

*A Török Flóris Általános Iskola  
egészségnevelési programja*



## Az egészségnevelés helyzete a Török Flóris Általános Iskolában: 2004-03-26

### Helyzetelemzés

Az iskolaépület területe:	1840 m <sup>2</sup>
Az iskola udvar területe:	8380 m <sup>2</sup>
A tanulók létszáma:	570 fő
1 tanulóra jutó épületrész:	3,2 m <sup>2</sup>
1 tanulóra jutó udvar:	14,7 m <sup>2</sup>
Az iskola udvarból zöld terület:	3600 m <sup>2</sup>
1 tanulóra jutó zöld terület:	6,3 m <sup>2</sup>
az iskolaudvaron található fa, bokor:	68+59
	0,19

Külön sportra járó tanulók száma (%-a):

Az iskola elhelyezkedése egészségnevelés szempontjából szerencsés helyen van: a főváros legdélebbi részén lévő lakótelepen. A lakótelepen 4 emeletesnél nagyobb házak nincsenek, így az itt élő gyerekek körében inkább a mozgással járó hobbi alakult ki.

Az iskola helyzetéből adódik, hogy a fővárosokhoz képest a levegő szennyezettsége kicsi. Bár a fő szélirány NY-ÉNY-I. ekkor a főváros központjából érkező szmog itt is érződik, s alkalmával savas eső formájában kell le. A légszennyezettséget csökkentik az aszfaltozott utak, de a pollenkoncentrációt növelik az építési területen, ill. a Szentlőrinci úton túl lévő parlag földek, parlagfüvének pollenjei.

Légúti, asztmás, allergiás gyermekek száma: 55 fő, 0,8 %-a a tanuló ifjúságnak

Légúti, asztmás, allergiás tanárok száma: 11 fő, 20 %-a tanároknak

Az iskola épülete viszonylag új, 16 éves. Az iskola rossz tájolása miatt óriási különbség van a DK-i és az ÉNy-i oldal között, mind kőmérsékletben, mind fényviszonyokban. 2009. február DK-i oldal 10 órakor 24 C<sup>0</sup>, ÉNy-i oldal 8 C<sup>0</sup>. Ez jelentős gond a fűtés szabályozásnál a gyerekek öltözködésnél. A DK-i oldalon májusban a 35-40 C<sup>0</sup>-ban tanulni és tanítani jelentős plusz terhet ró az itt dolgozókra. Az ÉNy-i oldalon a szomszéd házak ablakainak közelsége miatt ezen az oldalon is behúzott sötétítővel, villanyfénynél kell tanítani, a tükröződés miatt.

Az iskola tantermeinek PVC padlója abszolút egészségtelen. A tisztítószerrel reakcióba lépve klór szabadul fel. Jó jel, hogy a folyosókon kicserélik már kőlapra a PVC-t. De ez kevés.

Az iskola gyönyörű nagy ablakai sajnos rosszul záródnak. Sokszor veszélyes a kinyitásuk. Akis légterű osztálytermekben a bukóra nyitott ablakok alatt ülők állandó megfázásnak vannak kitéve.

A tornacsarnok lenyűgöző méretei 18m x 30 m jó sportolási lehetőséget biztosítanak, ha egyszerre 1 osztály van bent. De ez a ritkább. 70-80 tanuló esetében a hangerősség az elviselhetetlenség határát súrolja.

Az akusztika katasztrofális. 1 m-re belül érhető a tanár utasítása. A tájolás itt is gond, az egyik csapatnak állandóan szemébe süt a nap. A nyílászárók gyengesége miatt a szellőztetés nem megoldott.

