

Kalocsai Dózsa György
Szakközépiskola, Szakiskola
és Kollégium

Az iskola egészségnevelési programja

„Az egészséget az ember teremti és éli meg
mindennapi élete díszletei között,
ott ahol él, dolgozik és szeret.”
(Ottawai Charta, 1986.)

4. számú melléklet

Az iskolai egészségnevelési program

1. Az iskolai egészségnevelési program készítésének jogi háttere
2. Helyzetelemzés
3. A célok meghatározása
 - Hosszú távú célok
 - Középtávú célok
 - Rövid távú célok
4. Az erőforrások felmérése
 - Személyi feltételek
 - Tárgyi feltételek
5. Az egészségnevelés szakmai programja
 - 5.1. Az egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok
 - 5.2. Egészségnevelési és környezetnevelési feladatok
6. Alkalmazandó módszerek, eszközök
 - 6.1. Az egészségnevelés formái, módszerei
 - 6.2 . A módszerválasztás szempontjai
7. Folyamatterv
8. Akcióterv
9. Monitorozás
10. Értékelés
11. Újabb célkitűzések megfogalmazása
12. Anyagi erőforrások

1. Az egészségfejlesztési terv készítésének jogi háttere

1. 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről
2. A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet
3. 229/2012. (VIII.28.) Kormányrendelet a nemzeti köznevelésről szóló törvény végrehajtásáról
4. 110/2012.(VI.4.) Kormányrendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
5. Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020
6. Nemzeti Stratégia a kábítószer-probléma kezelése érdekében (2010-2018) 106/2009. (XII.21.) OGY. határozata
7. 1997. évi CLIV. tv. az egészségügyről
8. 26/1997. NM rendelet az iskola egészségügyi ellátásáról

2. Helyzetelemzés

Bács-Kiskun megye devianciák, egészségkárosító tényezők figyelembevételével előkelő helyet foglal el az országos rangsorban. Egyre több tapasztalat gyűlik össze a fiatalok, drog és alkohol kipróbálási, fogyasztási szokásait illetően. A kipróbálás egyre alacsonyabb életkorban történik. A serdülőkorú virtuális, a kíváncsiság és a túlzott kockázatvállalási készség lehet az alapja, hogy a felnőtt társadalom intelmei ellenére nagyon sokan ismerkednek meg ezekkel az egészséget károsító anyagokkal.

Ugyanakkor az élet más területein is hiányosságok mutatkoznak az egészség területén: a helytelenül értelmezett és élt szexuális élet, az egészséges táplálkozás hiánya, a gazdasági élet kiváltotta stressz, az egészséges mozgás hiánya.

A nemzeti köznevelési törvény arra készíti iskolánkat, hogy markánsabban foglalkozzon az ifjúság egészséges életmódra való felkészítésével, tanítsuk meg, készítsük fel, indítsuk el, formáljuk tudatukat, hogy az életbe kikerülve ne csak szakmailag, hanem fizikailag, szellemileg, testileg is egészséges tagjai lehessenek társadalmunknak.

Sajnos városunk sem mentes a fenti hatásoktól. Kalocsa iskolaváros, s így a térségből, de távolabbról is sok fiatal érkezik a városba. Így van ez iskolánkkal is. A szülők, kik iskolánkba adják gyermekeiket, elvárják, hogy egy részük a felsőoktatási rendszerbe kerüljön, más részük, pedig piacképes szakmai ismeretekkel vállalhasson munkát. Ezért fontosnak tartjuk a tantárgyi oktatás megerősítését. Sajnos emiatt kisebb hangsúly esik a tanulók érzelmi, kommunikációs, konfliktuskezelési, és döntési készségének fejlesztésére. Így a drog, a dohányzás és alkoholfogyasztás is előkerül, mint megoldandó probléma. Mindezeket figyelembe véve tartjuk szükségességnek, hogy az egészségneveléssel kiemelten foglalkozzunk.

