

GONDOLATOK A TELJESKÖRŰ ISKOLAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM MARGÓJÁRA

CSENGER LAJOSNÉ, CSENGER.LAJOSNE@SZE.HU,
SZE ÖVEGES KÁLMÁN GYAKORLÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA

ABSZTRAKT

Az egészség felbecsülhetetlen és megbecsülendő érték egyéni és társadalmi szempontból egyaránt. A testi és lelki egészség tisztelete valamint az egészség örömteli megélése és a harmonikus élet értéként való megítélése a felnövekvő generáció számára kiemelten fontos és ebben az oktatásnak kiemelten fontos szerep jut. A köznevelési intézmények számára 2003 óta kötelező az egészségnevelési program elkészítése, a 20/2012 EMMI rendelet pedig minden köznevelési intézmény számára előírja a teljeskörű iskolai egészségfejlesztést. Az egészségfejlesztési tevékenység akkor teljeskörű, ha mindegyik egészségkockázati tényezőt befolyásolja és az iskola mindennapi életének részévé válik. Jogosan vetődhet fel az a kérdés, hogy vajon sikerül-e elérni, hogy az iskolák akarjanak és tudjanak azonosulni az egészségfejlesztő iskola szemléletmódjával?

KULCSSZAVAK: egészségnevelés, egészségmagatartás, egészségfejlesztő iskola, teljeskörű iskolai egészségfejlesztő program

BEVEZETŐ

“Az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem egyben a külső és belső környezettel kialakult testi, lelki egyensúly, ami ugyanakkor az ember testi-szellemi és társadalmi jólétét jelenti. Ennek az állapotnak a fenntartása csak aktív egészségtudatos magatartással lehetséges, amiért a romló környezeti feltételek miatt egyre többet kell tenni.” (Tompai Anna www.citatum.hu)

Kevés olyan dolog van, amit szakemberek annyiszor és annyian elemeztek, vitattak, vizsgáltak, mint az *egészség*. Ez egy olyan fogalom, amelyet a hétköznapi emberek többsége nagyon egyszerűen megfogalmaz a maga számára, a szakemberek ugyanakkor tudják, hogy egy nagyon bonyolult többdimenziós kérdéssel állnak szemben. Az egészség és vele együtt a betegség fogalmának meghatározása az emberiség történetével párhuzamosan, az egyes történelmi, társadalmi korok, kultúrák jellemzőit magukon viselve, a szakmai orvosi- és egészségtudományos fejlődés figyelembevételével folyamatos változik.

Az egészség megőrzése és védelme társadalmi felelősség is, éppen ezért az egészségtudatos magatartás kialakítását, az egészséges életmódra nevelést a fiatalokat megszólítva kell elkezdeni – az óvodában és az általános iskolában. Annak érdekében, hogy a mai felnőttek körében elterjedt népbetegségek visszaszorítása terén eredményt érhesünk el a gyerekek és a fiatalabb generációk magatartásán, életmódján és egészségi állapotán mindenképpen változtatni kell.

1. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS SZEREPE

Az egészség egy többdimenziós fogalom, melyben az egyes összetevők egymással szoros kapcsolatban és folyamatos kölcsönhatásban állnak.

Az egészség dimenziói:

- Biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése
- Leleki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele
- Mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség
- Emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége
- Szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége

Az egészség alább felsorolt dimenziói a fogalom komplexitását igazolják éppen ezért fontos, hogy az egészségnevelés csak ezen összetettség minden elemének figyelembevételével működhet hatékonyan, hiszen senki nem vitathatja, hogy az egészség felbecsülhetetlen és megbecsülendő érték egyéni és társadalmi szempontból egyaránt.

Éppen ezért „Az iskolai egészségnevelés alapvető feladata, hogy a felnövekvő nemzedékeket egészségmagatartásuk kialakításával, formálásával intézményes keretek között előkészítse arra, hogy felnőtt korukban aktív, felelősségteljes szerepet vállalhassanak egészséges életvitelük, életvezetésük magvalósításában.” (Meleg, 2002,16.old.)

