

„Kompetencia alapú oktatás fejlesztése a Gólyafészek Óvoda és Bölcsőde intézményében Görbeháza”

Lezárult a TÁMOP 3.1.4./08/-2-2009-2010 pályázat

Az eredményes pályázatnak köszönhetően 2009 májusában megindult a projekt előkészítése, aláíródtak a szerződések. 2009 júniusában a szakmai vezetői munka is elindult. A pályázatban érintett 3 fő óvodapedagógus ismerkedett a kompetenciaalapú óvodai programcsomaggal. A program bevezetése egy óvodai csoportba történt, 4-5 éves korú gyermekek részvételével. A projektben szereplő továbbképzéseket az érintett óvodapedagógusok 100 %-ban teljesítették.

Képzések megnevezése:

Kompetenciafejlesztő óvodai oktatási programok alkalmazását támogató módszertani képzés (2 fő)

✎ Az IPR alkalmazását támogató módszertani képzés: Kooperatív tanulás (1 fő)

✎ Menedzsmenképzés (1 fő)

✎ Infokommunikációs technológiák (IKT) oktatásban történő alkalmazását segítő képzés (3 fő)

✎ Az IPR alkalmazását támogató módszertani képzés: Differenciálás heterogén csoportban (1 fő)

✎ Általános pedagógiai módszertani képzés: Hatékony tanuló-megismerési technikák (2 fő)

✎ Általános pedagógiai módszertani képzés: Óvoda iskola átmenet megkönnyítése (2 fő)

✎ IPR Tantestületi képzés (4 fő)

A tárgyi eszközök beszerzésre kerültek: 3 db laptop és 1 db multifunkciós készülék.

A mentor szaktanácsadó kiválasztása megtörtént. A mentor szaktanácsadások teljesültek.

Elvégzett mentorállások:

✎ intézményi folyamat szaktanácsadás (30 óra)

✎ IPR módszertani mentor szaktanácsadás (40 óra)

✎ kompetencia területi mentor szaktanácsadás (40 óra)



A kompetenciafejlesztő óvodai programcsomag nevelési eszközei: meseládkó szakmai eszközöket tartalmazó csomag megérkezett.

A Puszták világa gyermekszemmel (Hortobágy) projektet megvalósítottuk az érintett gyerekek és pedagógusok részvételével.

Téma hétnek a Húsvétot választottuk, melyet bemutató foglalkozás keretén belül zártuk.

A helyi nevelési programot módosítottuk. A bérjellegű kifizetések a munka elvégzésének arányában kifizetésre kerültek:

- projekt menedzser
- projekt asszisztens,
- pénzügyi munkatárs,

- szakmai vezető,

- a projektben résztvevő óvodapedagógusok részére.

A projekt keretében elszámolható irodaszerek beszerzésre kerültek.

A projekt záró rendezvénye: 2010. 08.27.-én volt megszervezve.

Polonkai Zoltánné
Óvodavezető

Kérdezze meg kezelőorvosát és gyógyszerészét!

ÍZÜLETI PANASZOK

A köznyelvben általában reumának nevezik az ízületek fájdalmával és mozgáskorlátozottsággal járó tüneteket, amely több különböző betegség gyűjtőnévét takarja. Az elváltozások három fő csoportra oszlanak: kopásos eredetű (arthrosis), a gyulladás okozta (arthritis) és az egyszerű ízületi fájdalomra (arthralgia). A reumatológiai betegségek rendkívül elterjedtek, a lakosság kb.10-15%-a szenved valamilyen mozgásszervi problémától.

Az ízületi kopás okozta fájdalom (arthrosis), lényege a kötőszövetek, porcok degenerációja, kóros elfajulása, amelynek következtében kopások ill. meszes felrakódások jönnek létre. A porcok anyagcseréje lassul, rugalmasság csökken és erős fájdalom jelentkezik. Oka lehet túlsúly, nehéz fizikai munka, sport, helytelen testtartás, életkor.

Gyulladás okozta ízületi fájdalom (arthritis) ilyenkor a gyulladásos tünetek vannak túlsúlyban, ami nemcsak egy ízületet érinthet. Oka lehet túlterhelés, anyagcsere-betegség, vagy autoimmun gyulladás. Leggyakoribb a rheumatoid arthritis, a reumás láz, a köszvény, Lyme-kór, psoriasis. Egyes gyógyszerek is kiválthatnak gyulladásos tüneteket. (pl. fluorkinolonok, Ca-antagonisták stb.).

TERÁPIA

Tartós vagy visszatérő panaszok esetén orvosi diagnózis és kezelés szükséges. Akut esetekben



fájdalomcsillapítók, valamint nem szteroid gyulladásgátló használható: szájon át vagy külsőlegesen. Fényérzékenyítő hatása miatt a Fastum gél, Algoflex gél, Keplat tapasz valamint a Ketospray 2010. szeptember 15-e óta vényköteles! Az Algoflex tabletta viszont továbbra is vény nélkül kapható.

Jó hatással lehet az ízületek mozgathatóságára és a porcok mozgására a glükózamin, kondroitin-szulfátot tartalmazó szerek kúraszerű szedése.. (Proenzi 3 tabl, Gool gran., Dona por vagy kapszula stb.)

TANÁCSOK

- Jegelés, nyugalomba helyezés, gyulladás-csökkentő szerek adása, ha szükséges!
- Fizioterápia, masszázs, gyógytorna enyhítheti a tüneteket.
- Súlyfelesleg mielőbbi rendezése!

- Ülő életmód kerülése, a kíméletes mozgás beiktatása.

- A megfelelő szék (ülésmagasság, a hát megfelelő támasztása).

- A fekvőhely kiválasztása (puha, kemény, párnák stb).

A legfontosabb pedig, hogy a kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Dr. Antal László
Szakgyógyszerész