

Egészségnevelés

Egészségnevelési modul 8 osztály

Évi óraszám: 18 óra

Célok és feladatok

Az egészségtan modul oktatásának célja, hogy a tanulók szerezzenek korszerű ismerteket, jártasságot egészségük megőrzésének érdekében, illetve rendelkezzenek olyan készségekkel, melyek segítségével megelőzhetik az egészségügyi problémák kialakulását, vagy csökkenteni tudják azok súlyosságát. Ismerjék fel, hogy milyen összefüggés van az életmód, az őket körülvevő környezet és az egészségi állapot között, valamint a megőrzés fontosságát. Ösztönözze a tanulókat a helyes viselkedésmódok elsajátítására.

Követelmény

Bár a modul oktatásához szükséges – embertani (szervezetan, élettan) – ismertekkel még nem rendelkeznek a tanulók, a különböző szemléltetési módokkal lehetővé kell tenni, hogy az egészségnevelés szempontjából alapvető tudnivalókat megismerjék.

A témakörök az egészségmegőrzés szempontjából a legkritikusabb területekre világítanak rá, mint a táplálkozás, a mozgás, a személyes higiéné, az élvezeti- és kábítószeres hatása, a testi-lelki biztonság, a szexuális fejlődés, a társadalmi kapcsolatok, a környezetvédelem.

Az oktatás során kerüljön előtérbe a tanulói aktivitás, a pozitív példák hangsúlyozása, az életviteli szokások elemzése. Beszélgetések során legyen lehetőségük őszintén feltárni problémáikat, kritikai észrevételeiket. Igyekezzenek helyes következtetéseket, megoldásokat találni. Fontos a motiváció, az interaktív foglalkozások igények felkeltése, a beleélés képességének fejlesztése. Szerezzenek megfelelő szintű jártasságot az információszerzés egyes típusaiban (könyvtárhasználat, kiselőadás, jegyzőkönyv összeállítása, táblók készítése, sportprogram és kirándulás tervezése, szervezése, stb.).

Tartalom

a. Témakörök

TÉMAKÖRÖK (A KERETTANTERV SZERINT)	TARTALMAK
A táplálkozás 3 óra	<ul style="list-style-type: none">▪ Élelmiszerek, tápanyagok▪ A legfontosabb tápanyagok és vitaminok előfordulása▪ Élelmiszer adalékok▪ Az egészséges, változatos étrend – receptek▪ Ünnepekhez kötődő étkezési szokások
A mozgás és a személyes higiéné 3 óra	<ul style="list-style-type: none">▪ A mozgás szervezeti és élettani feltételei▪ A mozgás mennyisége, intenzitása▪ A rendszeres testmozgás megtervezése▪ A pihenés, a relaxáció fontossága▪ A rendszeres testmozgás, a külső megjelenés és a testápolás szerepe az egészség megőrzésében
Veszélyes anyagok 3 óra	<ul style="list-style-type: none">▪ Az élvezeti szerek túlzott fogyasztásának hatásai (üdítők, édességek, kávé)▪ Az alkoholfogyasztás és a dohányzás egészségkárosító hatásai▪ A legelterjedtebb kábítószeres és hatásuk▪ A hozzászokás, függőség fogalma▪ A gyógyszerek fogyasztásának, a vegyszerek használatának szabályai▪ A drogokkal kapcsolatos törvényi szabályozás, társadalmi megítélés
Az emberi szexualitás 2 óra	<ul style="list-style-type: none">▪ A serdülőkor testi és lelki változásai▪ A nemiséggel kapcsolatos egészségügyi problémák, és azok orvoslása▪ A nemi éréssel kapcsolatos higiénés követelmények▪ Tájékozódás szexuális kérdésekben▪ A párkapcsolatok stabilitása▪ Születésszabályozás, családtervezés▪ Az abortusz veszélyei, erkölcsi és vallási megítélése▪ Az egészséges utódokért érzett felelősség.
Családi élet és kapcsolatok 1 óra	<ul style="list-style-type: none">▪ A családi kapcsolatrendszerek▪ Az önismeret szerepe, jelentősége▪ A barátság jellemzői▪ Az empátia és a kommunikáció szerepe▪ Konfliktusok kialakulása, és azok kezelése

<p>A biztonság megőrzése 3 óra</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az érzelmek és a viselkedés kapcsolata ▪ Veszélyes viselkedésmódok otthon, az iskolában, a közlekedésben és a szabadidő eltöltése folyamán ▪ Az ember egészségét veszélyeztető tényezők ▪ Az egyén és a csoport szerepe a veszélyek elkerülésében ▪ A védőoltások, a szűrővizsgálatok szerepe
<p>A környezet 3 óra</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az ember és a környezet kölcsönhatása ▪ A környezetszennyezés típusai, okai, az elhárítás lehetőségei ▪ Természet- és környezetvédelem

Tevékenység

Mivel hatosztályos gimnázium vagyunk, nem árt a 8. osztályokban az erdei iskolát jóval megelőző időszakban felmérni a tanulóknál, hogy 6. osztályban ezekből a témakörökből mivel foglalkoztak, milyen ismeretek, készségek birtokában vannak. Ennek célja pusztán a tájékozódás, a felzárkóztatás, mely lehetőséget ad a konkrét foglalkozások összeállításához.

