

Varga Marietta

Személyes higiénés szokások
kialakítása, helyes öltözködési
szokások kialakítása



A követelménymodul megnevezése:

Általános pedagógiai asszisztensi feladatok

A követelménymodul száma: 1283-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-005-50



SZEMÉLYES HIGIÉNÉS SZOKÁSOK, ÉS A HELYES ÖLTÖZKÖDÉS KIALAKÍTÁSA

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Első osztályos gyermekek mellett kell pedagógiai asszisztensi feladatának eleget tennie. Az első osztályosok közül többen hátrányos helyzetű tanulók, az elemi személyes higiénével sincsenek tisztában, óvodába alig vagy egyáltalán nem jártak.

Hogyan alakítaná ki bennük a tanítóval együttműködve a személyes higiénés és öltözködési szokásokat?



1. ábra. Iskolai egyenruha¹

¹ <http://www.szon.hu/hirek/Nemzetkozi/cikk/iskolai-szigor-rossz-szinu-ruha-miatt-kuldtek-el/cn/news-20100907-02193057>

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

BEVEZETÉS

„Szeresd egészségedet, mert ez a jelen. Védd a kisgyermeket, mert ez a jövő.

Őrizd szüleid egészségét! – Mert a múlton épül fel a jelen és a jövő.” (Bárczi Gusztáv)

Az egészség az ember legdrágább kincse, ettől függ biológiai, és társadalmi életének zavartalansága. Az egészség megvédése (az egészségvédelem), ezért az egyes embernek, és a társadalomnak is alapvető érdeke. Napjainkban mind jobban kibontakozik az egészségvédelem ösztársadalmi jellege: az egyének öntudatos, aktív egészségvédelme mellett a mások egészségéért vállalt társadalmi felelősség és humanizmus. Az általános műveltség részét képezik az egészség aktív megvédésére, megedzésére, fejlesztésére vonatkozó ismeretek és magatartás. A személyiség teljes kibontakozása csakis az egészség birtokában, az alkotó tevékenység keretében valósulhat meg. Az egészség megvédéséhez, megedzéséhez, visszaszerzéséhez megfelelő ismeretek megszerzésére és helyes, egészségvédő magatartás kialakítására van szükség, ezt segíti elő az egészségnevelés.

ALAPFOGALMAK ÉS DEFINÍCIÓK AZ EGÉSZSÉGRŐL

Az egészség fogalma

Az egészség nem csupán a betegség, a fogyatékoság hiánya, hanem a tökéletes testi, szellemi (pszichés, mentális) és szociális (környezet, emberi kapcsolatok) jólét, harmónia állapota.

Az egészséges gyermek

Az egészséges gyermek mozgékony, derűs, szívesen játszik és tanul. Már az ókori rómaiak az „ép testben ép lélek” alapelv szerint nevelték a fiatalokat. Ez napjainkban is követendő alapelv.

Az egészségtan tárgya

Az egészségtan az ember egészségének megőrzésével, megvédésével foglalkozó tudomány. Tanulmányozza a környezetnek az emberre gyakorolt hatását, és az egészséges életmód alapvető követelményeit. Összefoglalja mindazokat az ismereteket és gyakorlati tudnivalókat, amelyekre a pedagógusnak szüksége van a gyermek egészségének megvédésében, megedzésében.

A pedagógusképző intézetekben 1970-től oktatnak Egészségtant a Művelődésügyi Minisztérium rendeletére.

Az egészségügy feladata

Az egészségügy feladata elsősorban a megelőzés (prevenció), az egészség egyensúlyának a megtartása, továbbá a megromlott egészség visszaállítására való törekvés.

Az egészségnevelés célja

Az egészség megvédéséhez, megedzéséhez, visszaszerzéséhez megfelelő ismeretek megszerzésére és helyes egészségvédő magatartás kialakítására van szükség. Az egészségnevelés célja az, hogy minden ember rendelkezzen olyan magas szintű egészségkultúrával (ismeret, magatartás), amely a saját maga és embertársai testi, szellemi és szociális értelemben vett egészségének megőrzéséhez és az egészség visszaállításában történő közreműködéshez szükséges. Az egészségnevelésnek az emberi élet első percében kell kezdődnie és a gyermekkoron, felnőttkoron át az élet végéig kell tartania.

Az egészségnevelés főbb tartalmi kérdései

Az egészségnevelés tartalma az egészségre, szemlélete viszont a nevelésre, személyiségalkotásra vonatkozik. Az ember egészségének fokozott védelme a munkában, a folyamatosan növekvő szabadidő egészséges eltöltése, az urbanizációs és civilizációs ártalmak megelőzése, az egészséges reprodukció (utódok létrehozása) biztosítása, a káros szenvedélyek leküzdése stb. az anyagi feltételeken túl egészség-kulturális ismereteket és magatartást igényel. Az egészségnevelés a mindennapos nevelőmunka szerves részét képezi.

Nevelési tervünkben szerepelnie kell az életkornak megfelelő:

- egészségügyi szabályok megismertetésének és a megvalósításhoz szükséges motivációnak;
- egészséges napirend összeállításának és megvalósításának;
- rendszeres testedzés, testmozgás szokássá alakításának;
- a betegségek és balesetek elleni védekezés szabályainak ismertetése és gyakoroltatása.

SZEMÉLYI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉ

1. Személyi higiéné

Közismert, hogy az egészség fő feltétele a tisztaság. Ez alatt nem csak testünk tisztaságát, hanem egész környezetünk, a ruházat, az iskola és otthon tisztaságát kell érteni.

