

Egészség hét

„Az oktatás fő mozgatórugója nem a tanítás, hanem az aktivitásra támaszkodó tanulás.”

(Hegedűs Gábor)

Adott héten az iskola (vagy legalábbis bizonyos korcsoportok) minden tagja ugyanazzal a témával foglalkozik. Egy teljes hetet kitöltő témahét lényege az, hogy az iskola pedagógiai programjában szereplő egy vagy több téma feldolgozása komplex módon és a hagyományostól eltérően úgy, hogy az a résztvevő gyermekeknek is jó kedvet és sikerélményt adjon. Ez egy tanulási-tanítási stratégia. Nem a megtanítandó tananyagot helyezi a nevelés középpontjába.

Lényege, hogy nem a tényyszerű ismeretekre, hanem az ismeretek megszerzésének folyamatára, helyezi a hangsúlyt és a megoldása csoportban történjen.

Egészség hét a Bajzában

"Az egészség olyasmi, mint a gondosan égetett gyertya. Ha körültekintő figyelmet szentelünk gyertyánknak, sokáig fog égni."

Manfred Kets De Vries

Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb célja az életmód megváltoztatása. Az életmód befolyásolja egészségi állapotunkat. A szaporodó testtartási és mozgásszervi problémák és az elhízás elsősorban az általános életmódváltozás eredménye: gyermekeink kevesebbet mozognak, sokkal többet ülnek a televízió, a videó és a számítógép előtt. Táplálkozási szokásaikra jellemző, hogy emelkedik a nassolók (édesség, üdítőitalok fogyasztása) aránya. Az egészségnevelésünk célja iskolánk tanulóinál egy megelőző jellegű, folyamatosan végzett egészségfejlesztés.

Céljaik és célkitűzéseink

Egészséghetünk célja, hogy a gyerekek tudják, hogy az egészséges táplálkozásban milyen ételfajták és alapanyagok élveznek előnyt és szeretnénk, hogy étrendjük meg is egyezzen ezzel. Célunk, hogy tisztában legyenek a helyes étrend és mozgás élettani hatásaival, Elengedhetetlen, hogy a mai oktatási rendszer hangsúlyt fektessen azoknak a tevékenységfajtáknak, interperszonális kapcsolatoknak, konfliktuskezelésnek, probléma megoldási és önnevelési stratégiáknak a fejlesztésére, amelyeken keresztül az iskola a tanulók értékrendszerét és ennek következtében életmódját is hatékonyabban befolyásolhatja.

Nélkülözhetetlen:

- A tanulók korszerű ismeretekkel rendelkezzenek.
- Ismerjék azokat a tevékenységeket, amelyeket meg kell tenniük egészségük megőrzése és védelme érdekében.

- Célunk az egészséges életmódra nevelés, a megfelelő egészséges környezetkultúra, tisztaság fejlesztése az iskolában és otthon.
- A tanulóinknak bemutatjuk az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységi formákat.
- A megfelelő, egészséges táplálkozás kialakítása.
- A fogápolás-és szájhigiéné fejlesztése.
- Önálló anyaggyűjtés, tájékozódás, rendszerezés.
- A hátrányos helyzetű és sajátos nevelési igényű tanulók bevonása a közös tevékenységekbe.
- Az önállóan végzett munka öröme, a csoportmunkák során az egymásra figyelés értékének erősödése.
- A diákjaink életkoruknak megfelelő szinten (alsó, felső tagozat) tanórai és tanórán kívül foglalkoznak az egészség megőrzésével és szempontjaival.

Az egészséghét várható eredményei

- A szülői közösség bevonásával erősítjük tanulóink egészséges önértékelését és egészséges életmódjukat támogatjuk.
- Pozitív interakciók tanulóitársaik, meghívott személyek vonatkozásában.
- A gyerekek nemcsak elviekben ismerik az egészséges életmód alapjait, de gyakorolják is azt.
- Csoporttapasztalatok szerzése, melyekkel a gyerekek kölcsönösen megtapasztalják az egymás magatartásában lévő különbözőségeket
- Együttműködés az iskola - iskolaorvos, iskola – iskolavédőnő, között (védőnői előadása) a gyerekek bevonásával.
- Belső igény kialakítása, tudatos életstratégia.
- Az érdeklődés felkeltése az egészség iránt, ismeretek bővítése az életkori sajátosságoknak megfelelően
- Az egészséges életrend és higiéniai szokások kialakítása.
- Együttműködési készség, kommunikációs készség és infokommunikációs készség fejlesztés.
- Empátia és kreativitás.

