

6. sz. melléklet

AZ EGRI PÁSZTORVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAMJA

1. Bevezető gondolatok

Az élet minőségét jellemezve legegészségesebbnek, legerősebbnek vélt, és feltételezhetően a legnagyobb munkabírással rendelkező 18-30 éveseknek mindössze 62%-a egészséges, a legalkotóbb korban lévő 41-50 évesek már csak 30%-a.

„Az egészség a szervezet belső összhangjának valamint fizikai és társadalmi környezetével alkotott egységének az egyensúlyi állapota.”

„Az egészség az életműködés zavartalansága, a szervek és a szervezet betegség nélküli állapota, a teljes testi-lelki és szociális jólét állapota, ami nem csupán a betegség, a testi-lelki nyomorúság hiánya, hanem jog is az egészséghez. ”Az egészséget általában akkor vesszük észre és tudjuk értékelni, mikor már elvész. Ezért is fontos egészségünk kialakítása és megszilárdítása egészséges életmóddal.

„Az egészséges életmód alapelveit a kerülendő és a követendő rendezőelv határozza meg, a táplálkozás, a rendszeres fizikai aktivitás és a pihenés terén.,,

Kritériumai:

- *személyes higiéné*
- *a munka és pihenés helyes arányainak megválasztása*
- *a szabadidő hasznos eltöltése*
- *korszerű, egészséges táplálkozás*
- *káros szenvedélyek mellőzése*
- *környezeti ártalmak megelőzése*
- *rendszeres testedzés*

- *stresszhatások kivédése*
- *betegségek kezelése, mérsékelt gyógyszerfogyasztás*

Befolyásoló objektív tényezők:

- *társadalmi, gazdasági viszonyok*
- *emberhez méltó megélhetési lehetőségek*
- *fejlett egészségügyi viszonyok, a lakosság egészségügyi állapota*
- *a társadalom anyagi eszközei a betegségek elleni harcban*
- *a társadalmi tudat általánosságban és az egészségtudat*

Lényeges az egészségre nevelés során, hogy jártasságokat, készségeket, szokásokat kell kialakítani. A rendszeres testedzéssel a szervezet magasabb készültségi szintje érhető el, fokozza az ember aktivitását, teljesítőképességét, fizikai és pszichés állapotát.

„Az emberi test olyan része a világegyetemnek, amelynek elvileg tökéletes egyensúlyban kell lennie. Úgy készülünk, hogy éppen adott mennyiségű gyakorlásra van szükségünk. Éppen adott mennyiségű alvást és pihenést igényelünk ahhoz, hogy a napi élet feszültségeit és stresszállapotát levezessük – ha az egyensúly tökéletes, akkor alakul ki az, amit én tökéletes közérzetnek nevezek.”

Az egészségnevelés feladatai egymással szoros kölcsönhatásban vannak. A gyermeket szellemileg, érzelmileg és testi aktivitását figyelembe véve a kiegyensúlyozottságra kell nevelni. Alapos és kitartó munkát igényel pedagógustól és szülőtől egyaránt. *Pozitív példamutatással kell a fiatal nemzedék elé kiállni.* Az egészség minden ember alapvető joga, melyet az egész társadalomnak a figyelmébe kell hozni, hogy táruljon. Az egészség kialakítása és megszilárdítása minden ember közös feladata. A gyermek nevelésében egyik legfontosabb feladat a megfelelő életminta mutatása és a személyiség pozitív irányba történő befolyásolása, amely tevékenységek fejlesztését a családban kell elkezdni.

„Az egészség olyan összetett, kölcsönhatásokon alapuló folyamat, amely által az emberi élet teljes értékű lesz, a test, az elme és a lélek egyaránt erősödik. Az egészséges ember testileg, szellemileg és érzelmileg kiegyensúlyozott, környezetével szemben tanúsított magatartása, megnyilvánulásai és reakciói mindig pozitívak. Az egészség sem statikus állapot. Ellenkezőleg a fejlődés folytonos változásán alapuló létforma.”

2. Az egészségnevelés feladatköre

A pedagógiai programok átdolgozása egyben lehetőséget kínál arra, hogy nevelési törekvéseinket minőségi szemlélettel fogalmazzuk meg. *Az egészséges életmódra nevelés szempontjából különösen fontosnak tartjuk, hogy kimunkáljuk azokat a fejlesztési eljárásokat és munkafolyamatokat, amelyek biztosíthatják munkánk áttekinthetőségét, színvonalát és teret nyitnak fejlesztéséhez is.* Célunk, hogy elérjük azt, hogy ez az európai normák szerint is hangsúlyos pedagógiai terület szervesen illeszkedjék iskolánk nevelő-oktató munkájához, szervezetéhez.