## *Egészségnevelési program*

### **Célok:**

- Ismerjék meg a tanulók az ember testfelépítését, a szerveink működését, az egészséges életmód szabályait, és ezek birtokában legyenek képesek egészséges életvezetésre.
- Alakuljon ki a tanulóknak az igény, hogy megőrizzék test-lelki egészségüket.
- Ismerjék meg a tanulók az ember egészséges életműködését veszélytető anyagoknak a szervezetre gyakorolt hatásait.
- Ismerjék fel a tanulók, hogy miért szükséges a jövő tervezése, az életút tudatos építése.
- A tanulók vegyenek részt egészséges testi fejlesztésükben. Ismerjék meg az alkalmazás szintjén a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét. Rendszeresen végezzenek testedzést.
- Ismerjék a korszerű táplálkozás, az egészséges életmód feltételeit.
- Tudják a tanulók az életkoruknak megfelelő szintjét, hogy a természet állapota az emberek egészségére is hatással van.
- Tudják, hogy az egészség érték, megőrzése mindenkinek saját érdeke.
- Alakuljon ki a tanulóknak az igény a személyes higiénia, a test és a ruházat gondozására.

## *Egészségnevelési program*

### **Feladatok:**

- Testi higiéniai szokások kialakítása
- Játékos, dramatikus helyzetgyakorlatok a helyes öltözködéssel, a tisztálkodással, a betegséggel, balesettel kapcsolatban.
- Az egészség feltételeként a helyes testtartás, a testápolás, a fogápolás ellenőrzése fogorvos, iskolaorvos, védőnő bevonásával
- Az iskolaorvosi vagy szakorvosi szűrővizsgálat után gyógy testnevelés biztosítása a rászoruló tanulók számára, iskolánkban.
- A szülőkkel együtt a kiszolgáló helyiségek megfelelő használata, megtanítása, a kézmosás igényének kialakítása
- A kultúrált viselkedési szabályok és a betegségek, balesetek közötti összefüggések tudatosítása. (tisztálkodás, zsebkeendőhasználat, udvariasság).
- Egészségügyi előadások szervezése szakemberek bevonásával. (szemorvos, orthopedorvos, nőgyógyász stb.)
- Játékos egészségfejlesztő testmozgás a tanítási órák keretében minden nap 30 perc az alsó tagozaton.
- A napköziben a játékos testmozgás ideje szabad levegőn legalább 45 perc legyen.
- A 2. osztályokban a II. félévben testnevelés órák keretében úszásoktatás biztosítása a kijelölt uszodában.
- Alsó tagozaton iskolai sportkör foglalkozás keretében  
1-2.évfolyamon, ill. 3-4. évfolyamon heti  
1-1 órában végeznek testedzést.
- Igény szerint önköltséges úszásoktatás szervezése pedagógus kíséretével.
- Napköziben a szabadidőben havonta 1 alkalommal a csoportok a nevelők vezetésével sportversenyeken vesznek részt.
- Iskolaotthonban ha nincs testnevelés óra naponta 45 perces mozgásfejlesztést kell biztosítani.

## **Feladatok:**

- Őszi és tavaszi felmérés testnevelés órák keretében 1-8. osztályig a tanulók fizikai állapotának vizsgálatához.
- Évente egy alkalommal Egészségnap szervezése (előadások, bemutatók, ételkóstolók, gyakorlati feladatok)
- Havi egy alkalommal zöldség- gyümölcsnap szervezése szülők és szponzorok segítségével.
- Vöröskeresztes szakkör szervezése
- DROG prevenciós program beindítása, az elhárítás (előadások, videofelvételek segítségével) gyakorlása.
- DADA program beindításával az egészséget károsító szokások ismertetése, társadalmi helyzetek felismertetése, (filmről, képekről, előadók által) , az elhárítás gyakorlása, a káros szenvedéllyel kapcsolatos egészségi, jogi és társadalmi következmények tudatosításával.
- *Projekt napok szervezése:* ezen fontos szerepet kapja az egészséggel, táplálkozással kapcsolatos korosztályos programok, fejlesztések.

