

## Egészséges életmódra nevelés programja, az egészségtudatos iskolai táplálkozás

Debrecen, 2009.

TÁMOP 3.1.4.-08/2-2008-0073 számú pályázat a Kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés –  
Innovatív intézményekben A projekt címe: Családok iskolája „kompetensen”

## Tartalom

|   |    |
|---|----|
| 1. Bevezetés.....   | 3  |
| 2. Az egészséges életmódra való nevelés története.....            | 4  |
| 3. Az egészségnevelés jogi háttere.....                           | 7  |
| 4. Az egészséges életmód alapelvei.....                           | 7  |
| 5. A tananyag tervezésénél megfogalmazott célok és feladatok..... | 10 |
| 6. Egészségnevelési témák feldolgozása.....                       | 11 |
| 7. Egészséges táplálkozás.....                                    | 11 |
| 8. Egészséges környezet és védelme.....                           | 24 |
| 9. Egészségnevelés a tanórákon.....                               | 27 |
| 10. Egészségnevelés a tanórákon kívül.....                        | 41 |

## 2.

### 1. Bevezetés

Új tudomány van kialakulóban, amely a korszerűen értelmezett egészség fogalomból indul ki. Napjainkban egyetértés van abban, hogy az egészség nem pusztán a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jóllét állapota (WHO 1948 alkotmány). Az egészség ebben az értelemben nem passzívan elviselt állapot, hanem tevékeny folyamat. Az egészség fontos eszköz céljaink megvalósításához, annak feltétele. Kiteljesedésének feltétele, hogy az egyén: társadalmilag integrálódjék (családhoz, különböző közösségekhez tartozzon). Tudjon alkalmazkodni a változó terhelésekhez. Életkorának megfelelően önálló legyen, és tudjon összhangot teremteni a biológiai, a fizikai, a lelki és a társadalmi lehetőségei között. Az egészséget alapvetően négy tényező határozza meg: örökletes, környezeti tényezők, valamint az életmód és az egészségügyi ellátó rendszer működése. Az egészség hosszú távú megőrzéséhez egészségtudatos magatartás kialakítására van szükség. Egészségtudatosságon azt értem, amikor az egészségünket hosszútávon befolyásoló döntéseket hozunk. A gyerekek és a fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában. Ebben az időszakban komoly hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, amely nagyban meghatározza a kialakuló szokásaikat, életvitelüket. Ezért az iskola az egészségfejlesztés legfontosabb színtere, és különösen így van ez kisiskoláskorban (6-10). Az egészségfejlesztés olyan egészségjavító módszereket jelent, amelyek kívül esnek a kifejezetten gyógyító jellegű tevékenységeken. Ilyen például az egészségnevelés, amely tudatosan kialakított tanulás-tanítás folyamat, amely változatos módszerekkel bővíti az egészséggel kapcsolatos ismereteket, az egyén és a környezetében élők egészségének javítása, megőrzése érdekében. Az iskolának a gyerekekre való hatása összetett és többrétegű. Egyrészt létezik egy nyíltan megfogalmazott oktatási-nevelési terv, másrészt ezzel összefüggésben vagy éppen ettől függetlenül hatást gyakorol egy ún. „rejtett tanterv”, amely az iskolai mindennapok során valósul meg, tudatosan vagy tudatalatti módon, például különböző helyzetek megoldása során. A pedagógus minden szava, mozdulata, gesztusa hatással van a gyermekek személyiségének alakulására, ezért nagyon fontos a példamutatás.

### 3.

Ahhoz, hogy egészséges életmód kialakítására ösztönözzük a gyerekeket, előbb a saját házuk táján kell rendet tenni. Az ifjúság egészségének fejlesztése nem éppen gyorsan és látványosan megtérülő feladat, az életük minőségéért viselt felelősség azonban mégis megköveteli a felnőttektől az energia-befektetést.

## 2. Az egészséges életmódra való nevelés története

Azt már elődeink is helyesen felismerték, hogy az egészséges életre nevelés valójában kora gyermekkorban sikeres, hiszen hiszen az iskolások a legfogékonyabbak az újfajta életszemlélet elsajátítására és a felnőttkorban való megtartására. Az iskolák egészségügyi nevelő kötelezettségét 1879-ben rendeletben rögzítették. Az egészséges életmód külön tárgyként való oktatása 1920-tól található meg az elemi iskolák tantervében. 1943-ban már iskola-egészségügyi szabályzat írta elő a tanári testület, a szülők és a gyerekek egészségügyi felvilágosítását. A II. világháború után megromlott a közegészségügyi és járványügyi tevékenység hatékonysága. Leginkább csak a higiénés szabályok betartása és a védőoltások beadatása volt fontos a lakosság körében. Az 50-es évek elején azonban megalakult az Egészségügyi Minisztérium Közegészségügyi Felügyeleti és Járványügyi Főosztályának Egészségügyi Felvilágosítási osztálya, melynek fő tevékenysége: plakátok, kiadványok, filmek készítése, kiállítások szervezése, valamint rádiós tanácsadás volt. Ebben az időben kezdődött a KÖJÁL hálózat megszervezése is. A valódi hatékony változás 1958-ban következett be, amikor megalakult az Egészségügyi Minisztérium Egészségügyi felvilágosító központja (EFK), amely önálló, szakmai intézeti státuszt kapott. Elkezdődött az egészségnevelési felmérő és kutatómunka. Ebben az időszakban történt meg a Nemzetközi Egészségnevelési Unióval való kapcsolatfelvétel is. 1977-ben a központ nevét Országos Egészségnevelési Intézetre (OENI) változtatták. Szakmai háttérként a Magyar Orvos Társaságok Szövetsége támogatta, illetve az annak keretében megalakult Egészségnevelési Szövetség. Az egészségnevelés korábbi feladatai mellé olyan hosszabb távú tevékenység is az intézethez került, mint a helyes táplálkozás, a megfelelő higiénés magatartás és a rendszeres testmozgás témaköre.

#### 4.

További kiemelt feladatköre a fiatalok családi életre való nevelése. 1986-ban újabb változás következik be az intézet életében, megjelennek az AIDS-elleni küzdelem feladatai. A rendszerváltás után a Szociális és Egészségügyi Minisztérium több intézmény összevonásával megalakítja a Nemzeti Egészségvédelmi Intézetet (NEVI). Annak tevékenységében hangsúlyossá vált a problémák népességcsoportok szerinti megközelítése. Többek között megszervezik az Egészséges Kórház, az Egészségesebb Munkahely, illetve a Dohányzás, vagy Egészség, továbbá a sportot, a fizikai aktivitást népszerűsítő programokat. Nemzetközi területen végzett kiemelkedő munkájáért az intézet 1996-ban elnyerte az Egészségügyi Világszervezet Egészségmegőrzés Együttműködési Központja címet. 2001-ben újabb átalakulás következett: a NEVI beolvadt az Állami Népegészségügyi- és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) szervezetébe, és azon belül külön központként működött tovább. 2003-ban újabb átalakítást élt meg a „soknevű” intézet a gyermek-egészségvédelmi vonal külön intézet formájában kivált belőle. Feladatai: a természeti, társadalmi, gazdasági és szociális környezet olyan irányú változásainak elősegítése, amelyek lehetővé teszik a gyerekek egészségének megőrzését és visszanyerését. Ezekből az információkból megállapíthatjuk, hogy ugyan úgy, ahogy manapság, régen sem volt igazi, működő PR-ja az egészséges életmódra való nevelésnek.

([www.oefi.hu/tortenet.htm](http://www.oefi.hu/tortenet.htm))

#### Egészségfejlesztő iskola

Az iskola az élet, a tanulás, és a munka egészséges színtere, s ennek érdekében fejleszti a környezetet. Az egészségfejlesztő iskola WHO szerinti ismérvei:

- Minden rendelkezésre álló módszerrel elősegíti a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az egészség fejlesztését és az eredményes tanulást.
- Együttműködést alakít ki a pedagógiai, az egészségügyi, a gyermekvédelmi szakemberek, a szülők és a diákok között annak érdekében, hogy az iskola egészséges környezet legyen.

#### 5.

- Egészséges környezetet, iskolai egészségnevelést és iskolai egészségügyi szolgáltatásokat biztosít, együttműködik ilyen célú más programokkal, az iskola személyzetét célzó egészségfejlesztési programokkal. Kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészséges étkezésnek, a testedzésnek, és a szabadidő hasznos eltöltésének, teret ad a társas támogatást, a lelki egészségfejlesztést és a tanácsadást biztosító programoknak.
- Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi a pedagógusok és a tanulók jóllétét és méltóságát, többféle lehetőséget teremt a siker eléréséhez, elismeri az erőfeszítést, a szándékot, támogatja az egyéni előrelépést.
- Törekszik arra, hogy elősegítse diákjainak, az iskola személyzetének, a családoknak, valamint a helyi közösség tagjainak egészségük megőrzését, a helyi közösség vezetőinek segít megérteni, miképpen járulhat hozzá, hogyan hátráltathatja a közösség az egészség fejlesztését, a tanulást.

A mi iskolánk megalakulása óta, különböző programjaival igyekszik felhívni a tanulókat, a szülőket, és a tanárok figyelmét az egészséges életvitel fontosságára. Ilyen programunk például az almaprogram, melynek keretében minden tanulónk minden nap egy-egy almát kap. Különböző előadásokat szervezünk szakemberek bevonásával: első osztályban a helyes fogápolás, ötödik osztályban serdülőkori változások stb. Rendszeresen tartunk sportnapokat, tanulóink különböző sportrendezvényeken, versenyeken vesznek részt. A környezettudatosságra is nagy hangsúlyt fektetünk: rendszeresen szervezünk hulladékgyűjtést. Művészetoktatás keretében felhasználjuk az újrahasznosítás nyújtotta lehetőségeket. Például divattervezés különböző színű zacskókból, pet-palack szobrászat, használt elem építészet. Iskolánk célul tűzte ki a közlekedés minőségének javítását. Tanulóink kimagasló eredményeket értek el a különböző KRESZ versenyeken. Iskolánk elnyerte az öko-iskola címet.

## 6.

### **3. Az egészségnevelés jogi háttere**

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének közgyűlése a 2005-2014 közötti éveket a Fenntarthatóságra nevelés évtizedének nyilvánította. E célt hivatott szolgálni az iskolák környezeti-és egészségnevelési programja. Hazánkban az alkotmány környezet- és egészségvédelemmel kapcsolatos 18. és 70. paragrafusában megfogalmazott alapelvek megvalósulását számos jogszabály, köztük a környezetvédelmi törvény garantálja. A Nemzeti Alaptantervről kiadott 243/2003. számú kormányrendelet kiemelt fejlesztési feladatnak tekinti az egészségnevelést és a környezeti nevelést egyaránt.

### **4. Az egészséges életmód alapelvei**

Ahhoz, hogy fel tudjuk kutatni az egészséges életmód motivációs eszközeit, szükséges pontosítani, mi is az egészséges életmód valójában! Az egészségre nevelés magában foglalja a tanulók testi, lelki szellemi és szociális fejlődésének, a betegségek megelőzésének elősegítését, az egészséges állapot, a harmonikus életvitel értékének közvetítését, a veszélyeztető tényezők és a veszélyhelyzetek helyes kezelésének, a szenvedélybetegségek és a mentális kórképek elkerülésének megismerését, a családi és a társadalmi életre való felkészítést. Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékének közvetítésére is nevel. Magyarország sajnos nem arról híres, hogy egészséges életmódot folytatna. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegségek tekintetében. Bár vannak olyan esetek is, amikor a tünetekért a genetikai öröklődés a felelős, de az esetek túlnyomó többsége a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy megismerjük az egészséges életmód alapelveit, amely olcsó, mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható a családokban és az iskolákban.

### **7.**

Azért is fontos mindkét szintér az egészséges életmódra nevelésben, mert az életmódbeli szokások egy részét otthonról hozzák a gyerekek, más részét az iskolákban alakítjuk ki.

Táplálkozás: A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Fontos a helyes mennyiségi és minőségi táplálkozás tudat kialakítása.

Mozgás: A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta egy jó óra tempós sétára volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de nagyon fontos, hogy olyan mozgást válasszunk, amely az életkorunkhoz, testalkatunkhoz, egészségi állapotunkhoz igazodik.

Folyadék: Fontos eleme az egészséges életvitelnek a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele a szervezetbe. Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter folyadékot kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezete számára optimális körülményeket biztosítson. Ehhez képest az átlagember fél liter folyadékot fogyaszt el. Pedig a megfelelő mennyiségű, tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.

Napfény: A XXI. század vívmányai ugyan kényelmessé teszik az életünket, de sajnos sokszor be is zárnak a szobába, a munkahelyre a számítógép, a televízió elé. Pedig a napsütésnek is számos jótékony hatása van a szervezetünkre, melyet ki kellene használnunk, mint például a csontképzésben fontos szerepet játszó D vitamin képzését. Természetesen fontos hangsúlyozni azt is, hogy a nyár közeledtével nő az ultraibolya sugárzás, így a napon való tartózkodásra leginkább alkalmas időpontokat meg kell ismertetni a gyerekekkel. Fontos a jó minőségű napszemüveg, és a megfelelő faktorszámú fényvédő krémek, valamint samponok használata.

## 8.



Levegő: Talán keveset gondolunk arra, hogy milyen nagy szükségünk van a friss levegőre, illetve a napjában többször végzett légzőgyakorlatokra, ahhoz, hogy a szellemi és a fizikai frissességünket egész nap fenntartsuk. Az ülő munka, a görnyedt testtartás, a bezártság mind-mind az egészséges légzés ellen dolgoznak. Ha naponta 2-3 alkalommal szakítunk időt arra, hogy 1-2 percig igazán mély lélegzeteket vegyünk, akkor tapasztalni fogjuk, hogy ez nem csak felfrissít, hanem az idegrendszerünkre is jótékony hatással van.

Pihenés: A rohanó ember, és a túlterhelt gyermek általában a pihenést igyekszik megspórolni, gondolván, hogy ezzel időt nyer. Pedig ez egyáltalán nem így van, mert minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot hibátlanul elvégezzen. Ezért mindannyiunknak meg kell aludnunk a szükséges éjszakai alvásunkat. Ez valakinek csak 6 óra, másnak pedig akár 10 óra is lehet. Egy dolog azonban mindenkinek egyaránt fontos, mindig éjfél előtt aludjunk el, mert ez az alvás legpihentetőbb módja.

Mértékletesség: A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye. A mértékletesség nem csak azt jelenti, hogy mindent csak bizonyos határig teszünk, hanem azt is, hogy egyes, nyilvánvalóan káros dologban egyáltalán nem veszünk részt. Ezért az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma inkább önmegtartóztatást jelent. Ez magába foglalja a dohányzás és a drogfogyasztás teljes mellőzését, valamint az alkohol és a kávé mértékletes fogyasztását is.

Bizalom: A fentiekben elsősorban a fizikai egészségünk megőrzéséről esett szó. Nagyon fontos azonban a testi egészség mellett a lelki, szellemi egészség megőrzésére is hangsúlyt fektetnünk. Lelki egészségünkhöz elengedhetetlen a megfelelő önismeret, önértékelés és a társas kapcsolatok rendszerének a kiépítése is. Szellemünk egészséges fejlődéséhez pedig elengedhetetlen, hogy bizalmunkat ne mindig embertársainkba vessük, mert ennek következtében elkerülhetetlen olykor a csalódás. Hol találhatunk olyan biztos pontot, ami nem változik, nem csap be, és nem kell csalódnia benne? A Bibliában van egy szép gondolat: „Jézus Krisztus tegnap és ma és mindörökké ugyanaz.”

## 9.

Ha tudunk bízni az Isteni gondviselésben, abban, hogy valaki mindig tud a gondjainkra megoldást, akkor a szellemünk, a lelkünk, és a testünk is teljesebb, egészségesebb életet tud élni.

Mint a fentiekből kiderül, életünk minden területét behálózza az egészséges életmódra való törekvés.

#### **5. A tananyag tervezésénél megfogalmazott célok és feladatok**

- Személyi és tárgyi feltételekkel segíteni azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a gyerekek, a fiatalok egészségi állapotát javítják.
- Fel kell készíteni a gyerekeket arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani.
- A sérült és fogyatékkal élő embertársaik iránti elfogadó és segítőkész magatartás kialakítása.
- Ismerjék meg a környezet leggyakoribb, egészséget, testi épséget veszélyeztető tényezőit!
- Készüljenek fel veszélyhelyzetek kezelésére, megelőzésére!
- Az iskola feladata az is, hogy felkészítsen az önálló, gyalogos közlekedésre, a tömegközlekedési eszközök biztonságos használatára.
- Segítséget kell nyújtani a gyerekeknek a különböző függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, rossz táplálkozás, pornográfiától való függőség) kialakulásának megelőzésében.
- Az iskola megkerülhetetlen feladata, hogy foglalkozzon a szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel, és figyelmet fordítson a családi életre is.

(NAT: Kiemelten fejlesztendő területek: testi-lelki egészség)

## **6. Egészségnevelési témák feldolgozása**

- I. Egészség-betegség
- II. Táplálkozás-mozgás
- III. Személyi higiéné-testápolás, öltözködés
- IV. Napirend-szabadidő helyes felhasználása
- V. Önismeret, önértékelés-kortárskapcsolatok
- VI. Káros szenvedélyek-helyes döntések
- VII. Szexuális kultúra-családi élet
- VIII. Balesetek megelőzése- elsősegélynyújtás
- IX. Egészséges környezet és védelme
- X. Sérült és fogyatékkal élők elfogadása, segítése

Az egyes témák tervezésénél figyelembe kell venni a tanulók előismereteit, életkori jellemzőit, a témák évfolyamonkénti egymásra épülését, a tantárgyakhoz való integrálódását.

Az alábbiakban szeretnék kiemelni néhány fontos témakört a fent említettek közül.

## **7. Egészséges táplálkozás**

Az egészséges táplálkozás mennyiségi és minőségi szempontból is fedezi a szervezet energia- és tápanyagigényét. A helyes táplálkozást egyértelműen jelzi, hogy a testsúly megfelelő. Az egészséges táplálkozás lényegében minden étel, élelmiszer fogyasztását megengedi, a hangsúlyt a mértékre helyezi! Ez azt jelenti, hogy bizonyos ételeket, élelmiszereket előnyben kell részesíteni, másokat háttérbe kell szorítani.

## 11.

### Néhány jó tanács a táplálkozási szokások kialakításához, megváltoztatásához:

Sok zöldséget, gyümölcsöt kell fogyasztani. A kenyérfélék közül a magas rosttartalmú, teljes kiőrlésű lisztből készült fajtákat kell választani. A húsfélék közül előnyben kell részesíteni a halat és a baromfit. Kerülni kell a zsíros ételeket, állati zsiradékok helyett, növényi olajokat, margarint kell használni. A tejtermékek közül is a zsírszegényeket érdemes választani. Az ételeket nem szabad erősen sózni, fűszerezni, cukorral édesíteni. Kevés édességet szabad fogyasztani. Az étrend összeállításakor érdemes tanulmányozni az élelmiszerek legfontosabb jellemzőit tartalmazó tápanyag- és kalóriatáblázatokat, az élelmiszerek csomagolásán feltüntetett adatokat. A folyadékvesztés pótlására csapvizet, vagy ásványvizet, hozzáadott cukrot nem tartalmazó rostos gyümölcsleveket fogyasszunk. Kerüljük a cukrozott, erősen szénsavas üdítőitalokat. Az alkoholfogyasztás gyermekek számára kifejezetten tilos. Naponta 4-5 alkalommal együnk, egyszerre csak keveset! Ezzel biztosíthatjuk, hogy vércukorszintünk többé-kevésbé egyenletes legyen, és üres gyomrunk korgása miatt sem alakuljon ki erős éhségérzetünk! Étkezzünk változatosan mind az összetevők, mind pedig az ízek tekintetében! Kerüljük a gyorséttermeket, mert az ott kínált ételek zsír- és szénhidrát-tartalma általában nagyon magas, fehérje- és növényi rosttartalma pedig alacsony! Lehetőség szerint nyugodt körülmények között, terített asztalnál, kapkodás nélkül étkezzünk! Legalább főétkezéseink során tartsuk be ezt a szabályt!

Ételkészítési módszerek: Főzés, amikor az ételt folyadékban, rendszerint vízben hőhatásnak tesszük ki. A főzés során megváltozik az élelmiszer szerkezete. A hőkezelés célja kettős, egyrészt megkönnyíti az étel elfogyasztását és emésztését, másrészt elpusztítja az élelmiszerekben levő mikroorganizmusokat. A főzés során az élelmiszerekben levő vitaminok, telítetlen zsírsavak szerkezete is megváltozik, az élelmiszerek értéke így csökken. Sütés során az ételt legtöbbször valamilyen zsiradékban tesszük ki hőkezelésnek, ritkábban nem alkalmaznak zsiradékot (pl. kővön sült ételek, rácson sült burgonya). A sütés során is megváltozik az étel szerkezete, fogyasztásra alkalmassá, könnyebben emészthetővé válik. A hőkezelés hatására, szintén elpusztulnak a mikroorganizmusok.

## 12.

A hőhatás azonban, kedvezőtlenül hat az élelmiszerekben lévő vitaminokra és telítetlen zsírsavakra, valamint a felhasznált zsiradék mennyiségétől függően jelentősen megnőhet az étel energiatartalma, ami viszont elhízáshoz vezethet. Ráadásul a sütéskor keletkező égéstermékek rákkeltő hatásúak. Ezért a sütésre használt zsiradékot nem szabad többször felhasználni, és nem szabad elfogyasztani a túlságosan barnára sült ételeket sem. Párolásnak nevezzük azt a folyamatot, amikor a hőkezelés vízgőz segítségével történik. A vízgőz alkalmazása nem biztosít olyan magas hőfokot, mint a főzés, vagy a sütés, azonban elegendő a zöldségek, baromfiúsok, halak megpuhításához. A párolás óriási előnye, hogy a vitaminok és a telítetlen zsírok bomlása kisebb mértékű. A korszerű ételkészítési technikák az ételek tápértékének, vitamintartalmának, és élvezeti értékének maximális megőrzése mellett azt célozzák, hogy az alapanyagok a lehető legkevesebb káros anyagot vegyék fel az elkészítés közben, illetve az átalakulás során ne károsodjanak. Ilyen technika a gőzölés, ami a pároláshoz hasonló, vagy a grillezés, ahol közvetlen hőszugárzás idézi elő az élelmiszer megpuhulását. A sütőzacskóban készített étel (hús, zöldség, hal) nem érintkezik közvetlenül a környezetével, és nem igényel folyékony közeget (víz, olaj, zsír) sem. A teflonbevonatú edényekben is nagyon kevés zsiradék felhasználásával készíthetők el az ételek. A mikrohullámú sütő elektromágneses sugárzás révén hevíti fel az ételeket, gyorsan és egyenletesen melegít. Használatával elkerülhető az étel megégése, és nem kell zsiradék sem az étel alá.

[www.sdt.sulinet.hu](http://www.sdt.sulinet.hu)

### Állapotfelmérés, az iskolás gyerekek táplálkozása

Ebben a fejezetben szeretném bemutatni a gyerekek táplálkozási problémáit és ezek, tanulásra gyakorolt negatív hatásait.

A világon szinte mindenütt – a fejlett és a gazdaságilag elmaradott országokban egyaránt – vagy egészségtelenül, vagy hiányosan táplálkozik az iskolás korosztály

nagy hányada. A gyerekek túltápláltsága számos anyagcsere- és keringési betegség előidézője.

### 13.

A világ több országában összehangolt kampány indult az egészséges táplálkozás népszerűsítéséért és az iskolai étkeztetés egészségesebbé tételéért. Ezt sok más tényező mellett az is indokolja, hogy a kutatók szoros kapcsolatot találtak a táplálkozás minősége és a tanulók teljesítményei, például az olvasásmegértés színvonala között.

A táplálkozás mennyiségi és minőségi javítása szintén rövid távú feladat. A szegénységben élő gyermekek egészséges, megfelelő táplálkozásáról gondoskodni kell a legkisebb kortól az iskola elhagyásáig lehetőleg az oktatási intézmények keretein belül.

Az utóbbi egy-másfél évtizedben mind több fórumon felismerték, hogy nincs rendben az iskolás gyerekek étkeztetése. Sokan – pedagógusok, orvosok, táplálkozástudományi szakemberek – panaszoznak, hogy sem mennyiségében, sem minőségében nem kielégítő az iskolai menzák és büfék kínálata, ami nemcsak hogy nem segíti, hanem kifejezetten károsítja is a gyerekek egészséges fejlődését. Ráadásul úgy tűnik, hogy az iskola egyéb módon, például a pedagógiai programjában sem teljesíti az egészséges és korszerű táplálkozásra szoktatásnak a kulturált életmódhoz nélkülözhetetlen feladatait.

#### A helytelen táplálkozás következményei:

Hazánkban a halálozási statisztikát a szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkező halálesetek vezetik. Ráadásul a fejlett országokhoz képest sokkal magasabb az ilyen természetű betegségek miatt bekövetkező halálozási arány. Ennek a szomorú statisztikának a magyarázata az egészségtelen életmódban gyökerezik. Ezért is nagyon fontos odafigyelni a felnövekvő nemzedék szokásainak kialakítására, gondolok itt a naponkénti testedzésre és az egészséges táplálkozásra, valamint a stresszmentes életvitel kialakítására. A szív- és keringési rendszer

megbetegedései: magas vérnyomás, érlemeszesedés, szívinfarktus, agyvérzés.  
Okai: elhízás, dohányzás, mozgásszegény élet, stressz. Megelőzésében igen fontos helyen áll a táplálkozás.

#### 14.

A szívbarát táplálkozás lényege, hogy az étrend olyan ételeket, élelmiszereket tartalmaz, amelyeknek a szívre és a keringési rendszerre gyakorolt hatása pozitív. (Lásd: Néhány jó tanács a táplálkozási szokások kialakításához, megváltoztatásához.)

[www.sdt.sulinet.hu](http://www.sdt.sulinet.hu)

Ezt a helyzetet tovább súlyosbítja az, hogy nemcsak az iskolában vannak gondok a megfelelő táplálkozás biztosításával és népszerűsítésével, hanem mind több családról is bebizonyosodik, hogy – akár a szűkös anyagi lehetőségei, akár a szülők nem megfelelő otthoni munkaszervezése következtében – otthon sem gondoskodik a gyerekek kívánatos szintű ellátásáról. Az ezzel kapcsolatos első vészjeleket az UNESCO bocsátotta ki; 1990-ben közzétette egy olyan *nemzetközi felmérés* eredményeit, amelyben a világszervezet megbízásából orvosok vizsgálták a gyerekek egészségét meghatározó mértékben befolyásoló táplálkozás *biológiai-élettani* jellegzetességei és az *iskolai teljesítmény* közötti összefüggéseket. Ebben az összeállításban elsősorban a hiányos, azaz a minőségileg nem megfelelő táplálkozás leggyakoribb következményeit vették számba.

Kimutatták például, hogy a legtöbb fejlődő országban az elégtelen táplálkozás egyik legnagyobb veszélye a vashiány kialakulása, és ennek több okból is súlyos következménye lehet. Az érintettek könnyebben áldozatául eshetnek, a különféle élősködők által terjesztett fertőzéseknek, másrészt a vashiány konkrétan is rontja a gyermekek koncentráció képességét, gondolkodási szintjét. A probléma nagyságát mi sem jellemzi jobban, mint az a néhány számadat, amely szerint csak Bangladesben az 5–14 év közötti népesség 74 százalékát, India városaiban az iskoláskorú gyerekek 33, a falusi településeken pedig 69 százalékát érinti ez a hiányállapot.

A helytelen táplálkozás nem csak vas, hanem jódhiányos állapotot is okozhat. Ez mintegy 680 millió ázsiai, 60 millió afrikai, hozzávetőleg ugyanennyi latin-amerikai embert – köztük természetesen rengeteg gyereket – érint; következményei között pedig elsősorban a mentális retardációt és a halláskárosodás korai bekövetkezését említik a szakemberek.

## 15.

De ismeretes, hogy a jódhiány azért is komoly veszélyt jelent, mert bizonyos finommotoros és kognitív teljesítményekre is korlátozó hatása van. Nagyságrendileg a világon a harmadik legsúlyosabb táplálékhiányos állapot a szakemberek szerint a szervezet nem megfelelő A-vitamin-ellátottsága.

Jól ismert ugyanis, hogy – különösen fejlődésben lévő gyermekek esetében – az A-vitamin hiánya könnyen látászavarok kialakulásához vezethet. Szintén komoly gondokat okozhat a proteinhiányhoz vezető táplálkozás, a növekedési retardációtól számtalan, a motoros tevékenységet veszélyeztető hiánybetegségig.

De nemcsak a táplálkozás minőségi összetevőinek hatásait kell megvizsgálni, hanem az étkezések mennyiségi jellegzetességeinek következményeit is. A táplálékhiány – nevezzük nevén: az éhezés – ugyanis még ha csak néha-néha fordul elő a fejlődésben lévő gyerekeknél, károsan befolyásolja a problémamegoldó képesség kialakulását, nem beszélve arról, hogy stresszorként általában megnehezíti a megismerő folyamatok kívánatos szintű működését. Külön témaként kell foglalkoznia reggelizés kérdéseivel. Különböző vizsgálati eredmények nemcsak a reggeli étkezés gyakori elmaradásának elrettentő következményeit mutatták meg, hanem ennek az ellenkezőjét is: egy jamaicai kísérlet tanúságaként szemléltették az elmaradt otthoni reggelizés iskolai pótlásával elért teljesítménynövekedést – elsősorban a matematikai feladatok megoldása terén.

Egy másik – ugyancsak követendőnek tekinthető – példa a *Massachusettsben* 1986-ban elindított iskolai reggeli program, amelynek köszönhetően az olvasási eredmények javultak, illetve az iskolai hiányzások csökkentek. Egy több mint 3000 bécsi iskolás körében elvégzett felmérés adatai szerint a 10-12 évesek 10 százaléka, a 13-14 évesek 15 százaléka reggelizés nélkül megy el az iskolába (köztük a



lányok képviselik a nagyobb hányadot). Különösen elszomorító az is, hogy már a 7–9 évesek között is sokan vannak, akik tízórai helyett pénzt visznek magukkal (ezzel az iskolai büfé sokat kárhoztatott választékának igénybevételére kényszerülnek). A nagyobb gyerekek egynegyede azonban még ennyi segítséget sem kap meg a szüleitől.

## 16.

Az ENSZ Élelmezési és Mezőgazdasági (szakosított) Szervezete, a *FAO* egy évtizeddel későbbi adatai szerint különösen a falusi környezetben élő gyerekek alultápláltak. A probléma kb. 180 millió gyereket érint. Egy másik szakosított szervezet, az *UNICEF* 2005-ben végzett vizsgálatának eredményei viszont – végre! – már hajszálnyi javulást is mutattak. A rosszul táplált iskolások egész világra jellemző 33 százalékos aránya az eltelt évek során 5 százalékkal csökkent, ezt azonban a szakemberek kizárólag a kínai iskolások helyzetében e téren bekövetkezett és számszerűleg is kimutatható javulásnak tulajdonítják. Ugyanők veszélyes mértékben súlyosbodni látják a dél-ázsiai és a szubszaharai országok iskoláskorú népességének táplálkozási helyzetét. Nem mond ellent az eddigieknek az sem, hogy egyidejűleg riasztó mértékben terjed ugyanennek az ellenkezője is; főleg az európai és az amerikai gyerekek körében tapasztalható túltápláltság, illetve az elsősorban az étkezés minőségi problémáit bizonyító kövértség is. A *WHO* és az *Európa Tanács* 2003-ban, Strasbourghban megtartott közös konferenciáján éppen ezért a résztvevők egymással összefüggésben vizsgálták a két jelenséget. A konferencia alapanyagául szolgáló dokumentum egy 2001–2002-ben 35 európai és észak-amerikai államban elvégzett vizsgálat. A fentebb említett UNESCO-felmérés adatait évekkel később megerősítve ez az áttekintés is azt hangsúlyozta, hogy az étkezési szokások a korai gyermekkorban alapozódnak meg, a nem megfelelő étkezés gyakorlata növeli a krónikus betegségek, elsősorban a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a stroke, a rák, a nem inzulinfüggő cukorbetegségek, valamint a csontritkulás kialakulásának és felnőttkori súlyosbodásának kockázatát. Ugyanakkor az iskolás időszak – különösképpen a gyerekek 11, 13 és a 15 éves kora – a legalkalmasabb életkor az elhízás bekövetkezésére. Ha nem megfelelő minőségű a táplálékbevitel, illetve az elfogyasztott ételmennyiséghez képest nem elegendő a gyerek mozgásaktivitása, a

kövértség tünetegyüttesként nemcsak megalapozódik, hanem könnyen ki is alakulhat. És ki is alakul! Ezt nemcsak az egyéni megfigyelések, hanem a szakmai információk is bizonyítják. 2004-es adatok szerint – például – a 12 éves skót iskolások egyötöde kifejezetten kövér, és a kaliforniai gyerekek hasonló korú populációjának egynegyednél is nagyobb részét minősítik az orvosok veszélyesen túlsúlyosnak.

## 17.

Folytathatnánk a sort az iskolai és az iskolások étkezésével foglalkozó, 2004-ben megrendezett brit nemzeti konferencia vagy az USA oktatási minisztereinek 2005-ben megtartott szakmai rendezvénye beszámolóinak megemlékezésével; mindezek szerencsére már azt is jelzik, hogy a pedagógia és az orvoslás megfelelően foglalkozik ezekkel a problémákkal.

Az *oktatási* és az *orvosi-egészségügyi* szakma által leadott vészjelzések mellett nem csodálkozhatunk azon sem, ha újabban a *média* is mind gyakrabban szót kér ebben a témában. Több magas színvonalú főzőműsort mutatnak be a televízióban, ahol többnyire egészséges alapanyagú ételeket készítenek. Nagy hangsúlyt fektetnek a mozgás fontosságára is. Az elhízás veszélyeit is sokat hangoztatják a különböző médiumok. Ezek ismeretében az sem meglepő, hogy sok serdülő nagyon megijed a sok és nem megfelelő evés lehetséges következményeitől (elsősorban természetesen a lányok). Mivel pedig ebben a korban a fiatalok amúgy is hajlamosak arra, hogy elégedetlenek legyenek a saját testükkel, aggasztóan sokan áldozatául esnek az anorexia és a bulímia nervosa nagyon súlyos kórképeivel jellemezhető betegségeknek. Például Svájcban, ahol az elmúlt két évtizedben 26 kantonban három alkalommal, azaz 1984-ben, 1991-ben és 1998-ban is végeztek az iskolások étkezésével kapcsolatban vizsgálatokat, és az anorexia folyamatos terjedését is regisztrálták.

### Az iskolai étkezés problémái

Az iskola által nyújtott étkezési lehetőségekkel kapcsolatos elégedetlenséget leginkább két dolog váltja ki: az, hogy az intézmények *nem biztosítanak* minden rászorulóknak megfelelő ellátást, illetve az, hogy a kínálat *nem megfelelő*.

Az első esetben többnyire a *fenntartó* pénzügyi lehetőségeit vagy szemléletét kell megváltoztatni; ez utóbbival próbálkoznak az iskola által nyújtandó szolgáltatások pontos szakmai leírását elvégző dokumentumok is.

## 18.

Az egyik legismertebb neveléstudományi enciklopédia erre vonatkozó szócikkében az iskolai étkeztetést az intézmény olyan szolgáltatásaként értelmezi, amely *„magában foglalja a tápláló, elérhető és kérhető étkezéseket, a táplálkozási ismeretet és az olyan környezetet, amely minden gyermek számára lehetővé teszi az egészséges étkezési magatartás elsajátítását”*. (Ebben a definícióban tehát a szolgáltatás biztosítása mellett nevelési feladatok ellátásáról is szó esik.) Nyilvánvalóan ennek a többrétegűségnek a szellemében került sor a WHO és az Európa Tanács 2003-ban bemutatott felmérésére is, amely már nemcsak az ételek minőségét, hanem az iskolai éttermek fizikai környezetét is értékelte, különös tekintettel az étterem kialakítására, a berendezés hangulatára, az ételre várakozó sorok és az étkezési szünet hosszára, a tantestületi részvételre, valamint az iskolán kívüli étkezési lehetőségek jellemzőire. (Az étkezési szünetről például megállapították, hogy a vizsgált intézmények között indokolatlanul nagy a szóródás; az amerikai iskolák 7 százalékában egyáltalán nem biztosítanak ebédszünetet a tanulóknak, míg az intézmények többségében 20 perc és 1 óra közötti idő áll rendelkezésre. Ami elég is lehet, ha nem kell kimenni az épületből és házon kívül vásárolni valamit.)

A kifogások másik csoportja minden esetben a minőségre vonatkozik. Mit kifogásolnak az iskolai étkeztetésben, illetve az iskolai büfék kínálatában a szakemberek? Túl sok cukrot, zsiradékot és szénhidrátot tartalmaznak az ételek, nagyon kevés – vagy semennyi – tejet és tejterméket kínálnak a büfék, az egészségesnél jóval nagyobb mértékben sóznak a szakácsok, és szinte teljesen

hiányzik a kínálatból a hal, a zöldség, a gyümölcs, valamint a belőlük készíthető sokféle egészséges és változatos étel. (Erre gondolva 2002-ben egy, az amerikai kongresszus elé vitt beszámoló egyenesen úgy fogalmazott, hogy a *mérgezett élelmiszerek* iskolai jelenléte évente átlagban 10 százalékkal nő.) Az iskolai büfék egyáltalán nem kínálnak például müzlit, ehelyett itatják a gyerekekkel a rengeteg, cukros, felesleges kalóriákat tartalmazó üdítőitalt; és láthatóan meg sem próbálják átszoktatni őket a jóval egészségesebb rostos gyümölcslevek vagy éppen az ásványvizek fogyasztására.

## 19.

A főtt ételek közül is jobbra a könnyebben elkészíthető és a táplálkozás-élettanilag már régen túlhaladott hagyományokhoz alkalmazkodó fajtákat részesítik előnyben; ezek az ételek pedig nemhogy nem tartalmaznak elég vitamint és fehérjét, de elkerülhetetlenül tovább éltetik a nem éppen egészséges fogyasztói szemléletet is. Nem beszélve egyéb, ugyancsak változást sürgető problémákról: a menzákon gyakran előforduló sok és sokféle higiénés gondról, a nem megfelelő tálalásról – s ez utóbbit emlegetve a szakemberek nem csak a nélkülözhetetlen esztétikai szempontok következetes érvényesítését kérik számon az étkeztető cégektől! Az elmondottak alapján tehát mind több fórumon arra a következtetésre jutnak, hogy az iskolai étkeztetés jelen gyakorlata nemcsak alkalmatlan az egészséges és korszerű táplálkozásra szoktatás feltételeinek megteremtésére, hanem képtelen a szükséges *táplálkozástani ismeretek* átadására is. Mint ahogy – az ehhez szükséges idő és a megfelelő körülmények biztosítása nélkül – alkalmatlan az étkezés közbeni kulturált magatartás szociális normáinak közvetítésére, az étkezés közösségteremtő lehetőségeinek kihasználására is. Mindezeket a hiányosságokat – természetesen – nemcsak a tanulók, hanem az iskolai dolgozók szempontjából is meg lehet vizsgálni. Az étkezés, a munkateljesítményt sok szempontból közvetlenül is befolyásolja. A világon, ma számon tartott egymilliárd *alutáplált* ember munkateljesítményének problémáját, különös tekintettel a nemcsak az alutápláltakra vonatkozó *fáradtságérzés* és *energiahiány* rovására lehet írni. (Ezek között ugyanis csak a jéghegy csúcsát jelentik a súlyos anyagi veszteséget okozó *termelés kiesés*, illetve a

százezres nagyságrendet mutató *baleseti statisztikák* adatai.) A *túltápláltsággal* összefüggő betegségek költségei is anyagi veszteséget okozhatnak a munkáltatóknak. Az iskolákban is előszeretettel rendszeresített nagy *cukor- és szénhidráttartalmú* ételek fogyasztásával kétségkívül – de csak átmenetileg! – valóban emelhető a teljesítmény, utána azonban hamar fáradtságérzés jelentkezik, a többi egészségügyi következményről nem is beszélve. Ha meg ráadásul ezekből az ételekből valaki nagy mennyiséget kap, az ilyen étkezés után jelentkező aluszékonyosság nemcsak teljesítménycsökkenést, hanem balesetveszély-növekedést is okozhat.

Új pedagógiai szemle 2006/7-8.

## 20.

### Az iskolai büfé

Az iskolai büfé mind nyitva tartásával, mind higiénias körülményeivel messzemenőig szolgálja a tanulók és az iskolai dolgozók igényeit. Két helyiségből kialakított telephelyükön gondosan elkülönítik az előkészítő részt és az árusításra alkalmas teret. Mivel a büfé az étkezőben került kialakításra, a megvásárolt élelmiszerek helyben fogyasztására kulturált körülmények között megoldható. Nagy gondot fordítunk a gyerekek táplálkozási szokásainak a kialakítására. Ne kapkodva, állva egyenek, mossanak kezet, használjanak szalvétát. A célunk elérésének az érdekében állandó ebédlő felügyeletet biztosítunk. A büfé munkaterületének szűkösége nem teszi lehetővé, hogy a kínálat megfelelő mennyiségű friss zöldséget tartalmazzon. Azonban bekerült a választékba a tojás, illetve a tojás alapanyagú szendvics és saláta is. A szendvicsekhez Delma light margarint, sertéssonkát, zalai felvágottat és szalámit használnak. A sonkás szendvicshöz kígyóborkát, a zalai felvágott mellé csemege uborkát tesznek. A szendvicsek leggyakrabban vizes zsemleléből készülnek, kisebb mennyiségben találunk sajtos kifliből készült is. Iskolatejet és kakaót, gyümölcsös joghurtot és kefirt mindig kínálnak, de a tejes termékek forgalma nagyon csekély. Szeletelt sajtot szendvicsben, túrót pedig körözött formájában, szintén szendvicsként árusítanak. Gazdag és népszerű a péksütemény választék. Túrós, diós és mákos változatok mellett megtaláljuk a csokoládés, illetve meggyes töltelékeket is. Burgonyás és sajtos pogácsát, sós

perecet árusítanak. A választék részét képezik a különböző chips-ek, amiknek a népszerűsége az elmúlt években egyre csökken a büfét üzemeltető szerint. Az ajánlásban megfogalmazott magvas-, korpás-, barna-, rozs- és graham kenyérfélék teljesen kimaradnak a kínálatból magas árak, és nehéz beszerezhetőségük miatt. A gabonakészítmények közül többféle müzli-szeletet és puffasztott gabonaszeletet találunk. A tervek között szerepel a kimért befőtt forgalmazása. Rostos üdítőből, szűrt gyümölcsleiből megfelelő minőségű és mennyiségű a választék. Palackos ásványvízből szénsavasat és szénsavmenteset is árulnak. Meleg italként helyben főzött, cukorral és citromlével ízesített teát lehet kapni. A büfé szolgáltatásai közé tartozik a presszókávé árusítása is, melyet azonban kizárólag felnőttek vásárolhatnak. Szeszes ital és dohányárú egyáltalán nem szerepel a kínálatban.

## 21.

Iskolánk egyetlen tanulója, és egyetlen alkalmazottja sem dohányzik. Iskolánkban nem található italt árusító automata. Ennek oka az, hogy véleményünk szerint az automata jelenléte lehetetlenné tenné az egyéni szokások megfigyelését, és a felnőttek (akár tanár, akár a büfé alkalmazott) jótékony célú befolyását.

### Az iskolai közétkeztetés

Iskolánk a diákok étkeztetésében ettől az évtől fogva a MENÜFOOD 2000 kft szolgáltatásait veszi igénybe. A kft vezetői a tanév kezdete előtt hivatalosan tárgyaltak táplálkozástudományi szakemberekkel és az ő ajánlásuk figyelembe vételével állítják össze a tanulók étrendjét. Szigorúan előírt rendje van korcsoportonként a heti kalóriaértéknek, a hús és zöldségfélék arányának, a tésztafélék és az édességek gyakoriságának. A napközis tanulók tízórait, ebédet és uzsonnát kapnak. Reggelire általában kakaó, tejeskávé, joghurt stb. Uzsonnára kalács, sajtkrém, túrókrém, tojáskrém, margarinos kenyér, zöldségfélével ritkán felvágottal stb. Tanulóink nagyobb része csak az iskolai ebédet veszi igénybe. Az ebédlő helyiség rendezett, tiszta és megfelelő méretű. Az étkezés ideje

osztályonként eltérő. Az ebédeltetés rendjének az összeállításánál elsősorban a gyerekek életkora és az órarendjük van figyelembe véve. Ebédre húsfélék csirke, pulyka, kevés marha, nagyon ritkán sertés, köretek: zöldségféle, főzelékek, burgonya, rizs, tésztafélék, hetente egyszer sütemény helyett gyümölcs, kompót, vagy szénsavmentes ivólé kerül a gyerekek asztalára. Ettől az évtől fogva tanulóink kétféle menüből választhatnak. Ezt nem csak az ízlésük kielégítése miatt tartjuk fontosnak, hanem azért is, mert az egészséges szervezet ösztönösen érzi, hogy miből van hiány a szervezetben, így a gyerekek akarva-akaratlanul azt az ételt választhatják, amelyikre éppen szüksége van a szervezetüknek. Több, főként első és második osztályos tanulóink ételhordó dobozban (szülői kérésre) hazaviszi saját megmaradt ételét, amennyiben nem napközis.

## 22.

Ebben azért is vagyunk partnerek, mert így a szülő is ellenőrizheti gyermeke étrendjét, mind minőségileg, mind mennyiségileg.

(Melléklet: a 2009. évi, október havi étrend.)

### Terveink a jövőre nézve

Szeretnénk minél több tantárgyba, tantárgyi témakörökbe, órai modulokba és tanórákon kívüli foglalkozásokba beépíteni az egészséges életmódra nevelés alappilléreinek kialakítását.

Szeretnénk iskolaudvarunk területén konyhakertet-iskolakertet kialakítani. Fontosnak érezzük, hogy a gyerekek, azon túl, hogy megismerkednek a konyhakerti munkálatokkal, valamint a növényekkel, tudjanak különbséget tenni a bio zöldségek és a boltban megvásárolható zöldségek között. Ezzel is arra akarjuk őket sarkallni, hogy tudatos vásárlóvá váljanak.

Szeretnénk még több tanulmányi sétát szervezni a közeli zöldségeshez, valamint a kis üzletbe. Célunk, hogy a multinacionális üzlethálózatokkal szemben megismertessük a gyermekeket a hazai kiskereskedelmi forrásokkal is. A gyerekeken keresztül igyekszünk a szülők vásárlási szokásaira is jó hatással lenni. Szeretnénk, kellő számú jelentkezőt remélve, főző szakkört indítani, igazodva a tanulók életkori sajátosságaihoz. Kisebbségekkel például inkább olyan ételeket készítenénk, amelyekhez nem szükséges tűzhely használata. Például: gyümölcs- és zöldségsaláták, kókuszgolyók, és különböző főzést nem igénylő kikeverhető krémek, pudingok, melyeket természetesen gyümölcsökkel gazdagon tálalnánk. A későbbiekben bemutatókat, kóstolókat, esetleg versenyeket is rendezhetnénk. A főzőszakkörön megismerkedhetnének az egészséges táplálkozás elemeivel, módjaival. Ezen a ponton azonban nem árt visszakanyarodni a családok szerepéhez sem. Ugyanis egyetlen iskola sem vállalhatja magára a gyerekek egész napi ellátását; ehhez mindenképpen szükség van a családok közreműködésére is.

### 23.

Ahol pedig ez nem megfelelő, ott segítségre van szükség módszertani és anyagi téren egyaránt. Ez utóbbit nem annyira az iskolától, mint inkább a társadalmi környezettől lehet elvárni: az önkormányzattól, a közösségi és a civil kezdeményezésektől, a mi iskolánk esetében pedig a fenntartó egyháztól.

Az egészséges táplálkozással szoros kapcsolatban áll a személyi higiéné, a fogápolás is. Iskolánk elsős tanulói minden évben fogápolási előadáson vesznek részt, melyet szakemberek tartanak. A gyerekeknek az elméleti alapok megszerzése mellett lehetőségük van a gyakorlati kipróbálására is. Az osztályok minden évben fogászati vizsgálaton vesznek részt. Igyekszünk a gyerekekben kialakítani, fejleszteni a külső megjelenésükkel kapcsolatos igényességüket. Elsősorban példamutatással és felhívásokkal kívánjuk elérni célunkat.

## 8. Egészséges környezet és védelme



Az iskolai környezeti nevelés során a tanulókat felkészítjük környezetük megismerésére, tapasztalataik feldolgozására, valamint az élő és élettelen természet érdekeit is figyelembevevő cselekvésre. Az iskolai környezet esztétikus alakítása az ízlésnevelés nélkülözhetetlen része. A rendezett környezet igényének a kialakítását is gyermekkorban kell elkezdeni. Az iskolai környezet igényes alakításával el kell érni, hogy a negatív környezeti hatások veszítsenek erejükből.

- **Levegőtisztaság-védelem:**

A városunk levegővédelmi szempontból kedvező helyzetben van. A levegőt érintő terhelések nem jelentősek, bár az utóbbi években az autók számának a növekedésével romlott a levegő tisztasága. Városunk vezetése igyekszik minden lehetséges módon csökkenteni a levegő szennyezését. Ezek mellé a kezdeményezések mellé az iskolák is felsorakozhatnak.

## **24.**

Részt vehetünk, sőt magunk is kezdeményezhetünk olyan programokat, mint például:

- Parlagterületek, iskolánk környezetének rendben tartása.
- Parlagfű irtó akciók szervezése.
- Kerékpáros közlekedés lehetőségének biztosítása kerékpártárolók építésével.

- **Vízvédelem:**

Városunk közelében található tavak, mint például a Vekeri-tó, vagy a Fancsikai-tavak. Nagyon fontos, hogy a gyerekek megismerkedjenek a vizek hasznosságával és fontosságával, megtanulják a takarékos vízfelhasználást. Környezet szakkör keretében készíthetnek különböző állapotfelméréseket például a felszín alatti vizekről. Vagy készíthetnek vízvizelmzéseket. Megismertethetjük velük a szennyvízcsatorna működését, az ivóvíztisztítás módjait. Szervezhetünk

kirándulásokat, vetíthetünk filmeket, vagy rendezhetünk versenyeket ebben a témakörben is.

- **Hulladékgazdálkodás:**

Iskolánk rendszeresen (kétszer egy évben) szervez hulladékgyűjtési versenyeket. Nem csak papír- és vashulladékokat gyűjtünk, hanem elhasznált elemeket, kupakokat, zacskókat. Ezek egy részéből újrahasznosítási versenyeket szoktunk rendezni. Például elemekből állóképeket, pillepalackokból különböző járműveket, szobrokat, zacskókból ruhadarabokat készítenek a gyerekek. Az ezekből készült kiállításokat a szülők is megtekinthetik. Kirándulásokat szoktunk szervezni a hulladékgyűjtő telepre, ahol a gyermekek megszemlélhetik a hulladékfeldolgozás menetét. Iskolánk területén sok hulladékgyűjtő van elhelyezve, ezzel is arra ösztönözve a tanulókat, hogy megóvják környezetük tisztaságát.

## 25.

- **Energiagazdálkodás:**

Igyekszünk bemutatni a gyermekeknek az energiatakarékosság lehetőségeit. Bátorítjuk őket az áramtakarékosságra: szünetekben, a tanteremben, órákon a folyosón kapcsolják le a világítást. Szünetekben szellőztessenek, az órákon az ablakok lehetőleg zárva legyenek. A beállított hőmérsékletnek megfelelően öltözködjenek. A bejárati ajtók csak szellőztetéskor legyenek nyitva.

- **Természeti környezet megőrzése:**

Igyekszünk bemutatni a gyermekeknek a környékünkön előforduló védett növényeket, fákat és védett állatokat. Bízgatjuk őket természeti értékleltár létrehozására. Megtanítjuk őket az évszakoknak megfelelő kerti munkálatokra, növényvédelemre. Például: télire a növények törzsének, gyökerének védelme, madáretetők készítése és rendszeres feltöltése. Tavasszal a metszési munkálatok

elvégzésében is segíthetnek. Ősszel az iskolaudvar, esetleg a közvetlen környezete rendbetétele, falevelek, letört gallyak összegyűjtése. A gyerekek megismerkedhetnek a komposztálás fogalmával, hasznosságával, a nagyobbak technika órán készíthetnek komposztáló ládákat. Zöldövezetünk rendszeres ápolása, takarítása területi és időbeli felosztás alapján történik az osztályok között.

- Épített környezet megóvása:

Kellő figyelmet kell fordítanunk az épületeink állagának megóvására is. Tisztasági versenyekkel igyekszünk tantermeinket megóvni. A versenyeken figyelmet fordítunk a padok belsejének a tisztaságára valamint a folyosók tisztaságára is. A tisztasági versennyel párhuzamosan dekorációs versenyt is szoktunk rendezni. Szeretnénk elérni, hogy tanulóink igényesek legyenek saját környezetükre, mind a szűkebb (tanterem), mind a tágabb (folyosó, aula, udvar) értelemben. Az osztályterem képe, igazodva a tanulók életkori sajátosságaihoz, valamint iskolánk szemléletéhez, egészségügyi és esztétikai szempontból egyaránt megfelelő berendezési tárgyakkal kell, hogy illeszkedjenek az iskola egészéhez. Fontos feladatunk a rongálások megakadályozása.

## 26.

### 9. Egészségnevelés a tanórákon

Az egészséges életmódra nevelésben fontos, hogy a gyerekek a mindennapok során minél többször, többféleképpen találkozzanak a legfontosabb alapelvekkel. Erre kiváló lehetőség a felnőttek állandó példamutatása, és a tanórák adta lehetőségek kiaknázása. Kellő kreativitással, és elhivatottsággal minden tantárgyba be lehet építeni ezen elveket. A hagyományos és audiovizuális szemléltetés mellett az élményszerű ismeretszerzést érdemes előnyben részesíteni. Fontos, hogy a tanulók szerezzék meg az elméleti alapokat, és ennek hatására cselekedjenek átgondoltan saját egészségük megőrzése, ill. a környezet megóvása terén. Az alábbiakban igyekeztem csokorba gyűjteni néhány tantárgy és témakör adta lehetőséget.

### Környezetismeret (1-4. o.)

A legtöbb lehetőséget az egészség- és környezetnevelésre ez a tantárgy rejti. A környezetismeret tantárgy célja, hogy felkeltse az érdeklődést a tanulóknál a környezetük iránt. Az egészséges életvitelt megalapozó szokások a gyerekek cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki. Ezért szükséges, hogy a tanuló:

- ismerje az egészségmegőrzés szabályait,
- legyen igénye a tisztaságra, a korszerű táplálkozásra, a mindennapos mozgásra és a szabadidő hasznos eltöltésére,
- alakuljon ki felelősségérzete saját és embertársai egészsége, környezetének állapota iránt,
- gyakorolja az egészség- és környezetvédelmet szolgáló tevékenységeket,
- alakítson ki harmonikus kapcsolatot a természeti és a társadalmi környezettel,
- gyakorolja azokat a tevékenységeket, amelyek otthona, iskolája, lakóhelye tisztaságának megőrzésére irányul.

A tantárgy témakörei alsó tagozaton évről évre szinte azonosak. A tanulók egyre mélyebb ismereteket szereznek meg egyazon témakörön belül életkoruk előrehaladtával. Első osztály legelső témaköre - *ismerkedés az iskolával* – rögtön tálcán kínálja a lehetőséget az egészségre neveléshez.

### **27.**

A gyerekek megismerkednek az iskola helyiségeivel, köztük a mosdókkal. Megismerik a használatuk szabályait, feltételeit. Megbeszélhetjük velük az alapvető higiénés szokásokat, elvárásokat. Következő témakör, az *élő és az élettelen természet* mind a négy alsós évfolyamon előfordul. Fontos megbeszélni a témakörben a közvetlen környezetünkben élő állatokkal való egészséges kapcsolattartást. Például az állatok nem játékszerek, a velük való foglalkozás után ki kell hangsúlyozni a kézmosás fontosságát, és a szükséges távolság megtartását. Ne ölelgessék, puszilgassák az állatokat. Meg kell tanítani a gyerekeknek a szeretetet más módokon is kifejezni, például a róluk való gondoskodás által. A mi iskolánk alsóbb osztályiban élősarkot alakítottunk ki, melyben nem csak növények, de állatok is helyet kaptak. Például az első osztálynak tengerimalaca, a második osztálynak akváriuma van. Ezt a jó gyakorlatot szeretnénk felsőbb osztályokban is

meghonosítani. A gyerekek részt vesznek az állatok gondozásában, takarításában, etetésében. Szünidőkben jutalomként hazavihetik a gyerekek. A növények tanításakor megismertethetjük a gyerekeket a gyógynövényekkel, és az egészségre ártalmas növényekkel. Az élettelen környezet kapcsán meg lehet beszélni a gyerekekkel az igényes berendezési tárgyak szépségét, tisztántartását. A *testünk felépítésével és működésével* is minden évfolyamon találkozunk. Ebben a témakörben az egészséges életmód minden területéről tanulunk. Itt lehet leginkább hangsúlyozni az egészséges táplálkozás fontosságát és a mindennapos testmozgás szükségességét. *Lakóhelyünk, később országunk* kapcsán beszélhetünk a levegő, a folyók tisztaságáról, védelméről. Pozitív és negatív példákat tárhatunk a gyermekek elé. Végezhetnek vízanalizálást, meglátogathatnak víztisztító üzemeket. Összehasonlíthatunk légszennyezettségi adatokat. Utánanézhettek városunk, országunk természetvédelmi programjának. Az *évszakok* tanulásánál kihangsúlyozhatjuk az időjárásnak megfelelő öltözködés fontosságát, mint betegségmegelőzést. A *közlekedés* témakörében a biztonságot, baleset megelőzést, segítségnyújtást fontos kiemelni, és a tömegközlekedésben a higiéniére fektethetünk hangsúlyt. Ki kell emelni a kerékpáros közlekedés környezetkímélő és egészségmegőrző hatását. Lehetőleg szituációs gyakorlatokkal mélyítsük el a gyerekek elméleti tudását.

## 28.

### Természetismeret (5-6. o.)

Ez a tantárgy szerves folytatása az alsós környezetismeretnek. Új témakörként azonban belép a *térkép* mélyebb ismerete. A domborzat és a tájékozódás kapcsán beszélgethetünk a kirándulások egészségmegőrző szerepéről, Esetleg a térkép gyakorlati kipróbálására szervezhetünk tanulmányi utakat a közeli erdőkbe. Megismertethetjük a gyerekeket a turista utak jelzéseivel. Ezekben az években már részletesebben tanulják a gyerekek az *időjárási elemek* élettani hatásait. Fontos beszélni a napozás veszélyeiről, az UV sugárzásról. A *földfelszín változásainál*, a hegyek keletkezésénél megbeszélhetjük a magaslati levegő jótékony hatását, hegymászás veszélyeit. A bolygónk tanulmányozásánál, a gravitációs vonzóerőnél

párhuzamot lehet vonni más láthatatlan dolgokkal, például különböző szemmel nem látható sugárzásokkal, hullámokkal, azok ártalmával.

## Földrajz

A természetismeret 7. osztálytól négy tantárgyra válik szét. Ezek közül a földrajz témakörei változnak leginkább. A gyerekek érésével a látószög egyre inkább kitágul. A *hetedik osztályban* megismerkednek a tanulók a kontinensek legfőbb jellemzőivel. Ezekbe a témakörökbe is remekül beilleszthetők az egészséges életvitel és táplálkozás legfontosabb elvei. Megfigyelhetők más-más kultúrában élő emberek tisztálkodási, öltözködési, táplálkozási szokásai. Bátorítsuk a tanulókat az önálló kiselőadások megszerkesztésére, melyben kapjanak fontos szerepet a fent említett témák is. Vettessük észre a gyerekekkel az összefüggéseket például a táplálkozás és az éghajlat, öltözködés, éghajlat, vagy vitamindús zöldségek, gyümölcsök termelése és gyógyszerfogyasztási adatok között. Készíttessünk összehasonlító elemzéseket! Rendezhetnek népviseleti divatbemutatót. *Nyolcadik osztályban* ismét visszakanyarodunk az Európai Unió, Közép-Európán keresztül hazánk tájaira, és gazdaságára. A gazdasági témakörök újabb lehetőségeket nyitnak a számunkra. Felhívhatjuk a figyelmét a gyerekeknek a stresszre, mint fogalomra. Beszélgethetünk a stresszmentes életmódról. Megismerkedhetünk foglalkozásokkal, azokhoz tartozó életvitelekkel. Például: ülőmunka, állómunka ártalmai.

## **29.**

## Biológia

A *hetedik osztályos* biológia szinte kizárólag az állatokkal és a növényekkel, valamint az éghajlati övezetekkel foglalkozik. Sajnos az emberi szervezet ebben az évben egy kicsit háttérbe szorul. Ennek ellenére több téma is ad lehetőséget az egészségre nevelésre. Például a vizek élővilágának a tanulásakor feltétlenül meg kell említeni a halakat, mint az ember egyik legegészségesebb táplálékát. Vagy a tápláléklánc tanításánál is érdemes párhuzamot vonni az emberi táplálkozással. Az egyes állatok testfelépítésének a vizsgálatánál beszélhetünk a testalkat és az életvitel kapcsolatáról, úgy, mint testmozgás-testalkat. Fontos feladat, hogy ennek az évnek a

végére kialakuljon a gyerekek ökológiai szemléletmódja. A *nyolcadik osztályos* biológiát akár egészségtannak is nevezhetnénk. Hiszen az egészséges életmódra nevelést ez a tanév hangsúlyosan figyelembe veszi. Valamennyi szervrendszer tárgyalását egy olyan lecke fejezi be, amely az adott szervek egészségével, annak megőrzésével vagy helyreállításával foglalkozik. Ez az év nem nélkülözi a veszélyek, ártalmak és a fontos betegségek ismertetését, a hangsúly azonban mindenhol a megelőzésen legyen, vagyis az egészséges életmód kialakításán.

## Fizika

*Hetedik osztályban* a fizika négy témakör köré csoportosul. Az első témakör a testek egyenletes és változó mozgásával foglalkozik, melyen belül nagy hangsúlyt kapnak a számítások, mérések, összefüggések észrevétele. Fontos, hogy a gyerekek képessé váljanak a természet állandóságainak, és változásainak a felfedezésére, megértésére. Mivel a tananyag sokat foglalkozik az idő tényezővel, mérésével számításával, összefüggéseivel, remek lehetőséget nyújt a helyes időbeosztás megbeszélésére. A gyerekek készíthetnek napirendet, kiszámíthatják, melyik közlekedési eszközzel mennyi idő alatt érnek az iskolába, összemérhetik a különböző útvonalak hosszúságát. Ebben az évben ismerkednek meg a tanulók a fizikai mennyiségekkel, úgy, mint sebesség, sűrűség, nyomás, teljesítmény, olvadáshő, forráshő. Az olvadáshő kapcsán visszakanyarodhatunk a természethez, megbeszélhetjük a téli közlekedés veszélyeit, tisztasági feladatait. Például az olvadozó havat ne hozzuk be a cipőnkön az épületbe.

## **30.**

Építtethetünk a gyerekekkel hóembert, melyet folyamatosan megfigyelve, követhetjük az olvadást kísérő halmazállapot változásokat. Ezalatt a gyermek örömteli, mozgásos tevékenység közben tudatosít, és fogalmaz meg olyan törvényszerűségeket, amelyekkel már kicsi gyermekora óta találkozhatott. A forráshő tanulásakor akár otthoni, akár iskolai kísérletezés közben fontos felhívni a gyermekek figyelmét a forró gőz okozta sérülésekre, a biztonsági előírások betartására, baleset megelőzésére. A dinamika témakörön belül az erő tanításakor párhuzamot lehet vonni az emberereje, fizikuma kapcsán a testedzés fontosságával. A tanulók készíthetnek erőnléti grafikont, például fekvőtámasz verseny, vagy

szkander bajnokság után. A nyomás tanításánál a gyerekek megvizsgálják a pellet nevű termék előállítását. Itt meg kell említeni ennek a tüzelőnek a környezetvédelmi jelentőségét, miszerint felhasználása kisebb levegőszennyeződést okoz, mint a szén eltüzelése. Arkhimédész törvényének tanításakor a vizek veszélyeiről, az úszás, mint sport rejtette egészségmegőrző lehetőségeiről is beszélgethetünk a gyermekekkel. Mivel iskolánk rendszeres úszásoktatáson vesz részt, a tanulók személyes tapasztalatokra is szert tehetnek a víz alatti nyomásról. Fontos beszélgetni velük az ebben rejlő veszélyekről, és a megelőző védőfelszerelésekről is. A hőtani alapjelenségek kapcsán a baleset megelőzésen túl felhívhatjuk a tanulók figyelmét a hőkezelt élelmiszerek egészséges, illetve egészségtelen mivoltára. Például mennyivel egészségesebb párolni, mint főzni a vitamindús zöldségeket, vagy megemlíthetjük azt a tényt, hogy magas hőfokon a baktériumok elpusztulnak. A *nyolcadik osztályos* fizika főként az elektromossággal és a fénytannal foglalkozik. Sok lehetőség adódik a takarékosagra való nevelésre, valamint az elektromos berendezések biztonságos üzemeltetésének a tudatosítására (védőföldelés, kettős szigetelés). A fénytán témakörén belül a homorú, és domború lencsék tanításánál természetesen ki kell térni a szemüvegekre, és szem egészségének a megőrzésére, védelmére. Ismerjék meg az élő szervezetekre káros fizikai hatások (sugárzás, rezgés, zaj) egészségkárosítását is. Ismerjék fel a fizikai törvényszerűségek és az élőlények életjelenségei közötti analógiákat. Váljanak képessé a környezeti változások magyarázatára.

## 31.

### Kémia

A kémi tantárgy remek lehetőséget ad az önértékelés, énkép fejlesztésére, környezettudatos magatartás kialakítására. A *hetedik osztályos* kémia első témaköre - a mindennapi anyagaink- legfontosabb üzenete, a rendszerezési képesség és a személyes felelősség előtérbe állítása. Hiszen a környezeti kérdések nem oldhatók meg úgy (sem szűkebb, sem tágabb környezeti szinten), ha a probléma és a megoldás nem válik személyessé. Amíg a szemetet eldobjuk, és nem szedjük (szedetjük) fel, amíg nyakra-főre fűtünk, amíg nem javítatjuk meg a füstölő motort,



csak ha megbüntetik, amíg nem csináltatjuk meg a csöpögő csapot – és a sort tovább-tovább folytathatnánk - , valamint, hogy mindennek az elhagyását nem érezzük felelőtlenségnek, addig nincs remény arra, hogy megállítsuk a környezetünk pusztulását. De ha a tanárok, tanítványaikban felébresztik ezt a tudatosságot, és felelősséget, akkor már mindannyiunk javára értéket sikerült továbbadni. A kémia tanulás élményét legfőbbképpen a kísérletek, a kémiai reakciók megfigyelései adják. Minden reakciónak ismerjük a kiindulási és a keletkezett anyagait így lehetőség van az úgynevezett szóegyenletek felírására. Ezt érdemes következetesen megtenni, hiszen a „miből mi lesz? minek mi az eredménye?” tudása az életre is felkészítést ad. A tanulókkal meg kell értetni, hogy minden tetteknek van következménye, eredménye, mint ahogyan a vetést is mindig az aratás követi. A tanult egész és a rész, részecskék összefüggésének tanulásakor fejleszteni lehet a tanulók önértékelését, tudatosíthatjuk bennük, a társadalomban, szűkebb és tágabb környezetükben betöltött szerepüket, helyüket. Az atomok és elemek témakörben olyan világképi jelentőségű dolgokra kell ráirányítani a gyerekek figyelmét, mint az, hogy nem a Föld az Univerzum középpontja, de még a Naprendszeré sem. Érdemes tudatosítani a gyerekekben, hogy a természettudományos világkép nem azonos a világnézettel, és hogy a világnézet nem tudományos kérdés. A levegőről tanultak során feltétlen szót kell ejteni a légszennyezésről, a savas esők környezetkárosító hatásairól, az üvegházhatásról, az ózonpajzs védelméről. Gyűjthetnek a gyerekek ezekkel kapcsolatos újságcikkeket, híreket, rendezhetünk rajzversenyt a témával kapcsolatosan, vagy akár vetélkedőt is. A vegyületek témakörében, az illatok terjedése, oldódása kapcsán kitérhetünk különböző higiénés kérdésekre.

### 32.

Mint például a tisztálkodó szerek, illatszerek használatának fontossága, mértékletessége. A hőváltások tanítása során ismételten ki lehet térni a megfelelő és ékes öltözködésre. Az ellentétes töltések vonzása-taszítása párhuzamba állítható a fiúk-lányok közötti kapcsolattartás természetével, ékes rendjével. A *nyolcadik osztályos* tananyag lehetőséget ad arra, hogy a gyerekekben megalapozzuk a környezetbiztonságos magatartás kialakulását, valamint a tiszta környezet szeretetét. Hiszen ebben az évben tanulják a különböző vegyszerek, vegyületek tulajdonságait (sósav, klór, víz). Valamint fontos kitérni még a nikotin, alkohol, kábítószer élettani

hatásaira is, ezek alkotóelemeinek vizsgálata során. Másik nagyon fontos témakör ebben az évben a hétköznapi kémia, amely olyan fejezeteket tartalmaz, mint a megújuló, meg nem újuló energiaforrások, kőolaj, földgáz, vagy a tápanyagok: zsírok, szénhidrátok, szőlő-, gyümölcs-, répacukor, keményítő, cellulóz, fehérje. A témakör összefoglalásaképpen érdemes a gyerekekkel készíteni, vagy készíttetni, a táplálkozási piramis alapján egy saját maguk által összeállított étrendet. Az építőanyagok tanulása során kipróbálhatják a gyerekek a vályogvetést, vagy kicsi, általuk készített gipsz téglákból makett házat is építhetnek. A porcelánok témakörén keresztül pedig a gyerekek esztétikai érzékét fejleszthetjük.

### Matematika

A matematika az egészségnevelésre *alsó tagozaton* kínálja a legtöbb lehetőséget. Ezen a tantárgyon belül a témakörök évről-évre cirkulárisan ismétlődnek, egyre mélyebb tudást nyújtva a gyerekeknek. Az első fejezetek általában a *számtannal* kezdődnek, egyre bővülő számkörrel. Ehhez kapcsolódnak fokozatosan a számokkal végzett *műveletek*. A számlálás, később számolás során használhatunk egészséges táplálkozásra ösztönző gyümölcsöket, például almát, vagy éppen diót, melyet a feladatok elvégzése után a gyerekek meg is ehetnek. Később a bennfoglalás, részekre osztás tanításánál is, cukor, vagy sütemény helyett szétoszthatunk egy kosár mogyorót a padosok, vagy a csoportok között, melyet aztán csoporton belül tovább oszthatnak a gyerekek. Megbeszélhetjük a maradék fogalmát is hasonló módszerrel. Természetesen az ilyen feladatok közben ki kell hangsúlyozni az adott „eszközök” egészségességét. Összeköthetjük a feladatokat kóstolással, íz felismeréssel is.

### **33.**

A legtöbb lehetőséget azonban mégiscsak a *szöveges feladatok* rejtik. A kompetencia alapon átdolgozott tankönyvek ma már igyekeznek kiaknázni ezeket, és többnyire úgy fogalmazzák meg a szövegeket, hogy az nevelő hatású legyen. Azonban például a fejszámolás fejlesztéséhez mi magunk is kitalálhatunk ilyen szövegeket. Például: Vásároltam a boltban 50 dkg szaloncukrot, és 1kg mandarint. Hányszorosa az egészséges ételmiszer az egészségtelennek? Az ilyen megfogalmazásokkal azt is sugallhatjuk a gyerekeknek, hogy nem kell mindenről

lemondani, ami finom, csak tartsák be a mértékletesség és az arányosság elveit. Több egészséges ételt fogyasszanak, és mérsékeljék az édességek evését. *Függvények, grafikonok, halmazok* tanításánál használhatunk olyan adatokat, mint a gyermekek testsúlya, és egyúttal megbeszélhetjük az elhízás, és az alultápláltság problémáit, vagy a szemüvegesek és nem szemüvegesek halmazának megfigyelésekor kitérhetünk a szem egészségének a megóvására, védelmére. A *geometria* témakörén belül adhatunk olyan feladatot, hogy készítsenek síkban, vagy később térben, síkidomok, illetve testek felhasználásával valamilyen alkotást, képet, vagy építményt egy adott témára. Például hulladék újrahasznosítás, vagy energiatakarékosság. A *mérések* során használjunk egészséges élelmiszereket. Például az úrmérték szemléltetésekor használjunk tejet, és közben beszéljük meg miért fontos a tej az emberi test számára. Az idő mérésénél készítsünk napirendet, beszéljünk a helyes időbeosztásról. A *statisztika* megint csak olyan témakör, ami tálcán kínálja a lehetőséget az egészségnevelésre. Készíthetünk statisztikát testsúly, egészségi állapot, gyógyszerfogyasztás, stb. alapján, osztályon, iskolán, országon belül, esetleg országok között. Megvizsgálhatunk olyan statisztikai adatokat, mint például a dohányzás, italfogyasztás mértéke, miközben megbeszélhetjük a káros szenvedélyek veszélyeit. *Ötödik, hatodik* osztályban új témakörként belép a *negatív számok* tanulása. Mivel ezek szemléltetésére többnyire a fizetőeszközöket használják, jó lehetőség kínálkozik, a takarékoságról való beszélgetésre, adósság, és a velejáró stresszmentes élet alakításának a fontosságára. A *törték* szemléltetésénél lehetőleg ne tortát, pizzát, vagy csokit használjunk, hanem almát, dinnyét, narancsot. *Átlagszámításnál* összemérhetjük országok átlagéletkorát, összehasonlítva a táplálkozási szokásaikkal, mozgáskultúrájukkal.

### 34.

Az *arányosság, és a valószínűség* számításnál szintén használhatunk olyan adatokat, mint a függőségek és a korai elhalálozások arányai, ok okozati összefüggései. *Hetedik és nyolcadik* osztályban a *kamatszámítás* és a *hatványozás* tanulásánál ésszerű gazdálkodási módokat tárhatunk a gyerekek elé. Megbeszélhetjük a családok általános költségvetését, készíthetnek ilyeneket önállóan, vagy csoportmunkában a tanulók. Közben beszélgethetünk a családról,

mint társadalmi alapegységről, értékességéről, és nem utolsósorban értékességéről. Vizsgálhatunk *statisztikai* adatokat a sérült, és a fogyatékkal élők arányáról, kihangsúlyozva a segítségkérés, és a segítségadás fontosságát.

## Magyar

A magyar, az egyik legsokrétűbb, legösszetettebb tantárgy, amely *alsó tagozaton* valójában három tantárgyat foglal magában (olvasás, írás, anyanyelv) Ezeket természetesen egymással összhangban, egymásba ágyazva tanítjuk. A három irányvonal közül azonban a legtöbb lehetőség az olvasás és az írás területén mutatkozik az egészségnevelésre. Az olvasás tanításának része a szövegértés, a szóbeli szövegalkotás, a kulturált nyelvi magatartás, kommunikáció, a dramatizálás fejlesztése is. Ma már a pedagógus sokféle tankönyvből válogathat. Érdekes olyan könyveket előnyben részesíteni, amelyekben az olvasmányok tanulságosak, és az egészséges életmódra ösztönzően hatnak. Ha nincs lehetőség ilyenek választására, akkor sem kell elkeseredni, mert az interneten rengeteg mesegyűjtemény található. Érdekes ezeket felkutatni, böngészni bennük, és esetleg kiegészítő anyagként bevinni a tanórákra. A szövegfeldolgozások során hangsúlyozzuk, és emeljük ki azokat a részeket, melyek pozitívan hatnak az egészségnevelés szempontjából! Dolgozzunk fel recepteket, megbeszélve mennyire egészséges az adott étel, illetve mi az ami nem egészséges benne. Ezt a témát azonban nem csak konkrét szövegeken keresztül lehet tárgyalni, hanem kommunikációs gyakorlatok, drámajátékok során is. A mi iskolánkban alsó tagozaton beszélgető kört működtetünk.

## 35.

Ezek a kötetlen, őszinte beszélgetések kiválóan alkalmasak arra, hogy a gyerekekre pozitív befolyást gyakoroljunk, ösztönözzük őket megfelelő életmód kialakítására, akár meséből, akár a saját életünkből vett hétköznapi jó és rossz példával. Az írás tanítása során próbáljunk meg olyan szavakat, később mondatokat és szövegeket, fogalmazásokat íratni a tanulókkal, amelyek az egészségneveléshez kapcsolódnak.

Nagyon sok lehetőség rejlik például a gyűjtőmunkákban. Gyűjtessünk sportágakat, gyümölcsneveket, csoportosítsuk a vitaminokat, stb. Könyvtárlátogatáskor kerestessünk szakácskönyveket és hasonlítsuk össze azokat, az egészséges táplálkozás figyelembevételével! Fogalmazás tanításakor írassunk saját táplálkozási, vagy mozgási szokásaikról, ezzel is felhívva a figyelmet saját egészségük védelmére! Az általam felsorolt néhány példán túl egy kis kreativitással, és odafigyeléssel nagyon sok oldalról meg lehet támogatni a gyerekek személyiségének ezt az oldalát.

### Magyar irodalom

Ötödik osztálytól szétválik a fent említett tantárgy irodalomra és nyelvtanra. Ez nem jelenti azt, hogy megszűnne a tantárgy komplexitása. Továbbra is meg kell próbálni egymásba ágyazva tanítani a magyart, és nem különálló tantárgynak tekinteni. Nyelvtani részek tanításánál továbbra is használhatóak az irodalmi szövegek, és az olvasmányok feldolgozásánál is fel kell hívni a figyelmet a nyelvtani szabályszerűségekre. Az *ötödik osztályos* irodalom első nagy témaköre a mesék, népdalok, amelyben olyan *mesékkel* találkoznak a gyerekek, mint például a holló meg a róka. A mese egyik „főszereplője” a sajt, melyen keresztül megemlíthetjük, az egészséges táplálkozást. Gyűjtethetünk sajt típusokat, márkákat, rendezhetünk sajtkestolót. Beszélgethetünk a sajt előállításáról is. Ezen témakörön keresztül a személyiségük fejlődésére is pozitív hatást gyakorolhatunk, például a csalimesén keresztül. Fontos beszélgetni a hazugság, és a füllentés, a tréfa és a pimaszság fogalmairól, különbségeiről. A *népdalok* témakörében megemlíthetjük a zenehallgatás jótékony, stressz oldó hatását. Másik nagy témakör ebben az évben a *János vitéz*.

### 36.

Ezen művön keresztül levonhatunk erkölcsi tanulságokat (betyárok, bordal), beszélgethetünk a humorról (13. ének), tudatosíthatjuk a fantázia és a valóság közötti különbséget (17. ének), kitérhetünk, a népi babonákon, hiedelmeken keresztül a bibliai értékrendre (22. ének). Rendkívül sok lehetőség nyílik a mese dramatizálására is, amely már önmagában is jellemformáló hatással bír. Harmadik

nagy témakör a szülőfölddel és a *családdal* foglalkozik. Számos lehetőség adódik a tanulók jellemének, értékrendjének a formálására. Napjainkban nagyon fontos kiemelni a családot, mint értékes közösséget. Tudvalevő, hogy a magyar családok állapota katasztrofális, ezért fontos a gyerekekben tudatosan alakítani az egészséges, és működőképes családmódellet. Ezen a ponton ismét érdemes segítségül hívni a bibliát, a bibliai családmódellet. Következő nagy témakör az *eredetről, teremtésről, mítoszokról* szól. Ezen témák közül a mi iskolánk, keresztény iskola lévén, a bibliai teremtést, és az evangéliumok megismerését részesíti előnyben. Ebben a tanévben még számos *remekművel* megismerkednek a tanulók. Ilyen például: A Pál utcai fiúk, vagy a Koldus és királyfi, valamint A kis herceg. Ezeknek a műveknek is nagyon komoly üzenetei vannak. A gyerekek megtanulhatnak olyan fontos kifejezéseket, mint szeretet, önzetlenség, szegénység, gazdagság, egymás megismerése és elfogadása, megjobbítása. *Hatodik osztályban* új témakörként megjelennek a *balladák, és a mondák*, melyeken keresztül érdemes beszélgetni népünk eredetéről, a mondák valóságtartalmáról, esetleg párhuzamot lehet vonni a mendemondákkal, szóbeszéddel, pletykálással. Ebben az évben ismerkednek meg a tanulók Arany János *Toldijával*. Ez a mű is számos jellemformáló eseményt tartalmaz. Fejleszthetjük a tanulók erkölcsi ítélő, és nem elítélő képességét, dramatizálhatunk, beszélgethetünk a gúnyról, és a komikumról. A hosszú tájleíró részekkel fejleszthetjük a szép környezet iránti igényüket. A második félév legfontosabb témakörként tanulják a gyerekek az *Egri csillagok* című regényt, amelyet, terjedelme ellenére nagyon kedvelnek a gyerekek. Nagyon sok életszerű motívum van benne, bele tudják élni magukat a szereplők helyzetébe, megismerkednek a korabeli világ értékeivel, és hibáival egyaránt. Ezzel a regénnyel nem csak jellemet formálhatunk, de kiemelhetünk olyan fontos részleteket is, mint például a várvédők fizikai állapota. Elképzeltetjük, és megfogalmazhatjuk a katonák egy-egy napjának napirendjét.

### 37.

Készíthetünk étlapot a számukra, természetesen korabeli ételekkel (gyűjtőmunka). Fontos megemlítenünk még a *Lúdas Matyi* történetét is. Olyan fogalmakat beszélhetünk meg rajta keresztül, mint az igazságosság, a bosszúállás, a jogos panasz. Megfigyelhetjük a főszereplők testalkatának, és életmódjának, valamint

sikereinek az összefüggéseit. Készíthetünk, és javasolhatunk fitness programot Döbrögi számára. *Hetedik osztályban* számos verssel, a magyar költészet remekeivel ismerkednek meg a tanulók. Ezeken keresztül fejleszthetjük művészi érzéküket, a szép iránti vonzalmukat, szeretetüket. A költői életrajzok tanulása során kitérhetünk azok életvitelére is. Ebben a tanévben tanulják a gyerekek *A kőszívű ember* fiai című regényt, melyen keresztül megismerkedhetnek olyan fogalmakkal, mint a hősiesség, önfeláldozás. Kielemezhetjük a különböző jellemek, személyiségek értékeit, tanácsot fogalmazhatunk meg arról, hogy miben kellene megváltozniuk. Beszélgethetünk ismételten a család jellemformáló hatásairól. *A nyolcadik osztályos* témakörök között szerepelnek versek, novellák ifjúsági és önéletrajzi regények, valamint több helyen is megjelenik a nyelvi humor. A gyerekek költők életén, művein keresztül megismerkedhetnek a zsidóság tragédiájával, lélektani drámákkal. Ugyanakkor a humor, az irónia, a humoreszkek is szép számban megtalálhatók az év során. Fejleszthetjük a gyerekek empátiakészségét, együttérzést válthatnak ki belőlük költői életpályák. Megtanulhatnak, hálásnak lenni saját életvitelük miatt, vagy éppen erőt meríthetnek nehéz sorsú emberek életpályájából. Ady Endre életrajzát követve megértethetjük a tanulókkal a kialakított életvitel milyenségének következményeit. Ösztönözhetjük őket arra, hogy egészségesen éljék az életüket, alakítsák a pályájukat. Amint láthatjuk az irodalmi témákon keresztül leginkább az egészséges énkép, életvitel kialakítására lehetünk befolyással, különböző pozitív, és negatív példa bemutatásán keresztül.

### Magyar nyelv

A nyelvtani témakörökön keresztül ismételten csak a szavak, mondatok, szövegek megválasztásával hathatunk pozitívan a gyermekek egészséges életszemléletének a kialakulására, fejlődésére.

### **38.**

Akár a szótagolás, a szófajok, a mondatelemzés legyen a témánk érdemes olyan szövegeket tárni a tanulók elé, melyek már önmagukban is egészségre ösztönöznek. Például sportesemények leírása, vagy egészséges táplálkozással kapcsolatos

szövegrészek. A tollbamondások szövegei is érdekes ezen témakörök közé csoportosítani.

## Ének

Fel kell fedeztetni a tanulókkal az éneklés, táncolás egészségre gyakorolt pozitív hatásait, valamint a zene stressz oldó szerepét. Táncolás közben az ember úgy végez mozgást, hogy annak nincs is tudatában, nem okoz nehézséget a számára, és örömteli eseményt jelent. A zene segít az ellazulásban, a kikapcsolódásban. A táncon, mozgáson keresztül a gyerekek gyakorolják az egymásra való odafigyelést, az együttműködést is.

## Rajz, technika

Egészségnevelés szempontjából ezeken a tantárgyakon keresztül a tanulók megismerkedhetnek a természet képzőművészeti ábrázolásainak lehetőségeivel. Megtanulják, hogy a hagyományok ápolása a fenntarthatóság egyik alappillére. Igyekezünk ezeken az órákon minél több természetes anyagot használni, azokból egészségnevelési, vagy környezetnevelési témakörökben alkotásokat létrehozni. Ismerkedjenek meg környezetük értékeivel, művészeti alkotásaival. Rendezzünk versenyeket, pályázatokat írjunk ki ezekben a témakörökben. Elemezzünk építészeti alkotásokat, olyan szempontok alapján, hogy mennyire illik bele a környezetébe, mennyire környezetbarát, és energiatakarékos az épület. Esetleg magunk is tervezhetünk, építhetünk maketteket. Ismerkedjenek meg alternatív építési technikákkal, például vályogvetés, bio téglák és különböző egészséges és gazdaságos fűtésteknikákkal. A rajz már alsó tagozaton fontos része a környezeti nevelésnek és az egészséges életmód hirdetésének, hiszen tematikus munkák készítésével bármely téma feldolgozható.

## **39.**

A tárgy pozitív hatása a környezeti nevelés szempontjából kétszeres, hiszen az elkészített munkák plakátokon, faliújságokon, folyosói és tantermi „kiállításokon”



megjelennek, növelve ezzel az adott épületrész esztétikai értékét. Felső tagozaton a tantárgy kiegészül (az életkori sajátosságoknak megfelelően) az alkotó ember látásmódjának legtöbb elemével, a kész művek (rajzok, festmények, makettek, plastikák) legtöbbször már túlhaladnak az „egyszerű” esztétikumon és művészi értéket képviselnek. A környezeti nevelés szempontjából igen fontos a szép folyosó, a bejárat és a lépcsőfordulók díszítése. E fontos feladatot elsősorban rajztanáraink vállalják fel, a gyerekmunkák élővé, dinamikussá, esztétikussá teszik az épületet. A rajz és a környezeti nevelés eredményes kapcsolatát jellemzi, hogy tanulóink többször szerepelnek kiemelkedően a különböző környezetvédelmi rajzpályázatokon. A technika és a környezeti nevelés kapcsolata a rajzhoz hasonlóan két vonalon érhető utol. Az elkészített munka egyrészt szintén egyfajta alkotófolyamat terméke, más részről tanteremben, folyosón elhelyezve szép, mutatós. Emellett mindkét tagozaton törekednek a kollégák arra, hogy a környezeti nevelés egyik legalapvetőbb elemét, a takarékossgot hirdessék. A munka valamilyen anyaggal történik. Alsó és felső tagozaton és a napköziben is előnyben részesülnek a természetes anyagok (fa, rafia, gyékény, csuhé...), de a papír, karton munkák is lehetőséget adnak egy felület ésszerű felhasználásához. E tárgy keretén belül kell megtanulniuk a gyerekeknek, hogy hogyan lehet egy anyagot többször felhasználni, lehetőség nyílik a hulladékképződés, szelektív hulladékgyűjtés megtárgyalására is. Felső tagozatos tanulóink rendszeresen főznek, így pl. a táplálkozáskultúrán, a táplálék összetételének megvitatásán keresztül e tárgy is kiegészíti az egészséges életmódra nevelést.

### Informatika

Ezt a tantárgyat ötödik osztálytól tanulják a gyerekek, de már korábbi évfolyamokon is használják a számítógépet. Többször a tanító vezetésével, segítségével, de előfordul, hogy otthon készítenek powerpointos bemutatókat a különböző tantárgyak témaköreiből.

## 40.

Fontos, hogy a gyerekek megtanulják, eszközként használni az informatikai eszközöket, és egyúttal tanulják meg a mértékletességet, és térjünk ki a helyes

napirendre, időbeosztásra is. Korunk betegsége, főként a fiatalok körében, hogy túl sok időt töltenek a számítógép előtt.

### Osztályfőnöki óra

Összefogja a szaktárgyak hagyományos tanórai kereteken túlmutató tevékenységeit. Fejleszti a tanulók önismeretét. Segíti a tanulókat a közösségben való helyük megtalálásában. Tudatosítja az egészséges és biztonságos élet szokásait, ismérveit és a veszélyeztető tényezőket. Bemutatja és megismerteti a lakóhely emlékeit és ápolja a hagyományokat. A legtöbb lehetőséget nyújtja egy más megismerésére, a kötetlen és őszinte beszélgetésekre.

## **10. Egészségnevelés a tanórákon kívül**

Az egészségnevelés élménypedagógia is, mivel a nevelés egyik kiemelkedően fontos eszköze, maga a személyesen átélhető élmény. Az élmények egyaránt megragadhatók értelmi és érzelmi úton (egyszerre vagy valamelyik irányba eltolva a hangsúlyt) ebben nagyon meghatározó az életkor. A kisebb gyerekeknél hatásosabb az érzelmi megközelítés, míg a nagyobbaknál már célszerűbb, ha egyensúlyt teremtünk a két oldal, vagyis az érzelmi és az értelmi megközelítés között. Az egészségnevelés nem lehet pusztán a negatív élmények közvetítője. Egyensúlyt szükséges tartani az értékek és a gondok felmutatásában és feltárásában és értékközvetítőnek kell lennie!

A Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia az iskolai, tanórán kívüli környezeti nevelés helyzetelemzésében így fogalmaz:

*„Tanórán is sokat tehetünk az ügy érdekében, de ott nagyon nehezen mozdulhatunk el az ismeretek szintjéről, így az ottani környezeti nevelés ritkán válik cselekvést befolyásoló erővé. A tanórán kívüli tevékenységek gyakran hatékonyabbak is a tanórára tervezhető tevékenységeknél. Mindezt alátámasztja az a tény is, hogy a hazai környezeti nevelés éppen az iskolai, de tanórán kívüli tevékenységekből indult fejlődésnek, és ma is ezen a területen hat a legerőteljesebben.”* (NKNS. 1998. 40. o.)

A fentiekén kívül ma már egy egyszerű, ám sajnálatos tény is alátámasztja a tanórán kívüli keretekben folyó környezeti- és egészségnevelés fontosságát: a Kerettanterv bevezetésével minden tantárgy óraszám, de különösen a természettudományos tantárgyaké jelentősen csökkent. (Hangsúlyozva, hogy a KN nem pusztán e tárgyak feladata, hanem mindegyiké!) A természet megszerettetése sok manuális tevékenységet is megkívánna, de épp ez az, amire ma már nem jut idő a tanórákon, vagy legalábbis nagyon kevés, bár a kerettanterv célkitűzései megkövetelnék. Így rendkívül fontos élnünk a tanórán kívüli lehetőségekkel. Az egészségnevelés igazi helye a természet, ám nem mindig van lehetőség „kijutni”, így a benti (nem csak iskolai környezetre gondolva) lehetőségeket is ki kell használni. Mégis amikor csak lehet jobb a szabadban megszerettetni- megismertetni a természetet, a környezetünket, mindeközben nem kis mértékben hozzájárulva a gyerekek egészségének megőrzéséhez.

A tanítást követő időszakban, iskolánkban jelenleg zajló tevékenységek:

**a) séta, illetve rövid terepgyakorlatok:**

Ezek általános vagy konkrét megfigyelési szempontok alapján történnek (alsó és felső tagozaton is). Füzettel vagy feladatlapokkal rögzítik a tanulók a tapasztalataikat, az új ismereteket (pl. piacon, biopiacon, virágkertészetben, a környéken található tanösvényeken, terepgyakorlaton az kisvasúttal stb).

## 42.

**b) kirándulások (egy napos):**

A kirándulások szinte kimeríthetetlen lehetőséget biztosítanak a tanulók környezeti- és egészségneveléséhez, akár tematikusak, akár általános tartalmúak.

**1. Tematikus kirándulások:**

Ezeket vagy a kollégáink, vagy külsős szakemberek adják a feladatokat, illetve irányítják a tanulási folyamatot (pl.: Az Állatkertben, madárvártákon, madárgyűrésen, solymászati bemutatón, a hortobágyi nemzeti park oktatóközpontjában illetve az általuk kialakított tanösvényeken, biciklitúrákon stb).

**2. Általános kirándulások:**

A Debrecenből egy nap alatt elérhető és bejárható hegységekbe szívesen kirándulnak a kollégák, gyalogosan vagy kerékpárral, alsó és felső tagozatról is, osztállyal vagy vegyes korosztállyal.

**c) múzeumlátogatások, kiállítások:**

Nagyon kedvelt és gyakran alkalmazott tevékenység iskolánkban, mindegyik évfolyamon, szinte minden tantárgyához kötődően. Ez két dolognak köszönhető. Részben pedagógiai indokoltak, hasznosnak tartjuk a múzeumlátogatásokat illetve az utóbbi tíz évben a különböző múzeumokban és kiállítóhelyeken, jelentősen fejlődött és teret hódított a múzeumpedagógia, amely támogatja a tantervi és egyéb nevelési elvárásokat (rendszeresen látogatjuk: pl. a Természettudományi Múzeumot, a Mezőgazdasági Múzeumot, a skanzeneket, a Néprajzi Múzeumot, a Nemzeti Múzeumot, a Közlekedési Múzeumot, a Hortobágyi múzeumokat, a Mátra múzeumot, stb).

**d) Játék, vetélkedő és a drámapedagógiai lehetőségek:**

Az egészségnevelésben is fontos az egyensúly az elméleti és gyakorlati tevékenységek között, ez utóbbi egyik nagyon jó eszköze a játék.

A játék módszertana óriásit fejlődött az utóbbi években, különösen sok módszertani segítséget adva a környezeti- és egészségneveléshez. Szívesen használjuk a különböző típusú játékokat, tanórán, és a terepen, gyakorlati foglalkozásokon egyaránt (pl.: dramatikus szerepjátékokat, a különböző érzékelési játékokat és a hagyományosakat (pl.: játékos növényismeret, növényrajzoló feladatok, jeles napokhoz kapcsolódó totók, akadályversenyek, plakátsorozatok osztály illetve tagozati szinten, környezetvédelmi akadályverseny alsó tagozaton, természetvédelmi vetélkedő, napközis csoportközi foglalkozások a környezetvédelem jegyében, környezetvédelmi rajzpályázatok, vetélkedők, különböző sportvetélkedők, házi bajnokságok).

*Külön kiemelendő:* Iskolánk egyes osztályaiban vannak drámaórák, de a délutáni napközis foglalkozások részeként is megjelennek a drámapedagógiai játékok és módszerek. A gyerekek ezek segítségével jobban megismerhetik egymást, gyakorolhatják a kooperatív feladatok megoldását, illetve ezek alkalmasak a környezeti és természeti jelenségek, problémák megjelenítésére, megismerésére. Így átélhetőbbé válnak, testközelbe kerülnek a dramatikus helyzetgyakorlat segítségével.

**e) Kézműves foglalkozások:**

Az egészségnevelésünk része annak elősegítése, hogy a gyerekek megismerjék és tudják használni a természetes anyagokat, terméseket, illetve az újrahasznosítható anyagokat és technikákat. Ezek fejlesztik manuális képességeiket, szépérzéküket, érzékeltetik velük a takarékoság fontosságát, és az ilyen jellegű műveikkel izlésesen díszíthetik szűkebb környezetüket, illetve megajándékozhatják szeretteiket.

**f) Téma nap, illetve téma napok:**

Iskolánkban évente sor kerül téma napok (természetihét) szervezésére, melyek során az adott témával foglalkozunk minden szakórán illetve délután is, erre az alkalomra előadókat és vetélkedőket szervezve.

#### 44.

Ezek megszervezése nem könnyű feladat, de ugyanakkor komplexitásuk kiválóan mutatja, hogy a környezeti nevelésnek át kell hatnia minden tantárgyat és az iskolai nevelőmunka egészét. Iskolánk rendszeresen szervez sportnapot is, melyre a szülőket is meg szoktuk hívni.

#### g) szakkör, projekt:

Környezet- és természetvédelemmel foglalkozó szakkört nem minden évben szervezünk, de ha van, akkor mindig értékesen hozzájárul a környezeti nevelésünkhöz. Sportok közül, lányoknál a tollaslabda és a kézilabda, fiúknál a kézilabda és a foci a legnépszerűbb.

A projekt típusú tanulás az angolnyelv-tanításunk szerves része, és nemcsak a tanórákra korlátozódik. A téma- napok sikerén felbuzdulva, amikor is az egész iskolát sikerült mozgósítanunk, próbálkozunk egy-egy tanítási projekt kidolgozásával, melyeknek témái nagyon sok tantárgyat felölelnének és kiemelnék az adott téma környezet és természetvédelmi aspektusait (pl.: London interaktív kiállítás).

#### Személyes környezetünk és feladataink

Az iskola alapvető feladata, hogy tevékenységével szolgálja a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Ennek érdekében adunk át szaktárgyi ismereteket, próbáljuk motiválni őket az egészséges, önmagával és környezetével harmóniában élő emberi életvitel kialakítására. Az életmód alakításánál is alapvetően fontos a pedagógus személyes példamutatása. Ennek megfelelően az egészséges életmód igen összetett, tárgyi tudás és életvitel harmonikus ötvözet. Gyakorlatilag nincs olyan másodperc az épületen belüli nevelő és oktatómunka során, amely valamilyen módon nem befolyásolná. Különösen jelentősek a közvetlen tevékenységek, szokások, mozgásformák, mert ezekben rögzülnek elsődlegesen az egészséges életmód elemei. Kiemelten fontos, hogy a tanulók az első osztályban, alsós évfolyamokon és a napköziben milyen életmód-elemekkel találkoznak, hiszen az egészséges életvitel kialakítását a létező legkorábban el kell kezdeni.

## 45.

Tanítónőinknek, napközis nevelőinknek kell megtanítani olyan elemi ismereteket, mint pl. hogyan kell a padban helyesen ülni, hogyan kell közlekedni tanteremben, folyosón, udvaron. Emellett a tanterem rendjének kialakítását szintén a létező legkorábban kell megalapozni. A tanterem rendjéhez hatékonyan járul hozzá a „tisztaságverseny”, minkét tagozaton sikeres a szó nemes értelmében is. A napköziben folyó munka során is rögzülnek a további viselkedésnormák: öltözködés, fogmosás, mosdóhasználat, kulturált étkezés stb. Ezen alapvető viselkedésminták rögzítésén túl létezik a „gyümölcsevő” szünet, a rostos üdítők fogyasztásának hirdetése. Alsóban a kollégák rendszeresen viszik úszni, korcsolyázni a gyerekeket, adnak lehetőséget (többször szülők bevonásával) a tömegsportra. Emellett a tanítónők, majd a felső tagozatos osztályfőnökök mindegyike segíti az egészséges életvitel kialakítását, hiszen a kisgyerekek, majd kamaszok teste-lelke folyamatosan változik, személyiségük alakulásához az osztályfőnöki munka jelentősen hozzájárul. Az egészséges életmód kialakítása és a környezeti nevelés elképzelhetetlen rendezett, esztétikus környezet nélkül. Az osztályfőnökök, szaktanárok, tanítónők figyelmet fordítanak a tanteremre, faliújságokra, növényekre, bútorzatra. Nehéz nevelési feladat mindezt rendben tartatni, de örömmel vehetjük észre, hogy az osztályterem jelentős része szép, esztétikus. A folyosók változatosak, színesek, köszönhetően a színvonalas gyermekmunkáknak. Tanítónők, rajztanárok idő- és energiaigényes szellemi termékei ezek. Többször munkaközösségek életébe pillanthatunk be, pl. angolórán kidolgozott projektek eredményeinek bemutatásakor, jeles napokhoz (a Víz Napja, Föld Napja) köthetően természettudományos témájú plakátsorozatok jelennek meg, a falfelületeket védett növényeket és állatokat ábrázoló gyerekrajzok teszik színessé. Egyik lépcsőfordulónk állandó eleme a tíz nemzeti parkot ábrázoló plakátsorozat. Büszkék lehetünk az iskola udvarára. Mind a testnevelés órák, mind a napközis foglalkozások lebonyolítására alkalmas a modern focipálya és játszóudvar. Csapatjátékok eszközei a röplabdapálya tanulóink igyekeznek minél gyakrabban igénybe venni őket, hisz mozgásigényük szinte kielégíthetetlen. Az udvart örökzöld és lombhullató növények határolják, valamint dombok, és tó került kialakításra. Az említett élő és tárgyi értékek jelzik, hogy az iskolavezetés igyekszik az anyagi lehetőségeket maximálisan kihasználni a szép környezet kialakítása érdekében.

## 46.

Épületünk egyébként is szép, újonnan épült, modern komplexum. Mindezen tényezőknek egyszerre köszönhető, hogy tanulóink szeretnek a „Huszár Gálba” járni.

### Személyes példamutatás

Iskolánkban az egész nevelési tevékenységünkben- minden nevelési területen és így természetesen a környezeti- és egészségnevelésünkben is - törekszünk a jó személyes példa felmutatására. Tanítványaink a szüleik után a pedagógusokkal töltik el a legtöbb időt, így nem mellékes, hogy milyen életszemléletet, megjelenést, hangnemet, viselkedést, milyen emberi és szakmai hitelességet közvetítünk feléjük, illetve milyen példákat állítunk eléjük. Tantestületünk egészére jellemző a pozitív életszemlélet, a természetszerető, és sokak esetében a kimondottan sportos életmód. Testületünk szinte minden tagja, szívesen mozdul a gyerekekkel együtt sport és egyéb rendezvényeken (pl.: futónapokon, kirándulásokon, versenyeken, kézilabdameccseken, túrákon stb). Iskolánk füstmentes, ami annak köszönhető, hogy tantestületünkben senki sem dohányzik (Gyerekeink közül senki nem próbálkozott vagy próbálkozik az épületben rágyújtani, erre a mai helyzetben büszkék lehetünk). A környezeti nevelés terén a személyes példamutatást igyekszünk azzal is erősíteni, hogy hiteles szakembereket hívunk meg időnként előadásokat tartani, akik szintén példaképek lehetnek a gyerekek előtt, szakmai és emberi hozzáállásukkal egyaránt.



**47.**

**Irodalomjegyzék:**

Nemzeti Alaptanterv

[www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)

[www.epa.hu](http://www.epa.hu)

[www.sdt.sulinet.hu](http://www.sdt.sulinet.hu)

Új pedagógiai szemle 2006/7-8.