőségekkel elősegítették a tanulók egészséges személyiségfejlődését és megemlítették az egészséges táplálkozás fontosságát.

## **A program rövid összefoglalása:**

Az innovációt három modulból épül fel. Az első és a második modult a Talentum- tábor két napján valósítjuk meg, a harmadik modult pedig egy tanítási napon.

A táborban gyermekközpontú oktatás folyik, amely mellett megjelenik a tehetséggondozás és a hátrányos helyzetű gyerekek segítése is.

A tanulókat a témák sokféleségével ismertetjük meg, amelyet biztosít az előadók szakképzettsége. A táborban a tanulók egész nap vegyes összetételben vesznek részt, mind az alsó, mind a felső tagozatból jönnek tanulók. Így a vegyes életkor elősegíti az alsós és felsős osztályok együttnevelését, együttműködését.

A modulok alkalmával különböző előadásokat hallgatnak meg a tanulók az egészséges táplálkozásról, az egészséges életmódról és a szervedélybetegségek megelőzéséről. Mindegyik előadáshoz gyakorlati ismeretek is kapcsolódnak, ami a tanulók motivációját és aktív részvételét segíti elő.

## **Programok:**

### **I. modul: Az egészséges táplálkozás:**

Megismerkednek a tanulók a zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék és magok jellemzőivel és fajtáival. Emellett a mézről, mint természetes édesítőszerrel is előadást hallhatnak.

### **II. modul: Az egészséges életmód**

A tanulók előadásokat hallhatnak iskolaorvostól, dietetikustól, természetgyógyásztól és a rendőrség egyik munkatársától. Így megismerkednek a tanulók az egészséges életmód lehetőségeivel, az egészségvédelem és egészségmegőrzés lépéseivel

### **III. modul: Üzemlátogatások**

A látogatások során a tanulók betekintést nyernek az alapanyagokból készített táplálékok előállításába. Megismerkednek az egyes munkafázisokkal, végigkövetik, hogyan lesz az alapanyagból kész termék.

## **A program célkitűzései:**

1. Az innováció legfontosabb feladata, hogy a tanulók legyenek tisztában a betegség és egészség fogalmával.
2. Ismerjék meg testrészeiket, ezeknek funkcióit és higiéniáját.
3. Sajatítsák el a helyes fogápolás szabályait, a fogváltás tényét.
4. Ismerjék a táplálkozás alapvető szabályait, az egészség szempontjából fontos ételeket.
5. Ügyeljenek a helyes testtartására, ismerjék a látást veszélyeztető tényezőket.

A gyerekek ismerjék meg a testük egészségének fenntartásához szükséges összetevőket, lehetőségeket (egészséges táplálkozás, betegségmegelőzés, egészséges életmód fontosságát) és alakuljon ki igényük ezen lehetőségek és szokások fenntartása iránt.

A program célkitűzéseire tartozik az is, hogy fejlesszük a tanulók kompetencia területeit, kiemelten az IKT, a Szociális, életvitel és környezeti nevelés, és Életpálya építés területeit. Alsóbb osztályban a családban és az óvodában tanult egészség megóvása érdekében kialakított alapkészségeket erősítjük meg, és fejlesztjük tovább.

Emellett az előadók meghívásánál, az üzemek kiválasztásánál, az üzemek látogatására szánt időtartamnál figyelembe vesszük a tanulók életkori sajátosságait, és az adott osztály érettségét, fejlettségi szintjét, teherbírását.

## **A program feladatai:**

A program legfontosabb feladata: az egészséges táplálkozás, egészséges életmód és betegségmegelőzés megismertetése, felfedeztetése, fontosságára való figyelemfelhívás, és fenntartására való törekvés.

A Talentum-tábor, egy majdani egészségnap és az üzemlátogatások alkalmával az egészséges életmód és egészséges táplálkozás területeire vonatkozó ismereteket bővítjük.

Képességeket, jártasságokat alakítsunk ki, melyek segítségével a tanulók szokásrendszerévé válik az egészségtudatos viselkedés.