## 1-4. évfolyam

### A fejlesztés kiemelt területei

A test és a lélek harmonikus fejlesztése: a mozgásigény kielégítésével és a mozgáskultúra megalapozásával: a mozgáskoordináció, a ritmusérzék és a hallás fejlesztésével; az egészséges életmód alapvető ismereteinek közvetítésével, az ezt elősegítő szokások alakításával, az érzelmi élet gazdagításával, az önismeret fejlesztésével, a reális önértékelés fejlesztésével, a társas kapcsolatok igényének erősítésével.

#### Fejlesztési követelmények

Az egészséges testi fejlődés segítése

A tanulók életkorának megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgatórendszerünk. Rendszeresen végezzenek mozgástevékenységet.

Aktív és egyre tudatosabb testmozgással előzzék meg a tartási rendellenességek kialakulását, kerüljék gerincoszlopot károsító helyzeteket és mozgásokat. Alakuljon ki a testtartásért felelős izmok izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálása.

A foglalkoztatás hatására szilárduljon egészségük, váljanak ellenállóvá a megbetegedésekkel szemben.

## 5-8. évfolyam

### A fejlesztés kiemelt területei

A test és a lélek harmonikus fejlesztése: a mozgásigény kielégítésével, a mozgáskultúra, a mozgáskoordináció, a ritmusérzék és a hallás fejlesztésével: a koncentráció és a relaxáció képességének alapozásával, az egészséges életmódban a tudatosság szerepének bemutatásával, az érzelmi intelligencia mélyítésével, gazdagításával: az önismeret alakításával, az önértékelés képességének fejlesztésével, az együttműködés értékének tudatosításával a családban, a társas kapcsolatokban, a barátságban, a csoportban.

<p><b>Háztartástan, életvitel</b>  <i>Táplálkozás</i>  Egészséges táplálkozási szokások bemutatása.  A korszerű, környezetkímélő konyhai tevékenységek gyakoroltatása.  <i>Háztartás</i>  A háztartási munka megszervezése.    <i>Ruházkodás</i>  A textilanyagok egyszerű vizsgálati módszerei, pl. ismeretlen anyagok megnevezése egyszerű érzékszervi tapasztalás után.  A szálanyagok feldolgozása, szövés, hímzés, csomózás.  A ruhaneműk célszerű használata, gondozása.  <b>Háztartástan és életvitel</b>  <i>A lakás</i>  Kiegyensúlyozott, harmonikus környezet kialakítása ápolása és karbantartása. A lakás</p>	<p>Az egészséges táplálkozás. Az élelmiszerei.  A korszerű konyha. Edények és konyhaeszközök.  A konyha tisztasága. A háztartási hulladékok kezelése.  A magyar konyha jellegzetességei.    A háztartási munka szervezésének elemei.    Textíliák és szerepük. A textilanyagok egyszerű vizsgálati módszerei. A textilnyersanyagok csoportosítása.  A növényi, állati eredetű és mesterséges szálanyagok.  Érdekességek a ruházkodás és a divat történetéből.    A környezetalakítás fontossága. Összefüggés a környezet és a közérzet között.</p>
--	--

<p>és az iskola otthonossá tétele. Szép téralakítás és gazdaságos térkihasználás.</p> <p><i>Gazdálkodás</i> A bevétel és kiadás tervezési módjai.</p> <p><i>Konyhatechnológia</i> Egyszerű konyhatechnikai eszközök, egyszerűbb gépek használata. Az esztétikus terítés szabályainak gyakorolása. Ételkészítési gyakorlatok, pl. főzés, párolás.</p> <p><i>Ruházkodás</i> A ruhaneműk egyszerű gondozása, rendben tartása.</p> <p><i>Munkaszervezés</i> A háztartási munkafolyamat megfigyelése, elemzése. A munka beosztása. Beszélgetés a szelektív hulladékgyűjtés feltételeiről és lehetőségéről.</p>	<p>Bútortörténet. A bútorok díszítése. Az egészséges bútorok megismerése.</p> <p>A család gazdálkodásának belső összefüggései.</p> <p>A tápanyagszükséglet, az energiaszükséglet és az életmód összefüggései.</p> <p>Hagyományos és korszerű textilkészítési eljárások. Textíliák javítása, ápolás.</p> <p>A háztartási munkák fajtái. Háztartási munkamegosztás. A háztartási hulladékok szelektív gyűjtése.</p>
---	---