A megvalósítás lépései

Előkészítés:

- A reál munkaközösség megbeszélései, előzetes terv készítés.
- Az alsós kollégával (témahét felelős) történő egyeztetés, majd a felsős közösség tájékoztatása.
- Iskolavezetés, szülők, diákok tájékoztatása.
- Helyi koncepció kidolgozása és megvalósítása.
- A szülői közösség támogatásának megnyerése.
- Szakmai munkaközösségek összehangolt munkája a témahét beépítése az éves tanmenetekbe.

Osztályfőnöki teendők:

- Csoportalakítás segítése.
- Célok megfogalmazásában való segítségnyújtás.
- Időrendi tervezés az egyes lépések meghatározása –háttér– irányítással.
- A csoport munkamódszerének meghatározása megbeszéléssel.
- Szükséges eszközök biztosítása.
- Heti adminisztráció elvégzése.

Szaktanári teendők:

- Téma es igény szerinti tanácsadás és segítségnyújtás.
- Segítség a prezentációk, dokumentációk elkészítéséhez.

Utómunkálatok:

- A munkaközösségek értékelik a témahét eredményeit.
- Osztályfőnöki értékelés, a tapasztalatok összegzése.

2015 szeptember 28- október 2

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Plakátok készítése a vitaminokról, kihelyezése az Öko faliújságra A 5.a. B 5.b. C 6.a. D 6.b. E 7.a. F 7.b. K 8.a. 8.b. Vitaminok csoportosítása	Előadás a 2. és 5. évfolyamon a szájhigiénéről és a helyes fogápolásról. Előadó: Borbély Szilvia fogorvosi asszisztens Termékminták kiosztása Isolai TOTÓ kiküldése az osztályoknak	Testvérosztályok zldségekkel, gyümölccsel kínálják egymást. Délután: Stöhr Gréta előadása Egészséges étrend és egészséges ételek készítése és kóstolása a, zöld turmix b, kenyérre kenhető nyövényi pástétom c, egészséges édesség (datolya, kókusz, kakaó)	Előadás a 6. évfolyamnak: A dohányzás káros hatásairól és az energiatartalom fogyasztásáról. Előadó: Paul Emese iskolai védőnő 5-6. évfolyam „Ösztönözd egészséges életmódra társad” fogalmazások kihelyezése az Öko faliújságra. 7-8. évfolyam 10 diából álló PPT készítése ugyanebben a témában (iskola tv)	Zöldség – gyümölcs szobrászat. Nagyszünetben szobrok kihelyezése az aulában. Bemutató és értékelés (egyéni feladat).

Alsó tagozat

(hétfő)

Választható délutáni tevékenységek:

- futás az iskola udvarán
- asztal ízléses megterítése
- egészséggel kapcsolatos rajzfilm megnézése, majd beszélgetés róla (pl. Makk Marci)
- plakátkészítés az egészség témakörében: táplálkozás, sport stb. - **A4-es méretben**

(kedd)

A testvérosztályok a nagyszünetben megkínálják egymást gyümölccsel, zöldséggel.

(szerda)

A 2. évfolyamnak, a 3. órában fogászati előadás az ebédlőben

(csütörtök)

Az 1. osztályosok készítsenek az egyik meséhez illusztrációt:

- *Mese a vízilóról, aki félt az oltástól*
- *A fogfájós nyuszi*

A másik 3 évfolyam tetszőleges csoportszámban oldja meg a rejtvényeket. (Átküldöm mindenkinek e-mailben a megoldásokkal együtt.)

(péntek)

Gyümölcs - és zöldségszobrokat lehet egyénileg, otthon készíteni. Ezeket péntekre hozzák be az iskolába, mert a nagyszünetben bemutatásra kerülnek.

A hét folyamán tartásjavító gyakorlatok