

TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY

Foglalkozások, programok



„Az életvezetés iskolája”- Borsod megye komplex
emberi erőforrás-fejlesztési programja 7 lépésben
TÁMOP-6.1.5-13/2014-0001

A PROJEKT INDOKOLTSÁGA

A projektben tervezett területi szintű komplex fejlesztések háttérében összetett problémák állnak, melyekre célzott beavatkozási mechanizmusokon keresztül, differenciált módszerekkel és eszközökkel kíván a projekt válaszolni.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye általános helyzete gazdasági, társadalmi és szociális szempontból is rendkívül hátrányos, a társadalmi-gazdasági állapotot jelző mutatók jelentős lemaradást mutatnak az országos átlagtól, melyek közül az alábbi súlypontok körvonalazódnak:

- Társadalmi egyenlőtlenségek a lakosság egészségi és lelki állapota tekintetében
- Társadalmi egyenlőtlenségek a lakosság korösszetétele tekintetében
- Társadalmi egyenlőtlenségek a munkanélküliség tekintetében
- Társadalmi egyenlőtlenségek a lakosság munkaképességének tekintetében (pszicho-szociális, kulturális tényezők, egészségtelen életmód, szocializációs környezet, deviáns magatartások kialakulása)

A PROJEKT ÁLTALÁNOS CÉLJA

Az „Életvezetés iskolája” projekt megvalósításával célunk, hogy területi alapú megközelítéssel, a Borsod-Abaúj-Zemplén megye speciális adottságaihoz és igényeihez igazodó eszközökkel, ugyanakkor komplex módon fejlesszük az emberi erőforrást. A programok kísérleti jellegű kipróbálása egyes prioritások mentén, de elaprózottan az előző programozási ciklusban elindult, ezen alprogramok tovább erősítették a komplex fejlesztési program szükségességét.

Kiemelt cél, hogy a gazdaságfejlesztési kulcsfolyamatok fejlesztéséhez a társadalmi kohézió fejlesztése társuljon, illetve fizikailag és mentálisan egészséges munkaerő álljon rendelkezésre a fejlesztésekhez. Ennek érdekében komplex társadalmi felzárkóztatásra, az érintett csoportok társadalmi és munkaerő-piaci integrációjának elősegítésére van szükség.

FOGLALKOZÁSOK, PROGRAMOK

MOZGÁS TERÁPIÁS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS KISGYERMEKEKNEK

Idegen nyelvű mozgásóra. A foglalkozások célja, hogy mozgás közben játékos eszközökkel ismertessük meg a gyermekekkel az idegen nyelv hangzását, mivel a kisgyermekek játékok, mesék, mondókák, mozgások által tanul és fejlődik. A nyelvtanulás legfogékonyabb időszaka 0-10 éves korig terjed. Ebben az időszakban a gyermekek könnyedén elsajátítják egy idegen nyelv hangtanát, ritmusát, szóképzését, akcentusmentesen. A foglalkozások célja, hogy játékos eszközökkel ismertessük meg a gyermekekkel az idegen nyelv hangzását, mivel a kisgyermekek játékok, mesék, mondókák, mozgások által tanul és fejlődik.

FENNTARTHATÓSÁGHOZ, KÖRNYEZETVÉDELEMHEZ KAPCSOLÓDÓ ISMERETEK FEJLESZTÉSE: TISZTA LAPPAL A FENNTARTHATÓSÁGÉRT

A gyermekek egészséges és kulturált életmódra nevelése, valamint a környezettel harmóniában élés kialakítása. Fenntartható fejlődés globális, lokális és egyéni szinten. Energiahatékonyság a háztartások szintjén. Zöldgazdálkodás, szelektív hulladékgyűjtés, komposztálás. Napelem, vízgazdálkodás, geotermikus megoldások, a rezskiöltségek optimalizálása. Passzív ház-konceptciók. Prevenációs cél: a háztartások kiadásainak csökkentése, környezettudatos szemléletmód terjesztése.

A gyermekek egészséges és kulturált életmódra nevelése, valamint a környezettel harmóniában élés igényének kialakítása. Olyan tevékenységrendszer, amely során a gyermekek képessé válnak a környezeti elemek értékeinek felismerésére, megővésére.

