

Széchenyi István Két Tanítási Nyelvű Közgazdasági Szakközépiskola

5600 Békéscsaba, Andrássy út 1.

Telefon/fax: 66/322-611

Web: <http://www.szikszi.hu>

E-mail: matfer@mail.szikszi.hu

Egészségnevelési program

Készítette:

Murvai László

igazgató

és

a tantárgyak oktatói

EGÉSZSÉGNEVELÉS AZ OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁKON

A 28/2000. (IX. 21.) OM rendelet szerint „Az iskolai helyi tantervébe – az osztályfőnöki nevelő és oktató munkához kapcsolódva – be kell építeni az egészséges életre nevelést, illetve egészségvédelmet szolgáló tananyagot, melynek időkerete az 5-12. évfolyamon nem lehet kevesebb tanévenként 10 tanórai foglalkozásnál (10. § (5.)”.

A tartalmi körök (óracímek) meghatározásánál a következő szempontokat tartottuk szem előtt:

- az egészségfejlesztés, -védelem legfontosabb elméleti és gyakorlati megfontolásai,
- az adott életkori csoport ismert és legjellegzetesebb fejlődés- és szociálpszichológiai meghatározói, jellegzetességei,
- a legégetőbb, alkalmasint társadalmi méreteket öltő népegészségügyi problémák adott életkori csoporton belüli jelentkezési módjait,
- az egészségmagatartás befolyásolásának lehetőségeit.

Az iskola szerepe és lehetősége

Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, de a közvélemény, valamint a tömegtájékoztatási eszközök is elvárják, hogy az iskola vállaljon főszerepet az egészségnevelésben. Ennek többféle oka van, szakmai szempontból azonban mindenképpen léteznek különböző elvi megfontolások, melyek az iskolákat elsődleges fontosságúvá teszik az egészségvédelmi munkában. Ezen elvi megfontolások a következőkben foglalhatók össze.

1. Minden korosztály hosszú éveken át látogatja az iskolákat.
2. Az iskolák (legfőképpen az alapfokú iskolák) tanulói személyiségfejlődésük, az értékek elsajátítása szempontjából még olyan fejlődési periódusban van-

nak, amelynek során érdemi hatást lehet elérni a későbbi életideálok, preferenciák kialakításában.

3. Az iskola gyerekekre gyakorolt hatása többretegű, komplex kommunikációs üzenetként fogható fel. Egyrészt létezik egy nyíltan megfogalmazott tananyag, másrészt ezzel összefüggésben vagy ettől függetlenül, illetve ezt gyengítő módon hat az ún. „rejtett tanterv”, az a nehezen felfejthető szövet, mely az iskolai mindennapok hozadéka, s melyben az iskola tárgyi környezete, az emberi viszonylatok minősége egyaránt tükröződik.

9. évfolyam

Egészséges életmódok és a serdülés

Óracímek

1. *Felfogások az egészségről*

A gyerekek a 9. évfolyamot feltehetőleg egy új iskolában kezdik. Más személyes környezetben, az eddigiektől eltérő vagy legalábbis részben eltérő tanári gárdával. Ezért érdemes ebben az új közegben általánosságban is beszélgetni velük az egészség, az egészségi állapot és a személyes jóllét problematikájáról. Minthogy bevezető óráról van szó, indokolt ezzel a témakörrel kapcsolatosan bizonyos tárgyi és korszerűnek tekinthető információk átadása. Érdekes és korosztályukhoz illeszkedő lehet egy tágabb fogalmi háló kimunkálása, amelynek során megbeszéljük, hogy miként alakult az egészségről való gondolkodás például történeti koronként, társadalmi csoportonként. Az elvi-elméleti tájékozódást követően a tanulóknak saját életükre kell e gondolatokat vonatkoztatniuk. Csoportmunka keretében érdemes vizsgálni, hogy a jóllét a konkrét mindennapokban miként érhető el.

2. *Felfogások az életmódról*

Az egészségi állapot jelenlegi és későbbi alakulása szempontjából kulcsfontosságú elem az életmód. Tekintsék át a diákok, hogy milyen különböző életviteliek képzelhetők el, milyen tényezők befolyásolhatják, határozhatják meg az életmód alakulását (pl. társadalmi csoporthoz való tartozás, életkor, történeti háttér). Az általános értelmezési keret áttekintését követően szükséges a személyes összefüggések áttekintése is, valamint annak feltárása, hogy saját életvitelüket hogyan alakítják, és hogyan szeretnék alakítani.

3. *Vigyázat, serdülők!*

Ebben az életkorban már sokat tudnak a diákok arról, hogy a serdülőkor milyen testi-lelki változásokkal jár. Ugyanakkor ritkán és keveset foglalkoznak azzal, hogy mindennapi életük konfliktusszituációi némiképp abból is fakadnak, hogy társadalmi pozíciójuk meglehetősen bizonytalan, még nem felnőttek, de már nem is gyerekek. Ennek a „köztes” élethelyzetnek a következményeit, sajátosságait tekintsék át a pedagógus segítségével, szem előtt tartva a megoldási lehetőségeket és azok összefüggéseit az egészségi állapottal.

4. *Ki számít kortársnak? I.*

Milyen kapcsolatai vannak a fiúknak és a lányoknak ebben a korban? Ki számít kortársnak? Mi jellemző a kortársakra (lelkileg, társadalmilag, kulturálisan, ízlésben)? Hogyan befolyásolják egymás véleményét a kortársak (zenei ízlésben, öltözködésben, véleményben, életmód összetevőiben)? Pozitív és negatív példák a kortársak hatására. Kortárs hatások felismerése és kezelése.

5. *Ki számít kortársnak? II.*

Lásd 4. óra!

6. *Kapcsolatok és a megjelenés*

A külső megjelenés érték közvetítőként működik. Ezen az órán azzal a kérdéssel foglalkoznak a diákok, hogy a különböző megjelenések, az öltözködés milyen „üzeneteket” hordoznak. Mi az, amit ebből a diákok tudatosan vállalnak, mik azok, amelyeket nem. Az óra lehetőséget biztosít annak feldolgozására is, hogy a különböző társas környezetek milyen elvárásokat fogalmaznak meg az egyénnel szemben. Itt nyílik lehetőség annak megvitatására is, hogy mi lehet a kapcsolat a megjelenés és az önértékelés között.

7. *Mi számít drognak – legális és illegális*

A középiskolában ezen az órán kerülnek szóba a „veszélyes anyagok”. A tényleges ismeretek fényében érdemes áttekinteni a drogok csoportosítását legális és illegális besorolás szerint. Csoportmunka keretében ajánlott feldolgozni a drogokkal való lehetséges „találkozási” formákat, a különböző kontextusokat (saját élmény + haverok elmondása + olvasmányok + filmek). Előfordulhat, hogy a diákokban téves hiedelmek vannak a drogokkal kapcsolatban. Ezen elgondolások feltárása, megbeszélése, korrekciója szintén helyet kaphat ezen az órán.

Ajánlott segédanyag: videofilm „Mielőtt”.

8. *Mi számít drognak? Alternatívák: testmozgás, kapcsolatok*

Az előző óra folytatása. A téma feldolgozása annak a kérdésnek a tisztázásával bővíthet, hogy mire is „jó” a drog. Példák csoportosítása, például élménykeresés vagy lelki problémák enyhítése. Föltétlenül szükséges annak a kérdésnek a fölvetése is, hogy milyen kézenfekvő alternatívák lehetnek.