Iskolánk a 2003. évi intézményi összevonás után négy telephelyen folytat elméleti, és gyakorlati képzést. Az épületek elhelyezkedése, műszaki állapota nagyban megnehezíti az egységes feladat meghatározást és a cselekvési program kidolgozását. Az eltérő környezet, műszaki állapot eltérő intézkedéseket igényel, ugyanakkor az egységes program kialakítása a cél. A megvalósulás, a módszerek eltérőek lehetnek, de az elvek nem.

A 2012/2013. tanévben 950 tanuló tanul iskolánkban, ebből 560 fő fiú, és 390 fő lány. A tanulók 14-21 év közötti korcsoportba sorolhatók.

A tanulók egészségi állapota:

- veszélyeztetett: 8 fő
- hátrányos helyzetű: 310 fő
- halmozottan hátrányos helyzetű: 42 fő

- testnevelés alól felmentett: 10 fő
 - gyógytestnevelésre utalt: 34 fő
 - könnyített testnevelésre utalt: 43 fő

A tanulók egészségi állapota, életmódja, terheltsége, valamint a szabadidő hasznos eltöltése szükségessé teszi, hogy foglalkozzunk egészségnevelésükkel. Az iskolában végzett szűrővizsgálatok segítségével ellenőrzés alatt tartjuk egészségüket, szükség esetén az ifjúsági orvos szakvizsgálatra irányítja őket. Ezzel ebben az életkorban (14-21 év), a tanulók egészségi állapota állandó ellenőrzés alatt tartható.

A serdülés időszaka nagyon nehéz a szülők és a gyermekek számára. Ebben az időszakban alakítják ki a gyermekek belső identitásukat. Új értékrendszerek, új életmódok alakulnak ki. Sajnos a társadalom, de a családok egyik nagy problémája, hogy a szülők napi 10-12 órát dolgoznak, vagy pedig munkanélküliek, nagy részük olyan értékrendszert vall magáénak, aminek kielégítését elsősorban az anyagi javak megszerzésétől remélheti. Kevés vagy kevesebb időt tud fordítani a családi együttlétre, az életmód megfelelő alakítására, nem tudja kivédeni a társadalom felől érkező káros hatásokat.

Ez megnyilvánul olyan egészségkárosító tényezők terjedésével, mint az alkohol-fogyasztás, a drogfogyasztás és a dohányzás. Ugyanakkor kevesebb figyelem fordul az egészségesebb táplálkozás iránti igény kialakítására, a szabadidő hasznos eltöltésére. Olyan új „betegségek” alakulnak ki, mint a disco-, TV-, video-, számítógép függőség. Ugyanakkor a tanulók iskolai megterhelése nő, kevesebbet pihennek, s sok esetben fáradtan érkeznek másnap, de több esetben hét elején is az iskolába.

A tanulók egészségi állapotának alakulására nemcsak a társadalom felől érkező hatások, hanem az otthoni életkörülmények is nagy hatást gyakorolnak (testi, lelki). A lakóhelyi környezet, az anyagi viszonyok, a szülők, a gyermekek száma a családban, a konfliktusok előfordulása, a gyermeknevelés stratégiája – vagyis a család hatása szintén befolyásolja, alakítja, meghatározza a gyermek egészséges fejlődését. A családi élet, a szülők mintát nyújtanak a gyermeknek, alakítják személyiségének fejlődését.

A gyermeknevelés egyik, legfontosabb színterén a családok kb. 30-40 %-ában komoly problémák vannak. A szülők vagy a sok munka, vagy más okból kevés figyelmet fordítanak gyermekeikre, akik a szerető törődést és figyelmet más körökben próbálják megtalálni. Sok a passzív programjuk, melyek nem teszik próbára sem kreativitásukat, sem akaratukat. Műveltségi szintjük alacsony, a szórakozás kevésbé értékes formáit választják. A szülők gyermeknevelési ismeretei hiányosak, családi, nevelési tapasztalatokat sok esetben sem otthon, sem az iskolában nem kaphattak. Eleve vesztes helyzetről kellett egy részüknek indulnia családalapításkor. Sok szülő panaszkodik arról, hogy a gyermekénél előforduló problémákat nehezen, vagy egyáltalán nem tudja kezelni. Jobbik eset az, ha tanácsot kér, hiányosságaival tisztában van. Sokuk egyedül gyötrődik a családi bajok miatt (pl. deviancia), sajnos sokan fel is adják.