Tudományosan igazolt tény, hogy az elmúlt korszakok súlyos járványaiért, magas gyermekhalandóságáért nagyrészt a tisztaság hiánya, a higiénés szemlélet és az igénytelenség a felelős.

Az alapvető személyi higiéné kialakítása:

SEMÉLYES HIGIÉNÉS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA, HELYES ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA.

Az iskolában is lehetőség van az alapvető higiénés szokások elsajátítására.

Fel kell hívni a tanulók figyelmét a tízórai, az ebéd, és az uzsonna előtti kézmosás fontosságára. Kiemelten fontos a WC használat utáni szappanos kézmosás.

A tanuló minden sportfoglalkozás, és sok mozgással járó játék után zuhanyozzon, csak saját törölközőjét, fürdőlepedőjét használja.

Az iskola nemcsak oktató, hanem nevelő intézmény is. A gyermekek nevelése legalább annyira fontos feladat, mint az oktatás. A diákok más-más családokból jönnek, különböző értékrendet hoznak otthonról. Optimális esetben az iskola nevelői munkája kiegészíti a családi nevelést.

Az alapvető mikrokörnyezetükben: a családban, gyakran a személyes higiénés nevelés hiányos vagy nem megfelelő.

A pedagógusok napjainkban egyre több nagyon különböző nevelési igényű tanulóval találkoznak. A pedagógiai asszisztensek munkájuk során nagyban segíthetik ezeknek a hátrányos helyzetű vagy különleges nevelési igényű gyermekeknek az integrációját az osztályközösségbe, megkönnyítve ezzel a tanító munkáját.

A személyi higiéné szokásrendszerre formálása nehéz nevelési feladat. Kialakítása, megkövetelése csakis következetes nevelés eredménye lehet. Meg kell ismertetni a tanulót az alapvető egészségügyi szabályokkal. Egy önmagával szemben igényes gyermek tud csak vigyázni környezetére.

A pedagógus szerepe a személyes higiéné kialakításában:

Különlegesen fontos a pedagógus személyes példamutatása. Alsó tagozatban rendkívül meghatározó szerepű a tanító néivel, tanító bácsival való azonosulás. A tanító által közvetített értékrend példaértékű ebben az életszakaszban. Egy harmonikus megjelenésű, ápoltságú pedagógus követendő példa a gyermek számára.

Biztosan emlékszünk még, hogy saját kisdíák korunkban mi is ugyanolyan frizurát, ruhát, táskát, szemüveget szerettünk volna, mint amilyen a tanító néié, tanító bácsié volt.

2. Mentálhigiéné

„A mentálhigiéné „olyan állapot, mely harmonikus és hatékony életre vezet.” (Bonney).

A mentálhigiéné alapvető feladata a lelki egészség, az idegrendszeri egyensúly megóvása. Cél hogy minél több ember számára megteremtődjön az optimális intellektuális és érzelmi fejlődés feltétele. A mentálhigiéné feladata kialakítani és fenntartani olyan személyiségszerkezetet, mely alkalmassá teszi az embert társadalmi feladatainak elvégzésére.

A tanulók teljesítőképességét befolyásoló tényezők

Teljesítőképességen a szervezetnek azt az optimális képességét (erőkifejtést) értjük, amellyel egy tevékenységet hosszabb ideig változatlan minőségben, a tevékenység céljának megfelelő színvonalon tud végezni. Ez mind testi, mind pedig a szellemi teljesítőképességre érvényes.

A teljesítőkézség kifejezi, hogy az egyén a teljesítőkézségének hányad részét akarja egy bizonyos tevékenység elvégzésére fordítani. A teljesítőkézség nem azonos a maximális teljesítménnyel. Bizonyos helyzetekben az ember olyan teljesítményre is képes, amit egyéb esetekben nem tud végrehajtani (élsportolók, életveszély, versenyszituáció). Ezt a jelenséget Cannon-féle vészreakciónak nevezik. A teljesítőkézség növelésének és az egészség fenntartásának egyik legfontosabb eszköze a megterhelés és pihenés célszerű, életkornak megfelelő váltakozása. A teljesítőkézséget a kérgi szabályozás, az agy retikuláris rendszere és a vegetatív idegrendszer koordinálja.

A nevelési-oktatási folyamatok nem mindig ugyanabban a környezetben játszódnak le, több tényező is befolyásolja a teljesítőkézséget.

1. Természetes tényezők: az évszakok, napszakok, időjárási és éghajlati tényezők. A bioritmusnak nagy hatása van a központi idegrendszer teljesítőkézségére. Dinamikus sztereotípiákat alakíthatunk ki, ezáltal berögződött szokások keletkeznek és a magasabb idegtevékenység felszabadul a terhelés alól.
2. Mesterséges környezeti tényezők: helytelenül kialakított környezet -tanterem, csoportszoba, nem megfelelő étkezés (rendszeretlen, vitaminhiányos), kevés szabad levegőn való tartózkodás
3. Fiziológiai tényezők: legfontosabbnak az egészségi állapotot tekintjük. Zavart okozhat a betegség, az idegrendszeri károsodás. A szervek, szervrendszerek fejlettsége és funkciója az életkorral függ össze.

A gyermekek naponta legalább 2 órát a szabadban töltsenek, és ebből legalább 1 órát mozgással, sporttal foglalkozzanak.



