

KisTigris Gimnázium és Szakiskola

NYITNI A VILÁGRA PROGRAM

Alsószentmártonból a nagyvilágba

Államháztartási, társadalmi ismeretek megismerésén,
elfogadásán keresztül a többségi társadalomba való
beilleszkedésig

2011.

Készítette: Mészáros János

Tartalomjegyzék

A társadalomba való beilleszkedés	4
Személyiségfejlesztés.....	4
Iskolánk személyiségfejlesztéssel kapcsolatos célkitűzései.....	4
Szülőkkel való kapcsolattartás	7
Az eredményes személyiségfejlesztés kritériumai	7
Társadalmi bűnmegelőzés, az áldozattá válás megelőzése.....	7
Fogyasztóvédelem	16
Közösségfejlesztéssel kapcsolatos feladatok.....	16
Beilleszkedési, magatartási nehézségekkel összefüggő pedagógiai tevékenységek	16
A szociális kompetencia megjelenése – kiemelt fejlesztési feladatai.....	16
A szocializáció	17
A proszociális és antiszociális viselkedésmód.....	18
A fejlesztések iránya	18
Az intelligens tudás.....	19
Eszközjellegű tudás.....	19
Az alkalmazható tudás.....	20
Társadalmi kompetencia.....	20
Kulcskompetenciák	20
A helyes énkép kialakítása	21
Hon- és népismeret	21
Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra	22
Környezeti nevelés.....	22
Információs és kommunikációs kultúra	23
Tanulás.....	23
Testi és lelki egészség	24
Felkészülés a felnőttlét szerepeire	25
Zárószó	26
Idézett forrásmunkák	27

Mellékletek:

- 1.számú melléklet: Együttműködési megállapodás – Siklósi Kórház
- 2.számú melléklet: Együttműködési megállapodás – Dr. Gaál Andrea
3. számú melléklet: Siklós Város Polgármesteri hivatalának Ügyrendje
- 4.számú melléklet: Együttműködési megállapodás – Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság
- 5.számú melléklet: Kezdődik a tanítás
- 6.számú melléklet: Országos Rendőr-főkapitányság felépítése
- 7.számú melléklet: Az egészséges táplálkozás 12 pontja

Előszó

Az anyag, amely a Gimnázium oktatási programjához igyekszik illeszkedni, egy speciális és átfogó – az intézmének gyakorlati szempontból is segítséget nyújtó „SEGÉDLET”.

Az Európai Uniónak továbbra is központi feladatot jelent a fiatalok (2011 cigányság, cigány fiatalok segítése kiemelt feladata az EU-nak) beilleszkedése – általában véve – a társadalomba.

A Tan Kapuja Buddhista Egyház a halmozottan hátrányos helyzetű cigányság problémáját felismerve, társadalmi beilleszkedési nehézségeit látva, hét éve megalapította a Kis Tigris Gimnázium és Szakiskolát. Az alapítás célja, hogy a cigány fiatalokat elmozdítsa kilátástalan helyzetükből, a tanulás fontosságával egy *céltudatos életpálya-modellt* segítsen megfogalmazni számukra.

Az iskola helyi céljai megfogalmazásakor figyelembe kell venni az iskola múltját, jelenét, jövőjét, hogy olyan piacképes, korszerű és továbbfejleszthető tudást nyújtson, amely a várható gazdasági-társadalmi elvárásoknak megfelel. Különös gondot kell fordítani a 9. évfolyamra, ahova különböző előképzettséggel érkeznek a tanulók, s a beilleszkedés könnyítésével (segítségével) az iskola célkitűzéseikhez csatlakoztatjuk őket.

Fontos az életkori sajátosságoknak megfelelő műveltség biztosítása, olyan „harmonikus” személyiséget formáljunk, aki a közösségi élet keretein belül gyarapítja tudását, műveltségét úgy, hogy megalapozza az értelmes, alkotó tevékenységet.

A középiskolai évek alatt alakuljon ki bennük határozott, pozitív erkölcsi értékrend, szemléletmód, s legyenek képesek a társadalmi együttélésre illetve saját helyük megtalálására a társadalomban.

I. A TÉMA KIDOLGOZÁSA – A TÁRSADALOMBA VALÓ BEILLESZKEDÉS

A többségi társadalom normái, értékrendje tartalmazza: a humanizmus, a demokrácia, a tolerancia, szolidaritás, identitástudat stb. eszmeiségét.

A nevelés és oktatás folyamatában a pedagógiai és tanulói tevékenységnek egyaránt a tanuló személyiségfejlődését kell szolgálni.

1. Személyiségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladatok

Pedagógiai koncepciónk fontos eleme az olyan demokratikus magatartású és demokratikusan gondolkodó fiatalok felkészítése, melyben az egyén és a közösség érdekei egyaránt szerephez jutnak.

2. Iskolánk személyiségfejlesztéssel kapcsolatos célkitűzései

A 14-19 éves tanulók személyisége sokat fejlődik a gimnáziumi évek alatt. Éppen ezért a középiskolának kiemelt felelőssége van abban, hogy az egyéni képességeket és készségeket fejlessze. Fejleszteni kell a tanuláshoz, a kommunikációhoz, a közösségbe történő beilleszkedéshez tartozó magatartási képességeket és készségeket. Alkalmassá kell tenni tanulóinkat a felelősség vállalására, az erőforrásokkal való takarékos gazdálkodásra, az alkalmazkodásra, az egészségmegőrzésre.

Mindezen célok elősegítése érdekében iskolánk együttműködési megállapodást kötött a Siklósi Kórházzal (1.sz.melléklet) és Dr. Gaál Andrea fogorvossal (2.sz. melléklet).



Szexuális felvilágosítás a Siklósi Kórházban



Általános egészségügyi állapotfelmérés a Siklósi Kórházban

A végső cél, hogy tanulóinkat a társadalom hasznos és aktív tagjaivá és kiegyensúlyozott személyiségekké neveljük.

CURASEPT

CURASEPT ADS - Hatékony plakkköcsökkentő hatás elszíneződés nélkül

A 3 különböző koncentrációban kapható Curasept ADS klórhexidin tartalmú szájbárázó mellett más nélkül képes csökkenteni a plakk mennyiségét.

Ideiglenes védőréteget képes a szájbárázó teljes felületén és folyamatosan - 8-12 órán keresztül - fejti ki hatását. A klórhexidin megakadályozza a baktériumok szaporodását és károsítja a már kialakult plakk réteget.

A klórhexidin az egyetlen bizonyítottan plakkköcsökkentő hatású szer. A Curasept ADS szájbárázókat cukormentesek.

- Nem színezi el a fogakat
- Nem tartalmaz alkoholt
- Nem rontja az ízérzékenységet

NAGYOBB SZÁJSEBÉSZETI BEAVATKOZÁSOKHOZ

CURASEPT ADS 220 (200 ml)
Rövidtávú, intenzív plakkköcsökkentő kezelésre

Használata maximum 2 héten keresztül javasolt:

- komoly szájszészeti beavatkozások előtt és után
- súlyosabb ínygyulladású küzdelem részére
- átmenetileg megnehezített vagy korlátozott szájbárázó esetére (Nájdalmas vagy lehetetlen a fogmosás)



SWISS PREMIUM ORAL CARE

CURASEPT

ÍNYGYULLADÁS KEZELÉSÉRE

CURASEPT ADS 212 (200 ml)
Hosszabbtávú plakkköcsökkentő kezelésre

Használata maximum 1 hónapra keresztül javasolt:

- kisebb szájszészeti beavatkozások előtt és után
- enyhébb ínygyulladás, rossz lehelet esetén
- normál szájhigiénia elősegítésére

Már gélfogkrém formában is kapható!



NORMÁL SZÁJHIGIÉNYIA ELŐSEGÍTÉSÉRE

CURASEPT ADS 205 (200 ml)
Fenntartó, megelőző kezelésre, fluornál

Használata több hónapra keresztül javasolt:

- beépített fogszabályzót viselőknél
- enyhébb ínygyulladás, rossz lehelet esetén
- normál szájhigiénia elősegítésére

Már gélfogkrém formában is kapható!



SWISS PREMIUM ORAL CARE

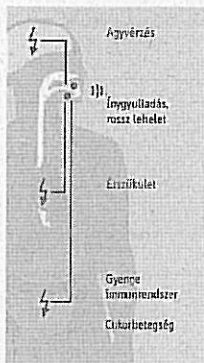
A tökéletes szájbárázó világa

Égészséges száj mindenkinek!



Aki helyesen tisztítja fogait és ínyét, annak jó esélye van, hogy idős korára is megőrizze száját és fogait egészségét.

A ma rendelkezésre álló eszközökkel ez lehetséges. Nagyon fontos, hogy mindig a legjobb fogkefét használjuk megfelelő technikával, és az egyéb szájhigiéniai eszközöket is rendszeresen és helyesen alkalmazzuk.



Ma már köztudott az összefüggés a rossz szájhigiénia és a súlyos egészségügyi problémák között.

Az elégtelen szájbárázó következtében - különösen a rágógumi között és az ínyszálaknál - kialakul a plakk, amely egy baktériumokból álló, káros réteg.

Ez a plakk felelős a fogszuvasodás és az ínygyulladás, súlyosabb esetben a foggy- és a foglét-gyulladás kialakulásáért.

Ezek a gyulladásoz elváltozások nagymértékben legyengítik az immunrendszert és hozzájárulnak néhány súlyos egészségügyi problémához.

CURAPROX

CURAPROX CPS - A tökéletes választás



A rendszeres és alapos fogmosáson kívül nagyon fontos a fogak közötti területek tisztítása is. A fogkefe számára nehezen elérhető résekben elszaporodó plakk hosszú ideig észrevétlenül fejti ki károsító hatását: ínygyulladást, ínyvérzést, súlyosabb esetben ínysorvadást vagy foggy-gyulladást okozva.

A sikeres fogkefztisztítás kulcsa a megfelelő méretű és formájú fogkefztisztító kefe, amely tökéletesen kitölti a fogak közötti réseket és amellyel eltávolítható a fogak közötti lepedék.



A rendkívül finom, különleges szészeti drótból készült CURAPROX CPS fogkefztisztító kefék szálas hajlékonyak, megfelelő hosszúságúak, pontosan illeszkednek a fogak közötti rés anatomiai formájához és elérik a rejtejt sarkokat is.

A Curaprox CPS fogkefztisztító kefék rendszeres használatával megőrizheti száját és fogai egészségét, friss leheletét egészen idős koráig.



CPS 457 Pocket set
Praktikus tartódoboz, amely bármilyen táskában, zsebén kényelmesen elfér.
Tartalmaz:
• egy UHS 450 tartónyelet
• 1-1 db CPS 06, CPS 07, CPS 09, CPS 011 fogkefztisztító kefét

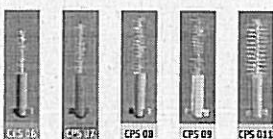
*A fogak elszíneződésén 70% -ban a fogszuvasodás és 60% -ban az íny károsodás megelődéséhez a fogkefztisztító kefe járul hozzá. Dr. J. Seckinger (főorvos, Hunking)

SWISS PREMIUM ORAL CARE

CURAPROX

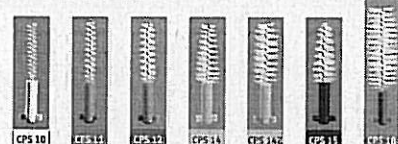
Curaprox CPS Prime - széles fogkefztisztító

Fogkefztisztító kefék megelőzésre és az ínyszál tisztántartására megnyílt fogkefztisztító esetén. A rendkívül finom kefék tökéletesen illeszkednek a fogak közötti réshoz.



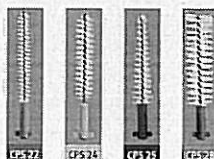
Curaprox CPS Regular - átlagos, koronákhoz

Fogkefztisztító kefék az íny tisztítására, tömések, hídak koronák esetén kialakuló széles réshoz fogkefztisztító. Ezek a kefék erősebb huzalból és vastagabb sörtebevonattal készülnek.



Curaprox CPS Strong & Implant - fogszabályzóhoz, implantátumokhoz

Fogkefztisztító kefék az íny tisztítására beépített fogszabályzó készülékek és implantátumok esetén. Ezek a kefék erősebb huzalból és vastagabb sörtebevonattal készülnek.



A MEGFELELŐ MÉRETŰ KEFE KIVÁLASZÁSÁHOZ KÉRJE FOGORVOSA VAGY SZÁJHIGIÉNYKUSA TANÁCSÁT!

SWISS PREMIUM ORAL CARE

CURAPROX

CURAPROX Sensitive fogkeftek - A tökéletes puhaság

A Curaprox Sensitive fogkeftek teljesen új élményt nyújtanak a fogmosásban.



Erdős nyomás nélkül is alaposan és gyengéden tisztítja az érzékeny ínyszálakat.

A speciális Curen® szálas nedves állapotban is megőrzi kiváló rugalmasságukat és szilárdságukat. A Curaprox Sensitive fogkeftek finomabb szálas kémleletekben, de alaposan tisztítanak.

A Curaprox Sensitive fogkeftek kicsi feje hatékonyan tisztítja a nehezen elérhető területeket is. A széles, tömör sörtefelület könnyebbé teszi a foglétzsin megfelelő tisztítását.

Curaprox CS 5460

Különlegesen puha mégis tartós és hatékony felnőtt fogkefe.



Curaprox CS 3960

Nagyon finom és puha felnőtt fogkefe.



Curaprox CS 1560

Felnőtt fogkefe azoknak, akik a közepes keménységet kedvelik.



Curahd CK 4260

Nagyon finom kisgyermek fogkefe puha szállakkal, speciálisan kialakított fejével és tartónyelel, fél éves kortól.



Curaprox CS Young

Lány gyermek fogkefe puha szállakkal, 3 éves kortól kislányok koráig.



A Curaprox termékcsalád többi tagjáról magyar nyelven olvashat információkat a www.curaprox.ch weboldalon.



Telefon: 06 1 214 6569
e-mail: info@sagerdental.hu
www.sagerdental.hu

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Terhesség és szájhygiéne

A terhesség alatt megnő a fogszuvasodás és az ingsyulladás kialakulásának esélye.

Az édességfogyasztás iránti fokozott vágy és a reggeli émelygés és hányás is tovább fokozhatják a rizikót. Mindezek ellenére el lehet kerülni a fogszuvasodást és az ingsyulladást is.

- 1 Naponta legalább kétszer, reggel és este a lefekvés előtt is mosson fogat. Háromhavonta cserélje ki a fogkefét.
- 2 Használjon Oral-B kézi, vagy elektromos fogkefét. Az Oral-B által kifejlesztett oszcillációs-rotációs (forgó-rezgő) mozgású elektromos fogkefékkel több lepedéket lehet eltávolítani, mint a manuális fogkefékkel.
- 3 A fogmosás legalább két percig tartson.
- 4 Használjon Oral-B fogselymet is a fogak közötti és az íny alatti lepedék eltávolítására, mivel a fogkefe sörtéi nem képesek megtisztítani ezeket a területeket.
- 5 Használjon **blend-a-med** fluoridós fogkrémet a fogszuvasodás megelőzésére és a fogzománc épségének megőrzésére.
- 6 A várandós édesanya és a baba egészséges fogazata érdekében fontos az egészséges, vitamindús és kalciumban gazdag étrend.
- 7 Közölje fogorvosával, ha babát vár, és járjon rendszeresen fogorvosi vizsgálatra.



Fogszuvasodás

A fogszuvasodás, vagy kariesz kialakulása a foglepedék bakteriális tevékenységének következménye.

Az újszülöttek szája csframentes, majd a környezet hatására hamarosan kialakul náluk a természetes baktériumflóra. A csecsemők az őket elsőként gondozó felnőttektől kaphatják a fogszuvasodást okozó baktériumokat is, melyek jó szájhygiéna esetén csak minimális mennyiségben vannak jelen. Ez azt jelenti, hogy a jó szájhygiénájú szülők gyermekeinél kisebb a tejfogak szuvasodásának esélye, mint az elhanyagolt fogazatúaknál. A rossz fogú szülők akár csókolgatással is megfertőzhetik a babát a fogszuvasodást okozó *Streptococcus mutans* nevű baktériummal. A cumi, vagy az etetőkanál is közvetítheti a fertőzést, ha az anya is a szájába veszi, mielőtt odaadja a kisbabának.

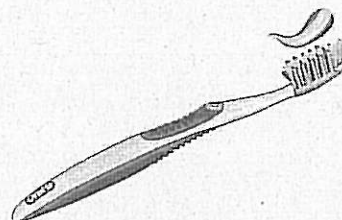


AZ INGYULLADÁS KÖVETKEZMÉNYE: az ingsyulladás miatt a terhesség szájában felhalmozódott baktériumok a méhlepényen (placentán) keresztül elérhetik a magzatot, ahol károsan befolyásolhatják a magzati fejlődést.



Terhesség és szájhygiéne

A kismamák és a babák egészséges fogaiért



A fogak és az íny gondozása terhesség alatt.

Tudja-e, hogy a **terhes anyák fogainak és fogínyének állapota a baba egészségét is befolyásolja?**

A fertőzések a következő terhességi komplikációkat okozhatják:

- vetélés
- koraszülés
- fejletlen, kis súlyú újszülött világrajvetele

A koraszülések kb. 50%-át a különböző eredetű fertőzések okozzák. Az elhanyagolt szájhygiéne következtében ingsyulladás alakul ki, az ingsyulladást okozó baktériumok pedig a méhlepényen keresztül károsíthatják a magzatot.

A terhesség alatt bekövetkező hormonális változások fokozzák az ingsyulladás kockázatát. Az ösztrogén és progeszteron szint emelkedése miatti ingsyulladás elősegíti az ingsyulladást, valamint a foggyógybetegséget előidéző kórokozók szaporodását is.

Az íny állapotának változása legkifejezettebben a második és a nyolcadik hónap között észlelhető. A hormonális változások fokozzák a plakkbaktériumok iránti érzékenységet, ezáltal a már meglévő ingsyulladás tovább fokozódik. A fentiek miatt is rendkívül fontos, hogy a leendő édesanyák fokozott figyelmet fordítsanak a szájhygiénére.

Ínybetegségek kialakulása

Az ínybetegségek kialakulásáért elsősorban a **foglepedék** felelős, mely a fogak felszínén folyamatosan lerakódó, baktériumok tömegéből álló szintelen, filmszerű ragacsos **massza**. Amennyiben a lepedéket rendszeres fogmosás és fogselymezés segítségével nem távolítjuk el, könnyen felhalmozódik az ínyen és az íny alatt is, ingsyulladást idézve elő. Tartósan fennálló, kezeletlen ingsyulladás súlyosabb ínybetegséghez, **foggyógybetegség**hez vezethet, amikor fogakat rögzítő csontszerkezet és íny pusztulása is bekövetkezhet.

Ha úgy érzi, hogy **ínyproblémája van, haladéktalanul keresse fel fogorvosát**, mivel az ingsyulladás kezdetben visszafordítható és gyógyítható.

Ínygyulladásra figyelmeztető tünetek:

- ingsyduzzanat, vöröses színváltozás
- fogmosásnál, fogselymezésnél tapasztalható ingsyvérzés
- rossz lehelet, kellemetlen szájíz



A FERTŐZÉS TOVÁBBI TERJEDHET: a gyulladt ínyen található fekélyekben át a foglepedék baktériumai az érpályába kerülve elárasztják a szervezetet. A terhesség alatt megváltozott hormonális aktivitás fokozza az ingsyverzési hajlamot és a bakteriális tevékenységet is.



Mit tehetünk a fogíny épségéért?

A terhesség alatt gyakrabban alakul ki ingsyulladás, mely a kismamák mintegy 60-70%-nál tapasztalható. Megfelelő lepedékeltávolítással az ingsyulladást okozó baktériumok távolíthatók.

A fogak és az íny épségének megőrzése miatt naponta legalább kétszer kell fogat mosni, ezenkívül rendszeres fogselymezés szükséges. A megfelelő szájhygiéne eléréséhez jó fogkefére és fluoridós fogkrémre is szükség van. Használjon jó minőségű Oral-B fogkefét és **blend-a-med** fogkrémet.

Az Oral-B oszcillációs-rotációs, vagyis forgó-rezgő típusú elektromos fogkefével hatékonyabban lehet eltávolítani a lepedéket mint a kézi fogkefékkel.

Kérdezze meg fogorvosát, hogy melyik Oral-B fogkefét és melyik **blend-a-med** fogkrémet ajánlja Önnek.

A fogorvosi ajánlásoknak megfelelően legalább háromhavonként cserélje ki a fogkefét. Mivel a terhesség alatt megnő a fogszuvasodás és az ingsyulladás kialakulásának rizikója, a terhesség folyamán többször is keresse fel fogorvosát.

3. Szülőkkal való kapcsolattartás

E nagyon sokrétű munkában feltétlenül szükséges ismerni és megismerni a szülői hátteret, melyre építeni feltétlenül szükséges. Körültekintő osztályfőnöki, mentortanári, iskolavezetési közös gondolkodás folyik a témában.

4. Az eredményes személyiségfejlés kritériumai

Tanulóinkat az életre, a mindennapokban való eligazodásra is fel kell készítenünk. Az olyan nélkülözhetetlen személyiségjegyeket, mint az önállóság, a magabiztosság, a magabiztos fellépés, kommunikációs készség és vitakultúra, az iskolai környezetben kell megszerezniük és gyakorolniuk.

Többek között ide sorolhatjuk a konfliktuskezelő technikákkal, a közlekedési kultúrával, bűnmegelőzéssel, fogyasztóvédelemmel összefüggő ismereteket és ezek alkalmazásának gyakorlását. Ezek hatékonyabb megismeréséhez fontos, hogy a tanulók ismerjék egyes hivatalok struktúráját, ügyrendjét. (3.sz. melléklet)

a) *Társadalmi bűnmegelőzés, az áldozattá válás megelőzése*



A mentori (TÁMOP 3.2.1/B-09/4-2010-0004) program keretén belül létrejött megállapodással egy jól működő rendőrségi kontaktus alakult ki. A diákok rendszeres drogpreevenációs előadáson vesznek részt, ahol a rájuk leselkedő különböző veszélyforrások elemzésén keresztül a drogok elleni viselkedési stratégiát dolgozzák ki.