9. *Kockázatok és veszélyek – a biztonság megőrzése*

Ezen az órán a diákok készítenést kell, hogy kapjanak, hogy kritikusan, elemző módon tekintsék át, mi minden lehet az egészségre veszélyes, kockázatos dolog, továbbá, hogy mi lehet egészségforrás (ami védi vagy támogatja az egészséget). Érdeemes átgondolni a veszély és a biztonság relatív voltát (például életkortól függő változások).

10. *Változások és az egyensúly – összefoglalás*

Ezen az összefoglaló órán áttekinthetjük mindazokat a témaköröket, amelyekkel a tanév során foglalkozunk. A megbeszélés tengelyébe a tanévkezdéskor már érintett problémát tanácsos állítani, azt, hogy az érintett diákok már nem

gyerekek és még nem is felnőttek: állandó változásban vannak. Napi aktualitás lehet számukra az is, hogy hol, kinél, milyen intézménynél, szolgáltatásnál lelhetnek segítséget. Az is fontos kérdés, hogy valójában miben is segíthet a segítő.

10. évfolyam

„Nyomás alatt” – helyem a világban – én és mások

Óracímek

Elvárások: társadalom, család, kortárs csoport, média

A kilencedik évfolyam anyaga az „Egészséges életmódok és a serdülés” címet viselte, tulajdonképpen ez a gondolatmenet folytatódik, amikor arra vállalkozunk, hogy feltérképezzük, milyen elvárásoknak kell megfelelniük a mai 16-17 éves kamaszoknak, és vajon eleget tudnak-e tenni ezeknek. A társadalom és a család elvárásaival gyakran nincsenek összhangban a kortárs csoport által közvetített kívánalmak. A média által – sokszor igen erőszakosan sugallt – elvárások, amelyek elsősorban az áruk és szolgáltatások eladását szolgálják, nagyon erősen befolyásolják a kortársak által elvárt magatartást is. Nincs könnyű helyzetben az a serdülő, aki megpróbál az összes irányába ható elvárásnak megfelelni. Ez gyakorlatilag nem is lehetséges, ezért számos konfliktus keletkezhet, amelyek felboríthatják az amúgy is igen érzékeny egyensúlyt. Nagyon fontos szempont, hogy a gyerekek az őket ért hatásokat megfelelő módon tudják értelmezni és értékelni.

1. *A család hatása az életmódra*

A család, ahogy ezt a korábbiakban már többször is tárgyaltuk, az elsődleges szocializáció helyszíne, egyénenként eltérő, de ebben a korban gyengülő hatást gyakorol a serdülőkorú gyerekekre. Természetesen a jól, demokratikus elvek alapján működő, kiszámítható elvárásokat közvetítő család hatása erősebb, de jó, ha szülők, nagyszülők is figyelembe veszik a kortárs csoport és a média hatását. Jó, ha tudjuk: még a magát liberálisnak tartó család is – a gyermek szemében – gyakran konzervatív üzeneteket közvetít, amit a gyerekek nehezebb-

ben fogadnak el. Ezen időszakban a család szerepe elsősorban az egyensúly megtartásában, a fékek beiktatásában, illetve a helyes értékelés elősegítésében fogalmazható meg. Ezen az órán a diákoknak lehetőségük nyílik annak mérlegelésére, hogy bizonyos életmódminták elutasítása vagy vállalása milyen mértékben saját átélt választásuk, illetőleg tiltakozás a család által kínált minták ellen.

2. *Kortársak hatása az életmódra I.*

A kortársak hatásának felértékelődése ezen életkorban még tovább fokozódik. A közös – jellemzően közösségi – élmények, a hasonló kulturális és fogyasztási szokások a média által „sulykolt” ideálok erősítik ezt a hatást. A kortárs-csoportok erősen befolyásolják a gyerekek étkezési szokásait (gyors étkezdék mint a társasági élet központjai), a már kialakult kapcsolatrendszerüket (család, rokonok), valamint a veszélyeztető, illetőleg a veszélyes helyzet felméréséről kialakult elképzeléseiket (társaság egyéni felelősséget csökkentő hatása). Ezen tényezők módszeres és átfogó tárgyalására biztosít lehetőséget ez az óra.

3. *Kortársak hatása az életmódra II.*

Tovább folytatva az előző órán megkezdett gondolatsort, vegyük szemügyre, hogyan befolyásolják a kortárs csoportok az egyes gyerekek alkoholhoz, dohányzáshoz, illetve drogokhoz kapcsolódó viszonyát. Az alkohol – mint a társadalmilag elismert egyik tudatállapotot befolyásoló szer – a felnőtté válás egyik állomását jelképezi. A kortárs csoportok nyomása gyakran irányul arra, hogy az a „felnőtt” és „bátor”, aki nem ijed meg néhány pohár szesztől.

4. *Mit üzen a média? I.*

Ebben az életkorban – támaszkodva egyébként más tantárgyak, tantárgyi modulok tartalmára – bátran vállalkozhatunk arra, hogy általában vizsgáljuk a

média viselkedésre gyakorolt hatását. Nem kicsinyített kommunikációs szakemberek képzését kívánja ez a néhány óra előmozdítani, de szükséges a lehetőségekhez mérten módszeres elemzés tárgyává tenni a különböző tematikájú üzeneteket, azok viszonyát mindennapi életünkhöz. Érdekes kísérletek ismeretek például az érzékelépszichológia területéről, amelyek meggyőzően demonstrálják az ún. szubliminális (küszöb alatti) ingerlés viselkedésbefolyásoló hatását.

5. *Mit üzen a média? II.*

Az előző óra folytatása. Ez az alkalom jó lehetőséget biztosít arra, hogy bizonyos elemi befolyásolási technikákkal ismerkedjenek meg a diákok. A befolyásolás demonstratív példája Thomas Mann: Mario és a varázsló című munkája, amely a középiskolában kötelező olvasmány. A kérdés tárgyalását előkészítheti ennek a műnek a tanulmányozása. Azt szeretnénk elérni, hogy a diákok ezen befolyásolási technikák hatásmechanizmusával megismerkedve ébredjenek rá: viselkedésünk, vélekedéseink, vágyaink, választásaink sok esetben nem autonóm döntéseink eredményei. Gyakran kiszolgáltatottak vagyunk. Ez a kiszolgáltatottság mérséklődik, ha tudatára ébredünk annak, hogy milyen mechanizmusok révén hat, érvényesül a befolyásoló hatás.

6. *Társadalmi elvárások*

Milyen társadalmi elvárások fogalmazódnak meg a diákok szerint a mindennapokban? Honnan tudjuk, hogy milyen elvárások fogalmazódnak meg velünk szemben? Ki milyen módon hozza tudomásunkra, hogy minek a megtételét vagy meg nem tételét várja, reméli vagy kívánja tőlünk? Ezen az órán a problémakör felvetése, kibontása lenne a feladat. Különös hangsúlyt kellene fektetni a kommunikációra, a kommunikáció többszintűségére, a lehetséges

félreértésekre, a szó és a gesztusok egymáshoz való viszonyára. Jóllehet, a kamaszok látszólag minden kérdésre tudják a választ, de valójában nagy belső bizonytalanságokat élnek át. Állandóan ott van, természetesen rejtett formában a kérdés: „Kire hallgassak, ki segít eligazodni, kitől kérhetek segítséget?”