Miután ennek a modulnak az oktatását erdei iskolában tervezzük, feltétlenül szükséges előzetes tájékoztatás a tanulók részére. Ekkor felhívhatjuk a figyelmüket az egyes témakörökhöz adódó gyűjtőmunka elvégzésére. Az így összegyűjtött anyag feldolgozása (egyéni vagy kisebb csoportokban) már az erdei iskolában történik. Ezek lehetnek kiselőadások, poszterek, plakátok, reklámszövegek. Adott témában rendezhetnek vitadéllelőt, az elkészült anyagból pedig kiállítást. Ez utóbbit későbbi időpontban, az iskolában is bemutathatják. Esetenként, ha lehetőség van rá, külső előadó meghívásával, vagy videofilm vetítésével is színesíthetjük a programot. Feltétlenül használjuk ki az erdei iskola adta terepet arra, hogy a mozgás témakörben szervezzünk gyakorlati tevékenységet (pl. kirándulás, kerékpározás, úszás, erdei tornapálya használata). Az itteni viszonyokra is adaptálhatjuk a személyes higiéné gyakorlását.

A tanulók megismerkednek az egészséges életvitel szempontjából kiemelkedően fontos viselkedésformákkal. Az élelmiszereket, ételeket „egészséges”, „kevésbé egészséges” vagy „egészségtelen” csoportokba sorolják. Megismerkednek különböző étrendekkel, a saját életükből vett példák alapján különbséget tesznek a mindennapi és az ünnepi étkezés, italfogyasztás formáival, ezek mögött rejlő szokásokkal. A foglalkozásokat megelőzheti gyűjtőmunka, melyek anyagát egyéni vagy csoportosan rendszerezik, értékelik. Az erdei iskolában gyakorlati megvalósításra is lehetőség van. Így a személyes élmények is az ismeretszerzést szolgálhatják.

Felmérést készítenek önmaguk és családjuk fizikai aktivitásáról, higiénés szokásaikról. Terveket állítanak össze a rendszeres mozgásformákról, melyeket ezután gyakorolnak is. Kellő figyelmet szentelnek a személyes higiénia fontosságára, mely nemcsak általános közérzetüket, hanem társas kapcsolataikat is befolyásolja.

Összegyűjtik az élvezeti és a függőséget okozó szerek listáját, azok szervezetre, viselkedésre gyakorolt hatását. Megismerkednek az illegális szerekkel kapcsolatos jogi szabályozással, és következményekkel. Kutatják a kábítószerelés okait, a segítségnyújtás formáit.

Különböző játékok (szerep, szituációs) során bemutatják az érzelmek felismerését, kifejezését, a kommunikációs lehetőségeket, melyek jó közérzetet, biztonságot nyújtanak, elősegítik a családi és kortárs kapcsolatokat.

Megismerkednek a serdülőkor testi és lelki változásaival, a férfi és női nemi szerepek eltéréseivel, viselkedési módjaival, a szexualitás társadalomban megmutatózó problematikus formáival.

Kutatómunkával összegyűjtik a környezeti ártalmakat, csoportmunkában próbálják megtalálni ezek kivédésének, elkerülésének lehetőségeit. Eközben alakul személyes felelősségük is, környezetük védelme érdekében.

1. A táplálkozás (3 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- az egészséges táplálkozás alapvető kívánalmait
- a legfontosabb tápanyagokat, vitaminokat és azok előfordulásait
- a leggyakoribb élelmiszeradalékokat
- életkoruk tápanyag és energia szükségletét

Tudjanak tápanyagtáblázat segítségével különböző egészséges étrendeket összeállítani.

Legyenek tisztában a helytelen táplálkozás egészségkárosító következményeivel.

Tartsanak kiselőadást különböző ünnephez tartozó étkezési szokásokról.

