Az EFOP-3.3.7-17 Informális és nem formális tanulási lehetőségek kialakítása a köznevelési intézményekben

Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Készítették: Dihen Miklós, Tóth Attila Árpád, Fodorné Kalán Edina

Résztvevők: Bodnárné Toldi Szilvia, Czine Zoltán, Dihen Miklós, Fodorné Kalán Edina, Ignáczy Zsolt, Kaluczki Gyula, Kicska Gábor Zoltán, Medve-Kaluczki Edina, Mezei Katalin, Nagyné Fejér Emese, Pásztorné Bakos Andrea, Rostás János Tiborné, Samu Tibor, Szabó Béla, Zsíros László, Tatomirovics Gábor, Tóth Attila, Tóth János

Az intézményünk által elnyert EFOP 3.3.7 pályázat alapvető célkitűzése, hogy informális és nonformális tanulási színtereken, a web 2.0 segítségével, innovatív, élménypedagógiai eszközök igénybe vételével, a módszertan kidolgozásával, négy fontos területen nyújtsunk maradandó élményeket az intézményünkben tanuló diákok számára. Társaimmal mi a fizikai és lelki egészség fejlesztését tűztük ki célul.

Célunk az volt, hogy olyan, a formális oktatáson kívüli eseményeket, rendezvényeket szervezzünk, amelyeken a diákok a hagyományostól eltérő módon szerezzenek ismereteket, élményeket, formálódjon a nézetük és értékrendjük.

Mint tudjuk, ez is kísérletezés, de most az EFOP 3.3.7 segítségével lehetőség nyílik arra, hogy ilyen jellegű rendezvényeket, versenyeket szervezzünk, ezek tapasztalatait felhasználjuk a későbbiekben, illetve a visszajelzésekből következtessünk arra, hogy az adott programelem sikeres vagy kevésbé sikeres volt-e. Normális körülmények között erre, anyagi eszközök hiányában nem, vagy csak kis mértékben van lehetőség.

A test és a lélek mindig kapcsolódott egymáshoz, amit a modern sportpszichológia egyre nagyobb térhódítása is bizonyít. „Ép testben ép lélek”- mondják őseink, ami maximálisan igaz. Ha a lelkünk nincs rendben, úgy a fizikai teljesítőképességünk sem tud kiteljesedni. Társaimmal igyekeztünk olyan rendezvényeket, versenyeket, kirándulásokat szervezni, amelyek (szervezésben, vendégekben, témákban, tematikában, szellemiségben) eltérnek a megszokottól, nem válnak monotonná, élményeket adnak, ismereteket közvetítenek játékos vagy komolyabb, de mindenképpen a megszokottól, a *formálistól* eltérő keretek között.

A középiskolai oktató-nevelő munka jelentős része ún. formális keretek között folyik, több-kevesebb sikerrel. Ha kilépünk ezek közül, akkor hirtelen izgalmassá válik. Ha jól van megalkotva, élményeket ad, és, ha szakmailag is magas színvonalú, akkor alkalmas ismeretek közlésére, információk nyújtására, kiegészítve, gazdagítva ezzel a formális keretek között történő oktató- nevelő tevékenységet.

Egy rendezvény attól válik érdekessé, izgalmassá, ha kilép a megszokott keretek közül, figyelembe veszi a tanulók érdeklődését, csak ezt nem a hagyományos módon teszi.

Munkacsoportunk öt fő területet jelölt meg, amivel kapcsolatban innovatív rendezvényeket szervezzünk, természetesen szem előtt tartva a lelki és fizikai egészség fejlesztését:

1. Drogprevenció és szenvedélybetegségek elleni tájékoztatás
2. Sportversenyek
3. Egészséges táplálkozás
4. Környezettudatosság
5. Pályaorientáció

A szervezés formái:

- előadások
- sportvetélkedők
- tematikus kirándulások

- gyakorlatias tapasztalatszerzés.

Előadás:

- Egy előadás szervezését a tájékozódással, ***igény felméréssel***, „piackutatással" kell kezdeni, hiszen, ha nincs érdeklődés, akkor nem lesz izgalmas, nem nyújt élményeket. A résztvevőkben nem marad meg semmi, nem lesznek általa gazdagabbak, nem tágul a világnézetük, eredménytelen marad a kiinduló cél. A fontossága még az előtt megszűnik, mielőtt elkezdődött volna. Mi tehát a teendő? Érdekes téma és érdekes előadó választása. Az iskolai védő nénit mindenki szereti, valószínűleg otthon is van a témában, ám elsősorban védőnő, nem pedig előadó. A mai fiatalok szeretik a sztárokat, jó értelemben véve. A fontos téma a szenvedélybetegség, az előadó pedig Dr. Zacher Gábor lett, aki amellett, hogy a téma szakavatott ismerője, kedvelt celeb és közkedvelt és megbecsült előadó is egyben.
- A következő lépés a **ráhangolódás**, melyet az érdeklődők előzetesen végzett kis kutatómunkával tudnak teljesíteni. Némileg belemélyedni a témába mindig előnyös, hiszen így nem nulla tudással tud az ember ülni az előadáson, hanem az elejétől a végéig aktív szemlélő és résztvevő válik belőle.
- Az **előadás megtekintése** a következő lépés, hiszen erre készültünk már jó ideje.
- Érdemes egy **értékelő beszélgetés**t tartani ezután a résztvevőkkel, mintegy kiértékelni az adott program minőségét és hatásait.

Sportvetélkedők:

- Szinte minden középiskolás szeret sportolni, edzettségük fokmérője lehet egy-egy versenyhelyzet. A versenyeztetés fontos feladat, mert így képet kap a versenyző a felkészültségi szintjéről, hol tart éppen valamire való felkészülésben. Fontos, hogy ezek a versenyek lefedjék a tanulók minden irányú érdeklődését, de akár egyéb feladatokat is szolgálhatnak (pl. pályaorientáció),, amellett, hogy kellő számú érdeklődőt is vonzanak, úgymond „terjesztik az igét". A projekt lehetőséget ad arra, hogy kilépve a formalitás határai közül, még több és jobb színvonalú versenyeket, sportvetélkedőket szervezzünk, szolgálva ezáltal a projekt vállalt célokat és tartalmakat.
- A versenyek szervezésének állomásai nagyon hasonlítanak az előadások szervezésére. Az első itt is az **igényfelmérés,** felmérni az érdeklődést, a tanulók által űzött sportokat. Nem fontos egy az egyben az adott sportág szabályai szerint versenyt rendezni, bele lehet építeni a sportágak komplex fejlesztő hatását egy sportvetélkedőbe, hiszen nemcsak a sportolók képzése a cél, hanem a pályára orientálás is.
- **Ráhangolódás:** a ráhangolódás élettani része a versenyzőknél már megvan, készülnek edzenek, de a ráhangolódás lehet az is, hogy bevonjuk őket a szervezésbe, ezáltal digitális kompetenciákat is fejlesztünk. Nem mindenki versenyző alkat, de fontosnak érezheti magát, ha valamilyen szinten bevonódik a szervezésbe, előkészítésbe és lebonyolításba.
- **Lebonyolítás vagy megvalósítás:** Egy sportverseny mehet a klasszikus szabályok szerint, de történhet új, helyben megalkotott feladatokkal és szabályokkal. Cél, hogy a résztvevők élményeket szerezzenek, egészségesen éljenek, versenyezzenek. A

versenyhelyzet később, a mindennapi életben is elő fog fordulni, ezekkel a lehetőségekkel olyan képességek fejlődhetnek, amelyek elősegítik akár a tanulást, akár a későbbi munkahelyen való sikerességet (pl. koncentráció, figyelem, összpontosítás).

- **Konklúzió:** minden versenyt értékelés követ, de ki kell egészíteni egy értékelő beszélgetéssel is, megszólaltatva a versenyzőt, de a nézőt is. Így tudjuk lemérni egy-egy program eredményességét, de eredménytelenségét is. Ha sikeres akkor miért, ha nem, akkor mit kell másképp csinálni legközelebb.

Tematikus kirándulások, tanulmányutak:

- Az iskolai keretek nem tudnak mindent megmutatni, érzékeltetni. Ekkor ki kell lépni a keretek közül, el kell hagyni az iskolát és más tapasztalatszerzést, más, újszerű megismerési folyamatokat kell keresni. Ha egy dolgot több érzékszervünkkel tudunk egyszerre átélni, megtapasztalni, akkor az mélyebb bevésődést, megismerést eredményez, mintha csak egyszerre kevés érzékszervünk vesz részt a megismerésben. A tanulmányutak pontosan ezt a célt szolgálják.
- **Igényfelmérés** az első itt is, ám ez sokrétűbb, mivel inkább az információszerzést szolgálja, mint a szórakoztatást. Milyen tananyaghoz, fontos területhez tudjuk kapcsolni, ki az aki szakmaiságával segíteni tudja a tapasztalást.
- **Szervezés:** egy tanulmányúthoz mindig menni kell, esetleg távolabbra is, ilyenkor kiegészül a bemutató szervezése olyan hétköznapi dolgokkal is, mint étkezés, utazás. Itt is be lehet vonni a diákokat, akik szívesen bonyolítanak le szervezési folyamatokat, akár a web 2.0 felhasználásával.
- **Lebonyolítás:** kilépni az iskola keretei közül mindig jó érzés. Ilyenkor a diákok felszabadultabbak, de befogadóbbal is. Nagyot kell hibázni, hogy ne okozzon maradandó élményeket egy ilyen kirándulás, túl azon, hogy szakmai és életvezetési ismeretek is szereznek a tanulók. Változik az értékrendjük is. A jobb befogadó jelenlét miatt egy ilyen út általában eredményesebb, mint egy tanóra.
- **Értékelés:** fontos, hogy az ilyen utak hozományát felhasználjuk a későbbiekben, ezért valamilyen ellenőrzési, megértési, befogadási beszélgetést, visszakérdezést érdemes beiktatni ide.

Gyakorlati tapasztalatszerzés:

- Tulajdonképpen ez csak egy kiegészítő momentum a szervezési formák között, hiszen mind az előadáson, mind a versenyeken, mind pedig a kirándulásokon gyakorlati tapasztalás történik, a tanulók élményekkel, új ismeretekkel gazdagodnak, fejlődnek bizonyos készségeik és képességeik, ez mind-mind a gyakorlatiasságnak köszönhetően.

