



Káró Nóra

A higiénés és önkiszolgáló tevékenység a
gyermek napirendjéhez illeszkedően. A felelősi
rendszer kialakítása és működtetése.



A követelménymodul megnevezése:

Általános pedagógiai asszisztensi feladatok

A követelménymodul száma: 1283-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SZT-007-50



A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az alábbiakban néhány iskolával kapcsolatos gondolatot olvashatnak. Próbálják meg értelmezni őket; beszélgessenek, vitatkozzanak róluk!

"Én azt hiszem, annál nincs nagyobb öröm, mint valakit megtanítani valamire, amit nem tud, és nagyobb jótétemény sem." (Móricz Zsigmond)

"Utáltam és bántam minden napot, amelyet az iskolában kellett töltenem. Azt akartam, hogy tanítsanak meg írni-olvasni, és aztán hagyjanak békén." (Woody Allen)

"Én sosem tanítom a diákjaimat, csak próbálom megteremteni a feltételeket, amelyekben tanulhatnak." (Albert Einstein)

"Az embert megszülni nehéz, de jóra nevelni még nehezebb." (Makszim Gorkij)

"A gyerekek az emberi lélek működéséről, például a felnőtté és szülővé válás alapvető fontosságú kérdéseiről nem, vagy alig hallanak az iskolában. Pedig matematikus vagy irodalomtudós lényegesen kevesebb emberből lesz, mint szülő." (Szántó T. Gábor)

"A nevelés nagy célja nem a tudás, hanem a cselekvés." (Herbert Spencer)

"Ha élet zengi be az iskolát, Az élet is derűs iskola lesz, S szent frigyüket így folytatják tovább" (Ady)

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

I. NAPIREND

A gyerekeknek születésüktől fogva nagyon fontos, hogy életritmusuknak megfelelő napirendet alakítsunk ki. Nagyjából azonos időben keljenek, feküdjenek, étkezzenek, levegőzzenek stb.... A kiszámíthatóság biztosságot, nyugalmat kölcsönöz nekik. Az iskolákban és a gyermekekkel foglalkozó egyéb intézményekben (pl. kollégium) különös hangsúlyt kell fektetni a napirend pontos betartására és betartatására. Az intézmény napirendjét valamilyen írásos dokumentum rögzíti (pl. Házirend, Pedagógiai Program, Szervezeti és Működési Szabályzat, Helyi Tanterv stb.).

1. Az intézmények napirendje

A napirendek tehát intézményenként változnak, nincs egy állandó, egységes, mindenhol alkalmazott sablon. A napirendben foglaltakat nagyban meghatározza az intézmény jellege, sajátosságai. Az ép intellektusú, mozgású és érzékszervű gyermekeket oktató intézmények napirendje egészen eltérő lehet egy olyan iskolától, amely sajátos nevelési igényű (SNI-s) tanulókat képez. A kollégiumok, diákotthonok, nevelőotthonok esetében még nagyobb lehet az eltérés. A napirendeknek vannak azért állandó és visszatérő elemei, melyek nem mutatnak jelentős eltéréseket a különböző intézményekben.

Iskolai napirend

- reggeli gyülekező
- délelőtti tanítási órák alatt folyamatosan
- óráközi szünetek
- ebéd
- délutáni foglalkozás
- szakkörök
- délutáni tanóra
- levegőzés, játék
- távozás

A felsorolás szándékosan nem tartalmaz időpontot, mert azok a különböző iskolák esetében nagyon eltérők lehetnek.

Kollégiumi napirend

- ébredés, ébresztés
- tisztálkodás, öltözés, reggeli teendők
- reggeli
- pakolás
- indulás az aktuális intézménybe

- visszaérkezés
- tanulás (ha szükséges)
- szakkörök, délutáni programok
- szabad program vagy pihenő idő
- vacsora
- esti teendők
- tisztálkodás
- esti program (az intézmény rendjéhez igazodva)
- takarodó
- villanyoltás
- éjszakai ügyelet

A tevékenységek sorrendje, időpontja és tartalmi tényezői szintén eltérők lehetnek intézményenként. A különböző napirendi pontok különböző nevelési helyzeteket vetnek fel, melyeket meg kell ragadni, és tartalommal megtölteni. A napirendi pontokhoz kapcsolódó nevelés területei:

1. Érzelmi nevelés

A gyerekek egészséges fejlődéséhez érzelmi kapcsolatokra is szükség van. Ezek tudatos alakítása az érzelmi nevelés. A gyerek érzelmi lény, sok-sok odafigyelést, törődést igényel. A nebulók számára a felnőttek gondoskodása biztonságot ad. Ezt meg kell kapnia a családjában, az iskolában és a nevelés egyéb színterein is. Tudatosan törekedni kell arra, hogy minél több pozitív érzelmet éljenek át (öröm, nevetés, sikerélmény, büszkeség, egymás segítése stb.). A negatív érzelmeket próbáljuk meg feloldani, feldolgozni (harag, bosszúság, bánat, stb.).

2. Értelmi nevelés

A családi és az intézményes nevelés keretein keresztül folyik. Részei: az ismeret folyamatos bővítésére, korszerűsítésére való nevelés, értelmi képességek fejlesztése: érzékelés, észlelés, emlékezet, figyelem, képzelet, gondolkodás. Az iskolai tananyag terjedelme szükségessé teszi, hogy a tanulókat felkészítsük az új információk önálló megszerzésére, feldolgozására, a kialakult ismeretek és tevékenységek fejlesztésére. Fontos, hogy ne a tananyag mennyiségi, sokkal inkább a minőségi növelése legyen a célunk. A tanulók aktivitására, igényeire, szükségleteire, motiváltságukra és együttműködési készségeire alapozunk a folyamat során.

3. Testi nevelés

A test egészséges fejlesztését az egyéb személyiségjegyek fejlesztésével (magatartás és viselkedésformák) szoros egységben kell megoldani. A mozgásfejlesztést a kommunikáció gazdagítására is felhasználhatjuk. Kiemelt hangsúlyt kell kapnia azon képességek fejlesztésének, amelyek az eredményes munkavégzéshez (fizikai munka!), az egészséges életmódhoz szükségesek.

2. A pedagógiai asszisztens feladatai a napirendi pontokhoz illeszkedve

- Gondozási teendők (testápolás, pihenés stb.)
- Az egyes étkezések szervezése, irányítása, előkészítése
- Játék, szabadidős tevékenységek irányítása
- Az egyéni fejlesztés, tanulás segítése a pedagógus útmutatásai alapján
- Bekapcsolódás eszközök készítésébe, oktatástechnikai eszközök használata
- Gyermekmunkák szervezése, irányítása
- Gyermekképzés, felügyelet pedagógus irányításával
- Ismerkedés az adott intézmény Pedagógiai Programjával, Házi rendjével, Pedagógiai Programjával, Szervezeti és Működési Szabályzatával, Helyi Tantervével, adminisztrációjával.

