

# **„KINCSET ÉR” EGÉSZSÉGNEVELÉSI PREVENCIÓS PROGRAM**

**KOMÁROM 2018.**

**KÉSZÍTETTE: Lakics Dóra**  
programkoordinátor

**EFOP-1.5.2-16-2017-00020**



## **TARTALOMJEGYZÉK**

1. A prevenciós program kidolgozásnak alapjai.....	3.oldal
2. A program felépítése.....	4.oldal
3. A program koordinációja.....	6.oldal
4. Témakijelölések	
4.1. Óvoda.....	7.oldal
4.2. Általános és középiskolák.....	9.oldal
5. Az órák felépítése.....	10.oldal
5.1. 1.évfolyam.....	10.oldal
5.2. 2.évfolyam.....	12.oldal
5.3. 3.évfolyam.....	14.oldal
5.4. 4.évfolyam.....	16.oldal
5.5. 5.évfolyam.....	18.oldal
5.6. 6.évfolyam.....	20.oldal
5.7. 7.évfolyam.....	22.oldal
5.8. 8.évfolyam.....	24.oldal
5.9. 9.évfolyam.....	26.oldal
5.10. 10.évfolyam.....	28.oldal
5.11. 11.évfolyam.....	30.oldal
5.12. 12.évfolyam.....	32.oldal
6. A program opciói.....	34.oldal
7. A program várható eredményei .....	35.oldal

## **1. A PREVENCIÓS PROGRAM KIDOLGOZÁSÁNAK ALAPJAI**

Komáromban mintegy 8 évvel ezelőtt fogalmazódott meg az igény - mind a városvezetés, mind az iskolák, óvodák részéről - egy komplex egészségnevelési program kidolgozására, amelyben lehetőség szerint a város összes általános és középiskolája, valamint az összes óvodája részt vesz, így az 5-18 éves korosztályt átfogó módon érinti. A program minden intézményben egyformán valósul meg, azzal együtt, hogy az iskolák eltérő oktatási profilokkal működnek, ugyanakkor egészségnevelés szempontjából egységes képet tudnak mutatni. A program alkalmas arra is, hogy az egészségnevelésre eddig kisebb hangsúlyt fektető intézményekben tanuló gyermekek is hozzájuthassanak alapvető ismeretekhez.

Mai társadalmunkban az iskola egészségnevelő, egészségfejlesztő szerepe megnőtt, feladata többretegűvé vált. Az oktató-nevelő munkán kívül más óvó-védő, értékközvetítő, személyiségformáló, szociális munkát is fel kell vállalnia. Az egészségnevelési tevékenység igen összetett személyiségformáló, személyiségfejlesztő munka, így nem lehet csak egyetlen területre korlátozni a tevékenységet, ahogy az egészségnevelés sem csak a tanórákon, hanem más, szakértő, segítő szervezetekkel közösen bonyolított programok formájában valósulhat meg.

Az egészségvédő iskola olyan gondoskodó közösség, mely biztosítani kívánja mind a tanulók, mind az iskola alkalmazottai számára a testi-lelki jólétet. Az iskola - a család mellett - az egészségfejlesztés alapvető színtere kell, hogy legyen. Akkor jó, ha egészséges munkahelyként működik. Fontos, hogy csak úgy lehet hiteles, ha az itt dolgozó felnőttek is nagy figyelmet fordítanak egészségükre, példát mutatnak iskolai közösségüknek.

Egészségünket minden eddiginél jobban befolyásolja az a tény, hogy az ember természeti, társadalmi, személyes, érzelmi és szellemi környezetét az utóbbi évtizedekben fokozódó gyorsasággal változtatta meg. Nem kétséges, hogy sokkal jobban fel kell készülnünk, és gyerekeinket is fel kell készíteni arra, hogy milyen módon kell okosan, egészségesen élniük.

Egészség alatt a test, a lélek, az értelem, a társadalmi környezet és a szellem egészségét értjük komplex megközelítéssel. A program elnevezésével – „Kincset ér” – is azt kívánjuk sugallni, hogy testi-lelki jólétünk a legjobban védendő értékünk, kincsünk.

A program kidolgozását – a fentiekén kívül - az alábbi két eszme mondanivalója vezérelte:

„Az egészséget az ember teremti meg és éli mindennapi életének körülményei között ott, ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret.” (Ottawai Charta 1986.)

Magyarország Alaptörvénye XX.cikk (1.) bekezdése szerint pedig: „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”

## **2. A PROGRAM FELÉPÍTÉSE**

A „Kincset ér” program a komplex, minden iskolára, óvodára kiterjedő egészségfejlesztést olyan projekt-rendszerben képzelel el, amely 1-1 probléma, illetve téma lehető legtöbb összefüggését és kapcsolódási pontját fedi fel. Olyan program ez, melyben a gyermek nem passzív befogadó, hanem képes a saját, meglévő képességeit, kompetenciáit felülvizsgálni és alkalmassá válik az új, helyes viselkedésformák kialakítására.

A hatékonyabb, többoldalú ismeretszerzés érdekében évfolyamonként 1 témakörre fókuszálva, azt több oldalról körbejárva, többféle megközelítésben, több csatornán keresztül juttatunk ismereteket a gyermekeknek, ezáltal biztosítva a komplex ismeretszerzést, kihasználva a szellemi, érzelmi hatásokat is.

A program nagyon széles összefogással, egészségnevelő, egészségfejlesztő szakemberek, pedagógusok, védőnők, orvosok, szociális munkások bevonásával, velük egyeztetve készült. Pontosan meghatározásra kerültek azon témák, potenciális veszélyforrások, problémák, amelyek az adott korosztályt érintik, veszélyeztetik, foglalkoztatják.

A program egy részét – kísérleti jelleggel – kiterjesztjük 2019-ben és 2020-ban Lábatlanra és Nyergesújfalura is.