Mivel sok olyan veszély leselkedik tanulóinkra, amelyek viszonylag új keletűek, tanárain

nincsenek kellően felkészülve a megfelelő ismeretekkel, ezért választottunk külső segítséget. (4., 5., 6.sz. melléklet)

**Egyéb gyakorlati
bűnmegelőzési tanácsaink:**

Készítsen értékes tárgyairól házi leltárt, és lássa el jelöléssel azokat a tárgyait, melyek nem rendelkeznek gyári számmal.

Értékeit egymástól elkülönítve helyezze lakásában biztonságba!

Nagyobb mennyiségű készpénzt soha ne tartson otthonában, helyezze el pénzintézetben.

Ha akár szórakozási akár munkavégzési céllal olyan helyen jár, ahol nagyobb tömeg gyűlik össze, ügyeljen táskájára, ruhájának zsebeire, mert a zsebtolvajok könnyörtelenül kihasználják figyelmenlenségét.

Ha lakókörnyezetében gyanúsán viselkedő személyekre, vagy ismeretlen gépkocsira lesz figyelmes, jegyezze fel a helyet, az időpontot, személyleírást, a személygépkocsi forgalmi rendszámát.

**SEGÍTSÉGÉRT,
INFORMÁCIÓÉRT
FORDULJON A
RENDŐRSÉGHEZ
VAGY A HELYI POLGÁRŐR
EGYESÜLETHEZ**



**Rendőrkapitányság Siklós
7800 Siklós, Batthyány u. 7.**

☎ Tel.: 06/72/579-770

e-mail: rksiklós@freemail.hu

**A rendőrség segélykérő telefonszáma:
107 vagy 112**

Az Igazságügyi és Rendészeti Minisztérium támogatásával
készítette a Siklói Rendőrkapitányság Bűnügyi Osztálya.



**A SIKLÓSI
RENDŐRKAPITÁNYSÁG
VAGYONVÉDELMI
TANÁCSAI**



**TEGYEN MEG ÖN IS
MINDENT ÉRTÉKEI
VÉDELMEBEN!**

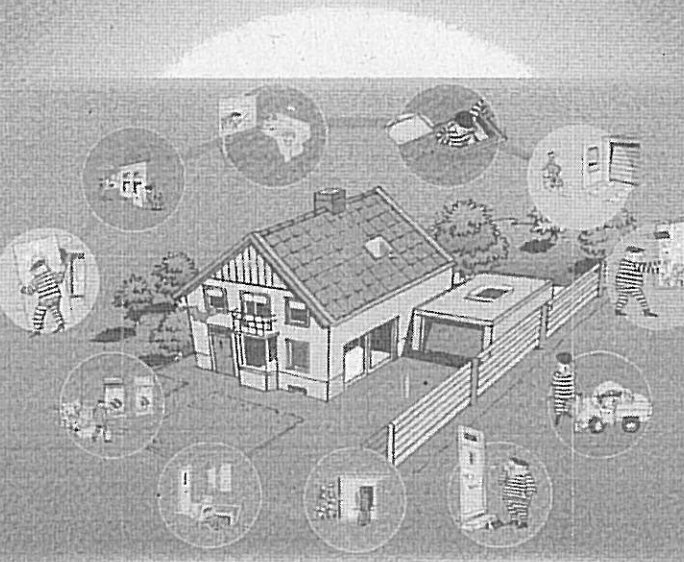
TEGYEN MEG ÖN IS MINDENT LAKÁSA BIZTONSÁGÁÉRT!

Kertes családi házakban a betörő behatolhat valamelyik ablakon át is.
Fémrácsot legalább 12 mm átmérőjű vasrúdból készítsünk és azt a falazathoz rögzítsük.

Rácsok helyett alkalmazhatunk biztonsági üveget vagy betörésbiztos védőfoliákat is.

Célszerű elektronikai védelemről is gondoskodni. A legmegbízhatóbbak a távfelügyeleti rendszerek részét képező lakásriasztók.

Lakótelepi lakásokban ajánlatos megerősített kerettel ellátott biztonsági ajtóra kicserélni a feszítővassal pillanatok alatt kinyitható eredeti hágyári ajtókat.



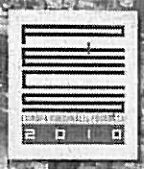
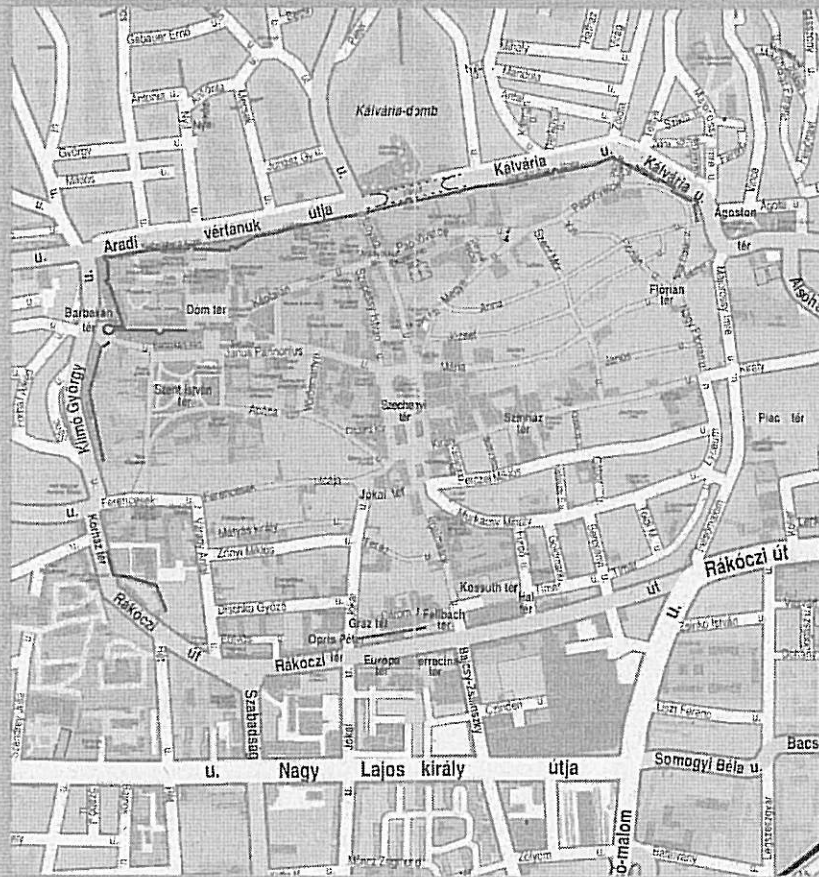
Ha a házat belső ajtó köti össze a garázzsal, az utóbbi védelmére nem fordítottunk kellő figyelmet, biztosak lehetünk, hogy a betörő itt fog behatolni.

Azonban hiába szereltünk rácsot mindegyik ablakra, ha valamelyik szellőzőablak védelem nélkül marad.

A törésvédett zárbetétre ajánlatos külső acélpajzzsal is ellátni. Sajnos az olcsó zárbetétek nem jelentenek akadályt még a tapasztalatlan betörőnek se. Lehetőleg két zár legyen a bejárati ajtókon, s azokat használjuk is.

A jó minőségű és szakszerűen felszerelt hevederzárak újabb akadályt jelentenek a betörőnek, hiszen ezek legalább két-, illetve többpontos zárendszerek.

**Úgy érzi sokba kerül?
Számoljon: a biztonság mindig kifizetődő!**



A rendőrség tanácsai turistáknak

Tisztelt Látogató!

Üdvözöljük Pécsen, Európa Kulturális Fővárosában! Szeretnénk, ha jól érezné magát városunkban és csak kellemes emlékei maradnának az itt töltött időről. Ennek érdekében kérjük, hogy fogadja meg tanácsainkat!

Amennyiben autóbuszszal vagy vonattal érkezik városunkba

Az autóbusszon vagy vonaton holmiját úgy helyezze el, hogy azt az út során is lássa. Értékeit mindig



tartsa testközelben! A járműről való le- és felszállásnál legyen körültekintő. Az autóbussz előtt és mögött közvetlenül soha ne lépjen hirtelen az útra. A vonatról való leszálláskor mindig kapaszkodjon, nehogy a szerelvény alá essen.

Ha gépjárművel érkezik közúton (M6 és M60 autópályán)

Az M6, majd az M60 jelű autópályákról térjen át az 58. sz. főútra, innét tudja megközelíteni a rendezvények helyszínét. Miután a járművel leparkolt, ellenőrizze, hogy bezárta-e, utasterében ne hagyjon csomagot. Gépkocsija biztonságáért Ön teheti a legtöbbet! A rendezvények közelében is mindig a kijelölt parkolóhelyeket használja, ne várakozzon tiltott helyen!

Amennyiben gyalogosan szeretné megközelíteni úti célját

Kérjük, hogy saját biztonsága érdekében tartsa be a következőket: Az útra lépéskor mindig kellő körültekintéssel tegye! Olyan helyen, ahol járművekkel szemben nincs elősőbbje, ne tegye ki magát felesleges veszélynek és ne akadályozza a járműforgalmat! Csomagjait soha ne hagyja őrizetlenül! Ne feledje: alkalom szűli a tolvajt!



Ha mégis megtörténne a baj, az alábbi helyeken kérhet segítséget:

Rendőrség segélyhívó:
 - 107 vagy 112, panaszfelvétel 0-24 óráig
 - személyesen a Pécsi Rendőrkapitányság Vargha Damján u. 3. sz. alatti panaszirodáján.

Áldozatvédelmi Iroda:
 Pécs, Széchenyi tér 9. Telefon: 72/224-484
 Ügyfélfogadás: szerda: 12-16 óráig

Igazságügyi Hivatal Áldozatsegítési Szolgálata:
 Pécs, Rákóczi u. 60. Telefon: 72/513-438.
 Ügyfélfogadás: hétfő, csütörtök: 9-13 óráig
 kedd: 13-16 óráig, szerda: 13-18 óráig



Balesetmentes közlekedést kíván a Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság Közlekedésszervezési Osztálya!





A fürdőzés, az önfelelt szabadság hevében gyakran elfeledkezünk az értéktárgyainkról, a ruháinkról, de főként arról, hogy a strand nemcsak a pihenni, szórakozni vágyókat vonzza, hanem a tolvajokat is.

Ami nincs Önnél, azt nem lehet ellopni!!!

Sporthoz és játékhoz csak azt vigye magával, amire tényleg szükség van.

Ha nem tud lemondani értékeiről - még erre a rövid időre sem - ne hagyja azokat őrizetlenül az öltözőben vagy a törülköző alatt.

**Az alkalom szüli a tolvajt,
de az alkalmat Önök teremtik meg!!!**

A TOLVAJ SOHA NEM MEGY SZABADSÁGRA!!!

A RENDŐRSÉG TANÁCSA: A MEGELŐZÉS

Utólag könnyű okosnak lenni, előtte célszerűbb...



**Fontosabb címek, telefonszámok:
Important addresses, phone numbers:**

Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság
7622 Pécs, Vargha D. u. 1.
Tel.: 72/504-400
E-mail: police@mail.pecs.hu
www.rendorseg.pecs.hu

Pécsi Rendőrkapitányság
7622 Pécs, Vargha D. u. 3.
Tel.: 72/504-450

Komlói Rendőrkapitányság
7300 Komló, Bereg u. 10.
Tel.: 72/582-440

Mohácsi Rendőrkapitányság
7700 Mohács, Deák tér 1.
Tel.: 69/322-800

Siklói Rendőrkapitányság
7800 Siklós, Batthyány u. 7.
Tel.: 72/579-700

Szigetvári Rendőrkapitányság
7900 Szigetvár, Vár u. 6.
Tel.: 73/312-311

Készítette:

Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztálya
Naszvadi Pál r. őrnagy

Nyaralás alatt is biztonságban



Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság

TÁJÉKOZTATÓJA



Szeretettel üdvözljük Magyarországnak egyik legszebb megyéjében.

Szeretnénk, ha jól érezné magát, s csak kellemes emlékei maradnának nyaralásáról.

Mi mindent megteszünk, hogy biztonságban töltsen el szabadságát, de kérjük, hogy ebben Ön is legyen a partnerünk.



**Ha mégis bajba kerül, hívjon, segítünk!
107 vagy 112**

Mi azért dolgozunk, hogy Ön biztonságban éljen!



Autóját jól látható helyen vagy őrzött parkolóban helyezze el.

Ellenőrizze, hogy az ajtók, ablakok zárva legyenek, a riasztót pedig minden esetben kapcsolja be. Az utastérben soha ne hagyjon semmit. A gépkocsi nem értékmegőrző.

Okmányait mindig tartsa magánál. Valutát csak erre kijelölt helyen váltson, utcai árusnál soha.



Csomagjait ne hagyja őrizetlenül!

Értékeit helyezze el a szálloda széljében, strandon pedig vegye igénybe az ingyenes értékmegőrzőt!

Ha bankkártyát használ, ne engedje ki látóköréből!



Családi nyaralás alatt se hagyjuk felügyelet nélkül kiskorú gyermekeinket! Rengeteg veszély leselkedik rájuk.

Tanítsuk meg neki a lufcímünket és telefonszámunkat, illetve azt, hogy azonnal keressenek egy rendőrt, ha elvesznek.



Sok tizenéves egyedül vagy barátokkal indul útnak, nekik tanácsoljuk:

- Szüléideink mindig tudniuk kell arról, hogy hol vagy.
- Ne járjálj egyedül és késő esti hazajutásodat ne bíz a véletlenre.
- Ne ülj be felszínes ismeretség után senki autójába.
- Ne vásárolj nagyobb értékű holmit hasonló körü társadtól szüleid beleegyezése nélkül.
- A stoppos fiatalok kiszolgáltatott helyzetbe kerülhetnek.



VIGYÁZAT, ZSEBTOLVAJOK! LEGYEN ELŐVIGYÁZATOS!

A forgalmas helyek - piac, bevásárlóközpont, buszok, buszmegállók - vonzóak a zsebesek számára.

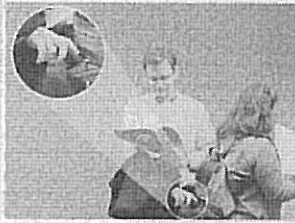
A tolvajok leggyakrabban a vállon, külső zsebben hordott, vagy a kosár tetején tartott értékeket veszi célba.

Soha ne tartsa pénzt, iratait, mobiltelefonját ruházata, hátizsákja külső zseibeiben, bevásárló kosár, szatyor tetején, bevásárlókosárban.

Figyeljen arra, hogy táskája mindig zárva legyen és főleg tömegben szorítsa a karja alá!

Legyen gyanakvó, ha oldalba lökik, vagy látványosan véletlenül bepíszkítják ruháját.

Ne fordítson hátat, ha zsebtolvajt észlel, mert Ön is lehet érintett!



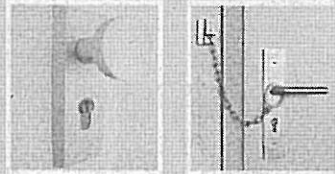
Utólag könnyű okosnak lenni, megelőzni a bűntényt!

BESURRANÁSOS LOPÁS

Ilyenkor a tolvaj a tulajdonosok figyelmetlenségét kihasználva a nyitva hagyott ajtón vagy ablakon keresztül jut be a lakásba, és az ott elől hagyott értékeket gyorsan összeszedve távozik.

ÍGY VÉDEKEZZÜNK A BESURRANÓK ELLEN!

Az ajtón kívülről a kilincset cseréljük gombra, belülről pedig ajtóláncot használjanak, hogy ne lehessen észrevétlenül a lakásba jutni. A táskáját, irattartóját, ékszereit, kocsija kulcsát ne hagyja az előszobában, illetve az ajtó közelében.



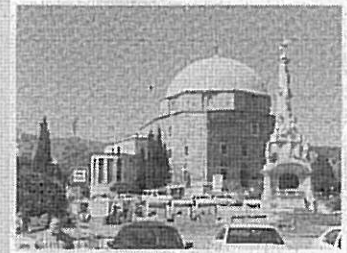
Lakóhelye biztonságának érdekében kérje a helyi Polgárőr Egyesület tagjainak segítségét és támogassa munkájukat.

Amennyiben bűncselekmény áldozatává válik, hívja azonnal a 112-es vagy a 112-es segélyhívók valamelyikén.

Felszítta: Borsodnyíri Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály
Nakvaszló, Pál r. alkeresztes
Az IRM anyagi támogatásával

Vagyonvédelmi tanácsok

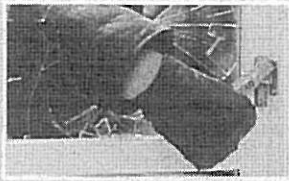
Elővigyázatossággal
a legtöbb bűncselekmény
megelőzhető!



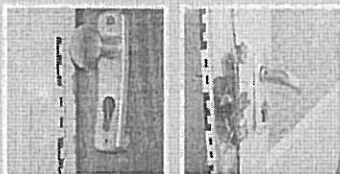
Watermark: Minden jogok fenntartva. Minden jog fenntartva.



A BETÖRŐ NE ÖNTÖL KAPJON SEGÍTSÉGET!



A betörő által könnyen elérhető ablakot a falazathoz rögzített ráccsal, vagy betörésvédő fóliával védheti.



A legtöbb betörő az ajtón át hatol be, ezért szereltesse hevederzárát, a hengerzár betét is legyen biztonsági és védje vastagpajzs az eltörés ellen.

A BIZTONSÁGRA KÖLTENI
NEM KIDÖBÖTT PÉNY!

ELŐZZÜK MEG EGYÜTT A TRÜKKÖS LOPÁSOKAT!

Az áldozatok főleg idős, egyedülálló személyek, akik sokszor hihetetlenül gyenge memóriával dőlnek be és engedik be lakásukba a tolvajokat. A meggyerő kinézetű, udvariasnak tetsző bűnözők gyorsan és ügyesen ténykednek, és csak távozásuk után derül ki, hogy valamit elloptak.

A fő szabály:

**NE ENGEDJEN IDEGENT A
LAKÁSÁBA, BARMILYIN
CSÁBITÓ ÍGÉRETTTEL IS
PRÓBÁLKOZZIK!**



ELŐZZÜK MEG A GÉPKOCSI FELTÖRÉST!

MI A TEPENDŐ: utastérben soha ne hagyjon értéket, sőt, SEMMIT!



GONDOLJON GÉPKOCSIA
BIZTONSÁGÁRA!

Lassa el gépkocsiját elektronikus riasztó berendezéssel és megfelelő mechanikai lopás gátlókkal (kormányvédő, sebváltó- vagy kézifék zár), melyek együttes használata ajánlott. A rendszámot gravírozassa be minden üvegfelületbe.



A MEGELŐZŐ TÁVOLTARTÁST A BÍRÓSÁG LEGFELJEBB 30 NAPRA RENDELHETI EL.

A távoltartás hatálya alatt a bántalmazó köteles magát távol tartani a bántalmazotttól, annak ingatlanától, megjelölt más személyektől, továbbá vele érintkezésbe semmilyen módon nem léphet. Amennyiben a megelőző távoltartó határozat szabályait megsértették, az érintett személlyel szemben szabálysértési eljárás indul, akár őrizetbe is vehető.



MIT TEHET, HA ÖNT PARTNERE, CSALÁDTAGJA BÁNTALMAZZA?

Könnyű testi sértés esetén orvosi igazolással a rendőrségen feljelentést tehet 30 napon belül. Amennyiben nem terjeszti elő magánindítványát, nem indul eljárás az elkövető ellen.

Súlyos testi sértésnél a rendőrség eljárást indít a sértett feljelentése nélkül is.

Amennyiben családtagja megfélemlíti, fenyegeti, telefonon hívogatja, feljelentését megteheti zaklatás miatt.

FELJELENTÉST TEHET A TERÜLETILEG ILLETÉKES RENDŐRKAPITÁNYSÁGON.

Segítségét kérhet a **107** segélyhívón, valamint a családsegítő és gyermekjóléti szolgálat munkatársaitól.



Készítette:
Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya
a Pécs-Baranya Közbiztonsági Alapítvány támogatásával



ERŐSZAK NÉLKÜL

A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK:

testi, lelki bántalmazás az elkövetővel családi, bizalmas kapcsolatban álló vagy állott személy sérelmére.

A BÁNTALMAZÁS LEHETSÉGES:

házastársak – élettársak, szülők – gyermek, felnőtt korú gyerek – idős szülő, testvér-testvér között, vagy egyéb családtag sérelmére.

TESTI BÁNTALMAZÁS:

testi sértés, ami lehet **könnyű** /8 napon belül gyógyuló/, **súlyos** /8 napon túl gyógyuló/, **életveszélyt** vagy **halált** okozó.

LELKI BÁNTALMAZÁS:

amikor a bántalmazó a viselkedésével megfélemlíti, megalázza, terrorizálja a sértettet, ezeken túl eltilthatja rokonaitól, barátaitól, vagy anyagilag kiszolgáltatott helyzetbe hozza.

KI A BÁNTALMAZÓ?

Az esetek túlnyomó többségében férfiak, ritkábban a nők.

A BÁNTALMAZÓ CÉLJA:

áldozatát teljes kiszolgáltatottságba és alárendeltségbe taszítsa, felette hatalmat gyakoroljon, uralkodjon rajta.



A GYERMEKBÁNTALMAZÁS

Az erőszakos családban felnőtt gyermek állandó rettegésben van, mindig attól fél, mikor ismétlődik meg a bántalmazás.

Amikor egy gyereket bántalmaznak, vagy végignézi azt, hogy a családtagjai rendszeresen bántalmazzák egymást, lelkileg súlyosan sérül. Félték, visszahúzódó lesz, fejlődésben, a tanulásban visszamarad társaitól.

BIZTOS, HOGY EGY KISGYEREKNEK ÍGY KELL FELNÖNIE?

A gyerek jelzéseire figyeljen oda, beszélgessen vele, soha ne intézze el azzal, hogy biztosan fantáziál.