<p><b>Háztartástan életvitel</b></p> <p>Táplálkozás és konyhatechnikai eljárások Az egészséges táplálkozás szabályai szerinti ételsor tervezése. A konyhai gépek használata. Élelmiszervásárlási szempontok: ár és minőség összevetése</p> <p>A lakókörnyezet tervezése Gyakorlati példák a lakás ésszerű és ötletes berendezése. Az átlagos háztartás gépeinek szakszerű, energiatakarékos működtetése. A lakás villany-, víz- és földgáz vezetékeinek megkülönböztetése. Kerti vagy szobanövények gondozása.</p> <p><i>Háztartási jövedelmek és kiadások</i> A piaci kínálat megítélése és minősítése. Ésszerű döntéshozatal az árak és a minőség összehasonlítása alapján. Költségvetés készítése. A fogyasztói érdekvédelem lehetőségeinek kihasználása.</p> <p><b>Háztartási munkák</b> A napi, heti takarítás és időszakos nagytakarítás szervezési feladatai. Vendéglátás tervezése és gyakorlati szervezése.</p>	<p>A mai táplálkozási szokások eredete. Az élelmiszerek tárolása. A hűtőgép működése és helyes használata Anyag-átalakítások a konyhában. Élelmiszer alapanyagok mezőgazdasági előállítása, nagyüzemi és a háztáji mezőgazdasági termelés jellegzetességei. Biotechnológia az élelmiszerkészítésben.</p> <p>Az infrastruktúra elemei. A lakás energiaellátása. Energia-megtakarítási lehetőségek a háztartásban. Energiatakarékos világítás és fűtés. Megfelelő hőszigetelés. Növények szerepe az életünkben.</p> <p>Piac és kereskedelmi, szolgáltató környezet, a piaci árak összehasonlítása.</p> <p>A háztartási munkák megszerzésének célszerű módjai. A munkák napi, heti, havi tervezése. Vendéglátás.</p>
--	---

## TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Az egészséggel kapcsolatos feladatok: a testi fejlődés-érés támogatása; higiéniai szokások kialakítása, erősítése; az ellenálló képesség, edzettség fejlesztése; ortopédiai elváltozások megelőzése, ellensúlyozás; megfelelő felkészítés a keringési és légző rendszeri megbetegedések megelőzésére, a károsodások csökkentésére; értsék és ismerjék a prevenció lényegét, ismerjenek relaxációs eljárásokat.

Fejlesztési követelmények  
Az egészséges testi fejlődés segítése

A tanulók tudatosan vegyenek részt testük fejlesztésében. Alkati adottságaiknak megfelelően, károsodástól mentesen következzenek be a prepubertás és a pubertás kori fejlődés változásai. Rendszeren végezzenek mozgástevékenysége, hogy megfelelően fejlődjön keringési, légzési és mozgató rendszerük.

Előzzék meg a testtartási rendellenességek kialakulását, kerüljék a gerincoszlopot károsító helyzeteket, mozgásokat.

Egészségük szilárduljon. Váljanak ellenállóvá a terhelésekkel és megbetegedésekkel szemben.

Ismerjék a mozgástevékenységnek és a sportolásnak az egészséges életmódban betöltött szerepét, és alkalmazzák azt.



**EGÉSZSÉGTAN**  
**6. és 8. évfolyam**  
**/a biológia órába szervesen illeszkedik/**

Az egészségtan célja, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorláshoz szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek az egészségük védelme érdekében. Ismerjék fel azt, hogy milyen összefüggés van az életmód, a viselkedés és az egészségi állapot között.

A csoportmunka eszközeit alkalmazva a tanulók megvizsgálják saját mindennapos gyakorlatukat a fizikai aktivitás és testi higiéné területén.

A rendszeres mozgás, aktivitás érdekében született elhatározásokat (napi rendszeres torna, futás stb.) kisebb csoportokban is megbeszélik, egymás között versengve is gyakorolják.

Felismerik, hogy ebben az életkorban a megváltozott fizikai sajátosságok következtében személyes higiénével való fokozott foglalkozás különös figyelmet igényel és kapcsolataikat, önértékelésüket, általános közérzetüket is befolyásolja.

Ismereteket szereznek a pszicho-aktív szerekről, s a használatukban rejlő veszélyekről. Felismerik azokat a társadalmi helyzeteket, amelyekben legális vagy tiltott „anyagokkal” kínálhatják őket, és gyakorolják ezek elhárítását.

Megéri a hozzászokásból adódó veszélyeket, egészségkárosodást.

Ismerkednek a testi és lelki fejlődés különböző aspektusaival, a serdülőkor sajátosságokkal és a emberi szexualitással, a férfi és női nemi szerepek eltérő sajátosságaival.

A környezeti ártalmakra vonatkozó korszerű ismeretek elsajátításán túl kiscsoportokban végzett projekt munka révén kialakul a tanulóknál a személyes kompetencia, a felelősségérzete a környezethez való viszonyban.

## 6. évfolyam

<b>Témakörök</b>	<b>Tartalmak</b>
<b>A biztonság megőrzése</b>	Az emberi egészséget veszélyeztető néhány tényező: a „kockázatos” és a „veszélyes” viselkedési módok. Az érzelmek és a viselkedés kapcsolata. Veszélyes foglalkozások.
<b>A táplálkozás:</b>	Az étrend fontossága, szerepe az egészség megőrzésében. Javaslatok az étrend megváltoztatására.
<b>Mozgás és személyes higiéné</b>	A mozgás mennyisége, intenzitása és az egészség. A testkép megerősítése A külső megjelenés összetevői, jelentése és hatása.
<b>Veszélyes anyagok</b>	Az alkoholfogyasztás és a dohányzás egészségkárosító hatása. A szenvedélybetegséges közös vonásai. A pszicho-aktív szerek veszélyei a gyerekek életében.
<b>Az emberi szexualitás</b>	Kamaszkor: a testi és érzelmi változások kora. A nemi érés tudatosulása. A nemi identitás kialakulása. Sztereotípiák a nemi szerepekben a különböző nemzedékek körében.
<b>Családi élet és kapcsolatok</b>	A kapcsolati hálók fontossága. A barátság, mint a kapcsolati rendszer egyik alapja. Az önismeret jelentése, szerepe és fontossága. Konfliktusok a kapcsolati rendszerben.
<b>A környezet</b>	A jelen hatása a jövőre. Az ipari méretű áramtermelés és a környezet. A technológiai fejlődés káros következményei. Az emberiség összefogása a természet védelme érdekében.

## 8.évfolyam

### Belépő tevékenységformák

A tanulók tovább mélyítik ismereteiket az egészséges életvitel szempontjából kulcsfontosságú viselkedéselemekkel és azok összefüggéseivel, befolyásolási módjaikkal kapcsolatban. Tovább gyakorolják az e tekintetben különösen fontos készségeket, jártasságokat.

#### Témakörök

#### Tartalmak

##### A biztonság megőrzése

Az egyén és a csoport viszonya a kockázatok felmérésében és kivédésében.

##### A táplálkozás

Az étrendben tervezett változtatások fontossága.  
A különböző tájak, népek étkezési szokásainak, étrendjeinek (pl. mediterrán étrend) megismerése.  
Példák az egészséges étkezésre.

##### Mozgás és személyes higiéné

Rendszeres testmozgás és testápolás szerepe az egészséges megtartásában.  
A rendszeres testmozgás megtervezése.  
A pihenés, a relaxáció szerepe, formái.  
A mozgásukban korlátozottak vagy sérültek egészségmegőrzésének lehetőségei, módjai.

##### Veszélyes anyagok

A „legális” és „illegális” szerek, függőség, hozzászokás, fogalma, törvényi szabályozás.  
A függőség válfajai és fokozatai, társadalmi megítélésük.

##### Az emberi szexualitás

A biológiai nem és a kultúra.  
Tájékozódás szexuális kérdésekben.  
Az abortusz erkölcsi, kulturális és vallási vonatkozásai.

**Családi élet és kapcsolatok:** Hogyan látnak minket mások? Jellegzetes kamaszkori problémák megoldási

módjai, technikái.

A reális énkép és a személyiség kapcsolata.

Mások szemszögéből látni a dolgokat (empátia).

Kommunikáció szerepe a konfliktusok kezelésében.

**A környezet:**  
technikák és a

„Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan!” Marketing  
környezetvédelem.

### **A továbbhaladás feltételei**

A diákok az egészségvédelem terén szerzett ismereteik, készségeik és jártasságaik birtokában felismerik a kiegyensúlyozott életmód és életvitel jelentőségét saját egészségük szempontjából. Ismerjék az egészségfejlesztéssel összefüggő alapfogalmakat, különös tekintettel az egyéni felelősség jelentőségére.

A tanulók legyenek tisztában azzal, hogy az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szellemi és szociális jólét állapota, valamint, hogy a mindennapi életvezetés, az életmódbeli szokások fogják döntő mértékben meghatározni későbbi egészségi állapotukat életkilátásaikat.

Tudjanak különbséget tenni a „kockázatos” és „veszélyes” dolgok, tevékenységek között. Ismerjék fel az egészséget veszélyeztető magatartásformákat, valamint azokat az élethelyzeteket, amelyek választások elé állíthatják őket.

Legyenek tisztában a dohányzás, az alkohol- és kábítószer-fogyasztás egészségi, jogi és társadalmi következményeivel. Tudjanak különbséget tenni a kábítószer is tartalmazó gyógyszerek használata és visszaélészerű fogyasztása között.

Ismerjék a szexuális élet társadalmi vonatkozásait, a nemi és családi szerepek jellegzetességeit, legyenek tisztában a szexuális élet alapvető higiénéjével.

Rendelkezzenek olyan kommunikációs készségekkel, amelyek segítik őket az egészségüket támogató döntések meghozatalában, valamint társas kapcsolataik karbantartásában, konfliktusaik kezelésében.

Ismerjék fel az egészséges táplálkozás alapvető jelentőségét az egészségi állapot fenntartásában.

Legyenek tudatában az aktív életmód által kínált előnyöknek, elsősorban a mindennapi mozgás kedvező élettani hatásának, valamint saját fizikai képességeik megőrzésében játszott fontosságának. Ugyancsak lássák be az aktív életvitel a személyközi kapcsolatokban és az önbecsülésben betöltött szerepét.

Éljék át a szűkebb és a tágabb környezetért vállalt felelősség érzését, ismerjék fel egyéni lehetőségeiket a természetvédelem területén.

**Felelősök:** az adott tantárgyat tanító tanárok, tanítók, ill. osztályfőnökök.

Határidő: a tanév vége.