A program kidolgozásában és megvalósításában a városban és környékén működő alábbi szervezetek vesznek részt:

- KEM KH Népegészségügyi Főosztálya,
- Komáromi Rendőrkapitányság,
- Tám-Pont Család- és Gyermekjóléti Intézmény,
- KEM Katasztrófavédelmi Igazgatóság,
- Magyar Vöröskereszt komáromi csoportja
- Komáromi Polgármesteri Hivatal,
- REX Komáromi Állatvédő Egyesület,
- Fülke Zenei Egyesület,
- Móra F. Készségfejlesztő Szakiskola, valamint
- reflexológus,
- mentőtiszt,
- drámapedagógus,
- fogorvos,
- mentálhigiénés előadó,
- az iskolákban dolgozó iskolavédőnők, iskolaorvosok.

Fontos szempont volt a témakijelöléseknél, hogy mivel a prevenció az elsődleges cél, - azon belül is leginkább a primer prevención kell, hogy legyen a hangsúly- ezért fontos, hogy az adott téma mindenképpen a probléma, a tünetek tömeges megjelenése előtt kerüljön feldolgozásra, hogy a megelőzés, mint legfőbb cél megvalósulhasson. Ugyanakkor fontos, hogy a felvetett témák a gyermekeket érintő és érdeklő problémákat dolgozzák fel életkori sajátosságaikat figyelembe véve, a kérdéseikre pedig feltétlenül válaszokat kapjanak.

Az ebben a formában megvalósuló egészségnevelés olyan gondolkodási folyamat lehet, melynek során a gyermekek - gyakorlati tevékenységük útján, tapasztalatok értékelése révén - hatékony egészségtudatos magatartása válik lehetségessé.

A program felépítése spirális, vissza-visszatérő témák is szerepelnek több korosztálynál, mindig az érettségüknek, élethelyzetüknek megfelelő szinten feldolgozva azokat. Ennek oka, hogy vannak olyan veszélyforrások, melyek esetében fiatalabb korban elszenvedői lehetnek, később pedig sajnos okozói is. (Lásd pl. diszkóbalesetek, szenvedélybetegségek)

Az elképzelés szerint évfolyamonként, félévenként legkevesebb 2 alkalom szükséges az optimális ismeretszerzéshez. Ez évi 4 előadást, interaktív órát, gyakorlati oktatást, illetve egyéb rendhagyó alkalmat foglal magába.

Az iskolák éves rendjéhez igazodva célszerűnek tűnik az október-november, illetve a március-április hónapokat kijelölni 1-1 óra megtartására. Óvodákban pedig a január-február hónapokban van lehetőség 1-1 „egészség hét” beiktatására. Ehhez természetesen az iskolák, óvodák vezetőivel való szoros együttműködés és egyeztetés szükséges.

### **3. A PROGRAM KOORDINÁCIÓJA**

A program sikeres megvalósításához elengedhetetlenül szükséges az intézményvezetők, a pedagógusok, az előadók igen szoros együttműködése. Mivel nagyon sokszínű a külsős résztvevők, előadók listája – hisz van köztük vállalkozó egészségfejlesztő, közalkalmazotti, illetve köztisztviselői státuszú előadó, rendőrségi, katasztrófavédelmi dolgozó – így a program szervezése, összehangolása nem egyszerű feladat. Ennek érdekében tevékenykedik egy fő programkoordinátor, aki az intézmények és az előadók közötti kapcsolattartásért, s így az órarend megvalósításáért felel.

Az órarend jellegénél fogva iskolai tanévek szerint működik. A nyári hónapokban a program aktualizálása történik, az előző tanév tapasztalatainak megbeszélése alapján az esetleges változtatások rögzítése a résztvevőkkel való szakmai egyeztetés szerint.

Szeptember hónapban kezdődnek az órák egyeztetései, amint az iskolák éves órarendjei megszületnek.

Minden intézményben van kinevezett programfelelős pedagógus, aki az órarend óráira időpontot jelöl ki. Mivel az iskolákban sajnos egészségtan tantárgy még nincs bevezetve, így ezek az órák jellemzően osztályfőnöki órákon tudnak megvalósulni. Mindemellet illeszkedniük kell az óvoda, iskola életébe, a városi rendezvények közé, és az előadó egyéb elfoglaltságai mellé is. Ez eléggé körültekintő munkát és napi szintű együttműködést kíván a programfelelős pedagógustól és a koordinátortól egyaránt.

Az összes intézmény által kijelölt időpontokat a koordinátor továbbítja az előadók felé, majd az ő jóváhagyásuk után a program 1. féléves rendszere, amely október-november hónapra tervezett, elindulhat.

A 2. félév szervezése a félév zárását követően indul, február hónapban, ekkor kerülnek kijelölésre az időpontok a március-április hónapokban megvalósuló órákra.

A két iskolai félév között, mikor az iskolákban nincsenek órák, január-februárban kerül lebonyolításra az óvodai program.

Az esetleges változásokat is a koordinátor felügyeli, az elmaradt órák pótlásáról gondoskodnia kell.

Az iskolán kívüli helyszíneken megvalósuló programrészek (pl. gyerekkoncert, rajzkiállítás) szervezése is az ő feladata.

Az előadások – elsősorban nagyobb gyermekeknél – általában digitális eszközök segítségével zajlanak, ezek biztosítása az iskola feladata (pl. digitális tábla, projektor, laptop). Az előadók technikai igényét a koordinátor továbbítja az iskola felé, hogy az óra minél sikeresebben, élményszerűbben megvalósulhasson.

## **4. TÉMAKIJELÖLÉSEK ÉVFOLYAMOKRA-ÓVODA**

### **4.1. ÓVODA (NAGYCSOPORTOSOK, 5-6-ÉVESEK)**

1. Tisztálkodás, személyi higiéné
2. Helyes táplálkozás, fogápolás
3. Immunerősítő tréning-meridián torna
4. Balesetvédelem
5. Környezetvédelem
6. Váljék egészségedre!-gyerekkoncert

Az óvodákban a „Kincset ér” egészségnevelési prevenciós program heti feldolgozásban valósul meg az óvodai nagycsoportosok számára. Minden óvodában 1 hétig tart a program, minden nap más-más témával érkeznek az előadók. A foglalkozások játékos

formában zajlanak, interaktív szemlélettel, sok-sok gyakorlati tudnivaló rögzítésével, hiszen ilyen kis korban ezek a módszerek a leghatékonyabbak.