## **Várható eredmények**

A tanulók minden oldalról körüljárva megismerik az egészséges életmód és egészséges táplálkozás területeit, összefüggéseit és egymásra hatását. A gyerekek szemlélete megváltozik. Rájönnek, felfedezik ezen ismeretek fontosságát. Ezáltal törekedni fognak az egészséges életmód és egészséges táplálkozás szokásainak fenntartására. Esetleg táplálkozási

szokásaik is módosulnak. A programok során a gyerekek megszeretik a nyersen fogyasztott zöldségeket. Emellett közvetetten hatást gyakorolunk a tanulók mikrokörnyezetének egészségszemléletére is. Otthon is igényelni fogják a nyersen fogyasztott zöldségeket, amit eddig nem ettek meg.

A gyerekek egymáshoz való viszonya is átalakul. A közös munka által (saláta- és péksütemény készítés) közelebb kerülnek egymáshoz

### **Fenntarthatóságot biztosító tényezők:**

- anyagi forrás
- a fenntartó támogatása
- több évre kidolgozott feladatrendszer
- a pedagógusok együttműködése
- együttműködés az előadókkal

### **Intézményen belüli kapcsolatok:**

- a) védőnő
- b) gyermek- és ifjúságvédelmi felelős (kapcsolattartás más intézményekkel és szülőkkel)
- c) osztályfőnök

### **Intézményen kívüli kapcsolatok:**

- a) gyermekorvos és iskolaorvos
- b) rendőrség
- c) szülők
- d) Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat
- e) Magyar Vöröskereszt
- f) dietetikus
- g) természetgyógyász

# 1. modul rész címe/neve: Az egészséges táplálkozás

## A modul célja

1. Célunk, hogy megtanítsuk a gyerekeket az egészséges táplálkozás alapelveire, megismertessük velük a táplálkozási ismereteket, szokásokat, felfedezzék az egészséges életmód fontosságát.
2. Meg kell értetni a tanulókkal a helyes, kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságát, és betegségmegelőző szerepét.
3. Ismerjék meg a tanulók a nyers ételek fogyasztásának fontosságát.
4. Törekedjenek a tartósítószer, vegyszer nélküli élelmiszerek fogyasztására.
5. Kerüljék a túlzott sófogyasztást.
6. Lehetőséget biztosítani a tanulóknak a szakemberekkel való beszélgetésre, a téma több oldalról való körüljárására, és mindezek gyakorlatban való kipróbálására is. (Fontosabb kérdések, témakörök lehetnek: Mit együnk? Miért eszünk?, Mennyit és mikor együnk? A táplálék útja, Táplálékok és a fogaink, Fogaink barátai, ellenségei, Vitaminok fajtái, jelentőségük, Vitaminpótlás lehetőségei, Gyümölcsfajták, Gyümölcsfogyasztás lehetőségei, Zöldségfogyasztás, A zöldségek sokasága, Édesítésre használható szerek)
7. Megismerkednek az ételkészítés fortélyaiival (saláta és péksütemény), felismerik, hogy milyen élelmiszereket vásároljunk.

## A modul feladata

A tanulók megismerkednek az egészséges táplálkozás lehetőségeivel, táplálékaink összetevőivel, a vitaminokkal, zöldségfélékkel és a gyümölcsökkel.

Megbeszéljük a cukrok és a zsírok szerepét a táplálkozásban, és ezáltal megismerkedünk az édesítésre használható szerekkel (méz, mesterséges édesítők).

A tanulók találkoznak az új alapanyagokkal és a reformkonyha sajátosságaival.