AZ IDEIGLENES MEGELŐZŐ ÉS A MEGELŐZŐ TÁVOLTARTÁSROL

A rendőrség hivatalból vagy bejelentésre rendelheti el az ideiglenes megelőző távoltartást, melynek **időtartama 72 óra**.

Nem feltétele, hogy büntető- vagy szabálysértési eljárás induljon ezzel egyidejűleg a bántalmazó ellen. Bejelentést tehet maga a bántalmazott, de hozzátartozója is.

Kezdeményező lehet pl. egy oktatási vagy egészségügyi intézmény is.

A rendőrség az ideiglenes megelőző távoltartás elrendelésével egyidejűleg az arra illetékes helyi bíróságnál kezdeményezi a megelőző távoltartás elrendelését.



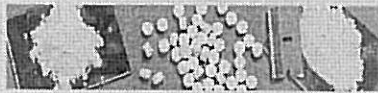
Drag vagy kábítószer?

A két fogalom közé nem célszerű egyenlőségjelet tenni, mert használatuk következménye több szempontból különbözik. A kiadvány a jogi értelemben vett különbségekre mutat rá.

Dragok

Legális: Kereskedelmi forgalomban szabott feltételekkel (vénykotelesség, életkor) legálisan megvásárolható, szabadon fogyasztható. A csoport kiemelt képviselői: **gyógyszerek, alkohol, nikotin.**

Illegális: más néven kábítószernek legális kereskedelmi forgalomban nem kapható, tiltott szerek, melyek használója cselekményéért büntetőjogi felelősséggel tartozik. A csoportba tartozik többek között: **marihuána, ópiumok, kokain, szintetikus szerek (Speed, Ecstasy, LSD) stb.**



Büntetőjogi Felelősség

Az emberi egészség sérthetőségéhez fűződő társadalmi érdek sérelme miatt indítható büntető-eljárás mindazon személyekkel szemben, akik valamilyen módon a kábítószer fogyasztásban és/vagy kereskedelemben érintettek.

A kábítószer élvezet (narkómánia) egyénre és társadalomra egyaránt **veszélyes.**

A kábítószer olyan erősen hatnak az idegrendszerre, hogy fogyasztásuk csekély mennyiségben is súlyos következménnyel járhat.

Rendkívül rövid idő alatt alakul ki a **függőség**, mely a szerhez való hozzászokást jelenti. A fogyasztás ilyenkor már **kényszeres**, a fogyasztó kezéből kicsúszik a saját sorsa feletti irányítás. Tettei beláthatatlan következményekkel járnak. A kábítószerhez való hozzájutás érdekében olyan cselekményekre képes, melyet tiszta tudatállapotban maga is elítélné.

A kábítószer fogyasztás önmagában is **bűncselekmény**, de gyakran követnek el e személyek más jogellenes cselekményeket (lopás, rablás, okirat hamisítás, testi sértések stb.), veszélyeztető magatartásokat a kábítószer hatása alatt, vagy annak megszerzése érdekében.

A büntetőjogi megítélés indakolt: egyrészt az érintett testi épségének, egészségének, másrészt környezetének védelme érdekében.

Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály
7622 Pécs, Vargha D. u. 1
Tel: 72/504-441 (11-99)
Fax: 72/504-400 (10-45)
www.rendorseg.pecs.hu
ingyenesen hívható zöldszám:
06-80/200-719

Bűncselekménnyel kapcsolatos bejelentés név és az adatok bemondása nélkül is tehető.

Drag vagy kábítószer?



drog-jogi tájékoztató

diákoknak, szülőknek,
pedagógusoknak

Készítette: a Baranya Megyei
Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya

A kábítószer és a büntetőjog

A Büntető törvénykönyv 282.§-a szerint:

- Aki kábítószerrel természet, előállít, megszerez, tart, az országba behoz, onnan kivisz, vagy az ország területén átvisz, büntetett követ el, és öt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő. A büntetés
 - a) két évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztés, ha a bűncselekményt üzletszerűen vagy bűnszövetségben, illetőleg kábítószerfüggő személy felhasználásával,
 - b) öt évtől tíz évig terjedő szabadságvesztés, ha a bűncselekményt jelentős mennyiségű kábítószerrel követik el.



- Aki kábítószerrel kínál, átad, forgalomba hoz, vagy azzal kereskedik, büntetett követ el, és két évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő. A büntetés öt évtől tíz évig terjedő szabadságvesztés, ha a bűncselekményt
 - a) bűnszövetségben, illetőleg kábítószerfüggő személy felhasználásával,
 - b) hivatalos vagy közfeladatot ellátó személyként, e minőséget felhasználva.

- c) a Magyar Honvédség, a rendvédelmi szervek vagy a büntetés-végrehajtási szervezet létesítményében követik el.

- A büntetés öt évtől tizenöt évig terjedő, vagy életfogytig tartó szabadságvesztés, ha a bűncselekményt jelentős mennyiségű kábítószerrel követik el.

- Az a tizennyolcadik életévét betöltött személy, aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személy felhasználásával kábítószerrel természet, előállít,
 - a) megszerez, tart, az országba behoz, onnan kivisz, az ország területén átvisz, büntetett követ el, és két évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.
 - A büntetés öt évtől tíz évig terjedő szabadságvesztés,
 - a) ha a tizennyolcadik életévét betöltött személynek kábítószerrel kínál vagy átad, illetve ilyen személy felhasználásával kábítószerrel forgalomba hoz vagy azzal kereskedik,
 - b) ha az elkövető oktatási, köznevelési, gyermekjóléti és gyermekvédelmi, köznevelési feladatok ellátására rendelt épület területén, illetőleg annak közvetlen környezetében kábítószerrel kínál, átad, forgalomba hoz vagy azzal kereskedik,
 - é) a bűncselekményt bűnszövetségben követik el.
 - A büntetés öt évtől tizenöt évig terjedő vagy életfogytig tartó szabadságvesztés, ha
 - a) a bűncselekményt jelentős mennyiségű kábítószerrel,
 - b) bűnszövetségben, illetve hivatalos vagy közfeladatot ellátó személyként, e minőséget felhasználva követik el.

- Az a kábítószerfüggő személy, aki kábítószerrel természet, előállít, megszerez, tart, az országba behoz, onnan kivisz, az ország területén

átvisz, vétséget követ el, és két évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő

- Az a kábítószerfüggő személy, aki kábítószerrel kínál, átad, forgalomba hoz vagy azzal kereskedik, büntetett követ el, és három évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

- Nem büntethető kábítószerrel visszaélés miatt,
 - a) aki csekély mennyiségű kábítószerrel saját használatára természet, előállít, megszerez vagy tart
 - b) az a kábítószerfüggő személy, aki jelentős mennyiséget el nem érő mennyiségű kábítószerrel saját használatára természet, előállít, megszerez, tart, az országba behoz, onnan kivisz, az ország területén átvisz
 - az a kábítószerfüggő személy, aki a bűncselekménnyel összefüggésben - kétévi szabadságvesztésnél nem súlyosabban büntetendő - más bűncselekményt követ el, feltéve, ha az első fokú ítélet meghozataláig okirattal igazolja, hogy legalább hat hónapig folyamatos, kábítószer-függőséget gyógyító kezelésben, kábítószer-használatot kezelő más ellátásban részesült, vagy megelőző-felvilágosító szolgáltatáson vett részt.

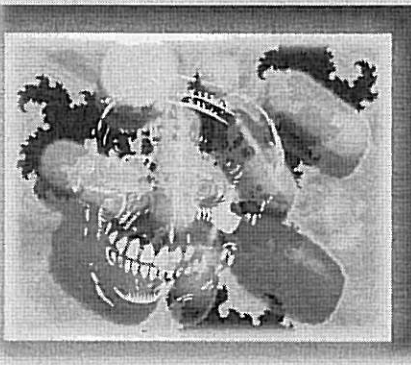


Hogyan segíthetsz?

Ha valóban baj van társad érdekében, ne félj segítséget kérni a megfelelő helyről (felhőtől, intézménytől)!
Ha te szorulsz segítségre, és ezt már magadtól is felismerted, akkor jó úton jársz. Mert segítség van, csak jelezned kell és tudni elfogadni.

Kik segíthetnek?

Drogkérdésben az elsődleges hely, ahova fordulhatsz a drogambulancia, ahol csupa olyan fiatalal foglalkoznak, akiknek hasonló a problémájuk. De bizalommal fordulhatsz az egészségügyi intézmények szakembereihez, hiszen ők titoktartásra kötelezettek, ahogy a pszichológusok, pszichiáterek is.



Ahova segítségért fordulhatsz:

Baranya Megyei Rendőrfőkapitányság
Bűnmegelőzési Osztálya
7622 Pécs, Vargha D. u. 1.
Tel.: 72/504 441 (1199)
Fax: 72/504 400 (1045)
Ingyenesen hívható zoldszám:
06 80/200 719
Internet cím: www.rendorseg.pecs.hu

Készítette: a Baranya Megyei Rendőrfőkapitányság
Bűnmegelőzési Osztálya

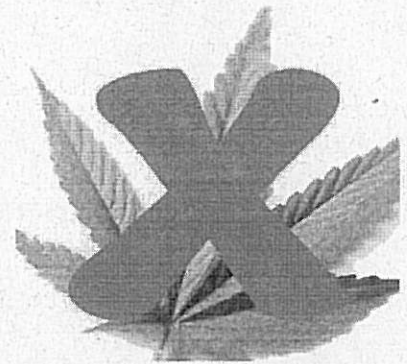
Fekete Rita r. alezredes

A Pécs Kertváros-Ért Egyesület támogatásával



*A repülést hagyd a madarakra,
Ha magasba jutsz, az még nem mennyország
A fű, a lű, a cigaretták
Nem fejtik meg a lűköt tikkát...*

*...Fekete madár a rózsaszínű álom
halál mosolyog a lűk hegyén,
A rossz fűvek mérge hullén szerető, ne akard, hogy
fekete virág legyél.*



...hogyan ne veszíts éveket!



Vigyázz magadra felelősséggel!
Dants okosan!

Hallottad, hogy...

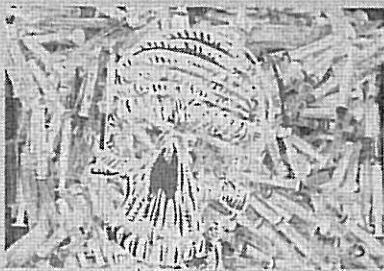
Évente 1200-1300 ember hal meg a magyar utakon
Minden hetedik halálos balesetért egy ittas sofőr felel.
Minden tízedik sofőr vezet rendszeresen ittasan
Naponta közel 40 ittas vezetőt ér tetten a rendőrség.

Az ittas vezetés mellett folyamatosan nő a kábítószer befolyása alatt vezetők száma is
Minden ötödik középiskolás fogyasztott már valamilyen illegális szert.

Évente körülbelül 200-an szenvednek diszko-balesetet. Többségük halálos kimenetelű.

Az áldozatok többnyire tizen-huszoneves fiatalok.

Naponta 13 kábítószerrel való visszaélést derít fel a rendőrség.



Leggyakoribb következmények:

- Betegség
- Jogi problémák, börtönzés
- Kapcsolatok elvesztése
- Családi kötelékek elszakítása
- Anyagi gondok
- Munkanélküliség
- Balesetek
- Önértékelési problémák

Az illegális drogok, más néven kábítószer (marihuána, szintetikus szerek, opiátok, stb.) használatát a törvény bünteti. A kábítószer élvezet (narkómánia) egyénre és társadalomra egyaránt veszélyes.

A kábítószernek olyan erősen hatnak az idegrendszerre, hogy fogyasztásuk csekély mennyiségben is súlyos esetenként beláthatatlan következménnyel járhat. Ha a fogyasztó már nem tud kábítószer nélkül élni, kialakulhat a függőség, amely lehet pszichikai, amikor csak a szer megszerzésén jár az esze, elhanyagolva családját, barátait, fizikai - amikor már a szervezet megkezdte a kábítószer folyamatos jelenlétét, és ha nem kapja meg, akkor súlyos szervi, keringési zavarok léphetnek fel, akár halál is okozva. A testi függőségben hi tud gyógyulni a szervezet, de a felelő szerte lehetett, hiszen a függő kábítószer utána nem szűnik.

Figyeld társadra, barátodra! Ismerd fel a tüneteket!

A kábítószer fogyasztásra utaló jelek:

Előjelek (közvetlen jelek)	Lehetséges testi tünetek
<ul style="list-style-type: none"> • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés 	<ul style="list-style-type: none"> • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás • Szűkített szemnyílás



DROG VAGY ÉLET. VÁLASZ!

Következő lépések	Alkotmányos lépések
<ul style="list-style-type: none"> • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás • Felismerés, azonosítás, utasítás 	<ul style="list-style-type: none"> • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés • Társasági, családi, iskolai elszigetelés

Hogyan segíthetsz?

Ha valóban baj van - társad érdekében -, ne félj segítséget kérni a megfelelő helyről (felnőtől, intézménytől)!

Ha te szorulsz segítségre, és ezt már magadtól is felismerted, akkor jó úton jársz. Mert segítség van, csak jelezned kell és tudni elfogadni.

Kik segíthetnek?

Drogkérdésben az elsődleges hely ahova fordulhatsz a drogambulancia, ahol csupa olyan fiatalal foglalkoznak, akiknek hasonló a problémájuk.

Bizalommal fordulhatsz az egészségügyi intézmények szakembereihez, hiszen ők titoktartásra kötelezettek, ahogy a pszichológusok, pszichiáterek is.

*A repülést hagyd a madarakra,
Ha magasba jutsz, az még nem mennyország
A fű, a tű, a cigaretták
Nem fejtik meg a titkok titkát...*

*...Fekete madár a rózsaszínű alom,
halál mosolyog a tük hegyén,
A rossz füvek mérge hűtlen szeretet, ne akard,
hogy fekete virág legyél.*

Mit tudsz a drogokról?

Ismered a veszélyeit, a fogyasztás következményeit? Ha meghallgatsz, elmondom, amit feltétlenül tudnod kell.

Hogy miért? Azért, mert fontos vagy és szükség van rád.

Fontos vagy a szüleidnek, tesódnak, a barátaidnak és fontos kell, hogy legyél saját magadnak, hiszen rajtad múlik milyen élet vár rád. A sorsod a te kezében van.

Tudom, hogy nem vagy könnyű helyzetben. Iskola, tanulás, szerelem, családi gondok, munkahely, de az is lehet, hogy csak az unalom, a rétlenség gyötör.

Egyik sem lehet elég indok arra, hogy mértéktelenül alkoholt fogyassz, vagy hogy kábítószerhez nyúlj!

Segíteni szeretnék azzal, hogy elmondom, amit tudnod kell a drogfogyasztás

Ahova segítségért fordulhatsz:



Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztálya

7622 Pécs, Vargha D. u. 1.

Tel.: 72/504-441 (11-99)

Fax.: 72/504-400 (10-45)

Ingyenesen hívható zöldszám:

06-80/200-719

Internet cím: www.rendorseg.pecs.hu

Drogambulancia (Pécs, Szendrei Júlia u. 6.)

Családsegítő Szolgálatok (Pécs, Anikó u. 5.)

Rehabilitációs Intézet (Pécsvárad)

Égyémhivatok,

Iskolai Ifjúságvédelmi felelősök

Védőnők, Iskolaorvosok



... hogy „Ne veszíts éveket!”



BESZÉLGESSÜNK a drogfogyasztás veszélyeiről és következményeiről



Készítette: Fekete Rita r. őrnagy
Lektorálta: Kovács Jenő r. alezredes
Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztálya
Támogató: BM Bűnmegelőzési Központ
Pécs-Baranya Közrend Védelméért Alapítvány

Gondolkozz!

- A problémákat soha nem oldja meg a szerhasználat - legyen az alkohol, cigaretta, vagy kábítószer.
- A buta ember menekül a nehézségek elől, mert nem méri fel a következményeket, hogy a hárítással még több gondot okoz önmagának és környezetének is.
- Ha igazi barát vagy, vállalj felelősséget barátodért, keress számára segítséget, hogy felgyógyulhasson.
- Te mit várnál el, ha hasonló helyzetben lennél, és mi szolgálja leginkább egy beteg ember érdekét, abban, hogy értékes életet élhessen?
- Figyelj társadra!

A kábítószer fogyasztásra utaló jelek:

- Baráti kapcsolatok felbomlása, új „barátok” megjelenése.
- Munkahelyi, iskolai érdektelenség, hanyagság, lógások.
- Időkiesés, melyre nincs magyarázat.
- Motiválatlan hazudozás, menekülés a hitelezők elől.
- Értékek eltűnése a lakásból. Kécsönök, adósságok halmozódása, bujkálás a hitelezők elől.
- Lopások, vagyon elleni bűncselekmények elkövetése.
- Hanyag, gondatlan piszkos külső, igénytelenség, teljes lezúllás.



b) Fogyasztóvédelem

A fogyasztóvédelem szerepe a modern társadalomban egyre fontosabbá válik. Iskolánkban és iskolán kívüli tapasztalatcserék alkalmával felkészítjük a tanulóinkat arra, hogy a mindennapi élet során a kereskedelemben, szolgáltatásokban tapasztalható visszaéléseket ne hagyják szó nélkül, merjék és tudják használni a jogorvoslati lehetőségeket. (7.sz.melléklet)

5. Közösségfejlesztéssel kapcsolatos feladatok

A közösségi nevelés fő célkitűzése a kialakult közösség demokratikus működtetésében való aktív együttműködés. Ennek érdekében fejleszteni kell tanulóinkban:

- társadalmi problémák iránti érdeklődést
- közösségi viszonyok közötti eligazodást
- érdekütköztetések kezelését, mások érdekeinek megbecsülését, a kompromisszumkezelés fejlesztését
- agresszív, erőszakos viselkedés elleni fellépést

II. BEILLESZKEDÉSI, MAGATARTÁSI NEHÉZSÉGEKKEL ÖSSZEFÜGGŐ PEDAGÓGIAI TEVÉKENYSÉGEK

Ez a tevékenység elsősorban osztályfőnöki feladat, de a TÁMOP 3.2.1 program mentortanári jelenléte hatékony közreműködéssel segít e munkában. A mentorkollégák hatékonyan részt vesznek a tanulók kiszűrésében, illetve a velük kapcsolatosan felmerülő problémák megoldásában. A TÁMOP program keretein belül iskolánkban működő pszichológusok segítségével köszönhetően az eredményes munka minden feltétele adottá válik.

1. A szociális kompetencia megjelenése – kiemelt fejlesztési feladatai

A szociális kompetenciát *Nagy József* (2003) olyan szociális ismeretek, motívumok, képességek és készségek rendszerének tekinti, amely elősegíti a szociális viselkedést. A rendszer szó jelzi, hogy bár fejlesztés közben kiemelhetünk egy-egy részterületet, a fejlesztés akkor éri el célját, ha ezek a területek rendszerbe szerveződnek. A funkcionalitás felől megközelítve a definíciót, akkor tekintünk egy személyt szociálisan

kompetensnek, ha ismeretei, készségei, képességei olyan szinten szerveződtek rendszerré, amely elősegíti társadalmi beilleszkedését, szociális viselkedését.

A szociális kompetencia fejlesztésének tervezésekor első lépésként meg kell vizsgálnunk, hogy a társadalom milyen szociális ismereteket igényel, mely képességek, készségek kialakítását kell rendszerré fejleszteni, és az előbbiek összessége milyen szociális viselkedést eredményez. A szociális kompetencia a személy attitűdjait, készségeit és képességeit jelzi, amelyek hozzájárulnak harmonikus életviteléhez, és meghatározzák közösségi beilleszkedését.

A kompetencia elemei között megtalálható a személy önismerete, saját magával szembeni elvárásai, az ezeket meghatározó önbizalom, a pozitív szemléletmód, a másokkal szembeni viselkedés, például a tolerancia, a fejlett kommunikáció. Mindezek kiérlelése érdekében az egyénnek reális képet kell kialakítania önmagáról és környezetéről, a társadalom fejlesztésében tudatosan kell részt vennie, felelősségteljes, környezettudatos magatartást kell gyakorolnia. Elérhető célokat kell meghatároznia, ezek megvalósítása előtt cselekvési terveket kell készítenie és megvalósítania, kitartóan kell dolgoznia céljai elérése érdekében, kellő időben kell döntéseket hoznia. Mindezek a kompetenciák ma az iskolarendszerben közvetett hatások által formálódnak.

a) A szocializáció

A szocializáció során a tanuló szociális környezetében sajátítja el a társas kapcsolatok kiépítéséhez és fenntartásához szükséges ismereteket és készségeket, amelyek lehetővé teszik, hogy a későbbiekben a társadalom aktív tagja legyen. A szociális kompetencia fontosságát a legtöbb esetben a környezetben zajló folyamatok eredményei, következményei révén tapasztalhatja az egyén, és a tapasztalatok birtokában alakíthatja ki saját értékrendjét.

Mivel a szocializáció egyik helyszíne az iskola, az oktatásban részt vevőknek meghatározó szerepük van a hatékony szocializációs folyamatok irányításában. A szociális kompetencia legfontosabb eleme a *megfigyelhető viselkedés*, de a megfigyelésen túl a folyamatokat komplex érteni azok bekövetkezése előtti elvárásokat, másrészt az egyes esetek értelmezését, elfogadását vagy elutasítását, amelyek mind szabályozó szerepet tölthetnek be a szociális kompetencia fejlesztésekor.

A szociális készségek összefüggnek a kognitív készségekkel, a kognitív irányú fejlesztések kedvező hatással vannak a tanulók szociális készségeire, és fordítva. A kognitív és szociális képességek között egyensúly áll fenn. A *szocializáció tanulható és tanítható folyamat*, a szociális képességek és készségek fejlesztése minden tanuló érdeke, a társadalomnak pedig természetes elvárása.

b) A proszociális és antiszociális viselkedésmód

A szociális viselkedésben megkülönböztethető a proszociális, illetve antiszociális viselkedésmód. A *proszociális* viselkedésmód elsősorban az együttműködések során valósul meg, de a vezetési vagy versengési viselkedésnek is jellemzője lehet, ha azok hosszú távon a fejlődést támogatják. Az *antiszociális* viselkedésmód a fejlődést gátló, az esélyegyenlőség érdekeit sértő viselkedésmód jellemzője.