ÉLETMÓD TÁBOR GYEREKEKNEK

Új típusú életmód-táborok bevezetése: A gyerekek alkalmazhatják a foglalkozásokon tanultakat és fejleszthetik életképességeiket az által, hogy akadályokat kell leküzdeniük, próbára kell tenniük kreativitásukat, fizikai erőnlétüket és lelki erejüket.

ÉLETVEZETÉSI ISMERETEK ÉS EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS GYERMEKKORBAN

Az egészségnevelés célja az egészség megőrzése, a testi, lelki és szociális jólét állapota. Az életmód-tanácsadó a gyerekek személyes részvételén keresztül attitűd- és szemléletformálás elérésére, az egészséges életmód kialakítására törekszik.

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ FOGLALKOZÁSOK FIATALOK SZÁMÁRA

A foglalkozások témái: Az alapvető lelki és biológiai változások megismerése. Kortársi és családi kapcsolatok. Az én-identitás keresése. Lázadás és elfogadás. Személyiség típusok és kapcsolatok. Sikeres életvitel, szexuális kultúra. Jövőorientáltság, tudatos jövőkép. Célok és tervezés.

ALKOTÓTEVÉKENYSÉG ÉS LELKI HARMÓNIA – AZ EGÉSZTUDATOS ÉLET ELSAJÁTÍTÁSA ÉS AZ EGÉSZSÉGTUDATOS GYEREKNEVELÉS JEGYÉBEN

Olyan közös foglalkozások szervezése, ahol a szülő-kisgyermek közti kapcsolatokat javítják, erősítik. Iskolán kívüli szabadidős programok, alkotóműhelyek, kézműves

FOGLALKOZÁSOK, PROGRAMOK

foglalkozások, tanulási kompetenciákat fejlesztő (akár tanoda-jellegű) képzőművészeti és zenei foglalkozások. Kézműves termékek alkotása a jeles napokon. Ünnepekkel, népi hagyományokkal kapcsolatos, illetve egészség- és környezettudatos tematikus napok tervezése és szervezése iskolán kívül, az ehhez szükséges ismeretek és jó gyakorlatok átadása gyermekeknek, kamaszoknak és szüleiknek. A foglalkozások során kiemelt fontosságú az egészséges életmódra nevelés, valamint a szűrővizsgálatok jelentőségének kihangsúlyozása.

EGÉSZSÉGTUDATOS CSALÁDOK FEJLESZTÉSÉT SZOLGÁLÓ KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Program az egészségtudatos élet elsajátítása és az egészségtudatos gyereknevelés jegyében. A gyermekvállalás időszakában nagyon fontos az egészséges életmód. Sokan nincsenek kellően tisztában azzal, hogy pontosan egyes káros hatások hogyan befolyásolják a gyermek állapotát. A foglalkozások során a szakember segít a fiatal anyáknak a kezdeti nehézségeket feldolgozni, tanácsokat ad a gyermekek helyes és egészséges nevelésében. A program nemcsak a szülés előtt álló nőknek szól, hanem azoknak a családanyáknak is, akiknek már egy vagy több gyermekük van.

JÓ PÉLDÁK BEMUTATÁSA

Olyan családok bemutatkozása, akik jó példával járnak mások előtt. Akik kiegyensúlyozottan, boldog családi környezetben élnek, mert szorgalmasan és kitartóan dolgoztak, avagy olyan innovatív ötletük volt, amelynek kiaknázásával sikereket értek el. Egy-egy előadással készülnek a résztvevők, amit közös kötetlen vacsora, illetve beszélgetés követ. A helyi szervezetekkel való együttműködés kapcsán cél a hasonló jellegű rendezvények rendszeres megtartásának beiktatása a közösség életébe.

MUNKAERŐ-PIACI KOMPETENCIÁK FEJLESZTÉSÉT TÁMOGATÓ MŰHELYFOGLALKOZÁS - ÁLLÁSINTERJÚTÓL A CSAPATMUNKÁIG

Önéletrajz, motivációs levél, állásinterjú, pályaválasztás és – módosítás, önmotiváció, munkahelyi beilleszkedés, rugalmasság, együttműködés, karrierépítés, előrelépés, élethosszig való tanulás. Prevenációs cél: tartós munkanélküliség megszüntetése, az alkalmazkodókészség fejlesztése.