1.1. Egészségnevelési stratégiák

Napjainkban több az egészségneveléssel foglalkozó stratégia, akcióprogram került kidolgozásra, melyek elméleti hátteret biztosíthatnak az intézmények számára a gyakorlati megvalósításhoz.

- Nemzeti Környezet-egészségügyi Akcióprogram (1997)
- Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia (1999)
- Nemzeti Stratégia a Kábítószer- probléma visszaszorítására (2000)
- Népegészségügyi Program (2001)
- Környezeti- és Egészségnevelési program (2004)
- Nemzeti Fenntartható Fejlődési Keretstratégia (2012-2024)
- Egészséges Magyarország Stratégia (2014-2020)
- Nemzeti Lelki Egészség Stratégia (2014-2020)
- Teljeskörű Iskolai Egészségfejlesztés - TIE (2015)

1.1.1. Az iskolai egészségnevelés a közoktatási dokumentumok tükrében

Az intézmények feladatait központi és helyi dokumentumok határozzák meg, melyek között 2003 óta szerepel a kötelezően elkészítendő Egészségnevelési program is. Az iskolai nevelés- oktatás közös értékei között 1995 óta szerepel a testi és lelki életre nevelés. A NAT 2012 cél-és feladatrendszere alapján az egészség örömteli megélése valamint a harmonikus élet értéként való tisztelete kiemelten fontos.

- Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez.
- A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására.
- Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére.
- Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegségmegelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiéniában, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében.
- A pedagógusok motiválják és segítsék a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.(NAT,2012)

A köznevelési intézmények egészségprevenciós tevékenységéhez és az egészségnevelési programok megvalósulásához kapcsolódóan kutatások folytak 2004-ben és 2009-ben is.

Az első felmérés eredményei alapján többek között azt állapították meg, hogy az iskolák kb. 75 százaléka folytatott már prevenciós tevékenységet, ám ezek elsősorban a kábítószer használatával, drog prevencióval kapcsolatosak voltak, hiszen elsősorban ezek a programok voltak finanszírozottak. Ezen programok megvalósítását elsősorban külső szakemberek bevonásával valósították meg, vagyis nem a pedagógusok továbbképzésére fordítottak figyelmet. Ezért inkább kampányszerű tevékenységekről beszélhetünk, nincsen igazán átgondolt stratégia, integrált szemléletű, hosszútávú elképzelés. Fontos azonban kiemelni, hogy azokban az iskolákban, ahol barátságos, bizalmas, kiszámítható szervezeti légkör uralkodik, nagyobb figyelmet fordítanak az egészségismeretek átadásán túlmutató tevékenységekre is.

A 2009-ben végzett kutatás során nyert eredmények alapján a mentálhigiénés és táplálkozást vizsgáló egészségfejlesztési tevékenység is megjelent az intézmények egészségfejlesztési programjában. Az

intézmények arra törekedtek, hogy a pedagógusokat is bevonják az iskolai egészségfejlesztési programokba, így a helyi sajátosságok figyelembe vételével alakulhattak ki az intézmény egészét átfogó tanulói személyiségfejlesztő programok. (Egészségjelentés, 2015)

2. A TELJESKÖRŰ ISKOLAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Az iskolai egészségfejlesztéshez kapcsolódó tevékenységek és feltételek megismerése érdekében három kutatás zajlott a TÁMOP-6.1.2 projekt keretében zajlott. Az egyik kutatás a projekt egészségfejlesztési programjának megvalósulása előtt és után a gyerekek és a pedagógusok ismereteinek és attitűdjeinek változásait mérte. A második kutatás során a gyerekek mozgásmintázatát vizsgálták, míg a harmadik kutatás iskolai egészségkultúra megismerését célozta intézményvezetők, pedagógusok és iskolaegészségügyi szakemberek közreműködésével. A kutatás 288 általános iskolában valósult meg. (Járomi, 2016)