A pedagógus – néha indirekt módon – értékrendje közvetítésével vesz részt a fejlesztésben. A proszociális viselkedés számos eleme megjelenik az osztálytermi munka során. Ezek között található a korrektség és tisztesség, a felelősségvállalás és megbízhatóság, valamint a kötelességtudat, a tolerancia és szolidaritás, a megértés, a segítőkészség, a csoportban való dolgozás, a tanulás és a haladás iránti szándék is. A pedagógusoknak ösztönözniük kell ezen elemek megjelenését, majd a társadalmi elvárásoknak megfelelő irányban fejleszteniük kell azokat, ügyelve arra, hogy egyensúlyban álljanak. Az iskolában zajló fejlesztéseknek támogatniuk kell a proszociális magatartásmód kialakulását, és meg kell akadályozni az antiszociális magatartásmód megjelenését.

c) A fejlesztések iránya

Az iskolai fejlesztések irányvonalának meghatározásakor elsősorban az ágazati szint követelményeire, ajánlásaira kell figyelemmel lenni. Az oktatási ágazat fejlesztési elvárásait elsősorban a Nemzeti alaptanterv és a közoktatási törvény közvetíti, ezért a helyi szabályozókban szereplő fejlesztési területeknek koherenseknek kell lenniük a fenti dokumentumokkal.

Az értékrend megteremtését támogatja, ha az beépül a pedagógusképzésbe (Lappints 1998). Így a nevelés történetének megismerése, az ok-okozatok tisztán

látása szükséges és nélkülözhetetlen feltétele a következetes értékrendet követő, szociális társadalmat építő oktatási rendszereknek. A szociális környezet értékrendjének átalakulása szükségszerűen hatással van az iskolára, a pedagógusoknak kezelniük kell az iskolában megjelenő szociális problémákat, sőt a probléma megelőzése érdekében prevenciók tevékenységét kell folytatniuk.

d) *Az intelligens tudás*

Az intelligens tudás a tanultak belső összefüggéseinek megértésére, az egyes tantárgyak tudáselemeinek összekapcsolására helyezi a hangsúlyt.

Az intelligens tudás értelmezésekor felmerül a *tudástranszfer szerepe*, amely a tudás egyik jellemzőjeként jelenik meg, és azt minősíti, hogy mennyire lehet átvinni a megszerzett tudást egy másik közegbe. A tudástranszfer lehetővé teszi, hogy a megtanult elemeket új helyzetekben alkalmazzuk, ezért a tudásnak új minőséget ad. Az élethosszig tartó tanulás előrevetíti annak a szükségét, hogy az iskolában megszerzett tudást hétköznapi helyzetekben is tudjuk alkalmazni, így a tudás értéke nő. A tudástranszfer lehetővé teszi az oktatás hatékonyságának megteremtését, az iskolákban tanult elméletek gyakorlati alkalmazását a változó helyzeteknek megfelelően (Molnár 2002).

Az iskolai tudás különböző színtereken történő alkalmazása feltételezi, hogy az egyén képes céljait megvalósítani és a közösség által elvárt eredményeket elérni. Az intelligens tudás feltételezi, hogy a tudás hordozója olyan intelligens ember, aki képes önmaga fejlesztésére és a tudás csoportban, azaz társadalomban való alkalmazására. Mindezek együttesen az egyén szociális kompetenciáját jelzik.

e) *Eszközjellegű tudás*

A tanterv kiemeli az eszközjellegű tudás fontosságát. Az eszközjellegű tudás fejlődését az egyes kompetenciákkal, készségekkel, képességekkel, jártasságokkal, tudástartalmakkal párhuzamos fejlődés teszi lehetővé. Az eszközjellegű tudás elemeit *két csoportba* sorolták a tanterv készítői. Az *első* szinten megjelenő kompetenciák között jelenik meg a szociális, együttműködési, életvezetési kompetencia, a *második* szinten jelent volna meg az egyes műveltségterületek

összefüggése. Ez a kereszttervvel azonban nem jelent meg a tantervben, az egyes tantárgyak megmaradtak saját tudományos ismeretkörükön belül.

f) *Az alkalmazható tudás*

Az alkalmazható tudás lehetővé teszi, hogy a tanulók megértsék és alkalmazzák a megszerzett ismereteket. A tanterv célként tűzi ki a magasabb rendű gondolkodási műveletek fejlesztésének támogatását.

Az alkalmazható tudás feltételezi az egyén társadalmi közegbe való beilleszkedését, a változó élethelyzeteknek megfelelő alkalmazkodást. A kiemelt terület tantárgytól függően kivitelezhető, a gyakorlatorientált tantárgyakban pedig alapvető kritérium ezek megjelenése.

2. Társadalmi kompetencia

Az egyén *érdekérvényesítő funkciója* a szociális kompetencia része. Ennek a szerepnek a vállalása teszi lehetővé, hogy a tanulók és szüleik érdekeiket az iskolában megfelelő módon képviseljék. Az érdekérvényesítés szükséges feltétele, hogy célja összhangban legyen az oktatási ágazat hosszú távú céljaival, ennek érdekében fejleszteni kell a szülői érdekérvényesítésre jogosító kompetenciákat is.

A kognitív és szociális fejlesztés szorosan összetartozó területek az oktatásban. Az oktatási intézményeknek ezért egyforma mértékben kell koncentrálniuk mindkét fejlesztési területre. Az iskolák a pedagógiai programjaikban határozzák meg nevelési és oktatási céljaikat. Ennek megvalósítása érdekében az osztállyal találkozó pedagógus az egyes osztályokban nemcsak oktató, hanem nevelő jellegű, fejlesztőmunkát is végez, amelyek speciális pedagógiai, pszichológiai ismereteket is igényelnek.

3. Kulcskompetenciák

A Nemzeti alaptanterv nem határoz meg tantárgyi rendszereket és ismeretköröket. A hangsúlyt a *kulcskompetenciák*: a kommunikációs, a döntési, a lényegkiemelő, az életvezetési, az együttműködési, a problémamegoldó és a kritikai gondolkodás képességeinek *fejlesztésére* helyezi. Kiemelt fejlesztési feladatként jelenik meg az énkép és az önismeret fejlesztése, a megfelelő tanulási környezet kialakítása, a hon- és népismeret hangsúlyozása, a nemzeti kultúra megismerése, az európai

azonosságtudat kialakítása, az egyetemes kultúrával való megismerkedés, a tanulók környezettudatosságra nevelése, az információs és kommunikációs kultúra megismerése és alkalmazása. A dokumentum nagy hangsúlyt fektet az eredményes tanulás technikáinak megtanítására, a testi és lelki egészséggel kapcsolatos pozitív attitűdök kialakítására, a felnőttlét szerepeire való felkészülésre, amely alatt a diákok szociális és társadalmi kompetenciáinak fejlesztése értendő.

a) A helyes énkép kialakítása

Az önismeret fejlesztése a személyiség fejlesztését segíti elő. Az élethosszig tartó tanulás elősegítése érdekében minél előbb meg kell teremteni a megfelelő tanulási környezetet. A tanulást motiváló környezet kialakítása ösztönzi az egyént az élethosszig tartó tanulásra, míg ennek hiánya gátolhatja további életpályájának sikerességét. A tanulók az előzetes ismereteiknek megfelelő szinten értelmezik és rendszerbe szervezik az új ismereteket, majd az újabbakat már az új rendszerüknek megfelelő szinten értelmezik. A tanulás tágabb értelemben vett célja, hogy a tanuló világszemléletét formálja.

Ha sikerül a tanulók számára megfelelő motiváló környezetet létrehozni, akkor személyiségük fejlődését is elősegítjük. A motiváció megteremtése ezért a tanítás szervezésekor elsődleges oktatási feladat. A társadalom által elvárt erkölcsi normák, értékek átadása, az ezzel történő azonosulás is fejleszti a tanulók szociális érzékenységét.

A fejlett szociális kompetencia előfeltétele, hogy az egyénnek pozitív önértékelése legyen, valamint a környezetével is pozitív attitűdöt alakítson ki (Zsolnai 2003).

b) Hon- és népismeret

A haza földrajzának, irodalmának, történelmének ismerete a megbecsüléshez és az ezekkel való azonosuláshoz vezet. A hagyományok ápolása érdekében végzett közösségi tevékenység egyben hozzájárul a szociális kapcsolatok kialakításához. A nemzettudat és a nemzeti önismeret elmélyítése, népeink értékeinek és eredményeinek megismerése során a tanuló szociális képességei fejlődnek, szűkebb

és tágabb környezetével harmonikus kapcsolatot alakíthat ki, ami támogatja őt abban, hogy szociális kompetenciái bővüljenek.

c) Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra

Az Európai Unió tagjaként felnövő nemzedék számára fontos, hogy ismerje az Unió történetét, a lehetőségeit, rendelkezzen nemzetközi kapcsolatokkal, és elfogadjon más kultúrákat, nézeteket; ismerje fel a problémákat, az ok-okozati kapcsolatokat, és legyen képes azok megoldására, a nemzetközi összefogásra.

Ezek a célok együttesen egy olyan európai polgár képét vetítik elénk, aki szociálisan kompetens az ismeretszerzésben, a nemzeti identitás megőrzésében, más kultúrák elfogadásában, a nyitottság kialakításában, az elfogadottság megteremtésében, a kapcsolatok kialakításában és ápolásában, a problémák felismerésében és kezelésében.

A szociális kompetencia elemeként értelmezhető, ha képesek vagyunk észlelni mások érdeklődését, és tisztán felismerjük mások érdekeit (Meichenbaum–Butler–Gruson 2003). A nemzetközi kapcsolatok ápolása, más kultúrák elfogadása megteremtheti ezeket a kompetenciákat.

d) Környezeti nevelés

A környezeti nevelés célja olyan állampolgár nevelése, akinek a magatartása tudatosan követi a környezeti változásokat, felelősségteljesen alakítja életvitelét, elősegíti a természet fennmaradását és a társadalmak fejlődését. Ennek érdekében képes az élethosszig tartó tanulásra, tájékozott, és kreatívan részt vesz környezete kialakításában.

Az iskolákban ezért fejleszteni kell a tanulók természettudományi érdeklődését, a tudatos gondolkodásmód kialakítását, a felelős állampolgár nevelését. A felnövekvő generációknak időben fel kell ismerniük az értékek megőrzésének fontosságát, figyelemmel kell kísérniük környezetük állapotát, meg kell akadályozniuk a környezeti károk kialakulásának lehetőségét, törekedniük kell személyes biztonságuk megteremtésére, ennek érdekében pedig képeseknek kell lenniük az összefogásra.

e) *Információs és kommunikációs kultúra*

Az információs és kommunikációs kultúra fejlesztése szolgálja az egyén-információhoz jutását. Az IKT olyan képességek, készségek elsajátítását teszi lehetővé, amelyek hozzájárulnak az egyén szocializációjához. Az informatikai infrastruktúra használata igényli az elektronikus írástudás képességét, lehetővé teszi a szociális kapcsolatok kibővítését. Az információ keresése, értelmezése, feldolgozása az egyén tudásának építéséhez járul hozzá. Az optimális hatékonyság megteremtéséhez megfelelő tanulási stratégia kialakítása válik szükségessé, amely alkalmas az élethosszig tartó tanulás támogatására.

„A tanterv az alapelvek és célok közé emelte az információ társadalmi-szerepét, az információszerzés, -feldolgozás, az adattárolás, adatszervezési és átadási technikák képességének kialakítását, valamint az információkezelés jogi és etikai szabályainak ismeretét. Foglalkozik az esélyegyenlőtlenségek kezelésével, illetve az iskola megváltozott szerepkörével. Fontos célként jelöli meg az informatikai eszközök, valamint az iskolai könyvtárak által biztosított információszerzés lehetőségének megismerését.” (Dancsó 2003)

Az IKT-kompetenciák egyrészt az informatikai alkalmazások ismeretét jelentik, melynek során az eszközjellegű használat kap prioritást, másrészt jelenthetik a szoftverek kreatív, tanulást támogató használatát is (Gönczöl–Vass 2004).

f) *Tanulás*

A tanulás tág értelmezése szerint az értelmi képesség, a személyiség fejlődését és fejlesztését jelenti. A tevékenység tehát kétirányú, egyrészt fel kell kelteni az egyén érdeklődését a tanultak iránt, ami elindítja őt a fejlődés útján, másrészt a pedagógusoknak megfelelő ismerettel és képességgel kell rendelkezniük arra vonatkozóan, hogy az egyén milyen módszerrel fejleszthető a leghatékonyabban. A tanár ismerje a tanulók tanulási stratégiáit, szokásait, stílusát, és ezek ismeretében tudjon segítséget adni a tanulás fejlesztésére.

Az eredményes tanulás feltétele, hogy az egyén ismerjen többféle tanulási stratégiát, és ezek közül legyen képes kiválasztani az adott szituációnak leginkább megfelelő módszert. Tudatosan alakítsa ki a tanuláshoz szükséges külső feltételeket, tudjon egyéni vagy kooperatív módon dolgozni. Az eredményes tanulás érdekében

tudja kiválasztani a megfelelő tanulási módszert, sajátítsa el a tanulási technikákat, valamint a tudásszerzés technikáit, amelyek képessé teszik arra, hogy könyvtárak adatbázisaiban információkat keressen. A könyvtári ismeretszerzés technikája lehetővé teszi számára, hogy önállóan információt szerezzen. Alakuljon ki benne a rendszerezett tudás megszerzésének és átadásának képessége.



A tanulás elsősorban a kognitív folyamatokra értelmezhető, de ezek a folyamatok hatással vannak a szociális kompetencia kialakulására. A tanulás fejlesztésekor törekedni kell – tapasztalati úton – a gondolkodási képességek, a rendszerezés, a következtetés és a problémamegoldás fejlesztésére. Erősíteni kell a kreatív, analízáló, szintetizáló, kombinatív, induktív és deduktív gondolkodási módokat. Figyelemmel kell lenni ezek mindennapi helyzetekben történő felhasználására. Meg kell teremteni a tudástranszfert, azaz olyan tudást kell kialakítani, amelyet új helyzetekben is lehet alkalmazni.

A kognitív gondolkodás fejlesztésekor hangsúlyt kell fektetni a helyes döntéshozatal támogatására, ennek érdekében az alternatívák végiggondolására, a variációk sokoldalú alkalmazására. A kockázatvállalás, értékelés, érvelés, majd a legjobb lehetőség kiválasztása támogatja a tanuló döntéshozatalát. Emellett fontos a kritikai gondolkodás megerősítése, a konfliktusok felismerése és kezelése, az életminőség javítása.

g) Testi és lelki egészség

A pozitív attitűd, a helyes magatartásmód kialakítása lehetővé teszi az egyén testi és lelki egészségének megőrzését. Az egészséges életmód biztosítja, hogy az egyén életének tudatos irányítója legyen, tisztelje a harmonikus, kiegyensúlyozott életet, ennek fenntartása érdekében helyes döntéseket hozzon, és képes legyen a konfliktusok megoldására.

A proszociális viselkedésmód fejlesztése lehetővé teszi, hogy a tanulók megértők és elfogadók legyenek sérült embertársaikkal szemben. Ennek érdekében

ismerjék és akadályozzák meg az egészséges életet károsító tényezőket, legyenek készek a veszélyes helyzetek megelőzésére. Az iskolának foglalkoznia kell a társadalmunkat veszélyeztető tényezőkkel, például a drogfogyasztás következményeivel, meg kell ismertetnie az egyént a társas együttélés előnyeivel és veszélyeivel is.

Az iskolának biztosítania kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődéséhez szükséges környezetet. *Az iskolában dolgozók munkája mintaként szolgál a tanulók számára.*

h) Felkészülés a felnőttlét szerepeire

A pályaorientáció célja, hogy az egyén felismerje egyéni adottságait, legyen tisztában képességeivel, rendelkezzen helyes önismerettel, ismerje a legfontosabb foglalkozási területeket, az ott szükséges követelményeket, lehetőségeket, legyen képes ezeket összehangolni, és tényekre alapozott döntést hozni. *A tanulók társadalmi beilleszkedését jól szolgálhatná a szociális és társadalmi kompetenciák tudatos fejlesztése.*

A szociális kompetencia közül ki kell emelni a segítségnyújtás, az együttműködő képesség, a vezetési vagy versengési kompetenciák fejlesztését. Ez utóbbi is a szociális kompetencia egyik elemeként jelenik meg, így a tanulókat a versengésre is fel kell készíteni az iskolában. Ezt támasztja alá az az állítás, mely szerint a szervezetekben azok a leghatékonyabbak, akik képesek az intenzív versengésre és a magas fokú együttműködésre egyaránt, és ezeket keverten is tudják alkalmazni. Ahhoz azonban, hogy egy pedagógus képes legyen a versengés tanítására, tisztában kell lennie a versengés fokozataival (Fülöp 2003).

A szociális kompetenciával párhuzamosan kerül sor a társadalmi kompetenciák fejlesztésére, amely egyaránt igényli az egyén jogérvényesítő, érdekérvényesítő, valamint a társadalmi közélet szereplőiként felmerülő öntudatos állampolgári szerepkör kialakítását.

ZÁRÓSZÓ

A fejlesztési területek mindegyike külön-külön is fontos, de egyes elemek ismételt megjelenése azt az információt közvetíti, hogy az élethosszig tartó fejlesztés, a problémamegoldó gondolkodásmód kialakítása, a társas kapcsolatok tudatos fejlesztése, az együttműködés és a konfliktusok megoldására való képesség fejlesztése kiemelt jelentőségű.

A kognitív és szociális struktúra együttes rendszere teszi lehetővé, hogy az iskolai fejlesztések eredményeképpen az egyén a társadalom aktív, hasznos tagjává váljon.

Idézett forrásmunkák

Dancsó Tünde: A szociális kompetencia megjelenése a Nemzeti alaptanterv kiemelt fejlesztési feladataiban

www.bunmegelozes.hu

www.police.hu

www.siklos.hu

www.feosz.hu

www.siklosikorhaz.hu

TÁMOP – 3.2.1/B-09 Új tanulási formák és rendszerek - Második esély Gimnáziumi programok

TÁMOP – 3.2.1/B-09/4-2010-0004 „Második esély Alsószentmártonban”	 	Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola Alsószentmárton Petőfi u. 4/A
---	---	---

EGYÜTTMŰKÖDÉSI MEGÁLLAPODÁS

Amely létrejött egyrészről:

Siklósi Kórház

7800 Siklós, Baross Gábor utca 6

Képviselében eljár: Kanizsai István ügyvezető igazgató
(továbbiakban: kórház)

Másrészről:

Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola

7826 Alsószentmárton Petőfi S. u. 4/A.

Képviselében eljár: dr. Góbi János iskolaigazgató
(továbbiakban: gimnázium)

Az Alsószentmártoni Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola együttműködési megállapodást köt a Siklósi Kórházzal a kölcsönös és közös társadalmi érdek felismerésével.

A gimnázium részt vesz az Európai Unió és az UMF keretében meghirdetett „Második esély gimnázium” programban, amelynek lényege, hogy iskolai végzettséghez juttassuk a Magyarországon élő halmozottan hátrányos helyzetű gyermekeket. Az iskola tanulói kilencven százalékban Alsószentmárton község lakosai, amely település a Siklósi Kórház ellátási területén található. A település lakosai száz százalékban cigány származásúak, a munkanélküliség közöttük meghaladja a nyolcvan százalékot, jellemzően a nyolc általánosnál magasabb végzettséggel alig rendelkeznek néhányan a faluban. A második esély gimnázium program éppen azzal próbál nagyobb esélyeket nyújtani a hátrányos helyzetű diákoknak, hogy nem hagyományos iskolai keretek között fejleszti a tanulók kompetenciáit, hanem igazodva sajátos viszonyaikhoz, kultúrájukhoz és hagyományaikhoz, azokat a hiányokat próbálja pótolni, amelyek őket esélytelenné teszik a munkaerőpiacon és a többségi társadalom viszonyai között. A program keretében szervezünk ismerkedést az egészségüggyel, a termelő szférával, az



államigazgatással és a rendvédelmi szervekkel iskolán kívül megvalósuló tanórákon és foglalkozásokon.

A Gimnázium vállalja:

1./ A program során a Kórház és a Gimnázium tevékenységének sikeres koordinálása és a naprakész kommunikáció érdekében, a gimnázium pályázati referenst (továbbiakban: gimnáziumi referenst) bíz meg, akinek személyét valamint elérhetőségét az együttműködési megállapodás 1. számú melléklete tartalmazza.

2./ A gimnáziumi referens folyamatosan kapcsolatot tart a Siklósi Kórház vezetője által megbízott pályázati referenssel (továbbiakban: kórházi referens), melynek keretében a kiscsoportos látogatást megelőzően legalább 10 munkanappal, a látogatással kapcsolatos konkrétumok vonatkozásában (kiscsoport létszáma, érkezés és távozás tervezett ideje, foglalkozás helyszíne) telefonon egyeztet.

3./ A gimnázium vállalja, hogy a Kórházba érkező csoport tagjai számára egyedi és egységes ruhadarabot (baseball sapka, kitűző) biztosít, mellyel biztosítható a gyerekeknek a kórházba érkező ügyfelektől történő megkülönböztethetősége.

4./ A gimnázium vállalja, hogy a csoport tagjait az előre egyeztetett időpontokban a Siklósi Kórház Siklós portájára, valamint onnan hazaszállítja.

5./ A gimnázium vállalja, hogy a kórházi látogatás teljes idejére – beleértve a kórházba, és onnan történő hazautazás idejét is – a gyerekek számára kísérő nevelőről gondoskodik.

6./ A gimnázium vállalja, hogy gondoskodik a gyerekek vizsgálatához szükséges, beutalók beszerzéséről, valamint érvényes TAJ kártya meglétéről.