A pedagógiai asszisztens köteles tudomásul venni és betartani az aktuális intézmény házi rendjét, higiénés igényét és a munkavédelmi szabályokat. Ezek megszegése a vonatkozó következmények érvényesítésével jár.

II. HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉGEK

A higiénés és önkiszolgáló tevékenységek kialakításának két alappillére az *egészséges környezet biztosítása* valamint az *egészséges életmódra nevelés*.

1. Egészséges környezet biztosítása

Az egészséges környezetben való tanuláshoz, munkához mindenkinek joga van. Erről Alkotmányunk (1949. XX. Tv.) 1989-es módosítása is rendelkezik: 18.§ „A Magyar Köztársaság elismeri és érvényesíti mindenkinek jogát az egészséges környezethez.”

Tartalma:

- egészséges környezethez való jog
- biztonságos környezethez való jog
- zavartalan környezethez való jog
- esztétikus környezethez való jog
- a környezet egészsége .

Nézzük meg, mit takar ez egy nevelést folytató intézmény esetében!

◆ Az intézmény udvara



1. ábra. Iskolaudvar

Az intézmény udvara sokat elárul az ott dolgozókról, tanulókról és hatással van az ott uralkodó légkörre is. Fontos, hogy mind higiénés mind esztétikai szempontból kifogástalan legyen. Erre azért is szükség van, hogy az ott tartózkodók szívesen menjenek ki, és tartózkodjanak ott az év minden szakában. Fontos, hogy legyen egy játszó és egy kert része is. A tisztaságot minden esetben tartsuk és tartassuk be. A gyerekek maguk is vegyenek részt a tisztán tartásban, így nagyobb igényük lesz annak megőrzésére is.

◆ Az intézmény belső helyiségei

Folyosó, aula, zsibongó...

Az intézményi élet közösségi színtere. A különböző osztályba járó diákok itt találkoznak egymással. Rossz idő esetén (vagy a rövidebb szünetekben) itt töltik az időt két tanóra között. Az iskolába érkező szülők, vendégek is itt várakoznak, míg el nem intézték, amiért jöttek. Fontos, hogy vidám legyen, világos. Célszerű gyermekrajzokkal, munkákkal díszíteni ezeket a helyiségeket. Fontos információkat, plakátokat is kithetünk ide. Esetleg szórólapoknak lehet itt polc vagy vitrinben el lehet helyezni az iskola érmeit, kupáit, okleveleit, stb..

Osztályterem

Ez már nem kap akkora nyilvánosságot, mint az udvar vagy az aula. Az osztályterem egy kisebb, szűkebb közösség személyiségjegyeit, jellemvonásait viseli magán. Ide nem érdemes kitenni iskolai szintű információkat, alkotásokat, csak azokat, ami kifejezetten erre a közösségre vonatkozik. Legyenek növények, gyerekmunkák, tablók, képek, tárgyak stb.. Figyeljünk, hogy ízléses legyen. Tartsuk tiszteletben a gyerekek elképzelését, de szükség esetén koordináljuk a munkafolyamatot. Ne legyen túlszűfolt vagy ingerszegény ez a környezet. Törekedjünk az "arany középút" megtalálására. Érvük el a tanulóknál, hogy ők maguk frissítsék, aktualizálják a dekorációt. A tisztaság alapvető követelmény, tehát a leasett szemetet mindenki érezze a sajátjának. A saját padjában mindenki tartson rendet, tisztaságot; felesleges holmit, értékeket ne őrizzenek benne.

Tornaterem, öltöző



2. ábra. Tornaterem

Az intézmény minden tanulója használja; itt nehezebb a rendet, tisztaságot megkövetelni. A testnevelő tanár és/vagy a pedagógiai asszisztens a szünetekben is résen kell hogy legyen ezen a területen. Ha kicsi kortól megköveteljük, hogy a gyermek kulturáltan öltözzön és vetkőzzön, akkor később már önálló igénye lesz erre. Figyelmeztessük, hogy értéktárgyait, levetett ékszereit ne hagyja őrizetlenül. A testnevelés órát követő tisztálkodásra minden esetben hívjuk fel a figyelmet.

Mosdó, WC

Az iskolai élet egyik fontos tere a WC, mosdó. Sajnos, itt sok nem odavaló dolog történik. Különösen igaz ez azokra az intézményekre, ahol az általános iskola mellett szakiskola, szakközépiskola, gimnázium működik. Ezekben az iskolákban a kisebb tanulók háttérbe szorulnak ezeken a helyeken. Többször hallhatunk olyat, hogy a gyermek nem megy el WC-re az iskolában, inkább hazaviszi. Ennek oka: bűdös van, cigiznek, a nagyok társalognak és nem mer bemenni. Itt fokozott ügyeletre van szükség a szünetekben. Időnként ellenőrző céllal érdemes bemenni is. Ha a diákok hozzászoknak a rendszeres kontrollhoz, azt természetesnek fogják tartani és elfogadják.

◆ Szellőztetés

A frisslevegő-szükséglet pótlása megfelelő szellőztetéssel: a helyiség levegőjét óránként legalább egyszer meg kell újítani. Ezt a tevékenységet a szünetekben célszerű elvégezni. Télen rövidebb, nyáron nyugodtan hosszabb ideig tartson ez a tevékenység. Az elhasználódott levegő helyett friss, oxigénnel telt levegőt engedünk be. Télen vigyázzunk, hogy a nyitott ablaknál ne fázzanak meg a gyerekek. Figyelmeztessük őket, hogy a nyitott ablak közelében óvatosabban közlekedjenek./Balesetvédelem/

◆ Hőmérséklet

Az optimális hőmérséklet szintén fontos feltétele a tanórának és a tanórán kívüli tevékenységeknek egyaránt. A kellemes hőmérséklettől bármely irányba való eltérés jelentősen rontja a helyiségben tartózkodók komfortérzetét. A túl meleg idő negatív irányba befolyásolja a koncentrációképességet. Az ideálisnál hidegebb levegő pedig a nyálkahártyák védekezőképességét csökkenti, így könnyebben alakulnak ki felső és alsó légúti panaszok: orrfolyás, torokfájás, köhögés. Fontos, hogy a megfelelő hőmérséklethez megfelelő ruházat legyen a gyerekeken. Ne legyenek se túlöltözve, se alul öltözve az éppen aktuális hőmérséklethez képest. A levegő hőmérséklete mellett a páratartalom is nagyon lényeges összetevője a minőségnek. A túl alacsony páratartalom kiszáradásra hajlamosít: ilyen környezetben a nyálkahártyák irritációja könnyebben kialakul. Ennek jelei: a szemek szárazsága, égő érzése; torokkaparás, szájszárazság; a légutak nyálkahártyájának irritációját száraz köhögés jelzi. Korunk szennyezett levegője is hozzájárul, hogy a nyálkahártyák folyamatos irritációnak legyenek kitéve, amit a száraz levegő csak ront és elősegíti a kellemetlen jelenségek kialakulását. A száraz levegő bőrünket is szárítja, ezért a bőr megfelelő ápolására is fokozottan ügyelnünk kell. A levegő párásítása könnyen megoldható: telepítsünk növényeket a helyiségekbe, használjunk hagyományos vagy elektromos párologtató illetve párásító készüléket. A fűtésszezonban sem szabad megfeledezni a kellő mennyiségű folyadékfogyasztásról, ami belülről pótolja testünk fokozott páraleadását.