Az iskolai egészségfejlesztés akkor teljeskörű, ha:

- Mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt (egészségtelen táplálkozás, mozgásszegénység, a lelki egészség hiányosságai, egészségműveltség hiányosságai) befolyásolja.
- Az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van.
- Az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne.
- A teljes tantestület részt vesz benne (miközben az iskola összes nem-pedagógus dolgozója is segíti).
- A pedagógusok fő segítőtje az iskola-egészségügyi szolgálat.
- Bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas intézményeket és civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét, a fenntartót is. (EMMI, 2016)

2.1. A TIE négy alaptevékenysége

- Egészséges táplálkozás megvalósítása (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával).
- Mindennapos testnevelés minden tanulónak az egészségfejlesztési kritériumok teljesítésével, valamint az ezt kiegészítő egyéb testmozgási alkalmak.
- A gyermekek érett személyiséggé válásának, azaz lelki egészségének elősegítése személyközpontú pedagógiai módszerekkel valamint a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával és a közösségi alapú egészségfejlesztés személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával.
- Az egészségsz ismeretek széles köre készség szintű elsajátításának elősegítése. (EMMI, 2016)

2.1.1. Egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás megvalósítása alapvetően nem a pedagógusok feladata, hanem a közétkeztetést biztosító szervezeté. Azonban a pedagógustól is elvárható a személyes példamutatáson és az egészséges táplálkozásra vonatkozó ismeretek átadásán keresztül az egészséges táplálkozásra nevelésben való közreműködés.

A menzareform bevezetésének egyértelműen az volt a célja, hogy csökkentve az ételek só- és cukortartalmát, valamint elterjesztve a korszerűbb főzési technológiákat segítse elő az egészségesebb táplálkozást. Saját intézményünk étlapjait áttekintve, 3 egymást követő hónap során, 45féle leves, 47féle főétel, 3féle gyümölcs (alma, körte, narancs), 3féle savanyúság (csemege uborka, vegyes savanyúság, cékla) és 2féle kenyér (teljes kiőrlésű, félbarna) került a diákok asztalára. Ezek között olyan újdonságok szerepeltek, mint a Tempura bundás hal, a halvagdalt, a sütőtökös bundás csirkemell, a kurkumás – karottás rizseshús, a bulgur, a bio kölesgolyó, a korpagaluska, a parajos daragaluska, a sonkagaluska, a kukoricagaluska, a citromos kerti leves, a korianderes sárgarépa leves, a zöldséges tarhonya leves.

Fél év alatt felére csökkent a napközis tanulók aránya is. Számukra a szülők vállalták a tízórai és az uzsonna biztosítását. Ha azt gondolnánk, hogy a gyerek ettől kezdve gondos anyai kezek által elkészített, egészséges szendvicsekkel érkeznek az iskolába, csalódást kell okoznom. A kisdíjak tízórais dobozából a legközelebbi pékség ínycsiklandó finom pékáruai, nápolyi, kekszek variációi, előre csomagolt nyalánkságok kerültek elő. A

gyerekek elmondása alapján, míg a 3-4. évfolyamosok közel fele mindennap reggelizik otthon, a 7-8. évfolyamra járóknak már csak egy negyede indul iskolába megreggelizve. Érdekes azonban az az adat miszerint a kicsiknek több mint a fele nagyon szeret gyorséttermi ételeket fogyasztani, a nagyoknak csak kevesebb mint egy negyede részesíti előnyben a gyorséttermi kínálatot. Gyümölcsöt életkortól függetlenül szinte naponta fogyasztanak, a zöldségek esetében válogatósabbak, nem volt népszerű a káposzta, a gomba és a tök. A legnagyobb probléma véleményem szerint az, hogy a gyerekek nem ismerik az ételeket, a fűszereket pedig nyilván annál kevésbé, mert otthon hétköznapiak nem főznek a családokban, inkább csak a hétvégi húsleves, rántott csirke, krumpli a megszokott, illetve a spagetti, makaróni nagyon népszerű a gyerekek körében. Minden törekvés hiábavaló, ha a szülők, a család nem partner ebben az ügyben.

2.1.2. A mindennapos testnevelés és testmozgás

A mindennapos testnevelés bevezetése nagyon szép és hasznos kezdeményezés, láthatóan gazdag cél-és feladatrendszerrel, ám az infrastrukturális akadályok sok esetben hátráltatják a hatékony megvalósítást.

A mindennapos testnevelés és testmozgás céljai és feladatai:

- minden nap minden tanuló aktív részvételével valósul meg az indokolatlan felmentések visszaszorítása,
- minden alkalommal megfelelő keringési- és légzőrendszeri terhelés,
- minden alkalommal a jól végzett munka és a játék siker- és öröme minden tanulónak az értékelés módja a részvételre serkent,
- megfelelő mozgás az eltérő testi adottságú gyermekeknek is,
- a közösségi mozgásélmény jelentőségének hangsúlyozása a versenyszellem erősítése helyett,
- minden testnevelés órán gimnasztika, benne minden tanulóval a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó speciális tartásjavító torna, lábizomerősítés, légzéstechnika,
- stresszoldás – relaxációs gyakorlatok,
- tánc, melyen belül előnyben részesítendő a néptánc és társastánc,
- diáksport,
- életmód sportok elsajátítása,
- egészségismeretek hatékony átadása a megtapasztalt élettani hatások tudatosításával. (EMMI, 2016)

A mindennapos testnevelést a 2012/13-as tanévben vezettük be felmenő rendszerben első és ötödik évfolyamokon és az eredményekről a NETFIT program bevezetése útján szeretnénk meggyőződni.

A NETFIT 2015. májusi, első országos mérése azt mutatta, hogy a felmért 10-18 éves korú 750.000 tanuló között:

- a 10 éves fiúk 77 %-a,
- a 10 éves lányok 72 %-a fitt, míg
- a 18 éves fiúknak már csak 37 %-a,
- a 18 éves lányoknak pedig már csak a 20 %-a fitt. (www.kir.hu)

Az országos eredmények tekintetében a fiúk jobban állnak, mint a lányok, de feltűnően nagy az eltérés a 10 és 18 éves korosztály állapota között.

A NETFIT iskolákra vonatkozó mérési eredményei, viszonylag jónak mondhatók, de a gyerekeink között vannak túlsúlyosak is.

A mindennapos testnevelésben első évfolyamtól résztvevő tanulóink, saját elmondásuk szerint, hétköznapi legalább két órát töltenek a számítógép előtt, hétvégén pedig ennél több időt is számítógépezésre és tévézésre fordítanak. Nincsen olyan fiú, aki ne szeretne biciklizni, vagy focizni, de a lányok inkább táncolni, hulahoppkarikázni, ugrókötelezni szeretnek. A tanórákői szünetekben minden gyerek szeret futkározni, fogócskázni, labdázni. A gyerekek nyolcvan százaléka autóval jön és megy az iskolába, a többiek busszal és gyalog érkeznek és mennek haza. Családi kirándulásokon a gyerekek egy negyede vesz részt bár számukra a vidéki nagyszülők meglátogatása is ebbe a kategóriába tartozik.

2.1.3. A gyermekek érett személyiséggé válásának, azaz lelki egészségének elősegítése személyközpontú pedagógiai módszerekkel