A **Siklósi Kórház** saját céljaival összhangban, a hátrányos helyzetű települések és a mélyszegénységben élő rétegek nagyobb veszélyeztetettségét figyelembe véve, partneri együttműködést vállal. A program keretében a tanulók szervezett kiscsoportokban megismerkednek a kórház munkájával, felépítésével, ennek keretén belül a betegségmegelőzés, a higiénia, a rendszeres szűrővizsgálatok és az egészséges életmód normáival, fontosságával. A program illeszkedik a

központi kormányzat azon törekvéséhez, miszerint ismerjenek meg minél több szakmát a középiskolás tanulók, a kórházba látogató tanulók pályaeorientációs információkat is kapnak. A középiskolás korosztályon belül terjedő drogozási szokások megelőzése érdekében a kórház együttműködik az iskolapszichológussal. Figyelemmel arra, hogy Alsószentmárton község a Siklósi kórház illetékességi területén található, a felek együttesen keresik a további pályázati és támogatási lehetőségeket a program kiszélesítésére.

A Kórház vállalja:

- 7./ A program során a Kórház és a Gimnázium tevékenységének sikeres koordinálása és a naprakész kommunikáció érdekében, a kórház pályázati referenst (továbbiakban: kórházi referenst) biz meg, akinek személyét valamint elérhetőségét az együttműködési megállapodás 1. számú melléklete tartalmazza.
- 8./ A kórházi referens folyamatosan kapcsolatot tart a gimnázium igazgatója által megbízott gimnáziumi referenssel, melynek keretében - a *gimnáziumi referens kezdeményezésére* - a kiscsoportos látogatást megelőzően legalább 10 munkanappal, a látogatással kapcsolatos konkrétumok vonatkozásában (kiscsoport létszáma, érkezés és távozás tervezett ideje, foglalkozás helyszíne) telefonon egyeztet.
- 9./ A kórház vállalja, hogy a gimnáziumból az előre egyeztetett időpontban érkező minimum 5 fős, maximum 10 fős csoportokat fogadja, részükre a Siklósi Kórház.... szám alatti épületében, vagy más külső helyszínen egészségügyi, pályaeorientációs valamint a kórház feladatrendszerével kapcsolatos közérdekű információkra épülő tartalmas foglalkozásokat tart.
- 10./ A kórház a foglalkozásokon résztvevőkről jelenléti ívet vezet, melyet a foglalkozásokat követően átad (megküld) a gimnáziumi koordinátornak.
- 11./ A kórház vállalja, hogy a következő szakrendelések és vizsgálatok elvégzését biztosítja a tanulók számára:
- Általános belgyógyászati vizsgálat

[Handwritten signature]


- EKG vizsgálat
- Vérnyomásmérés
- Vércukormérés
- Testsúly és magasságmérés, testzsír mérés
- Laboratóriumi vizsgálat
- Tüdőszűrés
- Mellkas felvétel
- Szemészet
- Nőgyógyászati vizsgálat
- Mentálhigiénés és életviteli tanácsadás
- Együttműködés a tanulók háziorvosával és fogorvosával

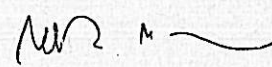
Felek tudomásul veszik, hogy jelen megállapodás az aláírás napján lép hatályba, és a „Második esély Alsószentmártonban” pályázati program befejezéséig (2012. augusztus 31.) marad hatályban. A pályázati program befejezését követően felek munkaértekezleten értékelik együttműködésüket.

Jelen megállapodást a felek, mint akaratukkal mindenben megegyezőt írnak alá.

Siklós, 2010. december 01.


 Dr. Góbi János iskolaigazgató
 Kis Tigris Gimnázium és
 Szakiskola




 Kanizsai István ügyvezető igazgató
 Siklósi Kórház Nonprofit Kft

SIKLÓSI KÓRHÁZ HUMAN-ERŐFORRÁS-
 SZOLGÁLTATÓ KFT. NYILVÁNTARTOTT
 HÖRLÁTOLT ÉRTÉKELŐ TÁRSASÁG
 7800 Siklós, Bécsi új. G. u.
 Adószám: 18309108-2-0



1. számú melléklet.

Gimnáziumi referens:

Név: DR. Góbi Fános

Postacím: 72/379-413

30/997-5471

Telefonszám:

e-mail: doktorgobi@gmail.com

Kórházi referens:

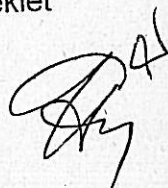
Név: Antóni Gabriella ápolási igazgató

Postacím: Siklósi Kórház Nonprofit Kft, 7800 Siklós Baross Gábor utca 6.

Telefonszám: 72/352-411 30/339-4004

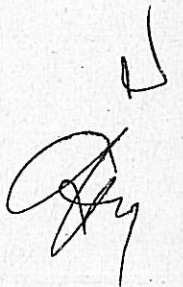
E-mail: migabi72@freemail.hu

2.számú melléklet



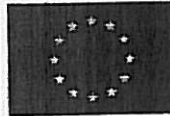
Időpont	Program	Foglalkozás vezetője, beosztása
2010. december 7, 8, 14, 15 09.00 óra	A Siklói Kórház tevékenységének bemutatása.	Antóni Gabriella Ápolási igazgató
2010. december	Nőgyógyászati vizsgálat kiskorú anyukáknak	Dr Körösi Ferenc
2011. január 4, 11, 18, 25 09.00 óra	A testmozgás szerepe a mindennapi életben. A tornaterem bemutatása	Schilling-Mikola Réka Gyógytornász
2011. február 1, 8, 15, 22 09.00 óra	Egészséges táplálkozás Testsúly-és testzsírmérés	Kovácsné Vicsze Szilvia Dietetikus
2011. március 1, 8, 22, 29 09.00 óra	Szexuális felvilágosítás, nem kívánt terhesség megelőzése Nőgyógyászati vizsgálat	Kovácsné Szeibert Szilvia Védőnő
2011. április 5, 12, 19, 26	Higiéne szerepe a betegségek megelőzésében Tüdőszűrés és gyógyászat	Dr Tihanyi László. Kórházhygiénikus Dr Schreiner Mária

2011.május 3,10,17,24	Káros szenvedélyek...	Szociális munkás vagy Addiktológus
2011.május	Betegségek megelőzése, szűrővizsgálatok, egészséges életmód Általános vizsgálat, EKG,vérnyomásmérés, vércukormérés	Dr Faludi Zsigmond Kardiológus szakorvos



TÁMOP – 3.2.1/B-09 Új tanulási formák és rendszerek - Második esély Gimnáziumi programok

TÁMOP – 3.2.1/B-
09/4-2010-0004
„Második esély
Alsószentmártonban”



Kis Tigris Gimnázium és
Szakiskola
Alsószentmárton
Petőfi u. 4/A

EGYÜTTMŰKÖDÉSI MEGÁLLAPODÁS

Amely létrejött egyrészről:

Dr Gaál Andrea
7800 Siklós, Felszabadulás u. 15.

Másrészről:

Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola
7826 Alsószentmárton Petőfi S. u. 4/A.
Képviselében eljár: dr. Góbi János iskolaigazgató
(továbbiakban: gimnázium)

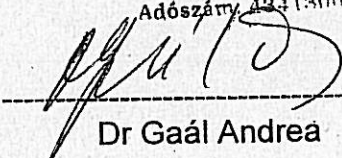
Szerződő felek megállapodnak – a Siklói Kórházzal közös – „Egészség” programban lefektetett elveknek megfelelően Dr. Gaál Andrea a „Második esély” programba bevont tanulók esetében ellátja a fogászati szűrés és egészségnevelés feladatát.

Ezen belül:

- Fogászati állapotfelmérő szűrés,
- Felvilágosító tevékenység,
- Fogászati szűrés, fluoridos caries prevenció,
- Szükség esetén teljes körű fogorvosi ellátás,
- Felvilágosítás,
- Egészségnevelés

Siklós, 2011. január 20.

Dr. GAÁL ANDREA.
vállalkozó fogszakorvos
7800 Siklós, Felszabadulás u. 15.
Tel.: 72-352-327
Adószám: 43-113003-1-29


Dr Gaál Andrea



Dr Góbi János

Siklós Város Polgármesteri Hivatalának

Ügyrendje

Siklós Város Önkormányzat Képviselő-testülete, a többször módosított 1990. évi LXXV. törvény (továbbiakban Ötv.) 38.§.-ban kapott felhatalmazás alapján létrehozta Siklós Város Polgármesteri Hivatalát.

“ A képviselő-testület egységes hivatalt hoz létre - polgármesteri hivatal elnevezéssel - az önkormányzat működésével, valamint az államigazgatási ügyek döntésre való előkészítésével és végrehajtásával kapcsolatos feladatok ellátására.”(Ötv. 38.§./1/ bek.) “

„ Ha a körjegyzőség székhelye nagyközség vagy város, a körjegyzői feladatokat a nagyközségi, városi jegyző a polgármesteri hivatal bevonásával látja el.”(Ötv. 38.§./3/ bek.)

2008. január 1-től a Siklós Város Önkormányzata és Matty Község Önkormányzata között 2007. október 31.-én létrejött körjegyzőségi megállapodás szerint, Siklós Város Polgármesteri Hivatala Matty Község Önkormányzatának működésével, valamint az ott keletkezett államigazgatási ügyek döntésre való előkészítésével és végrehajtásával kapcsolatos feladatokat is ellátja.

Siklós Város Képviselő-testülete az Ötv. 1.§.(6). bekezdés a/ pontja, valamint a Szervezeti és Működési Szabályzata alapján Siklós Város Polgármesteri Hivatalának ügyrendjét az alábbiakban határozza meg:

I. FEJEZET

Általános rendelkezések

A hivatal elnevezése: “ **Siklós Város Polgármesteri Hivatala** “

Címe: Siklós, Kossuth tér 1. 7801

A hivatal jogi személyiséggel rendelkező, maradvány érdekeltségű rendszerbe sorolt önálló költségvetési szerv.

Siklós Város Polgármesteri Hivatalának illetékessége Siklós és Matty közigazgatási területére terjed ki, amennyiben jogszabály eltérően nem rendelkezik.

A hivatal működésének dologi feltételeit Siklós Város Önkormányzata és Matty Község Önkormányzata a körjegyzőség létrehozására és fenntartására kötött megállapodásban és a Polgármesteri Hivatal éves költségvetésében meghatározottak szerint biztosítják.

A hivatal tevékenysége a képviselő-testület, annak bizottságai, a településrészi önkormányzat, a kisebbségi önkormányzat a polgármester valamint a jegyző hatáskörébe utalt és általuk a hivatalra bízott feladatok ellátására terjed ki.

A hivatalt a polgármester irányítja és a jegyző vezeti. A hivatalt a jegyző, a belső szervezeti egységeket az osztályvezetők képviselik.

II. FEJEZET

A hivatal felépítése, működése

A hivatal belső szervezeti egységekre tagozódva látja el feladatát.

A hivatal belső felépítése:

*Pénzügyi, Finanszírozási és Ellenőrzési Osztály,
Városfejlesztési és -üzemeltetési Osztály,
Hatósági és Intézményfelügyeleti Osztály*
- *Okmányiroda*
- *Referens*
- *Közterület-felügyelők*
Önkormányzati tanácsadó

A hivatalban nem önálló szervezeti egységként, közvetlen polgármesteri irányítással Polgármesteri Iroda, közvetlen jegyzői irányítással Jegyzői Iroda működik.

A hivatal létszámát a képviselő-testület a Szervezeti és Működési Szabályzatban határozza meg.

Az osztályokat, mint belső szervezeti egységeket az osztályvezetők vezetik.

Osztályon belül külön szervezeti egységként csoportbontásra nem kerül sor.

Az osztályok tevékenységüket az egymás mellé rendelés elve alapján, a jegyző koordinálása mellett végzik.

A hivatal kiadmányait a hivatal bélyegzőivel ellátva kell kiadni.”

A hivatal bélyegzője: Körbélyegző:

Siklós Város Önkormányzata
a Magyar Köztársaság címerével

Siklós Város Polgármestere, Baranya Megye
a Magyar Köztársaság címerével

Siklós Város Alpolgármestere, Baranya Megye
a Magyar Köztársaság címerével

Siklós Város Jegyzője Baranya Megye
a Magyar Köztársaság címerével

Siklós Város Polgármesteri Hivatal
a Magyar Köztársaság címerével

Siklós Város Polgármesteri Hivatal, Szervezeti
egység megjelölésével
a Magyar Köztársaság címerével

Siklós - Máriagyúdi Településrészi Önkormányzat,
Siklós város címerével

A hivatal dolgozói felett az önkormányzati tanácsadó kivételével a munkáltatói jogokat a jegyző gyakorolja. Egyes jogok gyakorlását az osztályvezetők részére átengedheti. (Az átengedett jogköröket az **1. számú függelék** tartalmazza.)

Az önkormányzati főtanácsadó felett a munkáltatói jogokat a polgármester gyakorolja.

A polgármester a munkáltatói jogok gyakorlásával kapcsolatos egyetértési jogát a **2. számú függelék** tartalmazza.

A hivatal irányításában a polgármester

- a jegyző véleménye alapján meghatározza a hivatal feladatait
- a képviselő-testület munkájának szervezésében
- a képviselő-testületi döntések előkészítésében és végrehajtásában
- a bizottságok, településrészi önkormányzat, kisebbségi önkormányzat feladatainak ellátásában
- a polgármester hatáskörébe utalt államigazgatási és önkormányzati hatósági ügyek végrehajtásában
- gyakorolja az egyéb munkáltatói jogokat a jegyző tekintetében
- gyakorolja az egyéb munkáltatói jogokat azokkal a vezető és magasabb vezető állású dolgozókkal kapcsolatban, akiket a képviselő-testület nevez ki
- ellátja az önkormányzat arculatát meghatározó tájékoztatási, valamint nemzetközi kapcsolatokkal összefüggő feladatokat
- kezdeményezi a települési vagyon hasznosítását az önkormányzati vagyon rendeltetését érintő döntések előkészítését közellátási kérdésekkel kapcsolatos állásfoglalások kialakítását
- koordinálja az önkormányzat vállalkozásait, illetve az ezzel kapcsolatos hivatali munkát

Az alpolgármesterek segítik a polgármestert feladatainak ellátásában - a polgármester által meghatározott körben. A polgármester által meghatározott feladatok tekintetében kiadmányozási joguk van. (3. számú függelék)

A **jegyző** vezeti a hivatalt és felel annak működéséért. A jegyző feladatai az önkormányzati törvényben és más jogszabályokban meghatározottakon túlmenően a következők:

- a képviselő-testület, a bizottságok, a településrészi önkormányzat, kisebbségi önkormányzat, a polgármester, alpolgármesterek tevékenységével kapcsolatos hivatali feladatok összehangolása, különös figyelemmel a szervezeti és működési szabályzatnak a képviselő-testületi ülések előkészítésére, az előterjesztésre, határozati javaslatok és a jegyzőkönyv készítésre, az önkormányzati rendeletalkotásra, valamint a határozatok nyilvántartására vonatkozó rendelkezéseire
- a képviselő-testület (a polgármesteri hivatal) ellenőrzési programjával, továbbá a polgármester, jegyző eseti intézkedésével elrendelt gazdasági, törvényességi vizsgálatok vezetése
- jogszabályi rendelkezések szerinti igazgatási feladatok ellátása
- gyakorolja a munkáltatói jogokat a képviselő-testület hivatalának köztisztviselői tekintetében, az Ügyrend 2. számú függelékének betartásával.

- a jegyző szervezi és ellenőrzi az apparátus szakmai képzését

Az **aljegyző** a jegyző távolléte esetén ellátja a jegyző hatáskörébe tartozó feladatokat, és teljes joggal helyettesíti.

Az aljegyző feladatait nem függetlenített státuszban látja el, aljegyzői teendői mellett a hivatal egyik osztályának vezetése is feladatkörébe tartozik.

Az aljegyző feladatait a **4. számú függelék**e részletesen tartalmazza.

Az osztályvezetők jogállása:

- felelősek az osztály munkájáért, annak szakirányú, jogszerű működéséért
- gondoskodnak a szervezeti egység feladatjegyzékének, a munkaköri leírások naprakészen tartásáról
- felelősek a szervezeti egység feladatkörébe tartozó, illetve az esetenként rábízott feladatok döntés-előkészítéséért és határidőben történő végrehajtásáért
- gyakorolják a polgármester és a jegyző által meghatározott körben a kiadmányozási jogot
- előkészítik a feladatkörükhöz tartozó testületi előterjesztéseket
- gondoskodnak az osztály feladatkörébe tartozó határozatok végrehajtásáról,
- gondoskodnak az osztály feladatkörébe tartozó önkormányzati rendeletek folyamatos karbantartásáról
- koordinálják a szervezeti egységen belül a dolgozók munkáját, biztosítják az irányításuk alá tartozók működési feltételeit
- megszervezik az osztályon belül a helyettesítést, a munkakörök átadását, a szabadságolást
- az osztályvezetők kötelesek részt venni a képviselő-testület ülésein, meghívás alapján a bizottsági üléseken, településrészi önkormányzati is, akadályoztatásuk esetén helyettesítésükről gondoskodnak
- kötelesek a bizottságok, a kisebbségi önkormányzat, településrészi önkormányzat, a képviselők, a polgármester, az alpolgármesterek és a jegyző munkáját elősegíteni
- az osztályvezetők érvényesítik és képviselik az általuk vezetett szervezeti egységen belül a központi és a hivatali vezetői döntésekből következő prioritásokat
- kötelesek a vezetésük alatt működő szervezeti egység tevékenységéről, a feladatkörébe tartozó intézmények tevékenységéről naprakész információval rendelkezni, az egységet érintő gazdálkodási feladatokat figyelemmel kísélni, tapasztalataikról a tisztségviselőket tájékoztatni
- felelősek az osztályok közötti folyamatos tájékoztatásért, információáramlásért, az egységes polgármesteri hivatal munkáját elősegítő, az egyes osztályok együttműködését biztosító kapcsolattartásért
- gondoskodnak a vezetésük alatt működő egységben, a hivatal ügyfélfogadási és munkarendjére

vonatkozó szabályok hatályosulásáról, a munkafegyelem betartásáról

- közreműködnek az intézmények irányításával kapcsolatos döntések, intézkedések előkészítésében, a végrehajtás megszervezésében

III. FEJEZET

A hivatal feladatai

A hivatal alapfeladatai:

- a képviselő-testület által meghatározott önkormányzati ügyek előkészítése
- a képviselő-testületi döntések végrehajtása
- a képviselő-testület és bizottságai, a településrészi önkormányzat, a kisebbségi önkormányzat működésével kapcsolatos adminisztratív feladatok ellátása
- a képviselő-testület és bizottságai részére meghatározott államigazgatási, hatósági ügyek előkészítése, végrehajtása
- katasztrófavédelmi feladatok
- mozgósítási feladatok
- önkormányzati intézmények irányítása, felügyelete,
- a város költségvetésének előkészítése, végrehajtása, pénzeszközeivel való hatékony és takarékos gazdálkodás, a város intézményeinek finanszírozása
- a képviselő-testület által meghatározott hitelfelvétel, kötvénykibocsátás, alapítvány létrehozás, közérdekű kötelezettségvállalás bonyolítása,
- a költségvetésben meghatározott beruházások előkészítése, tervezése és szervezése,
- az önkormányzati tulajdon tekintetében a tulajdonosi jogosítványok gyakorlása a képviselő-testület által meghatározott módon
- a vagyonnal való hatékony gazdálkodás - a képviselő-testület döntéseinek megfelelően - adásvétel, csere, használati jog átengedés, haszonbérbeadás, bérbeadás útján, továbbá a vagyon megterhelése, vállalkozásba való bevitel intézése,
- költségvetési intézmények ellenőrzése, intézmények számviteli munkájának irányítása, számítástechnikai, informatikai rendszer kezelése, saját és intézményi információk,
- Siklós város önkormányzata ingatlanvagyonával, vagyoni érdekeltségeivel és egyéb vagyonával kapcsolatos pénzügyi, gazdasági, jogi feladatok ellátása
- a célhoz nem kötött források betétként történő elhelyezéséről, egyéb banki szolgáltatások igénybeviteléről való gondoskodás,
- az önkormányzat szabályszerű gazdálkodásának biztosítása

A hivatal belső szervezeti egységei által ellátott feladatok:

Jegyzői Iroda:

- A képviselő-testület, tisztségviselők, bizottságok, településrészi önkormányzat, kisebbségi önkormányzat működésével kapcsolatos szervezési, adminisztratív feladatok ellátása.
- gondoskodik a képviselő-testület, a bizottságok részére kiküldött anyagok, előterjesztések előkészítéséről, a meghívók összeállításáról, sokszorosításról, postázásról a képviselő-testület üléséről jegyzőkönyvet készít és 15 napon belül megküldi azt a Közigazgatási Hivatal részére
- nyilvántartja a testületi döntéseket, megszervezi a hozott határozatok végrehajtásának ellenőrzését, szervezi a képviselő-testület tájékoztatását a lejárt határidejű határozatok végrehajtásáról
- nyilvántartja az interpellációkat, gondoskodik a törvényes elintézésről
- kihirdeti a képviselő-testület által alkotott rendeleteket
- a sajtóval tartja a kapcsolatot
- a tisztségviselők eseti utasításai szerint rendelet-előkészítési, szerkesztési feladatokat lát el
- gondoskodik a bizottságok, településrészi önkormányzat, kisebbségi önkormányzat ügyviteli feladatainak ellátásáról
- irányítja a választások lebonyolítását
- személyzeti ügyek intézése, szabadságok nyilvántartása
- városi ünnepek, fogadások szervezése, lebonyolításában való közreműködés
- a térség önkormányzataival, többcélú kistérségi társulással való együttműködés előkészítése, szervezése,
- titkos ügyiratok kezelése
- informatikai feladatok hivatali szintű szervezése