Az érintettek személyes tanácsadáson vehetnek részt. Önéletrajz, motivációs levél, állásinterjú, pályaválasztás és – módosítás, önmotiváció, munkahelyi beilleszkedés, rugalmasság, együttműködés, karrierépítés, előrelépés, élethosszig való tanulás. Prevenációs cél: tartós munkanélküliség megszüntetése, az alkalmazkodó készség erősítése.

„EGÉSZSÉGES HÁZTARTÁS” PROGRAM, HÁZTARTÁSVEZETÉSI ISMERETEK ELSAJÁTÍTÁSÁT SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOK

A klubfoglalkozások keretében a résztvevők háztartásvezetési, egészséges életmódra nevelési, valamint egészséges lakókörnyezetre nevelési technikákat sajátíthatnak el.

EGÉSZSÉGES ÉS FENNTARTHATÓ ÉLETMÓDOT TÁMOGATÓ, KÖZÖSSÉGI HÁZTÁJI GAZDÁLKODÁS KIALAKÍTÁSA – „EGÉSZSÉGGERT” - HÁZTÁJI GAZDÁLKODÁS PILOT PROJEKT

Az egészséges ételek elengedhetetlenek az egészséges életmód kialakítása szempontjából. A foglalkozás célja, hogy a szakember segítségével a résztvevők képe-

FOGLALKOZÁSOK, PROGRAMOK

sek legyenek helyes táplálkozás kialakítására, valamint a fenntartható egészséges és környezettudatos háztáji gazdálkodás megtervezésére. Fontos olyan gazdálkodás kialakítása, ahol a termények megfelelő választékban és minőségben tudják kielégíteni a családok igényeit.

GYÓGNÖVÉNY-KERT- GYÓGNÖVÉNY-ISMERETI PILOT PROJEKT

A foglalkozás célja megismertetni a családokat a könnyen leküzdhető betegségek, illetve a kiegészítő terápiák esetén leggyakrabban használt gyógynövényekkel. Megismerkednek a gyógynövények neveivel, kinézetével, előfordulásukkal, begyűjtési illetve termesztési lehetőségeikkel, drogériákban való hozzáférhetőséggel. Betekintést nyernek a gyógynövények alkalmazhatóságába, megismerik a hatóanyagait, az adagolási szabályokat az egyes betegségek kezelése, illetve a megelőzés terén. Megismerkednek a gyógynövények különböző elkészítési módjaival (teák – forrázat, főzet, stb. – fürdőök, olajok, stb.) és a gyógynövénykészítmények alkalmazásával.

A program során bemutatásra kerül az összes jelentősebb gyógynövény, elsajátítják a teák és más gyógynövénykészítmények készítésének általános és speciális szabályait.

LELKI EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE A MUNKAHELYI KÖZÖSSÉGBEN – KOOPERÁCIÓVAL A MUNKAHELYI SIKERÉRT

A képzés témái: Az ön- és társismeret, önbizalom, önbecsülés, kommunikációs készség, kapcsolatteremtési képesség fejlesztése; Konfliktuskezelés, társas készségek fejlesztése; A munkahelyi légkör, kultúra fejlesztése az együttműködés jegyében. Cél: könnyebb munkahelyi beilleszkedés - nagyobb jövedelemtermelő képesség.

ÉLETMÓD TÁBOR FELNŐTTEKNEK

Olyan szemléletformáló életmódtábor felnőtteknek, amely első sorban lelki élmény nyújt, örömet ad, aktivizálja az embert, tettekre sarkall, hogy az ember magát és környezetét is jobba tegye. Új barátságok, új közösségek születnek. Az életmód tábor fő célja, hogy az erkölcs megerősítésre kerüljön és így javuljanak a közállapotok. Szemléletformáló foglalkozások a család boldogságáért.