2. ábra. Rendszeres testmozgás²

AZ ISKOLAI ÖLTÖZKÖDÉS ALAPSZABÁLYAI

1. Ajánlások az alsó tagozatos gyermekek tantermi illetve udvari öltözékére vonatkozóan

Az alsó tagozatos diákok, főleg az első–második osztályba járó tanulók igénylik az odafigyelést és segítséget a pedagógustól a helyes öltözködés kapcsán.

6–8 éves életkorban még nem minden esetben ítéli meg a gyermek helyesen az időjárásnak megfelelő öltözködést. Pl. télen hajlamos elfelejteni a sál, sapka, kesztyű viselését.

Alapszabály az évszaknak és a tevékenységnek megfelelő öltözködés. A tanteremben és az udvaron egyaránt kényelmes öltözéket viseljen a tanuló. Az udvarra javasolt a váltócipő, melyet a szülők nem sajnálnak, ha a játék során elkopik, megsérül. Váltóruha biztosítása is ajánlott az önfeledt udvari játékhoz, mely célra tökéletes a melegítőruha. Fontos hangsúlyozni hűvös évszakban a réteges öltözködés, a természetes anyagból (pl. pamutból) készült ruhaneműk hordását.

A tornafelszerelés lehetőleg legyen uniformizált, minden testalkathoz illeszkedő.

A helyes öltözködés nemcsak az időjárás változásai ellen véd, hanem fejleszti a gyermek ízlését, esztétikai érzékét.

² <http://iskola.zagyvarekas.hu/>



3. ábra. Iskolai öltözködés³

Szinte minden iskolában a tanév első óráján kitérnek az iskolai öltözködés alapvető szabályaira: mekkora legyen a lányok szoknyájának hossza, milyen ruhadarabok, cipők, ékszerek elfogadhatóak iskolai viseletre.

A tanárok válasza a legtöbb helyen megegyezik: fő a kényelem és a visszafogottság. Bővebben kifejtve: semmiképpen se válasszunk magas sarkú cipőt, a szoknya pedig legfeljebb 5–10 centivel érjen a térdünk fölé. A diáklányoknak sokszor kérdezik, mi a véleményük az előbbi szabályokról. Szerintük az elfogadható iskolai viselet szabályai: a lányok mindenképpen olyan ruhadarabot válasszanak, amiben kényelmesen érzik magukat.

A kérdésre, hogy szükséges-e egyenruha viselete, a válasz egybehangzó nem volt. A többség szerint felesleges lenne minden nap egyenruhában járniuk a diákoknak. Mert valljuk be: minden diák szereti, ha megdicsérik az új pólóját! Amennyiben egyenruhát kellene hordani, az új ruhák a szekrény mélyén végeznék. A különböző stílusokról a vélemény alakult ki, hogy elfogadják az új, meghökkentő divatirányzatokat is, mindenki abban jár, ami neki tetszik. A válaszokból kiderül, hogy a diákok nagy része megfelel a tanárok elvárásának, és nem közösitné ki a más stílusba tartozó diáktársait sem.

³ <http://neon.hu/suli/iskolai-oltozkodes-a-neon-kisokos-segit-172222/>



4. ábra. Iskolai egyenruha, Vietnam⁴

Az iskola mennyiben szólhat bele az öltözködésbe, hajviseletbe, illetve az iskola házirendje tartalmazhat-e ilyen jellegű szabályokat?

A kérdés tárgyalásakor onnan kell kiindulnunk, hogy az öltözködést és a hajviseletet a jogszabályok csak nagyon szűk körben korlátozzák, hiszen erre úgy tekintenek, mint az emberek önkifejezésének egyik módjára. Ennek megfelelően mindenkinek a saját belátására bízzák, hogy igazodik-e a kialakult szokásokhoz, azoktól kicsit eltér vagy akár "polgárpukkasztó" módon felhívja magára a környezete figyelmét. Olyan időket élünk, amikor igazándiból nem is lehet szankcionálni azokat a fiatalokat, akik külsejüket tekintve nem igazodnak a jó ízlés mentén kialakult szokásokhoz, és azoktól jócskán eltérő megjelenéssel lépik át az iskola kapuját.

Szűk körben azért beavatkozik a jog az emberek ezen szabadságába, amikor tiltja a közszeméremérséítő öltözködés (vagyis inkább meztelenkedést), illetve amikor megtiltja az önkényuralmi jelképek viseletét.

Az iskola világában is igazak a fent írtak azzal a kiegészítéssel, hogy néhány korlátozást azért tartalmazhat a házirend! Az iskola balesetvédelmi okokból is korlátozhatja a viseletet a szükséges mértékig. Azok az öltözködésre vonatkozó iskolai előírások tehát, amelyek a tanuló testi épségét kívánják megőrizni, jogszerűek.

⁴ <http://weltenbummler-vietnam.freeblog.hu/>

A testnevelési órákra és a szakmai gyakorlatokra a testi épség védelme érdekében vagy a szakma szabályai alapján előírhatók korlátozások. Például meg lehet tiltani a fülbevaló vagy a testékszer viseletét a tornaórán, mert balesetveszélyesek, vagy kötelezni lehet a tanulókat, hogy védőköpenyt viseljenek a technika órán vagy más gyakorlaton.