- A hét első napján a **személyi higiéniével** foglalkoznak, a tisztálkodás fontosságával és mikéntjével, hisz az egészséges ember alapvető jellemzője a tisztaság, az ápoltság.
- Kedden **dietetikus** érkezik a gyerekekhez, aki az egészséges táplálkozásról beszélget velük, szemléltetve a helyes és helytelen étrendet, a káros, egészségtelen ételeket negatívan igyekszik bemutatni, mint kerülendő, számukra nem megfelelő, esetleg betegséget is okozó termékeket.  
Ehhez kapcsolódóan a szintén aznap érkező fogorvos a fogápolás fontosságáról, helyes technikájáról szól egy mese keretében rögzítve mindezt.
- Szerdán **reflexológus** szakember látogat az óvodákba, aki meridián tornát tart a gyermekeknek (és az óvónőknek is), mint az immunerősítés egy módszerét bemutatva. Mivel ez jórészt mozgásos foglalkozás, a gyerekek szívesen végzik, miközben észrevétlenül elsajátítják a technikáját.
- Csütörtökön a **balesetvédelemről** szól a nap, milyen veszélyek leselkednek a gyerekekre otthon, a közlekedés során, sőt játék közben is, mire kell figyelniük, hogyan lehet elkerülni a bajt. Tudjuk, hogy a gyerekek körében a legfőbb halálozási okok és a maradandó egészségkárosodással járó esetek sajnos a balesetektől adódnak.
- Pénteken **környezetvédelmi foglalkozással** zárul a hét, a szemetelés elkerülése alapvető feladata a gyerekeknek is, de a hulladékok szelektív gyűjtése is ebben az életkorban már alkalmazható és értelmezhető. Mozdalmas, játékos gyakorlatként a hulladékok válogatása nagyon népszerű a gyerekek körében.  
Takarékoskodás a vízzel, a papírral, a villannyal a mindennapi óvodai munka során is előkerül, sokszor hallják a gyerekek, de fontos lenne, hogy értsék is, hogy miért van erre szükség. Tudniuk kell, hogy egészséges környezet nélkül nincs egészséges ember sem.

Az egészségnevelési hét lezárásaként - miután minden óvodában lezajlott a program -, az összes óvoda részvételével gyermekkoncertre kerül sor, ahol a programban résztvevő Fülke Zenei Egyesület erre a célra, ezeket a témákat feldolgozva írt dalait adja elő. Ezzel visszakapcsolva, mintegy átismételve a gyerekekkel a héten hallottakat, megerősítve ezzel a kapott információkat.

A „Vájlék egészségedre” című koncerten a gyerekek együtt énekelve, táncolva szívják magukba az ismereteket.

Az óvodai programhoz kapcsolódóan egy rajzpályázatot is hirdetünk, minden óvodából 10-12 rajzot várunk a héten hallott bármelyik témában, bármely technikával megalkotva. Ezekből a rajzokból a koncert napján a helyszínen kiállítást szervezünk, mely egész nap megtekinthető. A résztvevő gyerekek egy kifestőt kapnak, melyet szintén erre az

alkalomra készített Turi Katalin helyi grafikus. A kiskönyv a héten szóba került témákat „Borz Bendi kalandjai”-n keresztül dolgozza fel színezhető formában. A koncert végén pedig minden gyermek egy egészséges almával távozik.

Fontos ebben a korban elkezdni az egészségnevelést, hisz ilyenkor nagyon fogékonyak minden újra a gyerekek. Tanítani azonban nem a gyerekek információhalmazokkal való elárasztásával lehet hatékonyan, hanem élményeken át, hisz a megélt élmény épül be a tudatba és rögzül. Ezért tehát nem csak magyarázni kell, hanem mesélni, élményeket adni a gyermekeknek, hogy ezen élményeken keresztül rögzült magatartásformák segítségével egészségtudatos felnőttekké válhassanak.

#### **4.1.TÉMAKIJELÖLÉSEK ÉVFOLYAMOKRA** **(ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLA)**

##### **1.évfolyam (6-7 évesek):**

Személyi higiéné, fogápolás

##### **2.évfolyam (7-8 évesek)**

Környezetvédelem, mások elfogadása

##### **3.évfolyam (8-9 évesek)**

Balesetmegelőzés

##### **4.évfolyam (9-10 évesek)**

Egészséges életmód-mozgás, táplálkozás, alvás

##### **5.évfolyam (10-11 évesek)**

Pubertáskor--- testi- lelki változások

##### **6.évfolyam (11-12 évesek)**

Szenvedélybetegségek

##### **7.évfolyam (12-13 évesek)**

Iskolai erőszak, elsősegélynyújtás

##### **8.évfolyam (13-14 évesek)**

Fiúk-lányok kapcsolata, szexualitás

##### **9.évfolyam (14-15 évesek)**

Serdülőkor, önismeret, szexualitás



## **10.évfolyam (15-16 évesek)**

Szenvedélybetegségek

## **11.évfolyam (16-17 évesek)**

Betegségek megelőzése

## **12.évfolyam (17-18 évesek)**

Családi életre nevelés

## **5. AZ ÓRÁK FELÉPÍTÉSE**

### **5.1. 1.ÉVFOLYAM-SZEMÉLYI HIGIÉNE, FOGÁPOLÁS**

#### **1.óra-Kézmosás**

- a helyes kézmosás technikája
- kézmosás fontossága>> betegségmegelőzés
- mikor kell feltétlenül kezet mosni?
  - evés előtt
  - evés után
  - mellék helyiség használat előtt
  - mellék helyiség használat után
- gyakorlat -> tényleges szappanos kézmosás gyakorlása

Előadó:

iskolavédőnő

KEM KH Népegészségügyi Főosztály munkatársa- kézmosás népszerűsítő program

#### **2. óra-Napi tisztálkodás**

- testtájak tisztán tartása
- hajápolás---hajmosás, fésülködés
- körömápolás
- „reggeli napi rutin” kialakítása –mosakodás, fésülködés, fogmosás

Előadó:

iskolavédőnő

### **3. óra-Fogápolás**

- tejfogak helyett maradandó fogak –a fogváltás időszaka
- fogmosás helyes technikája
- fogkefék vizsgálata, cseréje
- fogorvosi ellenőrzés

Előadó:

fogorvos

### **4. óra- „Tisztaság-fél egészség!” gyerekkoncert**

a személyi higiénevel kapcsolatos, arról szóló, erre a témára írt dalok, az átkötő szövegekben reflektálva az előzőkben tanultakra, ismételve a kívánatos helyes magatartást, mintegy ismételve, megerősítve a hallottakat vidám, interaktív, mozgásos gyerekkoncert keretében.

Előadó:

Fülke Zenei Egyesület

## **5.2. 2. ÉVFOLYAM-KÖRNYEZETVÉDELEM, MÁSOK ELFOGADÁSA**

### **1.óra- Közvetlen környezet védelme**

- hulladékgyűjtés szelektíven
- takarítás –kapcsolódó programok: Van Mit Tisztáznunk!-komáromi környezetvédelmi program, Te Szedd! akciók
- szellőztetés- friss levegő fontossága
- dohányfüstmentes környezet
- autómentes nap
- zajmentes környezet---halláskárosító zajkeltők

Előadó:

Komárom Város Önkormányzata környezetvédelmi referense

### **2. óra- Tágabb környezet védelme**

- vízszennyezés -->Víz Világnapja: március 22.  
víztakarékosság

- szennyvizek kezelése
- levegőszennyezés
  - autómentes nap-környezetbarát járművek
  - erdők védelme-„Földünk tüdeje”
  - hajtógázok hatásai
- talajszennyezés -- > Föld Napja: április 22.

Előadó:

Komárom Város Önkormányzata környezetvédelmi referense

### **3. óra- Érzékenyítő tréning**

- sérült emberek világa
  - mozgássérült, látás-, beszéd-. hallássérült
  - értelmi fogyatékkal élő
- elfogadás, segítség

Szituációs gyakorlatok játékos formában tanítják a gyerekeknek a más-ság elfogadását

Előadó:

Móra F. Speciális Iskola fejlesztő pedagógusai

### **4. óra- Egészséges ember- egészséges környezet-drámapedagógiai foglalkozás**

Ebben a témában, erre az alkalomra szerkesztett mesén keresztül az előzőekben tanultak alkalmazása, a megszerzett ismeretek rögzítése, az elvárt helyes viselkedés gyakoroltatása.

A drámapedagógiai foglalkozás során a pedagógus által irányított történetbe belépnek a gyerekek, szerepeket játszanak, majd döntéseket hoznak, ítéleteket alkotnak, ezzel befolyásolva a mese további folyását, az ezekből levont tanulságokat pedig a valós életükbe is át tudják tenni.

Előadó:

drámapedagógus

## **5.3. 3. ÉVFOLYAM-BALESETMEGELŐZÉS**

### **1.óra-Háztartási balesetek**

- mérgeзések –gyógyszerek, növények
- leesés magasról

- kutyaharapás – találkozás kutyával, barátkozás
- fulladás –idegen test, cukorka a szájban futás, ugrálás közben
- égések –elsősegély égéskor

Előadó:

KEM Katasztrófavédelmi Igazgatóság szakembere

## **2. óra-Közlekedési balesetek**

- gyalogos közlekedés
  - járda használata, zebra használata, jelzőlámpa használata
- kerékpáros közlekedés
  - védőfelszerelések, láthatósági felszerelések
  - kerékpárút használata
  - kerékpáros KRESZ - táblák ismerete
- közlekedés görkorcsolyával, gördeszkán
- közlekedés autóban
  - biztonsági gyerekülés használata
  - biztonsági öv

TÉNY: 26 éves életkorig a leggyakoribb halálok hazánkban a baleset, ezen belül vezető ok a közlekedési baleset!

Előadó:

Komáromi Rendőrkapitányság balesetmegelőzési előadója

## **3. óra-Kerékpáros ügyességi pálya**

Az előző alkalommal elméletben rögzített ismeretek átültetése gyakorlatra.

Az iskolaudvaron a rendőrség által felállított ügyességi pálya teljesítése kerékpárral, közben a tanultak ismétlése, alkalmazása, a helyes kerékpáros közlekedés szabályainak gyakorlása.

Ezen a napon kívánatos, hogy a gyerekek hozzanak kerékpárt az iskolába!

Előadó:

Komáromi Rendőrkapitányság balesetmegelőzési előadója

## **4. óra- „Vigyázz magadra!”-gyerekkoncert**

A balesetek megelőzéséről szóló, azzal kapcsolatos, kifejezetten erre a témára írt dalok, az átkötő szövegekben reflektálva az előzőekben tanultakra, ismételve a kívánatos helyes

magatartást, mintegy ismételve, megerősítve a hallottakat vidám gyerekkoncert keretében.

Előadó:

Fülke Zenei Egyesület

#### **5.4. 4. ÉVFOLYAM- EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD**

##### **MOZGÁS, TÁPLÁLKOZÁS, ALVÁS**

#### **1.óra-Egészséges táplálkozás**

Étkezés

Mit?- egészséges ételeket, vizet

rossz szokások, amik kerülendők:

- túlzott édességfogyasztás
- cukros és koffein tartalmú üdítők, energitalok
- túlzott sófogyasztás
- kevés zöldség, gyümölcs
- kevés tejtermék
- egyoldalú táplálkozás
- gyorséttermi ételek preferálása
- túl sok zsír

Mennyit?-sokszor keveset

Mikor?-naponta 5-ször, reggeli fontossága

Egészséges táplálkozás 12 pontja

Táplálékpiramis

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály dietetikusa

#### **2. óra-Fizikai aktivitás, alvás**

Egyensúly megteremtése (aktív ébrenlét-alvás)

Alvás

Mikor?- esti lefekvés optimális ideje, körülményei

Mennyit?- 8-10 óra alvás gyereknek

Mozgás

Mit?-válassz sportot!

Mennyit?- rendszeres legyen, izzadj meg! (sport, mint legfontosabb aktív pihenés)

Előadó:

\_iskolavédőnő

### **3.óra- Vízfogyasztás**

Vízfogyasztás preferálása

- egészséges
- javítja az agyműködést és a memóriát
- szépít
- olcsó
- szomjat olt

Víz kontra cukros üdítők

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály dietetikusa

### **4. óra-Egészséges életmód –drámapedagógiai foglalkozás**

Ebben a témában, erre az alkalomra szerkesztett mesén keresztül az előzőekben tanultak alkalmazása, a megszerzett ismeretek rögzítése, az elvárt helyes viselkedés gyakoroltatása.

A drámapedagógiai foglalkozás során a pedagógus által irányított történetbe belépnek a gyerekek, szerepeket játszanak, majd döntéseket hoznak, ítéleteket alkotnak, ezzel befolyásolva a mese további folyását, az ezekből levont tanulságokat pedig a valós életükbe is át tudják emelni.

Előadó:

drámapedagógus

## **5.5. 5. ÉVFOLYAM-SERDÜLŐKOR- TESTI-LELKI VÁLTOZÁSOK**

### **1.óra- A pubertás tünetei**

Testi tünetek:

- hirtelen növekedés
- nemi szervek, lányoknál mellek növekedése
- szőrösödés
- fokozódó izzadákonyság
- zsírosodó haj, arcbőr
- menstruáció. éjszakai erekció

Lelki tünetek:

- érzelmi labilitás, hangulati ingadozás
- lázas minden ellen
- érdeklődés a másik nem iránt

Pubertáskori higiéné:

- izzadákonyság—fokozott, gyakori tisztálkodás
  - nemi szervek tisztán tartása
  - menstruációs higiéné
- eszközei: intim betét, tisztasági betét, tampon

Előadó:

iskolavédőnő

## **2.óra- Családi élet**

A család szerepe, funkciója

Élet a családban

Szerepek a családban

Pubertáskor--nehéz időszak

- kritikus szemlélet, lázadó korszak-konfliktusok a családon belül
- érzelmi labilitás családon belül –„a meg nem értő szülők”
- bizalom családon belül
- támogató családi légkör -önállósodási törekvések

Család szerepe a serdülő életében---

- „Én és a családom”-érzések megfogalmazása
- „Az ideális család”

Előadó:

Komáromi Tám-Pont Család-és Gyermejkölési Intézmény szakemberei

## **3.óra-Társas kapcsolatok serdülőkörben, konfliktuskezelés**

Érzelmek pubertás körben

- családon belül –szülők, testvérek
- kortársközösségben --barátság, haverság
- másik nem iránt –szerelem

Miért kell a barát?

Mire jó a haver?

Kiben bízhatok?

Önismeret-ki vagyok én?

Konfliktusok            -családon belül  
                               -kortársak közt

## Konfliktusok kezelése

Előadó:

Komáromi Tám-Pont Család- és Gyermejjóléti Intézmény szakemberei

### **4.óra-Bántalmazás, zaklatás**

A bántalmazás lehet:

- szóbeli -ez a leggyakoribb
- fizikai -büntetőjogi következményei vannak
- internetes

hatásai:

- önértékelési zavar
- bizalomvesztés
- elmagányosodás

Családon belüli erőszak

Mikor beszélünk zaklatásról?

A zaklatás-bűncselekmény!

célja: -megalázás

- megfélemlítés
- ellenséges támadás

FONTOS, hogy nem kell és nem szabad elviselni!

Előadó:

Komáromi Tám-Pont Család- és Gyermejjóléti Intézmény szakemberei

## **5.6. 6. ÉVFOLYAM-SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK**

### **1.óra- Szenvedélybetegségek, a függőség kialakulása**

A függőség (addikció ) kialakulása:

- kipróbálás-használat-hozzászokás-függőség

A függő helyzet bármi lehet:

- TV nézés, számítógépezés (közösségi oldalak)
- videojáték, szerencsejáték
- dohányzás, nikotin
- alkohol
- kábitószer
- gyógyszerek
- vásárlás



- kávé, koffein
- evés....stb

Amit elrabol:

idő  
pénz  
egészség  
társas kapcsolatok

Amit ad:

függő helyzet  
kiszolgáltatottság  
elmagányosodás  
érzelmi sivárság

Előadó:

iskolavédőnő

## **2.óra-Dohányzás, alkohol**

A legális drogok-18 év felett bárki megveheti

Dohányzás

- fizikai és kémiai addikció
- tüdő, szájüreg, gége egészségkárosító hatása
- terhes anyák dohányzása a magzatra veszélyes
- 4000 féle anyag, ebből 400 rákkeltő
- passzív dohányzás veszélyei

Alkohol

- feszültség- és gátlások oldására
- idegrendszert károsítja

Előadó:

iskolavédőnő

## **3.óra-Kábítószer**

Az illegális drogok-használatuk, terjesztésük bűncselekmény

---Természetes eredetű

---Szintetikus szerek

- központi idegrendszerre hat, tudatmódosító
- „nem ura a testének”-kiszolgáltatottság
- drogkarrier-egyenes út a bűnözéshez

Előadó:

iskolavédőnő

## **4.óra-Balesetmegelőzés**

„Diszkóbaleset”-fiatalok leggyakoribb hétvégi közlekedési balesete

Oka:- bódult állapotban vezetett autó  
utasként beülni életveszélyes!