AKTÍV KORÚAK EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAPOTVIZSGÁLATAI

Aktív korúak megbetegedésére irányuló szűrések, ahhoz kapcsolódó kockázatbecsülés és tanácsadás. Szűrések: vérnyomásmérés, artéria merevség vizsgálat, koleszterinszint mérés, hiperlipidémia (vérsír) szint mérés, vércukorszint mérés, magasság mérés, testsúly mérés, bőrredő mérés (testzsír tömeg mérés), BMI számítás, derék-csipő arány vizsgálat, cél testsúly meghatározás, koronária rizikós besorolás. Táplálkozással kapcsolatos információnyújtás.

Vérnyomás, koleszterin, cukor szint mérés. A mérést követően személyes szaktanácsadás biztosítása és táplálkozással kapcsolatos információnyújtás történik.

FIATALKORÚAK EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAPOTVIZSGÁLATAI

Szűrések: hallás és látásvizsgálat, gerinc deformitások, tartási rendellenességek szűrése, láb deformitás szűrés. Vérnyomás, koleszterin, cukor szint mérés, korai fejlődési rendellenességek kiszűrése. A mérést illetve a vizsgálatot követően személyes szaktanácsadás biztosítása és táplálkozással kapcsolatos információnyújtás történik.

FOGLALKOZÁSOK, PROGRAMOK

NŐK EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAPOTVIZSGÁLATAI

Nőgyógyászati szűrővizsgálatok és ahhoz kapcsolódó kockázatbecslés és tanácsadás. A mérést illetve a vizsgálatot követően személyes szaktanácsadás biztosítása.

A FIZIKAI ERŐNLÉT JAVÍTÁSÁT CÉLZÓ KÖZÖSSÉGI FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSE: A LESZAKADÓ RÉTEGEK TÁRSADALMI FELZÁRKÓZÁSÁT SEGÍTŐ SZABADIDŐS CSAPATSPORT FOGLALKOZÁSOK

Cél a mozgás, sportolás öntevékenységi igényének kialakítása, a rendszeres testmozgás elérése a résztvevők mindennapjaiban, megismertetni minél több féle sportággal. Cél a helyi hagyományokhoz, igényekhez igazodó sportágak fejlesztése, kiaknázása.

A mozgás alapvető emberi tevékenység, mely befolyásolja testi- lelki egyensúlyunkat, hatással van teljesítőképességünkre, örömet okoz és elősegíti a szervezet helyes működését, karbantartását.

A foglalkozások megvalósításával célunk a fiatalokban mozgás, sportolás öntevékenységi igényének kialakítása, a rendszeres testmozgás elérése a résztvevők mindennapjaiban, megismertetni minél több féle sportággal. A megvalósítás kapcsán cél a helyi hagyományokhoz, igényekhez igazodó sportágak fejlesztése, kiaknázása. A sport szerepe meghatározó az egyén egészséges szemléletformálása szempontjából ezért fontos a projektünk keretében széles körben, az adott körön belül pedig gyakori, rendszeres alkalmak segítségével a mindennapok részévé tenni.

A FIZIKAI ERŐNLÉT JAVÍTÁSÁT CÉLZÓ KÖZÖSSÉGI FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSE: A LESZAKADÓ RÉTEGEK FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK JAVÍTÁSA CSOPORTOS MOZGÁSFORMÁK SEGÍTSÉGÉVEL

Cél a mozgás, sportolás öntevékenységi igényének kialakítása, a rendszeres testmozgás elérése a résztvevők mindennapjaiban, megismertetni minél több féle sportággal. Cél a helyi hagyományokhoz, igényekhez igazodó sportágak fejlesztése, kiaknázása. A csoportos mozgásformák segítik az egyéni motiváció felkeltését és megtartását. Ide tartoznak a legkülönbélebb, a helyi lakosság által igényelt aerobik, kardio jellegű és koreografált mozgásformák.

A csoportos mozgásformák segítik az egyéni motiváció felkeltését és megtartását. Ide tartoznak a legkülönbélebb, a helyi lakosság által igényelt aerobik, kardio jellegű és koreografált mozgásformák.

ÖNKÉNTESSÉGET ÉS KÖZÖSSÉGET TÁMOGATÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS- FEJLESZTŐ PROGRAMOK KEZDEMÉNYEZD! PROGRAM A KÖZÖSSÉGI ÖSSZEFOGÁSÉRT

Civil kezdeményezések és önkéntesség minden életkorban. A közösségi szolgálat színterei. Hogyan indítsd el, hogyan csatlakozz? Közösségi kezdeményezések a rétegigényeknek megfelelően a helyi önkormányzatokkal együttműködve (önkéntesség, kultúra, szabadidő, önfejlesztés (pl. nyelvi klubok), egészséges életmód-klubok, baba-mama klubok, társasjáték klubok, sportkörök, környezetvédő civil kezdeményezések, túraclubok tervezése és szervezése. Idősek számára szervezett rekreációs programok. Alkotóköri indítása és fenntartása. Célok: fiatalkori kallódás, bűnözés megelőzése a közösség megtartó erejével; a társadalmi összetartás, szolidaritás, egymás kölcsönös segítésének elősegítése, az időskori elszigetelődés megelőzése.

FOGLALKOZÁSOK, PROGRAMOK

CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

Ingyenes családi egészségnapok szervezése, ahol a résztvevők egészségügyi szűréseken, tájékoztatókon, sport vetélkedőn vehetnek részt. A gyermekek számára játszóházat és különböző sport játékokat biztosítanak. A nap közben folyamatos előadásokkal, tánc bemutatókkal szórakoztatnák a résztvevőket.

ISKOLAI EGÉSZSÉGNAP – EGÉSZSÉGNAPOK KÖZÉP ÉS SZAKISKOLÁKBAN

Az egészség napon az iskolában különböző versenyek és vetélkedők kerülnek megszervezésre: labdarúgó, kosárlabda, röplabda és kézilabda mérkőzések. Futóverseny. Egészséges életmód vetélkedő továbbá egészséges ételek főzőversenye.

GAZDATALÁLKOZÓK

Az egészséges táplálkozás nem csupán az egészséges alapanyagokra koncentrálni. Fontos az is, hogy az ételleket minél kíméletesebb módon készítsük el, hogy a tápanyag veszteség a lehető legkisebb legyen. Olyan közösségi rendezvények szervezése, ahol a résztvevők megoszthatják egymással az egészséges főzési praktikáikat, közös főzések alkalmával sajátíthatnak el új technikákat. Az események további célja, hogy a háztáji gazdálkodási programban résztvevők megosszák egymással a gazdálkodáshoz kapcsolódó tapasztalataikat és lehetőség legyen a „jó példák” bemutatására. Kiemelt törekvésünk a rendezvénnyel a hagyományteremtés megvalósítása.

KIRÁNDULÁS, TÚRA

A kirándulás igazán hasznos időtöltés és kiváló kikapcsolódás az egész család számára. A kirándulás nagyon jó alkalom, hogy a családok együtt lehessenek, valamint kellemes közérzetet eredményez a friss levegőnek és a természetnek köszönhetően. A természet közelsége, meghittsége kellemes feltöltődést nyújt, segít a stressztől, fáradtságtól való megszabadulásban. A kirándulások lehetnek gyalogtúrák, biciklis túrák, valamint tájfutás is. A program fontos célja a hagyományteremtés.

SPORTNAP

A Sportnap célja az egészségtudatos életmód terjesztése. A program alkalmával a résztvevők kipróbálhatják a különböző mozgási formákat. A nap folyamán különböző vetélkedők, versenyek, valamint közös sporttevékenységek garantálják a jó hangulatot. A széles választékból mindenki megtalálhatja a neki legmegfelelőbb sportolási lehetőséget.

KONFERENCIA A FELSŐOKTATÁSBAN TANULÓ HALLGATÓKNAK – „ÉLETVEZETÉS ISKOLÁJA” KONFERENCIA

Konferencia a pedagógus, tanár, tanító és szociális szakterületen elhelyezkedni kívánó felsőoktatási hallgatóknak. A konferencia célja, az életvezetési ismeretek oktatásához kapcsolódó gyakorlatok, új módszerek megismertetése, elterjesztése.



A projekt címe: „Az életvezetés iskolája” –
Borsod megye komplex emberi
erőforrás-fejlesztési programja 7 lépésben

A projekt azonosítószáma: TÁMOP-6.1.5-13-2014-0001

Kedvezményezett neve: Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei
Fejlesztési Ügynökség Közhasznú Nonprofit Kft.

További információ: www.borsodieletvezetes.hu

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE