

A gimnázium és az általános iskola Egészségfejlesztési Programja

„Nemcsak az a hasznos, ha pénzt gyűjtünk, de az is, ha egészséget szerzünk, mert az egészség – talán inkább, mint a vagyon – örökölhető.”

(Fodor József)

1. Az egészségnevelési program elkészítésének alapjai

1.1 Törvényi háttére

A köznevelési jogszabályok és hivatkozások, a fenntartó és az iskola dokumentumai, szabályzatai adják azokat a kereteket, melyeket az egészségnevelési program elkészítésénél figyelembe vettünk.

1.2 Helyzetelemzés, helyzetkép

1.2.1. A gimnázium

➤ Az iskola

Az iskola helye és épülete egészségnevelési szempontból

Az I. Béla Gimnázium 1967-ben, Szekszárd északi városrészében épült, a város központjától gyalogosan körülbelül 20 percre. Tömegközlekedési eszközökkel könnyen megközelíthető, tanulóink nagy része azonban a viszonylag ritkán közlekedő autóbuszjáratok miatt az iskolába gyalog érkezik, vagy onnan gyalog távozik.

Az iskola két épületét jól gondozott kis park veszi körül. Két épületünk adottságai a kora nyári időszakban kedvezőtlenek: a főépület II. emeleti nem légkondicionált tantermekben a sötétítés ellenére szinte elviselhetetlen a hőség. A téli időszakban a két épület közötti közlekedés egészségvédelmi szempontból hátrányos. Tornatermünk kicsi. Sportudvarunkban két sportpálya (egy aszfaltos és egy füves-salakos) van, felújításukra 1984-ben került sor utoljára. A füves-salakos pálya mára balesetveszélyessé vált. Kisméretű konditeremmel és asztalitenisz-teremmel rendelkezünk. Épületeink, termeink felszereltsége jónak mondható, mind a berendezést, mind a technikai felszereltséget illetően.

Az iskola adottságai befolyásolják egészségnevelési munkánk tartalmát, lehetőségeit. A mindennapi élet kellemesebbé tételére történtek intézkedések. A főépület – a külső szigetelés és a külső nyílászárók cseréjének következtében – teljesen megújult. A lapostetős épület tetejére számos napelem került villamosenergiatermelés céljából. A gimnáziumban két szűrt-hűtött ivóvízkutat üzemeltünk be; a B épületben italautomata, az A épületben büfé üzemel. A könyvtár, a könyvtári olvasó, hét tanterem, a laboratórium, a Neumann terem, a serverterem klimatizálása ill. a meglévő klimatizálás korszerűsítése megtörtént, megtörtént.

Az étteremben kulturált környezetben történik a tanulói étkeztetés, ezen felül a hozott ételek melegítésére, hűtésére a tanulók és tanárok számára a berendezések rendelkezésre állnak.

Az iskola működése egészségnevelési szempontból

Az egészségnevelés az a területe az iskolai életnek, ahol a magatartás befolyásolásában csak türelmesen, fokozatosan haladhatunk előre. Az osztályfőnökök, a biológiatanárok és a testnevelők foglalkoznak a legintenzívebben az egészségnevelés kérdésével, a prevencióra fókuszálva. Az egész tanéven átívelő tevékenységben valamennyi osztályfőnök részt vesz. Az akció-jellegű tevékenységekben a nevelőtestületnek szinte minden tagja bekapcsolódik.



➤ **Az egészségnevelés szinterei iskolánkban**

Hagyományos tanórai oktatásszervezésben

Tanórákon hozzárendeljük az adott témákhoz a megfelelő egészségnevelési vonatkozásokat. Az óra jellege meghatározza a problémák megközelítésének és feldolgozásának módját, mélységét. Az egészségnevelés terén különös felelősségű tantárgyak iskolánkban az osztályfőnöki, a biológia és a testnevelés órák. Tantárgyi programjaink rögzítik az egészségneveléssel kapcsolatos feladatokat és teendőket.

- tanórai testnevelés: valamennyi osztályunk heti 5 órarendi testnevelés órán vesz részt. A 11-12. évfolyamon tanulóink szabadon választott tárgyként felvehetnek emelt szintű érettségire felkészítő testnevelés órákat. A tanév során egy alkalommal – tavasszal – a tanulók fizikai állapotának mérését meghatározott szempontok szerint végezzük testnevelés órán. A mérés, egyéni értékelés motiváló tényező, mivel a tanuló képet kap saját teljesítményéről, társai eredményeihez és saját korábbi eredményeihez viszonyítva is.
A 2010- 11. tanévben induló sportosztályban ettől eltérő (jóval több) időkeretben sportolnak tanulóink.
- osztályfőnöki órák: az osztályfőnöki órákon évfolyamonként különböző tartalommal minimum 10 órában foglalkoznak tanárok-diákok közösen az egészségnevelés különböző területeivel a lelki és testi egészség témaköreikhez rendelt fejlesztési célok elérését szolgáló különböző tevékenységformákban. Az infokommunikációs technikák lehetőségeit is kihasználjuk ahhoz, hogy tanulóink olyan tudásra tegyenek szert, mely segíti őket az életvitellel kapcsolatos döntések önálló meghozatalában. A munkához külső szakemberek segítségét is igénybe vesszük. Ugyancsak osztályfőnöki órák keretében foglalkozunk a veszélyhelyzetek elkerülésének módjaival a helyes közlekedési szokások terén.
- A biológia, kémia, nyelv, művészetek tárgyak keretében különösen sok lehetőséget használhatunk ki az egészségneveléshez kapcsolódó szemléletformálás terén.

Nem hagyományos tanórai oktatásszervezésben

- Béla-napokon és a diáknapon egészségneveléshez kapcsolódó előadásokat, és sportprogramot szervezünk.
- **Mindennapos testedzés programja az órarendi testnevelés órákon túl:**
A tanórai testnevelésen kívül valamennyi lehetőség a diákok önkéntességére épül. A program sikeressége tehát nagymértékben függ a szemléletmódtól. Az iskolai sportköri foglalkozásokat tanulóink választása és a tanévenként változó órakerethez mérten szervezzük. Törekszünk arra, hogy sportcsoportonként minimálisan heti 2 óra testmozgást biztosítsuk a sportkör munkájában résztvevőknek. A konditerem és az asztalitenisz-terem igénybevétele is önkéntességen alapul, a hét minden munkanapján lehetséges.