-alkohol vagy/és kábítószer hatása alatt lévő sofőr halálba viheti utasait, vagy a többi ártatlan közlekedőt

Előadó:

Komáromi Rendőrkapitányság balesetmegelőzési munkatársa

## **5.7. 7.ÉVFOLYAM-BŰNMEGELŐZÉS-ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS**

### **1.óra-Iskolai erőszak, bűnmegelőzés**

Erőszakos cselekedetek kortársközösségben

Idősebb diákok erőszakos viselkedése

- megalázás
- megfélemlítés
- önértékelési zavar
- elmagányosodás

Bántalmazás –fizikai

-szóbeli

Zaklatás –fizikai

-lelki

A bántalmazás és a zaklatás bűncselekmény!

Kihez fordulhatok segítségért?

Előadó:

Komáromi Rendőrkapitányság bűnmegelőzési munkatársa

### **2.óra- Állatkínzás, állatok védelme**

Az állatok nem tárgyak és nem játékszerek

Az állat az ember társa lehet

Felelős állattartás szabályai

Állatkínzás 2004 óta bűncselekmény!

- bántalmazása
- elűzése
- elhagyása

- kidobása
- szenvedés okozása

#### Állatmenhelyek szerepe

Az előadó a REX Komáromi Állatvédő Egyesületnél dolgozó állatorvos, aki kutyával érkezik az órára (amennyiben az iskola beleegyezik), demonstrálva, hogy a kutya nem ellenség, hanem érző, szeretetre éhező lény. Praxisából vett esetbemutatókkal érteti meg a gyerekekkel az állatkínzás fogalmát.

#### Előadó:

REX Komáromi Állatvédő Egyesület munkatársa, állatorvos

### **3.óra-Elméleti elsősegély**

Teendők baleset észlelésekor

- sérülések felismerése
- segítségkérés /segélykérés
- segélynyújtás

Mentőkérés szabályai

További veszélyforrások kiiktatása

Saját épségünk védelme

Elsősegélynyújtás

- eszméletlenség megállapítása
- stabil oldalfektetés
- vérzések fajtái ---vérzéscsillapítás
- kötözések
- újraélesztés szabályai

#### Előadó:

mentőtiszt

### **4.óra-Gyakorlati elsősegély**

Az elméleti órán tanultak gyakorlati alkalmazása

Kötözések fajtái

Újraélesztés gyakoroltatása ambu-babán

#### Előadó:

mentőtiszt

## **5.8. 8. ÉVFOLYAM-SZEXUALITÁS, FOGAMZÁSGÁTLÁS**

### **1.óra-Fiúk-lányok kapcsolata, önismeret**

Fiúk-lányok kapcsolata

- barátság-szerelem
- szimpátia.”tetszés”-vonzódás-„járás”-testi kapcsolat
- szeretni, féltetni, felelősséget vállalni
- önismeret szerepe
  - ki vagyok én?
  - mire vágyom?
  - felelősen gondolkodom?

A túl korai nemi élet veszélyei

- fertőzések
- terhesség

Előadó:

iskolaorvos

### **2.óra-Testi kapcsolat fiúk-lányok közt, felelős szexualitás**

Testiség fiúk-lányok közt

- csókolózás
- petting
- szexuális kapcsolat
  - túl korai nemi élet veszélyei
    - fertőzések
    - terhesség

Felelős szexualitás, fogamzásgátlás

- terhesség lehetősége—óvszer használata
- fertőzések, nemi betegségek---óvszer használata
- védekezés---óvszer az első pillanattól!

Szexuális zaklatás, molesztálás---Nem szabad eltűnni!

Előadó:

iskolavédőnő

### **3.óra-Szexuális úton terjedő betegségek**

Felelős szexualitás---stop STB!

- monogám kapcsolat
- biztonságos szex
  - fertőzések, nemi betegségek
  - gyógyíthatók
  - nem gyógyíthatók---halálos is lehet

STB-k:

- Klamidia
- Nemi szervi herpesz
- Gonorrhea
- HIV (AIDS)
- Szifilisz (vérbaj)
- HPV-nemi szervi szemölcsök
- Húgyúti fertőzés
- Bakteriális hüvelygyulladás
- Trichomonas

Tünetek

Kezelésük

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

### **4.óra-Tetoválás, piercing**

Tetoválások:

- Kozmetikai célú
- Traumás
- Orvosi
- Amatőr
- Professzionális, művészi

Célja: -egyénség kihangsúlyozása

- közösséghez tartozás kifejezése

Módja: festék juttatása a bőr alá

Veszélyei: fertőzésveszély, allergia, idegkárosodások, hegesedés

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

## **5.9. 9.ÉVFOLYAM-SERDÜLŐKOR—ÖNISMERET, TÁRSAS KAPCSOLATOK**

### **1.óra-Serdülőkor**

Testi tünetek:

- hirtelen növekedés
- nemi szervek, lányoknál mellek növekedése
- szőrösödés
- fokozódó izzadékonyság
- zsírosodó haj, arc bőr
- menstruáció. éjszakai erekció

Lelki tünetek:

- érzelmi labilitás, hangulati ingadozás
- lázadás minden ellen
- érdeklődés a másik nem iránt

Pubertáskori higiéné:

- izzadékonyság—fokozott, gyakori tisztálkodás
- nemi szervek tisztán tartása
- menstruációs higiéné  
eszközei: intim betét, tisztasági betét, tampon

Előadó:

iskolavédőnő

### **2.óra- Önismeret, személyiségfejlesztés**

Kamaszkor problémái

- hullámzó érzelmek
  - családon belül
  - kortársközösségen belül
  - másik nem iránt
- törékeny bizalom
  - családon belül
  - kortársak közt
- barátság---haverság--szerelem

Ki a barátom?

Kiben bízhatok?

Mire jó a haver?

Önismeret fontossága

Előadó:

mentálhigiénés szakember

### **3.óra-Társas kapcsolatok, konfliktuskezelés**

Serdülőkor nehéz időszak a kamasznak és környezetének is

Kapcsolatrendszere, konfliktusforrások:

- család-szülői meg nem értés
  - lázadás
  - hangulati ingadozás
- iskola-tanulás háttérbe szorulhat
  - felnőtté válás vágya
- kortárs csoport –befolyásolhatóság
  - kialakulatlan személyiség
  - csábítások, kétes értékű lehetőségek sokasága

Kialakult konfliktushelyzetek kezelése- a jól kezelt konfliktusból előny származhat!