7. *Társadalmi elvárások – devianciák*

Ezen az órán azzal foglalkoznak a diákok, hogy a társadalmi elvárások milyen formákban jelennek meg: hogyan fogalmazódnak meg az értékek, a normák. Mit jelentenek életükben a hagyományok, a törvények (BTK). Mit lehet és mit nem a mai magyar társadalom normái és törvényei szerint? Fontos kérdés, hogy az aktuális osztályközösség mit tekint deviánsnak, kit tekint normasértőnek. Milyen közvetlen következményei vannak az ilyen viselkedésnek? Érdeemes bemutatni, eljátszani a konformitás jelenségét demonstráló néhány jellegzetes kísérletet. (Ajánlott forrásmunka tanároknak: Aronson: A társas lény.)

8. *Kölcsönhatások*

Az eddigi órák során javarészt elméletekkel, mások történeteivel ismerkedtek a diákok. A téma jobb megértése, átlátása érdekében ez alkalommal próbáljunk a saját átélés számára alkalmat teremteni. Azzal a kérdéssel foglalkoznak ugyanis a diákok ezen az órán, hogy a deviancia, a normasértés mennyiben tekinthető egyéni „teljesítménynek”, illetőleg a társas interakciók „termékének”. Játékot javasolunk: „Címkézés”. A mindössze 10 perces játék eredményeképpen kiderül: a homlokunkra ragasztott címke – még ha mi magunk nem is ismerjük annak tartalmát – a társak tevékeny együttműködése révén garantálja, hogy annak megfelelően fogunk viselkedni. A deviáns karrier nemcsak a deviáns cselekményt feltételezi, de a minősítés magunkévá tételét is.

9. *Meg akarok felelni?*

Az év utolsó ilyen tematikájú osztályfőnöki óráján az önértékelés és a társadalmi (csoportbeli) presztízs összefüggéseit vizsgálják a diákok a pedagógus segítségével. Ismét a felelősség és a döntés problematikája kerül az érdeklődés homlokterébe. Két témakör nevesített említése szükséges: a párkapcsolatok (szexualitás) és az illegális drogok. Kiváló alkalom kínálkozik arra, hogy ezen tematikák összefüggésében párban vagy kiscsoportokban bonyolítsanak le kockázat-haszon elemzést a diákok. Fontos! – Nem az eredményekre kell hangsúlyt fektetni, hanem a folyamatra.

11. évfolyam

Hogyan tovább? Melyik úton?

Óracímek

A társadalmi együttélés szabályai. Hogyan jönnek létre a szabályok? Gyakorlat

A társadalmi együttélési szabályok kialakulása és fontossága jól demonstrálható az úgynevezett „Tao-Ceti” játékkal. A játék lényege, hogy 4-6 fős kiscsoportok egy megadott szabályrendszeren belül törekszenek konszenzusos döntést hozni, majd a kiscsoportok egyeztetik nézeteiket a szabályokról. A nagycsoport is konszenzust alakít ki. Cél: a szexualitással kapcsolatos értékek, beállítódások és előítéletek tisztázása, szembeállítása, valamint annak bemutatás, hogy a társadalmi együttélés szabályai olykor nehéz, indulatokat is kiváltó egyezkedés eredményeként jönnek létre. (Forrásmunka: Delphoi örökösei)

2. *A társadalmi normaalkotás folyamata (norma, szabály, szokás)*

Az óra során arra hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy mindennapi életünket – különböző eredetű – szokások és normák szabályozzák. A szokások kialakításában nagy szerepük van az egyes embereknek és kisebb közösségeiknek. A szokások alapvetően abban különböznek a normáktól, hogy az utóbbiak rendszerint írásbeli formát öltenek. Rávilágítunk az erkölcsi, a társadalmi és a jogi normák közötti különbségekre. Az egyes emberek és közösségeik – a kulturális, földrajzi, gazdasági és vallási környezettől erősen befolyásolt – nézeteit, megfogalmazott elvárásait foglalhatjuk össze az erkölcsi norma fogalmában. Az egyes csoportok által megfogalmazott normák – társadalmi elfogadottság esetén – a társadalmi norma rangjára emelkedhetnek. A jogi szabályok a modern társadalmakban írott formában jelennek meg. Társadalmi rendszeren-

ként, történelmi koronként eltérő, hogy egy adott országban milyen testület vagy szervezet hozhat mindenkire kötelező szabályokat. Nem ritka, hogy egyes országokban például táplálkozási szokások a társadalmi (vallási) norma rangjára emelkedtek (az iszlám és a zsidó vallás uralta területeken például az alkohol vagy a sertéshús fogyasztásának tilalma).

3. *Eltérés a szokásostól: táplálkozás*

Az előző óra már alapot nyújt arra, hogy a tanulókkal együtt közösen megvizsgáljuk, vajon ismerünk-e olyan táplálkozási szokásokat, amelyek a szokásostól eltérnek, és vajon mi lehet az oka ennek az eltérésnek. A tanulókkal közösen összegyűjtött eltérések (pl.: hús-, tejfehérje-, gabonaszármazék-, gyümölcs-cukor-mentes táplálkozás) eltérő okokra vezethető vissza. Korábban már volt szó például a vallási okról. Számos egyéb oka is lehet az eltérő táplálkozási szokásoknak, így betegség (lisztérzékenység), kulturális környezet (sok nyers étel fogyasztása), illetve az anyagi helyzet. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy aktuális divatirányzatok, kiélezett élethelyzetek, továbbá akár filmek is befolyásolhatják a táplálkozásszokásokat. (Filmajánlat – „Életben maradtak” című film.

4. *Eltérés a szokásostól: Párkapcsolati minták*

Ezen az órán a tanulókkal közösen továbbgondoljuk, vajon a társadalmi elvárások mit fogalmazznak meg felénk a párkapcsolatok terén. Melyek azok a párkapcsolatok, amelyek megfelelnek az általános elvárásnak és melyek nem? Vajon van-e összefüggés a kulturális, erkölcsi és vallási környezet és a közvetített minták között? A legtöbb társadalomban a családi (férfi-nő) kapcsolatok az elfogadottak, mégis – különösen a 60-as években sokat lehetett hallani a nagyobb csoportok (kommunák) együttéléséről. Vajon milyen előnyökkel és

hátrányokkal járhat az együttélésnek ez a formája, Napjainkban igen gyakori a párok házasság nélküli tartós együttélése. Milyen lényeges különbségek fedezhetők fel a házasság és a tartós együttélés között?

5. *Eltérés a szokásostól a szexualitás mindennapjai*

A korábbi órán áttekintettük a párkapcsolatokat, amelyeknek az alapja – jó esetben – a tartós érzelmi kapcsolat. Az ezen az alapon kialakult harmonikus szexuális kapcsolat megalapozhatja az életre szóló monogám házasságokat, amelyekben a születendő gyermekek biztos családi háttér mellett növekedhetnek. Az általánostól eltérő, szokatlan szexuális szokások (homoszexualitás, gyakori párváltás stb.) általában a társadalom elítélését vonják maguk után. Vizsgáljuk meg közösen: vajon ezek a kérdések az egyes egyének magánügyei vagy éppen ellenkezőleg a közösségre tartoznak? Milyen szerepe van az előítéleteknek a szexuális szokások megítélésben? Jogosan követelik-e például a homoszexuálisokat képviselő civil szervezetek, hogy az azonos neműek is köthessenek házasságot és fogadhassanak örökbe gyerekeket?

6. *Eltérés a normáktól: alkohol és drog I.*

Az emberiség ősidők óta használ olyan szereket, amelyek alkalmasak arra, hogy időlegesen megváltozott tudatállapotot idézzenek elő. Ezek a hagyományosan és elsősorban fájdalomcsillapításra használt szerek (ópiumszármazékok) az idők folyamán elszakadtak eredeti funkciójuktól. Az emberek sokszor bódító hatásuk miatt használják ezeket az anyagokat. Hasznos lehet, ha az óra során bemutatjuk, hogy Európában elsősorban az alkohol fogyasztásával érték el az emberek a megváltozott tudatállapotot (alkoholos kultúrájú országok), míg például Indiában a Khat (marijuana) az egyházi liturgia része (kábítószeres kultúrájú országok). ha a jogi aspektust világítjuk meg, akkor különbséget

kell tennünk legális és illegális szerek között. Az alkohol és a dohány a világ legtöbb országában legális szer (kivéve az iszlám országokat az alkohol szempontjából). A kábítószeres (ópiumszármazékok, serkentők, szintetikus szerek) a világ országaiban általában tiltottak, de ismerünk olyan társadalmat is, amelyek legalizálta egyes szerek (marijuana) forgalmát. Ezen és a következő órán javasoljuk, tekintsek át, milyen következményekkel járhat a drogok fogyasztása. Vegyük számba az egészséget károsító hatásokat, a jogi következményeket. Jó, ha kitérnek a drogfogyasztásnak a párkapcsolatokra gyakorolt hatására, vagy éppen a függőség következményeire. Arányban állnak-e az esetleges rövid távú előnyök – ha vannak ilyenek – a hosszabb távú kedvezőtlen következményekkel? Elfogulatlan, nyílt beszélgetést lenne szerencsés kezdeményezni a diákokkal, melynek során bátran vállalhatják saját tényleges álláspontjukat, ugyanakkor bátoríthatjuk őket a mérlegelésre.

7. *Eltérés a normáktól: alkohol és drog II.*

Az érzelmi, szellemi és testi biztonság megőrzése az egészséges kiegyensúlyozott élet fontos összetevője. Hasznos lehet, ha a gyerekek különbséget tudnak tenni a veszély és a veszélyes fogalompár jelentése között. Hasznos, ha áttekintik, hogy milyen szituációk adódnak a mindennapokban, amelyek magukban rejtik a veszélyt. Milyen készséges szükségesek ahhoz, hogy felismerjük és elkerüljük ezeket a szituációkat. Milyen szerepe lehet a csoportnyomásnak a rizikó vállalásában? Mi a szerepe az önismeretnek, a felelősségérzetnek? Mi szükséges ahhoz, hogy a helyes döntést hozzuk meg? E területen is eredményesebb a baj megelőzése, amit egy mondatban úgy fogalmazhatunk meg: „Maradj a napos oldalon!”

8. *Következmények: deviáns karrier*

Ezen az órán ismét egy korábban érintett témával foglalkozunk: a személyiség részét képező, belsővé váló minősítés jelentőségével a „deviáns” karrier” szempontjából. A téma feldolgozását segíti, ha valamilyen szépirodalmi alkotáson vagy filmen keresztül követhetik, érthetik meg a diákok, hogy a minősítés, a csoportba sorolás egy idő után önálló életet kezd élni, öntudatlanul is elvárásokat igazolunk. A pedagógus munkáját segíti, ha megismerkedik az „önbeteljesítő jóslat – Pygmalion effektus” hatásmechanizmusával. A diákok saját élményszerzését nagyban segítheti, ha a témakör feldolgozása során szerep-, szituációs játékokat veszünk igénybe. Fontos annak az összefüggésnek az átlátása, melynek révén élő kapcsolat teremődik a mindennapok és a távolabbi jövő várható vagy elkerülhetetlennek látszó eseményei között.

9. *Önismeret, kommunikáció, pályaválasztás*

Számos kutatást ismerünk, amely arról tájékoztat, hogy a pályaválasztási döntések olykor elhamarkodottan, saját tényleges késztetéseink és lehetőségeink valódi ismerete nélkül születik meg. A középiskola 11. évfolyamában a pályaválasztás kérdése megkerülhetetlenné válik. Mi kell ahhoz, hogy jó döntést hozzunk, milyenek is vagyunk valójában, mi érdekel, mi köt le, mit szeretnénk csinálni? Ezeket a kérdéseket szükséges áttekinteni. Különösen szerencsés lenne újra kézbe venni a 8. évfolyamban írott kis fogalmazást: „Életem 10 év múlva”. Vajon hogyan látták a diákok akkor a jövőjüket, és hogyan látják 3 év elmúltával. Ez az összehasonlítás kiváló alkalom lenne annak meg szemlélésére, hogy milyen változékony is az ember, holott úgy képzeljük, hogy következetesek vagyunk, lényegi kérdésekben nem változunk. Az óra legfontosabb mondanivalója, hogy a jó pályaválasztási döntések elsősorban az önismereten múlnak, továbbá, hogy a sikeresség egyik leglényegesebb össze-

tevője a jó illeszkedés: a személy és a pálya kínálta lehetőségek összefüggésében.

10. *„Maradja a napos oldalon!”*

A 7. órán az illegális kábítószerrel kapcsolatban már megfogalmaztuk az üzenetet, hogy a veszéllyel szembeni legnagyobb védettséget az jelenti, ha mindig a napos oldalon járunk. Ez a tétel azonban nem korlátozódik az említett problémakörre. Ezen az összefoglaló, áttekintő órán arra kérjük a diákokat, hogy vizsgálják meg: jelenlegi életviszonyaik között mit jelent a „napos oldalon lét”, milyen eltérések lehetnek, látják-e, hogy ezekből mi következhet hosszú távon saját személyes életükre nézvést, és mi történhet szeretteikkel, a hozzájuk kapcsolódó különböző személyekkel. Milyen típusú felelősséget kell és lehet vállalni? Ezek a vállalások mit jelentenek a mindennapokban?

12. évfolyam

Felelősség a közösségért

Óracímek

1. *A felnőtté válás folyamata a döntések tükrében, pályaválasztás*

Ebben az évben az osztályfőnöki órák egészségvédelmi témáit a felelősség a közösségért gondolat hatja át. Az egészséges életmód összetevőit most a növekedés és a felnőtté válás szemszögéből tekintjük át. Ez az aspektus lehetőséget biztosít arra, hogy hozzájáruljunk ahhoz, hogy a végzős gyerekek előtt álló nehéz élethelyzetekben segítséget nyújtsunk. A felnőtté válás folyamatát – leegyszerűsítve – úgy is áttekinthetjük, mint a döntési kompetencia változásának menetét. A tanulók egyre több élethelyzetben hoznak olyan saját döntést, amely alapvetően befolyásolhatja jövőbeni életüket, egészségüket. Egyre önállóbban határoznak életmódjukról, kapcsolataikról, a környezethez való viszonyukról. Ezen időszak talán legfontosabb döntése a pályaválasztás. E döntés során nemcsak önmagukról kell reális képpel rendelkezniük, hanem azzal is tisztában kell lenniük, hogy a környezetük milyen képet alakított ki róluk. Rendelkezniük kell azokkal a képességekkel és jártasságokkal, amelyek megkönnyítik azt, hogy elfogadják más döntéseit, még akkor is, ha az a személyüket érintik.

