



„Aki tenni akar, az mindenre talál megoldást, aki nem akar tenni, az mindenre talál kifogást!”



„EGÉSZSÉGES ISKOLÁK-EGÉSZSÉGES DIÁKOK”

„Érzékenyítő” tréning és tapasztalatcsere pedagógusok számára

2014. március-április

Adatok a kérdőívekről



Kategória	Kiadott kérdőívek száma
Tanuló	1300
Szülő	1120
Tanár	200

Kategória	Beérkező kérdőívek száma
Tanuló	1068
Szülő	803
Tanár	140

Kategória	Nem értékelhető
Tanuló	26
Szülő	8
Tanár	0

Kategória	Értékelt
Tanuló	1042
Szülő	795
Tanár	140

Az egészséges életmód/táplálkozás

- ❖ Történelmi múltja az oktatásban
- ❖ Figyelemfelhívó ajánlások
- ❖ A WHO szerepe, ajánlásai
- ❖ Országos Tisztiorvosi Hivatal: előírásai

Pozitív és negatív fogalmak a témakörben.



Egészség-nap tervezése (csoportmunka)



Mit igyunk?

- A HAPPY-HÉT akcióorozat bemutatása,
- Csatlakozási lehetőség az akcióhoz,
- Akción kívül hogyan lehetne feldolgozni ezt a témát?

A **túlsúllyal** kapcsolatos tapasztalatok

- ❖ Hogyan lehet/kell kezelni a témát az iskolában, gyerekközösségben?
- ❖ Szakmai segédanyag ajánlása,
- ❖ Javaslatok, vélemények összegyűjtése.
- ❖ Testtömeg-index számolása.

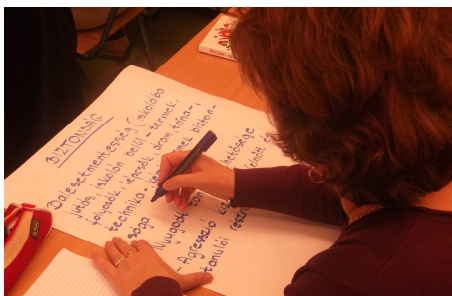


A reggeli fontosságáról...

„Reggelizz úgy, mint egy király, ebédelj úgy, mint egy polgár, vacsorázz úgy, mint egy koldus!”

Amerikai reggeli	Angol reggeli	Német reggeli
	Közepes GI – lassabb glükózképződés	
Magas GI – gyors glükózképződés	Tojásrántotta (60 g)	Alacsony GI – fokozatos glükózképződés
Zabpehely (25 g)		Sonka (1 szelet, 30 g)
Tej (félzsíros, 115 ml)	Kenyér (1 szelet)	Sajt (40 g)
Cukor (1 kanálnyi)	Alacsony zsírtartalmú <u>mogyorókrém</u>	<u>Rozskenyér</u>
1 szelet amerikai palacsinta	Lekvár	Alacsony zsírtartalmú <u>mogyorókrém</u>
Lekvár	Alacsony kalóriatartalmú <u>joghurt</u>	

„Gyermekeinkre úgy kell vigyáznunk, mint a szemünk fényére!”



Csoportmunka: A fogalom tartalmának meghatározása, elemei, területei

Iskolai biztonság, vagy a biztonság iskolája

- ❖ kiszolgáltatottság,
- ❖ portás-szolgálat, biztonsági őrk,
- ❖ biztonsági kamerák felszerelése, hatása,
- ❖ Natea Onelife Program,
- ❖ drogprevenció, bűnözővé ill. áldozattá válás elkerülése,
- ❖ online zaklatás, erőszak,
- ❖ virtuális bántalmazás
- ❖ UNICEF véleménye, ajánlásai
- ❖ szülők felelőssége,

Csoportmunka: Kérdőív összeállítása a gyerekek agresszióhoz való viszonyáról



A térfigyelő kamera

- ❖ Lehetőségek,
- ❖ Értelmező rendelkezések, hatálya

- ❖ Vagyonvédelmi, biztonságtechnikai szempontok
- ❖ Az adatkezelés célhoz-kötöttsége, szabályozása
- ❖ Jogok, érvényesítése
- ❖ Adatvédelmi felelős

Iskolarendőrök szolgálatban:

A 2013-14. évben 2800 oktatási intézmény több, mint 2200 rendőrrel.



Kerékpáros közlekedés:

-2013. szeptemberétől önálló tantárgy -- Elmélet-KRESZ a kerékpár, mint közlekedési eszköz,
-Gyakorlati oktatás, túrázási ismeretek
-Milyen segítséget kaphatnak a tanárok?



Téma-nap megtervezése tanórai keretek között



Segítség – elsősegély

Az elsősegélynyújtás célja:

- az élet megmentése
- a további egészségkárosodás megakadályozása
- a gyógyulás elősegítése

Ki számít laikusnak?

- ❖ Egészségügyi végzettség nélkül.
- ❖ Minimális egészségügyi ismeretek.
- ❖ Egyszeri információszerezés.
- ❖ Elvértve foglalkozáshoz kötött szinten tartás.
- ❖ Eszköz nélküli technikák.



Az alapvető életműködések:

1. A keringés

Élettani helyzetben egy felnőtt ember szíve percenként 60-80, a gyermeké 100-120 esetben dobban

2. A légzés

Élettani helyzetben egy felnőtt ember 14-16, a gyermek 20-25 esetben vesz levegőt percenként.

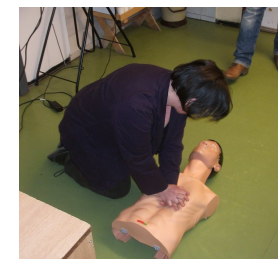
3. Agyműködés

Az alapvető életműködések közé tartozik a megfelelő szintű agyműködés is.



Eszméletlenség vizsgálata

1. A sérülthez lépünk, és megszólítjuk. Gyengén megrázzuk a vállát.
2. Segítségért kiáltunk!
3. Ellenőrizzük a sérült légzését!
4. Meg kell kérni valakit, hogy hívjon mentőt újraélesztéshez!
5. Meg kell kezdeni a sérült komplex újraélesztését.



Jelen kiadvány az Egész életen át tartó tanulás program pénzügyi támogatásával készült. A kiadvány tartalmáért kizárólag a Tiszadob Nagyközség Roma Nemzetiségi Önkormányzata felel, és semmiképpen nem tükrözi az Európai Bizottság álláspontját.