A városi és területi, regionális bajnokságokon, diákolimpián részt veszünk. Iskolánk sportolói egyéni és csapatversenyekben évről-évre szép helyezéseket érnek el.

A tanévi sportprogramot az éves munkaterv tartalmazza.

Tanórán kívüli programok:

Tanévkezdés előtt megszervezzük a 9. évfolyam „szöcsketáborát”. A tábor programjának fontos része a sporttevékenység és a prevenciós tevékenység.

Hétvégi gyalog- ill. kerékpártúrát kezdeményezünk, ill. kíséretet biztosítunk tanulóink számára a városi szabadidő hasznos eltöltésére szerveződő programokon való részvételre. Sajnos az érdeklődés nagyon kicsi.

Az évenként ismétlődő osztálykirándulásoknak részei a közösség- és szemléletformáló gyalogtúrák, a „hegymászások”.

Diákjaink olyan versenyeken indulnak, ahol az egészségvédelem kiemelt téma. (Elsősegélynyújtó-verseny, parlafű-vetélkedő)

- Részt veszünk különböző életmódformáló akciókban:
 - autómentes világnap
 - egészséges táplálkozás napja
 - dohányzásmentes nap
 - más partnereink által meghirdetett tömegsport rendezvények
- Tanulóink egészségügyi szűrés keretében rendszeres iskolaorvosi és fogászati szűrésen vesznek részt.

1.2.2. Az általános iskola

Helyzetleírás

A diákok értékválasztása elsősorban a családtól függ, ezt az iskola csak kismértékben tudja befolyásolni. Szép környezetű faluban élve gyermekeinknek lehetőségük van a természetközeli életre, nagy részükre jellemző mégis a mozgásszegény életmód, a rendszertelen táplálkozás, a kialvatlanság. Megnőtt a deviáns hatások és a médiák befolyása is. Az elmondottak indokolják egészségnevelési program létjogosultságát.

Az egészségnevelés szinterei az általános iskolában

A diákok értékválasztása elsősorban a családtól függ, ezt az iskola csak kismértékben tudja befolyásolni. Szép környezetű faluban élve gyermekeinknek lehetőségük van a természetközeli életre, nagy részükre jellemző mégis a mozgásszegény életmód, a rendszertelen táplálkozás, a kialvatlanság. Megnőtt a deviáns hatások és a médiák befolyása is. Az elmondottak indokolják egészségnevelési program létjogosultságát.

Egészségnevelés az 1-4. évfolyamon

Az iskolarendszer kezdő szakaszában nagy szerepe van az osztálytanítónak. Személyisége és elhivatottsága döntő súllyal alakítja a gyerekekben kialakuló, formálódó világképet. A tanulók számos attitűdjének alakításán túl a szülők hozzáállását is befolyásolhatja igényessége, értékrendje. Az egész tanítási napot együtt tölti osztályával, szinte minden tantárgy keretein belül lehetősége nyílik arra, hogy formálja a gyerekek egészségi szokásait, életmódjuk alakulását. Különösen a természetismeret tantárgy témaköreiben van lehetőség életmódminták elemzésére, együttes tevékenységek során közösségépítésre, értékek átadására. (Táplálkozási szokások, tisztálkodási szokások, anyag- és energiatakarékosság, életviteli szokásaink, életvezetés a családban.) A tantárgyakban szereplő konkrét témakörök a környezeti nevelési programhoz kapcsolódóan szerepelnek.

Egészségnevelés az 5-8. évfolyamon

Magyar nyelv és irodalom:

- növeljük az egészséghez való, pozitív érzelmi témájú könyvek feldolgozását
- ismerjék meg az irodalmi művekben megjelenő természeti és egészség értékeket, harmonikus kapcsolatokat

Történelem:

- értsék és tudják, hogy mikor és milyen emberi tevékenységek révén alakult át a természet



- tudják értelmezni, hogyan hatottak az egészségi változások a gazdálkodásra, az életmódra
- értsek meg az egész világot érintő globális problémákat

Idegen nyelvek:

- legyenek érzékenyek a hazai egészségnevelési problémákra és ismerjék meg a nyelv segítségével más országok hasonló problémáit

Matematika:

- legyenek képesek egészségnevelési mérések eredményeinek értelmezésére

Fizika:

- ismerjék meg az élő szervezetre káros fizikai hatások egészségkárosítását
- mérjék fel annak fontosságát, hogy a környezeti erőforrásokat felelősséggel szabad csak felhasználni

Földrajz:

- szerezzenek tapasztalatokat az élő és az élettelen környezetről

Biológia:

- ismerjék meg az egészségi problémákat és azok megelőzési lehetőségeit
- ismerjék meg az egészségük alapvető szervezeti-működési jellemzőit
- ismerjék meg a környezet-egészségügyi problémákat
- sajátítsanak el egészséget megőrző életviteli technikákat

Kémia:

- értsek meg a különböző technológiák, vegyszerek hatását a természeti környezetre

Ének-zene:

- tudják, hogy az élő és az élettelen természet hangjai károsító és esztétikai hatásúak is lehetnek

Rajz:

- legyenek képesek egészségnevelési témakörök ábrázolására
- ismerjék fel az egészséges életmód szempontjait figyelembevevő formatervezést

Technika:

- ismerjék a szakmák gyakorlásához kapcsolódó egészségi ismereteket
- ismerjék a szakmákhoz kapcsolódó higiéniai követelményeket
- ismerjék a szakmai ártalmak hatását az emberi szervezetre
- figyeljék meg az egészségnevelési technológiákat a gyakorlatban
- fejlődjön az egészséges életmód iránti igény, kultúrált lakhely kialakításának fontossága, környezettudatos fogyasztás

Osztályfőnöki órák

Jogszábeli előírásoknak megfelelően az iskola helyi tantervébe – az osztályfőnöki nevelő és oktató munkához kapcsolódva – be kell építeni az egészséges életre nevelést, illetve egészségvédelmet szolgáló tananyagot, melynek időkerete az 5–8. évfolyamon nem lehet kevesebb tanévenként 10 tanórai foglalkozásnál.

A tartalmi körök meghatározásánál a következő szempontokat tartottuk szem előtt:

- az egészségfejlesztés, védelem legfontosabb elméleti és gyakorlati megfontolásai;
- az adott életkori csoport ismert és legjellegzetesebb fejlődés- és szociálpszichológiai meghatározói, jellegzetességei;



- a legégetőbb, alkalmasint társadalmi méreteket öltő népegészségügyi problémák adott életkori csoporton belüli jelentkezési módjait
- az egészségmagatartás befolyásolásának lehetőségeit

1.3 Erőforrások

1.3.1. Gimnázium

Az egészségnevelési munka céljainak eléréséhez elengedhetetlen feltétel, hogy az iskolai élet résztvevői egymással, valamint külső szervezetekkel jó munkakapcsolatot, együttműködést alakítsanak ki. Ezek egyúttal munkánk erőforrásai is, melyek számbavételével képet kaphatunk arról, hogy mire, miben számíthatunk.

Az alábbiakat szem előtt tartva az iskolának ki kell dolgoznia részletesen is kapcsolatrendszerét.

➤ Humán erőforrások

Belső erőforrások

Erőforrások	Feladat, szerepkör	Erősség
Iskolavezetés	Támogatja az egészségnevelési programokat. Forrásokat teremti, ösztönöz a részvételre, aktívan részt vesz a programokban.	Hasznosítható kapcsolatrendszer
Szaktanárok	Tantárgyaikba építve kiemelik, erősítik az egészségfejlesztéshez tartozó ismereteket.	Minden tanár feladata az egészségnevelés
Osztályfőnöki közösség	Évfolyamokra bontva foglalkozik a tartalmak feldolgozásával	Aktualitások azonnali megvitatása osztályközösségben
DÖK-segítő , gyermek-és ifjúságvédő	Továbbítja a diákok észrevételeit.	Egyedi problémák azonnali kezelése, továbbítása szakemberhez
Informatikai oktatási asszisztens	Támogatja a tanári munkát	Gyakorlati szakértelem eszközkezelés
Titkársági dolgozók	Háttér-feltételek biztosítása	Egyéni gondoskodás egészségvédelemben Intézkedés sürgős beavatkozáshoz
Technikai dolgozók	Egészséges, tiszta környezet biztosítása, balesetveszély elhárítás	Azonnali beavatkozás, balesetvédelem
Diákok	Az éves akcióprogramban aktívan vesznek részt: hallgatóság, tevékeny szerepvállalás, önálló kezdeményezések	Partnerség
Szülők	Támogatás, részvétel, külső erőforrások felkutatása Előadások tartása Versenyfelkészítés	Az egészségnevelés csak jelentős szülői részvétel mellett lehetséges

Külső erőforrások, kapcsolatrendszer

Intézmény, szervezet	Kapcsolat tartalma	Kapcsolattartók
Iskola-egészségügyi Szolgálat	előadások, szűrések, mérések, szakmai	titkárságvezető



(iskolaorvos, védőnő)	tanácsadás, egyéni segítségnyújtás, egészségügyi elváltozással rendelkező tanulók nyomon követése (gondozás)	védőnő
Vöröskereszt Tolna Megyei Szervezete, Mentőszolgálat	szakmai segítségnyújtás, versenyekre felkészítés	gyermek- és ifjúságvédő, igazgató-helyettes, különböző osztályok vezetői
Sportegyesületek	közös szervezésű sport v. szabadidős programok	testnevelők, edzők
Rendőrség	drogprevenciós tevékenység drogstratégia kialakítása	igazgatóhelyettes, oktatási referens
Szakorvosok	szenvedélybetegségek megelőzéséhez kapcsolódó tevékenység segítése	egészségnevelési munkacsoport vezetője, szakorvosok
RÉV	drogprevenciós tevékenység	igazgatóhelyettes
Más közoktatási intézmény	közös akciók, sportprogramok, kirándulások	programtól függően osztályfőnökök, testnevelők
Fenntartó	elvárások megfogalmazása források biztosításához segítség	iskolavezetés

➤ Anyagi erőforrások

Saját anyagi erőforrásaink nincsenek. Az egészségneveléssel összefüggő feladatokra pályázati úton ill. az alapítványunk révén kaphatunk támogatást.

Külső anyagi erőforrások: az I. Béla Alapítvány rendszeresen támogatja tanulóink sporttevékenységét, nyári táborokban való részvételét egyéni és csoportos támogatás keretében egyaránt.

Pályázatok: Az egészségneveléshez, a szabadidő hasznos, tartalmas eltöltéséhez kapcsolódó pályázatok figyelése a nevelési főigazgatóhelyettes feladata. Ő tájékoztatja a kollégákat a pályázati lehetőségekről és segít azok elkészítésében. Az iskolavezetés kiemelt feladata a forrásbővítő pályázati tevékenység.

1.3.2. Általános iskola

Tárgyi feltételek

Iskolánk a település központjában fő közlekedési út mellett helyezkedik el. Ez a helyzet nem ideális a következő szempontok miatt:

zajártalom
levegőszennyeződés
drogveszély
balesetveszély.

A tantermek mérete, megvilágítása megfelelő, otthonosabbá tételük, a berendezés folyamatos cseréje segíti egészségnevelési és esztétikai nevelési céljaink megvalósulását. A bútorzat cseréjénél szem előtt kell tartanunk az ergonómiai szempontokat is. Szükségessé vált a tantermek világításának korszerűbbé, egészségesebbé tétele.

A testnevelési óráknak, a testmozgásnak megfelelő szintere a sportcsarnok, a sportudvar, a fásított, játszósarkot tartalmazó iskolaudvar. A sportpálya felújításra szorul.



Humán erőforrások

Belső: az osztályfőnökök, szaktanárok, könyvtáros, gyermekvédelmi felelős, diákönkormányzati-vezető, öröskeresztes szakkörvezető.

Külső: a szülői közösség, iskolaorvos, iskolafogász, védőnő, a helyi öröskeresztes szervezet, sportegyesület, rendőrségi körzeti megbízott.

Anyagi erőforrások: az intézmény költségvetése, a községi és iskolai alapítvány, pályázati lehetőségek.