2. *Döntések, döntések!*

Ezen az órán a döntések meghozatalához vezető útról, a döntési technikák, a döntéseket befolyásoló tényezők feltérképezését javasoljuk. A döntés - sokszor mondják – egy pillanat műve, de sokszor gyötrelmes és nehéz folyamat előzi meg. Gyűjtsenek össze a diákok olyan helyzeteket, amelyekben az elmúlt egy hónap alatt dönteniük kellett. Válasszanak ki a gyerekek által vázolt

szituációkból néhány jellemzőt. A szituációk közös kiválasztását követően gondolkodjanak azon, vajon milyen szakaszi lehetnek a döntése folyamatnak. Mit kell mérlegelni, milyen információk szükségesek, milyen hatásai lehetnek a döntésnek, meg kell-e vizsgálni a másokra gyakorolt hatást, mi van, ha másként döntünk, mi van, ha esetleg nem döntünk? A folyamat modellezését követően gondolkodjanak el azon, vajon milyen mód adódik a döntések értékelésére. Mindvégig tartsák szem előtt, hogy csak a reális döntéseknek van esélyük.

3. *Döntések életmódomban: kapcsolatok*

Döntéseink jelentős része összefüggésben van életmódunkkal, ezen belül is kapcsolatainkkal. Próbáljanak olyan döntéseket találni a tanulók életében, amikor döntéseik befolyásolták kapcsolataikat. Biztosan találnak olyan helyzetet, amikor barátságok születéséről vagy éppen megszakadásáról hoztak örömteli vagy éppen fájdalmas döntést. Vajon hogyan befolyásolják ezen kapcsolati döntések az egyes emberek életmódját? Milyen hatásokkal kell számolni? Milyen szerepe lehet az önismeretnek és mások ismeretének? Fel lehet-e készülni a kudarc elviselésére? Milyen szerepe van a kapcsolatokban a hiteles kommunikációnak? Szögezzük le: a kapcsolatokat érintő döntések mindegyike érinteni fogja testi-lelki egyensúlyunkat. Ha felborul az egyensúly, célunk az lehet, hogy mindent megtegyünk a helyreállítása érdekében.

4. *Döntések életmódomban: táplálkozás, mozgás, személyes higiéné*

A következő órán arra keressük a választ, hogy az egészséges életvitel három fontos területén milyen személyes kompetenciákkal rendelkeznek a tanulók. kérjük meg a diákokat, próbáljanak meg visszaemlékezni arra, mikortól rendelkeznek önálló döntési jogkörrel a táplálkozás, a mozgás és a személyes hi-

giéné területén. Melyik területen és mikor nyerték el szuverenitásukat. Gondolkodjanak el azon, hogy ők ha gyermekeik lesznek, ugyanezen területeken mikor engedik át a döntést. Miért akkor? Szerintük milyen képességek szükségesek ahhoz, hogy az ember maga döntsön saját ügyeiben? Mit szólnának ahhoz, ha mondjuk, gyermekük tízéves korában bejelentené, hogy többet nem fog húst enni? A címben jelzett területeken meghozott döntések vajon rövid, közép- vagy hosszú távon befolyásolják az egyének egészségét? Mi lehet a rossz döntés következménye?

5. *A döntések hatása: rövidtávon – hosszú távon*

Ezen az órán azt tekintsék át, hogy az egyes döntések milyen távon „fejtik ki” hatásukat. Minden döntésnek vagy éppen a döntés hiányának következményei vannak. Ezen következmények egy része azonnal vagy rövidtávon érzékelhető lesz, de egyes – esetleg nem várt – eredmény csak hosszabb távon ismerhető fel. Vajon van-e lehetőség arra, hogy mai döntésünk hosszú távú eredményét megismerhessük? Milyen módszerek állhatnak rendelkezésünkre? Képzeljének el egy mindennapi döntést, és vizsgálják meg, melyek a rövidtávú, ma is jól látható következményei, majd próbálják felmérni a közép- és hosszú távú következményeket. Milyen információkra van szükségünk a jövőbeni következmények felmérésére.

6. *Hogyan képelem el a családom?*

Kérjük meg a diákokat, hogy gondolják végig, hogyan képzeli el életüket 10-15 év múlva. Most elsősorban azt gondolják végig, hogy milyen családot szeretnének. Vajon milyen elvek mentén fogják gyerekeiket nevelni? Hogy látják most, mennyire alkalmazzák majd a saját szüleiktől megismert nevelési elveket? Van-e olyan mondat („Amíg az én kenyereimet eszed...”), amelyet gyak-

ran halottak szüleiktől, és ők nem akarják majd ugyanezt gyermeküknek mondani? Mi az, amit ma úgy látnak, hogy fontos lesz 10-15 év múlva a családi élet és a gyerekek nevelése szempontjából. Gondolják azt végig, hogy napjainkban a szemünk előtt lejátszódó információs forradalom mennyire lesz hatással a családra, a kapcsolatokra, a gyerekek nevelésére. Milyen szerepe van a tradíciónak az elsődleges szocializációban?

7. *Hogyan képelem a munkám?*

Folytassák az előretéketést, és most azzal a gondolattal játsszanak el, hogy hogyan képzelik a tanulók önmagukat 10-15 év múlva a munka világában. Kiknek milyen tervei vannak? Vajon ma tehetnek-e azért, hogy jövőbeni terveik valóra váljanak? Gondolják végig, milyen szerepe van a munkának a kapcsolatok, a családi élet, illetve a kiegyensúlyozott életvitel szempontjából. Hogyan lehet kezelni a munkahelyi kudarcokat? Szét lehet-e választani a magán- és a munkahelyi problémákat? Képzeljék el azt a helyzetet, ha valamilyen ok miatt nem válhat valóra elképzelésük. Milyen hatással lesz ez életmódjukra, családi életükre?

8. *Közösségért érzett felelősség: a környezet*

Ezen az órán folytatódik a jövőbe tekintő leltárkészítés. A beszélgetés első sorban a manapság szinte mindenkit foglalkoztató környezeti problémák köré szerveződjön. A diákok már nagyon sok mindent tudnak fizikából, biológiából és kémiából a környezeti problémák okairól. Ezen tudás fényében vizsgálják meg, hogy milyen konzekvenciákat, következményeket ismernek fel, amelyek befolyásolják saját életük alakulását. Az irányított beszélgetés során azt tekintsék át, hogy egy mai cselekedet milyen következményekkel járhat a tágabb környezetre nézve.

9. *Egészséges életmódok és az életminőség*

A tanév utolsó órái. Egészséges életmódok társadalmi csoportonként az életpálya függvényében. Az életminőség összetevői, (munka, család, jövedelem, szabadidő, szórakozás stb.). Ezek elérésének lehetőségét mennyiben határozzák meg az objektív körülmények és mennyire az egyéni akarat és energia-befektetés? Hogyan és meddig terjedhetnek célkitűzéseink a korlátozott lehetőségek között? Vannak reális és teljesíthetetlen vágyak. Kérdés, hogy ezzel miképpen tudunk megbirkózni mindennapjainkban? Méltán felvetődhet a kérdés, hogy ki elégedettebb a sorsával – az örökké elégedetlen, új célokat kitűző, vagy a sorsával kiegyező ember?

