

A 2019/2020-AS TANÉV EGÉSZSÉGVÉDELMI PROGRAMJA

Az Egészségvédelmi programot a magyarkanizsai Alapfokú Zeneiskola a község általános iskoláival együttműködve valósítja meg.

Az Egészségvédelmi program célja:

- Testileg, szellemileg és szociálisan egészséges, érett személyiség kialakulásának elősegítése, amely alkalmassá teszi a tanulókat arra, hogy a saját és mások egészségét megőrizzék, védjék és fejlesszék.

Az Egészségvédelmi program tartalma:

- A tanulók bevonása az egészségügyi – oktatási akciókba, valamint az egészségmegőrzés, a betegségek és azok kezelési lehetőségeinek megismerésének ösztönzése.
- A tanulók saját egészségére, a személyes higiénia, helyes táplálkozásra és egészséges életmódra vonatkozó tudatosságának és az ezzel kapcsolatos felelősségének fejlesztése
- A humánusabb társas kapcsolatok kialakításának, valamint a mentális egészség megőrzésének és fejlesztésének megismerése
- A diákok egészségkultúrájának növelése, hogy az egészséggel való törődés a mindennapi szokásaik, igényeik és cselekvéseik szerves részévé váljon.
- A tanulók részvétele a tágabb környezetük javításába, valamint az iskolai környezetük higiéniai-esztétikai megőrzésében.
- A tanulók bekapcsolása a „Boldogságórák” programba azzal a céllal, hogy a mentális egészségüket fejlesszék.

Az Egészségvédelmi program tartalmának megvalósulása:

A Zeneiskola örömmel tesz eleget a humanitárius akciók meghívásainak, részt vesz jótékonyági koncerteken, hogy a beérkező önkéntes adományokkal segítse a rászorulókat.

Annak érdekében, hogy megakadályozzák a hangszereken való játszás közbeni nem megfelelő testtartásból adódó deformációkat, a tanárok minden hangszeres órán rendszeresen figyelmeztetik a diákokat a hangszer és a test megfelelő tartásának fontosságára. Emellett a tanárok minden hangszeres óra elején felhívják a tanulók figyelmét a higiénia fontosságára, azaz

arra, hogy minden óra előtt mossanak kezet. Az iskolába plakátokat helyeztünk ki, hogy emlékeztessük tanulóinkat a kézmosás fontosságára.

A tanulók az egészségvédelmi ellátás egyéb formáiban (preventív orvosi vizsgálatok, védőoltások stb.) általános iskoláikban részesülnek.

A Zeneiskola a magyarkanizsai gyógyfürdő speciális kórházával együttműködve korrekciós gimnasztika bevezetését is tervezi a tanulóknál megfigyelt testtartási rendellenességek kiküszöbölése érdekében.

A 2019/2020-as tanévben az iskola részt vesz a „Boldogságórák” programban a magyarországi „Jobb Veled a Világ” alapítvány támogatásával.

A program kiemelt küldetése, hogy a pozitív pszichológia alapköveire építve ötleteket és módszertani segítséget nyújtson ahhoz, hogy a diákok boldogsága fokozódjon. A program célja nem az, hogy problémamentes életmodellt állítson a diákok elé, hanem, hogy vezérfonalat adjon ahhoz, hogy a tanulóink könnyebben nézzenek szembe a kihívásokkal, képesek legyenek hatékonyan megbirkózni a problémákkal.

A program keretein belül kéthetente “Boldogságórák” szakkört tartunk az iskolában, melynek vezetője az iskola pszichológusa lesz. A tervezett témák a következők:

1. Boldogságfokozó hála – szeptember
2. Optimizmus gyakorlása – október
3. Kapcsolatok ápolása – november
4. Boldogító jócselekedetek – december
5. Célok kitűzése és elérése – január
6. Megküzdési stratégiák – február
7. Apró örömök élvezete – március
8. Megbocsátás – április
9. Testmozgás – május
10. Fenntartható boldogság – június

A szakkör mellett a 2019/2020-as tanévben a szolfézs és a kórus órák keretein belül havonta egyszer Boldogság-műhelyeket tartunk egy-egy osztályban, valamint a műhelyek a nyári Zenetáborunkban résztvevő diákok számára is elérhetőek és kipróbálhatóak lesznek.

| A megvalósítás ideje | Tevékenység/téma | A megvalósítás módja | A megvalósításért felelős személyek |
|--------------------------------|---|--|---|
| november | A függőségi betegségek elleni harc hónapja | Konzultációk, panók készítése, prezentációk vagy előadások | A tanárok és az iskola pszichológusa |
| december 01. | Az AIDS elleni harc világnapja | | A Diákszövetség tagjai |
| „Boldogságórák” program | | | |
| Szeptember | Boldogságfokozó hála | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Október | Optimizmus gyakorlása | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| November | Kapcsolatok ápolása | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| December | Boldogító jócselekedetek | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Január | Célok kitűzése és elérése | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Február | Megküzdési stratégiák | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Március | Apró örömök élvezete | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Április | Megbocsátás | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Május | Testmozgás | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Június | Fenntartható boldogság | Műhely a szolfézs és kórus órák, valamint a szakkör keretein belül | Az iskola pszichológusa, a szolfézs tanárok és a kórus vezetője |
| Június | Kapcsolatok ápolása, Célok kitűzése és elérése, Megküzdési stratégiák, Apró örömök élvezete | Műhelyek | Az iskola pszichológusa és a kórus vezetője |