◆ Berendezési tárgyak

A berendezési tárgyaknak mindig legyen konkrét helye és legyenek leltárban. A berendezési tárgyak legyenek praktikusak esztétikusak. Kerüljük a balesetveszélyes tárgyak beszerzését. Használat után a tárgyak mindig kerüljenek vissza a helyükre.

2. Egészséges életmód kialakítása

◆ Helyes életritmus

Az életkornak megfelelő helyes életritmus, a jó napirend kialakítása az egészséges testi és szellemi fejlődés alapfeltétele. Az iskolával elkezdődik a gyermek "társadalmi élete". Itt már nem a játékon van a fő hangsúly. Egész más elvárásokkal szembesül, mint életében ezidáig. A játék helyét a tanulás veszi át, másnapra kell készülnie, megjelenik a számonkérés. A délutáni alvás helyét a tanulás, a szakkörök vagy egyéb programok veszik át. Fontos a következetesség, a szülővel való együttműködés. Az időbeosztás állandósága a gyermek biztonságérzetét erősíti. A reggeli korán kelést megszokja, de meg kell követelni tőle, hogy este időben feküdjön le. A kialvatlan tanuló nem tud megfelelően teljesíteni az iskolában sem.

◆ Táplálkozás

A táplálkozásnál három dolgot mindig tartsunk szem előtt:

- mindennap (nagyjából) azonos időben egyen a gyermek

A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

- a napi ötszöri étkezés betartása (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora)
- a gyermek tápláléka egészséges és életkorának megfelelő legyen mind tartalmilag, mind mennyiségileg

Mindennap (nagyjából) azonos időben egyen a gyermek

Figyeljünk oda, hogy ne maradjon ki étkezés a gyermek napirendjéből! Reggel soha ne induljon el éhgyomorral! Az életritmus helyes kialakításához szervesen hozzátartozik, hogy az étkezések időpontja nagyjából állandó legyen. Ez a szervezet szempontjából is nagyon fontos, de az egyéb tevékenységek időpontja miatt is figyeljünk rá.

Napi ötszöri étkezés betartása

- **Reggeli:** "Reggelizz úgy, mint egy király...!" Ez a reggeli kulcsmondata. Igyekezzünk ezt betartani és betartatni. A reggelizők az egészség bajnokai. A reggeli elősegíti az ébredés utáni szervezetben az anyagcsere beindítását. Alvás közben ugyanis szervezetünk "készenléti üzemmódba" kapcsol, csak a szívmok nem pihennek sosem. A nap első étkezése segít a vércukorszint beállításában és egyensúlyban tartásában. Az egészséges életmód fontos része a bőséges reggeli. Felmérések szerint az emberek 6%-a reggel nem eszik. Pedig napi energiaigényünk legalább harminc százalékát kell reggel magunkhoz vennünk. Reggeli nélkül romlik a munkahelyi és iskolai teljesítményünk, fáradékonyak, figyelmetlenek vagyunk. **A reggeli étkezés még otthon (vagy a kollégiumban) indulás előtt történjen!**

Legjobb és leggyorsabb reggeli energiaforrás a gabona-tejtermék-friss gyümölcs kombinációban rejlik. A megfelelő reggeli nemcsak az emésztést serkenti, de nagyobb szellemi teljesítőképességet is garantál. Ne feledjük továbbá, hogy hosszabb időre ellát minket elegendő energiával. Azaz egy friss gyümölcs, joghurt elegendő délelőtt, mielőtt elfogyasztjuk könnyű ebédünket. A reggelihez igyunk elegendő folyadékot: cukormentes teát, vizet, vagy vízzel hígított 100%-os gyümölcstartalmú gyümölcsleveket, esetleg zöldséglevet.

- **Tízórai:** Ezt általában a tízórais szünetben vagy valamelyik nagyszünetben fogyasztja el a gyermek. Mennyiségileg kevesebb legyen, mint a reggeli. Lehet egy gabonaszelet, gyümölcs vagy egy kifli.
- **Ebéd:** Az ebédet otthon, kollégiumban vagy az iskolai menzán fogyasztja el a gyermek. Ha a tanulónak az iskolában délutánba nyúló programja van, javasoljuk a szülőnek, hogy vegyék igénybe az iskolai menzát vagy csomagoljon a gyermeknek ebédet is. Az ebédre mindig hagyjunk elég időt, "adjuk meg a módját": terített asztal, stb... Figyeljünk az evőeszközök helyes használatára, korigáljuk azt, ha szükséges.



3. ábra. Ebéd az óvodában

- Uzsonna: Az uzsonna feladata, hogy a délutáni időszakban tápanyagokat, kalóriát biztosítson a leckét író, verset tanuló, számtanpéldát megoldó gyermek számára. Ilyenkor érdemes gyümölcsöt, salátát vagy valamilyen tejterméket választani, egy kevés pékáruval.
- Vacsora: Az otthoni vacsora alkalmat nyújthatna a gyermeknek és a szülőknek egyaránt, hogy a napi történéseket megbeszéljék, de manapság egyre ritkábban ül együtt asztalhoz a család. Az iskolából, munkából hazajövet legtöbbször mindenki azt eszi, amit a jégszekrényben éppen talál. A vacsora mindig könnyű legyen, és ne essen nagyon késői időpontra.

Az egészséges táplálkozás 12 pontja

1. pont

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

2. pont

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő tevékenységet végzők számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

3. pont

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. pont

A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába – ha egyáltalán szükséges – inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. pont

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. pont

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. pont

Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

8. pont

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. pont

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. pont

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

11. pont

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

12. pont

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

◆ Testápolás

Bőrápolás



4. ábra. Fürdés után...

A bőrápolás hosszú távú befektetés, így fokozott gondot fordítunk rá. Kisgyermekkorban a mindennapi tisztálkodás előnyösebb zuhanyzással, mivel a hosszas kádfürdő szárítja és feláztatja a bőrt. Serdülőkorban lévő gyermekeknél izzadás figyelhető meg, mely a fokozott faggyúmirigy-működés következménye, ezért gyakoribb zuhanyzás és fürdés szükséges számukra. Szükség esetén használtassunk izzadás gátló stiftet vagy dezodort. Kérjük ki orvos vagy gyógyszerész véleményét, mielőtt választunk. A bőr védelme fontos feladat. Ha a gyermek valamilyen bőrbetegségben szenved, fokozottan figyeljünk annak helyes ápolására, kezelésére. Rendszeresen ellenőrizzük, hogy betartja-e az ezzel kapcsolatos előírásokat. A tiszta környezet, a napi tisztálkodás elengedhetetlen követelmény a gyermek egészséges fejlődése érdekében. A napi zuhanyzást, fürdést gyermekeknek való készítménnyel végezze, ne engedjük, hogy már kisgyermekkorban felnőtt terméket használjon.