2. A mozgás és a személyes higiéné (3 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- a mozgás alapvető szervezeti és élettani feltételeit (csontok, izmok, inak, idegek, tápanyagok, oxigén, keringés)
- a mozgás, a táplálkozás, a ruházkodás, a bőr kapcsolatát (energiaidény, allergia)
- a fokozatosság jelentőségét a káros mellékhatások elkerülése érdekében
- a relaxáció szerepét, formáit, gyakorlati megvalósítását
- a testmozgás higiénés szabályait

Tudjanak megfelelő izomfejlesztő gyakorlatokat, a rendszeres testmozgáshoz szükséges programokat összeállítani, és ezeket csoportosan végezni

Nézzenek után a testmozgás közben előforduló sérüléseknek, és azok ellátásának.

3. Veszélyes anyagok (3 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- a különböző élvezeti szerek mértéktelen fogyasztásának egészségkárosító hatásait
- az alkohol, a dohányzás, a kábítószeres használatában rejlő, és a hozzászokásból adódó veszélyeket, ezek társadalmi következményeit
- azokat az élethelyzeteket, melyekben legális vagy tiltott szerekkel kínálhatják őket
- a túlzott gyógyszerfogyasztás veszélyeit
- a vegyszerek használatának szabályait
- Tudjanak ezeknek a helyzeteknek ellenállni, szituációs játékokban mutassák be ezeket.
- Csoportmunkában kutassák, elemezzék a droghasználat háttérében lévő okokat.
- Legyenek tisztában a törvényi szabályozással, a segítségkérés és segítségnyújtás lehetőségeivel.

4. Az emberi szexualitás (2 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- a serdülőkori szervezet változásait
- a biológiai nem kialakulásának hátterét
- a nemi szerepekhez tartozó viselkedési módokat
- a nemiséggel kapcsolatos higiénés szabályokat

Tájékozódjanak a nemi kapcsolatok nem természetes formáiról, és az ezzel kapcsolatos segítségkérési lehetőségekről.

Gyűjtsék össze a stabil párkapcsolatokhoz szükséges tényezőket (empátia, tolerancia, kommunikáció formái)

Legyenek tisztában a terhesség megelőzésének lehetőségeivel, az abortusz következményeivel. Tudatosuljon bennük ez egyéni döntés felelőssége.

5. Családi élet és kapcsolatok (1 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- a családi, rokon kapcsolatrendszeret
- a barátság jellemzőit
- önmagukat

Tudjanak többgenerációs családfákat készíteni, elemezni.

Helyzetelemzések, szituációs játékok kapcsán gyakorolják a különböző kommunikációs formákat.

Sajátítsák el a konfliktuskezelés kulturált formáit, néhány egyszerű technikát.

6. A biztonság megőrzése (3 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- különböző környezetben, tevékenységi formákban rejlő veszélyeket, azok elkerülését, elhárítását
- a baleset és tűzvédelmi rendszabályokat
- az állattartással kapcsolatos higiénés és veszélytényezőket

Gyűjtsék össze azokat a lehetőségeket, melyeket kihasználva megelőzhetőek betegségek, felismerhetőek kóros elváltozások.

Tudatosuljon bennük, hogy a lelki élet problémái milyen szervi elváltozásokat okozhatnak.

7. A környezet (3 óra)

Követelmények:

A tanulók ismerjék:

- a jelen környezeti problémáink távlati hatásait.
- lakóhelyük, iskolájuk környezetében meglévő káros hatásokat

Gyűjtsenek adatokat különböző környezeti problémákról.

Készítsenek:

- plakátokat környezeti ártalmak elleni védekezésről
- interjúkat (egymás közt, felnőttekkel), szervezzenek vitadélután különböző környezet- vagy természetvédelmi problémáról

Tervezzenek környezet- és természetvédelmi szempontból elfogadható lakó-, üdülő és szabadidő helyet, ideális iskolai környezetet.

Az ellenőrzés, értékelés módjai

Feltétlenül szükséges, hogy a foglalkozásokon az ellenőrzés folyamatos, következetes és változatos legyen. Mindenkor figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait.

Az értékelés során szem előtt kell tartani a tanulók aktivitását, a tananyaghoz, a foglalkozásokhoz való viszonyulását. Feltétlenül értékeljük a gyakorlati tevékenységüket, a kommunikációs játékokban való részvételüket, kiselőadásait, az elkészített tablóikat. Vegyük figyelembe az erdei iskolában azt is, hogy mennyire figyelnek környezetükre, egészségükre és egymásra.

Szemléltetés

a. taneszközök

- könyvek, újságok, statisztikák, kartonok poszterkészítéshez, színesek, ragasztók

b. feltételek

- az erdei iskolában: : diavetítő, diaképek
írásvetítő, transzparensok, fóliák
videofilmek, videorekorder, televízió
ismeretterjesztő filmek, folyóiratok
- meghívott előadók