A személyközpontú pedagógiai módszerek és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazása a teljes tantestület közös döntéseit és közös munkáját feltételezi és jelenti, melynek során a lelki egészséget középpontba helyező szervezetfejlesztést végeznek. Mindez pedig az iskola támogató légkörét, az egymás megbecsülésén és tiszteletén alapuló, szeretetteljes kapcsolatok kialakítását eredményezi. Sajnálatos módon azonban a nevelés legnagyobb része a pedagógusokra hárul, ugyanis az iskolába lépő gyerekek egyre nagyobb százaléka nagyon alacsony szabálytudattal rendelkezik. Mindez a legtöbb esetben konfliktusokhoz vezet, nem ritka a gyerekek közötti verbális agresszió, a kiközösítés, a megszegyenítés. Második osztályos gyerekek körében egy olyan kis „bűnbanda” alakult ki, amelynek tagjai egy csendesebb, hozzájuk csatlakozni nem akaró társukat kiszemelték és a kiközösítésére, megszegyenítésére minden alkalmat és lehetőséget kihasználtak. A tanító néni azonban két héten belül lefűlte a csínytevőket, megfelelő büntetésüket megkapták, ám a szülők nehezményezték a gyerekek felelősségre vonását, és panaszt tettek a tanító ellen. A bántalmazott kisgyerek szülei azonban megköszönték a tanító néni segítségét, gyors intézkedését. Ebben az egyetlen esetben sérült a bántalmazott kisgyerek lelki egészsége, a szüleinek a lelke és a tanító nénié is. Ma olyan világban élünk, ahol kétségbe vonják a tanító szavát? Megkérdőjelezzük a döntéseit? Probléma esetén azt a fáradságot sem veszik, hogy a pedagógushoz mennek oda egyből a vezetőhöz fordulnak? Végül megoldottuk az adott esetet, de nem kevés fájdalom árán.

2.1.4. Az egészségismeretek széles köre készség szintű elsajátításának elősegítése

Az egészségismeretek széles köre készség szintű elsajátításának elősegítése négy területre terjed ki. Ezek a következők:

- Az egészséget befolyásoló tényezők
 - o az egyén és az őt körülvevő közösség egészsége, mint közös felelősségünk
 - o a jó egészségi állapot megőrzése – testi és lelki egészség
 - o személyi higiénia
 - o a média egészséget meghatározó szerepe, médiatudatosság, a médiafogyasztás egészségvédő módja
 - o fogyasztóvédelem, egészségtudatos vásárlóvá válás
 - o idő és az egészség, alvás és egészség, bioritmus, időbeosztás
 - o tartós egészségkárosodással élő társakkal együttélés, a segítségre szorulóknak segítése
 - o táplálkozás
 - o testmozgás
- Betegségek megelőzése
 - o megelőzhető fertőző betegségek, kötelező védőoltással megelőzhető fertőzőbetegségek, a megelőzés elmulasztásának következményei
 - o krónikus nem-fertőző betegségek, a krónikus betegek jó életminősége
 - o gerincvédelem, gerinckímélet
- A gyermek fejlődése
 - o a gyermekáldás, a várandósság alatti hatások a gyermek fejlődésére
 - o a gyermek fejlődését elősegítő hatások a családban, az iskolában
- Az egészségügy igénybevétele
 - o otthoni betegápolás
 - o iskola-egészségügy igénybevétele, az egészségügyi ellátórendszer

A természettudományos órákon (környezetismeret, természetismeret, biológia) a védőnők által tartott osztályfőnöki órákon, etika órákon a felsorolt témák biztosan előkerülnek, ám e terület címe is mutatja, hogy széles körű elsajátítandó ismeretek sora. Éppen ezért különösen fontos lenne, hogy a pedagógusokat alap- vagy továbbképzések formájában felkészítsék, és elméleti tudással vétezzék fel vagy készülhetnének olyan segéd- és/vagy tananyagokat is, amelyek a gyakorlati megvalósítást segítenék. Ezzel elősegíthetnék, hogy az egészségfejlesztésben minden pedagógus tudatosabban vehessen részt.