Tevékenység/ téma/program	Eszközök	Humánerőforrás	Időtartam
<p><b>Elmélet és gyakorlat alkalmazása (Előadások meghallgatása az egészséges táplálkozás témaköréről)</b></p>			
<p><b>1. Zöldségek és gyümölcsök fajtái, élettani hatásai, jellemzői, fontosságuk</b></p> <p><b>Zöldség- és gyümölcssaláta készítése az előadó által hozott alapanyagokból, az ő módszere alapján</b></p> <p><b>A végtermék megkóstolása</b></p> <p><b>A munkafolyamat értékelése</b></p>	<p><b>Az előadó által biztosított eszközök</b></p> <p><b>Konyhai eszközök, evőeszközök</b></p>	<p><b>Előadó (szakács)</b></p> <p><b>Pedagógusok</b></p>	<p><b>2x2 óra</b></p>
<p><b>2. Gabonafélék és magok megismerése, összetevői, az egészségre gyakorolt hatása, fontossága, jellemzői</b></p> <p><b>Egészséges alapanyagokból készített péksütemény folyamatának figyelemmel</b></p>	<p><b>Konyhai eszközök</b></p> <p><b>Az előadó által biztosított eszközök</b></p>	<p><b>Előadó pedagógusok</b></p>	<p><b>2 óra</b></p>

<b>kísérése</b> <b>A tanulók aktív részvétele a munkafolyamatban</b>  <b>A vendégváró falatok megkóstolása</b>  <b>A munkafolyamat értékelése</b>			
<b>3.A méz mint természetes édesítőszer</b> <b>A méz keletkezése, hatása, fontossága</b>  <b>A méz kipróbálása zöldség és gyümölcs alapanyagokkal</b>	<b>Power Point bemutató</b> <b>Projektor, laptop</b>  <b>konyhai eszközök, evőeszközök</b>  <b>az előadó által biztosított eszközök</b>	<b>Pedagógusok előadó</b>	<b>2 óra</b>

## Várható eredmények:

A tanulók megismerik az egészséges alapanyagokból készített élelmiszereket, az egészséges táplálkozás összetevőit, feltételeit és hatásait.

E módszer segítségével ráébrednek a tanulók az egészséges táplálkozás fontosságára, a helyes táplálkozás lehetőségére. Ezután majd jobban odafigyelnek a táplálkozásukra.

Megszeretik az új alapanyagokat, és a reformkonyha sajátosságait, így bekapcsolják mindennapi életükbe, étkezésükbe is.

## **2. modul rész címe/neve: Az egészséges életmód**

### **A modul célja**

1. Egészséges életmód feltételeinek megismerése és kialakítása.
2. Egészségmegőrzés és betegségmegelőzés igényének kialakítása és fontosságának ismertetése.
3. Megismerjék a túlzott sófogyasztás ártalmait.
4. Ismerjék meg a beteglátogatás szabályait.
5. Ismerjék meg a gyógyszertárakat, feladatukat, és a gyógyszerfogyasztás szabályait.
6. Lehetőséget biztosítani a tanulóknak a szakemberekkel való beszélgetésre, a téma több oldalról való körüljárására, és mindezek gyakorlatban való kipróbálására is. (Fontosabb kérdések, témakörök lehetnek: Mit együnk? Miért eszünk?, Mennyit és mikor együnk? A táplálék útja, Táplálékok és a fogaink, Fogaink barátai, ellenségei, Vitaminok fajtái, jelentőségük, Vitaminpótlás lehetőségei, Gyümölcsfajták, Gyümölcsfogyasztás lehetőségei)

### **A modul feladata**

Ismertesse meg a tanulókkal az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódokat, szokásokat, és az ezeket befolyásoló tényezőket. Sajtáítsák el az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés lehetőségeit és fontosságát.

Ismerjék meg a gyógyszertárak szerepét és feladatát.