Előadó:

Komáromi Tám-Pont Család- és Gyermekjóléti Intézmény szakemberei

### **4.óra-Szexualitás, fogamzásgátlás**

Felelős szexualitás

- szeretni-féltetni-felelősséget vállalni

Biztonságos szex

- nem kívánt terhesség / terhességmegszakítás veszélyei
- fertőzések veszélye

megoldás: óvszer használata az aktus legelejétől, védőoltások!

Egyéb fogamzásgátló lehetőségek-ezek az STB-k ellen nem védenek!

Előadó:

iskolaorvos

## **5.10. 10. ÉVFOLYAM-SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK**

### **1.óra-Szenvedélybetegségek, a függőség kialakulása**

A függőség (addikció ) kialakulása:

- kipróbálás-használat-hozzászokás-függőség

A függő helyzet lehet:

- TV nézés
- számítógépezés (közösségi oldalak)
- videojáték
- szerencsejáték
- dohányzás
- alkohol
- kábitószer
- gyógyszerek

Amit elrabol:

idő  
pénz  
egészség  
társas kapcsolatok

Amit ad:

függő helyzet  
kiszolgáltatottság  
elmagányosodás  
érzelmi sivárság

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

## **2.óra-Dohányzás, alkohol**

A legális drogok-18 év felett bárki megveheti

Dohányzás

- fizikai és kémiai addikció
- tüdő, szájüreg, gége egészségkárosító hatása
- terhes anyák dohányzása a magzatra veszélyes
- 4000 féle anyag, ebből 400 rákkeltő
- passzív dohányzás veszélyei

Alkohol

- feszültség- és gátlások oldására
- idegrendszert károsítja

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

## **3.óra-Kábítószer**

Az illegális drogok-használatuk, terjesztésük bűncselekmény

- Természetes eredetű
- Szintetikus szerek



- központi idegrendszerre hat, tudatmódosító
- „nem ura a testének”-kiszolgáltatottság
- drogkarrier-egyenest a bűnözéshez

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

#### **4.óra-Balesetmegelőzés**

„Diszkóbaleset”-fiatalok leggyakoribb hétfégi közlekedési balesete

Oka:- bódult állapotban vezetett autó-utasként is életveszélyes!

A város összes 10. évfolyamos diákjának tart Klobusitzky György előadást, aki a társas hatás modellel próbálja a fiatalokat a droghasználat ellen szóló üzenetekkel „beoltani”, immunizálni, mielőtt még a drogozást bátorító kortárs üzenetével találkozoznának. *Hogy akkor és ott jusson is eszükbe mindaz amit az előadáson hallottak!* Akkor és ott a „csábítási helyzetben mondjanak nemet”. És mondjanak nemet akkor is, ha ital és/vagy „anyag” befolyása alatt álló vezető vinné haza őket a diszkóból.

A prezentáció során fontos *a tartalom, a látvány, az aktualitás* és ezzel a diákok, a szülők, a pedagógusok figyelmének felkeltése ‘s lekötése, valamint fantáziájuk, gondolkodásuk beindítása.

E komplex követelménynek gazdag és széleskörű ismeretanyaggal, valamint látványos szemléltetéssel felel meg a prezentáció, mintegy 1500 db színes fotót, táblázatot, újságcikket, szakmai publikációt mutatunk be notebook és PC-kivetítő segítségével, és a képekhez csatlakoznak még a készen vásárolt szemléltetésre alkalmas hétköznapi használati tárgyak.

Előadó:

Klobusitzky György ny. egyetemi mestertanár

### **5.11. 11. ÉVFOLYAM-BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE**

#### **1.óra-Betegségek megelőzése: szűrővizsgálatok, védőoltások**

Primer prevenció-a betegségek kialakulásának megelőzése

- szűrővizsgálatokkal
- védőoltásokkal

Szűrővizsgálatok fajtái:

- általános
- célirányos—családi terheltség esetén

Életkor szerinti ajánlás

Védőoltások:

- kötelező
- ajánlott

-gyermekkor

-felnőttkori

-alkalmi pl. utazások előtt, járványveszély esetén

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

## **2.óra-Betegségek megelőzése önvizsgálattal**

Betegségek kialakulásának felismerése a tünetek megjelenése előtt

Rendszeres önvizsgálat-testünk alapos megfigyelése szükséges

Kiemelten:

nők: mell önvizsgálata

férfiak: here önvizsgálata

mulázsok segítségével az önvizsgálat gyakoroltatása

Előadó:

iskolavédőnő

## **3.óra-Nemi úton terjedő betegségek (STB-k)**

Felelős szexualitás-stop STB!

-monogám kapcsolat

-biztonságos szex

fertőzések, nemi betegségek

-gyógyíthatók

-nem gyógyíthatók---halálos is lehet

STB-k:

-Klamidia

-Nemi szervi herpesz

-Gonorrhea

-HIV (AIDS)

-Szifilisz (vérbaj)

-HPV-nemi szervi szemölcsök

- Húgyúti fertőzés
- Bakteriális hüvelygyulladás
- Trichomonas

Tünetek

Kezelésük

Előadó:

KEM KH Népegészségügyi Főosztály egészségfejlesztő előadója

#### **4.óra-PCOS**

Policisztás Ovarium Szindróma - alapvetően endokrin betegség

Tünetei

Társuló kórképek-inzulinrezisztencia, diabetes

Következményei

Kezelése

Előadó:

iskolavédőnő

### **5.12 12.ÉVFOLYAM-CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS**

#### **1.óra-Családalapítás, felnőtté válás**

A család szerepe, funkciója

A család működése

Szerepek a családban

Mitől működik jól egy család?

