

**HOZD A FORMÁD MAGYARORSZÁG!**

**LISZT FERENC ÉNEK-ZENEI ÁLTALÁNOS ISKOLA**

**2009.**



## PÁLYÁZATI ADATLAP

**Az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége által  
a „Hozd a Formád Magyarország!” hálózat tagjainak kiválasztására  
kiírt pályázati felhíváshoz**

### 1) Adatok

Pályázó szervezet neve	Liszt Ferenc Ének-zenei Általános Iskola
Székhelye	6800 Hódmezővásárhely, Szent István tér 2.
Adószáma	15359197-1-06
Telefon száma	06/62-241-381
Fax szám	06/62-241-381
E-mail címe	lisztiskola@lisztferen.hodtav.hu
Aláírássra jogosult képviselő neve	Forrainé Kószó Györgyi
Pályázati kapcsolattartó neve	Petrócki Andrásné
Pályázati kapcsolattartó elérhetőségei (Tel, E-mail)	lisztmunka@gmail.com

## 2) A pályázó szervezet egészségfejlesztéshez, egészségneveléshez kapcsolódó eddigi tevékenységének, tapasztalatainak bemutatása (maximum 1 oldal terjedelemben)

A Liszt Ferenc Ének-zenei Általános Iskola pedagógiai programja határozza meg az intézmény egészségneveléssel kapcsolatos célkitűzéseit, feladatait. Az egészségmagatartás kialakulása egész életen át tartó szocializációs folyamat eredménye. Az iskola, mint ismeret- és értékátadó, érték-meghatározó terep kiemelt szerepet kap a magatartás kialakításában. Az egészséggel kapcsolatos ismeretek átadása még nem elegendő az egészséges életvitel kialakításához. A pozitív beállítódás fontos, de a cselekvés végrehajtásában a környezeti és az akaratú tényezőknek döntő szerep jut. Hódmezővásárhely Önkormányzata kiemelt feladatának tekinti a lakosság egészségi állapotának felmérésén alapuló egészségmegőrzést, egészségfejlesztést. Ennek megvalósítására hozta létre az **Egészséges Vásárhely Programot (EVP)**, melynek szerves része az általános iskolai egészségnevelés. Legfontosabb feladatunk a primer prevenció.

Fő célunk, hogy tanulóink sajátítsák el mindazokat a készségeket, és képességeket melyek segítségével befolyásolni tudják egészségi állapotukat, javítani tudják életminőségüket.

Legyenek nyitottak az egészséggel kapcsolatos ismeretek befogadására. Tudják alkalmazni az egészséges életmódról szerzett ismereteiket. Váljon szükségletükké a rendszeres testmozgás. Legyenek felkészülve a káros szokások, hatások elutasítására. Fontos feladatunk a cselekvési kompetencia és a döntési készség fejlesztése.

### **Egészségnevelési feladatok és magvalósulása:**

**1.Mindennapos testmozgás:** A mindennapos testnevelés órák biztosításával aktív testmozgás valósul meg, melynek szerves része az úszás, illetve a figyelmi sportok közül a vívás 3.-4. évfolyamon. Ezen kívül a sportköri tevékenység ad lehetőséget a mozgásra: kosárlabda, asztalitenisz, labdarúgás, atlétika. A város sportszakosztályaiban is aktívan vesznek részt tanulóink.

**2.Fizikai állapot felmérése:** A mérések szerves részét képezik az EVP-nek. Mutatói irányadóak az egészségfejlesztéshez.

**3.Tanórai tevékenység:** az egészségnevelési és az EVP program elemeit beépítve szervezzük tanítási óráinkat. Különös figyelem hárul az osztályfőnöki, valamint a természetismeret órákra. Törekvéseink között szerepel a tevékenységre épülő, tapasztalat útján szerzett ismeretek megalapozása, beépítése a mindennapi élet tevékenységébe. A kompetencia alapú oktatás lehetőséget ad ezen feladatok megvalósítására: helyes táplálkozás, testmozgás, testi- lelki egészség megőrzése. A projekt módszer, csoportmunka alkalmazása.

**4.Projektnap:** Egészségnap program: saláta készítése gyümölcsből, zöldségből, szűrővizsgálatok, mozgásos tevékenységek (kerékpárverseny, foci, kosarazás), előadás választott témából (pl. allergia, dohányzás, drogok, táplálkozás), személyiségfejlesztő játékok.

**5.Művészeti tevékenység:** Az emelt szintű ének- zenei oktatással a zene, az ének lelki táplálék, mely a feldolgozott zenei anyag elemzésével járul hozzá a helyes magatartási normák követéséhez. Ezen kívül tanulóink igen magas arányban vesznek részt néptánc foglalkozáson, mint a mozgásos tevékenység egyik választható formáján. Közösségformáló, személyiségfejlesztő ereje a kortárs csoportok számára meghatározó.