A nevelés másik színtere az iskola, a maga adottságaival, berendezésével. Fontos szerepet játszik a gyermek testi és lelki nevelésében, személyiségének fejlődésében.

Az iskolában folyó nevelés egyik legfontosabb szereplője a pedagógus, a másik maga az iskola.

A pedagógus szerepe az egészségnevelési folyamatban meghatározó. Fontos felkészültsége, pedagógiai érzékenysége, pszichológiai ismerete. Ezekkel a tulajdonságokkal iskolánk pedagógusai általában rendelkeznek. Sajnos a napjainkban fellépő problémák (a deviancia) felerősödése új ismereteket kíván tanárainktól (pl. drogfogyasztás felismerése). A pedagógusok leterheltsége, a képzési programokon való részvétel nehézségei miatt csak kevés kolléga rendelkezik mindazon speciális ismeretekkel, mely a gondok kezeléséhez szükséges volna.

Az egészségnevelő munka nem mindig tudatos, nem mindig tudja a pedagógus a nevelésben, oktatásban rejlő lehetőségeket jól kihasználni. Ezért is kezdtük el pár évvel ezelőtt bevinni, alkalmazni oktatásunkba – tudatosan tanterv, tanmenet szerint - a tudati tényezőket, kezdtünk el tanítási időn kívül programokat szervezni tanulóinknak. Fontos feladatunknak tekintjük egységesíteni elveinket, s e program megvalósításával megszervezni az ifjúság tudatos, egészséges nevelését.

Ha áttekintjük az iskolánk jelenlegi egészségnevelési munkáját, a következő **erősségeket** állapíthatjuk meg:

- ifjúsági orvosi, védőnői vizsgálatok, foglalkozások, szűrővizsgálatok, iskolapszichológus
- pedagógusok felkészültsége (drogkoordinátor, mentálhigiénikus)
- tantestület elkötelezettsége
- az épületek nagy részének alkalmassága
- a tanulói deviancia viszonylag alacsony volta
- a jelenlegi egészségi állapot
- együttműködés más gyermekvédelmi szervezetekkel
- tanórai és tanórán kívüli foglalkozások szervezése
- versenyeken, vetélkedőkön való részvétel
- a fenntartó támogatása
- iskola-szülő jó együttműködése
- alapítványi támogatás

Gyengeségeink a következők:

- kevés pedagógus rendelkezik speciális ismeretekkel
- a káros szokások lassú emelkedése
- szélesebb körű felvilágosító munka (pl. táplálkozás)
- sportcsarnok, tornaterem hiánya
- korszerűtlen világítás
- zsúfoltság az iskolában, osztálytermekben
- nagy csoportlétszámok főként a 9. és 10. évf.
- az életkornak nem megfelelő bútorzat
- nagyobb mozgástér – az iskolaudvar korszerűsítésre vár
- problémás tanulók szülei és az iskola kapcsolata – nem keresik a kapcsolatot az iskolával
- neveltségi szint hiányossága

3. A célok meghatározása

Az egészségfejlesztési terv célja, ill. feladata kettős. Egyrészt ki kell alakítani a nevelés színterét – megteremtve a személyi és tárgyi feltételeket, másrészt

befolyásolni, irányítani a gyermek személyiségét, cselekedeteit, formálni tudatát az egészséges életmód iránti igényre. Éppen ezért a célok megfogalmazása is egy rövidebb és egy távlati időt figyelembe véve kell, hogy megfogalmazásra kerüljön – vagyis mit akarunk rövid távon elérni, másrészt merre fejlődjön, milyen irányt vegyen az iskola, hogy megfeleljen az elvárásoknak.

Az iskolának minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók testi, lelki és szociális fejlődését. Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésére tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékékként való tiszteletére is nevel.