10. *Helyem a világban*

Helyem a világban – helyem a jövőben. Adják vagy kivívom a helyem a világban – megszerzem vagy kialakítom azt. Mi az értékesebb? Mit jelent a mindennapok szempontjából az önmegvalósítás (egyéni célok, kívánságok, elérése, beteljesülése) vagy szükségességünk visszaigazolása másoktól? Győzelem vagy legyőzés? Harc és együttműködés a pozíciószerezés folyamatában. A vesztes-vesztes (nulla összegű) játszmák cserélhetők-e kettős nyereséggel járó együttműködésre? Vajon milyen személyes kompetenciák szükségesek ahhoz, hogy megfelelő egyensúlyra találjunk az érdekérvényesítés, illetőleg az érdekegyeztetés vonatkozásában?

Az óra folyamán kapjon lehetőséget mindkét nézet, de komolyan mérlegeljék azt a szempontot is, hogy valóban lehet-e elégedett, „boldog” az az ember, aki a társai ellenében kíván érvényesülni?

BIOLÓGIA ÉS EGÉSZSÉGTAN

A biológia és egészségtan tantervének és készülő tankönyveinek tananyag-elrendezésére a linearitás mellett az jellemző, hogy ismeretei a közeleltől a távolabbi, az egyszerűtől a bonyolultabb és az egyestől az általános felé haladnak, így messzemenően illeszkednek a tanulók szellemi erőinek, képességeinek fejlődéséhez, életkori sajátosságaihoz.

A NAT követelményeinek megvalósításához javasolt órakeret a 7–8. osztályban 148 óra (8%), a 9–10. évfolyamon 130 óra (6,3%). Így a 7., 8., 9. osztályban 74 óra, vagyis heti 2 óra, a 10. osztályban pedig 56 óra, azaz heti 1,5 óra jut. Ez megfelel a NAT által javasolt százalékos óratervnek.

A tanterv és a tankönyvek a tantárgy időkeretét elsősorban a NAT követelményeinek maradéktalan megvalósítására használják. Ezen kívül mindkettő tartalmaz kiegészítő anyagot, mely a fajismeret, a biokertészet, az egészségvédelem és a rendszertan ismereteinek bővítését szolgálja. Így variációs lehetőséget is kínál a helyi igények kielégítésére.

A tanterv és a tankönyvek átlagos képességű tanulók számára készültek. A tananyag csökkentését, bővítését – a minimumszint szigorú betartásával – a gyakorlás mennyiségét, a haladás ütemét, intenzitását a helyi lehetőségektől függően a szaktanár határozza meg.

A NAT közös követelményei közül a Környezeti nevelés, a Testi és lelki egészség, a Kommunikációs kultúra és a Tanulás feladatainak megvalósítása kap kiemelt hangsúlyt.

A biológia és egészségtan tanításának céljai

A felnövekvő generációkban olyan természetszemlélet, biológiai tudat alakuljon ki, mely során a tanulók:

- az élő és élettelen környezetet mint dinamikusan változó ökológiai rendszert ismerik meg;
- megfelelő tájékozottságot szereznek a növényi, állati, emberi test felépítésében és működésében;
- megtanulnak tájékozódni a térben és időben; meglátják az oksági összefüggéseket, az élő és élettelen világ kapcsolatrendszerét, törvényeit;
- felismerik a hasonlóságok, azonosságok alapján az anyagi világ egységét, a különbségek kapcsán sokszínűségét és változékonyságát;
- megismerik az életközösségek felépítését, működését, a genetika törvényeit és az evolúció fő mozgató erőit;
- képessé válnak az élőlények rendszerezésére; érzelmileg pozitívan kötődnek a természethez és saját szervezetükhöz, s felfigyelnek azok változásaira; látják a bioszféra és egészségük sérülékenységét és a felelőtlen emberi magatartás, a rossz szokások következményeit;
- tudatosul bennük, hogy mit szabad és mit kell tenni a földi élet és szervezetük egészségének megőrzéséért;
- reálisan látják az ember és önmaguk helyét a világban;
- elsajátítják az egészségvédő magatartás szokásrendszerét;
- aktív részvételt vállalnak mikrokörnyezetükben a környezetszennyezés csökkentésére;

A természetszemlélet és a biológiai tudat fenti jellemzőivel együtt szükségszerű, hogy az életkori sajátosságoknak megfelelően fejlődjön a tanulók megismerő, kommunikációs és manipulatív képessége. Fokozatosan növekedjen önállóságuk az ismeretszerzésben, az eszközhasználatban, a vizsgálódások, kísérletek tervezésében és végzésében. Alakuljon ki megfelelő jártasság tapasztalataik értelmezésében, rögzítésében és ismereteik alkalmazásában.

Követelmények

A 10. osztály végére a tanulók:

- ismerjék a bioszférát, mint változó és működő nyitott rendszert, főbb biómjainak földrajzi helyét, abiotikus és biotikus tényezőit, kölcsönhatásait;
- tudják a életközösségek legjellemzőbb táplálékláncait alkotó fajainak nevét, küllemét, környezettel szembeni igényét, életmódját;
- szerezzenek megfelelő jártasságot a megismert élőlények rendszerezésében;
- legyenek képesek példákkal bizonyítani az élőlények elterjedése-tűrőképessége, a környezet és az életmód oksági összefüggéseit;
- ismerjék a gombák, a növényi, állati és emberi test szerveződését, működését, egyed- és törzsfejlődését;
- értsék az élőlények szervezetében a rész-egész viszonyát, a felépítés és működés ok-okozati összefüggéseit;
- lássák az emberi test szervrendszereinek működését veszélyeztető hatásokat, azok következményeit és megelőzésük lehetőségeit;
- tudják, mikor kell orvoshoz fordulni;
- értsék a társulások táplálkozási szintjeinek összefüggéseit, anyag és energiaforgalmát, a természetes és mesterséges életközösségekben ható törvényszerűségeket;

- ismerjék az öröklődés anyagi hordozóit, törvényeit, a sejtosztódás típusait, és az evolúció mozgató erőit;
- tudják, hogy az élővilág fejlődés eredménye, s a mai élővilág csak egy pillanat az evolúcióban;
- sajátítsák el a környezetvédelem és az egészséges életvitel tudni- és tennivalóit;
- értékeljék a természet és az élet szépségeit;
- alakuljon ki bennük a környezetszennyezés és az egészséget károsító hatások megelőzésében, elhárításában való aktív részvétel igénye;
- ismerjék és becsüeljék a kiemelkedő eredményeket elért kutatók, tudósok munkáját.

Mindehhez az is szükséges, hogy a tanulók életkoruknak megfelelő szinten sajátítsák el a tudományos megismerés módszereit és képességeit. Tudják önállóan használni a különböző (könyv, folyóirat, tv, rádió, számítógép) információhordozókat. Legyenek képesek a vizsgálódások, kísérletek során nyert adatokat értelmezni, írásos, rajzos vagy mennyiségi mutatókkal (grafikon, diagram) ábrázolni, rögzíteni. Váljon igényükké a permanens önművelődés. Tudják a természettudományok tantárgyaiban szerzett ismereteiket integrálni, s mindennapi életükben alkalmazni, használni.

EGÉSZSÉGNEVELÉS A TESTNEVELÉS ÓRÁN

A tanulók fizikai állapotának mérése

A közoktatásról szóló törvény 41. paragrafusának alapján évenként 2 alkalommal, ősszel és tavasszal történik a tanulók általános fizikai teherbíró képességének a felmérése. Ezen mérések elvégzése lehetővé teszi az egyes képességek területén

mutatkozó hiányosságok feltérképezését, segít mind az egyéni, mind a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítésében, lehetőséget biztosít az egészsé- gileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, a szükséges szint elérésére, megtartására.