**6.Együttműködés a védőnői hálózattal:** Az iskolai védőnő előadásokat tart tanulóinknak az egészséges életmódról, interaktív módon készíti fel őket a problémák felismerésére és megoldására.

**7. Szülőkkel való együttműködés:** Nagyon fontos a mintakövetés, ezért elengedhetetlen a család, a szülők bevonása a megelőzés folyamatába. Programjaink nyitottak, a helyes táplálkozással kapcsolatban szülői fórumokat szerveztünk.

**8. Egészséges iskolai büfé:** Törekszünk a helyes étkezési szokások erősítésére az iskolai büfében is: gyümölcs, magvas termékek, saláták árusítása.

Tanulóinkban olyan készségek kialakítására és fejlesztésére törekszünk, melynek során képessé válnak arra, hogy egészségesen éljenek és másokat is erre biztassanak.

### 3) A pályázó szervezet tervei, ötletei a gyermekek és az iskolaközösség bevonására és aktív részvételének biztosítására a programban (maximum 1 oldal terjedelemben)

A XXI. század egyik legnagyobb **népegészségügyi kihívása. a túlsúly és az elhízás.** A magyarországi helyzetkép szintén komoly problémát vetít előre, mivel rendkívüli ütemben nő az elhízottnak mondható gyermekek és fiatalok aránya. Egyre sürgetőbbben jelentkezik az igény, hogy fokozott figyelem forduljon a **táplálkozással és testmozgással kapcsolatos** komplex egészségnevelési feladatokra. Ennek a legbiztosabb hátterét teremtheti meg az iskolai egészségnevelési program, mely a probléma feloldását segítheti.

Iskolánk tervezett programjai között eddig is nagy hangsúlyt fektetett a tanulók életkori sajátosságainak megfelelő gazdag mozgásformák átültetésére, az egészséges táplálkozás mintáinak továbbvitelére.

#### **A programhoz kapcsolódva a következő ötletek, tervek rajzolódtak ki:**

A „Hozd a formád Magyarországra!” helyi programjának középpontjában a tanulói kezdeményezésre épülő tevékenységek állnak, melyet a szülők, a családok aktív bevonásával szeretnénk megvalósítani. Ugyanakkor a város egészségnevelő programjainak szerves részeként szerveznénk tevékenységünket.

A projekt indításaként **„SZOKÁS-TÉRKÉP”** rajzolását tervezzük. A tanulók meglévő ismereteinek, szokásainak feltérképezésével a helyes, kevésbé helyes életmód háló megrajzolásával a pozitív gondolkodás erősítését célozzuk. A projekt végén újra térképeznénk, ezzel a szemléletváltás nyomán követése válik lehetővé.

Minden hónap egy jellemző **zöltség, vagy gyümölcs hónapja** lenne. Alsó tagozaton TEMAHELETET fűznénk hozzá, felső tagozaton DIÁK ÉTREND kialakítása történne, melyet a helyi szolgáltatóval is egyeztetnénk. Fontos, hogy a hagyományos magyar konyha és a reform konyha elemeit megismerjék és alkalmazzák. A táplálkozás mellett a természetes víz, mint a tudatos táplálkozás része jelenjen meg a mindennapjainkban.

A mindennapos testnevelés és sportköri tevékenység mellett a fizikai erőnlét, állóképesség fejlesztését az egyszerű, hétköznapi **munkák** végzésével erősítenénk. Ősszel és tavasszal az iskola udvarának, közvetlen környezetének rendezésével, kertgondozással irányítanánk a figyelmet ilyen, vagy hasonló tevékenységek végzésére. Ezek a mindenki által végezhető egyszerű mozgások abban kell, hogy erősítsék tanulóinkat, hogy nem csak sporttevékenység kínál lehetőséget aktív mozgásra.

A „SÉTA, KERÉKPÁROZÁS AZ ISKOLÁIG” program a mozgásra hívná fel a figyelmet, ugyanakkor a környezetvédelem, a fenntartható jövő céljait is szolgálná. Mindkét program a szülők bevonásával valósulna meg. Ezek a tanévet átívelő tevékenységek a szemléletmód alakítását is támogatnák.

#### **PROJEKTHÉT: HÉTPRÓBA**

1. **Közös reggeli torna tanulóknak- közös esti torna szülőknek.** Apukáknak foci, kosárlabda, anyukáknak zenés torna.

2. **Egészséges(ebb) nap:** A védőnői hálózat bevonásával előadások, interaktív programok szervezése tanulóknak, szülőknek.