A tevékenységeink által fejlesztett kompetenciaterületek:

- Testi és lelki egészség

- Szociális és közösségi és állampolgári kompetenciák
- Énkép és önismeret
- Természettudományos kompetencia
- Digitális kompetencia
- Kezdeményezőkészség és vállalkozási kompetencia
- Környezettudatosság

A tevékenységeink folyamán alkalmazott módszerek:

- Kooperatív és teammunka a szervezések és lebonyolítások során
- Információgyűjtés nemcsak megelőzően, hanem a programok alatt és a kiértékelés során is
- web 2.0 eszközeinek és egyéb, pl. mobilapplikációk alkalmazása a szervezés, lebonyolítás, értékelés és dokumentálás során
- Projektmunka egy-egy tevékenység összes folyamata során
- Gyűjtőmunka a szervezéshez, előadásokhoz
- Tapasztalati úton történő ismeretszerzés
- Mozgás és fizikai aktivitás a versenyek és kirándulások során
- Versenyhelyzet, az egészséges versenyszellem és a hoozzá kapcsolódó készségek és képességek fejlesztése
- Megfigyelés, megértés, rendszerbe foglalás
- Gyakorlatiasság

A pályázat keretében megvalósított lelki és fizikai egészség fejlesztő projektek:

- 2018. október 11. - Rendészeti akadálypálya verseny a Vay-ban
- 2018. november 26. - Prevenciós előadás
- 2019. január 23., május 11., 18., 27. - Sportlövészet és Lövészet-target Sprint a Vay-ban
- 2019. január 30. - Dr. Zacher Gábor toxikológus főorvos előadása a függőségekről
- 2019. március 22-24. - Középiskolai Tanulók Erő-állóképesség Versenye
- 2019. április 27. - Rendőr és tűzoltó nap
- 2019. június 17-18. - Gyógy- és fűszernövények szerepe az egészségmegőrzésben
- 2019. június 26. - Ismerkedés a sajtkészítés technológiájával kecsketartó telepen.
- 2019. június 28. - Kutya a rendőri munkában
- 2019. július 01-03. - Látogatás a miskolci Rendészeti Kiképző Központban
- 2019. július 08. - A határvédelem megismerése
- 2019. július 09. - A vízirendészet munkája
- 2019. július 12. - Játékos katasztrófavédelem
- 2019. szeptember 27. – Formál a „Vay”

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2018. október 11.

Verseny megnevezése: Rendészeti akadálypálya verseny a Vay-ban

Verseny célja:

- A rendőri pálya iránt érdeklődő diákok számára a rendészeti pálya fizikai követelményeinek megismertetése akadálypálya keretében.
- Fizikai képességek fejlesztése nem formális keretek között, kilépve a formális oktatás keretei közül
- A mozgás szerepének és az egészségmegőrzésre gyakorolt pozitív hatásainak megismertetése gyakorlati formában.
- A projektben vállalt személyi és tárgyi keretek igénybe vételével, a formális oktatás didaktikai eszközeitől eltérő módon, az egészségtudatos életmód iránti igény és magatartásformák fejlesztése nonformális módon.
- A mozgás lélekre gyakorolt hatásainak, összefüggéseinek megismerése

Célcsoport: iskolánk érdeklődő és rendészeti fakultációs tanulói.

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatos életmód iránti készségek fejlesztése
- motorikus képességek fejlesztése
- közösségi kompetenciák fejlesztése
- szabály- és normakövetés képességeinek fejlesztése
- összpontosítás és figyelmi kompetenciák fejlesztése
- IKT tudatosság fejlesztése

Módszerek:

- magyarázat
- kooperatív munka
- versenyhelyzet
- egyéni gyakorlati és elméleti tapasztalatszerzés

Érzékenyítés: a tanulók ismerjék meg a rendészeti munka fizikai és elméleti követelményeit, a versenyhelyzetben való összpontosítás jelentőségét.

Ráhangolódás: a résztvevő diákok önállóan kerestek rá az interneten ilyen jellegű versenyekre, megismerték a főbb gyakorlatokat és önállóan készültek fel a versenyre.

Verseny megvalósítása:

2018. október 11-én első alkalommal rendeztük meg iskolánkban a rendészeti akadálypálya versenyt. A verseny célja a rendészeti pálya népszerűsítése és versenylehetőség biztosítása, valamint információgyűjtés az akadálypálya teljesítése során szerzett tapasztalatokból. A rendészeti pálya elérésének feltételei az érettségi után a fizikai és pszichológiai alkalmassági vizsga sikeres teljesítése, amire a tanév során rendszeresen készülnek tanulóink. A verseny követelményei úgy lettek összeállítva, hogy diákjaink fel tudják mérni a felkészülésük pillanatnyi állását, a továbbfejlődés lehetőségeit és irányait. A versenyen legjobban teljesítőket természetesen jutalmaztuk, mely díjakat az október 23-i közös iskolai ünnepség végén adtuk át a legjobbaknak. A pálya felölelte a rendészeti pálya legfontosabb fizikai követelményeit illetve elméleti feladatokat is tartalmazott a belügyi rendészeti és rendvédelmi ismeretekből.

Konklúzió: a verseny résztvevői apait-anyait beleadtak a verseny során. rendkívül motiváltak voltak. A diákok szeretnek kilépni a formális oktatás keretei közül, élvezik a versenyhelyzetet, érdemes versenyeztetni őket, melyet pályaorientációra, szemléletformálásra is fel lehet használni.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás ideje: 2018. november 26.

Előadás megnevezése: Prevenciós előadás

Előadás célja:

- A tanulók ismerjék meg a legelterjedtebb addikciók káros hatásait
- Egészségtudatos életmód és életvitel igényének és magatartásformáinak kialakítása
- Szemléletformálás
- A lelki és fizikai egészség összefüggéseinek megismerése
- A projektben vállalt személyi és tárgyi feltételekkel, az általánostól eltérő didaktikai módszerekkel segíteni azoknak a pozitív magatartásformáknak és attitűd-rendszereknek a kialakítását, melyek az egészségtudatos életvitel igényének kifejlődéséhez szükségesek
- Az önálló életvezetés kihívásainak való megfelelésre való felkészítés

Célcsoport: intézményünk tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- Egészségtudatos életvitel igényének kialakítása
- Önálló döntéshozatali képességek fejlesztése
- közösségi normák érvényesítési képességeinek fejlesztése
- IKT tudatos felhasználásának fejlesztése
- szabály- és normakövetés készségeinek fejlesztése

Módszerek:

- előadás
- frontális munka
- megbeszélés
- kérdés-válasz

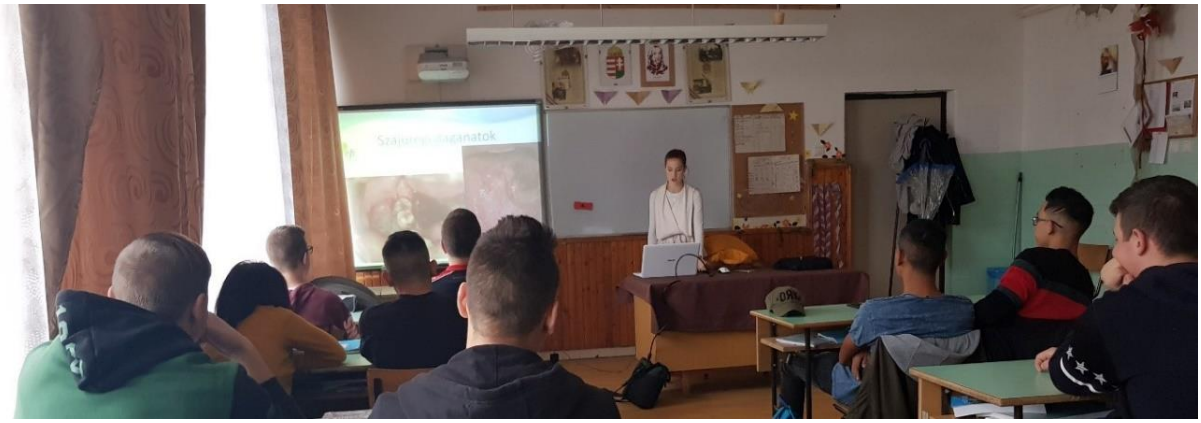
Érzékenyítés: a tanulók érzékeljék a külső világ negatív hatásait, készüljenek fel az őket érő negatív élmények kivédésére, elkerülésére. Váljanak érzékennyé a függőségek és a szenvedélybetegségek elkerülésére.

Ráhangolódás: a tanulók önálló internetes gyűjtőmunka segítségével hangolódtak rá az előadás mondanivalójára, illetve ezen információk birtokában fogalmazták meg az őket érdeklő kérdéseket az előadást tartó szakember számára.

Az előadás megvalósulása:

2018. november 26-án meghallgattak diákjaink egy prevenciós előadást az alkohol, a dohányzás, és a drogok káros hatásairól. Az előadó az baktalórántházi Európa Egészségházból érkezett. Az előadást azért is tartottuk fontosnak, mert egy fiatalnak tisztában kell lennie, hogy milyen egészségügyi veszélyekkel jár a tiltott szerek fogyasztása. Hasznosnak tartottuk ezt az előadást mivel a középiskolás fiatalokra nagy veszéllyel járhat. Súlyos tünetei lehetnek ezeknek a függőségeknek, akár halálhoz is vezethetnek. Az intézmény környezetében is –sajnos- előfordulnak droggal kapcsolatos események, a tanulókat is a külső környezetben megkísértik a dílerek, meg kell hát tanulniuk a drogok veszélyeit, a függőség káros hatásait, a szerfogyasztás testi- lelki egészségre gyakorolt káros elváltozásait. A szenvedélybetegségek szociális, testi, lelki és társadalmi veszélyeit, amelyek megismerése megkönnyíti az ellentmondást és a fogyasztóvá válás elkerülését. Diákjaink –kevés kivétellel- felismerték ezt, tehát minden ilyen jellegű projektet érdeklődéssel fogadnak.

Konklúzió: A diákok érdeklődését figyelve illetve a gyakorlati tapasztalatainkat figyelembe véve szükség van az ilyen jellegű előadásokra hiteles előadókkal és jól megválasztott témákkal.



EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. január 23., május 11., május 18., május 27.

A versenysorozat megnevezése: Sportlövészet és Lövészet-target Sprint a Vay-ban

A verseny célja:

- Egészséges életmódra nevelés
- Test és szellem kapcsolatának megismerése
- Egyéni tulajdonságok (koncentráció, önfegyelem) fejlesztése
- Új sportágak, mozgásformák megismerése és művelése
- Más sportágakkal való kapcsolódási pontok feltárása
- Mozgás megszerettetése
- A projekt által, kilépve a formális oktatás keretei közül, szerezzenek élményeket, új tapasztalatokat, bővüljön értékrendjük, váljon természetes igénnyé a testmozgás.

Célcsoport: intézményünk érdeklődő tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- Mozgásos és finom motorikus képességek fejlesztése
- Közösségi és társas kompetenciák fejlesztése
- Norma- és szabálykövetési készségek fejlesztése
- Egészségtudatosság igényének fejlesztése
- Összpontosítás és figyelmi képességek fejlesztése
- Önfegyelem fejlesztése

Módszerek:

- versenyhelyzet
- magyarázat
- bemutatás
- gyakorlati tapasztalatszerzés

Érzékenyítés: A tanulók ismerjék meg a versenyhelyzetben való összpontosítás és önfegyelem jelentőségét. Igényükké váljon a rendszeres testmozgás. Hasznosítsák a sport által szerzett képességeiket a tanulás terén is.

A versenyeztetés megvalósítása:

A sportlövészet is egy nagyon jó sportág, önfegyelemre és koncentrációra tanít, ami az iskolai tanulmányi munkában is pozitívan nyilvánul meg. A felkészítő képzés során a tanulók

megismerkednek a legfontosabb biztonsági szabályokkal, működési elvükkel, alkalmazásukkal. A jogszabályi követelményekhez igazodva csak lég- és air soft fegyvereket használnak. Az EFOP 3.3.7 segítségével több lehetőséghez jutottunk ahhoz, hogy a diákság szélesebb körben ismerje meg ezeket a lövészettel kapcsolatos sportokat, és fedezzék fel ennek a hétköznapokban is használható előnyeit.