A pedagógus olyan ruházati vagy más felszerelés beszerzését kérheti a tanulótól, amely nélkülözhetetlen az általa tartott tanórai foglalkozáson való részvételhez, illetve a tanított tananyag elsajátításához, és amelyet a tanórai foglalkozáson egyidejűleg minden tanulónak rendszeresen alkalmaznia kell. A jogszabály rögzíti, hogy minőség, típus és ár megjelölése nélkül határozhatja meg a pedagógus a felszerelést.

Sötét alj, fehér felső. Általában csak ennyi az előírás a diákoknak, ha évnytőn vagy más iskolai ünnepségen kell megjelenniük. Az egyenruha vagy a matrózblúz már nem kötelező.

Ugyanakkor olyan kérdésekben nem hozhat tiltó szabályokat, ami az ízlés – és nem a jog – világába tartozik. Ez azt jelenti, hogy vitatkozni, beszélgetni lehet arról, hogy vajon milyen ruhában illő dolog iskolába járni, a pedagógus és az iskola vezetése is kifejheti a kérdésről az álláspontját, kinyilváníthatja a véleményét. Azonban az ezzel ellentétes magatartást tanúsító, máshogy öltözködő diákok nem szankcionálhatók.

Sokszor hangzik el érvként, hogy a házirend – amit a diákönkormányzat is elfogadott – mondja ki, hogy milyen viselet a megengedett vagy tiltott az adott iskolában és a házirend megsértését büntetni lehet. A baj ezzel az érveléssel az, hogy a házirend nem szabályozhatja ezt a kérdést, ezek a rendelkezések érvénytelenek. Az így hozott fegyelmi büntetések alappal támadhatóak akár az iskolafenntartó illetve a bíróság előtt.

Ennek oka, hogy a házirend egy olyan iskolai belső (jogi) szabályzat, amely más – felette álló – jogszabályokon alapul. A felette álló jogszabályokkal nem lehet ellentétes, a jogszabályokban meghatározott kötelezettségek körét nem bővítheti, illetve a biztosított jogokat nem szűkítheti.

Ez alapján be kell lássuk, hogy amennyiben a jogszabályok alapján is alkalmazható korlátozásokon túlnyúlik a házirend (például tiltja a festett haját), szűkíti a diáknak a jogszabályok által biztosított jogát.

Például van olyan iskolai házirend, amely kimondja: a tanulók kötelesek ízlésesen öltözködni. – De ki mondja meg, hogy milyen az ízléses? Ez a rendelkezés betarthatatlan, mert nincs az az alapelv, ami alapján döntené.

Öltözködési ellenpéldák, ami nem javasolt

Sok helyen egyenruhát kötelesek viselni a diákok, ahol azonban nem, ott elég sok nézeteltérés származhat a ruházat miatt.

- Áttetsző felső
- Miniszoknya

SZEMÉLYES HIGIÉNÉS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA, HELYES ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA.

- Magassarkú cipő hétköznapra
- Túlzott mennyiségű karkötő
- Kalap, sapka az órán
- Kivillanó combfix vagy harisnyatartó
- „Trendi” cipő testnevelés órán
- Melltartó hiánya
- „Haspóló”
- Önkényuralmi jelképek viselése
- Igénytelen, koszos öltözék



5. ábra. Nem iskolába illő öltözékek⁵

A közoktatási törvény nem tartalmaz az öltözködésre vonatkozó szabályokat, így az iskola belső házirendjében sem lehet ilyen rendelkezés.

Így sokakban felmerül a kérdés, hogy akkor mit lehet tenni, vagy lehet-e egyáltalán tenni valamit annak érdekében, hogy a diákok extrém öltözködési szokásai az iskola falain kívül maradjanak. Sok mindent lehet tenni, csak nem a jog eszközével, nem jogi büntetésekkel. Lehet etikai kódexet alkotni, amely kifejezésre juttatja az elvárt viseletet. Például: a tanuló ruházata legyen zárt, nem feltűnést keltő. Hasa, válla nem lehet szabadon, a nadrág és a szoknya legalább combközépig érjen.

Lehet a pedagógia eszközével tenni azért, hogy az etikai kódexben leírtak valóban követőkre találjanak. Ám nem lehet szankcionálni, fegyelmivel büntetni az etikai kódex ellen vétőket.

⁵ <http://cyankapsula.blogspot.com/2010/06/deviansnak-minositett-viselkedesformak.html>

2. Napirend

A jól szervezett, folyamatos és rugalmas napirend a gyermekek igényeinek, szükségleteinek kielégítését, a nyugodt tanulás feltételeit biztosítja. Megteremti a biztonságérzetet, a kiszámíthatóságot, az aktivitás és az önállósodás lehetőségét.

Az optimális napirenden belül az egyes tanulók igényeit úgy kell kielégíteni, hogy közben az osztály életében is áttekinthető legyen a rendszer. Ez egyben az osztály belső nyugalma is biztosítja. A napirend függ a diákok életkorától, fejlettségétől, szükségleteitől, de befolyásolják az évszakok, az osztálylétszám és egyéb tényezők (pl.: napközi) is.

Kialakításának további feltételei a személyi állandóság, az optimális tárgyi feltételek, a jó munkaszervezés (az összehangolt munka), a gyermekek otthoni életének, életritmusának lehetőség szerinti figyelembevétele.

A jó napirendet folyamatosság és rugalmasság jellemzi. Fontos a tevékenységek közötti belső arányok kialakítása.

A napirend igazodik a tanulóknak:

- életkorához;
- fejlettségéhez;
- szükségleteihez.
- Befolyásolják az évszakok, az időjárás;
- a gyermek otthoni életének, életritmusának lehetőség szerinti figyelembevétele.

A helyes személyes higiénés és öltözködési szokások kialakítását megkönnyíti egy jól átgondolt iskolai napirend, melynek során a szokások könnyebben rutinná válnak. Igen fontos kapcsolat van a személyes higiéné kialakítása és a napirend között. A megfelelő napirend kialakítása és betartása, betartatása feltételez egyfajta következetességet, mely nélkül nem lehet a személyes higiénét szokásrendszerre formálni.

A napirend szerepe az iskolában

A helyes iskolai napirend kialakításánál figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait, a bioritmust, az egyéni tulajdonságokat. Azonos korcsoportú gyermekközösségben is sok esetben megfigyelhetünk viszonylag nagymértékű fizikális és mentális különbségeket. A napirendnek biztosítania kell egyfajta rugalmasságot, az egyéni nevelési szükségletek kielégítése érdekében.

A napirend összeállításánál kerüljük az egyhangúságot, mert ez fáradtság előidézője lehet.

A reggeli érkezéstől a tanítás végéig, illetve a napköziből való távozásig a kisiskolás gyermek napját a tanulás–játék–pihenés megfelelő arányának betartásával tervezzük. Biztosítsuk a gyermeknek az aktív pihenést, a szabadban való tartózkodást. Megfelelő (réteges) ruházat viselése mellett az udvari játék télen is javasolt, 1–2 óra időtartamban.

Az iskolai napirend azonban csak akkor lehet megfelelő a gyermekcsoport számára, ha az otthoni napirend megfelelően illeszkedik az iskolai élethez. Hiába alakítja ki a tanító a tanulás–játék–pihenés hármásának optimális arányát az iskolai napirendben, ha a gyermek az iskolába reggel fáradtan érkezik, mert nem aludta ki magát. A pedagógusnak, pedagógiai asszisztensnek feladata a döntő többségében laikus szülők szemléletének formálása is, akik esetleg nincsenek tisztában a gyermekük életkori sajátosságából fakadó nevelési szükségletekkel.

A szülőt meg kell ismertetni a kisdíák iskolán kívüli munkájának és szabadidejének, azaz napirendjének helyes megszervezésével.

Az iskolán kívüli napirend

1. Felkészülés az órákra:

Az otthoni környezetben is csak a megfelelő környezet biztosítja a tanulók felkészülését. A lakásban legyen egy olyan csendes helye a gyermeknek, ahol nyugodtan tanulhat. Figyelni kell a megfelelő világításra, és a gyermeket figyelmeztetni kell a tanulás közbeni helyes testtartás fontosságára. A tanulás megkezdése előtt a szobát ki kell szellőztetni.

2. Szabadidő és alvás

A tanítás során a gyermekek sokat ülnek, mely statikus megterhelést jelent, ezért a funkciócsere, azaz a mozgás jelent aktív pihenést. A kisdíák a szabadidő jelentős részét lehetőleg a szabadban töltse, sétával, kirándulással, sporttal, játékkal. Nem megfelelő, ha a gyermek szabadidejét a tv-zés, és a számítógépezés tölti ki. Iskolás kortól kezdve bizonyos állandóan teljesítendő feladatokat kapjon a gyermek (pl. ágyazás, terítés az étkezéshez, háziállatokról való gondoskodás stb.). A gyermek vegyen részt a család életében, segítsen a házimunkában szüleinek, éljen kiegyensúlyozott társadalmi, iskolán kívüli életet.



6. ábra. Közösségi szabadidős elfoglaltság⁶

„Az alvás, mint passzív pihenés a fejlődő szervezet megújulásához (restitúciójához), a munkaképesség regenerációjához szükséges. Minimális napi időtartam az életkor és az egyéniség alapján változik: 6 éves korban éjjel 11, napközben másfél óra, 14 éves korban csak éjjel 9–10 óra. Az esti lefekvés időpontja gyakran kitolódik, és ez károsan hat a testi és a pszichés állapotra. A gyermek lefekvés előtt legalább másfél-két órával vacsorázzon, és kevés folyadékot fogyasszon.” Az esti fürdő nyugtat, az azonos időben történő lefekvés dinamikus sztereotípiává válik. Az elalváshoz külön fekhely és elsötétítés, valamint megfelelő nyugalom szükséges.

3. Napi rutin

Az otthoni napirend a reggeli felkeléssel kezdődik. A reggeli felkelés lehetőleg mindennap azonos időben történjen. A reggeli felkelés és iskolába indulás között látja a gyermek a családban megszokott reggeli rutint.

Például az édesanya és édesapa minden reggel felkelés után kezet és arcot mos, majd az édesanya kikészíti a kisebb testvér ruháit, utána reggelit készít. A család együtt reggelizik, reggeli után mindenki fogat mos. Édesanya felöltözteti a kisebbik testvért, majd maga és édesapa is felöltözik az évszaknak megfelelően. Öltözködést követően a szülők megfésülködnek, és a tükörben ellenőrzik, hogy a ruhájuk megfelelően áll -e.

⁶ <http://www.nagyvagytv.hu/hirek/25>

SEMÉLYES HIGIÉNÉS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA, HELYES ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA.

Amennyiben a kisdíák ilyen példát lát maga előtt, számára is természetesekek és követendők lesznek ezek a testápolási és öltözködési szokások. Kialakul benne a személyes higiéné és a megfelelő öltözködés iránti igény. Azonban számos családnál a szülők nem járnak elől követendő, értékes példával. Itt kap fontos, szinte pótolhatatlan szerepet az iskola nevelő munkája. A gyermek legalább az iskolában ismerkedjen meg az alapvető személyes higiénés, és helyes öltözködési szokásokkal. Sok tanuló nem tudja helyesen használni a fogkefét, nem tudja mikor és miért kell fogat mosni. Az étkezés előtti és WC használat utáni kézmosás fontosságával sincsenek tisztában. Ruhájuk, cipőjük épségére, tisztaságára nem vigyáznak, környezetük tisztaságára sem figyelnek.

A helyes testápolási és öltözködési szokásokat játékos feladatok megoldásával rögzíthetjük, mert a gyermekek az ismereteket könnyebben elsajátítják játékos formában.

A személyes higiénébe beletartozik mind a testápolás, az öltözködés és a gyermeket körülvevő környezet tisztasága is.

Az elfáradás, túlterhelés, kimerülés, a helytelen napirend

A tanulók iskolai munkavégzése során serkentő és gátló hatások befolyásával kell számolni. A teljesítőképességnek pszichés tényezők következtében beálló növekedése időleges jelenség. Ez a növekedés a szervezet erőtartalékainak igénybevétele útján valósul meg, aminek elfáradás a következménye.

Az elfáradás tünetei: a figyelem intenzitásának csökkenése, álmoság, mozgáskoordinációs zavarok, kedélyállapot változás, türelmetlenség, vérkeringési, légzési változások. Az elfáradás a szervezet erőtartalékainak csökkenését jelzi, de ahogyan soha, vagy nagyon ritka esetben érzük el teljesítőképességünk felső határait, úgy elfáradásunk sem jelenti szervezetünk erőtartalékainak teljes kimerülését.

Az elfáradás folyamatán belül két fő mozzanatot különböztethetünk meg:

1. az objektív elfáradást, azaz az elfáradás élettani folyamatát, illetve azokat az élettani folyamatokat, amelyek alakulása az igénybevételel párhuzamosan csökkenti a teljesítőképességet;
2. a szubjektív fáradtságélményt, amely az élettani értelemben vett elfáradásnak szubjektív tükrözése.

Az elfáradás élettani folyamatai igen bonyolultak, sokrétűek, minden vonatkozásukban még nem is elég ismertek. A szervezetben az izmok fáradásakor felhalmozódó anyagcsere bomlástermékek mellett a szénhidrátok, a B-vitamin, az adrenalin csökken vagy lebomlik. A központi idegrendszer sejtjei meghatározott ideig tartó aktív állapot után gátlási állapotba kerülnek. A gátlás erőssége és kiterjedése különböző lehet, az észlelés és mozgásirányító agyi központokban mutatkozhat meg, észrevezési, figyelmi, és mozgás-beidegzési zavarokat hozva létre. A perifériás idegrendszerben pedig az elfáradás feltehetően a pályákon tovahaladó idegimpulzusok továbbításában idéz elő zavarokat, pl. az idegeket összekapcsoló szinapszisok ingerületátadó képessége csökken.

Az élettani értelemben vett elfáradás és a pszichikus fáradtságélmény között a központi idegrendszer gátoltsága, elfáradási jelenségei teremtik meg az összekötő kapcsot. A két fáradtságérzet nem mindig jelentkezik egyszerre. Neurotikus tanulónál objektív elfáradás nélkül is felléphet fáradtságérzet.



7. ábra. Kimerültség az osztályban⁷

Eredetére nézve a fáradtság lehet szellemi vagy fizikai, melyek természetesen kölcsönhatásban állnak egymással. Erős szellemi igénybevételnél pl. kézremegést, végtag fáradtságot tapasztalhatunk. A helytelen testtartás, a statikus erő kifejtés viszont a koncentrációképességet csökkenti. Az elfáradás reverzibilis jelenség, pihenésre megszűnik.

A tünetek korai felismerésével, aktív pihenéssel megakadályozhatjuk a fáradtság elmélyülését, és a kimerülést. Figyelemre méltó, hogy az elfáradt gyermek betegségben keres menedéket a túlzott erőfeszítést igénylő munkától. A növekvő fáradtság az ismeretszerzésnél, és a reprodukciónál az idegrendszer hiányos teljesítményét okozza, ami gyakran a meg nem értéshez, hibás elmondáshoz, vagy elíráshoz vezet. A vérkeringési és a szívizomvizsgálatok is bizonyítják, hogy a szellemi megterhelés fizikai elfáradást eredményez.

⁷ <http://zenecsokor.freeblog.hu/tags/pr%C3%B3za/>

SZEMÉLYES HIGIÉNÉS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA, HELYES ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA.

Szellemi túlterhelés akkor következik be, ha a gyerektől megkívánt követelmény – akár az iskola, akár a szülők részéről – túllépi a gyermek fiziológiás teljesítőképességét, vagy felkészültségét. Ha a gyerek átlagon felüli képességgel rendelkezik, előfordul, hogy túl nagyok a vele szemben állított követelmények, amely pedig az elfáradáson túl kimerüléshez is vezethet. Ismeretes, hogy azonos képességű gyerekek a külső-belső környezeti hatások miatt differenciáltan reagálnak a megterhelésre, tehát a szellemi kifáradás mértéke és a regenerációs készség individuálisan változik.

