

GYŐRI SZC
DEÁK FERENC KÖZGAZDASÁGI TECHNIKUM

KÉPZÉSI PROGRAM

Képzési program

Iskolánk képzési programja a gazdálkodás és menedzsment ágazathoz tartozó pénzügyi-számviteli ügyintéző és vállalkozási ügyviteli ügyintéző szakmákra készült, figyelembevéve a központilag meghatározott programtervek valamint képzési és kimeneti követelmények előírásait.

A fenti szakmáknál a programterv szerint a képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani. Tehát a gazdálkodás és menedzsment ágazat képzései csak iskolai keretek között valósulnak meg.

A 9-10. évfolyamon hagyományos órakeretben folyik az oktatás. Az egyes tantárgyakon belül, - mind a közismereti, mind a szakmai alapozó oktatásban - a kollégák didaktikai eszköztárában szerepet kap a projektmódszer.

A 11-12-13. évfolyamon, illetve az érettségi utáni kétéves nappali képzésben - a tanirodai helyiség irodai környezetéhez igazodva - csoportbontásban heti két órában projektórát valósítunk meg. A projekt egy gyakorló cég alapítására és működtetésére irányul, megvalósítva ezzel azt a célt, hogy külső helyszín nélkül is munkahelyi gyakorlathoz jussanak a tanulók. A projektóra keretén belül – a gyakorló cég működtetése során – a különböző tantárgyakhoz kapcsolódó tananyagtartalmak egy működő rendszer részeként, kreatív módon, élményalapú oktatásban kerülnek elsajátításra.

A tanirodai foglalkozás olyan oktatási tevékenységet jelent, ahol egy megfelelően kialakított és technikailag felszerelt teremben a tanulók "fiktív" vállalkozásokat indíthatnak. A tanirodai képzés kiegészíti, elmélyíti az elméleti órákon szerzett ismeretanyagokat. Ennek a gyakorlati oktatásnak köszönhetően a tanulók a cégszimuláció keretei között megismerkednek az egyes munkahelyek és munkakörök feladataival. A tanirodában kialakított munkahelyek (titkárság beszerzés, értékesítés, pénzügyi, számviteli és humán erőforrás osztályok) lehetővé teszik, hogy a diákok tényleges áru- és pénzmozgás nélkül részei legyenek egy üzleti vállalkozásnak.

A tanirodai munkamenetben a tanulók forgószínpad-szerűen kerülnek egyik munkaterületről a másikra. A képzés szempontjából a gyakorló cég és a kialakított cégszolgálati központ figyelembe veszi a valódi üzleti folyamatokat. A tanirodai rendszerben résztvevő diákok "fiktív" vállalkozások tevékenységein keresztül sajátíthatják el a cégvezetéshez kapcsolódó ismereteket. A tanirodás foglalkozások élményközpontú tanulást tesznek lehetővé, hiszen a diákok a projektórán valós feladatokon keresztül tanulják meg az ügyviteli, adminisztrációs és menedzsment feladatokat. Megismerkednek egy fiktív cég üzleti protokolljának alapvető szabályaival, a foglalkozások alatt többek között fejlődik a kommunikációs és problémamegoldó készségük, megtanulnak csapatban dolgozni.

A diákok a tanirodai oktatásban olyan – a munkaerőpiacon fontos – képességeket és attitűdöket gyakorolhatnak és sajátíthatnak el, mint a szervezőkészség, kreativitás, felelősségvállalás.

A tanirodai képzés létrehozásakor azt a célt tűztük ki, hogy a rendszer gyakorlat orientáltan képezze le és szimulálja a gazdasági tevékenységeket egy "fiktív" cég esetén. A gyakorló cégek működését segítő cégszolgálati rendszer képes a gazdasági folyamatok leképezésére és az ott keletkezett dokumentumok kezelésére. Szimulálja és automatikusan kezeli az olyan

szereplőket, akik közvetlenül vagy közvetve érintettek a cég életében, mint például szállítók, a bank, közüzemi szolgáltatók vagy akár a nagykereskedés. A tanirodai rendszer a való életet a tantermi körülmények között a lehető legjobban szimulálja.

A tanulók ebben a mesterségesen kialakított cégszolgálati rendszerben kereskedve és gazdálkodva olyan gyakorlati ismereteket sajátíthatnak el, amelyek birtokában leendő munkahelyükön képesek lesznek az önálló, felelősségteljes munkavégzésre.

