

Tájékoztató anyag

Pályázat címe: "Ép testben ép lélek" - Egészségnevelő életmódprogramok a győri Gárdonyi Géza általános Iskolában

Elnyert támogatás: 10 000 000 Ft

Pályázó: Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata

Cél: A Gárdonyi Géza Általános Iskola és Óvoda kiemelt céljai között szerepel és küldetésnyilatkozatukban is szerepel a tanulók tehetségének kibontakoztatása és tanulásának minőségi fejlesztése. A diákok 60-70%-a gimnáziumban folytatja tanulmányait, számukra első sorban a tanulásról szólnak a gárdonyis évek. Nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy nemcsak a szellemet, de a fizikumot is edzeni kell, mert csak így lehet felkészülni a hétköznapi kihívásaira, csak így maradhat egészséges tanítványaink teste és közvetve ez a tevékenység biztosítja lelki egészségüket is. Programunk különös figyelmet fordít a megelőzésre, hiszen közismert, hogy több egészségkárosodási mutatóban is az élen állunk Európában. A népbetegségek legtöbbször közvetlen vagy közvetett oka a helytelen táplálkozás, beleértve a táplálkozás minőségét, mennyiségét és körülményeit is. A túlsúlyos gyermekek száma a mi iskolánkban is körülbelül 10-15%. Tervezett programunk egyik alappillére ennek ebből a megfontolásból választottuk az egészséges táplálkozást és az energiaegyensúly megtartását, visszaállítását.

Tevékenységek: A Gárdonyi Géza Általános Iskola kivitelezésben végzett tevékenységek: házibajnokságok, sportprogramok, táborozások, túrák szervezése

Külső partner bevonása: előadás, rajzpályázat, táborozás (utaztatás)

Részletes bemutatás: A győri Gárdonyi Géza Általános Iskolába 684 tanuló jár. Intézményünkönél közvetlen formában érzékeljük a 6-14 éves gyermekek fizikai képességeinek gyengülését, betegségekkel szembeni ellenálló képességének csökkenését. Ezek a folyamatok olyan irányba haladnak, hogy ifjúságunk egyre kisebb mértékben tud megfelelni korunk követelményeinek. Iskolánk nevelői közössége nem fogadja el megváltoztathatatlan tényként a kialakult helyzetet,

hanem úgy gondolja, hogy a személyiségfejlődés szempontjából az egyik legfogékonyabb időszakban, a serdülőkorban kell kialakítani fiataljainkban az egészséges életmód igényét azáltal, hogy tudatosítjuk bennük az egészségük iránti felelősségtudatot.

Mivel az egészségvédelemmel kapcsolatban a legfontosabb szerepet a megelőzés játssza, ezért már az elmúlt években is alkalmaztunk olyan tevékenységi formákat, amelyek ezt a célt szolgálják. Ezek a tevékenységek összhangban vannak a most tervezett projekttel, de eddig hiányzott belőlük az egységes, átfogó koncepció, amire az egész rendszer felépül. Jelen pályázatunk két alappillére a rendszeres testmozgást elősegítő szabadidős tevékenységek és az egészséges táplálkozás érdekében kidolgozott programok, különös tekintettel a hosszú távú fenntarthatóságra. Tervezett programjaink mindegyikének több éves, akár több évtizedes előzménye, hagyománya van, jelentős részük benne él az intézményi köztudatban. Tevékenységeinket szeretnénk rendszerbe foglalni, a részterületeket szerves egészé összekapcsolni, tervezésüket, lebonyolításukat tudatosabbá tenni, és bevonni a szülőket, családok minél szélesebb rétegét.

Iskolánk táborozásainak mindegyik típusa alapvetően a mozgáshoz, sportos életmódhoz kötődik. Pedagógus kollégáink diákkori tapasztalatai, valamint iskolánk történeti múltjának tanulmányozása után (polgári fiúiskola, cserkész mozgalom, cserkész táborozások) 27 éve jutottunk arra az elhatározásra, hogy a táborozási formák közül a vándortáborozást próbáljuk meghonosítani intézményünkönél. Gyalogos vándortáborainkat azóta szervezzük az ország különböző tájegységeire, de csoportjainkkal több alkalommal jártunk már a Felvidéken is. 10 éve tartó közös program a szülőkkel a nyári vízi túra a Mosoni-Dunán, ahol közösen, egy hajóban evezve tevékenykedik, sportol a család és a tanári kar. Tanév végi erdei iskolánkat az ötödik évfolyamos diákok részére 1997 óta szervezzük, mottóként évről évre más-más elsődleges célt kiemelve. Ez a mottó a jelen projekthez igazodva 2010-ben az egészséges életmódra nevelés lesz. Évek óta rendezünk sítáborokat, nyári sporttáborokat és napközis táborokat is.