**Az iskola és az iskolaorvos, védőnő kapcsolata-naptár az éves feladatokra**

Előjegyzések	Elintézendő ügyek és az elintézés módja
<b>SZEPTEMBER</b>	Teremrendezés, takarítás Megbeszélés, osztálynévsor készítése Osztálynévsor készítése, létszámkimutatás
<b>OKTÓBER</b>	Munkaterv készítése Lapok rendezése Lapok rendezése, kérése postázása DI-TE és Engerix B oltás előkészítése DI-TE oltás a 6. Osztályokban Engerix B oltás a 8. Osztályokban
<b>ŐSZI SZÜNET</b>	Oltási adm. Pótoltás Továbbtanulók lapjainak postázása Gyógytestnevelési megbeszélés, névsor készítése Lapok kérése, postázása MMR. oltás előkészítése, tisztasági vizsg.
<b>NOVEMBER</b>	Engerix B oltás előkészítése, tisztasági vizsg. MMR:oltás a 6. Osztályokban
<b>DECEMBER</b>	Engerix B oltás a 8. Osztályokban Oltási admT PötöMs 1.a oszt. vizsg. 1.b.oszt. vizsg. Leoszt, vizsg. 8.a. oszt. vizsg. S.b.oszt. vizsg. 8.c.oszt. vizsg.
<b>TÉLI SZÜNET JANUÁR</b>	7.a.oszt. vizsg. 7.b.oszt. vizsg. 7.c.oszt. vizsg. 7.d.oszt. vizsg. Pótvizsgálat Adm. Tisztasági vizsg.
	1004. 01.04-IG  Megbeszélés, tisztasági vizsgálat 5.a oszt.vizsg és Ea egészséges táplálkozás 5.b oszt.vizSg. és Ea egészséges táplálkozás 5.c. oszt.vizsg. és Ea egészséges táplálkozás 5.d. oszt.vizsg. és Ea egészséges táplálkozás 6.a. oszt.vizsg.
	6.b.oszt.vizsg.



- A tanulók fizikai állapotának mérése a **Hungarofit** módszerrel történik.

/Oktatási törvény kötelező eleme!/  
Ennek alapján a tanulók fizikai teherbíró képesség, minősítése 140 pontos skála alapján:

- Igen gyenge            0-20    pontig
- Gyenge                21-40   pontig
- Elfogadható        41-60   pontig
- Közepes              61-80   pontig
- Jó                      81-100 pontig
- Kiváló                101-120 pontig
- Extra                 121-140 pontig

- Egészségesnek a közepes teherbíró képességükbe mondhatóak:

Határidő:        őszi felmérés október 15.  
                  tavaszi felmérés május 30.

Felelősök:      a testnevelést tanítók 1-8. osztályban

- A gyógytestnevelésre utaltak szűrése: okt. 1.

Felelős: iskolaorvos

- A gyógytestnevelési foglalkozásokat a gyógytestnevelő végzi a Török Flóris Általános Iskolában, az úszás a Park utcában.

- Prevenációs torna a gerincferdülések ellen

Felelősök: az osztályban tanító tanárok

Határidő: minden tanóra első percében

- „Kezeskedünk” a gyerekek jogaiért

aláírtuk az ENSZ gyermekek jogaiért egyezményt.

Felelős: osztályfőnöki mkv. vezető

## **„PROJEKT NAP”**

### **Egészségvédő nap szervezése évente egyszer**

#### Témái:

- Szexualitás
- Táplálkozás-főzés, tálalás
- Sportjátékok a levegőn
- Higiénia – WC használat, tamponhasználat tetű felismerése, ártalmai
- Lakberendezés – fény, levegő – szellőztetés, megfelelő ülőalkalmatosság
- Az iskolai védőoltások szerepe – isk. orvos  
/ha tudja miért, nem fél úgy tőle/
- Video – AIDS-ről
- Lakáskultúra – lakástisztaság – miért, hogyan
- Étkezési kultúra
- Video – csecsemőgondozás, gyermekápolás
- Labdás játékok
- Küzdősport
- Főzés a mozgásszegény életmódhoz igazítva

Forgószínpadszerűen az alsó tagozat 12, a felső 15 helyszínen.

Határidő: nov. 15.