Az ENSZ Élelmezésügyi Világszervezetének (WHO) megfogalmazása szerint: az egészségfejlesztő iskola folyamatosan fejleszti környezetét, amely elősegíti azt, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

Iskolánk 6-19 éves tanulói számára minden körülmények között biztosítjuk az egészséges életvitel elsajátításának lehetőségét. Tantestületünk egésze részt vesz az ifjúság egészséges életmódra nevelésében a tanítási órákon és azokon kívül egyaránt. Fontosnak tartjuk az emberi szervezet működésével és a betegségek kialakulásával kapcsolatos ismeretek bővítését, az anatómiai és élettani ismeretek elmélyítését, saját szervezetünk megismerését és a fiziológiai folyamatok megértését. Meggyőződésünk, hogy ezen ismeretek használata és beépülése az aktív tudatba elősegíti a prevenciós munkát.

Fontosnak tartjuk, hogy minden tanulóink számára biztosítsuk az egészséges testi, lelki (mentálhigiénés) fejlődés lehetőségét. Ezen túl célunkként fogalmaztuk meg „*az egészség, mint legfőbb érték*” szemlélet kialakítását, mely programunk mottójául is szolgálhatna. (Egészség: „teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota. Betegség: „a homeosztázis felbomlása”.)

Központi kérdés iskolánkban az egészséges táplálkozás elterjesztése, a diákok balesetvédelmi és elsősegély-nyújtási ismereteinek bővítése, valamint a beteg és sérült embertársaink iránti segítőkész magatartás kialakítása. Hasonló fontosságú a káros szokások kialakulásának megelőzése.

3. Az egészségfejlesztés főbb területei

Iskolánk alapvetően fontos célkitűzése tanulóink egészségének javítása. Ezt az irányelvet alkalmazva dolgoztuk ki iskolánk egészségnevelési programját, amelyben az egészségfejlesztési célkitűzések *kulcsterületeiként* tekintünk a következő feladatokra:

- a dohányzás visszaszorítása, illetve korlátok közé szorítása,
- az alkohol- és a drogprevenció,
- az egészséges táplálkozás,
- az aktív testmozgás, és a mozgásszervi betegségek csökkentése,
- a mentális betegségek megelőzése,
- az AIDS prevenció.

Fontosnak tartjuk az emberi szervezet működésével és a betegségek kialakulásával kapcsolatos ismeretek bővítését, az anatómiai és élettani ismeretek elmélyítését, saját szervezetünk megismerését és a fiziológiai folyamatok megértését. Ezen ismeretek használata és beépülése az aktív tudatba elősegíti a prevenciós munkát.

3.1 Az egészségnevelés lehetőségei osztályfőnöki órákon

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete (testi higiénia)
- egészséges testtartás, a mozgás fontossága (testedzés fontossága)
- az értékek felismerése és ismerete
- az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a betegségek kialakulása és gyógyulási folyamatok (gyógyszerhasználat)
- elsősegély-nyújtási ismeretek

- barátság, párkapcsolatok, szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben (AIDS prevenció)
- személyes krízishelyzetek felismerése és kezelési stratégiák ismerete
- tanulás és tanulás technikái
- az idővel való gazdálkodás szerepe
- rizikóvállalás és határai /közlekedés, személyes biztonság/
- szenvedélybetegségek elkerülése /alkoholizmus, dohányzás/
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony az egészséges környezet jelentősége (zaj, légszennyezés, hulladékkezelés)

3.2 Az egyes tanévekre szóló egészségnevelési program

Az iskola nevelési programjának részeként – az előző tanévekhez hasonlóan – *direkt és indirekt módon szeretnénk tovább folytatni az egészséges életmódra nevelést, a szenvedélybetegségek (dohányzás, alkohol, kábítószer-használat) elleni küzdelmet.*

A betegségek megelőzésében, az egészséget támogató magatartás formálásában az iskolaorvos az orvosi szűrővizsgálatok alkalmával aktívan és folyamatosan részt vesz, probléma esetén szülővel, osztályfőnökkel, iskolavezetéssel, társszakemberekkel a szükséges lépéseket megteszi.