A sportlövészet legfontosabb értéke, hogy a sport által történő fegyelemre, koncentrációra, fair play-re, csapatszellemre nevel, mindezt úgy, hogy nem feltétel a sportos testalkat, így bárkinek lehet benne sikerélménye. Tapasztalatunk, hogy a gyerekek nagy többsége szívesen veszi kézbe a puskákat, akar mindig jobb és jobb találatot elérni, tízeseket lőni. A motivációt a jobb találatra törekvés jelenti. Véleményünk szerint a tanórákon és a délutáni tehetségsegítő foglakozásokon átadott tudás, intézményi szinten egyfajta „Jó gyakorlattá" nőtte ki magát, melyhez a versenyeken szerzett tapasztalatok adják az informális és nem formális tudást.

Az elmúlt időszakban több versenyen vettek részt diákjaink és jutottak el az országos megmérettetésig:

- 2019. január 23-án rendeztük meg intézményünkben a lövész házibajnokságot. A verseny célja az volt, hogy népszerűsítsük a sportlövészetet és kiválogassuk a legjobban teljesítőket a későbbi versenyekre. A versenyt iskolánk újonnan átalakított pincelőtermében szerveztük meg, melyen több mint 70 versenyző vett részt. A legjobban teljesítőket jutalomban részesítettük.

- 2019. május 11-én, Ácson vettünk részt iskolánk lövészeivel a Görgey-kupa országos döntőjén. A versenyt a Magyar Technikai és Tömegsportklubok Országos Szabadidősport Szövetsége és a Magyar Sportlövők Szövetsége szervezte. A versenyzők a megyei döntők alapján kvalifikálták magukat a döntőbe. Érdekesség volt, hogy a résztvevők először próbálhatták ki versenykörülmények között a találatjelző rendszert, amit világversenyeken is használnak. Ennek az eszköznek köszönhetően azonnal láthatták találataikat a versenyzők.

- A sportlövészetnek köszönhetően megszereztük iskolánk fennállásának első Diákolimpia aranyát, ráadásul kettőt is. 2019. május 18-án Miskolcon vettünk részt a Magyar Diáksport Szövetség Sportlövészet-Target Sprint versenyszámának országos döntőjén. A versenyzőknek futásban és lövészetben kell bizonyítaniuk rátermettségüket. Tanulóink remekül szerepeltek, előfutamuk alapján a döntőbe jutottak és nagy akarással megszerezték érmeiket. A versenyről két Diákolimpiai aranyéremmel tértek haza iskolánk képviselői.

- 2019. május 27-én Salgótarjánban versenyeztek ismét sportlövő diákjaink. Az általános és Középiskolai bajnokságon Szabolcs-Szatmár-Bereg megyét iskolánk fiataljai képviselték. A háromfős lány és fiú csapat a 4. illetve az 5. helyezést érte el.

Konklúzió: A sportlövészet és a target-sprint népszerű és sikeres sporttá vált iskolánkban, melyet a továbbiakban is folytatni fogunk. A résztvevő diákokon a tanulmányi munkában is megmutatkoznak a rendszeres sportolás hatásai, kitartóbbak, nagyobb önfegyelemmel bírnak és figyelmi és koncentrációs képességeik is javultak, melyeket sikeresen hasznosítanak tanulmányaik során is.

33
34
37
38
39
SIUS

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. január 30.

Előadás megnevezése: Dr. Zacher Gábor toxikológus főorvos előadása a függőségekről

Az előadás megtekintésének célja:

- Egészséges életmódra nevelés
- A lélek és a test összefüggéseinek megismerése
- Az embert fenyegető lelki és fizikai veszélyforrások megismerése
- Egészségfejlesztés nem formális módon, kilépve az iskolai keretek és formák közül
- Egészségtudatos életvitel igényének kialakítása a projekt által nyújtott személyi és tárgyi feltételekkel, az iskolai keretektől eltérő didaktikai eszközök igénybevételével kilépve az iskolai formális keretekből
- IKT tudatos felhasználásának fejlesztése

Célcsoport: intézményünk érdeklődő tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatosság igényének és készségeinek fejlesztése
- közösségi normák érvényesítési képességeinek fejlesztése
- IKT tudatos felhasználásának fejlesztése
- szabály- és normakövetés készségeinek fejlesztése

Módszerek:

- előadás
- megbeszélés
- frontális információközlés

Érzékenyítés: a tanulók érzékeljék a külső világ negatív hatásait, készüljenek fel az őket érő negatív élmények kivédésére, elkerülésére. Váljanak érzékennyé a függőségek és a szenvedélybetegségek elkerülésére.

Ráhangolódás: a tanulók gyűjtőmunka keretében tanulmányozták a legfontosabb függőségek fajtáit.

Előadás megvalósulása:

Iskolánk 8 tanulója 2019. január 30-án vett részt Mátészalkán, Zacher Gábor toxikológus főorvos izgalmas előadásán.

Mit jelent a függőség? Mitől válik valaki függővé? Mi kell a leszokáshoz? Európai viszonylatban mi, magyarok hol állunk a függőségek feketelistáján? Csak néhány kérdés azok

közül, amikre választ kaphattunk. Zacher kifejtette, hogy napjainkra minden eddiginél szorosabb kapcsolat alakult ki eszköz és ember között. Függünk a telefonunktól, a számítógépünktől, a televíziótól és nem utolsósorban a szokásainktól. Megtudtuk többek között, hogy 24 óra távollét a telefontól a fiatalokban már elvonási tüneteket okoz. Külön kitért mindennapi addikcióink egyik legújabb válfajára, a sorozatfüggőségre is. Egy magyar ember átlagosan naponta öt és fél órát néz tévét egy sima hétköznapon. A prezentáció során elhangzott, hogy a híresztelésekkel ellentétben nem a drogfüggőség okozza hazánkban a legnagyobb problémát. Egy átlag magyar évente 14 liter alkoholt fogyaszt: ezzel Európában a 4. helyen állunk. Hazánkban évente harmincezren halnak meg alkoholizmus okozta betegségekben, és 2,5 millióra tehető az úgynevezett nagyivók száma, így a szakember szerint néhány éven belül az egymillió alkoholista országa lehetünk. Ami a kábítószereket illeti, Zacher Gábor elmondta, hogy hazánkban háromszázötvenezerre tehető a hétvégi droghasználók és húszezerre a drogfüggők száma. Emellett magas a nyugtatókon élők aránya is. Zacher Gábor előadását azzal zárta, hogy a hétköznapi függőségektől nehéz megszabadulni, de egy bizonyos határig nem is érdemes, **hiszen a mérték érték lehet.** Felejthetetlen, különleges, őszinte, elgondolkodtató beszélgetés volt, melynek minden pillanatában érezhető volt, mennyire szereti, ismeri és tiszteli a gyerekeket, akiket minden szavával magával ragadott. Visszaérkezést követő napon közös megbeszélésen elemeztük ki a hallottakat, a készült képeket.

Konklúzió: A résztvevő diákok nagyon élvezték az előadást, melyre úgy gondolom, nagy szükség van. Azonban nem mindegy milyen az előadó, mert az élvezetes előadás által, csakúgy, mint a formális oktatásban, meg lehet szeretni egy tantárgyat, rá lehet hangolódni a témára, sok minden bevésődik, de ugyanúgy meg is lehet utálni, vagy végig unatkozni egy-egy előadást. Fontos a jól megválasztott téma is, amit igényfelméréssel lehet megállapítani.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Projket időpontja: 2019.március 22-24.

Projekt megnevezése: Középiskolai Tanulók Erő-állóképesség Versenye

Projekt célja:

- új sportok bemutatása
- egészségtudatos életvitel igényének fejlesztése
- összpontosítás és versenyhelyzet kezelése
- intézmények közötti kapcsolatok erősítése, közösségfejlesztés
- rendészeti pályára orientálódó tanulók erőszintjének felmérése
- IKT tudatosság fejlesztése

Célcsoport: erőedzéssel foglalkozó diákok

Fejlesztendő kompetenciák:

- szociális és közösségi kompetenciák fejlesztése
- egészségtudatosság fejlesztése
- mozgásos és finommotorikus készségek fejlesztése
- IKT-s kompetenciák fejlesztése
- konfliktuskezelés fejlesztése
- koncentráció és figyelmi képességek fejlesztése
- norma- és szabálykövetés fejlesztése

Módszerek:

- bemutatás
- magyarázat
- gyakorlati tapasztalatszerzés
- megbeszélés

Érzékenyítés: tanulóink váljanak képessé a csapatmunkára, együttműködésre, egymás tiszteletére. Éljenek egészségtudatosan, legyenek képesek a versenyhelyzettel járó stressz kezelésére, tudjanak összpontosítani, és figyelmi képességeik célzott irányítására.

Ráhangolódás: A projekt előkészítését, kiértesítést, logótervezést, pontozólapokat, teljesítmény-jegyzőkönyvet a diákok készítették IKT- eszközök felhasználásával. Tevékenyen vettek részt a rendezésben és lebonyolításban. Fotóztak, hangosítottak, idegen vezettek, titkárkodtak. Ez az ő projektjük volt és ki is vették belőle a részüket.

Projekt megvalósítása:

Számunkra fontos az, hogy az intézményünkben tanuló középiskolások számára minél több sportolási lehetőséget kínáljunk. Nem mindenki focizik, vagy atletizál, van aki az erejét szeretné fejleszteni, amire iskolánk konditermében is lehetősége nyílik. Sok tanulónk veszi igénybe az iskola infrastruktúráját (konditerem, futópálya, tornaterem) arra, hogy testi erejét és állóképességét fejlessze. ***Az EFOP 3.3.7 pályázat*** lehetőséget adott arra, hogy ezek a tanulók egy verseny keretében mutathassák meg, hogy milyen erőállapotban vannak. A versenyt 2019. március 22-24. között rendeztük meg a Naményi úti tornacsarnokban.

A verseny öt versenyszámból állt: fekvenyomás, felhúzás, guggolás, tolódzkodás és húzódzkodás.

Az első három versenyszám az erőemelő sport és az általános izomfejlesztés alapkövei, mivel ún. több izmos gyakorlatok. Ez azt jelenti, hogy a gyakorlat kivitelezésekor a test nagyon sok izma dolgozik egyszerre. Azok a gyakorlatok, amelyek ilyen jellegű terheléssel járnak, sokkal magasabb növekedési hormonválaszt generálnak a szervezetben, ezáltal az izmok fokozottabban növekedésnek indulnak. A terhelés csökkentése érdekében kihagytuk az egy ismétléses, maximális súly mozgatásával járó részt, helyette olyan súlyt kellett választani, amiből a tanuló 8 szabályos ismétlésre képes. Ennek a módszernek az előnye, hogy jelentősen csökken az ízületi terhelés, ám az edzésvolumen megmarad. A két saját testsúlyos gyakorlatnál annyi ismétlést csinál a tanuló, amennyire képes.

A versenyt két napra osztottuk, illetve harmadik napra került az eredményhirdetés, ahol a legjobbakat jutalmaztuk. A második versenynap után közös fürdőzésre került sor a mátészalkai Városi Uszodában.