3. A KÖRNYEZETPEDAGÓGIA SZEREPE AZ ÉRETT SZEMÉLYISÉG KIALAKÍTÁSÁBAN

A mai modern fogyasztói társadalomban az évtizedek folyamán kialakult értékek, magatartásminták, normák átöröklése sérült és ez gátló tényezőként hat az érett felelősségteljes személyiség kialakulására. (Kováts-Németh, 2010.) Mindez azért jelent komoly problémát, mert a jelenkori társadalomban jelentkező globális kihívásokra, a felelős, döntésképes, szabad, önálló ember képes válaszolni. Olyan emberről beszélünk, „aki: képes felismerni a szükségleteit, és azok kielégítésében képes mértéket tartani, úgy valósítja meg önmagát, hogy egyéni szabadságának korlátokat szab, embertársaival akar és tud együttműködni, de saját cselekedeteiért felelősséget vállal, az együttműködés során a fegyelmezetttség, rend, a szabályok betartása alapvető, a környezetről alapvető ismeretei vannak, a természetet nem uralni akarja, az „emberi környezetért” munkálkodik.” (Kováts-Németh, 2010. 194-195.old.)

A környezet-és egészségtudatos magatartás és életvitel kialakításához szükséges az ember önmagához, embertársaival és a természethez való harmonikus viszonya. (Kováts-Németh, 2010)

Az egészség örömteli megélése és a harmonikus élet értéként való tisztelete a „harmóniaelmélet” alapja, amely úgy értelmezhető, hogy „a testi-lelki egészség, a viselkedéskultúra, a környezetkultúra komplex tevékenységrendszerével formálja az egyén harmonikus fejlődését, hogy kialakítsa az egyénben a harmóniára való törekvést.” (Kováts-Németh, 2010. 150.old.)

„A környezetpedagógia olyan integrált tudomány, amely az adott természeti – társadalmi környezetben jelentkező globális kihívásokra keres és kínál megoldásokat az ökológiai egyensúly fenntartása érdekében, hogy az egyén a természeti – társadalmi környezeti kihívásokra konstruktív válaszokat tudjon adni.” (Kováts-Németh, 2010, 190.old.)

3.1. Nevelési – oktatási modell a környezetpedagógiában

A célok eléréséhez a környezetpedagógia meghatározott nevelési és oktatási modellt ajánl. A környezettudatos magatartás kialakítását a nevelés során a konstruktív életvezetés, az oktatás során a projektoktatás biztosítja:

- a konstruktív életvezetés egyénileg eredményes, szociálisan értékes magatartás kialakítását teszi lehetővé meghatározott magatartás- és tevékenységformák biztosításával
- a projektmódszer pedig a gyermekközpontúság kiemelésével a hagyományos, frontális munkától eltérő tanóraszervezést, tanulásirányítást feltételez. (Kováts-Németh, 2010.)

A pedagógiai kultúra megújulásához a pedagógusok számára végre világossá kellene válni annak a ténynek, hogy nem ők az ismeretek kizárólagos hordozói és közvetítői. A modernkori társadalmakban felnövekvő generációk számára a média által valamint a korlátlan Internet elérés és használat óta minden információ megszerezhető, válogatás nélkül. Vagyis nem hagyhatjuk figyelmen kívül a tanítványok előzetes tudását. Éppen ezért más módszerekkel kell felkelteni és fenntartani az érdeklődésüket, motiváltságukat. Más tanulási környezetet kell biztosítanunk, tevékenykedtetnünk kell a diákokat, lehetővé kell tennünk az egymástól tanulást biztosító pár- és csoportmunkákat is és elő kell segítenünk az együttműködés, a kooperatív tanulás megvalósítását. Mindez feltételezi, hogy a pedagógusnak az irányító szerepen kívül koordinátorként, támogatóként, facilitátorként, innovátorként, megfigyelőként kell végeznie feladatait.

3.1.1. A projektoktatás módszerei

A környezetpedagógia oktatási modellként a projektoktatás szükségességét hangsúlyozza.

Kováts - Németh Mária így fogalmaz: „a projektpedagógia a hagyományos nevelés és oktatás alternatívája. A hagyományos pedagógia tanár-, tanóra-, tantárgyközpontúsága helyett gyermekközpontúságot képvisel a tanulásszervezésben, annak eszköztárában, a tanár – diák kapcsolatban. A tanártól egy új, az eddigiektől teljes mértékben eltérő felkészültséget kíván.” (Kováts-Németh, 2010, 202.old.)

Minden köznevelési intézmény pedagógiai programja és éves munkaterve tartalmazza a tanulmányi kirándulásokat is, de a kirándulási terv elkészítése nem kötelező. A kirándulási terv véleményem szerint azért

eredményes, mert évfolyamokra lebontva a tanulók életkori sajátosságait valamint irodalmi, történelmi, művészettörténeti ismereteit szem előtt tartva szisztematikusan összeállítható egy olyan program, mely a tanulók ismereteit megerősíti, kiegészíti. Ez az elképzelés talán korlátozza a tanulók elképzeléseit, de egy projektmunkával érdekeltté tehetjük őket egy színvonalas, tartalmas osztálykirándulás megszervezésében.

Kováts- Németh Mária a projektoktatásban a módszereket három csoportba sorolhatjuk, melyek a következők:

- „a személyi célok megismerését elősegítő módszerek
- az önállóságot, kreativitást, kutatást elősegítő módszerek
- az együttműködést feltételező módszerek.” (Kováts-Németh, 2010, 231.old.)

E csoportosítás alapján tanulmányi kirándulás az együttműködést feltételező módszerek közé tartozik.

3.1.2 A kirándulás, mint projekt

A „Kiránduljunk” projekt témája a pedagógiai programban és a kirándulási tervben szereplő tanulmányi kirándulás megszervezése az osztályközösség bevonásával. A projekt tagozatokra is kiterjedhet, de akár teljes iskolai is lehet.

A projekt célja a közösségfejlesztés, a kognitív és szociális kompetenciák, az együttműködés, a kommunikáció és a kreativitás fejlesztése.

A projekt résztvevői a tanulók, az osztályfőnök, szülők, külső partnerek.

A projekt megvalósításának ütemezésekor három fázisban gondolkodhatunk, melyek az előkészítés, programtervezés és projektzárás.

Az előkészítés során az osztályfőnök ismerteti a projekt témáját és a feladatok ütemezését valamint a gyerekek csoportokat alakíthatnak a kutatómunkához.

A programtervezés fázisában a csoportok beszámolnak az addig végzett munkájukról, bemutatják programterveiket és abból közösen kialakítják a kirándulás tervét.

A projektzárás pedig maga a kirándulás, illetve az azt követő élménybeszámoló, értékelés.

Kicsit részletesebben a következőképpen gondolkodhatunk:

Előkészítés:

- Projekttéma ismertetése, az osztálykirándulás úti célja
- A kutató munka témájának ismertetése: a csoportokat célszerű szimpátia alapján kialakítani, de jó megoldás az érdeklődési kör is. Motiváló, ha a csoportok nevet is választhatnak maguknak. A csoporton belüli munkamegosztás életkortól függően több- kevesebb tanári segítséget igényelhet. A csoportok száma is változtatható.
 - o A csoport: A település története.
 - o B csoport: A település földrajza (pl. fekvése, adottságai, népessége).
 - o C csoport: Kulturális programok a településen (színház, múzeum).
- Feladatok ütemezése, határidők kijelölése
- Információ szerzése, kutatómunka, ami tanórákon vagy szabadidőben is történhet. A tanórai kutatómunkát akkor könnyebb megvalósítani, ha évfolyam, tagozat vagy akár iskolai szintű projektről beszélünk, mert a pedagógus kollégák kölcsönösen segíteni tudnak egymásnak. Így a közösségépítés szervezettebbé válik a tantestület részéről is megvalósul. Néhány javaslat a tanórai kutatómunkához:
 - o magyar: a helyszín/útvonal irodalmi kapcsolódásai, földrajzi neveinek helyesírása
 - o technika/rajz: útvonalterv készítése, a település és a művészeti stílusok kapcsolódása a nevezetes épületekhez fűződően
 - o történelem: történelmi emlékek
 - o természetismeret/földrajz: fekvése, természeti adottságai, gazdasága, népessége
 - o matematika óra: költségvetés készítése
 - o informatika óra: Power Point készítése
 - o osztályfőnöki óra: tervezés, megbeszélések

Programtervezés:

- Beszámoló a kutatómunkáról csoportonként, melyhez tabló, poszterek, prezentáció készíthető
- Programtervek készítése csoportonként az összegyűjtött információk felhasználásával:
 - o egy részletes napi terv összeállítása kötelező és szabadidős programmal,

- a település bemutatása tanulói idegenvezetéssel,
- egy kulturális intézmény látogatásához kapcsolható tanulói tárlatvezetés,
- étkezési lehetőség bemutatása
- költségvetési terv: útiköltség, belépők, étkezés
- Programtervek bemutatása csoportonként: szóban, szólap formájában, prezentációval
- Közös osztálykirándulási terv összeállítása és elfogadása a hallott ötletek alapján, szülők tájékoztatása

Projektzárás:

- Osztálykirándulás lebonyolítása a közösen elfogadott programterv alapján
- Dokumentálás fényképek, osztályvideók készítésével
- Élménybeszámoló a szülőknek, diákönkormányzatnak, alsóbb osztályoknak
- Értékelés, mely vonatkozhat a csoportmunkára, a programterv beválásáról

ÖSSZEFOGLALÁS

Az egészséges életmódra nevelés legfőképpen kora gyermekkorban sikeres és elsődleges színterül a család szolgálat. Az elsajátított magatartásformák, attitűdök egy olyan szemléletmód kialakítását erősítik, mely a felnőttkorban is megőrizhető. Az intézményi egészségnevelés célja, hogy az életkori sajátosságok figyelembe vételével minden rendelkezésre álló eszköz és módszer segítségével biztosítsa a test és a lélek, az ember és társai, az ember és a környezet, a természet közötti harmonikus kapcsolat kialakítását.

Az ismeretátadás segíthet abban, hogy az egészség, az egészségfejlesztés értékévé váljon. Az attitűdformálás, pozitív irányú változás csak szisztematikus, hosszabb távú tevékenységgel érhető el, melybe a szülőket, és az iskola életét befolyásoló külső szervezeteket is be kell vonni. Az iskolai egészségfejlesztés sikeres megvalósításában meghatározó az iskolavezetés és a pedagógusok hozzáállása, de nem feledkezhetünk el az iskolák infrastrukturális ellátottságáról sem. A célok elérése érdekében kiemelten fontos annak felismerése, hogy a pedagógusok képzése, továbbképzése, a szakma megújítása ezen a területen egészen biztos, hogy fejlesztésért kiált, mert e nélkül minden elméleti próbálkozás hiábavaló. Elvárásokat csak úgy és akkor szabad megfogalmazni, ha azok elérhetőségének feltételeit is biztosítjuk. Mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy a felnövekvő generáció tagjai egészségesek legyenek, hiszen, aki egészséges jobban tanul, jobb teljesítményt nyújt, fegyelmezettebb, harmóniában él önmagával, a társaival, és a környezettel.

IRODALOMJEGYZÉK

www.citatum.hu Tompa Anna (2016.május)

Meleg Csilla (2002): *Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása*, Magyar Pedagógia 102.évf.1. szám

Nemzeti Alaptanterv (2012) www.netjogtar.hu

Járomi Éva- Szilágyi Kristóf- Vitrai József (2016): *Egészséges életmóddal kapcsolatos kutatások a hazai iskolában*, Egészségfejlesztés, LVII. évfolyam, 2016. 1. szám

„Az egészség a TIE!” A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés tevékenységei. EMMI, 2016

www.kir.hu

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs. p194-195.

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs. p.150.

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs p.190.

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs. p.202.

Kováts- Németh Mária (2010): *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig*, Comenius Kft., Pécs p.231.