Hajápolás



5. ábra. A hajápolás kezdetei

Gyakran merül fel a kérdés, hogy milyen rendszerességgel mosson haját a serdülő. A gyakori hajmosás nem káros, szükség esetén akár naponta, háromnaponta lehet haját mosni jó minőségű samponokkal. Az óvatos hajmosás megakadályozza a haj összekuszálódását. Különösen fontos az alapos öblítés, mivel a sampon maradványai fénytelené teszik a haját. A víz hőmérséklete legyen kellemes (ne túl forró), hogy ne vegye igénybe a fejbőrt és a haját. A nedves haj különösen érzékeny a mechanikus behatásokra. Ezért nagyon óvatosan kell vele bánni, tehát sosem szabad túl erősen dörzsölni a törölközővel. Mosás és öblítés után a haját gyengén nyomkodjuk ki, majd tegyük rá meleg törölközőt. A törölköző felszívja a nedvesség nagy részét, tehát nem szükséges dörzsölni. Utána ritka fogú fésűvel óvatosan fésüljük át hajunkat. A fésülést a hajvégeknél kezdjük és fokozatosan haladjunk felfelé a fejbőrig, különösen hosszú haj esetén. Nagyon fontos, hogy a fésű és a kefe felszíne sima legyen, mert így nem roncsolja a haját. A hajszárítóval ne fújjunk túl forró levegőt hajunkra és túl nedves hajhoz se használjuk. Az alacsonyabb hőmérséklet kíméletesebb a haj és a fejbőr számára is. Kétségtelenül legjobb, ha hajunkat a levegőn szárítjuk, amikor az időjárás ezt megengedi, akkor éljünk ezzel a természet adta lehetőséggel. Ha a gyermek fejbőrén rendellenességet tapasztalunk, mutassuk meg bőrgyógyásznak.

Körömápolás

A rendszeres körömápolás legalább annyira fontos, mint a haj vagy bőrápolás. A gyermek körmeit célszerű kéthetente levágni. Amennyiben gyorsan nőnek, természetesen még sűrűbben. A későbbi bonyodalmak elkerülése végett célszerű valamilyen rendszert vinni a dologba, így megérhetjük azt a napot is, amikor a gyermek maga ballag oda hozzánk a felszólítással, hogy most már időszerű lenne levágni a körmeit. A gyermek körmének levágásához használhatunk csipeszt és körömvágó ollót egyaránt. Az olló mindig legyen lekerekített végű. Manapság már minden drogériában lehet kapni többféle körömvágó szettet. Figyeljünk arra, hogy az ollót vágás előtt és után mindenképpen alkoholos vattával fertőtlenítsük le. Amennyiben több gyermeknek vágjuk le a körmét egymás után, minden gyermek után végezzük el a fertőtlenítést. Ha a gyermek idegenkedik a körömvágástól, célszerű elterelni a figyelmét valamivel. Mondjuk, a kezébe adunk egy olyan játékot, amivel szeret játszani, így a láb körmeit könnyebben le tudjuk vágni. Esetleg mondhatunk közben egy mondókát, vagy mesélthetjük valamiről. A lényeg az, hogy ne érezze, hogy ez az egész ceremónia csak egy szükséges rossz, próbáljuk játékosan megoldani a dolgot. A köröm ne legyen túlságosan kicsire vágva, és semmiképpen ne vágjuk ki a széleit, sarkait. Nagyon fontos, hogy odafigyeljünk, hogyan vágjuk le a gyermek körmeit. A benőtt köröm kialakulásának ugyanis a leggyakoribb oka a helytelen körömvágás. Emiatt szigorúan tilos túl rövidre vágni a körömet, illetve kicsípni a köröm sarkait. Ettől ugyanis eldeformálódik a köröm. Amennyiben mégis benő a gyermek körme, célszerű elvinni pedikűröshöz. Jó, ha tudjuk, nagyon kevesen vállalnak el gyerekeket, mert egyrészt speciális eszközök kellenek, másrészt ha a gyermekkel nem tudnak kommunikálni, vagy nem lehet kiszámítani a reakcióját, bele sem fognak. Amennyiben a gyermek már akkora, hogy rá lehet bízni a saját körme levágását, mindenképpen magyarázzuk el neki, hogyan csinálja azt, és felügyeljük a manikűrözését.

- Körömrágás

A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

A körömrágás mint szorongásra utaló, illetve azt levezető tünet legkorábban 4 éves kor körül jelenik meg, gyakorinak azonban csak 6–7 éves kortól mondható. Többnyire az ujjszopást váltja fel, (20 körömrágó gyerekből 15 megelőzően szopta az ujját), valószínűleg azért ebben az életkorban, mert eddigre ezt a "kisbabás szokást" már a gyerek is el akarja hagyni. Míg az ujját szopó óvodás cselekedete egyértelműen örömszerzésre irányul, és csak a környezetét zavarja, az iskolába lépő 6–7 éves már szégyelli, hogy efféle önyugtatásra, saját maga kényeztetésére szorul, ezért a nyíltan örömszerző ujjszopást a sokkal ellentmondásosabb körömrágásra cseréli. A körmét rágó gyermek tulajdonképpen egy belső ellentmondást jelenít meg: vágyom a kisbabás örömökre (keze a szájában), de a cumizást már dedósnak, és szégyellnivalónak találom, ezért haragszom is magamra, amiért nem tudok lemondani róla (az ujjak felsebzése fájdalmas, önbüntető cselekvés.) Bár a körömrágás általában szorongásra utaló jel, nem feltétlenül jelenti, hogy a gyerek beteg, vagy súlyos lelki bánata volna. Felléphet átmeneteli jelenségeként az ujjszopás elhagyásakor, vagy amikor a kicsi új környezetbe kerül, nagyobb kihívásokkal találja magát szemben, esetleg kórházba kerül, vagy testvére születik. Ha egy-két hét, hónap után a rossz szokás elmúlik, ha a szülő kérésére a gyerek könnyedén le tud mondani róla, nem kell foglalkozni vele. Oda kell figyelni a dologra azonban akkor, ha a gyerek keze szinte folyamatosan a szájában van, ha körmei, ujjvégei már kisebesedtek, vagy, ha a körömrágáshoz más tünetek is társulnak, pl. gyakori fejfájás, hasfájás, alvási gondok, beilleszkedési nehézség. A szigor, a büntetés-jutalmazás ilyen esetekben mit sem segít, inkább csak ront a helyzeten; a kicsit újabb, szorongáskeltő feladathelyzet elé állítja, miközben figyelmét folyamatosan a körömrágásra irányítja. Ha úgy érezzük, a dolog több mint múló rossz szokás, érdemes szakember segítségével utánajárni, mi okozhatja a gyermek szorongását!