Konklúzió: A versenyünk nagyon helyi és külsős tanulót bevonzott, hatására többen kezdtek bele a rendszeres testedzésbe. Szeretnénk, hogy ez a projekt hagyománnyá váljon, mert nagyon sikeres volt, mind a versenyzők, mind a nézők között.

ÉS KOLLÉGIUM

SCITEC NUTRITION
popeye sport

NŐI
NŐI
NŐI
II.
I.
III.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. április 27.

Tanulmányút megnevezése: Rendőr és tűzoltó nap

Tanulmányút célja:

- a rendészeti képzés és munka iránt érdeklődő tanulók új információkhoz juttatása
- közösségépítés és szemléletformálás
- a rendőri pálya iránt érdeklődő diákok számára a rendészeti pálya követelményeinek megismertetése
- versenyhelyzet teremtésével a tanulók lelki és fizikai összeszedettségének felmérése
- a projektben vállalt személyi és tárgyi keretek igénybe vételével, a formális oktatás didaktikai eszközeitől eltérő módon, az egészségtudatos életmód iránti igény és a tudatos életpálya kialakítási magatartásformák fejlesztése nonformális módon

Célcsoport: iskolánk rendészeti fakultációs és rendészeti pálya iránt érdeklődő tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- közösségi és szociális kompetenciák fejlesztése
- összpontosítás és önfegyelem képességének fejlesztése
- norma- és szabálykövető magatartásminták fejlesztése
- IKT tudatosság fejlesztése

Módszerek:

- magyarázat
- bemutató
- szemléltetés
- gyakorlati tapasztalat

Érzékenyítés: a tanulók ismerjék meg a rendészeti munka fizikai és elméleti követelményeit, a versenyhelyzetben való összpontosítás jelentőségét, a tudatos pályaválasztás ismérveit.

Ráhangolódás: a tanulók már hetekkel a rendőrnap előtt érdeklődtek, gyűjtőmunkát végeztek IKT eszközök segítségével a rendőri pályára való alkalmassági feltételeket illetően.

Tanulmányút megvalósítása:

2019. április 27-én 45 fő tanulóval vettünk részt Budapesten, a Városligetben megrendezett Rendőr és tűzoltó napon. Az eseményen részt vevő diákok személyesen nézhették meg a különböző rendészeti szervek kiállítását, tájékozódhattak a rendészeti szakgimnáziumok felvételi lehetőségeiről, valamint megtekinthették a különböző szervek bemutatóit (önvédelem, kutyás, lovas rendőrök).

A rendőr nap kísérő rendezvénye volt az Országos Rendészeti Csapatverseny döntője, melyen iskolánk csapata is képviseltette magát. Ebben az évben országos szinten 65 csapat nevezett a versenyre. A régiós válogató versenyek után a legjobb 20 csapat került a döntőbe. Iskolánk csapata a 15. helyen vívta ki a döntőbe jutást. A háromnapos verseny végén a nagyon előkelő 5. helyezést sikerült elérni. Három különdíj is várt a versengő csapatokra, melyből kettőt a mi iskolánk csapata érdemelt ki. Ezek komoly szakmai elismerések a versenyzők számára. A díjat a Rendőrségi szakfeladat és a Katasztrófavédelmi szakfeladat legsikeresebb végrehajtásáért kapták.

Konklúzió: A tanulóink élvezik a versenyhelyzeteket, képesek hónapokon át készülni motiváltan az efféle szakmai rendezvényekre. Az iskola, mint szolgáltató intézmény, próbálja azt nyújtani, amit a tanulók és szüleik, vagyis a kliensek elvárnak. A rendészeti versenyek népszerűek tanulóink körében, tehát tovább fogjuk szervezni az efféle rendezvényekre való felkészülést.

Szerencsi SZC Tokaji
Ferenc Gimnáziuma és
Szakgimnázium
Vay Ádám Gimnázium,
Mezőgazdasági Szakképző
Iskola és Kollégium

EFOP 3.3.7

Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Műhelymunka megnevezése:

Gyógy- és fűszernövények szerepe az egészségmegőrzésben

Megvalósítás időpontja:2019.06.17-18.

Kidolgozók:

Dihen Miklós József, Fodorné Kalán Edina, Tóth Attila Árpád

Résztvevők:

Bodnárné Toldi Szilvia, Czine Zoltán, Dihen Miklós, Fodor Kalán Edina, Ignáczy Zsolt, Kaluczki Gyula, Kicska Gábor Zoltán, Medve- Kalucki Edina, Mezei Katalin, Nagyné Fejér Emese, Pásztorné Bakos Andrea, Rostás János Tiborné, Samu Tibor, Szabó Béla, Zsíros László, Tatomirovics Gábor, Tóth Attila, Tóth János

EFOP 3.3.7- Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Műhelymunka megnevezése: Gógy- és fűszernövények szerepe az egészségmegőrzésben

Műhelymunka megvalósításának célja:

- Tanulóink egészségtudatosságának- fenntartásának- megóvásának fejlesztése.
- A táplálkozás szerepe az egészségben; a természet nyújtotta gyógy- és fűszernövények gyógyító hatásainak ismerete.
- Fizikai és lelki egészség fejlesztése nem formális iskolai és iskolán kívüli helyszíneken.
- A projektben vállalt személyi, tárgyi feltételekkel, új didaktikai módszerekkel, eszközökkel segíteni azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásformáknak és szokásoknak felvételét, s kialakítását, amelyek a tanulóink egészségi állapotát javítják.
- Felkészíteni a tanulókat arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani és tudják alkalmazni táplálkozásukban a zöld fűszernövényeket, s ismerjék gyógyító hatásait a gyógynövényeknek.

- Tudják alkalmazni információszerzésük, készségfejlesztésük folyamataikban az IKT eszközök nyújtotta alkalmazásokat, módszereket és eszközöket, ezáltal hozzájárulva fejlődésükhöz.
- Informális tanulási módszerek tudatos használata a tanítás-tanulás folyamatában.

Célcsoport: Iskolánk tanulói (13 fő)

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatosság készségének fejlesztése,
- együttműködési készség fejlesztése,
- digitális írástudás, IKT eszközhasználat fejlesztése,
- problémamegoldó gondolkodás fejlesztése,
- kulturált viselkedés, magatartásforma készségének fejlesztése,
- szabály és normakövetés készségének fejlesztése.

Módszerek:

- kooperatív tanulás,
- rendszerezés,
- megfigyelés, tapasztalatszerzés,
- tanulói kiselőadás,

Érzékenyítés: A tanulókat széles körben megismertessük az egészség, az egészséges táplálkozás, az egészséges életvitel, a természetes gyógymódok ismeretével, s attitűdalakító hatásokkal fejlesszük empátiájukat a sérült és beteg emberek irányában.

Ráhangolódás: A műhelymunkát csoportos foglalkozás előzte meg, melynek keretében a résztvevő tanulók kooperatív csoportmunka alkalmazásával iskolán kívül a városi könyvtárban, könyvtárhasználati foglalkozáson, többforrású ismeretszerzési feladatokon keresztül gyűjtötték össze a népi gyógy- és fűszernövényeket. Digitális írástudásukat is fejlesztve, számítógépen Excel táblázatban rögzítették a növények neveit, gyógyhatásait, a fűszernövények ételekhez való felhasználási lehetőségeit. Továbbá az általuk kiválasztott 3 gyógy- és fűszernövényről ppt bemutatót készítettek társaik számára. Ezzel is fejlesztve digitális írástudásukat, az együttműködési készségüket. Az elkészült táblázatokat kiselőadáson mutatták be társaiknak, így bővítve társaik ismereteit is.

SZÉCHENYI 2020
Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A műhelymunka során elkészített fotóiikkal kiegészítve teszik majd teljessé munkájukat. Megismerhették a Magyarországon és világszerte is ismert és elismert Szabó Gyuri bácsit, a füvesembert. https://www.youtube.com/watch?v=uLvF0HSb_OE video részleteinek megtekintése, megbeszélése.

Műhelymunka megvalósítása:

Az EFOP-3.3.7-17 Informális és nem formális tanulási lehetőségek kialakítása a köznevelési intézményekben, című projekt keretein belül, ismeretszerző úton vettünk részt Bükkszentkereszten, e kirándulás keretében Gyuri bácsi gyógy-és fűszernövényeivel azok gyógyhatásával és felhasználásával ismerkedhettünk meg. Kertjében és természetes élőhelyükön, a bükki erdőkben, mezőkön fellelhető gyógy- és fűszernövények begyűjtésének technikájával, gyógyhatásaival kapcsolatosan szerezhettünk újabb ismereteket. Személyes találkozást szervezünk a „bükki füves emberrel", Szabó Gyuri bácsival és szakavatott, természetet és gyógy-és fűszernövények világában lexikális tudással rendelkező családjával és munkatársaival. Gyuri bácsi (92) korát meghazudtolva fitten és fiatalosan érkezett közénk. Rövid, de annál tömörebb előadásával, életszeretetével, az egészség fenntartására és megóvására hívta fel figyelmünket. A tanulók a megélés, a találkozás alkalmával, az életszerű bemutatással, szemléltetéssel látták be, hogy kellő odafigyeléssel, az ételek, az italok megválasztásával, a sporttal mi mindent tehetnek saját egészségükért. A természetalapú gyógymódok, gyógyfűvek saját környezetünkben való meghonosításával, azok termesztésének, ápolási munkáinak megismerésével, a népi gyógymódok megismerésével fejlesztettük egészségtudatukat.

Méhész Ádám túravezetőnkkel, terepgyakorlaton szerezhettünk újabb gyakorlati ismereteket, melyek alkalmazásával könnyebben és hatásosabban végezhetik

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

majd otthonaikban e növények ápolási, betakarítási, feldolgozási munkálatait. Gyuri bácsi bemutatókertjében megfigyelhettünk, megízlelhettünk több száz gyógy-és fűszernövényt, melyekről Ádám csak ontotta magából az újabb-és újabb információkat. Fárasztó és kimerítő túra során, természetes élőhelyükön is bemutatta számunkra ezeket a növényeket. Élményként éltük meg ezt a túrát, a táj, a környezet festői látványa kárpótolta fizikai fáradalmainkat és fájdalmainkat. Megtanulhattuk, hogy természetes élőhelyükön, hol találhatjuk meg e növényeket, hogyan kell őket leszednünk, hogy megóvjuk a természet érintettlenségét, hogy tovább élhessenek. A természet közelsége, megóvása, a túrázás nagyban hozzájárult egészségük megóvásához.

Lehetőségünk nyílt a két nap alatt a tájegység természeti, kulturális - és történelmi látványosságainak megtekintésére is. Bükkszentkereszt után Lillafüred
csodálatos Palotaszállóját tekintettük meg a Hámori-tó szomszédságában. Az erdei kisvasúton Garadnáig utazva csodálhattuk a Bükk hegység meseszép látványát.
Szállásunk a Diósgyőri vár lábánál üzemelő Diósgyőri Várkert Panzió volt. Kulturált, exkluzív kialakítása, berendezése magas színvonalon a vendégek kényelmét szolgálja. Recepciósunk bemutatta számunkra az egész panziót. Örömmel tapasztalhattuk, hogy vendéglátási órákon megszerzett ismereteinket felfedezhettük a kialakítás az üzemeltetés alkalmával. Másnap a szállásunktól 50 m-re álló Diósgyőri várat tekintettük meg. A felújított, interaktív tárlatokkal ellátott kiállítások hűen tárta elénk a kor szellemét; hogyan éltek akkor, mivel foglalkoztak és hogyan szórakoztak adott A műhelymunkában részt vevő tanulók aktívan és nagy örömmel vettek részt és szereztek újabb ismereteket, s fejlődött egészségtudatos gondolkodásuk, viselkedési kultúrájuk, digitális írástudásuk a megfogalmazott célok megvalósultak.