Tevékenység/ téma/program	Eszközök	Humánerőforrás	Időtartam
Előadás a fiatalkori betegségekről, megelőzéséről, a táplálék szervezetbe kerüléséről			
<p><b>1. Iskolaorvos előadása</b></p> <p><b>Egészség-betegség, a test felépítése, az érzékszervek és védelmük, funkcióik; mozgásszervek és védelmük</b></p> <p><b>A betegség tünetei</b></p> <p><b>Tisztálkodás (köröm, kéz, láb, haj)</b></p> <p><b>Gyakorlatok a lúdtalp és a gerincferdülés megelőzésére</b></p> <p><b>Természetes alapanyagokból készített müzli és joghurt kóstolása</b></p>	<p><b>Az előadó által biztosított eszközök</b></p> <p><b>Konyhai eszközök</b></p>	<p><b>Előadó pedagógusok</b></p>	<p><b>1 óra</b></p>
<p><b>2. Dietetikus előadása</b></p> <p><b>Ételpiramis, édesség, üdítő</b></p> <p><b>Gyümölcsök, zöldségek fontossága, szerepe a táplálkozásban</b></p> <p><b>Növényi rostok, vitaminok</b></p> <p><b>Betegségek megelőzésére</b></p>	<p><b>Az előadó által biztosított eszközök</b></p> <p><b>Power Point bemutató</b></p> <p><b>Projektor, laptop</b></p> <p><b>Konyhai eszközök</b></p>	<p><b>Előadó pedagógusok</b></p>	<p><b>1 óra</b></p>

<b>irányuló helyes táplálkozás szokásainak kialakítása, veszélyforrások kiküszöbölése</b>			
<b>3. Természetgyógyász előadása</b>  <b>Gyógyszerek, gyógyszertárak szerepének megismerése</b> <b>Gyógyszerfogyasztás alapvető szabályait ismerje</b> <b>Gyógyteák ismertetése, kóstolása</b>  <b>Fungimüzli kóstolása</b>	<b>Az előadó által biztosított eszközök</b>  <b>Konyhai eszközök</b>	<b>Előadó pedagógusok</b>	<b>1 óra</b>

### **Várható eredmények:**

Megismerik a helyes, egészséges életmód feltételeit, a betegség megelőzés lehetőségeit és forrásait. Ismereteket szereznek a szenedélybetegségek veszélyeiről és káros hatásairól. Kialakul a tanulóknban az egészséges életmódra való törekvés, és káros szenedélyektől mentes életmód. Ezután egymás- és társaik egészségének védelmére nagyobb figyelmet fordítanak. Emellett felismerik a rendszeres testmozgás egészségre gyakorolt hatását és fontosságát, amely megjelenik mindennapi életükben is.

### 3. modul rész címe/neve: Üzemlátogatások

#### A modul céljai:

1. Megismerteti a tanulókkal az egyes üzemek működését.
2. Betekintést nyerjenek a tanulók az egészséges alapanyagokból készített táplálékok előállításába.
3. Megismerkedjenek az üzem munkafázisaival, végigkövessék a munkafolyamatot.

#### A modul feladata

A tanulók részletes betekintést nyerjenek a munkafolyamatok fázisaiba, kivitelezésébe. Megismerjék a táplálék útját az alapanyagtól a késztermékig. Gyakorlati tapasztalatokat szerezzenek a tanulók a munkafolyamat menetéről.

<b>Tevékenység/ téma/program</b>	<b>Eszközök</b>	<b>Humánerőforrás</b>	<b>Időtartam</b>
<b>Egy kenyérgyár meglátogatása</b>  <b>- a munkafázisok megismerése és sajátosságai</b> <b>- a liszt útja a kenyérig</b> <b>- friss péksütemény kóstolása</b>	<b>Az üzem által biztosított eszközök</b>	<b>előadó pedagógusok</b>	<b>2 óra</b>

<b>Mézkészítés</b> - a méz útja a virágportól a mézes csuporig - részfolyamatok megismerése - mézkóstolás	<b>Az előadó által biztosított eszközök</b>	<b>Előadó pedagógusok</b>	<b>2 óra</b>
--	---	---------------------------	--------------

## Várható eredmények:

A tanulók megkóstolják a természetes alapanyagokból készült élelmiszereket. Megismerik előállításuk folyamatát, gyakorlati tapasztalatokat szereznek munkafolyamataikról. Törekcsenek az egészséges alapanyagokból készült élelmiszerek fogyasztására.