

Ép test és ép lélek-

mentálhigiénés jó gyakorlatok a
Veres Pálné Gimnáziumban

Korompay Bálint
2015. augusztus 27.

Törvényi háttér-Nkt.

- *1. § (1) A törvény célja olyan köznevelési rendszer megalkotása, amely elősegíti a gyermekek, fiatalok **harmonikus lelki, testi és értelmi fejlődését...***
- *62. § (1) A **pedagógus** alapvető feladata, hogy ...
g) a **gyermek testi-lelki egészségének fejlesztése és megóvása érdekében tegyen meg minden lehetséges erőfeszítést:**
felvilágosítással, a munka- és balesetvédelmi előírások betartásával és betartatásával, a veszélyhelyzetek feltárásával és elhárításával, a szülő- és szükség esetén más szakemberek – bevonásával*
- a törvényi szabályozás elsősorban a tanulóra és a testi egészségre koncentrálna (mindennapos testnevelés, NETFIT...)

a Z-generáció a köznevelésben :

- stressz
 - depresszió
 - teljesítménykényszer
 - folyamatos versenyhelyzet
 - figyelemzavar
 - szociális készségek hiánya
 - generációk közötti szakadék...
-
- egyre több pszichiátriai eset, ld. az elmúlt tanév
 - nincs állandó iskolapszichológusi jelenlét
 - óriási felelősség, egész életre ható, meghatározó időszak

Feladatok:

- alapfeladatok mellett (továbbtanulás, tehetséggondozás, felzárkóztatás...)
- **diák- és tanárbarát iskolai légkör biztosítása, mint preventív feladat**
- sokszínűség: valahová tartozás, kötődési pont mindenki számára
- szabadidős tevékenységek (sportkörök, énekkar, színjátszó, kreatív író szakkör)
- iskolai hagyományok (táborok, Veres Pálnés-napok)

Világnapok

- Zene világnapja (október 1.)
- Magyar festészet napja (október 18.)
- Színházi világnap (március 27.)
- A költészet napja (április 11.)
- Tánc világnapja (április 29.)

felhívják a figyelmet a művészetek fontosságára
művészeti nevelés tinédzser korban (önkifejezés,
identitás keresés, kreativitás)

a Zene világnapja

- egész napos rendezvény
- önként jelentkezés
- spontán szüneti programok
- önkifejezés
- bátorság, önmagunk vállalása
- sokféleség tisztelete, tolerancia
- közösségi élmény (tanár-diák program)

Testébredztő futás

- 20. Coca-Cola testébredztő futás
Budapest, 2015. május 17. vasárnap
- kollektív nevezés, 5 tanárnő és kb. 80 diákunk részvételével
- együtt mozgás, drukkolás

Sportéjszaka

- évente megrendezett, tavaszi kiemelkedő DÖK-esemény
- az iskola kb. egyötöde vesz rajta részt
- egész éjjel át tartó tanár-diák program
- foci, kosár, röplabda, ping-pong, csocsó bajnokság

Szociális érzékenység

- ruhagyűjtés
- csokigyűjtés
- tanszergyűjtés

mélyszegénységben élő gyerekek számára

És mi?

- a pedagógus életpálya modell bevezetése ellenére (emelkedő bérek)
- növekvő óraszám
- ingyen helyettesítések (a mesterpedagógusoké is)
- áttanítás
- új feladatok: portfólió készítés, IKSZ megszervezése
- évről évre romló infrastruktúra

- megfizethetetlen előadások, tréningek

Mi teszi vonzóvá a pedagógus pályát?

Ki teszi vonzóvá a pedagógus pályát?

Tanár-mentálhigiéné

- a jó mentális állapot nemcsak cél, hanem a rendszer működésének feltétele is
- tanártesi
- tanárkosár
- tanárjóra
- tanárkórus
- tanárangol/tanárnémet
- tanártánc
- kirándulások

Jóga a VPG-ben

- VPG-s kolléga tartja
- tanárok számára
- heti egy alkalommal

- diákok számára
- heti két alkalommal a mindennapos testnevelés jegyében

Jóga-tapasztalatok

- bárki számára elérhető
- kis helyigény
- kevésbé képességfüggő
- relaxál, jótékony hatás az idegrendszerre
- önbizalmat fejleszt, egyéni fejlődést tesz lehetővé
- nincs versenyhelyzet
- fejleszti a figyelmet

Gondolatok a figyelemről

- a figyelem megosztása
a „a multitasking illúziója”
- kitartó fókusz és mély gondolkodás
- *Daniel Goleman: Fókusz, Libri, Budapest, 2015.*

Végszó:

- Saját magunk és diákjaink mentális és testi karbantartása iskolai szinten kezelendő, fontos feladat.
- Sok erőt, energiát kívánok a következő tanévhez!



Köszönöm a figyelmet!