2. Alapelvek, jövőkép, célok, tartalmak

2.1 Gimnázium

➤ **Alapelveink**

A egészségnevelés terén az alábbi alapelveket kezeljük kiemelten; ezek tartalmát kell megvilágítanunk, nevelő munkánk során körbejárunk:

- az egészség érték
- az egészség a szomatikus, a pszichés és a szociális működések dinamikus egyensúlya
- az egészség optimalizálása a környezet optimalizálásával valósulhat meg
- az életmód komplex fogalom
- emberi jogok
- biológiai és társadalmi sokféleség
- toleráns viselkedés

➤ **Jövőképünk, hosszú távú célunk**

Hosszú távú célunk, jövőképünk, hogy tanítványaink egészséges, kiegyensúlyozott, harmonikus életvitelű felnőtté váljanak.

Ezért diákjainkban ki kell alakítanunk

- az egészséges életmód igényét és elsajátítani az ehhez vezető technikákat módszereket
- a teherbíró személyiség kialakulásához szükséges képességeket
- a szabadidő értékes eltöltésének igényét
- a pozitív énképet, önmagunk és az emberek különbözőségeinek elfogadását
- a harmonikus emberi kapcsolatokra való törekvést
- a környezettel harmonikus viszonyra törekvést
- a fizikai megterhelés elfogadását, a mozgás igényét
- a korábbi generációk értékeinek elfogadását

➤ **A célok eléréséhez szükséges készségek fejlesztése:**

- erőfeszítésre való képesség
- testi, szellemi, lelki képesség harmonikus fejlesztése
- sikeres fellépés képessége
- kritikai érzék fejlesztése, értékelés és mérlegelés
- konfliktuskezelés és megoldás
- alternatív, problémamegoldó gondolkodás, a veszélyhelyzetek elkerülésének képessége

➤ **A készségek, képességek fejlődését segítő tartalmak:**

- az életmód komplex fogalma: stressztűrés; stresszkezelés; kiegyensúlyozott szexualitás; egészséges táplálkozás; több mozgás; nem dohányzás; kevesebb alkoholfogyasztás; drogtagadás; időben orvoshoz fordulás; együttműködés az egészségüggyel; egyén környezettisztlete; személyi higiéné; baleset-megelőzés



- az életmód szerepe a betegségek megelőzésében (szív, érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, alkohol- és drogfüggés betegségei, AIDS megelőzése)
- a dohányzás egészségkárosító hatásainak elfogadtatása
- rendszeres sportolás gyakorlata
- kamaszkori, ifjúkori testi-lelki változások
- a munka és pihenés helyes aránya
- a felnőttek életmódjának kritikai elemzése
- orvosi vizsgálatok, szűrések szerepe az egészségmegőrzésben, prevenció fontossága
- a siker és a család, családtervezés; felelős szexuális élet

➤ **Az egészségnevelés iskolai szemlélete**

Hazánkban a társadalmi szokások egy része (magas alkoholfogyasztás, mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozás, passzív pihenés...), valamint a hitre épülő, tudományos alapokat nélkülöző, esetenként széles körben elterjedt nézetek automatikus elfogadása és terjesztése megnehezítik az egészségnevelés iránt elkötelezett szakemberek, pedagógusok munkáját.

Az oktatásnak-nevelésnek, a személyes példamutatásnak és hitelességnek döntő szerepe, ezért a pedagógusoknak kiemelt felelőssége van abban, hogy a szokások és nézetek az egészséges életmódra vonatkozóan pozitív irányba változzanak.

Az egészségnevelés a mi megközelítésünkben a közösség és egyéni magatartás befolyásolására irányul. Célja az életminőség javítása, az egészség megőrzése és a betegségek megelőzése. Segítenünk kell, hogy tanítványaink nagyobb kontrollal rendelkezzenek saját életük és egészségük felett. Ehhez megfelelő tudásra és olyan jártasságra van szükség, ami képessé teszi őket a kontrollra és a megfelelő döntéshozatalra.

Tankönyveink tartalmukban hordozzák azokat a tudományos alapokat, melyeket kiemelve, céltudatosan megerősítve tanulóink azonosulni tudnak azzal, hogy

AZ EGÉSZSÉG NEM A BETEGSÉG HIÁNYA, HANEM A TESTI, LELKI, SZELLEMI, SZOCIÁLIS JÓLÉT EGYENSÚLYI ÁLLAPOTA.

➤ **Egészségnevelési hagyományaink ápolása:**

- mindennapos testedzés feltételeinek biztosítása: szabadon választható többlet testnevelésórák biztosítása; iskolai sportkör működtetése (sportcsoportonként két óra/hét); sport-versenyeken való iskolai részvétel; konditerem; asztalitenisz-terem használatának biztosítása tanítási napokon.
- drogprevenció folytatása osztályfőnöki órákon, diáknapon
- egészséges életmódra vonatkozó akciók szervezése (pl. táplálkozási, dohányzásmentes napok)
- 3 napos „szöcsketábor” egészséges életmódot formáló programjainak szervezése
- osztálykirándulásokon természetjárás
- osztályfőnöki órák egészségnevelés témakörben
- Béla-napokon, diáknapokon egészséges életmóddal foglalkozó előadások

➤ **Fejlesztési terveink:**

- a nevelőtestület több tagjának megnyerése az egészségnevelő munkához
- iskolai egészségnap megrendezése
- az iskolai sportkör tevékenységének bővítése új sportággal taglétszámának növelése
- házi bajnokság megszervezése
- tantestületi belső képzés szervezése az interaktív módszerek, elsajátítására
- sporttevékenység (egyéni és csoportos) kiemelt elismerése
- az iskola parkjának hasznosítása a tanórákon (szabadtéri tanterem kialakítása)
- az iskolai erőszak megelőzése a Házi rend fegyelmező intézkedéseinek rendszerével, egyeztető eljárás lefolytatása, ha mégis bekövetkezik. A „jóvátétel” során egészségfejlesztési feladatok meghatározása

Egészségnevelési feladataink a gimnáziumban:

1. Higiénés magatartásra nevelés:

A személyi higiénére nevelés területei:



- általános testápolás,
- egészséges öltözködés,
- fogápolás,
- serdülőkori higiénés problémák.

A tisztaság iránti tartós igény kialakítása.