A műhelymunkában részt vevő tanulók aktívan és nagy örömmel vettek részt és szereztek újabb ismereteket, s fejlődött egészségtudatos gondolkodásuk, viselkedéskultúrájuk, digitális írástudásuk a megfogalmazott célok megvalósultak. Az empírikus úton, a megéltetéssel, a munkáltatással szerzett új ismeret és tanulás hatékonysága beigazolódott. A diákok ismerete, tudása bővült. Élvezték a természetben a füvészkertben hallottakat, látottakat. Szívesen vettek részt a betakarítási folyamatokban, az életszerű környezetben, külsős szakember támogatásával. A tanulás folyamataiban IKT eszközöket használtak, melyek alkalmazásával digitális írástudásukat is fejlesztettük.

A műhelymunka záró foglalkozásán ellenőrző feladatlapon a Redmentán https://www.redmenta.com/ történt meg a rögzítés folyamata. Beszámoló, kiselőadásaikon osztották meg az iskola többi

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

tanulójával szerzett ismereteiket, tapasztalataikat, formáltak önálló véleményeket az egészséges életmód és életvitel fontosságáról.

SZÉCHENYI 2020
Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időponja: 2019. június 26.

Tanulmányi út és műhelymunka megnevezése: Ismerkedés a sajtkészítés technológiájával kecsketartó telepen.

Tanulmányi út és műhelymunka célja:

- Tanulóink egészségtudatos magatartásának fejlesztése

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

- Pályaorientáció, hiszen a házi sajtoknak is nagy a piaca, akár tisztes keresetet is el lehet érni vele
- Helyes táplálkozás szerepe az egészség-megőrzésben
- Egészség fejlesztés nem formális módon, nem iskolai keretek között
- A projektben vállalt személyi és tárgyi feltételekkel, az általánostól eltérő didaktikai módszerekkel segíteni azoknak a pozitív magatartásformáknak és attitűd-rendszereknek a kialakítását, melyek az egészségtudatos életvitel igényének kifejlődéséhez szükségesek
- Felkészíteni a tanulókat az önálló életvitel, az önálló döntésmechanizmusok kialakulására
- Tudják alkalmazni az IKT nyújtotta eszközrendszert a munkavégzésük és tanulmányi munkájuk elősegítésére.

Célcsoport: intézményünk érdeklődő tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatos életmód igényének és készségeinek fejlesztése
- közösségi kompetenciák és az együttműködési készségek fejlesztése
- IKT tudatos használatának fejlesztése
- problémamegoldói készségek fejlesztése
- önálló döntéshozatali készségek fejlesztése
- szabály- és normakövető magatartási formák fejlesztése.

Módszerek:

- kooperatív csoportmunka
- előadás
- gyakorlati feladatmegoldás
- gyűjtőmunka
- tanulói kiselőadás

Érzékenyítés: A tanulók széles körben ismerjék meg a kisüzemi állattartáson keresztül a mezőgazdasági kisüzemek fontosságát, jelentőségét. Fejlődjön egészségtudatos magatartásuk, csökkenjen az előítélet bennük a mezőgazdasági és kétkezi munka iránt.

Ráhangolódás: A tanulmányi utat megelőzően a tanulók széles körben gyűjtőmunkát végeztek a kisüzemi állati melléktermékek hasznosítása terén, melyből kiselőadás keretében, szakértői csoportok kialakításával adtak számot, előre felkészülve a rájuk váró új benyomásokra és információkra.

Tanulmányi út és műhelymunka megvalósítása:

Iskolánk 9.osztályos tanulóinak egy csoportja 2019. június 26-án tanulmányi út keretében ellátogattak a csengersimai Állattartó telepre. Ezt a tanulmányutat megelőzte egy kis internetes gyűjtőmunka az állati melléktermékek felhasználási lehetőségeiről. A tulajdonosa Kisslőrincz József, Csengersima polgármestere, aki maga kalauzolta körbe tanulóinkat, kísérőtanárainkat, valamit meghívott vendégünket, Csabai Judit tanárnőt, a Nyíregyházi Egyetem tanárát.

A telep fő szakterülete az állatok tartása, és azok melléktermékeinek hasznosítása. (kecske- és szarvasmarha sajtkészítés, tőkehús). A telepen 400 kecskét tartanak; legnagyobb számban a tejelő fajta, az anglo-núbiai, valamint az őshonos hasznosítású magyar parlagi kecske található meg az állományban. 100 darab kettős hasznosítású merinó juh, több száz baromfi, pár szarvasmarha, 2 emu és 2 kisbéri félvér ló is tartozik még a telephez.

Diákjaink elsőként megismerkedhettek a fõ- és melléktermékek értékesítési lehetőségeivel, és azok feldolgozásával. Bepillanthattak a sajtkészítés rejtelmeibe; a tejtermék- és sajtkészítő részlegen a munkafolyamatok egészét nyomon követhették. A telep sajtkészítésének története az évszázados hagyomány, a 21. századi technológia és a valódi társadalmi szerepvállalás kivételes találkozása. A műhely kicsi, ám a legmodernebb technológiával felszerelt üzem, ahol nem tömegtermelés folyik: kis mennyiségben előállított, prémium minőségű tejtermékeket készítenek.

A sajt gyártásához kilónként 8 liter kecsketej szükséges. A szabad tartású kecskék tavasztól késő őszig legelőn legelésznek, télen pedig energiadús takarmányt és gyógynövényekben gazdag réti szénát kapnak az istállóban. A jó minőségű alapanyagokból prémium kategóriás termékeket állítanak elő.

A sajtkészítés menete a következő: A tej zsírtartalmának, -alvadóképességének, -savfokának beállítása, és a tej festése. Az érlelést kultúra hozzáadásával végzik. Ezután következik a tejalvasztás. Az alvadékot feldolgozzák: felvágás, utómelegítés, kimerés, formázás, végül következik a sajt utómunkálata: forgatás, préselés, sózás, szikkasztás, érlelés, utóérlelés.

Az állattartó telepen meglátogatták még a különböző állatok istállóit. A fejő házban megismerkedtek a fejőberendezés használatával, és pár tanuló ki is próbálhatta a kecskék fejését. Felkeresték a tejházat, a hűtőket, valamint a takarmánytárolókat, -keverőket, a gépszínt, az azokhoz tartozó műhelyeket, a trágyatárolót.

Megismerkedhettek diákjaink a különböző állatok környezettel szemben támasztott minden igényével, a különböző tartási technológiákkal, valamint a takarmányozási módokkal. A takarmány ellátás biztosításához rendelkezik a telep saját legelővel és takarmánytermő területtel, amelyet szintén bejártak tanulóink. Saját takarmány előállításnál – hangzott el az

előadás közben – megtudtuk, hogy a tartandó állatfaj számára szükséges takarmányokból az adott termőterületen melyeket tudják a legnagyobb mennyiségben, a legjobb minőségben, biztonságosan és gazdaságosan előállítási. Az állatok egy része szabad tartásban tavasztól késő őszig dús fűvű, gyógynövényekben gazdag legelőn töltik napjaikat, télen sem nagyüzemi takarmányt, hanem réti szénát és abrakot kapnak.
Bemutatásra került még saját gépparkjuk, a telepi munkától - a szállításon át - a takarmány-termesztéséhez szükséges gépekig. A telep rugalmasságát és sokoldalúságát jellemzi az, hogy az ott dolgozó munkások mindegyike több munkaterületen is alkalmazható.

Konklúzió: Diákjaink érdekes és izgalmas előadást hallhattak, élményekkel gazdagodtak. Szakmai tudásuk bővült - empirikus úton. Ez a program nagyban hozzájárult, hogy új ismeretek feltárásával, elmélyítésével iskolánk informális és nonformális tanulást segítő programjához kapcsolódóan kötetlen formában, változatos színtéren zajlott az információszerzés, valamint a képességfejlesztés.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. június 28.

Bemutató megnevezése: Kutya a rendőri munkában

Bemutató célja:

- Ismerjék meg a tanulók az állatok munkában való felhasználásának új formáit, kilépve ezzel a formális iskolai keretek közül

- Környezettudatosság igényének fejlesztése
- Igény a természeti környezet fontosságának megismerésére
- A projektben vállalt személyi és tárgyi feltételek igénybevételével, kilépve a formális oktatási keretek közül, az átlagostól eltérő didaktikai formák alkalmazásával olyan igényszint, értékrend és magatartásformák, attitűdök fejlesztése, amelyek elősegítik a természet szeretetét, a környezettudatos gondolkodást, az egészségtudatos életvitelt.
- Pályaorientáció- a rendvédelem szépségeinek és érdekességeinek bemutatása
- Egy teljesen új mozgásos forma, a kutyatartás és ápolás megszerettetése és gyakorlati felhasználásuk megismerése

Célcsoport: intézményünk tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- környezettudatosság
- egészséges életmód és életvitel
- természeti környezet megóvása
- IKT felhasználási kompetenciák
- önálló jövőkép kialakítása
- természeti környezet tisztelete
- Következetesség, mint magatartásforma kialakítása az élet minden területén

Módszerek:

- előadás
- bemutató
- gyakorlati tapasztalatszerzés
- gyűjtőmunka

Érzékenyítés: A tanulók ismerjék meg az állatok felhasználásának formáit a munkában. Fejlődjön és alakuljon ki a természeti környezet megóvására és tiszteletére való igény. Tisztelet az állatok iránt, a következetesség fontosságát ismerjék fel. Fejlődjön ki az egészségtudatos magatartásra való igény, váljanak nyitottá az új szakmák , sportok és kihívások iránt.

Ráhangolódás: A tanulók gyűjtőmunkát végezve megismerték az állatok és legfőképpen a kutya felhasználását a mindennapi életben, munkában és a sportban, beleértve a speciális kutyás sportokban egyaránt.

A bemutató megvalósítása:

2019. június 28-án a tanulók egy rendőrségi, katasztrófavédelmi és sportkutyás bemutató alkalmával azzal ismerkedhettek meg, hogy egy jól képzett kutya hogyan tudja segíteni a rendőrség, a katasztrófavédelem munkáját, emellett hogyan lehet új mozgásformákat és szórakoztató sportolási lehetőségeket találni a leghűségesebb négylábú barátunk segítségével. Megtudhatták, hogyan lehet segítségére egy rendőrnek egy kutya, akár kábítószert keres, akár katasztrófa idején sérülteket kell felkutatnia, akár az elkövető elfogása esetén. Bemutatót tekinthettek meg ember és kutya együttműködéséről. A tanulók nagy lelkesedéssel fogadták a bemutatót, amelynek végén simogatással köszönték meg a négylábúnak a bemutatót. Megismerhették az agility-t, mint sportágat, de meg is próbálhatták maguk is ezt a sportot. A bemutatón fellépő rendőrök, mentők és sportkutyások nagyon emberközeli és vicces fromákat találtak a szemléltetésbe, melybe bevonták a diákokat is.

Konklúzió:

A tanulók nagyon élvezték a bemutatót, a bemutató végén szinte megrohanták a kutyákat és vég nélkül simogatták őket, ezért ezt más alkalommal is megismételjük.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. július 1-3.

Tanulmányi út megnevezése: Látogatás a Miskolci Rendészeti Kiképző Központban

Tanulmányi út célja:

- Pályaorientáció- a rendészeti munka követelményeinek megismerése
- A mozgás lelki és fizikai egészségre gyakorolt hatásmechanizmusának megismerése
- Egészségtudatos szemlélet kialakítása a formális, iskolai keretekből kilépve
- A projektben vállalt személyi és tárgyi feltételekkel, az általánostól eltérő didaktikai módszerekkel segíteni azoknak a pozitív magatartásformáknak és attitűd-rendszereknek a kialakítását, melyek az egészségtudatos életvitel igényének kifejlődéséhez szükségesek
- A kitartás fejlesztése, mind a munkában, mind pedig a sporttevékenységek során.

Célcsoport: intézményünk rendészeti pálya iránt érdeklődő tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatos életmód igényének és készségeinek fejlesztése
- közösségi kompetenciák és az együttműködési készségek fejlesztése
- IKT tudatos használatának fejlesztése
- problémamegoldói készségek fejlesztése
- önálló döntéshozatali készségek fejlesztése
- szabály- és normakövető magatartási formák fejlesztése.

Módszerek:

- előadás
- gyakorlati tapasztalás
- frontális munka
- csoportmunka

Érzékenyítés: elkötelezettség kifejlesztése a rendészeti munka kihívásai iránt, egészségtudatos életvitel igényének fejlesztése, lelki és fizikai képességek összefüggéseinek felismerése.

Ráhangolódás: Ennek keretében a tanulók széles körben gyűjtöttek információkat a rendészeti kiképzési formákról és rendszerekről. Az őket érdeklő kérdéseket leírták és a tanulmányi úton fel is tették a szakembereknek.

Tanulmányi út megvalósítása:

2019. július 1-én, 2-án és 3-án három 15 fős csoporttal látogattunk el a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Rendőrkapitányság Kiképző Központjába Miskolcra. Csoportunkat a kiképző központ parancsnoka, Taricska Tibor rendőr alezredes úr vezette körbe a létesítményben. Ebben az intézményben már a felszerelt rendőrök kiképzése, továbbképzése történik. Szintén a központ feladata a rendőrök éves ellenőrző alkalmassági vizsgálatának megszervezése és a lőkiképzés is. Diákjainkkal végig jártuk az intézményt, megismerkedtünk azokkal a szituációs gyakorlatokkal melyeket például a kommandós csapatok gyakorolnak, és később alkalmaznak egy-egy bevetés során. Láthattuk azt a berendezett lakást, ahol a rendőrök a behatolást valamint a helyiségben való mozgást gyakorolhatják azért, hogy éles helyzetekben ne érje őket meglepetés. Megfigyelhettük a különböző épített és pincelőtermek felszerelését és láthattunk közelről levezetett lőkiképzést is. Tanulóink kérdéseket tehettek fel az egyes részlegek felelős vezetőinek, illetve ki is próbálhatták az egyes gyakorlatokat, melyekkel testközelből, a

gyakorlatban is felfedezhették a kiképzés nehézségeit, valamint megismerkedhettek a kiképzésekhez használt eszközökkel is.

Konklúzió: A tanulók érdeklődőek voltak, kíváncsian hallgatták a szakember szavait, valamint értékes gyakorlati tapasztalatokat szereztek a rendészeti pályáról és a kiképzésről.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

A megvalósítás időpontja: 2019.07.08.

Tanulmányút megnevezése: A határvédelem megismerése

Tanulmányút célja:

- a rendvédelmi szervek munkájának megismerése
- pályaorientáció- felkészülés rendészeti szakközépiskolában való továbbtanuláshoz
- Egészségtudatos szemlélet kialakítása a formális, iskolai keretekből kilépve
- A projektben vállalt személyi és tárgyi feltételekkel, az általánostól eltérő didaktikai módszerekkel segíteni azoknak a pozitív magatartásformáknak és attitűd-

rendszereknek a kialakítását, melyek az egészségtudatos életvitel igényének kifejlődéséhez szükségesek
- környezettudatos szemlélet kialakítása nem hagyományos órai keretek között

Célcsoport: intézményünk minden rendészeti pálya iránt érdeklődő tanulója

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatos életmód igényének és készségeinek fejlesztése
- közösségi kompetenciák és az együttműködési készségek fejlesztése
- IKT tudatos használatának fejlesztése
- problémamegoldói készségek fejlesztése
- önálló döntéshozatali készségek fejlesztése
- szabály- és normakövető magatartási formák fejlesztése.

Módszerek:

- bemutató
- gyakorlati tapasztalat
- csoportmunka

Érzékenyítés: elkötelezettség kifejlesztése a rendészeti munka kihívásai iránt, egészségtudatos életvitel igényének fejlesztése, lelki és fizikai képességek összefüggéseinek felismerése.

Ráhangolódás: a tanulmányutat megelőzően diákjaink IKT eszközök segítségével tanulmányozták a határvédelmet mind a schengeni, mind pedig az egyéb határokat illetően. Elemezték a különbségeket, megvitatták a migráció kérdését és az ehhez kapcsolódó különleges testi és lelki felkészülést. Kérdéseket fogalmaztak meg a tanulmányútra.

A tanulmányút megvalósítása:

A tanulók 2019.07.08-án kiránduláson vettek részt. Az első napon meglátogatták Magyarország legkeletibb pontját. Csengerben a Határrendészeti Kirendeltséget látogatták meg, megtekintették a határátkelő helyet, meglátogatták a Románia-Ukrajna-Magyarország hármashatár helyszínét, és megtekinthették a határnyiladékot. A tanulóink közül többen tervezik, hogy határőrként dolgoznak majd egyszer tovább, ez a látogatás azt szolgálta, hogy

jobban megismerjék a határátkelőkön folyó munkát. A tanulók kérdéseket tettek fel, mind a határvédelemmel, mind pedig a felkészüléssel kapcsolatosan.

Konklúzió: A rendészeti kirándulás nagy sikert aratott a diákság körében, folytatni fogjuk ezt a módszert, ahol a tanulók újszerű gyakorlati és elméleti tapasztalatok birtokába jutnak. Egészséges tevékenységet végeznek, emellett kilépve a hagyományos tanórai keretek közül, még új ismereteket is szereznek.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. július 09.

Tanulmányút megnevezése: A vízirendészet munkája

Tanulmányút célja:

- a különleges rendészeti szervek munkájának megismerése- pályaorientáció
- Egészségtudatos szemlélet kialakítása a formális, iskolai keretekből kilépve
- A projektben vállalt személyi és tárgyi feltételekkel, az általánostól eltérő didaktikai módszerekkel segíteni azoknak a pozitív magatartásformáknak és attitűd-rendszereknek a kialakítását, melyek az egészségtudatos életvitel igényének kifejlődéséhez szükségesek

- környezettudatos szemlélet kialakítása nem hagyományos órai keretek között

Célcsoport: intézményünk rendészeti pálya iránt érdeklődő tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatos életmód igényének és készségeinek fejlesztése
- közösségi kompetenciák és az együttműködési készségek fejlesztése
- IKT tudatos használatának fejlesztése
- problémamegoldói készségek fejlesztése
- önálló döntéshozatali készségek fejlesztése
- szabály- és normakövető magatartási formák fejlesztése.

Módszerek:

- bemutató
- gyakorlati tapasztalat
- csoportmunka

Érzékenyítés: elkötelezettség kifejlesztése a rendészeti munka kihívásai iránt, egészségtudatos életvitel igényének fejlesztése, lelki és fizikai képességek összefüggéseinek felismerése.

Ráhangolódás: tanulóink a tanulmányutat megelőzően IKT eszközök igénybe vételével tanulmányozták a vízi rendőrség munkáját és kérdéseket fogalmaztak meg az őket érintő témákban.

Tanulmányút megvalósítása:

2019. 07.09-én a Tiszai Vízirendészeti Rendőrkapitányság, Tokaj Vizirendészeti Rendőrőrs meglátogatására került sorra, ahol a vízirendészet rejtelmeibe nyertek betekintést a diákjaink. Kipróbálhatták milyen egy rendőrségi motorcsónakban ülni. Lehetőségük nyílt a vízi igazoltatásba való betekintésbe, illetve tájékoztatást kaptak a vízi rendészeti munka hétköznapjairól. Délután gyalogtúrán látogatták meg a Tv tornyot, mint a lakosság ellátása, az állam működése szempontjából kiemelkedően fontos létesítmény-t. Itt előadást hallottak ennek a létesítménynek a fontosságáról stratégiai jelentőségéről. Közben gyönyörködhettek a nem mindennapi panorámában.

Konklúzió: Mind a rendészeti kirándulás, mind pedig a gyalogtúra nagy sikert aratott a diákság körében, folytatni fogjuk ezt a módszert, ahol a tanulók némi sporttevékenység mellett újszerű gyakorlati és elméleti tapasztalatok birtokába jutnak. Egészséges tevékenységet végeznek, emellett kilépve a hagyományos tanórai keretek közül, még új ismereteket is szereznek.

RENDÖRSÉG

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Megvalósítás időpontja: 2019. július 12.

Verseny megnevezése: Játékos katasztrófavédelem

Verseny célja:

- Mozgás játékos megszerettetése
- Egészségtudatos életvitelre nevelés
- Pályaorientáció- Rendvédelmi és katasztrófavédelmi erők munkájának gyakorlati megismerése nem formális keretek között játékosan
- Élményszerű tapasztalatszerzés
- A projekt személyi és tárgyi feltételeivel, kilépve a formális oktatás keretei közül, élményszerűen, a hétköznapitól eltérő didaktikai eszközhasználattal tapasztalatok nyújtása gyakorlati tapasztalás által.

Célcsoport: intézményünk tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- mozgásos és finommotorikus készségek fejlesztése
- csapatmunka és közösségi kompetenciák fejlesztése
- szociális kompetenciák fejlesztése
- egészségtudatos életvitel igényének kialakítása
- önálló és csoportos döntéshozatali képességek fejlesztése
- közösségi normák érvényesítési képességeinek fejlesztése
- IKT tudatos felhasználásának fejlesztése
- szabály- és normakövetés készségeinek fejlesztése

Módszerek:

- bemutatás
- versenyhelyzet
- csoportmunka
- kérdés-válasz

Érzékenyítés: a tanulók váljanak képessé vészhelyzetben a megfontolt és alapos döntéshozatalra, fejlődjön az összehangolódás a csapaton belül.

Ráhangolódás: a tanulók a közül sokan a katasztrófavédelemnél töltik a közösségi munkájukat, ezáltal már vannak előzetes ismereteik a feladatok felől. Közös megbeszéléssel alakítják ki a csoporton belüli szerepeket.

A verseny megvalósítása:

2019. 07. 12-én a tanulók számára a katasztrófavédelem bevonásával játékos vetélkedőt szerveztünk, ahol játék közben ismerkedhettek a rendőrség és a katasztrófavédelem munkájával. A vetélkedő során nagyon jó hangulat alakult ki, tanárok és diákok egyaránt jól érezték magukat. A feladatok között a sugárcső feltekerése, kockapuzzle, betegszállítás, mocsárjárás és elméleti feladatok valamint KRESZ és kerékpáros ügyességi feladatok egyaránt szerepeltek. Nagyon hatásos csapatmunka folyt a versenyen minden résztvevő csapatnál.

Konklúzió: Nem formális színterekkel jelentősen tudjuk gyarapítani tanulóink ismeretanyagát, szeretik a versenyeket, odateszik magukat. Mindenképpen szükség van rá, bármikor és bármilyen témában.

EFOP 3.3.7 Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Bemutató nap időpontja: 2019.szeptember 27.

Projekt megnevezése: „Formál a Vay” – rendészeti nap

Projekt célja:

- pályaorientáció- rendészeti pálya bemutatása az érdeklődő diákok számára komplex nem formális projekt keretében, kilépve a formális iskolai keretek közül
- közösségfejlesztés- az iskola teljes diáksága jelen legyen és a sokszínű programelemek között találja meg az őt érdeklőt, emellett legyen együtt az iskola teljes létszáma
- egészséges életmódra nevelés nem formális módon- a bemutatók és versenyek során a diákok megtapasztalhatják, hogy mire képes a rendszeres edzéssel formált emberi test és lélek
- sportos aktivitás növelése- végre egy egész nap szinte mindenki valami sporttevékenységet végezzen

Célcsoport: intézményünk összes tanulója

Fejlesztendő kompetenciák:

- céltudatosság és reális jövőkép kialakítása
- közösségi és szociális kompetenciák fejlesztése
- egészségtudatos életvitel igényének kialakítása
- lelki és fizikai egészség és összhang fontosságának felismertetése
- mozgásos és finommotorikus készségek fejlesztése
- csapatmunka fejlesztése
- önálló és csoportos döntéshozatali képességek fejlesztése
- közösségi normák érvényesítési képességeinek fejlesztése
- IKT tudatos felhasználásának fejlesztése
- szabály- és normakövetés készségeinek fejlesztése

Módszerek:

- csapatmunka
- egyéni munka
- bemutatás

- magyarázat
- vita
- megbeszélés
- kérdés-felelet

Érzékenyítés: A tanulóink váljanak képessé az összehangolt csapatmunkára, döntéshozatalra a köz érdekének figyelembe vételével, tudjon céltudatosan és egészségtudatosan élni és dolgozni, reális jövőképet alakítva ki magában.

Ráhangolódás: ezt a napot a rendvédelmi fakultációs és ez iránt érdeklődő diákok segítségével szerveztük, az okleveleket, tájékoztató táblákat pontozó- és lőlapokat mind a diákok szerkesztették, nyomtatták, fotóztak és videóztak a helyszínen.

Projekt megvalósítása:

2019. szeptember 27-én rendeztük meg iskolánkban az EFOP-3.3.7-17 pályázat keretében a „Formál a Vay" – rendészeti napot. Az egész napos rendezvény célja elsősorban a rendészeti pálya bemutatása, valamint a közösségfejlesztés, az egészséges életmód kialakítása, tudatosítása, az aktív sporttevékenység biztosítása volt.

A rendezvény megvalósításával lehetőséget biztosítottunk arra, hogy a rendészet iránt érdeklődő tanulóink megmutassák diáktársaiknak, hogy mivel ismerkednek meg tanulmányaik során, valamint fontosnak tartottuk, hogy a más típusú osztályokba járó tanulók is megismerkedjenek a rendészeti pályával. Mindezt úgy valósítottuk meg, hogy az egészséges életmódot szem előtt tartva biztosítottunk lehetőséget a szabadidő hasznos eltöltésére. A játékos versenyfeladatok között legnagyobb sikere a közel 300 főt megmozgató közös bemelegítő futást követően a váltó csapatversenyeknek és a rendészeti pályára orientáló lövészetnek volt melyen több mint 70 egyéni versenyző indult. A gyerekek megismerkedhettek a target sprint-tel mint új sportággal, így kipróbálhatták ennek elemeit, ahol a lövészetet a futással kombinálták. Újszerűségével hatott a katasztrófavédelem támogatásával megvalósult tűzoltótömlő-szerelő verseny. A résztvevők próbára tehették magukat azokban az erőállóképességi feladatokban, melyek egy későbbi rendészeti szakközépiskolába történő felvételi követelményei lesznek: fekvőtámasz, felülés helyes végrehajtása meghatározott időre. A rendészeti pálya népszerűsítése érdekében a gyerekek önvédelmi bemutatót láthattak, melynek alapfogásait a bátrabbak ki is próbálhatták. Óriási tapsvihar övezte a helyszínen, Orosz Attila 6 danos karatemestert, akinek a hasán bontókalapáccsal törték szét a járdalapokat. Az

esemény kísérőrendezvénye volt a Baktalórántházi Egészségháznak köszönhetően, vércukor, vérnyomás, testsúly, testmagasság mérés, mely tudatosította a testmozgás, az étkezés és az egészség és a lélek kapcsolatát. Minden tanuló szívesen vett részt a sport, rendészeti és egészségvédelmi programokon.

Konklúzió: Az egész iskolát megmozgató, „össznépi" rendezvények nagyon fontosak egy iskolai közösség összekovácsolása érdekében, egyéb előnyei és pozitívumai mellett. Egy formális keretek közül kilépő programelem mindig izgalmas, újszerű és a tanulók is sokkal befogadóbbak az új információkra egy-egy ilyen iskolai nap keretében.

NIKE

EFOP 3.3.7

Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Műhelymunka megnevezése: Egészséges táplálkozás, háztáji termékelőállítás

Megvalósítás időpontja:2018.06.

Kidolgozók:

Dihen Miklós József, Fodorné Kalán Edina, Tóth Attila Árpád

Résztvevők:

Bodnárné Toldi Szilvia, Czine Zoltán, Dihen Miklós, Fodor Kalán Edina, Ignáczy Zsolt, Kaluczki Gyula, Kicska Gábor Zoltán, Medve- Kalucki Edina, Mezei Katalin, Nagyné Fejér Emese, Pásztorné Bakos Andrea, Rostás János Tiborné, Samu Tibor, Szabó Béla, Zsíros László, Tatomirovics Gábor, Tóth Attila, Tóth János

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Lelki és fizikai egészség fejlesztése

Műhelymunka megnevezése: Egészséges táplálkozás, háztáji termékelőállítás

Műhelymunka megvalósításának célja:

- Tanulóink egészségtudatosságának- fenntartásának- megóvásának fejlesztése.
- A táplálkozás szerepe az egészségben;
- Fizikai és lelki egészség fejlesztése nem formális iskolai és iskolán kívüli helyszíneken.
- A projektben vállalt személyi, tárgyi feltételekkel, új didaktikai módszerekkel, eszközökkel segíteni azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásformáknak és szokásoknak felvételét, s kialakítását, amelyek a tanulóink egészségi állapotát javítják.
- Felkészíteni a tanulókat arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani és tudják alkalmazni táplálkozásukban.
- Ismerjék és alkalmazzák a háztáji termékelőállítás előnyeit, az egészségre gyakorolt hatásait.
- Tudják alkalmazni információszerzésük, készségfejlesztésük folyamataikban az IKT eszközök nyújtotta alkalmazásokat, módszereket és eszközöket, ezáltal hozzájárulva fejlődésükhöz.

Célcsoport: Iskolánk tanulói

Fejlesztendő kompetenciák:

- egészségtudatosság készségének fejlesztése,
- ismeretszerző és megosztó, rendszerező képesség,
- együttműködési készség fejlesztése,
- digitális írástudás, IKT eszközhasználat fejlesztése,
- problémamegoldó gondolkodás fejlesztése,
- kulturált viselkedés, magatartásforma készségének fejlesztése,
- szabály és normakövetés készségének fejlesztése.
- felelősségtudat fejlesztése.
- munkavégzés készségének fejlesztése,

Módszerek:

- kooperatív tanulás,

- rendszerezés,
- megfigyelés, tapasztalatszerzés,
- aktív munkáltatás,
- önálló és csoportos munkavégzés.

Érzékenyítés: A tanulókat széles körben megismertessük az egészség, az egészséges táplálkozás, az egészséges életvitel, a biogazdálkodás, a háztáji termékelőállítás szépségeivel, előnyeivel, s attitűdalakító hatásokkal fejlesszük empátiájukat a növényekről, állatokról való gondoskodás, felelősségtudatos magatartásformájuk kialakításáról.

Ráhangolódás: Osztályfőnöki órák keretein belül, iskolai laptopot és projektort alkalmazva lehetőségünk nyílt egy interaktív, beszélgetős skype-os bejelentkezése, ahol az iskolai védőnő és egy egészségtudatos életmódot folytató pedagógus osztotta meg a diákokkal az egészség, az egészséges táplálkozás, az egészséges otthon is megtermelhető alapanyagokról szóló ismereteiket. Az interaktív kapcsolat lehetőséget biztosított számunkra, hogy betekintést nyerhessünk saját konyháikban fellelhető alapanyagokról, vagy a kiskertjeikben sétálva, megfigyelhessük az általuk megtermelt zöldségek, gyümölcsök fejlődését, éléskamráikban fellelhető házilag készített befőtteket, savanyúságokat.

Műhelymunka megvalósítása: Pályázatunk első foglalkozásának célja az ételekkel és az étkezéssel kapcsolatos fontossági szempontok, különös tekintettel az egészségességre. Az egészségtudatosság megjelenése a fiatalok életmódjában, illetve a különböző élelmiszerek, alapanyagok és összetevők kedveltségének és egészség-megítélésének viszonya. Mindezeken túl kiemelt helyet kapott az egészséges, házi készítésű alapanyagok hangsúlyozása. A foglakozáson részt kívánó venni tanulókkal előzetesen – osztályfőnökeik segítségével - egy tesztet töltettünk ki, amit aztán kiértékeltünk. A fiatalok megkérdezésével kívántuk feltárni élelmiszer-fogyasztói szokásaikat és azon belül vizsgálni az egészségtudatosságnak, mint értéknek való megjelenését. A foglalkozáson megjelent diákokkal először átbeszéltük akapott eredményeket. A továbbiakban a bemutatás, szemléltetés eszközeit alkalmaztuk, vendéglátós tanulóink segítségével.

A teszt eredményeiből kiderült, hogy a fiatalok elméletben ismerik és tisztában vannak pl. a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozás szabályaival, a gyakorlatban azonban nem alkalmazzák azt. Éppen ezért fontos a fiatalkori oktatás.

Megállapítást nyert a teszt kitöltése során és a személyes, irányított beszélgetéseinkből, hogy a fiatalokat nem lehet rákényszeríteni arra az ételre, amit nem szeretnek, vagy nem akarnak megvenni. Az ismétlődések iránti toleranciájuk az élelmiszerfogyasztásukban azt jelenti, hogy nem okoz számukra problémát, ha szüntelenül hamburgert, hot dogot, pizzát és egyéb gyorséttermi ételeket fogyasztanak. Ez viszont egy olyan szemlélet kialakulását eredményezi, ahol a fiatalok szerint az „ócska, vacak" ételek fogyasztása és kedvelése normális, míg az egészséges ételeket kedvelők és fogyasztók furcsák.

