

Egészséges életmódra nevelés programja, az

egészségtudatos iskolai táplálkozás

INNOVÁCIÓ

(Felső 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: ZSIGA ETELKA KATALIN, SZABÓ ÁGNES

2. **Az innováció alkalmazási területe**

ÁLTALÁNOS ISKOLA, FELSŐ 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 a tanulók egészséges életvitelhez szükséges motivációja és képességei is erősödjenek, és fejlődjenek.

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 a tantestület egészségének 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 az osztályfőnöki órák alkalmával helyenként már korábban is megjelent az egészségfejlesztés, melyeken az iskola pedagógusai elősegítették a tanulók egészséges személyiségfejlődését, megemlítették az egészséges táplálkozás fontosságát, és a dohányzás, alkoholfogyasztás- és kábítószer használat ártalmait. Az osztályfőnöki órákon néhány pedagógus a témával kapcsolatos filmvetítéseket is szervezett. Részben innen származik az ötlet, hogy az egész iskolára

kiterjedjen az egészségtudatos életmódra nevelés, melynek keretét és alkalmat biztosít az innováció.

A program rövid összefoglalása:

Az innováció három modulból épül fel. Az első és a második modult a Táltentum- 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 szenvedélybetegségek 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 késztermék.

A program célkitűzései:

Az innováció legfontosabb feladata, hogy a tanulók körében egészséges életstílust, életvezetést alakítson ki. Emellett ismerjék fel a tanulók az életmód, a viselkedés és az egészségi állapot összefüggéseit, kapcsolatát, és fontosságát. Sajátítsák el a fontos viselkedésmódokat, és alakítsák ki az egészségmegőrző szokásokat.

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. Mindemellett a tanulók rendelkezzenek korszerű ismeretekkel az egészségük védelme érdekében, amelyeket új tanulási módszerek elsajátítása által valósítanak meg.

Ismerjék fel, hogy az egészségért mindenkinek napról napra tennie kell, erősíteni, védeni kell az egészséget. A program mutasson rá az egészséget és a testi épséget veszélyeztető kockázati tényezőkre, és azok elkerülésének módjaira. Döbrentse rá a tanulókat a magyar lakosság egészségi állapotának drámaian romló helyzetére.

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. 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 bővítük.

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. Rájönnek, felfedezik ezen ismeretek fontosságát. Ezáltal törekedni fognak az egészséges életmód és egészséges táplálkozás szokásainak fenntartására. Emellett közvetetten hatást gyakorolunk a tanulók mikrokörnyezetének egészségszemléletére is.

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

- a. Célunk, hogy megtanítsuk a gyerekeket az egészséges táplálkozás alapelveire, megismertessük velük a táplálkozási ismereteket, szokásokat, felfedezzék az egészséges életmód fontosságát.
- b. Meg kell értetni a tanulókkal a helyes, kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságát, és betegségmegelőző szerepét.
- c. 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)

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 szerekekkel (méz, mesterséges édesítők).

A tanulók találkoznak az új alapanyagokkal és a reformkonyha sajátosságaival.

Tevékenység/ téma/program	Eszközök	Humán erőforrás	Időtartam
Elmélet és gyakorlat alkalmazása (Előadások meghallgatása az egészséges táplálkozás témaköréből)			

<p>1. Zöldségek és gyümölcsök fajtái, élettani hatásai, jellemzői, fontosságuk</p> <p>Zöldség- és gyümölcssaláta készítése az előadó által hozott alapanyagokból, az ő módszere alapján</p> <p>A végtermék megkóstolása</p> <p>A munkafolyamat értékelése</p>	<p>Az előadó által biztosított eszközök</p> <p>Konyhai eszközök, evőeszközök</p>	<p>Előadó (szakács) Pedagógusok</p>	<p>2x2 óra</p>
<p>2. Gabonafélék és magok megismerése, összetevői, az egészségre gyakorolt hatása, fontossága, jellemzői</p> <p>Egészséges alapanyagokból készített péksütemény folyamatának figyelemmel kísérése</p> <p>A tanulók aktív részvétele a munkafolyamatban</p> <p>A vendégváró falatok megkóstolása</p> <p>A munkafolyamat értékelése</p>	<p>Konyhai eszközök</p> <p>Az előadó által biztosított eszközök</p>	<p>Előadó pedagógusok</p>	<p>2 óra</p>