A környezet-higiénére való nevelés területei:

- a közvetlen tanulói környezet, az iskola higiénéje,
- a lakás, a lakókörnyezet higiénéje,
- a település higiénéje.

2. Egészséges táplálkozásra nevelés:

A táplálkozás-élettani optimumra törekvés ösztönzése.

A korszerű táplálkozástechnika megismertetése.

A táplálkozás napi és évszakos ritmusának tudatosítása.

Megfelelő étkezési szokások kialakítására nevelés:

- az étkezések higiénája,
- az étkezések esztétikája,
- az étkezések társas jellege.

Különböző csoportok eltérő táplálkozási sajátosságainak megismertetése.

3. Egészséges mozgásfejlődés biztosítása:

A rendszeres testmozgás, testedzés iránti igény felkeltése.

A sportolás szükségletté tétele.

A mozgás esztétikumának, örömszerző funkcióinak felismertetése.

Erőnlét, terheléstűrés, fittség, állóképesség egyéni fejlesztése

4. Balesetmegelőzésre, betegségek elkerülésére, az egészség megóvására nevelés:

Felkészítés a balesetveszélyes helyzetek felismerésére és elkerülésére:

- az iskolában,
- a háztartásban,
- a közlekedésben.

Elsősegély-nyújtási ismeretek adása.

Beteggondozási alapismeretek nyújtása.

A gyógyításba és gyógyulásba vetett bizalomra nevelés.

A szűrővizsgálatok, a prevenció jelentőségének megismertetése.

5. Mentálhigiéné, krízisprevenció:

A lelki egészség megóvására nevelés.

A perszonalizációs és szocializációs folyamatok segítése.

A problémamegoldó, konfliktuskezelő, konfrontációtűrő-képesség fejlesztése.

az iskolai, kollégiumi erőszak megelőzésére irányuló értékorientáció

A pozitív jövőkép kialakulásának támogatása.

6. Függőséghez vezető szokások megelőzésére nevelés:

A függőséghez vezető motívumok, veszélyhelyzetek felismertetése.

Az egészséget veszélyeztető élvezeti szerek elutasítására nevelés.

7. Harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés:

Folyamatos, reális önismeretre nevelés.

A társas kapcsolatokra való nyitottság fejlesztése.

Elfogadó, toleráns magatartásra nevelés.

Felelős, örömteli párkapcsolatok kialakítására nevelés.

8. Családi életre, társsá, szülővé nevelés:

A nemi szerepvállalásra való felkészítés.

Családtervezésre, gyermekgondozásra, gyermeknevelésre való felkészítés.

A család harmonikus életvitelének megtervezésére, megszervezésére való felkészítés.

A családi szerepek megélésére való nevelés.

2.2 Általános iskola

Feladataink

- mozgástevékenység – mozgási igényre nevelés
- higiénés magatartásra nevelés
- egészséges táplálkozásra nevelés
- a biztonság megőrzése: közlekedésbiztonságra nevelés, elsősegély-nyújtási ismeretek közvetítése, veszélyek felismerésének segítése
- családi életre nevelés: növekedés, változás, emberi szexualitás.
 - *a zaj és légszennyezés érdekében fák, cserjék ültetése az iskola környezetében*
 - *a növények gondozása, pótlása az iskola udvarán*
 - *parlagfű irtás az iskolához tartozó területeken*
 - *az iskolai játszótér felszereléseinek bővítése*
 - *szelektív hulladékgyűjtés*
 - *a tantermek dekorációja, élősarok kialakítása, növények gondozása*

Tanulásszervezési és tartalmi keretek:

- *meghívott vendégek egészségvédelmi előadásai*
- *alkohol és drogprevenciós előadások*

Törekszünk a munkavégzéshez ideális légkör megteremtésére.

Megteszünk mindent annak érdekében, hogy nevelésünk a gyermeki személyiség egészére irányuljon.

Oktató-nevelő munkánk során figyelembe vesszük az egyéni képességeket.

Az egészségneveléssel összefüggő feladatok

A) Iskolai étkeztetés

Az étkezési szokások miatt sok a túlsúlyos, de a rendszertelenül, egészségtelenül táplálkozó fiatal is. Az iskolai étkeztetés milyensége és mennyisége ezért kiemelt figyelmet kell hogy kapjon. A kulturált étkezés lehetőségének biztosítása segíti nevelő munkánkat.

Az étkeztetés szervezésével igyekszünk kellő időt biztosítani az ebéd, a tízórai és az uzsonna elfogyasztására.

Jelenleg tudnak diétás ételt biztosítani a rászoruló gyermekeknek (diabétesz, liszt- vagy tejérzékenység).

Az étrend kialakításának fő szempontja az egészséges táplálkozásra való törekvés, valamint a gyerekek ízlése, igénye. Így törekszünk a gyerekek, közvetve a családok táplálkozási szokásainak alakítására.

B) A személyiség fejlesztése

E program részeként az alábbi területeken végzünk tudatos fejlesztő munkát:

- önismeret erősítése, az önelfogadás képességének kialakítása
- kudarcűrő képesség fejlesztése
- kapcsolatteremtési képesség fejlesztése
- akaraterő fokozása
- az igényes környezet kialakítására és fenntartására való törekvés erősítése
- az egészséges táplálkozás iránti igény felkeltése
- az öltözködési szokások, az ízlés alakítása.

A tudatos fejlesztő munka színtere a tanóra, és minden szervezett iskolai és iskolán kívüli esemény, rendezvény, program, ahol spontán lehetőség kínálkozik a fiataloknak egymással és a pedagógusokkal közös tevékenységére.

A szülők körében egyrészt a felvilágosító munka (értekezletek, kiadványok) útján, másrészt a saját gyermekük fejlődéséről, problémáiról szóló beszélgetések során tudjuk elveinket, az általunk elsőbbséget élvező értékeket közvetíteni.

C) Küzdelem az antihumánus szenvedélyek ellen, drogprevenció

Legfőbb célunk **tanulóinkat** olyan ismeretekkel, pszichésen megalapozott benső értékévé vált normakultúrával felruházni, amelynek segítségével egyértelműen elhárítják a személyiségük integritását veszélyeztető szerek használatát; valamint a társadalmi normákhoz igazodó, életkoruknak, érdeklődésüknek megfelelő szabadidős elfoglaltságok nyújtása.