A projekt értékelése az oktató által meghatározott időszakonként a tanuló által elkészített és bemutatott portfólió alapján történik. A tanuló ebben bemutatja az általa elvégzett tevékenységeket, elsajátított tananyagot, illetve elkészített dokumentumokat. A kapott érdemjegy a tananyagtartalmak alapján az eredeti tantárgyhoz kerül rögzítésre. A tanuló annyi érdemjegyet kap a bemutatójára, ahány tantárgyat érintett az adott portfólió. Az egyes tantárgyakhoz az oktató eltérő osztályzatot is megállapíthat.

Pénzügyi-számviteli ügyintéző szakma óraterve:

Pénzügyi-számviteli ügyintéző 5 0411 09 01							
Heti óraterv							
Tantárgy	Ágazati alapoktatás		Szakirányú oktatás			Szakmai oktatás	
	9.	10.	11.	12.	13.	1/13.	2/14.
Munkavállalói ismeretek	0,5					0,5	
Munkavállalói idegen nyelv					2		2
Gazdasági és jogi alapismeretek	3	3				3	
Vállalkozások működtetésének alapismeretei		4				4	
Kommunikáció	1					1	
Digitális alkalmazások	2,5	2				4,5	
Gazdálkodási ismeretek			1	1	1	1	3
Gazdasági számítások			1	1		2	1
Pénzügy			5	5	2	6	6
Irodai szoftverek alkalmazása					2		2
Adózás				1	3	2	2
Elektronikus bevallás					3,5		3,5
Számvitel			4	3,5	4	6	6
Számviteli esettanulmányok			1	0,5	0,5	1	1
Számítógépes könyvelés					4		5
Projektóra: Taniroda			2	2	2	2	2
Heti összes óraszám	7	9	14	14	24	33	33,5
Tanítási hetek száma	36	36	36	36	31	36	31
Évfolyam összes óraszám	252	324	504	504	744	1188	1038,5

A projektóra tananyagtartalmának kimutatása:

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám	1/13	Ebből projekt	2/14	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Projekt óra szabad sáv		6		18								
Gazdálkodási ismeretek	66	30	54	18	36		156	72	36	73		145
A vállalkozások gazdasági feladatai	12	4					12	12	4			12
Gazdálkodás a befektetett eszközökkel	36	16					36	26	14			26
Készletgazdálkodás, logisztikai rendszer	18	10	26	9			44	34	18	9		43
Munkaerő és bér gazdálkodás			28	9	10		38			38		38
A vállalkozás vezetése, szervezete és stratégiája					14		14			14		14
A vállalkozások válsága					12		12			12		12

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám	1/13	Ebből projekt	2/14	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Számvitel	136		128	18	114		378	218		184		402
A számviteli törvény és az éves beszámoló	36						36	36				36
A számlakeret, könyvelési tételek szerkesztése	52						52	52				52
Tárgyi eszközökkel és immateriális javakkal kapcsolatos elszámolás	48						48	48				48
Vásárolt készletek elszámolása			36	9			36	46				46
Jövedelemelszámolás			36	9			36	36				36
Kötelezettségekkel kapcsolatos elszámolások			28				28			30		30
Költségekkel kapcsolatos elszámolások			28				28			30		30
Saját termelésű készletekkel kapcsolatos elszámolások és eredménymegállapítás					31		31			31		31
Pénzügyi és hitelműveletekkel kapcsolatos elszámolások					31		31			31		31
A zárás, az éves beszámoló					52		52			62		62

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám	1/13	Ebből projekt	2/14	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Számviteli esettanulmányok	72	36	36	18	36	15	144	72	36	72	31	144
Számviteli bizonylatok	24	18					24	24	18			24
Könyvelési tétel szerkesztése	24						24	24				24
A pénzügykezeléshez kapcsolódó bizonylatok	12	12					12	12	12			12
Tárgyi eszközök nyilvántartása	12	6					12	12	6			12
Vásárolt készletek bizonylatai			20	10			20			20	10	20
Jövedelemelmé- sítés bizonylata			16	8			16			16	8	16
Komplex számviteli esettanulmányok					36	15	36			36	13	36

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám	1/13	Ebből projekt	2/14	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Számítógépes könyvelés	0		0		144	16	144	0		144		144
Szoftverjog és etika, adatvédelem					4		4			4		4
A könyvelési programokkal kapcsolatos követelmények					4		4			4		4
Főkönyvi és folyószámla-könyvelési rendszer					31	4	31			31		31
Tárgyeszköz-nyilvántartó program					31		31			31		31
Készletnyilvántartó program					31	4	31			31		31
Bérelszámoló program alkalmazása					31	8	31			31		31
Integrált vállalati rendszerek					12		12			12		12

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám	1/13	Ebből projekt	2/14	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Irodai szoftverek alkalmazása	0	0	0	0	93	31	93	0		93	31	93
Irodai szoftverek szakmai alkalmazása					93	31	93			93	31	93

Vállalkozási ügyviteli ügyintéző szakma óraterve:

Vállalkozási ügyviteli ügyintéző 5 0411 09 02							
Heti óraterv							
Tantárgy	Ágazati alapoktatás		Szakirányú oktatás			Szakmai oktatás	
	9.	10.	11.	12.	13.	1/13.	2/14.
Munkavállalói ismeretek	0,5					0,5	
Munkavállalói idegen nyelv					2		2
Gazdasági és jogi alapismeretek	3	3				3	
Vállalkozások működtetésének alapismeretei		4				4	
Kommunikáció	1					1	
Digitális alkalmazások	2,5	2				4,5	
Üzleti adminisztráció			3	1,5		2,5	1,5
Pénzforgalmi nyilvántartások					4		4
Kis- és középvállalkozások gazdálkodása			1,5	1	3	2	4
Munkaerő gazdálkodás				2	2	2	2
Adózási ismeretek			1	1,5	4,5	1	6
Könyvvezetési alapismeretek				1	2	1	2,5
Szövegbevitel számítógépen			2	1	1	2	2
Dokumentumszerkesztés			1	2		1	3
Titkári ügyintézés			1	1	1,5	1,5	3
Ügyfélszolgálati kommunikáció			2			2	
Kommunikáció a titkári munkában			0,5	1	2	3	
Projektóra: Taniroda			2	2	2	2	2
Heti összes óraszám	7	9	14	14	24	33	32
Tanítási hetek száma	36	36	36	36	31	36	31
Évfolyam összes óraszám	252	324	504	504	744	1188	992

A projektóra tananyagtartalmának kimutatása:

A vállalkozási ügyviteli ügyintéző programterv által előírt óraszámok az érettségi utáni közismeret nélküli szakmai képzésen lehetőséget adnak az előírt teljes óraszámok megtartására és plusz szabad sávban szervezzük heti két órában a projektoktatást.

A 11. és 12. évfolyamon szintén van heti egy szabad le nem fedett óra, amit a projektoktatásra használunk fel.

A fennmaradó órákban az alábbi tananyagtartalmakat számítjuk be.

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Kis és közép-vállalkozások gazdálkodása	72	18	36		124	31	232
Vállalkozási formák	36	9					36
Vállalkozások működése és megszűnése	36	9	36				72
Vállalkozások pénzügyi tervezése					46	15	46
Üzleti terv					78	16	78

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszám
Könyvviteli alapismeretek	0	0	36		77	15	113
A számviteli törvény			12				12
Könyvelési tételek szerkesztése			24				24
Tárgyi eszközök elszámolása					16		16
A vásárolt készletek elszámolása					20	10	20
A jövedelem elszámolása					14	5	14
Saját termelésű készletek elszámolása					15		15
Termékértékesítés elszámolása, az eredmény megállapítása					12		12

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszama
Dokumentumszerkesztés	36	0	108	36	0		144
Levelezési ismeretek	36						36
Levelezés a titkári munkában			18				18
Levelezés az üzleti életben			18	9			18
Komplex levélgyakorlatok			72	27			72

Évfolyam	11.	Ebből projekt	12.	Ebből projekt	13.	Ebből projekt	A képzés összes óraszama
Titkári ügyintézés	54	18	36		62	16	152
Jegyzőkönyvvezetés	18		36				54
Titkári feladatok	36	18					36
Információs folyamatok az irodában					24	6	24
Adat- és információvédelem					12	2	12
Időgazdálkodás					10	2	10
Vezetési és projektismeretek					16	6	16

Felnőttoktatás óraterve

Felnőttoktatás - Pénzügyi-számviteli ügyintéző 5 0411 09 01

Óraterv 1/13.					
Tantárgy	1.félév		2. félév		Éves összes
	heti óraszám	hetek száma	heti óraszám	hetek száma	
Munkavállalói ismeretek	0,5	16			8
Gazdasági és jogi alapismeretek	3	16			48
Vállalkozások működtetésének alapismeretei	3	16			48
Kommunikáció	0,5	16			8
Digitális alkalmazások	4	16			64
Gazdálkodási ismeretek			2	16	32
Gazdasági számítások			1	16	16
Pénzügy	1,5	16	3,5	16	80
Adózás			2	16	32
Számvitel	1,5	16	3,5	16	80
Számviteli esettanulmányok			2	16	32
Összesen:	14	16	14	16	448

Óraterv 2/14.					
Tantárgy	1.félév		2. félév		Éves összes
	heti óraszám	hetek száma	heti óraszám	hetek száma	
Munkavállalói idegen nyelv	2	16			32
Gazdálkodási ismeretek	2	16			32
Gazdasági számítások			1	16	16
Pénzügy	2	16	2	16	64
Irodai szoftverek alkalmazása	1	16	1	16	32
Adózás	1	16	1	16	32
Elektronikus bevallás	2	16	2	16	64
Számvitel	2	16	3	16	80
Számviteli esettanulmányok			2	16	32
Számítógépes könyvelés	2	16	2	16	64
Összesen:	14	16	14	16	448

alapvizsga része!

Felnőttoktatás - Vállalkozási ügyviteli ügyintéző 5 0411 09 02

Óraterv 1/13.					
Tantárgy	1.félév		2. félév		Éves összes
	heti óraszám	hetek száma	heti óraszám	hetek száma	
Munkavállalói ismeretek	0,5	16			8
Gazdasági és jogi alapismeretek	3	16			48
Vállalkozások működtetésének alapismeretei	3	16			48
Kommunikáció	0,5	16			8
Digitális alkalmazások	4	16			64
Üzleti adminisztráció			2,5	16	40
Kis- és középvállalkozások gazdálkodása			2	16	32
Munkaerőgazdálkodás			2	16	32
Adózási ismeretek			1	16	16
Könyvvizetési alapismeretek			1	16	16
Szövegbevitel számítógépen	2	16			32
Dokumentumszerkesztés	1	16			16
Titkári ügyintézés			1,5	16	24
Ügyfélszolgálati kommunikáció			2	16	32
Kommunikáció a titkári munkában			2	16	32
Összesen:	14		14		448

Óraterv 2/14.					
Tantárgy	1.félév		2. félév		Éves összes
	heti óraszám	hetek száma	heti óraszám	hetek száma	
Munkavállalói idegen nyelv	2	16			32
Üzleti adminisztráció	1	16			16
Pénzforgalmi nyilvántartások	2	16	2	16	64
Kis- és középvállalkozások gazdálkodása	3	16			48
Munkaerőgazdálkodás	1	16	1	16	32
Adózási ismeretek	2	16	3	16	80
Könyvvizetési alapismeretek	2	16			32
Szövegbevitel számítógépen	1	16	1	16	32
Dokumentumszerkesztés			3,5	16	56
Titkári ügyintézés		16	3,5	16	56
Összesen:	14	16	14	16	448

alapvizsga része!

Egészségfejlesztési program

A teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen az oktatók a szakképző intézményben végzett tevékenységet és a tanuló, kiskorú tanuló törvényes képviselője részvételét a szakképző intézmény életében úgy befolyásolják, hogy az a tanuló egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő.

Intézményünk mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a tanuló egészséghez, biztonságához való joga alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- a. az egészséges táplálkozás,
- b. a mindennapos testnevelés, testmozgás,
- c. a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- d. a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
- e. a balesetmegelőzés és elsősegélynyújtás,
- f. a személyi higiéné

területére terjednek ki.

Az intézményben folyó lelki egészségfejlesztés célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást, felkészítsen és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szemben, így csökkentve a káros következményeket, továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiséget érő változásokra.

Intézményünk kiemelt figyelmet fordít a magatartási függőség és a szenvedélybetegség kialakulásához vezető szerek fogyasztásának, valamint a szakképző intézményben megjelenő bántalmazás és agresszió megelőzésére, továbbá a gyógyult szenvedélybeteg és bántalmazott tanulók beilleszkedésének elősegítésére, ennek során indokolt esetben együttműködik az iskola-egészségügyi szolgálattal.

Az egészségnevelési és környezeti nevelési elveink

Az egészségnevelés alapelvei

- ▶ szellemi, a testi, és a lelki nevelést egyformán fontosnak kell tartani
- ▶ tervszerű, szervezett, rendszeres tevékenység
- ▶ kiterjed minden tanulóra
- ▶ résztvevője az iskola minden dolgozója

- ▶ helyes cselekvésre serkent
- ▶ segíti az egészséges iskolai légkör kialakítását
- ▶ alapja a személyiség megerősítése
- ▶ a csoport felelősségét bővíti (iskolavezetés, diákok, oktatók)

A helyi egészségfejlesztési programot a nevelőtestület, az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével készíti el.

Az egészségfejlesztési és prevenciós programok kiválasztásánál beszerezzük az iskolában dolgozó iskola pszichológus, az iskola-egészségügyi szolgálat, a városi KEF (Kábítószerügyi Egyeztető Fórum) véleményét.

A környezeti nevelés alapelvei

- ▶ az ökológiai gondolkodás kialakítása, fejlesztése
- ▶ rendszerszemléletre nevelés
- ▶ holisztikus és globális szemléletmód kialakítása
- ▶ fenntarthatóságra nevelés
- ▶ a környezetetika hatékony fejlesztése
- ▶ értelmi és érzelmi környezeti nevelés
- ▶ tapasztalaton alapuló kreatív környezeti nevelés
- ▶ tolerancia és segítő életmód
- ▶ a környezettudatos magatartás és életvitel segítése
- ▶ az állampolgári és egyéb közösségi felelősség felébresztése
- ▶ az életminőség fogyasztáson túlra mutató alkotórészeinek keresése
- ▶ az egészség és a környezet összefüggései
- ▶ helyzetfelismerés, ok-okozati összefüggés
- ▶ problémamegoldó gondolkodás, döntésképeség
- ▶ globális összefüggések megértése
- ▶ a létminőség megválasztásához szükséges értékek, viselkedési normák

Az iskolai egészségfejlesztés színterei

- ▶ Iskolai egészségügyi vizsgálatok
 - ▷ tanulók szűrővizsgálata beiratkozáskor
 - ▷ éves orvosi, védőnői vizsgálat
 - ▷ testnevelési csoportbesorolás, gyógytestnevelés szervezése, felmentések – minden tanév elején, illetve változás esetén
 - ▷ fogászati szűrővizsgálat – minden ősszel
- ▶ tanórai foglalkozások
Önálló tantárgyként a komplex természettudomány és a 9. évfolyamon a szabadon választható órakeret terhére a testnevelés óra óraszámához csatolt egészségnevelés tantárgy keretében .

A többi tantárgy esetében is figyelnek az oktatók az egészségfejlesztéssel összefüggő témakörök beépítési lehetőségeire.

▶ osztályfőnöki órák

A helyi tanterv alapján az osztályfőnöki munkatervek tartalmazzák az egészségnevelési órákat.

Az iskolai védőnő rendszeresen, előre tervezett tematikákban osztályfőnöki órák keretében foglalkozásokat tart a diákoknak.

▶ tanórán kívüli foglalkozások

- ▷ szakkör, diákkör
- ▷ iskolai vetélkedő
- ▷ megemlékezések pl. Egészségügyi világnap
- ▷ egészségnapok (felvilágosító előadások, interaktív foglalkozások)
- ▷ tájékoztató fórumok
- ▷ pályázatok keretében szervezett foglalkozások
pl. fogyasztói tudatosságra nevelő iskola, energiatudatos iskola
- ▷ Vöröskereszt bázisiskolai tevékenység
- ▷ közös iskolai korcsolyázás
- ▷ iskolai fűzőverseny és akadályverseny a Püspökerdőben.
- ▷ sítábor szervezése

▶ szociális segítő minden hétfőn 8-10 óra között elérhető az iskolában

▶ egyéb

- ▷ egészséges, egészségmegőrző iskolai környezet biztosítása: épület, tanterem, sportpálya, tornaterem, könyvtár, orvosi rendelő, büfé
- ▷ egészséges életmódhoz kapcsolódó alternatívák bemutatása (táplálkozás, sport, szabadidő területén)
- ▷ a nemdohányzók védelme
- ▷ drogprevenció
- ▷ az egészséges életmódra neveléshez támogató környezet kialakítása: jó kapcsolat a helyi közösségi erőforrásokkal, a politikai és gazdasági élet szereplőivel
- ▷ a szülők bevonása az egészséges életmódra nevelésbe: a serdülők jellemzői, az iskola, a kortársak hatása
- ▷ szülő értekezletek, szülői levelek, egyén-tanácsadás
- ▷ véradás szervezése
- ▷ a pedagógusok lelki és testi egészsége, modell nyújtása, konfliktuskezelő képessége, kommunikációja központi jelentőségű.
- ▷ rendszeresen visszük diákjainkat a Rév Színház előadásaira, drámapedagógiai foglalkozásokra
- ▷ iskolapszichológus segítségének igénybevétele

A prevenciós programokban kiemelt figyelmet fordítunk az iskolai egészségfejlesztési; hangsúlyosan a drogmegelőzési munkára. Ehhez képzett szakemberek segítségét is igénybe vesszük (egészségnevelő iskolaorvos, védőnő stb.).

A drogfogyasztás megelőzésében a kortárs előadói hálózat működtetése jól bevált, hatékony eszköz, a jövőben is élnünk kell vele. Ugyanakkor támogatjuk a fiatal, a tanulókhöz életkorban közelebb álló kollégáink továbbképzéseken való részvételét, hogy jártasságot szerezhessenek a problémák feltárásában és kezelésében.

A mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módja

Iskolánkban a szakképzési törvényben meghatározottak szerint szervezzük meg a mindennapos testnevelést. Ennek alapján a diákoknak 9-10. évfolyamon heti 4, 11-12. évfolyamon heti 3 óra testnevelés órát tartunk. 9. évfolyamon heti két órában úszásoktatáson vesznek részt diákjaink.

9. évfolyamon a testnevelés alól felmentetteken kívül minden tanuló heti egy órában egészségnevelés órán vesz részt, ezen az órán gyógytestnevelésre járó tanulók részvétele is kötelező.

Iskolánkban futball, röplabda és kosárlabda csapat működik.

Egészségnevelés tantárgy tematikája

Testi betegségek

- ▶ Leggyakoribb betegségek
- ▶ Civilizációs betegségek
- ▶ Prevenció, szűrővizsgálat
- ▶ Gyógyszerek és természetes gyógymódok
- ▶ Szexuális felvilágosítás

Mentális egészség

- ▶ Mentális betegségek
- ▶ Stressz, stresszkezelés
- ▶ Függségek: dohányzás, alkohol, kábítószer, gyógyszer
- ▶ Okostelefon-függség
- ▶ Média hatása az önértékelésre
- ▶ Serdülőkor jellemzése és problémái
- ▶ Párkapcsolati minták
- ▶ Konfliktuskezelés

Táplálkozás

- ▶ Egészséges táplálkozás alapelvei

- ▶ Elhízás
- ▶ Fogyás, diéták
- ▶ Táplálkozási zavarok

Testmozgás

- ▶ Rendszeres testmozgás hatása a testre
- ▶ Rendszeres testmozgás hatása a mentális egészségre
- ▶ Edzélmélet alapok
- ▶ Bemelegítés és nyújtás fontossága
- ▶ Helyes testtartás
- ▶ Úszás elméleti alapjai

Környezetvédelem

- ▶ Környezetvédelem fontossága
- ▶ Szelektív hulladékgyűjtés

Elsősegély

Védőnői egészségfejlesztési terv

Egészségi állapotunk minőségéért legnagyobb mértékben életmódunk felel. Életmódunk pedig különféle magatartásformákban nyilvánul meg, attól függően milyen szocializációs hatások értek bennünket addigi életünk folyamán.

A serdülőkor az az időszak, amikor a fiatalok mélyreható testi és lelki fejlődésen mennek keresztül, amely során meg kell tanulniuk életre szóló döntéseket hozni, felelősséggel viseltetni önmaguk és mások iránt.

Ugyanakkor a társadalom belüli gyors változások, a hagyományos értékek elvesztése, a családon belüli kapcsolatok meggyengülése, hamis értékek előtérbe kerülése sokakat veszélyes viselkedési formák választására ösztönöz.

Ezért kell kifejleszteni a fiatalokban azt a készséget, mely képessé teszi őket a veszélyek elkerülésére.

A cél, olyan teherbíró személyiségű fiatalok nevelése, akik képessé válnak a társadalomba való beilleszkedésre. Az egészségüket (életüket) képesek kézben tartani, befolyásolni és ezért felelősséget vállalni. Megtanulják az egészséget választani.

Az iskolában tanító pedagógusok, az iskola-egészségügyi team (orvos, védőnő, asszisztens) tapasztalatai mutatják, hogy egyre több fiatal küzd életvezetési problémával. Mindez megnyilvánul tanulmányaikban (nem megfelelő eredmények, óra alatti magatartás), szüleikkel, kortársaikkal való konfliktusainkban, a szórakozás-és a szabadidő nem megfelelő módon történő eltöltésében, a dohányzáshoz, az alkoholfogyasztáshoz, és egyéb pótszerekhez való vonzódásokban.

A család, a szülők elfoglaltsága miatt, és életkorukból adódóan is a fiatalok egyre inkább a kortársak hatása alá kerülnek. Mivel életük nagy részét az iskolában töltik, egyre nagyobb

felelősség hárul az iskolai személyzetre, hogy személyes példával felépített iskolai programmal támogassa a szocializációs folyamatot.

Esélyt kell teremteni arra, hogy a fiatalok képessé váljanak a produktív életstílus kialakítására.

Az ifjúsági védőnő ajánlott témakörei az egészségnevelési órákhoz:

9. évfolyam

- 1.) Cím: Éljen egészségesen
Téma: Az életmód szerepe mindennapjainkban. Holisztikus megközelítése az egészségfogalomnak.

Cél: Az egészség-érték felismerése, gyakorolják az egészséges gondolkodást és magatartásformákat.

Módszerek: beszélgetés, rajz, demonstráció

Idő: 45 perc

- 2.) Cím: Szeretet-szerelem-szexualitás
Téma: Az érzelmeteljes, felelős emberi kapcsolatok

Cél: Ismerjék meg testük (ezen belül) és nemi működésüket, nemi szerveik felépítését.

A termékenység fogalmát. A felnőtt nemi élet felelősségét – az esetleges felelőtlen helyzetek következményeit, az érzelmek fontosságát.

Módszerek: Irodalmi alkotások, életből vett történetek, csoportos megbeszélés

Idő: 2X 45 perc

3. Cím: Amit megeszel, táplál is téged?

Téma: Az egészséges minőségi és mennyiségi táplálkozás, az élelmiszercsoportok bemutatása, a természetes élelmiszerek fontossága, egészséges és kulturált étkezési szokások, ételkészítési technikák.

Cél: Figyeljenek oda, hogy naponta mit is fogyasztanak, próbáljanak tudatosan táplálkozni, különös tekintettel a folyadék (víz) bevitelre is. Ismerjék fel rossz szokásaikat – legyenek képesek változtatni.

Idő: 2 x 45 perc

10. évfolyam

1. Cím: Fogamzásszabályozás párkapcsolatban

Téma: A serdülőkor nem a gyermekvállalás időszaka. A felelősségteljes párkapcsolatban közösen kell dönteni a védekezésről.

Cél: Ismerjék a lehetséges fogamzásgátlási módszereket és a korosztályuknak ajánlottakat. Tanulják meg az óvszer biztonságos használatát. Legyenek tekintettel egymás igényeire – a szerelem fontosságát érezzék át.

Módszerek: demonstráció, szituációs játék, csoportos megbeszélés.

Idő: 2 x 45 perc

3. Cím: Őrizd az egészséged, segítsd gyógyulásod!

Téma: Immunrendszerünk optimális működése. Az életmód és az egészség összefüggései. A betegségek kialakulása, a láz funkciója, helyes gyógyszeralkalmazás.

A láz funkciója – mikor kell csillapítani, és hogyan. Táplálkozás láz, hányás, hasmenés esetén.

Cél: Ismerjék az egészséges életmód immunerősítő aspektusait, a védőoltások fontosságát. Betegség esetén tudják mi a teendő, amíg orvoshoz jutnak. Legyenek képesek lázat csillapítani, folyadékot pótolni, diétázni.

Módszer: Vetítés, esettanulmányok, csoportos megbeszélés.

Idő: 45 perc

11. évfolyam

1. Cím: Rákprevenció – bontott nemenként

Lányok : különös tekintettel a mell egészségére

Fiúk: Különös tekintettel a herék egészségére

Téma: Az egészséges és kóros sejtműködés – immunitás, a daganatképződés folyamata, jó- és rosszindulatú elváltozások. Festékes anyajegyek jellemzői.

Cél: ismerjék a daganatképződés kockázati tényezőit. A mindennapi életünkben figyeljenek az életvitelükre. Tudják mit jelent a jó- és rosszindulatúság fogalma. Legyenek képesek a mell- és a here önvizsgálatára, tudják az orvosi szűrővizsgálatok elérhetőségét, a terápiás lehetőségeket. A SANSZ-szabályt alkalmazva figyeljék festékes anyajegyeiket.

Módszer: videofilm, demonstráció, csoportos megbeszélés

Idő: 2 x 45 perc

2. Cím: A stressz életünk velejárója

Téma: A stressz fizikai és lelki hatásai. Az életmód és a napirend összefüggései

Stressz-kezelés

Cél: Ismerjék fel életükben a rendszeresen jelentkező feszített élethelyzeteket. Tudják kihasználni a pozitív stressz előnyeit. Legyenek képesek csökkenteni negatív stresszhelyzeteiket, még inkább megelőzni azokat, napirendjüket, kapcsolataikat harmonikusan szervezni.

Ismerjék a korszerű stressz-kezelés lehetséges módjait, próbálják azokat alkalmazni és egészséges szokásokat kialakítani (pl. sport, légzéstechnikák, autogén tréning, relaxáció)

Módszer: demonstráció – helyzetgyakorlatok, relaxációs gyakorlat – zenehallgatás

Idő: 2 x 45 perc

3. Cím: Családi élet – szülő-gyerek kapcsolat

Téma: A kamaszkori válságok okai, önállósulási igények, önismeret, önbecsülés, értékrend, stílus, ízlés, kommunikációs zavarok, teljesítmény

Cél: Ismerjék fel saját életükben a személyiségfejlődés jellegzetes szakaszait, a krízishelyzetek okait és a természetes megoldások fontosságát. Alakuljon reális önképük, tudjanak egymással vereségmentesen kommunikálni. Ismerjék fel saját családjuk főbb jellegzetességeit, keressék a megoldásokat.

Módszer: előadás, élethelyzetek elemzése, csoportos megbeszélés

Idő: 2 x 45 perc

4. Cím: Elsősegélynyújtás

Téma: A legalapvetőbb teendők balesetsérülés esetén.

Cél: Tudjanak mentőt hívni, a sérültek állapotától függően segítséget nyújtani (pl. artériás, vénás nyomókötetést felhelyezni, stabil oldalfekvést kivitelezni, a légutak átjárhatóságát biztosítani, lélegeztetni, a baleseteket megelőzni).

Módszer: demonstráció, baleseti szituációk modellezése

Idő: 3 x 45 perc

5. Cím: Éljen szer-telenül!

Tartalom: A szenvedélybetegségek megelőzése

Szenvedélyeink tárgya, a tolerancia, a függőség kialakulása. A tiltott szerek hatása egyénre és a társadalomra. A megelőzés és a terápia lehetőségei. Törvények

Cél: Az egészséges önértékelés fejlesztése, váljon képessé akarata, vágyai megvalósítására, személyes életük fordulópontjait pozitívan használják fel, sikeresen oldják meg, legyen jó kapcsolatuk szüleikkel és más támogató személyekkel. Váljanak képessé egy produktív életstílus kialakítására, és a drogok visszautasítására.

Módszer: interaktív, demonstráció, megbeszélés szituációs játékok

Idő: 5 x 45 perc

12. évfolyam

1. Cím: Még egyszer a párcapcsolatokról

Téma: Az egészséges párcapcsolat kialakítása és fenntartása

Cél: A kapcsolatok főbb jellemzőit ismerjék fel és törekedjenek a harmonikus működtetésre. Tiszteljék egymás határait, becsülik egymást és önmagukat, kommunikáljanak érthetően. Konfliktusaikat vereségmentesen oldják meg.

Ismerjék fel a gondterhes kapcsolatok hibáit – amennyiben önállóan nem találnak megoldást, tudjanak segítséget kérni, esetleg a kapcsolat lezárását kivitelezni.

Módszer: interaktív, előadás, csoportos megbeszélés, szituációs játékok

Idő: 2 x 45 perc

2. Cím: Egészséges gyermeket szeretnénk!

Téma: A pozitív és a negatív családtervezés lehetőségei

Cél: Kölcsönös felelősségvállalással tudjanak jó döntéseket hozni tartós kapcsolatokban. A művi terhesség megszakítás testi-lelki következményeit megismerve ne kerüljenek ilyen döntési helyzetbe.

Módszer: videofilm, csoportos megbeszélés, elképzelt szituációk elemzése, döntésfa

Idő: 2 x 45 perc

Az egészségnevelés témakörei az osztályfőnöki órákon:

Az iskolai egészségnevelésnek ahhoz kell hozzájárulnia, hogy a tanulók kellő ösztönzést és tudást szerezhessenek egy személyes és környezeti értelemben egyaránt ésszerű, a lehetőségeket felismerő és felhasználni tudó, egészséges életvitelhez. Ehhez arra van szükség, hogy az egészséggel összefüggő kérdések fontosságát értsék, az ezzel kapcsolatos beállítódások szilárdak legyenek, s konkrét tevékenységekben alapozódhassanak meg.

9-13. évfolyamon 10-10 osztályfőnöki órán az alábbi tartalmakat tárgyalják az osztályfőnökök:

- ▶ önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- ▶ az egészséges testtartás, a mozgás fontossága
- ▶ az értékek ismerete
- ▶ az étkezés, a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- ▶ a betegségek kialakulása és gyógyulási folyamat (elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat)
- ▶ a barátság, a párcapcsolatok
- ▶ a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben
- ▶ a szexuális felvilágosítás-nevelés, a családtervezés alapjai, az AIDS prevenció
- ▶ a személyes krízishelyzetek felismerése és kezelési stratégiák ismerete

- ▶ a tanulás és a tanulás technikái
- ▶ az idővel való gazdálkodás szerepe
- ▶ a rizikóvállalás és határai
- ▶ a szenvedélybetegségek elkerülése
- ▶ a tanulási környezet alakítása (iskolában, otthon)
- ▶ a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége.
- ▶ az elsősegélynyújtás alapjai