Táboroztatási tevékenységünk jelentős részben saját szervezésű. Gyakran az étkezéseinket is önellátó formában oldjuk meg. Meglátásunk szerint az egészséges táplálkozás az önellátással jóval hatékonyabban biztosítható, mint a

közétkeztetéssel. Tervezett táborozási programjaink többségénél ezt az ellátási formát szeretnénk továbbra is alkalmazni, de a benne rejlő lehetőséget az eddigieknél jóval hatékonyabban kívánjuk kihasználni. Diákjainkat bevonjuk az étlaptervezésbe és az alapanyagok beszerzésébe is, de természetesen besegítenek a főzésbe is. Tankonyhát alakítunk ki de főzőiskolát is indítunk, ahol a gyerekek a gyakorlati feladatokon kívül előadást hallhatnak az egészséges táplálkozásról, illetve példákon keresztül kiszámítják az ételek tápanyagtartalmát (zsír, szénhidrát, növényi és állati fehérje). Hirdetünk rajzpályázatot is a témával kapcsolatban.

A szülői és a tanulói igényekkel is találkozunk a körülbelül 6 hetente szervezett gyalogos és kerékpáros barangolások, teljesítménytúrák. Gyakori tapasztalatunk, hogy elméletben mindenki nagyon szeret kirándulni, túrázni, de amikor konkrétan arra kerül a sor, hogy szombaton indulunk, akkor rendszeresen közbe jön valami halaszthatatlan elfoglaltság. Fontos, hogy az eddigieknél erőteljesebb közösségi mintát alakítsunk ki célcsoportunknál, legyen szinte belső késztetés az, hogy a gyerek és a szülő kirándulni menjen a társaival.

Célcsoport: A projekt célcsoportja a győri Gárdonyi Géza Általános Iskola tanulói és családjaik, különös tekintettel a hátrányos helyzetű diákokra és az iskolaorvos által kiszűrt csökkent egészségi állapotú tanulókra. A szűrővizsgálat az iskolaegészségügy számára minden tanév elején jogszabályban előírt kötelezettség. A túlsúly, a lúdtalp, a hanyag tartás és a gerincferdülés a mi iskolánkban is nagy mértékben van jelen a gyerekek között, és magas a gyógytestnevelésre utaltak aránya is. A mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás pedig valamilyen szinten minden tanítványunkat és családtagjaikat jellemzi. Naponta szembesülünk a fennálló helyzetből fakadó problémákkal: sok a hiányzó a könnyen elkapott fertőzések miatt, könnyen elfáradnak a gyerekek a tanórákon, gyorsan lankad a figyelmük, csökken a teljesítményük. Többen reggeli nélkül jönnek az iskolába, majd délelőtt, a tanórák közötti szünetekben gyors ételeket, chipset, szénhidrátot fogyasztanak, a zöldség, a gyümölcs, a vitaminok szinte teljesen hiányoznak az étrenjükből. Az ebédet gyakran meghagyják, sokan ki sem viszik az asztalhoz, csak a süteményt, csokoládét veszik el.

A célcsoport számára olyan programsorozatot terveztünk, amely rendszerességével és rendszerűségével is hozzájárul a fenti problémák

kezeléséhez. Úgynevezett életmód sportágakkal, gyalogos-, kerékpáros- és vándorúttal, aktív táborozásokkal és egy egészséges táplálkozással kapcsolatos programsorozattal kívánjuk megnyerni a tanulókat és családjaikat egy tudatosabb és egészségesebb életvezetésre. Igényeiket, elégedettségüket tanulói és szülői kérdőívek segítségével rendszeresen, évente mérjük. Kívánságlistájukon folyamatosan az első helyeken szerepelnek a szabadidős tevékenységek, a kirándulások és a táborozások. Szeretik az élményszerű helyzeteket, vágnak arra, hogy környezetük igazi közösséggé fejlődjön. Igényük kielégítésével remek lehetőségünk nyílik arra, hogy mi is megvalósítsuk saját elsődleges célunkat, az egészséges életmódra nevelést.

A célcsoportra vonatkozó közvetlen célok:

- A sokszínű programok segítségével kapjanak modellt a szabadidő kulturált eltöltésére, alakuljon ki náluk az egészséges életmód iránti igény.
- A szabad levegőn végzett mozgás növelje fizikai állóképességüket, váljanak ellenállóbbá a betegségekkel szemben.
- Alakuljanak ki egyéni és közösségi minták, értékek, amelyek pozitívan formálják a célcsoport életmódját.
- A szülők felé is nyitott programokkal tevékenységeinkbe vonjuk be diákjaink környezetét is, közvetve formáljuk a családok egészségtudatát.
- Ismerjék meg az egészséges táplálkozás alapelveit, sajátítsanak el helyes táplálkozási és életviteli szokásokat.
- Legyenek képesek objektíven felmérni saját egészségi állapotukat, ismerjék az egészségkárosító tényezőket és azok veszélyeit.
- Erősödjön az egészségük iránti felelősségérzetük, szerezzék meg az egészséges életvitelhez szükséges tudást és készségeket.