3. A méz mint természetes édesítőszer A méz keletkezése, hatása, fontossága A méz kipróbálása zöldség és gyümölcs alapanyagokkal	Power Point bemutató Projektor, laptop konyhai eszközök, evőeszközök az előadó által biztosított eszközök	Pedagógusok előadó	2 óra
---	--	---------------------------	--------------

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

Egészséges életmód feltételeinek megismerése és kialakítása. Egészségmegőrzés és betegségmegelőzés igényének kialakítása és fontosságának ismertetése.

A modul feladata

Nyújtson segítséget a tanulóknak abban, hogy helyesen értelmezzék azt a kijelentést, hogy az egészség megőrzése egyéni cselekedetektől és választásoktól függ.

Ismertesse meg a tanulókkal az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódokat, szokásokat, és az ezeket befolyásoló tényezőket.

Tevékenység/ téma/program	Eszközök	Humánerőforrás	Időtartam
Előadás a fiatalkori betegségekről, megelőzéséről, a táplálék szervezetbe kerüléséről			
1. Iskolaorvos előadása Természetes alapanyagokból készített müzli és joghurt kóstolása	Az előadó által biztosított eszközök Konyhai eszközök	Előadó pedagógusok	1 óra
2. Dietetikus előadása Betegségek	Az előadó által biztosított eszközök	Előadó pedagógusok	1 óra

<p>megelőzésére irányuló helyes táplálkozás szokásainak kialakítása, veszélyforrások kiküszöbölése</p>	<p>Power Point bemutató Laptop, projektor</p> <p>Konyhai eszközök</p>		
<p>3. Természetgyógyász előadása</p> <p>Gyógyteák ismertetése, kóstolása</p> <p>Fungimüzli kóstolása</p>	<p>Az előadó által biztosított eszközök</p> <p>Konyhai eszközök</p>	<p>Előadó pedagógusok</p>	<p>1 óra</p>
<p>4. Rendőri előadás</p> <p>A D.A.D. A. program ismertetése</p> <p>A kábítószer, cigaretta és italok káros hatása</p> <p>Káros szenvedélyek megelőzésére irányuló törekvések</p> <p>Kábítószeres bemutatása</p> <p>Kutyás bemutató</p>	<p>Power Point bemutató Projektor, laptop</p> <p>Az előadó által biztosított eszközök</p>	<p>Előadó pedagógusok</p>	<p>1 óra</p>

Várható eredmények:

Megismerik a helyes egészséges életmód feltételeit, a betegség megelőzés lehetőségeit és forrásait. Ismereteket szereznek a szenvedélybetegségek veszélyeiről és káros hatásairól. Kialakul a tanulóknál az egészséges életmódra való törekvés és káros szenvedélyektől 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.
4. A felső tagozatosok biológiából szerzett ismereteit bővítjük, mind elméletben, mind gyakorlatban.
5. Továbbtanulásra vonatkozó ismeretekkel való kiegészítés, munkalehetőség kérdése.

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.

Tevékenység/ téma/program	Eszközök	Humánerőforrás	Időtartam
Egy kenyérgyár meglátogatása - a munkafázisok megismerése és sajátosságai - a liszt útja a kenyérig - friss péksütemény kóstolása	Az üzem által biztosított eszközök	előadó pedagógusok	2 óra
Mézkészítés - a méz útja a virágportól a mézes csuporig - részfolyamatok megismerése - mézkóstolás	Az előadó által biztosított eszközök	Előadó pedagógusok	2 óra

Várható eredmények:

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