3. **Vásárlási szokások alakítása:** Közösségek keretösszeg felhasználásával vásárolnának, a vásárolt termékek felhasználásával receptek gyűjtése. **ÍGY FŐZNÉNK MI receptkönyv** összeállítása, továbbadása gyermekközösségeknek.

4. **NYER(TE)S ELEDELEK:** Az egészséges táplálkozással kapcsolatosan ételek elkészítése, ízek kavalkádja, felismerése, zöltség és gyümölcs szobrászat.

5. **NON-STOP MOZGÁS:** a családok bevonásával a város különböző pontjain különböző sportos játékok választhatósága. Vásárhelyi strandon úszás, Sportcentrumban kispályás foci, Liszt Ferenc Ének-zenei Általános Iskolában kosárlabda, asztalitenisz, Stadionban futás.

6. **Kerékpárral a természetben: kerékpáros túra a TANÖSVÉNYHEZ.** Séta, szabadtéri játékok a környezet tudatos magatartás alakításával.

7. **Dallal, táncsal a mozgásért:** Minden tanulóközösség népdalcsokrot állít össze a témával kapcsolatosan. Ennek előadása után TÁNCHÁZ szervezésére kerülne sor a hagyományok ápolása mellett a tánc, mint mozgásforma népszerűsítését szeretnénk.

A tanulók ezen a héten képzőművészeti alkotásokban is megjelenítenék a HOZD A FORMÁD! hét céljait, tevékenységeit. A kiállítás zárná a programsorozatot.

#### 4) A pályázó szervezet tervei, ötletei a cselekvési kompetencia a kialakítására és fejlesztésére a programban (maximum 1 oldal terjedelemben)

A **cselekvési kompetencia** magában foglalja az adott egyén minden képességét, készségét, tudását és tapasztalatát, amely lehetővé teszi számára, hogy aktívan és önállóan szervezze munkáját, és megfelelően, céltudatosan a helyzethez igazítva és felelősségtudattal hajtsa végre a gyakorlati feladatokat. A ma iskolájában a jövőt szem előtt tartva tanulnak a diákok, a pedagógusok a „komplexitás kultúrájában” gondolkozva végzik pedagógiai tevékenységüket. A kritikus gondolkodást felfedezésre és kételkedésre alkalmazzák, világosan megfogalmazzák az értékeket. Ezek lehetnek a diákok „cselekvési kompetencia” fejlesztésének központi elemei.

A kompetencia alapú oktatás **„Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák”** programcsomag beépítésével lehetőségünk van az öntudatos, felelős magatartás, a reális énkép kialakítására. A cselekvési alternatívák meglátásának képessége, a döntési képesség, a kezdeményezőképeség, az akaraterő és a kitartás kialakítása segíti a folyamatot.

Jellegzetes módszerek: kooperatív tanulás, projekt-módszer, vita, dráma, kutatás, felfedezés, terepgyakorlat.

A HOZD A FORMÁD MAGYARORSZÁG! projekt a táplálkozással és testmozgással kapcsolatos komplex egészségnevelő program, mely a tanulói tevékenység aktivizálására, a szülők, családok mozgósítására ösztönöz.

Minden program a tanulók tevékenységére helyezi a hangsúlyt, épít a tanulók kreativitására, probléma megfogalmazására, megoldására.

Az egészségnevelést szolgálja az információgyűjtés, az információk feldolgozása, döntéshelyzetek alakítása, a döntés alapján eltervezett egyéni és közösségi cselekvések végrehajtása. Az egészségneveléshez szükséges, hogy ezeket a módszereket a diákok minél többször, a valós, a globális és helyi problémákkal, értékekkel kapcsolatban maguk alkalmazzák.

- Felmérés készítése önmagukról, egészséges szokásaikról.
- Önismeret fejlesztése, szociális kompetenciák erősítése.
- Kortárs csoportok erősítése.
- Közösségfejlesztés, együtt könnyebb elv érvényesítése.
- Interaktív, saját élményen alapuló szituációs játékok (vásárlás).
- Helyes fogyasztóvá nevelés.
- Sport, kirándulás, egészségnap.
- Tudatos táplálkozás.
- A szabadidő hasznos eltöltése, mozgásformák megismerése.
- Az egészséges életmódra nevelés tantárgyakba történő beépítése: pedagógiai program alapján a tanmenetekben történő megjelenítése és megvalósítása.

Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, és programjainkkal a szülők, a családok egészség tudatos magatartásában a helyes értékrend felismerését motiválni.