Felnőtté válás hosszú folyamat

érettségi  $\neq$  érettség

Felnőtt szerepet tanulni kell

Előadó:

iskolavédőnő

#### **2.óra-Személyiségfejlesztés, önismeret**

Önismereti játékok, szituációs gyakorlatok a személyiségfejlesztés jegyében

cél:

- gátak megszüntetése
- belső egyensúly megteremtése
- szorongások, fóbiák, félelmek oldása
- én-erő emelése
- önbecsülés, önbizalom erősítése
- kapcsolatok minőségének javítása

Előadó:

mentálhigiénés szakember

### **3.óra-Családi élet**

Az „ideális család”

Szerepek, feladatok családon belül

Mitől működik jól egy család?

Mi az oka, ha egy család nem funkcionál?

Szerepjátékok, szituációs gyakorlatok

Előadó:

Komáromi Tám-Pont Család- és Gyermejkölési Intézmény szakemberei

### **4.óra-Magyar Vöröskereszt bemutatása**

A szervezet felépítése, feladatai

Karitatív tevékenységek

Véradások szervezése

Társadalmi szerepvállalás fontossága

Előadó:

Magyar Vöröskereszt komáromi csoportjának vezetője

## **6. A PROGRAM OPCIÓI**

A kidolgozott program minden egészségfejlesztési területet érint, minden korosztálynak szolgál hasznos, új ismeretekkel.

A fő szempontok, melyek alapján a témák a programba kerültek:

- az egészség megőrzése és fejlesztése
- a betegségek hatékony megelőzése
- az egészségtudatos magatartás elsajátítása
- az egészségismereten alapuló szemlélet kialakítása.

Mivel az egészségügy a világgal együtt fejlődik, változik és a gyerekek állapota és a rájuk ható tényezők is változhatnak, így a program sem tekintendő kőbe vésettnek.

Természetesen e szempontokhoz illeszkedő, a programhoz kapcsolódni tudó egyéb kezdeményezések is helyet kaphatnak benne, alkalmazkodva az esetlegesen felmerülő igényekhez, akár a tanulók, akár a pedagógusok, akár a szülők vagy éppen valamely társadalmi szervezet részéről, akik be kívánnak kapcsolódni a programba.

Ha a városban bármi történik az egészség érdekében, az a programhoz is kapcsolódhat. A társadalom közös céljait értelmesen, jól szolgáló munkát végző civil szervezetek tevékenységét is célszerű lehet hozzákapcsolni a programhoz.

Összességében tehát elmondható, hogy a „Kincset ér” program minden oldalról átjárható. Mind a benne résztvevők –elsősorban a gyermekek, pedagógusok, illetve az iskolák és óvodák- változó igényeire tud reagálni, mind pedig a külső társadalmi szereplők –civil szervezetek, oktatók, egyéb egészségneveléssel foglalkozó közösségek- irányából érkező új megkereséseket –amennyiben a program tematikájához kapcsolható és hasznos - is lehet integrálni.

Nyilvánvaló, hogy az iskolai egészségfejlesztés komplex folyamata csak széleskörű együttműködés révén, változatos színtereken és hatékony, korszerű módszerekkel formálhatja kedvezően a tanulók egészségmagatartását.

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az élményben gazdag tevékenységek, programok során az egészséges életvitel készségei és magatartásmintái kialakulhassanak; tudatosuljon, hogy az egészség érték, és mindez pozitív változást eredményezzen a tanulók és családjuk életmódjában.

Ezért aztán nem csak befogadja program az új kezdeményezéseket, hanem kívánatos is időről-időre frissíteni, aktualizálni az órarendet, hogy a változó világhoz, az új egészségügyi irányelvekhez adekvát módon tudjon alkalmazkodni.

A kétévenként sorra kerülő akkreditációs folyamat során, amely minden iskolai program számára kötelező, az esetleg bekövetkezett változtatások is szoros szakmai kontroll alatt állnak. Ennek eredményeként mindig naprakészen tartható, az aktuális problémákra reflektáló egészségnevelési programként tud működni

## **7. A „KINCSET ÉR” EGÉSZSÉGNEVELÉSI PREVENCIÓS PROGRAM** **EREDMÉNYESSÉGE**

Az iskolai egészségfejlesztés akkor hatékony, ha komplex. Ez az alábbiak teljesülését jelenti:

- Mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt befolyásolja, úgymint:
  - -egészségtelen táplálkozás,
  - -mozgásszegénység,
  - -a lelki egészség hiányosságai,
  - -egészségműveltség hiányosságai.
- Az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van
- Az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne
- A teljes tantestület részt vesz benne. A pedagógusok fő segítője az iskola-egészségügyi szolgálat.
- Bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas intézményeket és civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét is.

A program az alábbi részterületeken jelentkező hatások révén eredményezi a hatékonyságot:

- a tanulási eredményesség javítása
- az iskolai lemorzsolódás csökkenése
- a társadalmi befogadás és esélyegyenlőség elősegítése
- a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószer-fogyasztás és egyéb szenvedélyek elsődleges megelőzése, ill. a leszokási motiváció támogatása
- bűnmegelőzés
- balesetmegelőzés
- környezetvédelem
- a társas kapcsolatok javulása a kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal
- az önismeret és önbizalom javulása
- az alkalmazkodó-készség, a stressz-kezelés, a problémamegoldás javulása
- érett, autonóm személyiség kialakulása
- a krónikus, nem fertőző népbetegségek (lelki betegségek, szív-érrendszeri-, mozgásszervi és daganatos betegségek, cukorbetegség) elsődleges megelőzése
- a közösségi kapcsolati háló, a társadalmi szerepvállalás növelése.

Egészséges életmódra nevelést, az egészségfejlesztést a legfiatalabb korosztálynál célszerű kezdeni, ennek alkalmas színterei az óvodák és az iskolák.

Fontos, hogy az intézmények vezetői, pedagógusai a szülőkkel, gyerekekkel együtt éljenek ezzel a lehetőséggel, melyet az óvodai, iskolai szintén a komplex egészségfejlesztéshez biztosít.

Az egészség megőrzése, és védelme társadalmi felelősség is, melynek egyik alapfeltétele lehet a komplex iskolai egészségfejlesztés. A Komáromban életre hívott „Kincset ér” program ezt hivatott szolgálni.

Komárom, 2018.