A drogprevenció összetett személyiségfejlesztő munka, ezért abban a tantestület minden tagjának részt kell vennie, kiemelten fontos az osztályfőnökök szerepe. **Pedagógusainknak** tisztában kell lenniük a legális és illegális drogok fogyasztása mögött meghúzódó okokkal. Közre kell működniük a tanuló fejlődését veszélyeztető körülmények megelőzésében, feltárásában megszüntetésében. Tudniuk kell, mi a teendőjük, kompetenciájuk, ha szembesülnek a kábítószeres problémájával.

A szülő, a család a legfontosabb társ a tanulók érdekében végzett megelőző munkában, megfelelő előkészítés és információátadás után részvételükkel tudják támogatni az iskola programjait.

D) Mindennapos iskolai testedzés

Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás-program célja a gyermekek egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítése a testmozgás eszközeivel, hiszen tapasztaljuk, hogy a modern kor és az azzal járó technikai fejlődés az embereket olyan életmódra kényszeríti, amely a mozgásszegény életmód kialakulásához, a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, áttételesen előidézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását is. Az iskolai testnevelés és a sport keretei között az egészségnevelés, a szociális kompetenciák, a csapatmunka valamint a társakkal történő kreatív együttműködés egyaránt fejleszthető.

Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztő testmozgás hatékonyan megvalósuljon iskolánkban, az alábbi sajátos egészségügyi és pedagógiai feladatokat valósítjuk meg:

- Minden gyermek minden nap részt vesz a testmozgás programunkban a tornateremben, a kondicionáló teremben, az iskolai sportudvaron, vagy a falu sportpályáján.
- Minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon megtörténik a keringési- és légzőrendszer megfelelő terhelése.
- Minden testnevelési órán van gimnasztika, benne a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag és légzőtorna.
- A testnevelési tananyag egészében a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartását veszi alapul, külön figyelemmel kísérik a fizikai teljesítménymérés testhelyezeteit, valamint a kondicionális képességfejlesztés során a legújabban elfogadott és javasolt gyakorlatokat alkalmazzuk.
- Minden testnevelési óra és az egyéb testmozgási alkalom jelentsen örömet és sikerélményt még az eltérő adottságú tanulók számára is.
- A testnevelés és a sport személyiségfejlesztő hatása minden testmozgási programban érvényesül.
- A testmozgás program iskolánkban életmód-sportokat, életminőség-javító sportokat is tartalmaz, és megtanít olyan sportokat, amelyeket egy életen át lehet folytatni.
- A testmozgás program figyelembe veszi a helyi sajátosságokat, hagyományokat, tartalmaz néptáncot, úszásoktatást, labdajátékokat, ütősportokat. Lehetőségeink szerint mindezek



megvalósítása testnevelés órán, gyógytestnevelési órán, az iskolai sportkör keretein belül, valamint egyedi megvalósításban történik.

- A tanév során minden évfolyamon három kötelező testnevelés órát biztosítunk.
- Minden foglalkozás szerves részét képezi a játék.
- A testnevelés és a testmozgás összességében stresszoldó, lazító hatású, így a gyermekek személyiségfejlődését pozitívan befolyásolja.
- Az iskolaorvossal együttműködve a felmentett tanulók számát lehetőleg csökkentjük, a gyógytestnevelésre, valamint a könnyített testnevelésre utalt tanulóink számára megfelelő mozgásformát alakítunk ki.
- A tantestületben az alsó és a felső tagozatos nevelők szorosan kooperálnak a tanulók mindennapi egészségfejlesztő programja végrehajtásának érdekében.
- A szabadtéri és a tantermi órák aránya, a természeti erők felhasználása a tanulók edzettségi szintjének emelése érdekében történik.
- A testnevelési órákon a balesetmentes külső feltételek biztosítása érdekében a tanulók testnevelési ruházatot viselnek, melyet a házirendben szabályozunk.
- A közvetlen környezet átalakítása, értékmegőrzése érdekében a tanórákon és foglalkozásokon környezettudatos magatartást tanúsít mind a nevelő, mind a tanuló.
- Az egészséges életmódszemlélet kialakítása érdekében létrehozott egészségnevelési csoportnak tagja a testnevelő tanár is.
- A tanulók fizikai teljesítményének mérését évi 2 alkalommal a HUNGAROFIT- tesztrendszer alapján az őszi és tavaszi időszakban a testnevelő tanárok koordinálják. A folyamatos mérések rendjét az aktuális tanmenetben rögzítjük.

Az általános fizikai teherbíró-képesség mérésének fő célja az iskolai testnevelés és sport egészségmegőrző hatásának növelése, egészségmegőrző szerepének népszerűsítése és tudatosítása az iskoláskorúak körében.

Mindennapos testmozgást biztosítása az általános iskolában

Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztő testmozgás hatékonyan megvalósuljon, az alábbi sajátos egészségügyi és pedagógiai szempontokat vesszük figyelembe:

- minden gyermek minden nap részt vesz a testmozgás-programban
- minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon megtörténik a keringési- és légző-rendszer megfelelő terhelése
- minden testnevelési órán van gimnasztika, benne e biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag és légző torna
- a testnevelési anyag egészében a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartása
- minden testnevelési óra és egyéb testmozgási alkalom örömet és sikerélményt jelent még az eltérő adottságú tanulóknak is
- a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai érvényesülnek a teljes testmozgás programban
- a testmozgás-program életmód sportokat, életminőség-sportokat is megtanít, amelyeket egész életen át lehet folytatni az életminőség javítása érdekében

Alsó tagozaton minden nap, minden osztályban biztosítjuk a napi rendszeres testmozgást. 2012. szeptember 1-től felmenő rendszerben heti 5 testnevelés órát tartunk.

A mindennapos testmozgás keretében a napi tanítás folyamatát többször megszakítjuk 20-30 perces testmozgással. Ezt többségében a gyermekek igényéhez igazítva, az időjárástól függően többségében udvari játék formájában valósítjuk meg.

Az alsó tagozat évfolyamain – általában a második osztályban – **úszásoktatást** szervezünk a diákoknak.

A **felső tagozaton** heti 5 testnevelés órát tartunk. Ezt egészítik ki az iskolai **tömegsport foglalkozások és az iskolai sportkörök** (atlétika, kézilabda, futball).

A **napköziben** a délutáni tanulást **játékos testmozgással, állóképesség fejlesztő foglalkozásokkal** egészítjük ki.

A mindennapos testmozgás érdekében, a még nagyobb mozgásigénnyel rendelkező gyerekeknek az alábbi lehetőségeket kínáljuk:

- alsó tagozaton, a napköziben évszakonkénti sportversenyek
- iskolai gyalogtúrák évszakonként
- osztályszintű kerékpártúrák szervezése
- A mindennapos testedzésre fordítandó óraszám a heti három testnevelés órán kívül 2x30 perc hetente, amikor nincs óratervi testnevelés. Ez sportjáték formájában valósul meg.
- Az iskolai sportkör foglalkozásait minden tanuló szabadon választhatja.
- Az egészségfejlesztő testmozgás és a preventív gerinctorna időtartama 30 perc.
- A foglalkozásokon a pedagógus vezeti a tanuló hiányzásait.

A napközit igénybevevő tanulóink délutáni programjuk részeként naponta tornatermi vagy udvari testnevelési foglalkozáson vehetnek részt.

Az egészségnevelés lehetséges szinterei

Iskolai programok

- Tanórai foglalkozások
 - Szaktárgyi órák témafeldolgozása (minden tantárgynak van konkrét csatlakozási pontja az egészségfejlesztéshez és így a drogprevencióhoz)
 - Osztályfőnöki órák (balesetvédelmi oktatás, konkrét témakörök feldolgozása, ismeretátadás, interaktív gyakorlatok és esetelemzések, melyekhez szükség esetén külső előadókat, szakembereket is lehet hívni).
- Tanórán kívüli foglalkozások
 - Napközis foglalkozások, melyek kiváló szinterei a személyiségfejlesztő játékoknak, gyakorlatoknak.
 - Délutáni szabadidős foglalkozások
Sportprogramok, számítógépterem használat, vetélkedők, versenyek, játékos programok, témával kapcsolatos filmvetítések.
 - Szülői értekezletek: osztály-, évfolyam- vagy iskolaszintű, esetleg külső előadó pl. orvos, pszichológus, rendőr, védőnő
 - Értekezletek, esetmegbeszélések, tréningek: elsősorban a pedagógusok számára, de a DÖK, illetve a szülők képviselőit is meghívhatjuk, amikor a program illetve a téma engedi.

Iskolán kívüli rendezvények

- Egészségügyi intézmények rendezvényeinek látogatása
- Továbbképzések
- Kapcsolódás más szervezetek, intézmények programjaihoz
- Kirándulások, túrák, sportprogramok, táborok.

Lehetséges programformák, módszerek

- szakkörök

- filmvetítés
- klubok, tematikus előadások
- kiscsoportos beszélgetések
- iskolarádió, iskolaújság, faliújság
- dramatikus játékok
- színjátszó kör
- sportprogramok, túrák, kirándulások
- könyvtári sarok
- Internet
- Disco (alkohol, cigaretta és drog nélkül)
- Diák-önkormányzati programok.

Az egészségneveléssel összefüggő egyéb programok, tevékenységek

- családgondozói, védőnői szolgálat igénybevétele
- egészségügyi szűrővizsgálatok (fogászat, hallás- és látásvizsgálat,...)
- egészségügyi felvilágosító előadások –védőnő szerepvállalása az osztályfőnöki órákon
- osztálykirándulások, táborok, túrák
- kreatív, cselekedtető akciók (faültetés, hulladékgyűjtés, tisztasági verseny, szemétszedés, plakátkészítés, ...)
- sportnap
- Bezerédj nap

Az egészségnevelés szinterei az általános iskolában összefoglalva:

Fő feladatok	Tevékenységek és szervezeti keretek	Sikerkritérium
Mindennapos testnevelés	tanórai keretbe építet 5 testnevelés óra	tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődése
Mindennapos testmozgás megszervezése	Minden évszakban szervezett tanulmányi kirándulás (csoport, osztály, iskola), bicikli/gyalog túra, úszásoktatás/korcsolya/lovaglás, sportversenyek, játékkezdemenyezés a szabadban, napközis időben irányított játékfoglalkozások.	egészségfejlesztés, rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, mozgásaiban is művelt egyén nevelése
Az egészséges táplálkozás és kulturált étkezés gyakoroltatása	Tízórai, reggeli, ebéd – szokásalakítás Gyümölcsök, zöldségfélék, rostos italok az étlapon Szociális, környezeti és életviteli kompetenciát közvetítő témafeldolgozások tantárgyakba ágyazva. Étlap felülvizsgálat.	egészségfejlesztés, tehetséggondozás, élethosszig tartó, egészségtudatos, aktív életvezetésre motiválás
Az egészségügyi ismeretterjesztés fő területei	Tájékoztatók, prezentációk: a védőnők, iskolaorvos, fogorvos vezetésével. Témák: a védőoltások, a pubertáskori testi és lelki változások, egészségmegőrzés	tanulóközpontú személyiségfejlesztés
Személyi higiénés szokások kialakítása és gyakoroltatása	Napi tevékenységek (kézmosás, higiénés szokások, szellőztetés, kint tartózkodás, öltözködés)	kritikus gondolkodás fejlesztése
Egészségügyi	Tisztasági szűrés.	

szűrések rendje	Egészségügyi szűrések: 1., 3., 5., 7. osztályokban az alábbi területeken: Látásvizsgálat Hallásvizsgálat Mellkasi térfogatmérés Magasság és súlymérés Színlátás Vérnyomás és pulzusmérés Orvosi státuszvizsgálat Védőoltások: 6. osztály: DI-PER-TE 8. osztály: Hepatitis B ellen Fogászati szűrés: a kijelölt osztály, a kijelölt napon vesz részt a szűrésen	önismeretet, az önkontroll fejlesztése
Egészségkép	Az éves program meghatározása minden tanév elején a feladattervben kerül rögzítésre. A program elemek meghatározásánál az általános iskola sajátosságait és a tanévre kijelölt feladatokat vesszük alapul.	Személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek fejlesztése, szociális kapcsolatrendszer fejlesztése, alkalmazkodás, konfliktuskezelés, a csapathoz tartozás érzelmei, az együvé tartozás erősítése; testtudat

3. Módszerek, tanulásszerzés

- Érzelmi minták közvetítése élménygazdag helyzetek megteremtésével
- Viselkedési minták, példamutatás
- Döntési helyzetek biztosítása, problémamegoldás, konfliktuskezelés
- Ismeretek, tapasztalatok átadása
- Egyéni segítségnyújtás (S.O.S. láda, védőnői fogadóórák)
- Az együttműködő tanulási technikák előtérbe helyezése
- Irodalmi, képzőművészeti pályázatokon részvétel, kiállítások megtekintése, iskolai munkák kiállítása
- Versenyek, szakkörök
- Értékelés, jutalmazás megfelelő alkalmazása
- új tanulás szervezési eljárások alkalmazása (projekt, témahét, kooperatív stb.)