Az egészségfejlesztés, a megelőzési módszerek megismerése tanórán belül (osztályfőnöki-, biológia óra) és délutáni csoportfoglalkozásokon valósul meg (pl. kortárssegítő-képzés, elsősegélynyújtó tanfolyam). Ezt a feladatot az ifjúsági védőnő látja el.

3.2.1 Tanítási órán belül szervezett, életkorhoz kötött egészségfejlesztés és egészségnevelés:

1-4. évfolyam: Mentálhigiéné, egészséges életmód és táplálkozás

5-8. évfolyam: Káros szenvedélyek megelőzése: dohányzás és következményei, passzív dohányzás veszélyei, a reklám szerepe.

Serdülőkori testi változások.

9. évfolyam Önismeret, személyiségfejlesztés (serdülőkori krízis okai), önbecsülés, önértékelés, stressz-kezelés, ellenállási készség fejlesztése (csoportnyomás kezelése). Kockázatsökkentés, problémamegoldás.

Képzett kortárs-segítő diákok bevonása a felvilágosító munkába (alkoholfogyasztás, táplálkozási devianciák, AIDS-prevenció).

Párkapcsolat, szerelem, szexualitás. Korai nemi élet hátránya.

10. évfolyam: Fogamzás menete. Fogamzásgátlás. Terhesség jelei, hatása a fiatal szervezetre. Abortusz és következményei.

11. évfolyam: Családtervezés, szexuális kultúra.

12. évfolyam: Optimális családtervezés. A stressz hatása a szervezetre.

A jövőben a sikeres munka hatékonyságát abban látjuk, hogy az egészségnevelés tanórán belül kevésbé alkalomszerű, mint inkább rendszeres, folyamatos legyen.

3.2.2 A tanítási órán kívül tervezett egészségnevelő tevékenység

Kortárs-segítés:

Drog-prevenációs pályázat elnyerésével rendszeres kortárs-segítő képzés folyik az iskolában, ezt szeretnénk folytatni a jövő tanévekben is. Célunk: a segítségre szoruló, veszélyeztetett fiatalokhoz megfelelő ismeretek és kommunikációs képességek birtokában lévő, szakmailag és személyiségében felkészült fiatalok jussanak el. A szükséges elfogadás, a hasonlóság érzés, a bizalom könnyebben kialakulhat, így hatékonyabb lehet a segítő munka. A képzett diákok bekapcsolódnak a tanórán belüli munkába is (legalább a saját osztályukban): – alkoholfogyasztás, játékszenvedély, táplálkozási devianciák, legális drogok témakörében.

Elsősegélynyújtó tanfolyam:

- Elemi elsősegélynyújtás elméleti és gyakorlati elsajátítása, városi versenyen való részvétel.

Tanórán kívüli mentálhigiénés tevékenység:

- Védőnői fogadóórán a rászoruló fiatalok lelki, szakmai segítségnyújtást vehetnek igénybe, szükség esetén további szakember bevonásával. (2002/03-as tanévben védőnői fogadóóra forgalma: 117 esetben 131 fő részére történt, 55 további intézkedéssel).
- A hatékony munka sikeressége továbbra is függ az iskolavezetéssel, ifjúságvédelmi felelőssel, osztályfőnökökkel és munkaközösség-vezetőkkel, valamint a segítő feladatot ellátó társintézményekkel kialakult jó munkakapcsolattól és a szülőkkel való együttműködéstől.
- Az iskolákban nagy gyakorisággal jelentkező pszichoszomatikus tünetek feltárásához – az organikus ok kizárása után – fontos szerepe lehet az iskolapszichológusnak.

3.3 Az iskolai egészségnevelés összefügg az intézmény szervezetszervezettségével

A mindennapi nevelőmunkában számos olyan tényező ismeretes, amelynek a tanulóktól való tudatos megkövetelése többnyire az egész életre kiható szokások kialakítását is jelenti. Ilyen tényezők az alábbiak:

- a napi munkarend gondoskodjék a tanulók mozgásigényének kielégítéséről
- az órarendbe beépítjük a tanórán kívüli és belüli mozgás lehetőségét
- a termek, helyiségek berendezése, és egészséges világítása
- az osztálytermek szellőztetése
- az ülésrend időszakonkénti változtatása

Iskolai programok:

- egészséges táplálkozás – a büfé választékának közvetett eszközökkel való módosítása
- mindennapi testmozgás
- drogprevenció
- az iskolán belüli bántalmazás, testi és lelki erőszak megelőzése
- a korosztálynak megfelelő szervezett szexuális nevelés