Kóros kimerülés

Ha a fáradtság túllépi a normális mértéket, és a szervezet nem regenerálódik, a kimerülés kóros állapota lép fel, mely krónikus betegség. A nap folyamán a megterhelés és a pihenés úgy váltakozzon, hogy ne lépjen fel kimerülés, és a pihenés a teljesítőképesség teljes helyreállításához vezessen.

A tartós túlterhelés következményeként fejfájások, fáradtság, gyenge koncentráció képesség, részleges vagy akut teljesítménygyengülés, súlyosabb esetekben teljes teljesítménycsökkenés, álmatlanság, alvászavar, étvágytalanság léphet fel. Ezek olyan jelenségek, amelyek az idegrendszer sérülésére utalnak (idegesség, ideges kimerültség), azaz a kimerülés tünetei. A fentiek észlelése esetén pedagógus, szülő feladata a gyermeket orvoshoz vinni.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Ismerkedjen meg az egészségnevelés főbb tartalmi kérdéseivel! Vizsgálja meg a napirend szerepét az iskolai és az otthoni életben!

Tegyen javaslatot alsó tagozatos diák hétféjei, otthoni napirendjére.

- Ébredés 7:00–8:00 óra között.
- Ébredés után tisztálkodás, öltözködés, családdal közös reggeli.
- Édesanyjával bevásárlás a piacon (gyümölcs, tiszta víz a piacon), majd az ebéd előkészítésében tevékeny részvétel.
- Ebéd: 12:00–13:00 óra között.
- Kora délután mozgás, játék a szabadban. Uzsonna elfogyasztása a szabadban.
- A délutáni órákban tanulás, házi feladat elkészítése.
- Vacsora: 17:30–18:30 óra között.
- A kora esti órákban testvérrel, szülőkkel közös szabadidős tevékenység, játék.
- Fürdés, lefekvés 20:00–21:00 óra között.

Tanulmányozza az öltözködéssel, személyi higiéniával kapcsolatos információkat, jogszabályokat bővebben, az alábbi weboldalakon:

- <http://www.teol.hu/helyi-ertek/seta/az-iskolai-oltozkodas-alapszabalyai-257829>

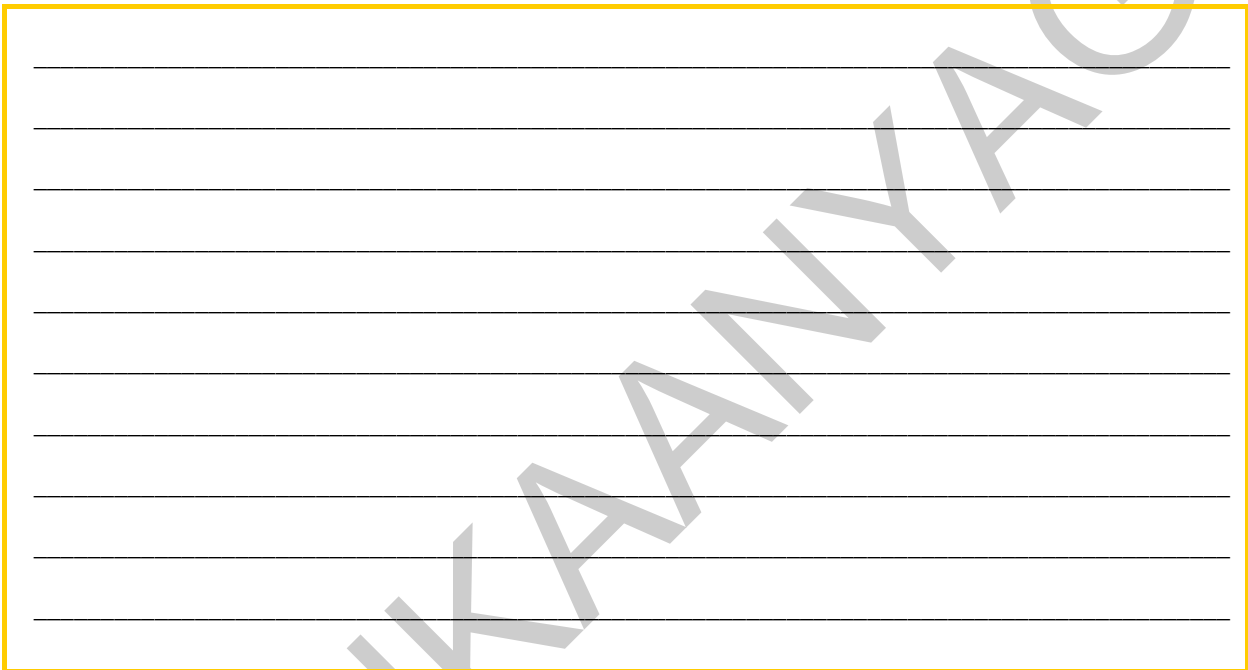
- 1997. XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról.

MUNKANYELV

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Nézzük meg konkrétan a pedagógiai asszisztens szerepét a személyes higiénés szokások kialakításában. Találjon ki szituációs játékot az első osztályos gyermekeknek, melynek során a személyes higiéniével kapcsolatos tudásukat elmélyíthetik!



MUNKANYAG

2. feladat

Melyek azok a kiemelten fontos kérdések, amelyeket a helyes iskolai napirend kialakítása során, a személyes higiénié kialakítása érdekében előtérbe kell helyezni? Tervezze meg egy első osztályos gyermek helyes napirendjét!