4. Eszközök

Folyamatosan frissítenünk kell az egészségneveléshez kapcsolódó szakkönyv- és CD tárat. A programok számára biztosítani kell a multimédiás eszközöket. A nyári táborokhoz, „szöcsketáborhoz” biztosítani kell a sporteszközöket is.

Hosszú távú tervünk, hogy a kis tornaterem helyett iskolánk sportudvarán egy olyan tornacsarnok épüljön, mely az iskola igényein túl a szomszédos kollégium és az északi városrész igényeinek is meg tud felelni (ld. Anyagi erőforrások alfejezet).

A versenyekhez biztosítjuk a szükséges felszerelést (pl. elsősegélynyújtáshoz).

5. Kommunikáció

Az egészségnevelés mint a magatartásra ható nevelési folyamat nem nélkülözheti a kommunikáció legkülönbözőbb módjait. Fontos, hogy az írott, a hallott és a látott információk közül diákjaink



megfelelő kritikai érzékkel tudjanak válogatni, az értéktelent az értékestől képesek legyenek megkülönböztetni.

A kommunikáció csatornái:

belső formái:

- hirdetések
- iskolarádió
- faliújság
- iskolaújság
- honlapunk

külső formái:

- helyi sajtó
- tudományos folyóiratok
- televízió
- Internet

6. Továbbképzés

Az iskola az egészségnevelési területhez kapcsolódó külső továbbképzési lehetőségeket igénybe veszi.

Belső képzés keretében az egészségnevelési gyakorlatot, az alkalmazott módszereket tanulmányozzuk.

7. Minőségbiztosítás

7.1. Gimnázium

A természettudományi munkaközösség-vezető évente megtervezi az egészségnevelés tanévi feladatait. A tanév végén a tevékenységet értékeli. Az iskolaegészségügyi szolgálattal való hatékony együttműködés eredményeként az egészségnevelő munkába tevékenyen bekapcsolódik a védőnő. Éves munkatervéből adódó feladatokat a gimnázium is beépíti munkatervébe. A védőnő évente elemzi, értékeli a szűrővizsgálatok eredményét és erről a nevelőtestületnek beszámol; rendszeresen látogatja az osztályszintű, esetenként az évfolyamszintű szülői értekezleteket; prevenciós tevékenysége keretében ellátogat a szöcsketáborba, ahol előadást tart a diákoknak.

A tanulók fizikai képességének méréséhez a testnevelők értékelést készítenek, és feltöltik az erre szolgáló internetes felületre (NETFIT).

Az iskola-egészségügyi szolgálat az éves szűrési eredményekről a következő tanév elején a tantestületnek beszámol; a diákoknak és a szülőknek az eredményekről tanév elején írásban tájékoztatást nyújt.

7.2. Általános iskola

Az egészség- és környezetnevelési feladatok megvalósításában közreműködő munkacsoport alakul. A csoport – az iskolai munkaterv részeként az adott lehetőségeket figyelembe véve – elkészíti az egészségnevelési és környezeti nevelési programot. A félévi és az év végi értékelő nevelőtestületi értekezleten az iskolai munkaterv ezen része is megvitatásra, illetve elfogadásra kerül.

A csoport összetétele

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| - az intézményvezető vagy megbízottja | - védőnő |
| - biológia szakos tanár | - gyermek- és ifjúságvédelmi felelős |
| - testnevelő, gyógytestnevelő tanár | - DÖK vezető |
| - iskolaorvos | - körzeti megbízott |

8. Az intézmény baleset-megelőzésre vonatkozó terve:

Tevékenység	Módszer	Felelősök	Határidő
-------------	---------	-----------	----------

Általános balesetvédelmi helyzetek, szabályok az iskolában.	Baleset megelőzésére, felkészítés a balesetveszélyes helyzetek felismerésére, elkerülésére. Tilos és elvárható magatartásformák ismertetése életkoruknak és fejlettségi szintjüknek megfelelően.	Osztályfőnökök - az ismertetés tényét, tartalmát dokumentálni kell.	Szeptember, első tanítási nap.
Közlekedési eszközzel és közlekedési eszköz nélküli - szabályos közlekedés - elsajátítása, alkalmazásának fontossága.	A közlekedés elmélete és gyakorlata. /Biztonságos átkelés az útesten, gyalogos és tömegközlekedési szabályok, kerékpározás szabályai, útburkolati jelek. / Versenyeken, rajz pályázatokon való részvétel,	Osztályfőnökök Technika – rajz tanárok	Szorgalmi évenként egy óra vagy szükség szerint. Témaköröknek megfelelően. Lehetséges pályázatokhoz kapcsolódóan.
Baleset megelőzés az iskolán kívül, külső helyszíneken.	Tanulmányi kirándulások, nyári táborok. Balesetveszélyes helyzetek a víz mellett, vizeken.	Osztályfőnökök Kísérőtanárok	Az aktualitásnak megfelelően.
Balesetvédelem a szakórákon	Kémia, fizika óra: a kísérletekhez szükséges anyagok és eszközök szakszerű, balesetmentes használata. Testnevelés: a sporttevékenységek sérülések nélküli végzése. Technika órákon: a munkafolyamatok szakszerű végzése	Szaktanárok	Első tanórán, folyamatos
Elsősegélynyújtás oktatása.	Egészségtan modul keretében.	Biológia tanárok	A modul anyagába építve.