Az iskolaorvos és védőnő heti két délelőtt végzi a tanulók rendszeres egészségügyi szűrését. Előadásokat tartanak osztályfőnöki órákon az előre elkészített tervezet szerint megbeszélt témában.

Az iskolapszichológus heti egy alkalommal szívesen fogadja tanulóinkat, szüleiket, osztályfőnököket, szaktanárokat és kezeli a problémáikat.

Igyekszünk felkészíteni diákjainkat, hogy felnőtt életükben legyenek képesek egészséges, harmonikus életvitel kialakítására, életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket tudjanak hozni, a konfliktusokat, problémákat jól tudják kezelni, illetve megoldani.

Figyelmet fordítunk a családi életre, a felelős párkapcsolatra történő felkészítésre.

Rövid távú célok

Az egészségnevelés célja rövidtávon az, hogy a tanulók ismerjék meg az egészségvédelem kiemelt kérdéseit, így:

- az életkorral járó biológiai-, pszichohigiéniai-, életmódi tennivalókat
- a társkapcsolatok egészségi, etikai kérdéseit
- az egészségre káros szokásokat (helytelen táplálkozás, inaktív életmód)
- az antihumánus szenvedélyek (cigaretta-, alkohol-, drogfogyasztás) témaköreit, veszélyeit
- az egészséges életvitelhez szükséges képességfejlesztés lehetőségeit
- az egészségérték tudatosítását (motiváló és aktivizáló egészségérték tudatosítás)

Középtávú célkitűzések

- a pedagógusok készítsék fel a fiatalokat arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozó helyes döntéseket hozni,
- a fiatalok képesek legyenek egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani,
- a fiatalok képesek legyenek egészségtudatos magatartás elemeit elsajátítani,
- képesek legyenek kapcsolatteremtési-, kommunikációs-, agresszió- és konfliktus-megoldási készségük fejlesztésére iskola után is,
- alakuljon ki bennük az érzelmek, indulatok, vágyak, szükségletek érvényesítésének közösségi érzése,
- alakuljon ki bennük a szexuális és a családi élet helyes értékrendje.

A középtávú tervek mindig távolabbra mutatnak. E célkitűzés már az iskolai élet befejezése, az egyéni, a családi életre való felkészüléskor, annak kezdetén már meg kell, hogy valósuljon. Erre az időre ezekkel az értékrendekkel már kell, hogy rendelkezzen a fiatal.

Hosszú távú célkitűzések

A hosszú távú célkitűzések szerves folytatói az előzőeknek, de az itt megfogalmazott célok megvalósítására, hosszabb időszakra van szükség. Itt nem csak a tanulónak, hanem az iskolának is új arculata jelentkezik. Ez az iskola, ha tudatosan alakítják egyben „egészségfejlesztő iskola” is. Milyen célkitűzéseknek kell megvalósulnia:

- átfogó szemléletmódja legyen, az iskolai élet minden aspektusát beleérti és a gyermekek közösséghez való viszonyát hangsúlyozza. Az iskola, mint az egészségért gondoskodó közösség jelenik meg
- olyan egészségmodellel rendelkezzen, amely testi-lelki, szociális és a környezeti kapcsolatot figyelembe veszi
- olyan módszerekkel rendelkezzen, amely a diákok aktív közreműködését állítja a központba
- olyan összetevők széles skáláját ismerje fel, amely a diákok egészségét befolyásolja. Megkísérli a diákok értékeit, beállítódását, nézetét figyelembe venni
- felismeri, hogy minden az egészséggel kapcsolatos kérdéshez készségekre és folyamatokra van szükség és, hogy ezt, mint az egyes oktatási tervek részét kell kezelni
- egy pozitív énkép és az önállóság kifejlesztését az egészségfejlesztés fontos elemének tekinti,
- felismeri, hogy az iskola berendezése a diákokra és a pedagógusokra fontos hatással van,
- az egészségnevelés a tanárookra is érvényes. A tanárok szerepét modellként ismerik el.
- a szülők támogatását és a velük való együttműködést igen fontosnak tekinti
- az iskolai egészségszolgálatot átfogóan szemléli, a betegség elleni prevenciót és vizsgálatot magában foglalja, de azt is megpróbálja, hogy az aktív egészségnevelési programot integrálja és segít a diákoknak, hogy a lehetőségeket tudatosabban használják.