A program emellett a kompetencia alapú oktatás lehetőségeit kihasználva a cselekvési kompetencia kialakítására épít, amely révén a diákok olyan programok kitalálására és véghezvitelére lesznek képesek, amelyek segítségével az egészségre egy életen át kiható pozitív változásokat érhetnek el.

**5) A pályázó szervezet az Egészséges Városok programmal történt korábbi együttműködések bemutatása - program neve, időpontja, együttműködés jellege, (maximum 1 oldal terjedelemben)**

Az Egészséges Városok programjaiban elsősorban Hódmezővásárhelyen az Egészséges Vásárhely Program keretében indított tevékenységekhez csatlakozott iskolánk.

2008. április 12. Női szűrőnap

2008. június 3. Fiatalok egészségnapja és úszógála

2008. szeptember 6. III. HOPP parádé

2008. szeptember 13. EVP Sport- és egészségnap a vásárhelyi strandon

2008. november 8. NIKE futónap

Intézményünk pedagógusai a felnőtt szűréseken vettek részt. A többi programon tanulóink és szüleik bevonásával vettünk részt a programban. Ezzel is népszerűsítve a mozgást, a pozitív gondolkodás megerősítését célozva.

Az Egészséges Vásárhelyért Program általános iskolai feladatait az intézmény pedagógiai programjába beépítettük, megvalósítása mindennapjaink része.

A programok lehetőséget biztosítottak a szemléletformálásra. Az egészség megóvása mellett, a káros szenvedélyek elutasítására is koncentrált.

Képessé kell tenni gyermekeinket, hogy egészséges felnőtté váljanak, gyermekeiket és környezetüket is ebben a szellemben neveljék.

Az iskola hagyományaihoz híven rendezi meg minden tanévben a „NYOLCÓRÁS KOSÁRLABDA” programját, melyre a város intézményeiből jönnek csapatok és forgószínpadszerűen, folyamatos játékra kerül sor. Ezzel is népszerűsítve a mozgást, a közösség személyiségformáló hatását erősítve.

## 6) Szándéknyilatkozat

Alulírott pályázó

- Kijelentem, hogy a programhoz történő csatlakozást az iskolavezetés támogatja.
- Vállalom, hogy a „Hozd a Formád Magyarország!” program keretében szervezett tevékenységek az egész iskolára, nem csak egy-egy osztályra terjednek ki.
- Vállalom, hogy az iskolavezetés megfelelő időt és humán erőforrást biztosít a tevékenységek megvalósításához.
- Vállalom, hogy intézményünk kinevez 1 fő intézményi koordinátort
- Vállalom, hogy létrehozuk a helyi támogató csoportot
- Kijelentem, hogy intézményünk nyitott és elfogadó az olyan új, az egészségneveléssel és egészségfejlesztéssel kapcsolatos innovatív és részvételen alapuló kezdeményezések kidolgozásában, megvalósításában és népszerűsítésében, amelyek kezelik a gyermekkori elhízás meghatározóit.
- Kijelentem, hogy a „Hozd a Formád Magyarország!” program keretében szervezett tevékenységek megvalósítása során együttműködünk a helyi közösséggel és az iskolán kívüli egészségfejlesztési színterekkel.
- Vállalom, hogy az EVMSZ szakértői által a „Hozd a Formád Magyarország!” program keretében szervezett szakmai programokon az intézményi koordinátor számára megteremtjük a részvétel lehetőségét.

Kelt: Hódmezővásárhely, 2009. március 17.

---

Aláírásra jogosult képviselő aláírása és bélyegző

## 7) Nyilatkozat önerő biztosításáról

Alulírott Dr. Lázár János (aláírásra jogosult képviselő neve) Hódmezővásárhely Megyei Jogú Város Liszt Ferenc Ének-zenei Általános Iskolát fenntartó önkormányzat (pályázó szervezet neve) polgármestere (aláírásra jogosult képviselő beosztása) ezúton nyilatkozom, hogy pályázatunk nyertessé nyilvánítása esetén a támogatásként biztosított összeg mellett a program megvalósításához önrészként pénzbeli helyi forrást biztosítunk a pályázati kiírásban jelzettek szerint.\*

Kelt: Hódmezővásárhely, 2009. március 17.

\_\_\_\_\_  
Aláírásra jogosult képviselő aláírása és bélyegző

*\* A költségvetési terv alapján az Egészséges Városok Magyarországi Szövetsége a költségek 50%-át, de legfeljebb évente 250.000. Ft pénzbeli támogatást biztosít, amely mellé önrészként pénzbeli helyi forrás biztosítása szükséges a fennmaradó összeg erejéig.*

## 8) Pályázat hitelesítése

Kelt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Aláírásra jogosult képviselő aláírása és bélyegző