Tanórai foglalkozások:

- osztályfőnöki órák
- szaktárgyi órák csatlakozási pontjai az egészségfejlesztéshez

Tanórán kívüli foglalkozások:

- a Diák sport Egyesület sportfoglalkozásai
- csoportfoglalkozások
- hétfélig iskolai program (túra, erdei iskola, sportprogramok, kulturális programok)
- rendezvények: a folyamatos kortárssegítő képzés adottságainak kihasználásával
- drogforum évente egy alkalommal a Városi Diáknapi rendezvénysorozatán belül

A fenti tényezők alakításában és kialakulásában elsődleges szerepe van a tanári magatartásnak és az elvárható pedagógusi gondosságnak. ***Nem szabad elfeledkeznünk arról sem, hogy diákjaink életvitele nem elhanyagolható részben a tanári példa követésével alakul ki.***

Az egészségfejlesztő testmozgás megvalósítása testnevelés órán:

- keringési-, légzőszervi- rendszer megfelelő terhelése

- gimnasztika
- helyes testtartás kialakítása
- légyötorna
- fittség mérése
- a motorikus képességek mérése
- izomerősítések
- tánc, dráma, játék
- ezek nemcsak testnevelésórán végzett tevékenységek, hanem az iskola tanítási óráin, tanítási órán kívül szervezett kötelező programjaink, a szabadidős tevékenységben, edzéseken, stb. is megvalósulnak.

4. Az iskola-egészségügyi ellátás biztosítása

Az iskola-egészségügyi ellátást szervezett formában az iskolaorvos, az iskolai védőnő (mentálhigiénés szakember) végzi. Munkájukat a hatályos jogszabályok alapján az ÁNTSZ szakmai irányítása mellett végzik. Az iskola és az iskola-egészségügyi ellátó rendszer kapcsolatát intézményünk Szervezeti és Működési Szabályzata is rögzíti. Az iskola-egészségügyi ellátást biztosító személyekkel való kapcsolatunk alapvetően jó, folyamatos konzultációval igyekszünk megelőzni a problémák kialakulását.

Iskolánkban húsz éve napi gyakorlat a diákok jogszabályoknak megfelelő évenkénti szűrővizsgálata. A vizsgálatok során az iskola-egészségügyi szakemberek nyomon követik a tanulók testi fejlődését (testsúly, testmagasság, vérnyomás, stb.). Külön hangsúlyt fektetnek az érzékszervi elváltozások vizsgálatára (látás, hallás vizsgálata), valamint a mozgásszervi rendellenességek kiszűrésére (lúdtalp, gerincferdülés). Szükség esetén – az iskolaorvos javaslatára – a tanulóknak lehetőségük van gyógytestnevelésen való részvételre és szükség esetén szakorvoshoz történő átirányításra (szemészet, ortopédia, kardiológia).

A mentális, pszichés zavarok szűrésével (iskolaorvos, iskolai védőnő, szakpszichológus, fejlesztőpedagógus, ifjúságvédelmi felelős, osztályfőnök) is lehetőségünk nyílik újabb problematikus esetek felderítésére, a kialakult helyzet javítására. Tanulóinknak heti 2-3 kötelező testnevelés órájuk van. A többi testnevelési órát a sportkörü foglalkozások órarendbe állításával biztosítjuk. A hét minden napján biztosítunk lehetőséget tanulóink számára a szervezett rendszeres testmozgásra.

5. Felvilágosítás és szemléletformálás

Kiemelten biológia, testnevelés, kémia, földrajz, osztályfőnöki és az idegen nyelvi órákon folyik az egészséges életmódra nevelés. Hasonlóan a környezetvédelmi nevelési programnál leírtakhoz a szaktanárok a tantárgyi koncentráción belül valósítják meg az *egészséges életmód mint életszükséglet* természetességének bemutatását. Az alábbiakban összefoglaljuk az egyes tantárgyakban rejlő legfontosabb koncentrációs lehetőségeket:

- **Az egészséges életmód témái a magyar irodalomban:**
- kiemelhető az ókori görög alkotók testkultusza – a versenyszellemben,
- a természethez való vonzódás megjelent a reneszánszban,
- a nyugalom vágya megoldást lelt a felvilágosultak természetimádatában (Csokonai, stb.),
- a tájélmény része a romantikusok és realisták leírásainak (Byron, Jókai, Petőfi, stb.),
- a sportos életmód figurái megjelennek a XX. századi regény és novella művelőinél (Thomas Mann, Camus, Márai, Kosztolányi, stb.),
- a filmesztétikai ismeretek tanításakor a komikus megelevenítésre sporttémák használhatók (Chaplin, Louis de Funes amerikai sportolókról szóló életrajzi filmek),
- a fogalmazástanításakor elbeszélő és leíró témaként adható sportélmény vagy természetismereti téma is.