Pénzügyi, Finanszírozási és Ellenőrzési Osztály

- elkészíti az önkormányzat, a hivatal, továbbá az önkormányzat intézményeinek költségvetéseit
- javaslatokat készít a céltámogatások körének meghatározására
- elkészíti a városi önkormányzat költségvetési tervezetét, továbbá a költségvetés végrehajtásáról szóló beszámolót
- ellátja a polgármesteri hivatal, mint költségvetési szerv operatív gazdálkodási feladatait,
- az önkormányzat költségvetési rendeletének megfelelően gondoskodik a költségvetési szervek pénzellátásáról
- elkészíti az önkormányzat zárszámadását
- előkészíti a hitelfelvételt, a banki szolgáltatások igénybevételét
- elkészíti az államháztartás igényeinek megfelelően a havi, a féléves, a háromnegyed éves és az éves adatszolgáltatásokat,
- a polgármesteri hivatalnál, az önkormányzat intézményeinél pénzügyi-gazdasági ellenőrzéseket végez
- a beruházások pénzügyi előkészítését, bonyolítását végzi,
- elkészíti a zárszámadással egyidejűleg az éves vagyonelejtárt,
- nyilvántartja az önkormányzati vállalkozásokat, az önkormányzati részvétellel megalakult gazdasági társaságokat, az önkormányzati részvényeket, üzletrészeket
- ellátja a sporttal kapcsolatos helyi ellenőrzési feladatokat
- részt vesz az önkormányzati oktatási, nevelési és közművelődési intézmények szakmai irányításában

Városfejlesztési és -üzemeltetési Osztály

- közreműködik az önkormányzatot érintő, az osztály feladatköréhez kapcsolódó rendezvények lebonyolításában

- részt vesz a költségvetés elkészítésében, a végrehajtás szervezésében
- az osztály feladataihoz kapcsolódó térségi együttműködésben részt vesz
- vállalkozástámogatási feladatokat lát el
- gondnoki feladatok ellátása, városháza fenntartásával, gépkocsi üzemeltetéssel kapcsolatos feladatok ellátása
- természet és környezetvédelmi feladatok ellátása
- közlekedési, hírközlési és vízügyi igazgatási feladatok
- önkormányzati utak közútkezelői feladatainak ellátása
- energiaügyi igazgatási feladatok ellátása
- saját erőből megvalósuló önkormányzati karbantartások, állagmegóvások műszaki előkészítése, lebonyolítás szervezése
- kommunális igazgatás, kommunális beruházások szervezése,
- közterületek, parkok, zöldterületek, játszóterek fenntartása
- köztisztasági és településtisztasági, hulladékgazdálkodási feladatok ellátása, döngkút üzemeltetése
- piac és vásártér üzemeltetése
- temető üzemeltetése
- mező- és erdőgazdasági feladatok
- önkormányzati hatáskörbe utalt ármegállapítások előkészítése testületi döntésre
- vagyonkataszter kezelése, folyamatos karbantartása, kapcsolattartás a Földhivatallal
- az önkormányzati bérlakások, nem lakás célú helyiségek üzemeltetése, üres ingatlanok, telkek, mezőgazdasági ingatlanok értékesítése, bérbeadása, vegyes tulajdonú épületekben a közös tulajdonú (értékesíthető) részek értékesítése
- tulajdonosi képviselő ellátásához szükséges előkészítő feladatok ellátása, az önkormányzat tulajdonában álló ingatlan, portfólió vagyon és intézményi ingatlanok tekintetében
- rövid és hosszú távú fejlesztési tervek készítése
- pályázatok figyelése, előkészítése, képviselő-testület elé terjesztése, benyújtása
- önkormányzat által elnyert pályázatok során adminisztrációs feladatok elvégzése,
- önkormányzat közbeszerzéssel kapcsolatos feladatainak ellátása (közbeszerzési szabályzat, éves közbeszerzési terv, éves statisztikai összegzés elkészítése, közbeszerzési eljárások lebonyolítása, kötelező hirdetmények közzététele)
- saját erőből és pályázati támogatásból megvalósuló önkormányzati beruházások és felújítások műszaki előkészítése, lebonyolítás szervezése
- kapcsolattartás a kivitelezővel, műszaki ellenőrrrel, helyszíni ellenőrzés,
- lakosság tájékoztatása, sajtó
- elkészült beruházás átadása az üzemeltetőnek
- közreműködik az önkormányzat költségvetésének, költségvetési koncepciójának összeállításában (következő évi fejlesztések meghatározása)
- az önkormányzat által elfogadott fejlesztési terveknek megfelelően elkészíteti a fejlesztések megvalósításához szükséges terveket, engedélyeztetési eljárásokat az önkormányzat nevében lefolytatja
- közreműködik az önkormányzatot érintő, az osztály feladatköréhez kapcsolódó rendezvényeken
- az osztály feladatköréhez kapcsolódó térségi együttműködésben részt vesz
- feladatkörében kapcsolattartás az önkormányzati fenntartású intézményekkel

Hatósági és Intézmény-felügyeleti Osztály

- ügyfélszolgálati feladatok ellátása
- anyakönyvi ügyintézés
- személyi adat - és lakcímnnyilvántartás
- hagyatéki ügyintézés
- birtokvédelmi feladatok ellátása, rehabilitációs ügyintézés
- építési hatósági igazgatási feladatok ellátása
- egyéb igazgatási ügyek (hatósági bizonyítványok, talált tárgyakkal, útlevelekkel kapcsolatos

- feladatok ellátása stb.)
- szabálysértési ügyek
- egészségügyi feladatok
- mezőgazdasági ügyek (marhalevél kiállítása, állategészségügyi hatósági feladatok, fák védelmével kapcsolatos feladatok, növényvédelmi hatósági feladatok stb.)
- vállalkozói és fogyasztóvédelmi feladatok ellátása
- honvédelemmel kapcsolatos ügyek
- adóügyi feladatok
- okmányirodai feladatok ellátása
- intézmény-felügyelet
- szociális ügyek
- bérlakásra való jogosultsághoz szociális rászorultság megállapítása
- első lakáshoz jutók támogatása
- közlekedési támogatás
- közterület-felügyelet működtetése
- általános rendezési tervek karbantartása, megvalósítása, Hatósági és Intézmény-felügyeleti osztállyal, Városfejlesztési és -üzemeltetési Osztállyal egyeztetve

a gyermekek védelme érdekében

gyermeket ideiglenes hatállyal elhelyez, átmeneti nevelésbe- vagy tartós nevelésbe vesz
dönt utógondozás, utógondozói ellátás elrendeléséről

a pénzügyi támogatásokkal kapcsolatban:

- dönt gyermektartásdíj állam általi megelőlegezéséről
- otthonteremtési támogatás megállapításáról

a gyermek családi jogállásának rendezése érdekében:

- teljes hatályú apai elismerő nyilatkozatot vesz fel,
- a családi jogállás megállapítására irányuló per megindításához hozzájárul, eseti gondnokot rendel

az örökbefogadással kapcsolatban:

- dönt örökbe fogadni szándékozók alkalmasságáról,
- gyermek örökbe fogadhatónak nyilvánításáról,
- elbírálja és jóváhagyja a szülő jognyilatkozatát, amelyben gyermeke ismeretlen személy általi örökbefogadásához hozzájárul
- örökbefogadást engedélyez, közös kérelem alapján felbont
- felvilágosítást ad a vér szerinti szülő adatairól

szükség esetén pert indít, kezdeményez, feljelentést tesz,

a szülői felügyeleti joggal kapcsolatban:

- dönt kapcsolattartásáról, intézkedik kapcsolattartás végrehajtásáról
- hozzájárul családba fogadáshoz,
- jóváhagyja a gyermek végleges külföldre távozására vonatkozó nyilatkozatot,
- engedélyezi a gyermeknek a szülői ház elhagyását
- gyermek házasságkötését engedélyezi

a gyámsággal, gondnoksággal kapcsolatban:

- gyámot, gondnokot, rendel, illetve felment, irányítja tevékenységüket
- eseti gondnokot, zárgondnokot, ügygondnokot, méhmagzat részére gondnokot rendel, ment fel, megállapítja munkadíjukat

a vagyonkezeléssel kapcsolatban:

- dönt a gyermek készpénzvagyonának gyámhatósági fenntartásos betétben való elhelyezéséről, felhasználásáról
- elbírálja az eseti, rendszeres és végszámadást,
- közreműködik a hagyatéki eljárásban.

szakértőt rendel, ment fel, megállapítja a munkadíjat,

A gyámhivatal keretein belül 1 fő ügyintéző látja el a gyermekvédelemmel kapcsolatos jegyzői hatásköröket.”

IV. FEJEZET

A hivatal munkarendje

A hivatal köztisztviselőinek munkaideje heti 40 óra.

A munkaidő munkanapokon:	hétfőtől csütörtökig	7.30 órától 16.00 óráig
	pénteken	7.30 órától 13.00 óráig tart.

A hivatal dolgozói a polgármester, a jegyző utasítására kötelesek a munkaidőn túl is ellátni a rájuk bízott feladatokat.

A köztisztviselőt túlmunkavégzés esetén díjazás nem illeti meg.

A munkaidőn túli munkavégzésért munkanapokon az azzal azonos tartalmú szabadidő jár.

A köztisztviselőnek a heti pihenőnapon, szabadnapon és munkaszüneti napon végzett munka ellenértékéért a munkavégzés időtartama kétszeresének megfelelő mértékű szabadidő jár.

A munkaidő beosztásától való eseti eltéréseket a jegyző engedélyezi. A munkaközi szünet időtartama 30 perc, amit munkaidőn belül 12:00 és 12:30 óra között vehet igénybe a köztisztviselő.

Ügyfélfogadás:

A polgármester minden hónap második szerdáján 15.00 – 17.00 óráig

A humánpolitikai alpolgármester minden hónap negyedik szerdáján 15.00-17.00 óráig

A gazdaságpolitikai alpolgármester minden hónap harmadik szerdáján 15:00-17:00 óráig

A jegyző minden hónap első szerdáján 15.00 – 17.00 óráig ügyfélfogadást tart.

A hivatal ügyfélfogadást végző ügyintézőinek ügyfélfogadási ideje:

hétfőn, kedden, pénteken:	7.30 – 12.00 óráig
szerdán	7.30 – 12.00 óráig és 12.30 – 17.00 óráig

A meghosszabbított ügyfélfogadási időben ügyeleti szolgálatot ellátó dolgozók a túlmunkáért járó szabadidőt ugyanazon hét pénteki napján veszik ki úgy, hogy aznap a munkaidejük 12.30 óráig tart. Az előírások betartatásáról a jegyző gondoskodik.

Az osztályvezetők gondoskodnak arról, hogy ügyfélfogadási napokon, illetve az általános ügyfélfogadási időben az osztályok feladatkörébe tartozó kérdésekben felvilágosításra, intézkedésre jogosult ügyintéző rendelkezésre álljon.

Az országgyűlési képviselőt, a képviselő-testület tagjait, a központi államigazgatási szervek képviselőit ügyfélfogadási időn túl is soron kívül fogadni kell, részükre a szükséges felvilágosítást - a titokvédelemre vonatkozó szabályok figyelembevételével - meg kell adni.

Működési szabályok

A képviselet:

A város önkormányzatát a polgármester képviseli. Meghatalmazással a polgármester a hivatal dolgozóját is megbízhatja az önkormányzat képviseletével.

Bíróság előtti képviseletre a hivatal dolgozója részére írásos meghatalmazás szükséges.

A polgármesteri hivatalt a jegyző, vagy meghatalmazással a hivatal dolgozója képviseli.

A város önkormányzata nevében írásbeli kötelezettségvállalásra, szerződéskötésre a polgármester jogosult.

A szerződések, megállapodások előkészítésébe be kell vonni a jegyzőt, a tárgy szerint érintett osztályt a szakszerűség céljából.

Az osztályokat belső munkaszervezési kérdésekben az osztályvezetők, illetve az általuk megbízott dolgozó képviseli.

A helyettesítés szabályozása:

A jegyzőt távolléte esetén az aljegyző helyettesíti.

Az egyes hivatali dolgozók helyettesítési rendjét a munkaköri leírások tartalmazzák.

A kiadmányozás rendje:

A **polgármester** - távollétében az általa meghatározott alpolgármester - kiadmányozza az önkormányzat, a képviselő-testület képviseletében tett intézkedéseket, különösen:

a miniszterekhez, az országos hatáskörű szervek vezetőihez

a közigazgatási hivatal vezetőjéhez

a megyei közgyűlés elnökéhez

a helyi önkormányzatok polgármestereihez küldendő előterjesztéseket, információkat, átiratokat, nagyobb jelentőségű elvi anyagokat, elemzéseket, összgezéseket

a nemzetközi kapcsolatok körében keletkezett iratokat, dokumentumokat

a munkáltatói jogkörével kapcsolatos intézkedéseket

A **jegyző** kiadmányozza:

A hivatal feladatkörében (a hivatal nevében) keletkezett iratokat, különösen:

- a Belügyminisztériumhoz
- a közigazgatási hivatal vezetőjéhez
- a dekoncentrált szervekhez
- a megyei önkormányzat főjegyzőjéhez
- a helyi önkormányzatok polgármestereihez, jegyzőihez küldendő előterjesztéseket, jelentéseket, információkat átiratokat.

Jogszabály által ráruházott igazgatási jogkörben hozott döntéseket, intézkedéseket.

a hivatal által ellátandó, a jegyző hatáskörébe tartozó államigazgatási ügyek esetén a kiadmányozás jogköre a hivatal vezetőjét, a jegyzőt illeti meg. A jegyző a jogkörét egyes ügýtípusokban az osztályvezetőkre és az ügyintézőkre átruházhatja. A kiadmányozási jogkör átadása nem érinti a jegyző ügyintézéssel kapcsolatos felelősségét.

A kiadmányozás jogát a jegyző, a polgármester egyetértésével adott ügýtípus egészére vonatkozóan vagy egy-egy konkrét ügy tekintetében visszavonhatja.

munkáltatói jogkörében tett intézkedéseket.

Az aljegyző a jegyző távollétében - a jegyzőre vonatkozó szabályok szerint - kiadmányozási jogot gyakorol.

Az **osztályvezetők** kiadmányozzák:

a jegyző által adott felhatalmazás alapján a hivatal feladatkörével kapcsolatos iratokat (5.sz. **függelék**)

Az **ügyintézők** kiadmányozzák:

A hivatal feladatkörében a jegyző által adott felhatalmazás keretei között a keletkezett iratokat (6. sz. **függelék**)

A Pénzügyi, Finanszírozási és Ellenőrzési Osztály ügyintézői a 7 sz. **függelék**ben meghatározottak szerint utalványozási és ellenjegyzési joggal rendelkeznek.

Utalványozási jog, cégszerű aláírás:

A polgármester és a jegyző - ha jogszabály eltérően nem rendelkezik - minden kifizetést jogosult utalványozni. A polgármester aláírása esetén a jegyző ellenjegyez. A jegyző aláírása esetén a Pénzügyi, Finanszírozási és Ellenőrzési Osztály vezetője ellenjegyez.

Cégszerű aláírásra a pénzügyintézet felé bejelentett ügyintézők is jogosultak a bejelentésben szereplő módon aláírni.

A kötelezettségvállalás, az utalványozás további szabályait a polgármester jegyzővel egyetértésben

belső utasításban szabályozza, mely az ügyrend **7. sz. függelékét** képezi.

Bélyegzőnyilvántartás, a bélyegzők használata:

A hivatal által használt, és a hivatalban érvényben lévő bélyegzőkről a Jegyzői Iroda nyilvántartást vezet, amely a bélyegző lenyomata mellett az átvevő aláírását is tartalmazza. A nyilvántartó a használatra kiadott bélyegzők meglétét évente ellenőrzi.

A bélyegző használatával megbízott dolgozó köteles biztosítani, hogy azt csak az arra illetékes személy használhassa.

A pénzügyi kötelezettségvállalásnál használandó bélyegző alkalmazásáról a **7 sz. függelék**et képező utasítás rendelkezik.

A bélyegzőt kezelő anyagi, fegyelmi és büntetőjogi felelősséggel tartozik a bélyegző jogszerű használatáért. Az elhasználódott, megrongálódott vagy feleslegessé vált bélyegzőt a Jegyzői Irodának kell visszaadni, amely gondoskodik a megsemmisítésről.

Ügyiratkezelés:

A polgármesteri hivatal ügyiratkezelése központilag történik. Irányítása, felügyelete a Hatósági és Intézmény-felügyeleti Osztály feladatkörébe tartozik.

Az ügyiratok intézése, kezelése a vonatkozó jogszabályok és intézkedések szerint történik.

A postát a jegyző bontja, az ügyiratokat az osztályvezetők szignálják.

A titkos iratok kezelését és megőrzését a Jegyzői Iroda ezzel megbízott dolgozója végzi a titkos ügyiratkezelésre vonatkozó szabályok szerint.”

Egyéb működési szabályok:

A hivatal munkájának irányítása, koordinálása és ellenőrzése a hetente egy alkalommal tartott vezetői megbeszélésen történik. Résztvevői: polgármester, alpolgármesterek, jegyző, osztályvezetők

A jegyző szükség szerint, de legalább évente egy alkalommal munkaértekezletet tart a hivatal dolgozói részére. Az apparátusi értekezleten a polgármester és a jegyző értékeli a feladatok végrehajtását és meghatározza a további teendőket.

Az osztályvezetők az apparátusi és vezetői értekezleteket követően az ügyintézőknek igény szerint tartanak értekezleteket.

A hivatal dolgozói kötelesek a munkájuk során tudomásukra jutott hivatali titkot megőrizni (állami, szolgálati, üzleti és magántitok) és ezen kívül sem közölhetnek arra jogosulatlan személyekkel olyan tényeket, adatokat, amelyekből közvetlenül a képviselő-testületre, a bizottságokra, a polgármesteri hivatalra vagy az ügyfélre hátrány származhat.

A belső szervezeti egységek vezetői és dolgozói kötelesek egymással együttműködni minden olyan feladat ellátásában, amely azt megköveteli.

A Polgármesteri Hivatalban a köztisztviselők jogállásáról szóló 1992. évi XXIII. tv. 22/A §.-a alapján vagyonyilatkozat tételre kötelezett munkakörök:

Vezetők:

- Jegyző
- Aljegyző

- Osztályvezetők
- **Beosztott köztisztviselők:**
- Jegyzői referens
- Jegyzői asszisztens
- Személyügyi ügyintéző
- Polgármesteri referens (Önkormányzati tanácsadó)
- Közoktatási igazgatási ügyintéző
- Szabálysértési ügyintéző
- Ipari és belkereskedelmi ügyintéző
- Anyakönyvvezető
- Adóigazgatási ügyintéző
- Nyilvántartási és okmányügyintéző
- Gyámügyi igazgatási ügyintéző
- Szociális igazgatási ügyintéző
- Építéshatósági ügyintéző
- Közterület-felügyelő
- Városüzemeltetési ügyintéző
- Vagyonkezelési ügyintéző
- Beruházási ügyintéző
- Pénzügyi igazgatási ügyintéző
- Gazdálkodási ügyintéző
- Könyvelő

Szabadság igénybevételének rendje:

A dolgozóknak járó éves szabadság mértékét évente meg kell határozni és erről nyilvántartást kell vezetni. A szabadságok kiadásáról szabadságolási tervet kell készíteni, figyelembe véve a jogszabályi előírásokat.

A szabadságok nyilvántartását a munkaügyi feladatokkal megbízott ügyintéző látja el.

V. FEJEZET

Záró rendelkezések

Az ügyrendben nem szabályozott kérdésekben értelemszerűen alkalmazni kell a hatályos jogszabályokban rögzített rendelkezéseket.

Az ügyrend és a mellékletek naprakész állapotban tartásáról az osztályvezetők közreműködésével a

jegyző gondoskodik.

A hivatal ügyrendje 2003. április 1. napján lép hatályba.

Polgármesteri Hivatal Ügyrendjének 2. számú függeléke

A polgármester által fenntartott egyetértési jog:

A hivatal köztisztviselői felett a munkáltatói jogokat a jegyző az alábbi egyetértési jog mellett gyakorolja:

Ki kell kérni a polgármester egyetértését

a köztisztviselők kinevezése, előléptetése, béremelése, jutalmazása, felmentése, fegyelmi eljárás indítása esetén

A hivatal köztisztviselőit érintő önkormányzati rendelet megalkotása előtt,

A hivatal egész állományát érintő általános munkaügyi döntések előtt.

TÁMOP – 3.2.1/B-09 Új tanulási formák és rendszerek - Második esély Gimnáziumi programok

TÁMOP – 3.2.1/B-09/4-2010-0004 „Második esély Alsószentmártonban”	 	Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola Alsószentmárton Petőfi u. 4/A
---	--	---

EGYÜTTMŰKÖDÉSI MEGÁLLAPODÁS

Amely létrejött egyrészről:

Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság

7622 Pécs Vargha D. u. 1.

Képviselőtében eljár: Dakos József rendőr dandártábornok

Rendőrségi főtanácsos

Megyei rendőrfőkapitány

Másrészről:

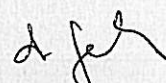
Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola

7826 Alsószentmárton Petőfi S. u. 4/A.

Képviselőtében eljár: dr. Góbi János iskolaigazgató

Az **Alsószentmártoni Kis Tigris Gimnázium és Szakiskola** (továbbiakban: gimnázium) együttműködési megállapodást köt a **Baranya Megyei Rendőr-főkapitánysággal** (továbbiakban: rendőrség) a kölcsönös és közös társadalmi érdek felismerésével.

A gimnázium részt vesz az Európai Unió és az UMF keretében meghirdetett „*Második esély gimnázium*” programban, amelynek lényege, hogy iskolai végzettséghez juttassuk a Magyarországon élő halmozottan hátrányos helyzetű gyermekeket. Az iskola tanulói kilencven százalékban Alsószentmárton község lakosai, amely település a Siklói Rendőrkapitányság illetékességi területén található. A település lakosai száz százalékban cigány származásúak, a munkanélküliség közöttük meghaladja a nyolcvan százalékot, jellemzően a nyolc általánosnál magasabb végzettséggel alig rendelkeznek néhányan a faluban. A második esély gimnázium program éppen azzal próbál nagyobb esélyeket nyújtani a hátrányos helyzetű diákoknak, hogy nem hagyományos iskolai keretek között fejleszti a tanulók kompetenciáit, hanem igazodva sajátos viszonyaikhoz, kultúrájukhoz és



hagyományaikhoz, azokat a hiányokat próbálja pótolni, amelyek őket esélytelenné teszik a munkaerőpiacon és a többségi társadalom viszonyai között. A program keretében szervezünk ismerkedést az egészségüggyel, a termelő szférával, az államigazgatással és a rendvédelmi szervekkel iskolán kívül megvalósuló tanórákon és foglalkozásokon.

A Gimnázium vállalja:

1./ A program során a Rendőrség és a Gimnázium tevékenységének sikeres koordinálása és a naprakész kommunikáció érdekében, a gimnázium pályázati referenst (továbbiakban: gimnáziumi referenst) bíz meg, akinek személyét valamint elérhetőségét az együttműködési megállapodás 1. számú melléklete tartalmazza.

2./ A gimnáziumi referens folyamatosan kapcsolatot tart a Siklósi Rendőrkapitányság vezetője által megbízott pályázati referenssel (továbbiakban: rendőrségi referens), melynek keretében a kiscsoportos látogatást megelőzően legalább 10 munkanappal, a látogatással kapcsolatos konkrétumok vonatkozásában (kiscsoport létszáma, érkezés és távozás tervezett ideje, foglalkozás helyszíne) telefonon egyeztet.

3./ A gimnázium vállalja, hogy a Rendőrkapitányságra érkező csoport tagjai számára egyedi és egységes ruhadarabot (baseball sapka, kítűző) biztosít, mellyel biztosítható a gyerekeknek a rendőrkapitányságra érkező ügyfelektől történő megkülönböztethetősége.

4./ A gimnázium vállalja, hogy a csoport tagjait az előre egyeztetett időpontokban a Siklósi Rendőrkapitányság Siklós Batthyány K. u. 7. szám alatti objektumába, valamint onnan hazaszállítja. Amennyiben a rendőrségi foglalkozás nem a Rendőrkapitányság épületében, hanem külső helyszínen zajlik, a csoporttagok e helyszínre történő szállítását a gimnázium önerőből megoldja, ezzel együtt tudomásul veszi, hogy a rendőrség a gyerekeket nem szállítja.

5./ A gimnázium vállalja, hogy a rendőrségi látogatás teljes idejére – beleértve a rendőrségre, és onnan történő hazautazás idejét is – a gyerekek számára kísérő

al fel

nevelőről gondoskodik, aki az intézménylátogatás teljes időtartama alatt a gyerekek mellett tartózkodik.

A **Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság** saját céljaival összhangban, a hátrányos helyzetű települések és a mélyszegénységben élő rétegek nagyobb veszélyeztetettségét figyelembe véve, partneri együttműködést vállal. A program keretében a tanulók szervezett kiscsoportokban megismerkednek a rendőrség munkájával, felépítésével, ennek keretén belül a bűnmegelőzés, a társadalmi normák, a jog rendszerével. A program illeszkedik a központi kormányzat azon törekvéséhez, miszerint legyen több cigány származású ember a rendőrség személyi állományában, a rendőrkapitányságra látogató tanulók pályaorientációs információkat is kapnak. A középiskolás korosztályon belül terjedő drogozási szokások megelőzése érdekében a rendőrkapitányság együttműködik az iskolapszichológussal. Figyelemmel arra, hogy Alsószentmárton község a Siklósi Rendőrkapitányság illetékességi területén található, a **Baranya Megyei Rendőr-főkapitányság vezetője a program önálló szervezésével és lebonyolításával a Siklósi Rendőrkapitányságot bízza meg.**

A Rendőrség vállalja:

6./ A program során a Rendőrség és a Gimnázium tevékenységének sikeres koordinálása és a naprakész kommunikáció érdekében, a rendőrség pályázati referenst (továbbiakban: rendőrségi referenst) bíz meg, akinek személyét valamint elérhetőségét az együttműködési megállapodás 1. számú melléklete tartalmazza.

7./ A rendőrségi referens folyamatosan kapcsolatot tart a gimnázium igazgatója által megbízott gimnáziumi referenssel, melynek keretében - *a gimnáziumi referens kezdeményezésére* - a kiscsoportos látogatást megelőzően legalább 10 munkanappal, a látogatással kapcsolatos konkrétumok vonatkozásában (kiscsoport létszáma, érkezés és távozás tervezett ideje, foglalkozás helyszíne) telefonon egyeztet. A rendőrségi referens *kizárólag* hivatali munkaidejében (H.-CS.: 07.30 órától – 16.00 óráig, P.: 07.30 órától – 13.30 óráig) végzi ezen tevékenységét.

8./ A rendőrség vállalja, hogy a gimnáziumból az előre egyeztetett időpontban érkező minimum 5 fős, maximum 10 fős csoportokat fogadja, részükre a Siklói Rendőrkapitányság 7800 Siklós Batthyány K. u. 7. szám alatti objektumában, vagy más külső helyszínen bűn-, és balesetmegelőzési, pályaorientációs valamint a rendőrség feladatrendszerével kapcsolatos közérdekű információkra épülő tartalmas foglalkozásokat tart.

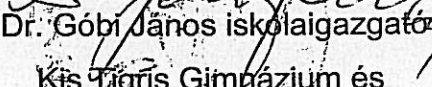
9./ A rendőrség a foglalkozásokon résztvevőkről jelenléti ívet vezet, melyet a foglalkozásokat követően átad (megküld) a gimnáziumi koordinátornak.

Felek tudomásul veszik, hogy jelen megállapodás az aláírás napján lép hatályba, és a „Második esély Alsószentmártonban” pályázati program befejezéséig marad hatályban. A pályázati program befejezését követően felek munkaértekezleten értékelik együttműködésüket.

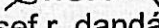
Felek leszögezik továbbá, hogy a program lebonyolítása a rendőrség részéről semmilyen plusz költséggel nem jár.


Jelen megállapodást a felek, mint akaratukkal mindenben megegyezőt írnak alá.

P é c s, 2010. december, 01.


Dr. Góbi János iskolaigazgató
Kis Tigris Gimnázium és
Szakiskola




Dakes József r. dandártábornok
rendőrségi főtanácsos
megyei rendőrfőkapitány


DR. GALBÁVY MAGDOLNA ÜGYVÉDLIRODA
DR. GALBÁVY MAGDOLNA
ügyvéd
7633 Pécs, Hajnóczy J. u. 5/B
Telefon: 06-30/650-1324
Adószám: 58643440-3-22

1. számú melléklet.

Gimnáziumi referens:

Név: Mészáros János mentortanár

Postacím: Kis-tigris Gimnázium, 7826 Alsószentmárton

Telefonszám: 72/ 379 413, Mobil: 70/931 33 81

e-mail: meszarosj7@gmail.com

Rendőrségi referens:

Név: Weiner Mónika rendőr őrnagy, bűnmegelőzési főelőadó

Postacím: Siklói Rendőrkapitányság, 7800 Siklós Batthyány K. u. 7.

Telefonszám: 72/579-770

e-mail: weinerm@baranya.police.hu

Kezdődik a tanítás!

A nyár beköszöntével gyermekeink és a szülők figyelmét új, a megszokottól eltérő veszélyekre hívtuk fel. Ismét itt a változás, hiszen kezdődik a tanítás.

Gyermekeink a nyári szünidő ideje alatt általában későn ébredtek és későn is feküdtek le. Ennek következménye, hogy az első hetek az iskolában igen nehézkesen indulnak, hiszen a késői elalváshoz már a korai kelés társul. Bátorítjuk a szülőket, hogy ha tehetik, kisebb gyermekeiket néhány hétig kísérvék el az iskolába.

A nyári szünetben - optimális esetben - gyermekeink azokkal tartották a kapcsolatot, akikkel jól érezték magukat, akikkel hosszabb ideje barátköztak, és akiket a szülők is ismernek. Az iskola kezdetével ez is megváltozik, hiszen nem csak osztálytársaikkal kénytelenek 5-6 órát eltölteni, hanem az iskola tágabb közösségével is. Az elmúlt tanév néhány szomorú eseményére gondolva nézzünk szembe a tényekkel. Az iskola tágabb közösségében, vagy akár az osztályban is fellelhetőek az úgynevezett agresszorok. Ezek a gyerekek nagyon rövid idő alatt ki tudják választani azokat a társaikat, akikkel kisebb-nagyobb csínytevést el tudnak követni, és azokat is, akik ellen ezeket a csínytevéseket elkövetik.

Ezekről a jelenségekről beszélni kell, de ennél többet kell tenni, ha a csínytevés szabálysértéssé, vagy bűncselekménnyé fajul. Amennyiben ezekben az esetekben nem történik semmi, az elkövetők úgy érezhetik, hogy velük szemben tehetetlen a közösség, tehetetlenek a tanárok és a hatóság is. Ugyanezt érezheti az áldozat is. Ha nem kap segítséget tanáraitól, társaitól, segítséget várna szüleitől. Nem biztos, hogy el meri mondani, mi történik vele nap, mint nap az iskolában. Biztosítsunk gyermekeinknek kellő figyelmet otthon, hallgassuk meg élményeiket. Ne legyen számunkra természetes, hogy nincs otthon mondanivalója, nem akar a családdal közös programokon részt venni, vagy hogy feltűnően megváltozott a magatartása. Ne fogadjuk el, hogy zárkózottá válik és érdektelen a külvilág iránt. Ne fogadjuk el, hogy legjobb barátjává a számítógép vált, hiszen a megváltozott technikai környezet is, és a magányosság is számos veszélyt hordoz.

Néhány tanáccsal szeretnénk segíteni a szülőket, családokat, hogy útmutatást adjunk e nem kis kihívásnak tűnő megfelelésben.

Mire hívják fel gyermekeik figyelmét?

- tartsák be a biztonságos közlekedés szabályait;
- amennyiben sérelem éri őket az iskolában, vagy az iskolán kívül társaik részéről minden esetben mondják el szüleiknek és/vagy tanáraiknak;
- nyugodtan keressék meg az iskola rendőrét, akinek elmondhatják a történeteket;
- értékeikkel ne hivalkodjanak, ne dicsekedjenek, azokat ne adják oda senkinek;
- erőszak esetén tartsák szem előtt, hogy testi épségük fontosabb értékeik védelménél;
- vészhelyzetben kérjenek segítséget társaiktól, felnőttektől;
- tartsák be a biztonságos internetezés szabályait, ne adják meg nevüket, címüket, személyes adataikat;
- ismerjék a segélyhívó telefonszámokat;
- a legfontosabb telefonszámokat vessék emlékezetükbe, a mobil nem biztos, hogy mindig kéznél lesz.

Mi az, amit jó Önöknek is tudnia?

- amennyiben gyermeke sérelmet szenved és azt elmondja, a sérelem mértékét figyelembe véve, tájékoztassa osztályfőnökét és/vagy a rendőrséget
- gyermeke hová, kivel megy, mikor ér haza;
- barátok és az ő szüleik neve, lakcíme, telefonszáma.

Mi az, amit mi a fentiekén kívül fontosnak tartunk?

A kölcsönös bizalom elérése és fenntartása, amelynek érdekében szakítsanak minden nap időt egy meghitt beszélgetésre gyermekükkel, függetlenül életkoruktól, legyenek akár óvodás korúak vagy lázadó tinik.

ORFK Bűnmegelőzési és Áldozatvédelmi Osztály



FŐKAPITÁNY IRÁNYÍTÁSI SZERVEK
KPI BE SZ. TERJES SZ.



Az egészség és táplálkozás 12 pontja

Fogyasztóvédelmi kampány

A Fogyasztóvédők Országos Egyesületének és a Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetségének Fogyasztók Hónapja kampánya

1. Tudd, hogy mit eszel!
2. Kerüld az egyoldalú táplálkozást, étkezz változatosan!
3. Gyümölcsök és zöldségek az egészséges élet és a vitalitás sarókkövei
4. Ügyeljünk a megfelelő vitamin- és ásványi anyag bevitelre!
5. Ne féljünk az ismeretlentől, próbáljuk ki a bioélelmiszereket!
6. Édességek, egyéb rágsálnivalók – jelszó: mértékletesség!
7. Csak óvatosan a sóval!
8. Gondosan járjunk el, ha internetről rendelünk ételt!
9. Vásárlás automatákból – gondold át kétszer is, szükséged van-e rá!
10. A gyorsétterem nem helyettesíti a változatos étrendet!
11. Mondj nemet az alkoholra és a dohányzásra!
12. Ép testben ép lélek – figyelj a rendszeres testmozgásra!

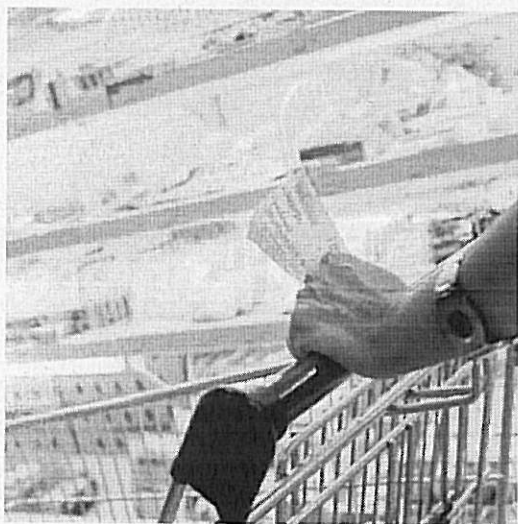
1. Tudd, hogy mit eszel!

Azért, hogy a fogyasztók megalapozott döntéseket hozhassanak az élelmiszerek vásárlásakor, az Európai Unió szabályozta azok címkézési előírásait. Vannak olyan szabályok, melyek minden egyes élelmiszere érvényesek, és vannak olyanok – például a húsrúkra, romlandó élelmiszerekre vonatkozó szabályok –, melyek ettől eltérőek. Ezen felül a gyártó is természetesen minden olyan információval elláthatja a címkét, mely pontos és nem félrevezető.



Nézzük, mit kell minden esetben tartalmaznia a címkének?

1. Mennyiség: a termék nettó mennyisége, folyadék esetén űrtartalomban, más esetben tömegben megadva.



2. Termék megnevezése.
3. Összetevők listája: valamennyi összetevő, tömeg szerinti csökkenő sorrendben (kivéve a gyümölcs- és zöldségkeverékek esetén), és azt is fel kell tüntetni, hogy ha valamely összetevő az arra érzékeny egyének szervezetében allergiás reakciót válthat ki.
4. Eltarthatóság: arról tájékoztatnak a „fogyasztható” és a „minőségét megőrzi” jelzéssel ellátott dátumok, hogy meddig marad friss és fogyasztható biztonságosan egy adott termék.
5. Gyártó, importőr: név, cím és elérhetőség, azért, hogy a fogyasztó tudja, kihez fordulhat reklamáció esetén, vagy ha egyéb információkra van szüksége a termékkel kapcsolatban.
6. Származás: egyes termékek esetén – hús, gyümölcs, zöldség – kötelező a feltüntetése a származási országnak vagy térségnek. Szintén kötelező akkor, ha a márkanév vagy címke egyes elemei félrevezetőek lehetnek a fogyasztók számára.

Mik azok az E-számok?

Gyakorta találkozni élelmiszerek kapcsán az úgynevezett E-számokkal. Az E-szám azt jelenti, hogy az adott élelmiszer-adalék a biztonsági vizsgálatoknak megfelelt és jóváhagyták az Európai Unió minden egyes országában történő használatát.

2. Kerüld az egyoldalú táplálkozást, étkezz változatosan!

Rohanás, stressz, kapkodó életmód, és a változatos étrend teljes hiánya: mindez mai életmódunkat egyértelműen jellemzi. Az emberek emiatt hajlamosak arra, hogy a táplálkozás során az élelmiszerek minőségét, azok összetevőit teljesen figyelmen kívül hagyják, mikor kiválasztják azokat.



Miért is fontos, hogy kerüljük az egyoldalú táplálkozást? Hogy válaszoljunk erre a kérdésre, tudnunk kell, hogy az élelmiszerek nem pusztán egy összetevőből állnak, hanem szervezetünk három alapvető tápanyagból választja ki a számára megfelelő energiaforrásokat. A három tápanyag a következő: szénhidrátok, fehérjék és zsírok. Nem mindegy azonban, hogy ezeket milyen arányban vesszük be a szervezetünkbe.

Ha ugyanis egyoldalúan táplálkozunk, akkor fenn áll annak a veszélye, hogy az írt három energiaforrás valamelyikéből nem viszünk be megfelelő mennyiségűt. Előfordulhat például, hogy az adott étel csak zsírokat és szénhidrátokat tartalmaz, fehérjét viszont csak csekély mennyiségben, testünknek azonban az izmok működéséhez elengedhetetlen a megfelelő fehérjeforrás biztosítása.

Ennek aztán számos következménye lehet: bőrbetegség, emésztési problémák, immunrendszer betegségek. Mindezek miatt változatosan kell táplálkoznunk, lehetőleg nem rohanva.

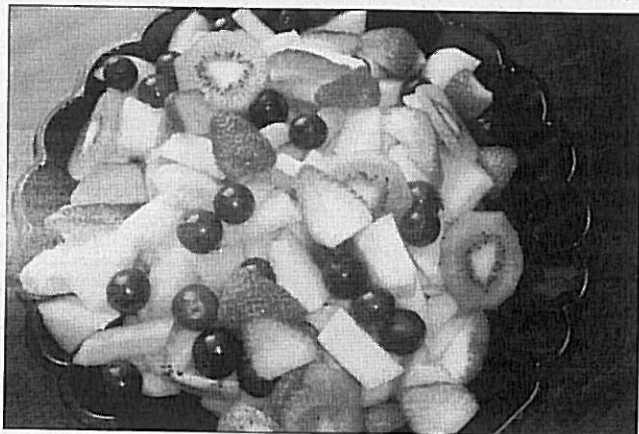


Ezért is javasolt rendszeresen gyümölcsök fogyasztása. Szintén ajánlott megfelelő mennyiségű fehérje elfogyasztása (hús, hal, tejtermékek), és ugyancsak érdemes naponta megfelelő mennyiségű, azaz legalább 2 liternyi folyadékot bevinni a szervezetünkbe, lehetőleg tiszta víz, zöldség- és gyümölcsle formájában.

Próbáljunk ezért különböző típusú és élelmiszercsoportba tartozó ételeket enni, lehetőleg napi egyszer meleg étel formájában. Fontos az is, hogy mindezt nyugodt, rohanásmentes környezetben tegyük, úgy, hogy kizárólag az étkezésre koncentrálunk.

3. Gyümölcsök és zöldségek az egészséges élet és a vitalitás sarokkövei

A változatos étrend nem lehet teljes anélkül, hogy abban zöldséget és gyümölcsöket is szerepeltetnénk. Ezek azért játszanak kulcsszerepet az étrendünkben, mivel tele vannak



ásványi anyagokkal és vitaminokkal, melyek hozzájárulnak a szervezetünk immunrendszerének megfelelő működéséhez. Ezeknek méregtelenítő hatásuk van, nem mellesleg nagyon is ízletesek.

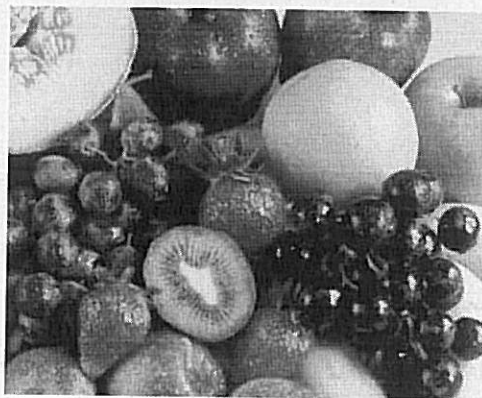
Mindezek hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyakori gyümölcs- és zöldségfogyasztással elkerülhetőek azon betegségek, melyek a hiányos táplálkozási szokások miatt alakulhatnak ki.

A gyümölcsök és zöldségek ezen kívül tele vannak élelmi rostokkal, C-vitaminnal és karotinokkal, miközben zsírt és koleszterint nem tartalmaznak.

Táplálkozástudományi szakemberek szerint a fentiek miatt naponta eleve ötször kellene gyümölcsöt és zöldséget ennünk, további tanács, hogy a fogyasztott gyümölcsök és zöldségek színe minél többfélebb legyen. A színeket ugyanis olyan növényi anyagok határozzák meg, melyek segítenek az egészség megőrzésében.

Érdekesség, hogy a fényes színű zöldségek és gyümölcsök tartalmazzák például a legtöbb antioxidánst, ezek testünknek azon instabil molekuláit támadják, melyek veszélyeztetik a szervezet hosszú távú egészségét, ezzel egyéb betegségek megelőzésében is segítenek. Ilyen antioxidánsokban gazdag tápanyagforrás például a cseresznye, az eper és a piros paprika, valamint a szamóca és a paradicsom.

A már említett alfa- és béta karotinokat pedig nagy mennyiségben tartalmazza a sárgabarack, narancs, a mangó, és a sárgarépa. További nagyon egészséges zöldség- és gyümölcsféle a káposzta, brokkoli, a zöldalma és a spenót. Kevesen tudják, hogy ezek a bőr rugalmasságát és nedvességtartalmát biztosítják, valamint szemünk egészségét is elősegítik.



A banán, tök, édes kukorica, nektarin sűrű fogyasztásával pedig elősegíthetjük szervezetünkben a sejtek közötti ásványi anyag- és vitamincserét, valamint azok jótékony hatással vannak a szívre is, mivel nagy szerepet játszanak a szívbetegségek megelőzésében.

4. Ügyeljünk a megfelelő vitamin- és ásványi anyag bevitelre!

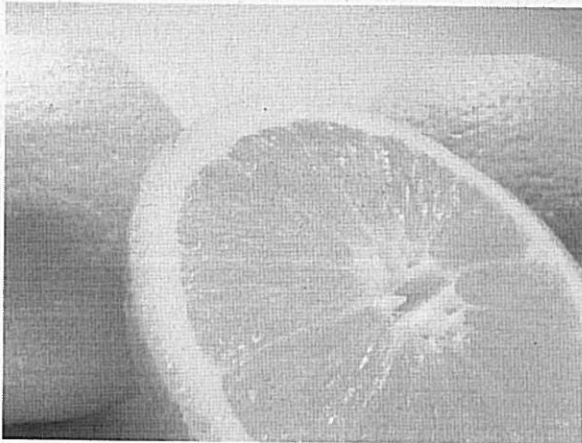
Összesen tizenhárom vitamin létezik, melyek egy része zsírban, másik része vízben oldódik. Ezek az anyagcsere szempontjából bírnak kiemelkedő jelentőséggel.