Iskolánkban a felmérés elvégzéséhez az Oktatási Minisztérium által felkért bi- zottság a tanulók fizikai és motorikus képességének mérésére alkalmas Hungaro- fit tesztek használjuk (BMF Kandó Kálmán villamosmérnöki kar dr. F. Mérey Ildikó).

A javasolt tesztek közül a 4 + 1-es variációt választottuk. A vizsgálat elvégzésé- hez szükséges paraméterek

Személyi adatok:

- Név
- Születési év, hó, nap
- A vizsgálat ideje

I. Antropometriai adatok

- testmagasság (m)
- testsúly (kg)
- csuklókerült (cm)

II. Az aerob állóképesség mérésére:

- Cooper-teszt (m) pulzusszámmal összekötve (pulzusszám) percben kife- jezve. (Meg kell mérni és fel kell jegyezni a percenkénti pulzusszámot a teszt végrehajtása előtt, a teszt végrehajtása után, az 1., az 5. és a 10. per- cekben.)

III. A mindennapi tevékenységünk során leggyakrabban használt izomsorok erő, erőállóképességének mérése:

1. Az alsó végtag dinamikus erejének a mérése

- helyből távolugrás (m, 3 kísérlet közül a legjobb)

2. A csípőhajlító és a hasizmok erő, erőállóképességének mérése

- hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés, folyamatosan, kifáradásig (db) Maximális időtartam: 4 perc

3. A vállöv és a kar erejének, erőállóképességének mérése

- fekvőtámaszban karhajlítás és –nyújtás, folyamatosan, kifáradásig, de max. 4 percig (db)

4. A hátizmok erő, erőállóképességének mérése

- hasonfekvésből törzsemelés és –leengedés, folyamatosan, kifáradásig, de max. 4 percig (db)

A tesztek a nyári szünet utáni rossz fizikai állapot miatt nem lehet rögtön felmérni, ezért 3-4 hetes általános előkészítő munka előzi meg a felmérést. A felkészülés utáni első órán a Cooper-tesztet mérjük fel, t.i. a tanulók szorongása a felmérésektől a 12 perc lefutása után megszűnik. A futás után ellenőrizzük a pulzust, beírjuk az eredményt. A következő 2 testnevelési órán a felső ill. az alsó végtag, valamint a törzs izomzatát foglalkoztató tesztek felváltva végeztetjük. Az eredményt azonnal rögzítjük, a tanulók pedig a tornateremben kifüggesztett táblázatok alapján azonnal szembesülhetnek teljesítményük minősítésével. Az eredmények javítására – az évközi munka intenzitásától függően – a tavaszi felmérések során kapnak lehetőséget.

A felmérések elvégzése után természetesen kiderül, hogy melyek azok a kondicionális képességek, ahol súlyos hiányosságok mutatkoznak. Ennek érdekében

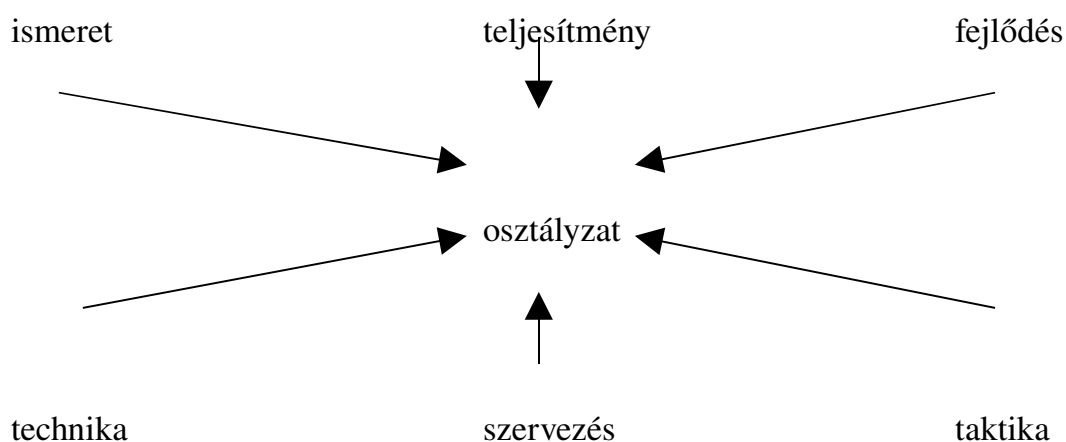
igyekszünk egész éven keresztül állandó gyakorlási anyaggal fejleszteni a tanulók fizikai állapotát.

Ellenőrzés, értékelés, minősítés

Tantárgyunkban az értékelés és a minősítés révén kaphatnak reális képet tanulóink testi felkészültségéről, ismereteiről, jártasságairól, készségeiről, sport-ági technikai, taktikai tudásáról, mozgáskoordinációjáról és teljesítményéről. Az értékelés alapját olyan objektív mérések adhatják, amelyek lehetővé teszik

- a tanuló aktuális teljesítményszintjének felmérését (kiindulási alap)
- a tanuló önmagához való viszonyítását (fejlesztési cél)
- a tanuló teljesítményében bekövetkezett változások nyomonkövetését (a fejlődés vizsgálata)
- a tanári, tanulói munka (a tanítás) eredményességének vizsgálatát (önellenőrzés)
- az osztálytársak, az iskola évfolyamának eredményeihez, ill. a megyei vagy az országos standardokhoz való viszonyítást (rangsorolás)

A testnevelés osztályzat összetevői:



Az értékelés módjai:

- a tanulók folyamatos megfigyelése
- a tanulói aktivitás folyamatos ellenőrzése
- tematikus ellenőrzések (előre meghatározott témákban és időpontokban)
- objektív tesztek és sportági teljesítményértékek mérése

Az értékelés területei:

- a motoros képességek (gyorsaság, állóképesség, erő, hajlékonyság, egyen-súlyozás) is a főbb testtájak (törzs, alsó és mellső végtag) teljesítmény-szintjének mérése
- sportági feladatok, mozgástechnikák mérése
- tanulói aktivitás, magatartás, viselkedés, cselekedet értékelése -
 - tanórai és tanórán kívüli (tömegsport, szakosztályi munka) tevékenység
 - szabadidős sporttevékenység: tanfolyamrészvétel, egyesületi munka (edzés - versenyzés) kocogás, túrázás, baráti sportösszejövetelek

Beszámoltatás:

- motoros képességek felmérése (évenként 2x, ősszel és tavasszal) 1-1 jegy adásával
- sportági feladatok, mozgástechnikák, teljesítmény cm-ben, mp-ben, taktikai elemek, játékszint felmérése félévenként és sportáganként akár 3-4 témában is (a lényeges tananyagrészek befejezését követően) félévenként 1-1 sportági jegy adásával
- az aktivitást negyedévenként értéklejük 1-1 osztályzattal

A tanulók az így megszerzett jegyeik átlaga alapján kapják meg a félévi ill. év végi osztályzatukat, de év végén az egész éves munkát kell figyelembe venni, függetlenül a félévi érdemjegytől.

Kerekítés: 0,44-ig lefelé

0,45-064 között javíthat

0,65-től felfelé

Ha valamelyik tanulót betegség, felmentés vagy egyéb okok miatt nem tudjuk felmérni, akkor a tanár-diák közötti megegyezés alapján egy alkalmas idő-pontban pótolhatjuk. A tanuló önhibája miatti mulasztását nem lehet elfogadni, a „nem teljesítést” elégtelen osztályzattal értékeljük.