Fogápolás

A szülők és pedagógusok nagyon fontos szerepet játszanak a gyermekek szájaápolásában, mivel ők tanítják meg a helyes fogmosásra a kicsiket. Az első fogak megjelenése után célszerű naponta kétszer speciálisan kisgyermek számára kifejlesztett fogkefével fogat mosni. Ajánlott speciális gyermekeknek való fogkrémeket használni, hiszen ennek alacsonyabb a fluortartalma, mint a felnőtt fogkrémeknek, és az ízét is jobban kedvelik a gyerekek. Mivel a kisgyermek nem tudja önállóan megfelelően eltávolítani a lepedéket, ezért 6 éves kor alatt a szülők által ellenőrzött fogmosásra van szükség. Kezdetben segítsük is a gyermeket abban, hogy hatékonyan, alaposan tudjon fogat mosni. A segítséget és az odafigyelést egészen addig érdemes folytatni, amíg a gyermek el nem sajátítja a rendszeres és szisztematikus fogmosás folyamatát. Ezt az időpontot a szakértők akkora teszik, amikor a gyermek iskoláskorban már folyékonyan ír. Csak ekkor elég ügyesek a gyerekek, hogy mindenhova elérjenek, és alaposan megtisztítsák a fogaikat.

A jó fogmosás 2 percig tart, rövidebb idő alatt a gondos tisztítás nem végezhető el.

Kollégiumban, diákotthonban, nevelőotthonban reggel és este, az iskolában pedig ebéd után követeljük meg a fogmosást a gyermekektől.

Orrfújás

Az orrfújás csak nekünk, felnőtteknek olyan egyszerű, a gyerekeket –mint minden másra– erre is meg kell tanítani. Hogyan? Valószínűleg itt is a játékos megközelítés visz minket előbbre.

Egy használható trükk:Az asztalra helyezett tollpíhén mutassuk meg, hogyan lehet azt megmozdítani csupán az orrunkból kifújt levegővel. A legtöbb gyerek készséggel megmutatja, hogy ilyet ő is tud, ha nem is rögtön, de hamarosan. Az erőteljes orrfújás elsajátítása után jöhet az egyik, majd a másik orrlyuk befogása, ahogy azt majd egy zsebkendővel a nátha esetén is tennie kell. Legyünk türelmesek hozzá! Még ha szorgalmasan gyakorolja is a helyes módszert, akkor is csak 3-4 évesen tanulja meg egyedül alaposan kifújni az orrát.

Egy náthás megbetegedés fokozottan igénybe veszi a gyermek orrát. Ha az orvos úgy rendelkezik, a gyógyulás érdekében használjunk orrcseppet vagy orrsprayt. Ennek használatát ne bizzuk a gyerekre, segítsünk neki a tevékenység elvégzésében. A nátha után, az intenzív zsebkendőhasználatból sebes maradhat az orr, ilyenkor krémezéssel enyhítsük a fájdalmat.

Fültisztítás

A hallójárat nem koszos. Nem igényel tisztogatást, mosást. Öntisztuló mechanizmusa miatt a fülzsírt sem kell eltávolítani, sőt! A normálisan jelenlévő fülviasz eltávolítása gyulladáshoz vezethet. Mivel a kisgyermek hallójáratát még igen szűk, ezért különösen oda kell figyelni arra, hogy ne nyúljunk bele a fülbe – a természet elvégzi a kellő tisztítási folyamatot. Azonban főleg ilyenkor, amikor a gyerekek előszeretettel töltik a vízben a napot, előfordulhat, hogy a víz nem távozik a fülből, amit a csemeték elég rosszul viselnek. Ilyen esetben nincs más teendő, mint kiegyenesíteni a hallójáratot, majd egy nagyon vékony vattadarabot behelyezni a hallójáratba – de ezt sem szabad túl mélyre dugni. A vatta amint vizet ér, rögtön felszívja azt, és a probléma azonnal megszűnik. Bármennyire is tiltakozik a művelet ellen a gyerkőc, nyugodtan végezzük el, ugyanis garantáltan fájdalommentes a beavatkozás. Leggyakoribb fülbetegségek:

- Középfülgyulladás: Magas láz és a heveny fájdalom jellemzi. A náthás – hurutos szezonban gyakori, tehát főleg ősszel és tavasszal. A nyári időszakban a külső hallójárat gyulladása a strandolás kapcsán válik gyakorivá. Erős fájdalom jellemzi láz nélkül és nátha nélkül. A betegség gyanúja esetén forduljunk orvoshoz.
- Földugulás: A földugulás oka lehet a külső hallójáratban felgyülemlett fülzsírdugó. Ezt ki kell tisztítani, mosni. Ennek elvégzését mindenképpen bizzuk szakemberre, mi magunk soha ne próbálkozzunk vele.
- Hallássérülés: A hallássérült gyermekekkel való foglalkozás a gyógypedagógia területe. Ha felmerül bennünk a gyanú, hogy baj van a gyermek hallásával, mindenképpen irányítsuk szakemberhez.

WC használat

Figyelmeztessük a gyerekeket a WC használat utáni kézmosás fontosságára. Időnként ellenőrizzük, hogy a WC-t milyen állapotban hagyják dolguk végeztével. Előfordulhat, hogy a gyermek idegen helyen (pl. az iskolában) nem szívesen megy el WC-re, ezért inkább tartogatja egész nap.

◆ Öltözködés



6. ábra Öltözés az óvodában

A gyerekek öltözködésénél az alábbi szempontokat mindig tartsuk szem előtt!

- Réteges öltözködés: Ez azért fontos, mert a reggeli időjáráshoz képest a napközbeni több-kevesebb változást hoz(hat). Ilyenkor megvan a változó hőmérsékletre való alkalmazkodás lehetősége. A réteges öltözet: több darabból álló, külön-külön cserélhető, ha hidegebb van, pótlásként napközben is felvehető, pl. egy vékonyabb pulóver.
- A ruházat anyaga: A műszálas ruhaneműk gátolják a párolgást, a jó hővezetővé váló holmik elősegítik a meghűlést, ami ellen éppen védeni szeretnénk a gyerekeket. Ezért ezeknek a viselését kerüljük. A pamutból készült trikó, póló vagy kising jó viselet. A pulóver, nadrág is jobb szolgálatot tesz, ha természetes alapanyagból készült.
- Évszaknak megfelelő öltöztetés: Nagyon fontos a célszerű öltöztetés! Vannak érzékenyebb, fázósabb kicsik, akikre ilyenkor fokozottan kell ügyelnünk, de a túlöltöztetés veszélyei is felléphetnek, ami szintén káros lehet. Gyakorta hallani szülőktől: *"megint beteg a gyermekem, pedig úgy felöltöztetem"*. Valóban szükséges téli időszakban a réteges, meleg ruházat, de a nagy féltésből fakadó túlöltöztetés az ellenkező hatást válthatja ki a gyermek szervezetéből (leizzad, mozgása a sok ruha miatt korlátozódik, cipő, csizma elszorítja lábát a több zokni miatt, ezért hamarabb érzi, hogy fázik a lába stb...). A felső ruházatban célszerű a vízhatlan külsejű, bélelt, kapucnis kabát. A téli cipő, csizma ne legyen se túl nagy, se túl kicsi, különösen fontos, hogy szélesebb orra legyen, ne gátolja a lábujjak mozgását. A fej és a nyak védelmére célszerű az olyan sapka-sál együttes, amely megvéd a hidegtől, de nem túl vastag. Már gyerekkorban válogassuk össze harmonikusan ruhákat, hiszen ezzel is fejlesztjük a gyermek ízlését.