Megbeszéltük, hogy az egyes élelmiszerek beszerzésekor előtérbe kerülnek a kevésbé egészséges, sőt esetleg kifejezetten egészségtelen élelmiszerek. Észrevehető volt, hogy már fiatal korban, a családi környezetben kialakulnak olyan élelmiszerfogyasztói szokások, amelyek hosszútávon kedvezőtlenek az egészségre. Ez azért jelentős fontosságú, mert az otthoni ételfogyasztás alapja az otthon készített étel, melynek nem mindegy az alapanyaga, hozzávalói, összetevői, azaz hogy milyen hatást gyakorol az egészségre.

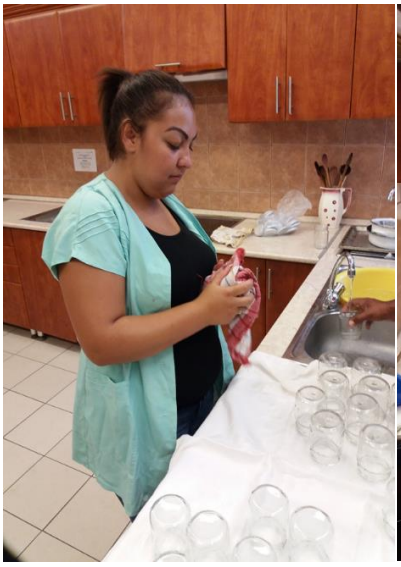
Ezután iskolánk laptopjai segítségével tanulóink - párban dolgozva - az internet segítségével, többletinformációkat és ismereteket szereztek a tartósítás, befőzés témájával kapcsolatban. Ez a feladat senkinek sem okozott gondot, sikerült rugalmasan megoldani, mivel minden tanulónak napi rutinjává vált már e segédeszköz használata

A foglalkozás következő részében elsőként az interneten összegyűjtött információk rendszerezésére, a különböző tartósítási módokra tértünk rá. Ezt követte az otthon, saját magunk készítette befőttek témaköre. Kiemelten kezeltük a befőzést. Megtárgyaltuk, hogy a saját készítésű lekvárok előállítása esetén mindvégig nagy hangsúlyt kell fektetni a higiéniára, a friss hozzávalók kiválasztására, válogatására, előkészítésére. Átbeszéltük, hogy a kímélő konyhatechnológiai eljárások alkalmazása azért szükséges, hogy a gyümölcs megőrizze vitamin- és ásványianyag-tartalmát; valamint azt, hogy a saját készítésű termékek előállításának előnye, hogy pontosan tudjuk, hogy az általunk készített étel hányféle összetevőt és mit is tartalmaz valójában. A tanulók

bevonásával már előkészítettük a befőzésre szánt lekvárok alapanyagát, a megfelelő eszközöket. (üvegmosó, befőttes üvegek, kupakok, edények, vágódeszkák, tálak, mosogatószerek,)

A foglalkozás következő részében a már előkészítette alapanyagokból lekvárt készítettünk, a megfelelő balesetvédelmi szabályok megbeszélése után. A tanulók kiscsoportokban dolgoztak. Volt, aki megmosta a gyümölcsöt volt, aki válogatta. Már az alapanyagok kiválasztására is különös gondot fordítottunk, ugyanis a túlságosan erjedt, romlott darabok több órás munkánkat és rengeteg finomságot tehetnek tönkre. Igyekeztünk tehát érett, de még nem erjedő gyümölcsöt válogatni.

Egyes tanulók az üvegek elmosásában, sterilizálásában tevékenykedtek, míg mások a lekvármassza felfőzésében, üvegbe töltésében jeleskedtek. Kiemelt témája volt foglalkozásunknak, hogy a lekvárt tartósítószer és cukor hozzáadása nélkül állítottuk elő. A befőzés ideje alatt folyamatosan kiemelt szerepet kaptak beszélgetéseinkben ezek az igen fontos dolgok.



A kihűlt lekvárokat a tanulók maguk csomagolták, és címkézték fel. Hihetetlenül élvezték a munkát. Vidám hangulatban, mégis nyugodt környezetben, aktívan részt vettek – csoportforgásban - az egyes munkafolyamatokban.

A tanulók mindvégig aktívak, figyelmesek voltak. A csoport összetétele heterogén volt, dinamikus, temperamentumosnak mondható. Mindenkit le lehetett lekötni úgy, hogy kitartón, végig figyelt. Fontos volt az,

hogy kellően motiváltak legyenek, érdeklődésük ne csökkenjen. Változatos feladatokkal, munkaformákkal és módszerekkel színesítettük a foglalkozásokat. A feladat összeállításakor törekedtünk az életkori sajátosságokat figyelembe venni. Érdeklődésüket mutatta az, hogy a foglalkozás után számtalan újabb kérdést tettek fel a témával kapcsolatban, ezzel is igazolva, hogy nagyon érdekelte őket. Nagyon fontos az egészségre nevelő, szemléletformáló nézet bemutatása nekik, mely – sajnos - halmozottan hátrányos helyzetük miatt nem igazán jellemző odahaza náluk.

Összességében elmondható, hogy a foglalkozás után a tanulók egy újfajta szemlélettel tekintettek az egészségre, az egészséges alapanyagokra, a különböző előnyös konyhatechnológiai eljárásokra. Célként tűzte ki a tanulók igen nagy része, hogy odahaza is mesélnek az itt megtapasztaltakról és tanultakról, és otthon is hasonlóképpen fognak eljárni befőzéskor.

Második foglalkozásunkkor egy elektromos aszalógép működésével ismerkedhettek meg tanulóink. Az otthoni aszalás egyre népszerűbb minden korosztály körében. Az elektromos aszaló készülékek előnye, hogy nagyon hatékonyak, és tanulóink számára is könnyedén kezelhetőek. Minden új technológiával szemben az aszalás nagy előnye, hogy az egyik legjobb módon képes megőrizni a tápanyagtartalmat, emellett biztonságos, gazdaságos és ízmegtartó is. Ezen a foglalkozáson kötetlen beszélgetés után az interneten, iskolai tabletek és laptopok segítségével ismerkedtek a tanulók az aszalással. Módszerként egy 13+1-esTotót is alkalmaztunk, amellyel izgalmasabbá tettük a hangulatot.

Ezek után a begyakoroltatás módszerével elsajátították az elektromos aszalógép biztonságos használatát. A tanulók szívesen tevékenykedtek a konyhában. A foglalkozás során csak egészséges alapanyagokkal ismerkedtek meg a tanulók, és azokkal is dolgoztak a nap folyamán.

A 14-18 éves fiatalokat azért tekinthetjük fontos korcsoportnak, mert bár a kialakult szokásaiktól nehezen lehet eltéríteni őket, azt viszont meg lehet tanítani nekik, hogy majd az ő gyermekeiknek milyen értékeket és szokásokat adjanak át azért, hogy az elkövetkezendő generációknak esélyük legyen egészségesebben élni, egészségesebben étkezni. Nem elég csak az, ha a fiatalok ismerik az élelmiszereket és tudják, hogy honnan származnak, és hogyan készülnek az elfogyasztott élelmiszerek, ételek, hanem gyakorlati tevékenységet is kell végezniük az élelmiszerekkel. Célunk a foglalkozással tehát az volt, hogy az egészség ne csak egy fontos érték legyen, hanem a tudatosságon keresztül egy életforma, azaz életmód is.

Erre a foglalkozásra a tanulók izgatottan készülődtek, ugyanis már tudták, hogy milyen tevékenység várható. A foglalkozás elején ráhangolódásként, kötetlen beszélgetés formájában megbeszéltük az aszalás, mint tartósítási eljárás fogalmát, annak menetét. Általánosságban beszéltünk az egészségről és a táplálkozásról, majd ennek ötvözéseként az egészséges alapanyagokról.

Ahhoz, hogy látókörük szélesedjen, iskolai tabletjeink segítségével tanulóink az internetet hívva segítségül – önállóan - felfedezték, hogy nagyon sokféle alapanyagot lehet aszalni. Elsődlegesen gyümölcsöt, de szót ejtettünk a zöldség, a zöldfűszerek, a különféle magvak, sajtok és húsok aszalásáról is.

Ezután szót ejtettünk az aszalás előnyeiről, hangsúlyozva hogy kivonva a vizet az élelmiszerből, az illatok, a gyümölcscukor és az aromák koncentráltan jelennek meg az aszalt gyümölcsökben. Azaz még finomabb ízük lesz, édesebbek, aromásabbá válnak. Kiemeltük még előnyeit, vagyis

hogy az aszalás sokkal kisebb időigényű, mint a befőzés vagy a fagyasztás. Az egyik nagyon fontos előnye az aszalásnak még, hogy kontrollálni tudjuk a hozzáadott anyagokat. Házi aszalás során biztosak lehetünk benne, hogy semmilyen nemkívánatos anyaggal nem kerül az élelmiszer, alapanyag kapcsolatba.

Mivel nagy hangsúlyt kapott foglalkozásainkon az egészséges szemlélet kialakítása, ezért egy 13+1-es „gyorstotó" segítségével közösen felderítettük, hogy táplálkozásélettani szempontból milyen előnyei vannak az aszalványoknak. (gazdagok szénhidrátban, de alacsony a zsírtartalmuk, sok bennük a vitamin, kiemelt rost és ásványi anyag források)

Foglalkozásunk következő részében rátétünk az alapanyagokra, ezzel próbáltunk ráhangolódni a közös munkára. Ezen a foglalkozáson mi almát aszaltunk. Megbeszéltük, hogy fontos, hogy a gyümölcsöket és az aszalandó élelmiszereket a főszezonban szerezzük be, amikor azok a legolcsóbbak. Ezzel takarékoskodni is tud a család. Rámutattunk, hogy igen fontos meghatározója étkezéseinknek a rendelkezésre álló alapanyagok, élelmiszerek kiválasztása, azok egészségtudatos használata.

A foglalkozás következő részében az alapanyagokat előkészítettük úgy, hogy nyomatékkal felhívtuk figyelmüket a biztonságos, balesetmentes munkavégzésre. .

Szívesen, és igen aktívan vettek részt a munkálatok különböző fázisaiban. Munkakapcsolatokat alakítottak ki, barátságokat kötöttek. Az ételek elkészítése sokféle készséget igényelt – az érzékszervi észlelést és az esztétikai szempontokat is beleértve. A folyamat közben mindvégig, többször is hangsúlyoztuk az egészségességet, vagyis hogy ezen tartósítási eljárás közben sem cukrot, sem tartósítószert nem használunk.

A foglalkozás végére minden kitűzött cél teljesült. A tanulók szakmai tapasztalatokat szereztek, megtanultak csapatban dolgozni, megtanulták a pontos és fegyelmezett munkavégzést. A megszerzett tapasztalatok és élmények talán a vártnál is jobban befolyásolták gondolkodásmódjuk fejlődését az egészséges alapanyagok-, a megfelelő táplálkozás-, így közvetve az egészséges életmóddal kapcsolatban. Hiszem, hogy megvalósult az általunk tartott foglalkozás hosszabb távú eredménye.

Ügyesen együtt dolgoztak, figyelve a megadott eszközöket és közben egymással is kommunikáltak. A tanulók nagyon aktívak voltak. Több tanulói kérdés volt az aszalással kapcsoltba