Az egészséges életmód témái a történelemben:

Ókori Görögország

- Olimpiai játékok versenyszámok, művészeti ábrázolások
- Életmód

Felvilágosodás

- Természetszeretet

XIX. századvég társadalmi szerkezetének átalakulása

- Szervezett szabadidő
- Intézményesített sportolás
- Újkori olimpiai játékok
- Táplálkozási szokások átalakulása
- Higiéniai körülmények javulása

A globális világ problémái

- Fejlődő országok
- Túlnépesedés- születésszabályozás
- Éhínség – segélyek
- Betegségek – higiéniai viszonyok
- Fejlett országok
- Népeségcsökkenés
- Táplálkozási problémák –elhízás
- Stressz, idegrendszeri túlterheltség
- Szabadidő - drog

Az egészséges életmód és életszemlélet a matematika és fizika tanításában:

- az emberi egészséget károsan befolyásoló tényezők statisztikai és valószínűségi vizsgálata (alkohol, dohányzás, drog, stb.), adatok gyűjtése, grafikonok elemzése, valószínűségi becslés
- a sporttevékenységek fizikai alapjainak bemutatása, a mozgás öröme és esztétikája
- az izomműködés energetikai vizsgálata, mechanikai és elektromos jelenségeinek bemutatása, a testmozgás jelentősége
- az emberi érzékszervek biofizikájának bemutatása (látás, hallás, hőérzékelés), az egészség megőrzésének lehetőségei
- a radioaktivitás biofizikájának bemutatása, élettani hatásai
- a mindennapok fizikája (a víz tisztasága, a levegő szennyezettsége, környezeti hatások, stb.)
- valószínűségi szemlélet kialakítása a biológia tanításának segítése érdekében

Az egészséges életmód és életszemlélet a biológia tanításában:

- 11. évfolyam 2. félévében az ember szervezete a téma. Itt szervrendszerenként megbeszéljük a betegségeket, megelőzésüket és kezelésüket. A hormonális rendszer és reprodukció témájában sor kerül a szexuális felvilágosításra, illetve a már tanultak felelevenítésére. (mentálhigiénikus szakember segítségével)
- A hat osztályos képzésben ezen ismeretek elemi szinten a 8. osztályban jelennek meg.
- Genetika témájában öröklődő betegségekkel is foglalkozunk, előfordulásukkal, stb.
- A 10. évfolyamon a rendszertan témájánál külső és belső parazitákkal, védekezési módokról és kezelésükről esik szó.
- Fakultáción kiegészül táplálkozás-élettani vizsgálatokkal, számításokkal – egészséges étkezés, diéta.

- Génmanipulált növények fogyasztásának egészségügyi vonatkozásai, magyarázatok, érvek és ellenérvek.
- Etológia – tanult és öröklött magatartásformáink, viselkedési változásaink (érintve a pszichológiát)

Egészségnevelési tevékenységünk eredményességét csak több éves tevékenység után lehetséges érdemben mérni. A követendő mutatókat az alábbiakban határozhatjuk meg:

- a diáksportkörben mozgó, sportoló diákok számarányának alakulása
- a gyógytestnevelésre, könnyített testnevelésre, és teljes felmentésre utalt diákok számának változása
- a tanulók mentális állapotában bekövetkező kimutatható változások követése
- jól felszerelt iskolaorvosi rendelő kialakítása
- az iskolai védőnő mentálhigiénés tapasztalatainak megfogalmazása.

Csak akkor lehetünk azonban elégedettek, ha az iskola minden tanítási óráján és a tanórán kívüli foglalkozáson is egyaránt törekszünk a pozitív egészségszemlélet kialakítására. Ehhez kérjük iskolánk minden pedagógusának és egyéb alkalmazottjának, a szülőknek és maguknak a diákoknak az aktív munkáját és támogatását!

Eger, 2013. március 26.

Kántor Zsolt
igazgató