

„Egészséged testben, lélekben” program tapasztalatai a péri Általános Iskolában

1989-ben nevelőtestületünk hozzákezdett a helyi nevelési rendszer kialakításához. A pedagógiai munka alapját 3 szakmai munkaközösség (alsós, felsős osztályfőnöki, napközis) tevékenysége képezte. Feltérképeztük a tanulók családi környezetét, a szülők, a gyerekek, a társadalmi környezet iskolával kapcsolatos elvárásait, megvizsgáltuk a tanulók tudásszintjét, személyiségjegyeit, tanulási módszereit, viselkedéskultúráját az iskolában folyó nevelő munka egyes területeit. Mindezek alapján meghatároztuk iskolánk pedagógiai irányelveit, nevelési céljait, alapelveit és hozzákezdünk a kitűzött célok megvalósításához.

A fejlesztő munkát a következő területeken indítottuk be:

1. Az egyéni képességek differenciált fejlesztése
2. A nyelvtanulási lehetőségek bővítése
3. A számítástechnikai ismeretek oktatása
4. Az egészséges életmódra nevelés
5. Az erkölcsi nevelés
6. A magatartáskultúra fejlesztése

Mit tettünk az egészséges életmódra nevelés területén? Igyekeztünk változtatni a tanulók mozgásszegény életmódján, megszerveztük a Diáksportkört. Valamennyi tanulónk úszásoktatáson vett részt. Osztályfőnöki órákon elmélyítettük a tanulók egészséges életmódra vonatkozó ismereteit. A program megvalósításához a pécsi Apáczai Csere János Központ által összeállított munkafüzeteket használtuk, amelyeket azonban idővel kevésnek találtuk. Tapasztalataink – az iskolánkból kikerülő gyerekek között egyre nő az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a drogok terjedése pedig egyre jobban veszélyezteti a fiatalokat – arra késztettek bennünket, hogy keressünk egy olyan programot, amely a tanulókat a pusztá ismeretszerzésen túl, abban is segíti, hogy a gyakorlatban helyesen tudjanak dönteni.

Így találtunk rá a káros szenvedélyek megelőzését szolgáló „Egészséged testben, lélekben” c. oktató programra – amely egy amerikai egészségnevelő program (Here's looking at you Tivo-CHEF alapítvány) magyar adaptációja. A program diákközpontú, a diákok aktív részvételére alapozódik óvodás kortól a középiskoláig.

A program beindítása

Tanulmányoztuk a program egészét, néhány elemét osztályfőnöki órákon kipróbáltuk, így jutottunk arra az elhatározásra, hogy bevezetjük a program 1-8. osztályos általános iskolai részét. Ennek érdekében kértük a Közoktatásfejlesztési Alap anyagi támogatását.

Örömmre a pályázatunkat érdekesnek találták a támogatásra. Nehézséget jelentett, hogy a pályázat elbírálására csak a tanévkezdés után került sor – így a szeptemberi kezdés helyett csak januárban indulhatott a program. Ennek megfelelően osztályonként 12 foglalkozást terveztünk (ciklusonként egyet), egy-egy bevezető illetve zárófoglalkozást, a fennmaradó 10 óra pedig négy témakör köré épült: információ, önismeret, döntéshozás, stresszkezelés. A foglalkozásokat az osztályfőnökök vezették, ők álltak legközelebb a tanulókhöz.

Az eredeti tanmenet évfolyamonként 20 foglalkozási tervet tartalmaz, a nevelők tanmeneteikbe 10-10 foglalkozást terveztek. A programnak sok évfolyamonként ismétlődő eleme van, mert az eredményesség a képességek ismétlődő gyakorlással való fejlesztését és éveken át tartó erősítését igényli. A szerzők három fokozatot különböztetnek

meg: először a bemutatást, majd az elmélyítést, legvégén a megerősítést. A program gyermekközpontúságát tükrözi, hogy a gyerekek életkori sajátosságainak megfelelően ugyanazt a témát más-más megközelítésben, mélységben tárgyalja.

Az oktatóprogram célja

1. *Információ* – Mit tudok a drogokról?

A drogokkal kapcsolatos ismeretanyag összegyűjtése és értékelése.

2. *Önismeret* – Mit tudok magamról?

Annak felismerése, hogy egyedi, különleges személy vagyok, aki folytonosan fejlődik és változik és aki képes ezt a fejlődést befolyásolni.

3. *Döntéshozás* – Hogyan választok az ismeretek birtokában?

Készségfejlesztés a felelős döntések hozásának érdekében.

4. *Stresszkezelés* – Hogyan érzem magam jobban a tudás birtokában?

Készségfejlesztés a stresszhelyzetek helyes kezelése.

Ezeknek a szorosan összekapcsolódó részterületeknek a feldolgozása teszi lehetővé, hogy ez a káros szenvedélyek megelőzését szolgáló oktatóprogram elérje célját: segítse a diákokat, amikor döntenek majd arról, használnak-e különféle drogokat vagy sem.

Értékelés

A bevezető órán és a zárófoglalkozáson minden évfolyamon kérdőívet töltöttünk ki a tanulókkal, ezzel szeretnénk volna felmérni munkánk eredményét. Látványos eredményre az idő rövidege miatt nem számíthattunk, hisz a nevelésben az eredmények mindig hosszabb távon jelentkeznek. Tanulóink először találkoztak ezzel a programmal, valamennyiüknek, a nevelőknek is szokatlan volt a szemléletmódja. Mind a tanmenet, mind a gyakorlatok a következőket tartják lényegesnek:

– Az ember döntéseit érzelmi benyomások, viselkedési módok ugyanúgy befolyásolják, mint az információk.

– A felelősségteljes döntéshez a diákoknak meg kell ismerniük, hogyan hatnak önmagukra saját érzéseik, érzelmeik. Meg kell tanulniuk figyelembe venni az őket befolyásoló tényezőket (szülők, kortársak, médiák). Megtanulják felismerni a lehetséges alternatívákat.

– A pozitív énképpel rendelkezők kevésbé sérülékenyek. Az önmagukkal megfelelő viszonyban lévő személyek sokkal inkább képesek az önálló döntésre.

Mivel a program sikere, vagy sikertelensége főként a nevelőn múlik, mi próbáltuk ezt a szemléletmódot magunkévá tenni és ismereteinket gyarapítani. A tanulók ezt a szemléletmódot a program feladatlapjain, gyakorlatain keresztül tapasztalhatták, érezhették.

A legszembetűnőbb eredményt az *Információ* témakörben tapasztaltuk.

Még az év eleji felmérésben a gyerekek a drogot azonosították a kábítószerrel, s többségük három drogot tudott felsorolni (hatnál többet senki), addig az év végén mindenki pontosan tudta a drog fogalmát, és a válaszolók 75%-a hatnál több drogot sorolt fel.

A drogokra vonatkozó állítások megértésében (7-8. oszt.), a helyes válaszok aránya 42%-ról 56%-ra, a dohányzásra vonatkozó állítások esetében pedig 53%-ról 82%-ra javult.

Az alkoholról, az alkoholizmusról már az alsótagozatos gyerekeknek is voltak ismeretei. De ebben a témában is bővítettük az ismereteket, kiemeltük, hogy az alkoholizmus kezelhető állapot, vizsgáltuk az alkoholizmus különböző stádiumainak hatását az egyénre, a családra.

Az *Önismeret* témakörben három lényeges elem köré csoportosultak a foglalkozások: az önmegismerés, az önértékelés, és a saját lehetőségek vizsgálata. Megfigyeltük magunkat. Mi az, ami a legszembetűnőbb rajtam? Mi tetszik? Vannak-e érzéseink? Mitől érzem jól magam?

Az első felmérésben a kérdezettek 89%-a fontosnak tartotta, hogy ismerje önmagát, ez az arány év végére sem változott. Elsősorban az indoklások számának növekedésénél figyelhettük meg a program hatását.

A *Döntéshozás* témakör foglalkozásain adódott a legtöbb szituációs játék. A gyerekek nagy élvezettel és lelkesedéssel vettek részt ezeken a foglalkozásokon, szívesen vállaltak szerepeket, adták elő történeteiket, illetve adott történetek általuk kitalált folytatásait. A helyzetek elemzése során gyakoroltuk a probléma felismerését (Mi a gond?). Megtanultuk, hogy a problémára vonatkozó információk nélkül nem lehet helyesen dönteni. (Mit tudok?)

A döntés feltételezi, hogy legyen választási lehetőség (alternatíva). A szituációkat különböző alternatívák szerint játszottuk el (Milyen következményekkel jár?) Vizsgáltuk, hogy mi, illetve ki befolyásolhat bennünket a döntéseinkben. Ezt az utat végigjárva hoztuk meg a döntéseinket.

A döntéshozásra fordított 2-3 óra arra volt elegendő, hogy a kezdő lépéseket megtegyük, hogy a diákok megértsék és helyesen használják az alternatíva, a következmény, a befolyás fogalmakat, megismerjék a döntéshozás lépéseit. A döntéshozó és problémamegoldó képesség fejlesztése még sok gyakorlást igényel.

A stresszkezelés témakör

A nehéz helyzetekkel való megbírkózással is foglalkoztunk, azzal, hogy a diák hogyan használhatja fel ismereteit arra, hogy jobb legyen a közérzete. A helyzetekkel való megbírkózás nem ugyanazt jelentette, mint a döntéshozás, mert itt a hangsúly az érzelmeken volt, és nem a problémamegoldáson. Tudatosítottuk a tanulóknak, hogy a stressz, a stresszhelyzetek az élet természetes velejárói, a lényeg, hogy megtanuljuk, hogyan kell a szorongáskeltő, pusztító érzelmeinket közömbösíteni. Gyakoroltuk a stresszes szituációk felismerését. Összegyűjtöttük a stresszkezelés módjait, hangsúlyoztuk, hogy számolnunk kell azzal, hogy a stressz elleni védekezés óhatatlanul együtt jár bizonyos következményekkel, amelyeket mérlegelnünk kell. A fejlődést mutatja, hogy a stresszhelyzet jellemzőit első felméréskor 37% találta meg maradéktalanul, a második felméréskor 72%.

Vélemények a programról

A nevelők

Hasznosnak és szükségesnek éreztük ezt a programot. A sok „kötetlen” beszélgetés még közelebb vitt bennünket tanítványainkhoz. Nyíltan és őszintén beszéltek, meglepő volt a lényeglátásuk és az, hogy mennyire jó megfigyelők. A sok-sok szerepjáték még az egyébként visszahúzódó gyerekeket is lelkes játékra ösztönözte.

Kemény feladatot jelnetett számukra az előítéletmentes atmoszféra megteremtése. Nekünk, akik más órákon folyamatosan értékeliük a tanulók megnyilvánulásait, most be kellett látnunk, hogy sok esetben nem használhatók a helyes és helytelen válasz kifejezések. Minden tanulónak joga van saját érzéseire, viselkedésmódjához és értékrendszeréhez. A tanulók akár úgy is dönthettek, hogy érzéseiket, véleményüket nem osztják meg másokkal.

A program jól kidolgozott foglalkozás-tervezetei, a foglalkozásokhoz kapcsolódó gyakorlatok mind-mind könnyítették a munkánkat. Jó hasznát vettük a tanári kézikönyvnek is. Nehézséget jelentett, hogy a program hivatkozik filmekre, transzparenszekre, amelyeket a programot gondozó alapítvány jelentethetne meg.

A tanulók

Az utolsó foglalkozáson néhány kérdést tettünk fel a tanulóinknak a programról. A tanulók 83%-a szívesen vett részt ezeken a foglalkozásokon, 88% hasznosnak tartotta.

Hogy miért? A válaszok: megtanultam, mi a káros az egészségre, sok érdekes dolgot ismertem meg, sok dologban segít eligazodni, megtanultuk, hogyan kell dönteni, megismertük a drogok káros hatásait.

A tanulók szerint az egészségnevelési foglalkozások abban különböznek más óráktól, hogy itt:

– nem kapunk jegyet, sokat beszélgetünk, nem kell leckét írni, érdekesebb, itt nem olyan szigorú a tanár, egészségemmel foglalkozom, mert foglalkoznak velem.

Rákérdeztünk, hogyan érzik, döntéseikben segített-e ez a program? Válaszok: néha 45%, gyakran 20%, soha 12%, nem gondoltam rá 23%.

A gyerekek 47%-ának az információ, 26%-ának a döntéshozás, 14%-ának az önismert, 2%-ának a stresszkezelés tetszett a legjobban. 11%-ának egyik témakör sem tetszett.

A szülők

A szülők tájékoztatását nevelőtestületünk különösen fontosnak tartotta, mert nem képzelhető el eredményes pedagógiai munka a családok és az iskola közös munkája nélkül. Az egészségnevelés programot kedvezően fogadták, támogattak bennünket (rendőrségen dolgozó szülő drogellenes kazettákat, jelvényeket, plakátokat küldött). Az előzetes feladatokban segítették a gyerekeket, szülői értekezleteken, fogadóórákon érdeklődtek, helyeselték, hogy foglalkozunk ilyen témákkal.

Ugy érezzük, rövid, de előre mutató időszakot tudhatunk magunk mögött az „Egészséged testben, lélekedben” oktató program bevezetésével. Szeretnénk a következő tanévben is folytatni munkánkat, amelyhez kértük a Minisztérium támogatását.

Bízunk abban, hogy e kitűnő program segítségével valóban megvalósíthatjuk annak minden célkitűzését, és a mi iskolánkból kikerülő gyerekek képesek lesznek arra, amit Dr. Farkasinszky Teréz olyan tömören megfogalmazott:

„Önmagunk és mások szeretetére, megbecsülésére

– megfelelő önismeretre és tűrőképességre

– az egészség és az élet kiemelt értékelésére

– a nehézségek és a problémák természetes megoldására (alkohol és drog nélkül)”

CSORDÁS GÁBORNÉ

Ismerkedés a kémiával – újszerűen

A kémiai ismeretek egy részének az alpműveltségbe szervesen, a többi műveltségi területekkel minél jobb összhangban, szinte észrevétlenül kell beépülnie. Ehhez diákjainkkal – a jövő felnőtt polgáraival – már az „alapozásnál” meg kell láttatni a kémiának a mindennapjainkban, a gyakorlati életben betöltött pozitív szerepét. E tantárgy is nyújtson a környezetükről, a világról fokozatosan kialakuló elképzelésükhöz, magyarázataikhoz reális, jól használható adalékokat. Mindezekért mindenképp meg kell szerettetni ezt a tantárgyat. Az eddigi tanterv erre a „bevezetésre” mindössze kb. 12 tanórát irányzott elő. Maga az ismeretanyag is meglehetősen szegényes volt, nem adott kellő áttekintést az anyagról és nem nyújtott kellő alapot az utána jövő elméleti ismeretekhez.

Javaslatom szerint a bevezetést célszerű kb. 30 órányira megnyújtani és a jelenlegi tankönyvektől teljesen eltérő módon megtervezni és megszerkeszteni. Az itt „elvesztett” idő később bőven megtérülhet, másrészt visszanyerhető, ha a 7-8. osztályban megszűn-