Felelősök: biológia tanárok, osztályfőnökök alsós tanítók



## A MINDENNAPOS TESTEDZÉSP PROGRAMJA

### 1. Testnevelés a helyi tantervben

Első-negyedik évfolyam	3 óra / hét
Ötödik-nyolcadik évfolyam	2, 5 óra/hét
Iskolaotthon	Mindennapra beépítve

### 2. Diáksport

Hetente legalább **kétszer negyvenöt** percet biztosítani kell, a nem kötelező tanórai foglalkozások megszervezésére rendelkezésre álló, a KTV. 52. § (7) bekezdés alapján számított időkeretből. Az iskolai sportkör kezdeményezésére a (7) bekezdés alapján az egész iskolára számított nem kötelező tanórai foglalkozásokra rendelkezésre álló időkeret **legalább húsz százalékát**, az iskolai sportkör foglalkozásainak a megszervezéséhez kell biztosítani, ha az iskolában a sportcsoportok száma eléri az egész iskolára számított nem kötelező tanórai foglalkozások számának a tíz százalékát.

### 3. Mindennapos testnevelés, testmozgás

Az általános iskola első-negyedik évfolyamán biztosítani kell a mindennapos testmozgást. A mindennapos testmozgás a helyi tantervben meghatározott legalább **heti három testnevelés óra** és a játékos testmozgás keretében valósul meg. Az általános iskola első-negyedik évfolyamain minden olyan tanítási napon, az iskolaotthonos nevelés és oktatás esetén minden olyan délelőtti tanítási időszakban, amelyben nincs testnevelési óra, meg kell szervezni a - tanuló életkorához és fejlettségéhez igazodó - **játékos, egészségfejlesztő testmozgást**. A játékos, egészségfejlesztő testmozgás ideje **naponként legalább harminc perc**, amelyet több, legalább tizenöt perces foglalkozás keretében is meg lehet tartani. A játékos, egészségfejlesztő testmozgást a **tanítási órák részeként** és szükség szerint legfeljebb egy óraközi szünet ideje legfeljebb ötven százalékának felhasználásával lehet megszervezni.

#### 4. Napközi

Az összefüggő, a napi három órát meghaladó napközis, tanulószobai és a kollégiumi foglalkozások között, iskolaotthonos nevelés és oktatás esetén minden olyan délutáni tanítási időszakban, amelyben nincs testnevelési óra biztosítani kell a tanuló életkorához és fejlettségéhez igazodó játékos, egészségfejlesztő testmozgást. A játékos testmozgást, ha az időjárási viszonyok megengedik, szabadban kell megszervezni. A játékos testmozgás ideje **legalább napi negyvenöt perc.**

#### 5. Gyógytestnevelés

A gyógytestnevelés feladata a gyermek, a tanuló speciális egészségügyi célú testnevelési foglalkoztatása, ha az iskolaorvosi vagy szakorvosi szűrővizsgálat gyógy- vagy könnyített testnevelésre utalja. **Tizenhat tanulóként heti 3 óra áll a rendelkezésre**

Az iskola a kötelező tanórai foglalkozások keretében köteles gondoskodni a könnyített testnevelés szervezéséről.

### **Mindennapos testedzés**

Alsó tagozat – heti 3 óra testnevelés, a fennmaradó 2 napon 30’-30’ mozgás.

- Az első szünetben 15’ teremgyakorlat
- Séta a lakótelepen 15’
- Népi játék az énekórán 15’
- 4 óra sportkör

Felső tagozaton heti 2,5 óra testnevelés

- 3 kosárlabda szakkör
- 1 röplabda szakkör
- 2 futball-labda szakkör
- 4 óra úszás
- 6 órán kézilabda szakkör

### **Napköziben**

Naponta a gyermekek minimum 45 percet tartózkodnak a szabadlevegőn – játékos testmozgás.

Felelősök: napközis nevelők  
Határidő. naponta