Egyenletes vitaminbevitel esetén frissnek, fittnak érezhetjük magunkat, hiányuk esetén viszont fáradékonyak vagyunk.

A legtöbb vitamint naponta pótolnunk kell, mivel szervezetünk azt csak rövid ideig raktározza el. Ezért van nagyon fontos szerepe a helyes és egészséges táplálkozásnak, az ásványi vitaminok rendszeres bevitelének szervezetünkbe.



A változatos étrend, a különböző zöldségek, gyümölcsök és egyéb ételek fogyasztása elősegítheti, hogy ne szenvedjünk hiányt ezen vitaminokban.



Kiemelkedő szerepük van életünk során az úgynevezett ásványi anyagoknak – nátrium, kálium, kalcium, magnézium, foszfor – az egészséges testműködés és a betegségek elkerülése szempontjából.

Ezek szintén különböző ételek és italok segítségével megfelelő szinten tarthatóak.

Szólnunk kell ugyanakkor az egyes étrend-kiegészítőkről is, mivel manapság rengeteg olyan szer kapható, melyek állításuk szerint helyettesítik a napi ásványi anyagokat, vitaminokat. Ezekkel azonban óatosan kell bánnunk, és arra is figyelniük kell, hogy nem helyettesíthetik az egyes, vitaminokkal teli egészséges ételeket.

Végül, de nem utolsó sorban, az ásványi-anyagok és vitaminok kapcsán is igaz az, hogy nem szabad túlzásokba esni azok fogyasztása során, mivel azoknak a napi javasolt adaghoz képest történő mértéktelen bevitele már akár káros is lehet.

5. Ne féljünk az ismeretlentől, próbáljuk ki a bioélelmiszereket!

Réklámokban, hirdetésekben, és a mindennapi élet során is gyakran hallani azt a kifejezést: bioélelmiszer. Vannak támogatói és ellenzői a bioélelmiszereknek, érvek és ellenérvek sokaságát hozzák fel indokként. De vajon mit takar ez a kifejezés?

A biotermék azt jelenti, hogy a termék vegyszermentesen előállított alapanyagok felhasználásával készült, illetve a termesztés során csak biológiailag lebomló vagy természetes szereket használtak.



Az előállítás során nem lehet génmanipulált szervezeteket vagy azok származékait felhasználni. További feltétele a biotermék minősítésnek, hogy az a föld, amelyben az alapanyagokat termesztették, már legalább három éve nem volt vegyszerrel kezelve.

A késztermék bioélelmiszer esetén nem tartalmazhat semmilyen hozzáadott mesterséges anyagot, csak egy esetlegesen előforduló 5 százalékos mértékig, amely egy meghatározott adalékanyaglistában szereplő, bioval nem helyettesíthető alkotó lehet.



Aki bioélelmiszert akar vásárolni, a következő módon tudja ellenőrizni a termék biominőségét: a csomagoláson szerepelnie kell az öko vagy bio szónak a termék neve előtt, annak, hogy „ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származik”, az alkotórészeknek, az ellenőrző szervezet nevének és kódszámának, esetleg logójának.

Tipikus biotermék a bioméz, a biobor, biokekszek és biosütik, és a különböző zöldség-és gyümölcsfélék.

6. Édességek, egyéb rágcálnivalók – jelszó: mértékletesség!

Csoki, süтик, chipsek, rágcálnivalók, szénsavas üdítók – csupa-
csupa olyan élvezeti cikk, melyek fogyasztása öröm, és amiknek
nehéz ellenállni, de nagy mennyiségben semmiképpen sem
egészségesek.

Így ne feledjük, ezek fogyasztása nem tilos, pusztán a helyes
mennyiséget kell azokból betartanunk és mértékletességre
törekednünk. Az egyik legfontosabb, amit az ilyen élelmiszerek
kapcsán tudnunk kell, hogy a főétkezéseket semmiképp sem
szabad ilyen ételekkel kiváltani, hanem azokat az étkezések
zárásaként, záró fogásként célszerű fogyasztanunk.

A szakemberek szerint heti 1-3 alkalommal ajánlott édességet
fogyasztani, ami lehet például fagylalt, egy szelet sütemény vagy
25-30 grammnyi csokoládé. A cukorral ugyanúgy érdemes óvatosan bánni. Tény, hogy annak
fogyasztása javítja a lelkiállapotot és csökkenti az érzelmi ingadozásokat, de ügyelni kell arra,
hogy a napi kalória bevitelünk maximum 10 %-át fedezzük cukorból. Így például, ha egy nap
2000 kcal energiát viszünk be, akkor az annyit jelent, hogy legfeljebb egy nap 2 evőkanálnyi
cukrot ajánlott elfogyasztani.



Sokan nem tudnak lemondani a túlzott mértékű
csokoládéévről sem, ennek biológiai oka van, ugyanis annak
fogyasztásakor boldogsághormonok szabadulnak fel az emberi
szervezetben.

Sőt, ezen kívül jótékony élettani hatása is lehet annak, ha
csokoládét fogyasztunk és ennek során ügyelünk arra, hogy
annak kakaótartalma minél magasabb legyen. Az abban lévő
egészségre kedvező anyagok mennyisége ugyanis ilyenkor
magasabb, mint a kisebb kakaótartalmú csokoládékban. Így
például a polifenolok és más, antioxidáns hatású anyagok
elősegítik a szervezet szív- és érrendszeri betegségekkel szembeni védekező képességét,
valamint egyes ráktípusok kialakulásának meggátolásához is hozzájárulhatnak. A
csokoládéval kapcsolatban fontos még, hogy lehetőleg nassoláskor ne egy egész táblát
fogyasszunk el, hanem csak egy-két szeletet.

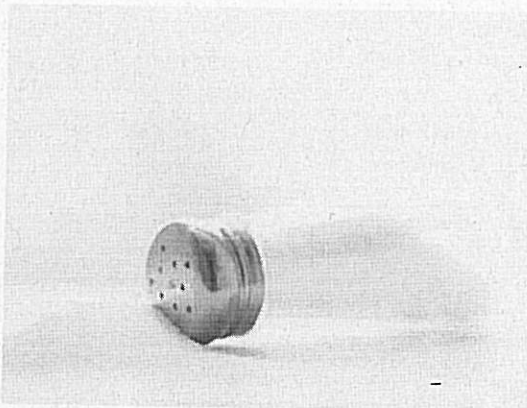
Manapság jó alternatívát jelentenek a csokoládé helyett a különböző müzli szeletek is. Ezeket
rendszerint gabonapelyhekből, olajos magvakból, aszalt gyümölcsökből, mézből és egyéb
hozzáadott anyagokból állítják elő. Előnyük abban testesül meg, hogy azokat az emberi
szervezet számára valóban hasznos anyagokból készítik el, és formájukat tekintve a
csokoládéra emlékeztetnek, ezért ezek nassolása egészségesebb, mint a csokoládéé.

Végül, de nem utolsósorban azért kell vigyázni az édességek és sütemények túlzott
fogyasztásával, mert az elhízás veszélye ebben a körben a legnagyobb, amely azután számos
betegség kialakulásához is vezethet.

7. Csak óvatosan a sóval!

Napjaink egyik kedvelt fűszere a só, azonban nem árt óvatosnak lenni a használatával. Ne feledjük, hogy sokszor már az étel elkészítéskor alkalmaznak sót a sütéshez-főzéshez és ehhez még hozzájön az a mennyiség, amit mi magunk rakunk a kész ételre.

Egyes egészségügyi tanulmányok szerint az emberek túlzott sófogyasztása okozza azoknak a haláleseteknek a 10 %-át, amelyek agyvérzés vagy szívroham miatt következnek be. Ráadásul a sok só bevitele közvetve szintén rendkívül káros, így okozhat gyomorrákot, magas vérnyomást, vesekövet, az emberi csontok gyengeségét és elvékonyodását és végül növeli az elhízás veszélyét is.



Kapcsolódik ide az Egészségügyi Világszervezet (WHO) általi felmérés szintén, mely szerint világszerte a magas vérnyomás jelenti az első számú rizikófaktort, amely halálesetet okozhat. Ennek kapcsán hangsúlyozzák, hogy a magasvérnyomás-betegségben szenvedő emberek 30 %-a esetében elmúlna a betegségük, ha csökkentenék sófogyasztásukat és azt visszavennék a normális szintre.

A Világszervezet által javasolt mennyiség a konyhasóból maximum napi 5 gramm, ami 2000 milligramm tiszta nátriumnak felel meg. A WHO másik felmérése szerint az emberek az előbbi maximum javasolt adagnak sokszor akár kétszeresét-háromszorosát is elfogyasztják naponta, amely mindenképp arra utal, hogy a fogyasztók ez irányú tudásán sajnálatos módon még van mit javítani.



A só mellett ugyancsak nem árt visszafogni az energitalok fogyasztásának mértékét sem.

Ezek – bár azt ígérik, minden szükséges energiát megadnak számunkra, ugyanakkor – magas koffeintartalmuk miatt egészségi problémákat is okozhatnak, főleg, ha gyógykezelés alatt áll a fogyasztó.

Magas vérnyomás, szívritmuszavar, alvászavar alakulhat ugyanis ki, ami hosszabb távon még komolyabb problémákhoz vezethet.

8. Gondosan járjunk el, ha internetről rendelünk ételt!

Egyre gyakoribb, különösen a fiatalok körében, hogy interneten keresztül történik valamely étel, ital megrendelése.

Mind ez sokkal egyszerűbb, mint leugrani a boltba, egyszerűbb, mint sütni-főzni, és – tekintve, hogy egyre több az internetes ételrendeléssel foglalkozó cégek száma – meglehetősen gyors és széles választékot kínáló lehetőség. Azonban természetesen megvan ennek a veszélye is.

Mindenekelőtt – akárcsak bármilyen más típusú választás során – alaposan át kell gondolnunk, mit akarunk venni, mire van szükségünk, azt pedig honnan kaphatjuk meg a legjobb áron, a legjobb minőségben.

Ezért nem árt, ha nem az elsőre utunkba akadó internetes rendelést felvevő cégtől rendelünk pizzát, hanem átnézzük a lehetőségeket: melyik cég mit és mennyiért árul, esetleg nekünk, családjunknak vagy barátainknak milyen tapasztalataik vannak az adott vállalkozásról.



Szintén figyelni kell az árulkodó jelekre! Ha az internetes cég nem tünteti fel címét, egyéb elérhetőségét, akkor onnan lehetőleg ne is rendeljünk. Nagyobb bizalommal lehetünk azonban olyan vállalkozás iránt, mely egy olyan, közvetlen elérhetőséget is megad, ahol panaszunk esetén reklamálhatunk.

Lehetőleg nagyon gyorsan romló ételeket ne az internetről rendeljünk, és figyeljünk arra is, a szállító betartja-e a tárolási, szállítási szabályokat. Így például más áru nem szállítható az ételfutár által, akinek ráadásul az alapvető higiéniai szabályokat is be kell tartania.

Ha pedig épségben megérkezett a vacsoránk, nem árt, ha a kihozott ételt megmelegítjük, mellyel mind az élelmiszer-biztonsági szabályok

betartása, mind a jóízűbb étkezés elérhető.

9. Vásárlás automatákból – gondold át kétszer is, szükséged van-e rá!

Manapság megfigyelhető, hogy számos iskolában helyeztek étel- és italautomatákat, ami a táplálkozás gyorsaságát talán megkönnyíti, de az egészséges étkezés egyik legfőbb ellensége.

Ennek oka, hogy az automaták többnyire értékes tápanyagokat nem tartalmazó termékeket kínálnak gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt. Chips, édesség, szénsavas üdítők, csupa olyan áru, ami vitaminokat és ásványi anyagokat nem tartalmaz, megalapozza azonban a kalóriadús, egészségtelen táplálkozást.



Magyarországon például minden harmadik iskolában található étel- és italautomata, de gyümölcs csupán az ételautomaták 2%-ából vásárolható. A különböző energiatalok automatákból történő beszerzését persze már sokkal több esetben biztosítják.

Szintén gyakori probléma, hogy az automatákon nem tüntetik fel a táplálkozás-egészségügyi értékeket, így nem is tudhatja a vásárló, mit vesz valójában.

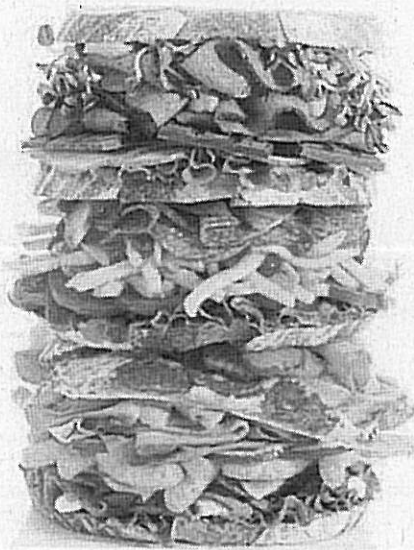
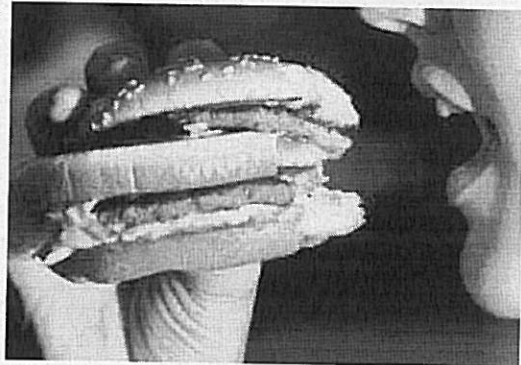
Így mielőtt minden aprónkat az automatákba dobálnánk be, gondoljuk át alaposan, megéri-e! Esetleg – feltéve, ha egészséges ételeket is árul – érdemesebb az iskolai büfében vásárolni, vagy otthonról hozni olyan ételt és italt, mely megfelel az egészséges, de élvezetes táplálkozás feltételeinek is.

10. A gyorsétterem nem helyettesíti a változatos étrendet!

Hamburger, sültkrumpli, üdítő. Gyorsan, és viszonylag olcsón. Hódítanak szerte a világon a gyorsétermek, fiatalok és idősebbek körében egyaránt.

Általános, hogy aki gyorsétteremben táplálkozik, az túl sok zsiradékot és sót visz be a szervezetébe, miközben a vitamimok és ásványi anyagok mértéke nem megfelelő.

Természetesen mindez nem azt jelenti, hogy soha nem szabad gyorsétterembe menni. De mindennap ilyen helyen étkezni semmiképpen sem támogatandó, és ez komoly egészségkárosodáshoz is vezethet.



Ha valaki mégis előnyben részesíti az ilyen helyeket, akkor is oda kell figyelni a következőkre: fogyasszunk salátát a főétel mellé. Jobb, ha a sült húsokat választjuk a hamburger helyett.

Szintén érdekesebb a cukros üdítők helyett teát, vagy vizet választani. És végül, de nem utolsósorban: bár a hely neve gyorsétterem, egyáltalán nem egészséges, ha rohamtempóban fogyasztjuk el az ételeket!

De ami ezeknél is fontosabb: a gyorséttermi fogyasztás csak kiegészítő táplálkozás lehet, és nem helyettesítheti a változatos, egészséges étrendet!

11. Mondj nemet az alkoholra és a dohányzásra!

Sajnálatos módon napjaink két legelterjedtebb szenvedélybetegsége az alkoholizmus és a dohányzás. Sokan ezzel összefüggésben egyenesen legális drognak tartják a cigarettát és az alkoholt – nem véletlenül, hiszen mind a kettő súlyos egészségügyi, mentális és nem utolsósorban anyagi problémákat okoz, arról nem is szólva, hogy ha a függőség kialakult, már nagyon nehéz ebből a súlyos helyzetből kilábalni.



Az alkohol számos betegségért tehető felelőssé és rengeteg káros hatása van, ezzel kapcsolatban számos tanulmány született világszerte. Így az alkoholizmus sokszor vezet májzsugorodáshoz, epilepsziához, valamint könnyen okozhat hasnyálmirigy-gyulladást is. A felsoroltakon kívül sok esetben okoz rákot, és különböző szívbetegségeket, végső esetben pedig alkoholmérgezés esetén halált.

Ha azt hisszük, hogy a fenti betegségek felsorolásával az összes káros hatásról szóltunk, sajnos tévedünk. Mentális egészségünkre ugyanis szintén rendkívül káros a hosszú távú alkoholfogyasztás, melynek kapcsán sokszor alakulnak ki különböző szorongásos és depressziós betegségek, súlyosabb esetekben pszichiátriai rendellenességek és zavarok. Végül, de nem utolsósorban az is bizonyított tény már, hogy a rendszeres alkoholfogyasztás az értelmi képesség csökkenését váltja ki, agyi elbutuláshoz vezet.



A másik súlyos szenvedélybetegség a dohányzás. Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy ennek milyen káros hatásai vannak és nem veszik figyelembe azokat a kockázati tényezőket, melyeket egy szál cigarettára való rágyújtással önkéntelenül is felvállalnak.

Pedig lehet, ha tudnák, hogy a cigaretta által a szervezetükbe kerülő legerősebb mérgező anyag a nikotin, kétszer is meggondolnák, mikor a cigarettához nyúlnak. A nikotin szervezetbe való jutása ugyanis azonnal érezteti hatását és különböző fiziológiai folyamatokat indít el. Ennek köszönhetően nyomban megemeli a pulzusszámot és a vérnyomást, az anyagcsere-folyamatokra negatívan hat, szűkíti a bőr ereit, valamint gátolja az egyes vitaminok felszívódását.

Az előbbi azonnali káros hatások azonban közel sem ölelik fel azoknak a negatív tényezőknek azt a széles skáláját, melyek a dohányzás számlájára írhatóak. A dohányzás ugyanis csökkenti a vér oxigéntartalmát, ezzel pedig károsítja testünk számos szövetének és sejtjének működését, lassítja a tápanyagfelvételt, a növekedést és a sebgyógyulást. Azáltal, hogy a szívizom oxigénellátását is rontja, hozzájárul a koszorúér-betegségek kialakulásához, valamint felgyorsítja az érlemezsedés folyamatát. A fentieken kívül bizonyított az orvostudományban az is, hogy a dohányzás hatása rákkeltő. Ezen felül köhögést vált ki azzal, hogy a légutakat ingerli, fokozza a légúti váladék mennyiségét és negatívan befolyásolja a légutak öntisztulási folyamatait.

Végül elég árulkodó az az adat, miszerint egy átlagos dohányos tüdejébe tíz év leforgása alatt egy kilogramm kátrány jut be, aminek mintegy 70 %-a le is rakódik a tüdőben. Mindezek fényében csak azt javasolhatjuk: mindenki kerülje el a fenti termékek fogyasztását, mert azok súlyos függőséget, komoly egészségügyi problémákat és emberi kapcsolataink teljes leépülését okozhatják.

12. Ép testben ép lélek - Figyelj a rendszeres testmozgásra!

Egészséges életmód nem létezhet rendszeres mozgás nélkül. Ha egész nap csak tévé vagy internet előtt ülünk és nem helyezünk kellő hangsúlyt a megfelelő testmozgásra, az később egészségkárosodáshoz vezethet, ráadásul virtuális kommunikációra korlátozódnak emberi kapcsolataink is. Ellenben, ha figyelünk rá, azzal csak nyerünk, hiszen a mozgás nagyban hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

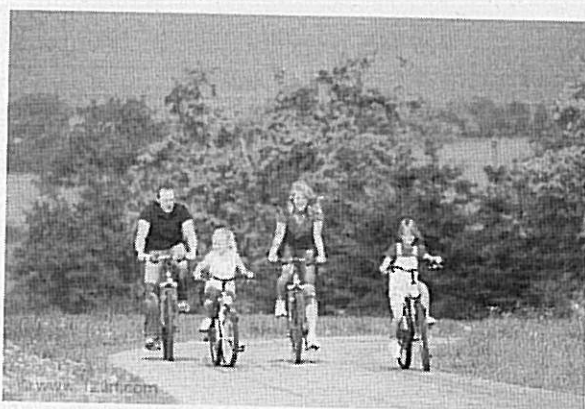


Kevesen tudják például azt, hogy a címben is jelzett megállapítás az orvostudományban bizonyítást nyert tényen alapul. Egy neves müncheni kutató kimutatta ugyanis, hogy testi terhelés, azaz sport esetén az emberi agyban endorfinok, azaz boldogsághormonok termelődnek, ami hozzájárul ahhoz, hogy a sportoló ember ezen hormonok következtében boldogabbnak érzi magát.

Természetesen ezen kívül még számos jótékony hatása van a sportnak. Egy tudományos értekezés alapján már heti 2-3 alkalommal történő rendszeres testmozgás egyértelműen csökkenteti a magasvérnyomás-betegségben szenvedők vérnyomását, mellyel együtt csökken a stroke betegség, valamint az egyéb szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának esélye is.

A sportolásnak köszönhetően a csontritkulás és a mozgásszervi betegségek lehetősége is csökken, továbbá azzal megelőzhetőek a gyomor-bélrendszeri problémák. Ugyanígy visszatérő fejfájás esetén gyógyír lehet, valamint a felgyülemlett stressz levezetésére is kiválóan alkalmas, továbbá a rendszeres sporttal szintén elkerülhető a cukorbetegség, és annak szövődményeinek kialakulása.

További pozitívum, hogy aki végül rászánja magát a rendszeres edzésre, számtalan különböző sport közül választhat. Legyen az akár az úszás, futás, futball, jégkorong, vízilabda, sélés vagy akár egy fél órás torna a szabadban, jó levegőn, azzal mindenképp csak jót teszünk magunknak és egészségünknek.



Nem szabad elfelejteni azt sem, hogy az egyes sportok kiváló alkalmat teremtenek új emberi kapcsolatok létesítésére, illetve a meglévők ápolására.

Mindezek alapján, ha választanunk kell aközött, hogy barátainkkal, szüleinkkel, ismerőseinkkel kirándulni menjünk vagy pedig otthon ülünk a szobában az internet előtt, ne legyünk restek kimozdulni!

Végezetül ne feledjük: mint mondtuk, nem muszáj élsportolónak lennünk az előbb írt pozitív hatások eléréséhez, hiszen a kutatások szerint már rendszeres, heti két alkalommal történő testmozgással sokat tettünk egészségünkért.