◆ Mozgás

A gyermekek testi és pszichés fejlődésének meghatározó eleme a mozgás. A fizikai tevékenységben, sportban ügyes gyermek magabiztosabb, és ez segíti a feladatok megoldásában, a gyerekközösségbe való beilleszkedésben. A mozgás fogantatásunktól kezdve végigkíséri életünket. Létfontosságú, mert általa fejlődik személyiségünk, fizikumunk – testünk–lelkünk. A mai rohanó világban arra kell törekednünk, hogy az egészséges testben az egészséges lelket megőrizve a mozgás életfilozófiánkká váljon. Ezt a szemléletet már gyerekkorban ki kell alakítanunk. A rendszeres mozgás kedvezően befolyásolja az egész szervezet növekedését, hozzájárul a légző- és keringési rendszer teljesítőképességének, a csont- és izomrendszer teherbíró képességének növeléséhez. A mozgáskultúra fejlesztése mellett segíti a térben és időben való tájékozódást, a helyzetfelismerést, a döntést, fejleszti az alkalmazkodás képességét is, így támaszkodik, illetve előkészíti a vizuális-, a matematikai-, a zenei- és a környezet megismerésére nevelés fontos, kapcsolódó feladatait, ezzel is fejleszti a gyerek személyiségét. A tudatos mozgásfejlesztés hatására a gyerekekben fontos személyiségtulajdonságok alakulnak és erősödnek meg: mint a bátorság, a fegyelmezettség, a kitartás. A közösségi élet alakulásához is fontos tulajdonságokat fejleszt: pl. az egymás segítése, együttműködés stb.

Porkolábné dr. Balogh Katalin pszichológus, egyetemi tanár szerint:

"Minden mozgásfejlesztő programnak tartalmaznia kell a következőket:

- *fizikai állóképesség fejlesztését,*
- *a nagy- és finom mozgások, testséma és fizikális erőnlét fejlesztését,*
- *egyensúlyfejlesztést,*
- *a laterális (kezesség) fejlesztését, a dominancia fejlesztését,*
- *a vizuális és auditív percepció fejlesztését alapozó, illetve azt kiegészítő szerepű mozgások gyakoroltatását,*
- *pantomimika fejlesztésével és gyakoroltatásával a testséma és az emocionalitás fejlesztését,*
- *problémamegoldások erősítését mozgásos tevékenységgel elvégzett feladatmegoldásokkal,*
- *a mozgással kapcsolatos és a mozgáshoz kapcsolható szókészlet fejlesztését,*
- *a fizikai aktivitáson keresztül a szellemi aktivitás előkészítését,*
- *a mozgásos sikeres feladatmegoldások eredményeként az önértékelés és az önbizalom növelését."*

Az iskolában a gyermekeknek az alábbi lehetőségeik vannak a mozgásra:

- Testnevelés órák
- Óráközi szünetek
- Sportfoglalkozások, szakkörök
- Délutáni szabadfoglalkozások.

◆ Játék

A mozgásigény kielégítésének leggyakoribb formája az óvodában és kisiskolás korban egyaránt a játék. A játék a gyermek elsődleges tevékenysége. Olyan értelmes, önkéntes és szabadon választott konkrét gyakorlati tevékenység, melyben személyiségének környezetéhez való viszonya sajátos formában tükröződik.

◆ **Pihenés, alvás**

Az iskolában ezekre a tevékenységekre már nincs lehetőség. A passzív pihenés valamilyen mozgás vagy játék formájában van jelen (ld. előző pont).

A kollégiumokban, diákotthonokban különböző bentlakásos intézményekben azonban jelentős szerepe van. Fontos, hogy a kollégiumi életnek legyen olyan szegmense, amikor a magányra, pihenésre vágyó tanulók el tudnak vonulni, és pihenhetnek. Az éjszakai nyugodt alvás lehetőségének megteremtésében fontos feladat hárul a gyerekekre vigyázó éjszakai nevelőre. Fontos a következetesség, a helytelen magatartásformák leküzdése.

◆ **A környezet rendben tartása**

A környezet rendben tartásának első lépcsőfoka, hogy a gyermeknek magának legyen igénye erre. Azoknál a tanulóknál, akik ezt az igényt nem hozták magukkal otthonról, nekünk kell kialakítanunk. Az első dolog a példamutatás, hiszen a gyermek a felnőttektől látott magatartásmintát leutánozza. Szoktassuk rá őket, hogy az osztályterem rendje tisztasága az ő felelősségük. A közös helyiségek használata után ellenőrizzük, hogy azt milyen állapotban hagyják. A bentlakásos intézményekben nagyobb hangsúlyt kap a környezet rendben tartása. A kollégiumban lakó diák több időt tölt az ottani hálóban, mint az otthoni szobájában. Fontos, hogy saját ízlését tükrözhesse ez a hely. Szükség esetén azonban kontrolláljuk az ötleteit. Hagyjuk, hogy a dekorációt maga készítse, de kívánjuk meg a rendet és a tisztaságot.

III. FELELŐSI RENDSZER

A felelősi rendszer a csoportélet szervezésének egyik eszköze. Célja, hogy elősegítse a gyermekek szocializációját, egyben alkalmassá tegye őket a különböző csoportszíntereken való együttműködésre. Ennek során a gyermeknek alkalmazkodnia kell felnőtthöz, társakhoz, normákhoz, szabályokhoz, feladatok elvégzésére kell képesnek lennie. Módja van az alá- és fölérendelt szerepek, helyzetek gyakorlására. Ideális, ha gyerekek és felnőttek közös döntés alapján alakítják ki saját felelősi rendszerüket (hetes, tisztaságfelelős, lecke-felelős, tanulópárok, stb.). A felelősi rendszer az egyes csoportokban sajátos, a többi csoport közösségétől eltérő lehet.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A higiénés és önkiszolgáló tevékenység valamint a felelősi rendszer témakörök végéhez értünk. A tanulási folyamat megszervezéséhez és eredményességéhez próbálunk itt, a Tanulásirányítóban segítséget adni. Készítettünk egy vázlatot a tananyagelemhez. Ennek segítségével kezdjen hozzá a tanuláshoz!