Blank lined writing area for the first task.

3. feladat

A helyes öltözködési szokások megismertetéséhez találjon ki játékos feladatokat!

Blank lined writing area for the second task.

4. feladat

Írja le az egészség fogalmának definícióját!

SZEMÉLYES HIGIÉNÉS SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA, HELYES ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA.

5. feladat

Mi az egészségtan tárgya?!

6. feladat

Mi az egészségtan feladata?

7. feladat

Mi az egészségnevelés célja?

Blank writing area with horizontal lines.

MUNKANYELV

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A feladat jó megoldására több lehetőség is kínálkozik, melyekből itt két mintamegoldási példát adunk meg:

1. Szituációs játék formájában egyesével vagy párban a gyerekek tisztálkodási formákat játszanak el. A többieknek ki kell találni milyen tisztálkodási formát látnak (fésülködés, fogmosás, zuhanyozás, mosakodás, arcmosás, körömvágás).
2. Szituációs játék csoportok véletlenszerű szerveződésével. Az egyik csoportnak saját kézzel rajzolt háztartási eszközöket kell ábrázolniuk, majd a képekből ki kell választaniuk egy adott tisztálkodási formához szükséges képet. A másik csoportnak az előre kikészített eszközöket kell szétválogatni a tisztálkodási formának megfelelően. (fogmosáshoz szükséges eszközök, hajápolási eszközök, körömápolási eszközök, bőrápoláshoz szükséges eszközök)

2. feladat

A helyes iskolai napirend tervezése:

A jól szervezett, folyamatos és rugalmas napirend a gyermekek igényeinek, szükségleteinek kielégítését, a nyugodt tanulás feltételeit biztosítja.

A napirend igazodik a tanulók:

- életkorához;
- fejlettségéhez;
- szükségleteihez.
- Befolyásolják az évszakok, az időjárás;
- a gyermek otthoni életének, életritmusának lehetőség szerinti figyelembevétele.

3. feladat

A feladat jó megoldására több lehetőség is kínálkozik. Például különböző évszakra, időjárásra jellemző tájképeket láthatnak a gyerekek. Az adott évszaknak megfelelő öltözékű embereket kell keresniük a bemutatott fotók közül.

A képek elemzésénél a következő kérdésekre keressük a válaszokat:

1. Az évszaknak és időjárásnak megfelelő ruhaneműt választott a kép szereplője?
2. Indokolja meg, miért megfelelő/nem megfelelő az öltözködése a szereplőnek. Jelölje meg, szerinte milyen ruhadarabot lenne helyes inkább viselnie.

4. feladat

Az egészség definíciója: az egészség nem csupán a betegség, a fogyatékoság hiánya, hanem a tökéletes testi, szellemi (pszichés, mentális) és szociális (környezet, emberi kapcsolatok) jólét, harmónia állapota.

5. feladat

Az egészségügy az ember egészségének megőrzésével, megvédésével foglalkozó tudomány. Tanulmányozza a környezetnek az emberre gyakorolt hatását, és az egészséges életmód alapvető követelményeit. Összefoglalja mindazokat az ismereteket és gyakorlati tudnivalókat, amelyekre a pedagógusnak szüksége van a gyermek egészségének megvédésében, megedzésében. A pedagógusképző intézetekben 1970-től oktatnak Egészségtant a Művelődésügyi Minisztérium rendeletére.

6. feladat

Az egészségügy feladata elsősorban a megelőzés (prevenció), az egészség egyensúlyának a megtartása, továbbá a megromlott egészség visszaállítására való törekvés.

7. feladat

Az egészségnevelés célja:

Az egészség megvédéséhez, megedzéséhez, visszaszerzéséhez megfelelő ismeretek megszerzésére és helyes egészségvédő magatartás kialakítására van szükség. Az egészségnevelés célja az, hogy minden ember rendelkezzen olyan magas szintű egészségkultúrával (ismeret, magatartás), amely a saját maga és embertársai testi, szellemi és szociális értelemben vett egészségének megőrzéséhez és az egészség visszaállításában történő közreműködéshez szükséges. Az egészségnevelésnek az emberi élet első percében kell kezdődnie és a gyermekkoron, felnőttkoron át az élet végéig kell tartania.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Dr. Bombay Lászlóné: Egészségtani és gondozási ismeretek; OKKER Oktatási Iroda; Budapest, 1995

Egészségtan; Szerkesztette: Dr. Pajor Géza; Tanárképző főiskolai tankönyvek; Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest, 1984

Nagy István – Dr. Nyilas Károly: Az ember biológiája és egészségtana; Tanárképző főiskolák egységes jegyzet; Nemzeti tankönyvkiadó, 1994

Dr. Barton József: Testnevelés anatómia, élettan és egészségtan; Tanárképző főiskolák egységes jegyzet; Nemzeti tankönyvkiadó, 1994

Dr. Buday József – dr. Gábor József – dr. Göllesz Viktor – dr. Horváth László – dr. Kullmann János – dr. Mágenheim Mihály – dr. Méhes József – dr. Palotás Gábor: Gyógypedagógiai iskola – egészségtan; Szerkesztette: dr. Göllesz Viktor; Nemzeti tankönyvkiadó, Budapest, 1984

A(z) 1283–06 modul 005–ös szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 140 01 0000 00 00	Gyógypedagógiai asszisztens
52 140 01 0000 00 00	Pedagógiai asszisztens

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
20 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató