

## **Csenger Lajosné**

### **Projektterv az egészséges életmódra nevelés iskolai megvalósításához**

#### **Bevezetés**

„Az ember hosszú évezredekben át harmóniában élt a természettel, mert magát a természet szerves részének tekintette. A gyermekek nagycsaládokban éltek, ahol a közösség megtanította őket mindarra a kulturális, erkölcsi, emberi értékrendszerre és normákra, melyekre az egyénnek a csoportban szüksége lehet. Mindez a XX. század során alapvetően megváltozott: az anya-gyermek kapcsolat, a családhoz, emberi közösségekhez, a természethez fűződő emberi kapcsolatok minősége alapvetően sérült.” (Kopp M. 2009., 38-39. o.)

„A modern társadalomban kétféle modell érvényesülését látjuk: az egyik a társadalmi tőkét, bizalmat, szolidaritást tekinti elsődlegesnek, a másik az anyagi tőke, a fiskális szempontok elsődlegességét képviseli.” (Skrabski Á. – Kopp M.: A bizalom, mint a társadalmi tőke jellemzője. [www.vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.html](http://www.vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.html), 2012-01-19)

Az első modell a „közös normák, erkölcsi elvek betartására, a bizalomra, a megbízhatóságra, az erős civil társadalom működésére, azaz a társadalmi tőkére épít”. Ezzel szemben a „fiskális racionalitás szerint az egyik ember, csoport anyagi előretartásához másoktól kell javakat elvenni, ezért a bizalom, a kölcsönösség, a szolidaritás rombolására épít”. Mindez pedig „a társadalom végzetes anyagi és egészségi kettészakadásához, a társadalmi tőke, a társadalom tagjai közötti bizalom, kölcsönösség pusztulásához, a közös erkölcsi elvek elvesztéséhez, anómias állapothoz vezet.” A társadalmi bizalmatlanság, a korrupció, a rivalizálás, a kilátástalanság, a jövőkép nélkülség, a bizonytalanság komoly veszélyeket rejt egy-egy társadalom életképessége tekintetében. (Skrabski Á. – Kopp M.: A bizalom, mint a társadalmi tőke jellemzője. [www.vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.html](http://www.vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.html), 2012-01-19)

A társadalmi tőke szoros kapcsolatban áll a testi és lelki egészségünk állapotával, az életminőséggel, a jólléttel. Kopp Mária szerint: „ az igazi jóllét az életminőség alapfogalma. Azt jelenti, hogy van saját értékrendem, ami megvéd a manipulációktól. Az igazi belső tartással rendelkező jóllét állapotában levő embert nem lehet kívülről irányítani, tudja mi az, amire szüksége van. Ez a belső jóllét a boldogság, kiegyensúlyozottság alapja.” (Kopp M., 2009., 61-62. o.)

## **A környezetpedagógia kiemelkedő szerepe az egészséges életmódra nevelésben**

„A környezeti nevelés filozófiája szerint az ember nem mindenható ura, hanem része a természetnek. A többi élőlény közül való kiemelkedésünk nem előjogokkal jár, hanem éppenséggel a Föld iránti kötelességekkel. Ez a környezeti nevelés alapvető értéke. Sokat kell tennünk azért, hogy ez az érték meghatározó legyen az egyénekből, s még többet annak érdekében, hogy társadalmi szinten – és „Föld-méretben” is – érvényessé váljon.” (Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia 2010. [http://mkne.hu/NKNS\\_uj/layout/NKNS\\_layout.pdf](http://mkne.hu/NKNS_uj/layout/NKNS_layout.pdf), 2012-01-19).

Az érték- és normarendszer közvetítésében kiemelkedő szerep hárul a családra, a barátokra, az óvodára, iskolára. Ám, ha figyelembe vesszük, hogy „az emberiség története folyamán a kialakult értékek, magatartásminták, normák átörökítése súlyosan sérült a modern társadalomban, és ez a sérülés gátolja az érett, felelős személyiség kialakulását”, akkor különösen fontos szerepet kell tulajdonítanunk a környezetpedagógiának, mely „elősegíti a problémák felismerését és az értékek újrateheremtését.” (Kováts- Németh M. 2010. 188. o.).

A XXI. században a globalizálódás eredményeként jelentkező értékválság megoldását a fenntarthatóságra való nevelés nyújthatja.

Kováts- Németh Mária szerint: „A fenntarthatóságra való nevelés feltételezi a nevelési-oktatási folyamat teljes megújulását, a neveléstudományi ismeretek, módszertani alapok újraértékelését, megfogalmazását a fenntarthatóság pedagógiájával kapcsolatban.” (Kováts- Németh M., 2010. 189. o.)

## **A NYME Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskola Egészségnevelési programja**

A közoktatásról szóló törvény 2003-tól kötelezővé tette az iskolák számára a környezetnevelési és egészségnevelési terv elkészítését.

„Az iskolák *egészségnevelési programja* határozza meg azokat a rövid- és hosszútávú feladatokat, melyek elősegítik az egészségfejlesztési célok elérését:

- alakuljon ki a tanulóknál az egészséges életmód igénye,
- sajátítsák el a testi-lelki egészséget megőrző életviteli technikákat, módszereket,
- lássák meg az egészség és a környezet összefüggéseit,
- ismerjék meg a környezet-egészségügyi problémákat,
- legyenek képesek az egészségügyi problémák megelőzésére, mérséklésére.” (Nemzeti

Környezeti Nevelési Stratégia 2010. [http://mkne.hu/NKNS\\_uj/layout/NKNS\\_layout.pdf](http://mkne.hu/NKNS_uj/layout/NKNS_layout.pdf), 2012-01-19).

A nemzeti stratégia és az egészségnevelési program az elméleti alapokat biztosítja a tantervekben zajló gyakorlati munkához. Az egyes intézmények programjainak kidolgozottsága,

betartása azonban teljesen eltérő lehet. A pedagógusok pedig úgy érezhetik, hogy a tantermi gyakorlati munkához nem kapnak hathatós segítséget, vagyis az elméletben megfogalmazottak gyakorlati megvalósítása csak egyes elkötelezett pedagógusok lelkesedésén múlhat. Éppen ezért fontosnak érzem, hogy a gyerekek egészségmagatartásának, környezettudatosságának kialakítását, megszilárdítását olyan kidolgozott tananyagok, projektek, modulok segítsék, melyek a megfelelő magatartásminták közvetítéséhez gyakorlati megvalósítási lehetőségeket, módszereket kínálnak a pedagógusok számára.

„ Szeretnénk, ha iskolánk olyan intézménnyé válna, ahol

- a belső terek hangulatosabbak lesznek
- még több növény díszíti környezetet
- a tanulók fokozottan ügyelnek osztálytermeik, az iskolai helyiségeinek és az iskola udvarának tisztaságára
- a tanulók harmonikus és stressz-mentes körülmények között, egészséges életfeltételek biztosítása mellett, helyesen kialakított napirend alapján vesznek részt az iskolai élet mindennapjaiban.”

A kitűzött célok mentén „szeretnénk kialakítani tanulóinkban az egészséges életmód iránti igényt, az egészséges életmód szokásrendszerét, a természeti és épített környezet szeretetét, védelmét, a környezeti értékek iránti felelős magatartást, az értékek megóvásának igényét a környezetkímélő, egészséges életmódhoz vezető érték-és szokásrendszer közvetítésével.”

A célok eléréséhez nélkülözhetetlen a példamutatás, az iskolahasználók, a belső és külső partnerek összefogása. Az iskolavezetésnek elkötelezettnek kell lennie a környezeti- és egészségnevelési programok támogatása területén, és mindent el kell követnie az ezek megvalósításához szükséges anyagi források megszerzéséért. A tantestület tagjainak évfolyamokra, tantárgyakra lebontva ki kell dolgozni, majd a mindennapi gyakorlatba be kell építeni a környezeti- és egészségnevelés megvalósítását elősegítő tananyagtartalmakat. A fenntartó fontos feladata lehet a környezeti-és egészségnevelési programok finanszírozása. A civil szervezetek előadások, pályázatok, szakmai ismeretterjesztő anyagok biztosításával segíthetik a célok elérését. Az iskolaorvos és a védőnő vizsgálatokkal, felmérésekkel és ezek eredményeinek elemzésével, felvilágosító előadással segíthetik az iskola munkáját.

A gyakorlóiskolában a tanulók környezettudatosságának és egészségmagatartásának fejlesztésére irányuló nevelő munkánk szerteágazó tevékenységek soráról árulkodik. Az egyes tantárgyak és tanórák- magyar, természettudományos tárgyak, technika, osztályfőnöki óra- kínálta tananyagtartalmak a természetes környezet, az épített és társadalmi környezet védelmére és az egészséges életmódra nevelésre is vonatkozhatnak:

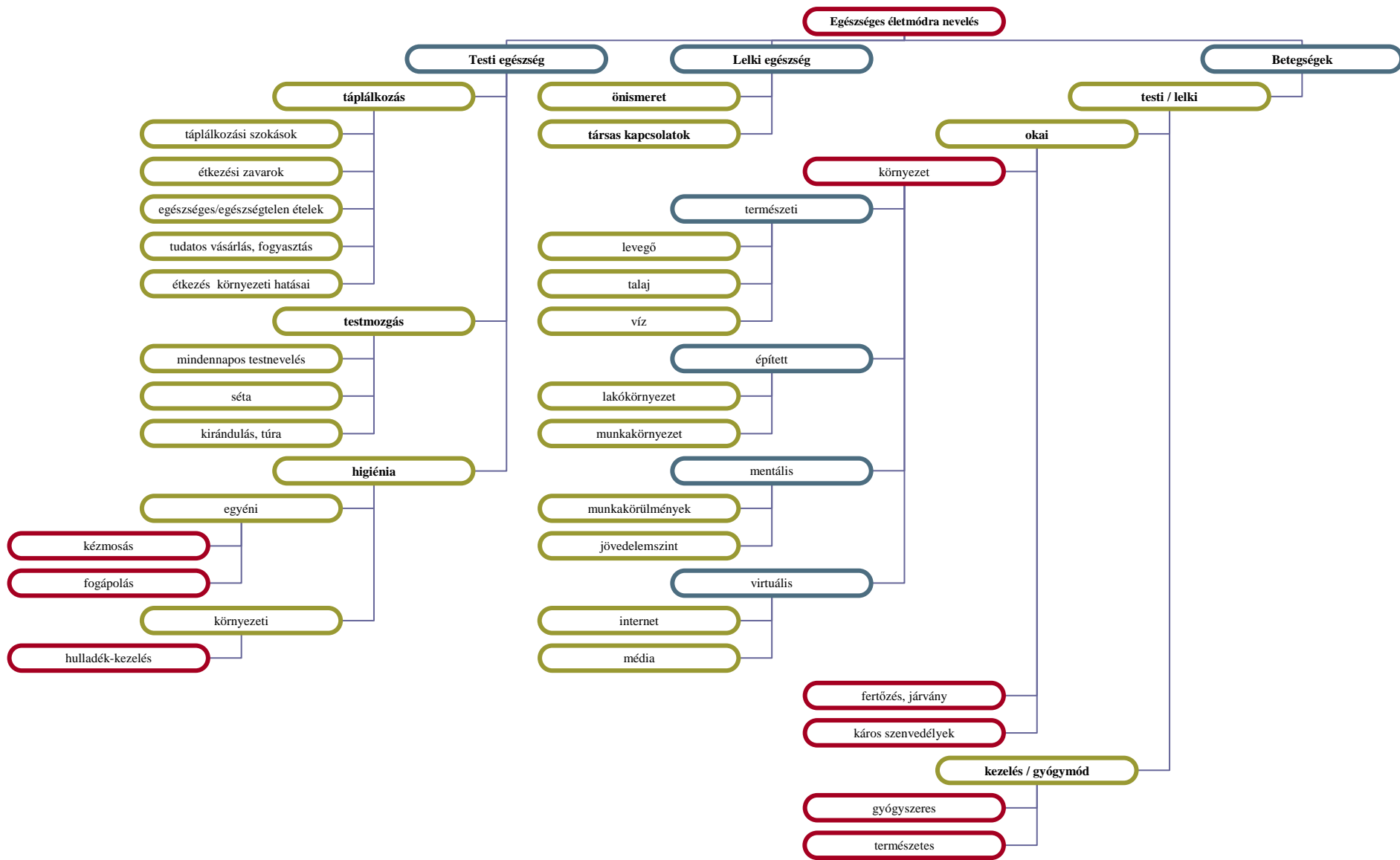
Természetes környezet/ Környezetvédelem/ Természetvédelem	Épített és társadalmi környezet védelme	Egészségnevelés/ Egészséges életmód
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Erdővel, fával a holnapért” projekt</li> <li>▪ Öko-nap</li> <li>▪ Erdei iskola</li>   <li>▪ Hulladékgyűjtés: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ műanyag palackok gyűjtése</li> <li>○ kupakok gyűjtése</li> <li>○ papírgyűjtés</li> </ul> </li>   <li>▪ Parkosítás</li> <li>▪ Virágosítás</li> <li>▪ Madáretető készítése, madáretetés</li>   <li>▪ Energiatakarékosság: víz, villany – „Zöld bajnokok”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Felelősi rendszer kialakítása a tanulóközösségben</li> <li>▪ A terem tisztaságának felelőssége</li> <li>▪ Az ember környezetkárosító tevékenységeinek összegyűjtése</li> <li>▪ Osztály- és iskolai faliújságok készítése</li>   <li>▪ Adománygyűjtés</li>   <li>▪ Családi nap szervezése</li>   <li>▪ Múzeumlátogatás</li>   <li>▪ „Európai Erőszakmentes Iskoláért” – Comenius nemzetközi iskolai együttműködés</li>   <li>▪ „Pedagógia a színpadon”</li>   <li>▪ Bűnmegelőzési előadássorozat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Napi higiénia</li> <li>▪ Fogápolás</li> <li>▪ Helyes testtartás</li> <li>▪ Szűrővizsgálatok</li> <li>▪ Kamaszkorral járó testi, lelki változások, higiénia</li>   <li>▪ Egészséges napirend</li>   <li>▪ Egészséges étkezés, étkezések rendje, illetana - Egészségnap</li> <li>▪ Gyümölcsfogyasztás- „alma akció”, gyümölcssaláta készítése</li> <li>▪ Egészséges büfé</li>   <li>▪ Évszaknak megfelelő öltözködés</li>   <li>▪ Testmozgás fontossága- korcsolyázás, kerékpár túrák</li> <li>▪ Kirándulás</li> </ul>
<p>„Világnapok” megünneplése</p>		

### **Az egészséges életmódra nevelés projektmodellje**

A projekt célja, hogy a tanulók

- ismerjék meg az egészséges életmód, a környezettudatos magatartás kialakításához szükséges magatartási mintákat, viselkedést
- szemléletmódjában kapjon kiemelt szerepet környezetük tisztelete, óvása, védelése, megőrzése
- harmonikus személyiséggé fejlődésük érdekében törekedjenek testi-lelki egészségük megóvására
- tiszteljék önmagukat, társas kapcsolataikat, családi köteleiket
- érezzenek felelősséget az egészségtudatos- környezettudatos magatartásuk kialakításáért
- ismerjék meg a környezet és az egészség közötti kapcsolatot, a környezeti ártalmak egészségre gyakorolt hatását
- váljanak tudatos vásárlóvá, fogyasztóvá a fenntartható fejlődés elősegítése érdekében.

A projekt három egymástól elválaszthatatlan modulból épül fel: testi egészség, lelki egészség, betegségek.



### Projektterv a 3-4. osztályok számára

Évfolyam	Cél	Feladat/tevékenység (röviden)	Módszer
3. osztály	Hagyományok tisztelete	<p>A tanulók olyan szólásokat, közmondásokat és azok értelmezését, és olyan népdalokat gyűjtenek, amelyekben a táplálkozáshoz, ételekhez kapcsolódó szavak találhatók.</p> <p>A csoport tagjai megosztják egymással az általuk gyűjtött anyagokat, és közös megegyezéssel kiválasztanak 5 szólást/közmondást és 5 éneket.</p> <p>A csoportok a csoportforgó szabályainak megfelelően felolvassák a szólásokat, a másik két csapat pedig leírja azok értelmezését.</p> <p>A feladat végzése közben a csoport által kiválasztott dalokat éneklük.</p> <p>Közös ellenőrzés, értékelés után mindegyik csoport illusztrációt készít az általa legkedveltebb szólás/közmondás alá.</p> <p>Az elkészített munkák bemutatása, indoklással, a többi csoport értékeli a látottakat.</p>	<p>Az önállóságot, kreativitást, kutatást elősegítő módszerek közül: gyűjtés/házi feladat</p> <p>A személyes célok megismerését elősegítő módszerek közül/ az együttműködést feltételező módszerek közül: szóforgó és csoportforgó (kooperatív technika)</p> <p>Az együttműködést feltételező módszerek közül: képtárlátogatás (kooperatív technika)</p>
4. osztály	Táplálékpiramis készítése	<p>Ételek képeinek csoportosításával táplálékpiramis készítése</p> <p>A gyerekek csoportmunkában a táplálékpiramishoz igazodva egészséges napi és heti menüt készítenek saját korosztályuk számára.</p> <p>A csoportok a falra ragasztják az általuk készített menüket, bemutatják azokat, a többi csoport megnézi, elemzi, értékeli a látottakat.</p>	<p>A személyes célok megismerését elősegítő módszerek közül: beszélgetés, szemléltetés</p> <p>Az együttműködést feltételező módszerek közül: kerekasztal (kooperatív eljárás)</p> <p>Az együttműködést feltételező módszerek közül: képtárlátogatás (kooperatív technika)</p>

## **Összegzés:**

A társadalmi, gazdasági és környezeti problémák összehangolt megoldása csak egy megváltozott szemléletű társadalomban képzelhető el. Ha az emberi tevékenység környezetpusztító hatásai a mai tendenciák szerint folytatódnak, akkor minden okunk meglehet az aggodalomra. Pedig mindenki hozzájárulhat ahhoz, hogy milyen most és milyen lesz majd a világ. A ma élő emberiség sokkal nagyobb a felelőssége a jövő nemzedék tekintetében, mint eddig bármikor, mert utódainknak az általunk teremtett környezeti feltételek között kell majd élniük. A szemléletformálásban kiemelt szerepet kap az oktatás.

„A jobb oktatás világképet ad, és az új életszemlélethez, az új életmódhoz értékeket, célokat és több tudást nyújt. A bölcsesség feltétele az értékek ismerete, az oktatás lényege pedig az értékközvetítés.” (Kováts – Németh, 2010., 66. o.)

## **Felhasznált irodalom:**

- Kopp Mária: Beteg társadalom, egészséges nemzet. Kairosz Kiadó, 2009., 38-39., 61-62. o.
- Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia 2010.  
[http://mkne.hu/NKNS\\_uj/layout/NKNS\\_layout.pdf](http://mkne.hu/NKNS_uj/layout/NKNS_layout.pdf). 2012-01-19
- Kováts- Németh Mária: Az Erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig, Comenius Kiadó, Pécs, 2010.,66.; 188., 189., 190. o.
- Skrabski Árpád – Kopp Mária: A bizalom, mint a társadalmi tőke jellemzője.  
[www.vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.html](http://www.vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.html), 2012.01.18.
- NYME Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskola Pedagógiai Programja.