Vázlat:

I. NAPIREND

1. Az intézmények napirendje (iskola, kollégium)

Az ehhez kapcsolódó nevelési területek (érzelmi, értelmi, testi nevelés)

2. A pedagógiai asszisztens feladatai a napirendi pontokhoz illeszkedve

II. HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉGEK

1. Egészséges környezet biztosítása

◆ Az intézmény udvara

◆ Az intézmény belső helyiségei

◆ Szellőztetés

◆ Hőmérséklet

◆ Berendezési tárgyak

2. Egészséges életmód kialakítása

◆ Helyes életritmus

◆ Táplálkozás

◆ Testápolás

◆ Öltözködés

◆ Mozgás

◆ Játék

◆ Pihenés, alvás

◆ Táplálkozás

◆ A környezet rendben tartása

III. FELELŐSI RENDSZER

A tananyagot szó szerint elsajátítani, "bemagolni" nincs értelme. A pedagógiai asszisztensnek ezeket az elméleti ismereteket a gyakorlatban (is) kell majd alkalmaznia különféle szituációkban és minden esetben gyermekközösségekben. Javaslom, hogy a gyakorlati tevékenységeket egy társával vagy egy (akár rokonságban vagy baráti társaságban található) gyermekkel végezze.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Keressen 2 intézményt (egy iskolát és egy bentlakásos intézményt), melynek megismerkedik a napirendjével. Ismertesse ezeket! *(A feladat elvégzése történhet személyes látogatással vagy Internetes kereséssel.)*

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

2. feladat

Az 1. feladatban ismertetett 2 intézmény napirendi pontjaiból válasszon egyet-egyed, és írja le az ahhoz kapcsolódó pedagógiai asszisztensi feladatokat!

3. feladat

Állítsa össze egy képzeletbeli általános iskola és diákotthon heti étrendjét (hétfőtől péntekig, napi ötszöri étkezés)! Az étlap ne rugaszkodjon el a valóságtól. Ne feledje, iskolai menzáról van szó! Tartsa szem előtt az egészséges táplálkozás követelményeit, de gondoljon a költségvetésre is!

4. feladat

Írja le, mit kell tudni a helyes fogápolásról!

5. feladat

Az alábbi kérdéseknél, felvetéseknél húzza alá a helyes választ!

1. Milyen a jó téli cipő egy gyermeknek?

- A, Ha jó vastag zoknit húzunk bele, akkor mindegy.
- B, Nagyon bundás legyen, akkor elég a vékony zokni.
- C, Széles legyen az orra.

2. Milyen az ideális kollégiumi élet?

- A, Szükséges mindenkinek egy kevés idő, amit csak magára tud szánni.
- B, A szobatársak állandóan együtt vannak, szinte mindent együtt csinálnak.
- C, A kollégium állandó programot kell, hogy biztosítson lakóinak, így azoknak nem lesz idejük hülyeségekkel foglalkozni.

3. Kézmosás szükséges:

- A, Étkezés után
- B, WC használata után mindenképpen
- C, WC használata előtt

4. Az osztályterem hőmérséklete

- A, Legyen jó meleg, mert ha a gyermek fázik, nem tud koncentrálni.
- B, Legyen hűvös, hogy ne álmosodjanak el a tanulók.
- C, Legyen átlagos, és ehhez igazodjon a tanulók öltözete is.

5. A hallójárat tisztítása:

A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

- A, Nem szükséges külön tisztítást végezni
- B, Minden este szappannal ki kell mosni.
- C, Fültisztító pálcikával jó alaposan benyúlva kell tisztítani.

6. A helyes körömvágás

- A, A köröm sarkait jó alaposan ki kell vágni, így nem nő be.
- B, Csipeszt és körömvágó ollót egyaránt használhatunk.
- C, A körmöket a lehető legrövidebbre kell vágni, így nem megy bele piszok.

7. Hajápolás

- A, Ha elég meleg az időjárás, akkor kerüljük a hajszárító használatát.
- B, Ha jó alaposan megdörzsöljük törölközővel, akkor nem kell hajszárító.
- C, Ha nem használunk törölközőt, akkor jó forró hajszárítóval szárítsuk meg a haját.

8. Bőrápolás

- A, A gyermeket kizárólag kádban fürdessük.
- B, Soha ne használjon a gyerek izzadásgátló készítményeket
- C, A kádfürdő helyett inkább zuhanyzást alkalmazzunk.

6. feladat

Mit tegyünk, ha egy gyermek rágja a körmét?

7. feladat

Keresse meg az alábbi internetes portált:

A HIGIÉNÉS ÉS ÖNKISZOLGÁLÓ TEVÉKENYSÉG A GYERMEK NAPIRENDJÉHEZ ILLESZKEDŐEN. A FELELŐSI RENDSZER KIALAKÍTÁSA ÉS MŰKÖDTETÉSE

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7Gu7A4MOrG0J:www.harmonet.hu/csalad_otthon/21365-pacuha,-cuki,-vagy-koraven-a-te-gyerekek-melyik-oltozkodesi-tipushoz-tartozik.html+%C3%B6lt%C3%B6zk%C3%B6d%C3%A9s+gyerekek&cd=11&hl=hu&ct=clnk&gl=hu...

Ezen az oldalon a szerző a gyermekeket öltözködési stílusuk alapján 5 csoportba sorolja: a pacuha, a cuki, az igényes (pojáca), a koravén és a jelmezes. Próbálja meg osztálytársait az alábbi kategóriák valamelyikébe besorolni!



8. feladat

Ismertesse, hogy az Önök iskolájában/osztályában hogyan működik a felelősi rendszer! Mi az Ön szerepe ebben?



9. feladat

Látogasson el egy általános iskolába! Nézze meg az aulát, az udvart és egy WC-t! A látottak alapján írja le benyomásait! Fogalmazza meg, hogy milyennek képzei el ott az iskolai életet!

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

3. feladat

Íme egy lehetséges megoldás:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
reggeli	kakaó, barna kenyér, margarin, Óvári sajt, retek	tejeskávé, zsemle, margarin, méz	tej, kenyér, felvágott, margarin, retek	kakaó, rozskenyér, sonka, margarin, póréhagyma	csokis barna kenyér, Medve sajt, paprika	tej, tej, kifli, sajtkrém	tejeskávé, sonkás tojásomlett, pirítós kenyér
tízórai	banán	gyümölcs- joghurt	gyümölcs- turmix, keksz	túrós batyu	joghurt	müzli, joghurt	gyümölcs- joghurt, Cerbona szelet
ebéd	Burgonya- leves, pulyka- vagdalt, zöldborsó- főzelék	zöldségleves , sült csirkecomb, rizibizi	pulyka raguleves, spenótos tészta	gombaleves, majorannás csirkemell, zöldség köret	zöldbableves , rántott pulykamell, petrezsely- mes burgonya, saláta	meggy- leves, sertés szelet, párolt zöldség- köret	frankfurti leves, túrós palacsinta
uzsonna	tej, kalács	tea, barna kenyér, májkrém, paradicsom	gabona- pehely, tej	narancs	félbarna kenyér, margarin, lekvár	gyümölcs -saláta	tej, briós
vacso	gyümölcstea, rozsos kifli, körözött, uborka	tökfőzelék, natúr sertés szelet	baromfi virsli, ketchup, magos zsemle	tea, kefir, kifli, zöldpaprika	sóskamártás főtt tojással, tea	zsemle, májkrém, kígyó- uborka	gyümölcstea, rozskenyér, párizsi, margarin, jégcsapretek

4. feladat

A szülők és pedagógusok nagyon fontos szerepet játszanak a gyermekek szájapolásában, mivel ők tanítják meg a helyes fogmosásra a kicsiket. Az első fogak megjelenése után célszerű naponta kétszer speciálisan kisgyermek számára kifejlesztett fogkefével fogat mosni. Ajánlott speciális gyermekeknek való fogkrémeket használni, hiszen ennek alacsonyabb a fluortartalma, mint a felnőtt fogkrémeknek, és az ízét is jobban kedvelik a gyerekek. Mivel a kisgyermek nem tudja önállóan megfelelően eltávolítani a lepedéket, ezért 6 éves kor alatt a szülők által ellenőrzött fogmosásra van szükség. Kezdetben segítsük is a gyermeket abban, hogy hatékonyan, alaposan tudjon fogat mosni. A segítséget és az odafigyelést egészen addig érdemes folytatni, amíg a gyermek el nem sajátítja a rendszeres és szisztematikus fogmosás folyamatát. Ezt az időpontot a szakértők akkora teszik, amikor a gyermek iskoláskorban már folyékonyan ír. Csak ekkor elég ügyesek a gyerekek, hogy mindenhol elérjenek, és alaposan megtisztítsák a fogukat.

A jó fogmosás 2 percig tart, rövidebb idő alatt a gondos tisztítás nem végezhető el. Keret kell?

Kollégiumban, diákotthonban, nevelőotthonban reggel és este, az iskolában pedig ebéd után követeljük meg a fogmosást a gyermekektől.

5. feladat

1-C, 2-A, 3-B, 4-C, 5-A, 6-B, 7-A, 8-C

6. feladat

Ha egy-két hét, hónap után a rossz szokás elmúlik, ha a szülő kérésére a gyerek könnyedén le tud mondani róla, nem kell foglalkozni vele. Oda kell figyelni a dologra azonban akkor, ha a gyerek keze szinte folyamatosan a szájában van, ha körmei, ujjvégei már kisebesedtek, vagy, ha a körömrágáshoz más tünetek is társulnak, pl. gyakori fejfájás, hasfájás, alvási gondok, beilleszkedési nehézség. A szigor, a büntetés-jutalmazás ilyen esetekben mit sem segít, inkább csak ront a helyzeten; a kicsit újabb, szorongáskeltő feladathelyzet elé állítja, miközben figyelmét folyamatosan a körömrágásra irányítja. Ha úgy érezzük, a dolog több mint múló rossz szokás, érdemes szakember segítségével utánajárni, mi okozhatja a gyermek szorongását!

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bhtBuZY4ZzMJ:www.baptista.hu/n_yirmeggyes/cikk/egesz.doc+eg%C3%A9szs%C3%A9ges+%C3%A9letm%C3%B3dra+nevel%C3%A9s&cd=3&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 22.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:nNHo9ZKzX64J:www.okm.gov.hu/letolt/kozokt/ajanlott_kerettantervek_2004/om_kerettanterv/eg%C3%A9szs%C3%A9gnevel%C3%A9s.doc+eg%C3%A9szs%C3%A9ges+%C3%A9letm%C3%B3dra+nevel%C3%A9s&cd=9&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 22.)

<http://www.aldasuai.sulinet.hu/iskola/iskdokuk/kornyev.htm> (2010. július 22.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:usdqJlBjXicj:www.fazekas.hu/munkakozossegek/napkozi/reszlet_a_helyi_tantervbol.doc+napirend+kialak%C3%ADt%C3%A1sa&cd=21&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 22.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Q__llh-jbBAJ:www.leanynevelo-esztergom.axelero.net/Szakmai_Program2.htm+felel%C5%91si+rendszer&cd=3&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 22.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wT9DGT04CU8J:vilaghalo.eu/cegek/3826/html/napirend_nebulo_varganedobokatalin.pdf+iskola+napirend&cd=24&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 22.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KsNy7DhvMxQJ:www.webbeteg.hu/cikkek/legzoszervi_betegseg/2811/homarseklet-paratartalom-alakasban+ide%C3%A1lis+h%C5%91m%C3%A9rs%C3%A9klet+a+lak%C3%A1sban&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 22.)

http://www.hazipatika.com/articles/Az_egeszseges_taplalkozas_12_pontja?aid=20020827162201 (2010. július 23.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:lUd5RvIKGtwj:www.wellness-bea.hu/reggeli_1.html+eg%C3%A9szs%C3%A9ges+reggeli&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 23.)

http://www.informed.hu/életmod/wellness/beauty/?article_id=34857 (2010. július 23.)

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:797-2IQ64tAJ:anyuci.hu/cikkek/koromapolas-gyermekkorban-1980.html+k%C3%B6r%C3%B6m%C3%A1pol%C3%A1s+gyermek&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu> (2010. július 23.)

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yEjEFa757cIj:www.sulinet.hu/tart/fikk/Kfed/0/22636/1+k%C3%B6r%C3%B6mr%C3%A1g%C3%A1s&cd=9&hl=hu&ct=clnk&gl=hu> (2010. július 23.)

http://www.harmonet.hu/csalad_otthon/15941-minel-korabban-kezdi,-annal-szebben-fog-mosolyogni!.html (2010. július 23.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:SmMK7UhuIqWj:www.noilapozo.hu/20090802/a_fultisztitas_fontossaga_a_helyes_technika_es_problemas_esetben_szakorvos_felkeresesenek_szuksegessege+f%C3%B6ltiszt%C3%ADt%C3%A1s&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 23.)

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7Gu7A4MOrG0J:www.harmonet.hu/csalad_otthon/21365-pacuha,-cuki,-vagy-koraven-a-te-gyerekek-melyik-oltozkodesi-tipushoz-tartozik.html+%C3%B6lt%C3%B6zk%C3%B6d%C3%A9s+gyerekek&cd=11&hl=hu&ct=clnk&gl=hu (2010. július 23.)

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Uii8XAXGs14J:www.ruzstanciskola.hu/tanciskola/arspoetica/02-amozgasszerepe.htm+gyermek+mozg%C3%A1s&cd=25&hl=hu&ct=clnk&gl=hu> (2010. július 23.)

http://www.leanynevelo-esztergom.axelero.net/Szakmai_Program2.htm (2010. július 26.)

http://www.babaszoba.hu/articles/Mintaetrend_1-3_eves_gyermekeknek?aid=20081120184317 (2010. augusztus 2.)

AJÁNLOTT IRODALOM

Bíró Endre: Óvodák, általános és középiskolák, diákotthonok, gyermekintézmények jogi kézikönyve

Rácz Tiborné: Gondozási ismeretek {szociális gondozó és ápoló}

Kamuti Lajosné: Nevelőotthoni nevelési és gondozási ismeretek. Országos Pedagógiai Intézet, 1984

A(z) 1283-06 modul 007-es 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

MUNKANYELV

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