Ha valamelyik tanulót betegség, felmentés vagy egyéb okok miatt nem tudjuk felmérni, akkor a tanár-diák közötti megegyezés alapján egy alkalmas időpont-ban pótoltatjuk. A tanuló önhibája miatti mulasztását nem lehet elfogadni, a „nem teljesítést” elégtelen osztályzattal értékeljük.

Az iskolaorvos által megvizsgált, majd a különböző szakrendelésekre tovább-küldött egészségügyileg problematikus tanulók – vagy gyógytestnevelésre (kijelölt hely) vagy részleges felmentettként az iskolai testnevelési órákra járnak, ill. teljes felmentettként látogatják a testnevelési órákat.

A gyógytestnevelésre járók a gyógytestnevelőtől a részleges felmentettek az iskolában, de az iskolaorvos által nem javasolt témakörökben nem kaphatnak osztályzatot, helyette az egészségi problémáikat korrigáló feladatokból kapnak érdemjegyet. A teljesen felmentett tanulók nem kapnak osztályzatot.

Felszerelés

Sportolásra alkalmas ruházat, pamutból készült, könnyen tisztántartható póló, kényelmes - mozgást nem akadályozó - sportalsó, jó állapotban lévő, recés talpú tornacipő, fehér zokni.

A hosszúhajat össze kell fogni. Karórát, ékszereket baleseti okok miatt nem viselhetnek a tanulók.

Mindennapos testedzés programja

A tanév helyi rendjében határozzuk meg a mindennapos testmozgás biztosításához szükséges időkereteket és a különböző sportági lehetőségeket. (Sportcsoportok: kézilabda, kosárlabda, torna, step aerobic. Tömegsport foglalkozások: röplabda, foci, floor ball, asztalitenisz, aerobic, konditeremben erősítés). A program megtervezésébe bevonjuk a diákönkormányzatot és javaslataikat figyelembe véve választjuk ki a sportágakat, illetve jelöljük ki az időpontokat. A foglalkozások megtartásához felhasználjuk a diák öntevékenységet, a különféle játékok bírói tevékenységét, illetve az aerobic foglalkozások levezetését egy-egy diák is elvégezheti.

A mindennapos testmozgás programja tehát a következő:

- heti kétszer testnevelési óra
- iskolai sportcsoportokban végzett munka: sportáganként 2 x 45 perc (torna, kézilabda, kosárlabda, step aerobic)
- tömegsport foglalkozáson heti 8 órában

Sportcsoportok

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
14,15-15,00	Torna	Kézilabda	Torna	Kosárlabda	Step aerobic
15,00-15,45	Aerobic	Kosárlabda	Kézilabda	Step aerobic	

Tömegsport-házi bajnokság

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
7,00-7,45	Asztalitenisz, floor ball, kondi, foci	Asztalitenisz, röplabda, kézilabda	Asztalitenisz, kondi, foci, kosárlabda	Asztalitenisz., kondi, röplabda, kézilabda	Asztalitenisz, floor ball, kondi
15,00-15,45	Kosárlabda	Foci			Aerobic

Miután a sportágak kiválasztása megtörtént, kijelöljük a sportágak lebonyolításának a helyét és idejét, elkészítjük a labdajátékok sorsolását, és felkérjük a bírói tevékenységre ill. aerobic foglalkozások levezetésére alkalmas személyeket.

Az ifjúsági védőnő munkája

Az ifjúsági védőnő a 266/1997. (IX. 3.) NM rendelet szerint végzi a munkáját. Ez a rendelet szabályozza azt, hogy a tanulók iskola-egészségügyi ellátását az iskolaorvos és a védőnő a nevelési-oktatási intézmény vezetőjével egyeztetett rend szerint végezze.

- Az orvosi szűrővizsgálatokat az iskolaorvosi rendelőben két évente (1., 3., 5., 7., 9., 11. évfolyam) kell elvégezni. Az orvosi vizsgálatra történő behívást a védőnő végzi. A védőnő a vizsgálat előtt egy-másfél héttel konzultál és egyeztet az osztályfőnökkel és a tanulókkal a vizsgálat időpontjáról.

Az orvosi vizsgálaton a tanulók egészségügyi állapotát mérik fel, és a vizsgálat eredményét a tanulók iskola-egészségügyi törzslapba vezetik fel. Az állapotfelmérés a következő vizsgálatokból áll: orr-garat, pajzsmirigy, bőr, csont, szem, hallás, vizelet, belszervek vizsgálata: Ide tartozik még a testsúly és testmagasság ellenőrzése. Az orvosi vizsgálaton talált elváltozások orvoslása (pl.: bőr, csont, szem, belszervi elváltozások) a megfelelő szakorvoshoz irányításával történik.

A tanulóknak egy hónapot adnak arra, hogy elintézzék a kért vizsgálatokat. A védőnő a tanítási szünetben megkeresi azokat a tanulókat, akiknek vizsgálatra kellett mennie és egy megbeszélte időpontban azt visszahozzák az orvosnak bemutatni. Az iskolaorvos ennek fényében dönti el, hogy a tanulót gondozásba kell-e venni vagy nem, illetve milyen egészségnevelési tanácsot adjon.

- A gondozott diákokat a szakorvos által előírt időszakonként kell ellenőrzésre küldeni. (A gondozott diákokat egy regiszteres füzetbe vezetjük fel, ahol nyomon tudjuk követni az ellenőrzések időpontját.)

- Az iskolaorvos a testnevelési csoportbeosztást elvégzi azoknál a tanulóknál, akiknek a testnevelésükkel problémájuk van.
- Üdülés, táboroztatás előtti orvosi vizsgálatok elvégzése.

Közegészségügyi és járványügyi feladatok

- Az iskolai életkorhoz kötött és kampányoltások elvégzése és dokumentálása.
- Közegészségügyi-járványügyi hiányosságok észlelésekor javaslattétel a hibák megszüntetésére valamint az ÁNTSZ illetékes intézetének értesítése.

Elsősegélynyújtás, illetve sürgősségi ellátás az iskolaorvosi rendelőben történik.

- Az iskolában történő balesetek, sérülések, akut megbetegedések elsődleges ellátása, majd a tanuló háziorvoshoz, illetve egyéb intézménybe irányítása. Ambuláns naplóba kell vezetni a balesetet szenvedett diákok nevét.

Egészségnevelési munka

- A védőnő egészségügyi felvilágosító és nevelő tevékenységet folytat, részt vesz a nevelési-oktatási intézményben folyó egészséges életmódra nevelésben, az egészségtan oktatásban.
- Munkája az egészséggel kapcsolatos ismeretek átadása (személyi higiéné, egészséges életmód, betegápolás, elsősegély-nyújtás), családtervezés, fogamzásgátlás, szenvedélybetegségek megelőzése.
- Egészségügyi információk közlése a szülőkkel és a pedagógusokkal.

Iskolafogászat

- Az iskolafogászati ellátást végző fogorvos és a fogászati asszisztens a nevelési-oktatási intézmény vezetőjével egyeztetett rend szerint végzi.

Évente kétszer történik a fogorvosi vizsgálat, ami lehet az oktatási intézményben vagy a fogászati rendelőben. A tanulók vizsgálatra történő behívását a fogászati asszisztens végzi. A tanulók fogászati státuszát egy kartonra vezetik, és ennek megfelelően történik a további ellátása.