

## „Egész(séges) lélekkel” Program

(TÁMOP – 6.1.2/AKMR/09/1)

Lipovszky Judit tanár

Benkő István Református Általános Iskola és Gimnázium

A Benkő István Református Általános Iskola és Gimnázium  
(1043 Budapest, Nyár utca 4.) sikeres TÁMOP-pályázata

**A** Társadalmi Megújulás Operatív Program (TÁMOP) „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok” című pályázati felhívás keretén belül nyert támogatást a Benkő István Református Általános Iskola és Gimnázium. A következőkben szeretnénk bemutatni az izgalmas és érdekes programot.

Az Iskola 2004-ben indult (alapítója a Budapest – Északi Református Egyházmegye), 2006 óta összetett iskolaként működik (általános iskola és gimnázium). A tanulók száma 482 fő, az oktatómunkát 43 tanár látja el. Az Iskola Újpesten az egyetlen református közoktatási intézmény. Tanulói a keresztyén értékek mentén általános és emelt szintű angol, művészeti, ének-zene és testnevelés tagozatos osztályokban tanulnak.

Az Újpest központjában, lakótelepen található iskola tanulóinak túlnyomó része a környékből érkezik, jelentős szociális, mentális problémákkal rendelkező családokból. Ez a kedvezőtlen szocializációs helyzet a fiatalok egészségmagatartásában is megmutatkozik. Ezt figyelembe véve az intézmény – a hagyományos református utat követve – felvállalja a szociálisan hátrányos helyzetűek, valamint a társadalmi kirekesztettségben élők nevelését, oktatását. Pályázatuk is ezt a célt tűzte ki, megvalósulása ebben a tanévben történik.

Az intézmény küldetését a következőkben foglalta össze: a normák és értékek szilárd egysége, a személyiség erkölcsi arculatának értelmi, érzelmi megalapozása, a tanulók egészséges, stresszmentes terhelése, az önismeret, a reális önértékelés fejlesztése, valamint az egészséges életmód alapvető ismereteinek közvetítése. Pályázatukat is felvállalt küldetésüknek megfelelően írták, a benne foglalt célok is ezek megvalósítására vonatkoznak.

*A pályázat főbb elemei:*

- az iskolai keretek között megvalósítható egészséges életmódra való nevelés: sport, táplálkozás (egészséges büfé!);
- a tanulók igényeit kielégítő szabadidős tevékenységek bemutatása és gyakorlása – kortárs oktatók képzésével;
- elsősegélynyújtással kapcsolatos ismeretek átadása;
- a mindennapos testmozgás lehetőségének (személyi és tárgyi feltételek) biztosítása – úszásoktatás, uszodai belépők a diákok számára;
- folyamatos drogprevenációs tevékenység.

Első pillantásra úgy tűnik, hogy ez a program semmiben nem különbözik más intézmények hasonló célokat megfogalmazó programjaitól. Azonban ha alaposabban megismerkedünk az iskolával (*ethoszával*),

- akkor a következő ismeretekkel egészül ki az intézményről és programról alkotott kép:
- az iskola valamennyi diákját közvetve – 482 fő– célba veszi (nem egy-egy évfolyamra koncentrál);
  - a program tervezését és megírását felmérés(!) előzte meg, a kapott eredmények határozták meg a célokat és a célok elérését szolgáló programokat;
  - a program részben a diákok (saját) egészséges életmódjának fejlesztését célozza, ugyanakkor az elsősegélynyújtási ismeretek átadásával lehetővé teszi, hogy másokon is segíthessenek;
  - az egészséges büfé megvalósításával a helyes táplálkozási szokások kialakítása elkezdődött, ehhez
  - az energiaegyensúly biztosítása érdekében – szorosan illeszkedik a sportolás lehetősége (ingyenes uszodahasználat);
  - az „Egész(séges) lélekkel” program a tanári kar teljes – aktív részvételen alapuló– támogatottságát élvezzi;
  - a kapcsolódó rendezvények, mint programállomások, rendszerezik az ismeretátadást, valamint jó lehetőséget nyújtanak a közös értékelésre és a jövőbeni feladatok meghatározására.



## TÁMOP – Benkő Nap – Egészség

A hagyományos *Benkő Nap – 2012. április 20.* – ebben az esztendőben – a sikeres TÁMOP-pályázatnak köszönhetően – sok, elsősorban prevenciós programmal gazdagodott. Az „egészséges” hangulatot megalapozó ünnepségen – az intézmény tanévének összegzésén túl – kiosztották az *Év Tanára díjat*, amelyet – talán nem véletlenül – a TÁMOP-pályázat sikeres koordinátora, *dr. Lipovszky Györgyné* kapott, a diákok ovációja mellett. A bensőséges hangulatú rendezvényt követően a diákok ünnepi öltözetüket hétköznapi ruhára váltották, hogy az egészségmegőrzéssel kapcsolatos programokon fesztelenül tudjanak részt venni. Ezután következtek az izgalmas, forgószínpadszerű állomásokon rendezett programok.

Az egészségnap témái az alábbiak voltak:

- „*Az egészséges is lehet finom!*” – salátakészítés és -kóstolás.
- *Mindent lehet enni:* süteménykóstolás (nincsenek tiltott ételek, a mennyiség a lényeg).
- *Elsősegélynyújtás:* gyermekkorban hogyan segíthetünk a bajbajutottakon? Alapvető ismeretek.
- „*Bicajozni jó!*” – de ismerjük-e kerékpározással kapcsolatos közlekedési szabályokat?
- „*Kettő és négy láb a rend védelmében*” – a rendőrkutya szabadidőben és szolgálatban; a rendőrautó akcióiban.
- *A szájhigiéniéről részletesen:* fogmosás, a fogkrém és a szájvíz eredményes használata.
- *Testmozgás egész nap:* szabadtéri sportágak kipróbálása, úszás kezdőknek és haladóknak, tornatermi sportok gyakorlása.
- Délután: „*A családok egészségéért!*” Szülők részvétele az iskolába kitelepült szűrőprogramokon.

Az iskolai prevenció a hátralévő pár hétben, sőt nyáron is tovább folytatódik: az osztályok – az érettségizőket kivéve – az év végi kirándulásokra készülnek, amelyek fontos része az egészséges életmódra való nevelés. A tanév végén „útravalót” kapnak a gyerekek: töltsük a nyarat is egészségesen! Komoly szakmai szervezőmunkával készül a tantestület a nyári életmódtáborra, amelynek idén az energiaegyensúly (táplálkozás – fizikai aktivitás) lesz a fő témája. Az iskolában sok a túlsúlyos gyermek, ezért határoztak úgy, hogy a TÁMOP-pályázatból e probléma megoldására sokat fognak áldozni. A szakmai program összeállításakor különös figyelmet fordítanak arra, hogy a résztvevő gyerekek számára a program fenntartható legyen. A pedagógusok – a dietetikusokkal és sportszakemberekkel – olyan szokások kialakításán fáradoznak, amelyeket a gyerek otthoni körülmények között is folytatni tud, valamint a következő tanév folyamán is gyakorolhatja.

Terveink szerint a későbbiekben részletesen beszámolunk a programok tervezéséről, megvalósulásáról és továbbéléséről.