Összességében megállapíthatjuk, hogy az egészségnevelésért kiemelkedő felelősséggel tartozik az iskola, mint olyan intézmény, amely a gyermekek ismereteinek, képességeinek és viselkedésének fejlesztésére hivatott. Az iskolai egészségnevelés célja, hogy a tanuló megértse saját egészségvédelmének jelentőségét és rendelkezzen azokkal a szükséges ismeretekkel, jártasságokkal, amelyek környezetét, egészségi feltételeinek javítását, az egyes emberek, valamint a közösség egészségének védelmét cselekvően megteremti. Az iskolában a tanulók szerezzék meg az életkoruknak megfelelő alapismereteket, az egészséges életmódjukhoz szükséges tudást, mert a kívánatos magatartás alakulása csak megfelelő ismeretek birtokában várható el.

4. Az erőforrások felmérése

Az egészségnevelési program elkészítéséhez ismernie kell az iskola vezetésének, a tantestületnek azokat a lehetőségeket, amelyek sikeressé tehetik, vagy gátolhatják annak megvalósítását. Ezek a lehetőségek, erőforrások maguk is tevékeny közreműködői a folyamatnak. Ezek a következők:

Személyi feltételek:

- **az iskola vezetői:** elhivatottság, kellő szakmai ismeret, a tantestület megnyerésére való készséggel kell rendelkeznie, hogy el tudja fogadtatni elképzeléseit, melyet előzőleg egyeztetett a tantestülettel. Együtt kell működnie a mentálhigiénikussal, a drogkoordinátorral, az ifjúsági orvossal, az iskolapszichológussal, s meg kell adnia minden segítséget a cél érdekében.
- **a tantestület:** elhivatottnak kell lennie az ügy érdekében. Igényelnie kell a szükséges, de hiányzó ismereteket. Képzések, önképzések keretében kell ezt megszereznie, tehát ismeretszerzőnek, de egyben átadónak kell lennie (többi kollégák képzése). Támogatnia kell az ifjúsági orvost, a mentálhigiénikus és a drogkoordinátor munkáját, közös problémakezeléssel és egységes viszonyulással.
- **a mentálhigiénikus, a drogkoordinátor, az ifjúságvédelmi felelős:** az iskolavezetéssel kell szakmai szövetségre lépnie, elfogadtatni elképzelésüket. Ez biztosítja számukra a formális elismertség mellett az informális támogatást is. Meg kell győznie az iskolavezetést az anyagi források biztosítása érdekében. Az iskolavezetés támogatásával egységes egészségnevelési, prevenciósz szemlélet kialakítását próbálja megvalósítani a tantestületen belül és az iskola egészében.
- **osztályfőnökök, szaktanárok:** közvetlen kapcsolatban állnak tanulóikkal, közvetlenül érzékelik a problémát, tartják a kapcsolatot a mentálhigiénikussal, a drogkoordinátorral, az ifjúsági orvossal, védőnővel, iskolapszichológussal, s a szülővel – a leggyorsabb intézkedés a kezükben van. Határozottság, gyors intézkedés kell, hogy jellemezze őket, ugyanakkor a diákság felé megértőek, probléma érzékenyek kell, hogy legyenek.
- **a DÖK vezető tanár:** segíti a diákönkormányzat munkáját. Iskolai szinten, a közvetlen kapcsolatrendszerén keresztül tájékozódik, jut információhoz, ha kell beavatkozik. Tartja a kapcsolatot az iskolavezetéssel, az ifjúságvédelmi felelőssel, a drogkoordinátorral, a mentálhigiénikussal, az osztályfőnökkel.
- **a DÖK vezető:** a diákság által megválasztott, annak bizalmát élvező tanuló. Vezeti a DÖK munkáját, segítséget, tanácsot kérhet a patronáló tanártól. Információkat gyűjt, s ha kell a tanulók érdekében ad át, ötletekkel, javaslatokkal segíti az egészségnevelő munkát.
- **a szülők:** legfontosabbak a tanulók érdekében végzett megelőző munkában. Megfelelő előkészítés és információ átadás után részvételüket tudják támogatni az iskola programjait. A szülők megfelelő felkészítés után hatékonyan segíthetnek a megelőzésben, segíthet a szülőknek a gyermekkori problémás viselkedés, a kapcsolatzavar, a visszahúzódás, az egyéb gátlások, illetve a pszichoszexuális érési zavar kialakulásának megértésében. Az iskolának segítenie kell a szülőt abban, hogy egyfajta „védelmezőként” szerepeljen a gyermek életében, ezzel is szolgálják prevenciósz célokat. Ennek érdekében a szülő:
 - nyújtson törődést és gondoskodást
 - a gyermek és szülő között alakuljon ki pozitív érzelmi kötődés
 - értékeljen, ösztönözze, bátorítsa a gyermeket a tudás megszerzésére
 - segítse a feszültség oldását
 - fordítson elegendő időt gyermekére
 - törekedjen a meleg, támogató légkör kialakítására
 - közvetítsen világos, egyértelmű, következetes elvárásokat
 - vonjon be más felnőtteket (nagyszülő, pedagógus) a nevelésbe
 - a családtagok között osszák meg a munkát és a felelősséget

- a család közvetíten olyan értékeket és normákat, melyek képessé teszik a gyermekeket a konstruktív életstílus kialakítására és a káros szenvedélyek elutasítására
- tegye lehetővé a családtagok számára a döntést, de tudatosítsa, hogy azok következményeit vállalnia kell
- **iskolaszék, SZMK:** hidat képez az iskola és a tanulók szülei között, ezért be kell vonni a célkitűzések megvalósításába, segítsék elő, hogy a szülők lehetőségükhöz képest minden területen segítsék az egészségnevelő munkát.
- **az ifjúsági orvos:** alapvetően a testi tünetek felismerésében és szomatikus kezelésében partnere a pedagógusnak. Jelentős segítséget nyújt a mentálhigiénikusnak és a drogkoordinátornak, az ifjúságvédelmi felelősnek. Szakmai tudásával garantálja a program egészségügyi korrektségét. Téma orientált (egészségügyi-, táplálkozástudományi, szexuális-, drog-, alkohol, dohányzás) témakörben órák tartásában segíti a pedagógus nevelő munkáját. Kapcsolati hidat képez a helyi és a regionális gyógyító intézmények felé, amikor a tanuló valamilyen szakorvosi ellátásra szorul.
- **ifjúsági védőnő:** a rendszeres szűrések végrehajtásában, a prevenció programok elkészítésében tud segítséget nyújtani. Előadásokkal, melyek a drog, az alkohol, a dohányzással kapcsolatos, segíti az iskolában folyó nevelő munkát, a lányoknak nőgyógyászati és szexuálhigiénés foglalkozásokat tart.
- **iskolapszichológus:** lelki eredetű problémák esetén személyes segítség, empátia. Segíti a nevelőtestület munkáját a magatartás- pszichoszociális zavarok, ill. az érzelmi ellátatlanságból eredő problémák megoldásában.

Tárgyi feltételek:

- az iskola: lehetőségeihez képest megpróbálja biztosítani a testi, lelki egészségnevelés feltételeit. A belső berendezések, bútorok cseréjekor figyelembe veszi a tanulók életkori igényeit. A tantermek kialakításával igyekszik megvalósítani a korszerű elvárásoknak megfelelő feltételeket (padozat cseréje, festés, a termék tisztántartása). A zsúfoltság csökkentése is fontos célkitűzés (osztály, csoport létszám). Az intézmény épületében kialakításra került az orvosi szoba, melynek felszereltsége az előírásoknak megfelel.
- Komoly gondot okoz a sportcsarnok, tornaterem hiánya. Ez sok esetben gátja a testi fejlődésnek. A feladatok elvégzése, begyakorlása a mozgástér hiányába csak nehezen valósítható meg, ezt még fokozza, hogy a sporteszközök raktározására nincs szertár, ezek is a „tornateremben” vannak tárolva.
- Ilyen feltételek között olyan programok elkészítését tervezzük, melyek azért az iskolai feltételek mellett is megvalósíthatók.
- Gyermekjóléti szolgálat, Nevelési Tanácsadó, Gyámügy: gyermekvédelmi munkában tud segítséget nyújtani. A veszélyeztetettek körében végzett önismereti, korrekciós foglalkozások jelentik a primer prevenció munkájukat, egyéni terápiák pedig a szekunder prevenciót. A pedagógusnak különös érzékenységgel, hozzáértéssel kell kezelnie azokat a tanulókat, akiket ezekhez a szervekhez irányítanak, mert a serdülők nem szívesen járnak ilyen intézményekbe. A közös munkában arra kell törekedni, hogy a serdülőkből kialakítsuk, megerősítsük saját motivációját a szakemberi segítség elfogadására.

- rendészeti szervek: ifjúságvédelmi, bűnmegelőzési programok kidolgozásában nyújt segítséget. Tanári továbbképzések, jogi, rendészeti, közlekedési témájú előadások tartásával nyújt segítséget az iskolának.
- Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF): működik városunkban, munkája kiterjed iskolánkra is, segíti a drogmegelőzési munkánkat azzal, hogy:
 - adatokat gyűjt, feldolgoz
 - helyzetértékelést végez
 - javaslatokat készít a helyi közigazgatás számára – visszahat az iskolára
 - segít a helyi erőforrások mozgósításában
 - összehangolja a helyi szereplők tevékenységét
 - kapcsolódva az országos programokba visszacsatolást ad a helyi és az országos színterekhez
- kortárs segítők: jól kiképzett fiatalok, „kortársak”, akik könnyebben meglátják az életterükben azokat a gondokat, konfliktusokat, krízisben lévő személyeket, - akikhez a serdülők bizalommal fordulva – s személyesen is hozzáértő és hatékony segítséget tudnak nyújtani. Ezek a személyes mintanyújtások, személyes segítségek az életük minden helyzetében érvényesülő magatartásformákká válhatnak, ezáltal pozitív mintaként leképeződhetnek kortárscsoportjaik más tagjaiban is (főként a prevenció munkában van nagy szerepük).
- kapcsolatok más programokkal: az iskolai egészségnevelő munka hatékonyságát segíti – más programokhoz való kapcsolódás, ill. olyan pályázatokba való bekapcsolódással (egyéb projektek), mely színesebbé, a fiatalok által jobban elfogadhatóbbá teszi az iskola által szervezett programokat (pl. bekapcsolódás a DADA programhoz).

5. Az egészségnevelés szakmai programja

5.1. Egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok

Mindennapos testmozgás

Iskolai adatok is igazolják, hogy gyermekeink jelentős részénél diagnosztizálható valamilyen tartási rendellenesség, gerincferdülés, lábbetegség. Ezek rendszeres testmozgással, célirányos gimnasztikával megelőzhetőek lennének. Célunk, hogy a gyermeknek életemévé váljon a mozgás, mert ez egészséges fejlődésük elengedhetetlen feltétele. Ehhez az iskola úgy tud segítséget adni, hogy biztosítja a mindennapi testmozgás lehetőségét.

Feladatok:

- mindennapos testmozgás biztosítása
 - a testnevelés órán sikerélmény érje a tanulót, a mozgást örömmel végezze
- a tartásjavító torna beiktatása
- gyógytestnevelés általánossá tétele
- szakszerű és korszerű futópálya biztosítása (fedett).

Táplálkozás

Az iskolánkban előforduló cardiovascularis, cukorbetegségben szenvedők, túlsúlyos tanulók száma arra kényszerít bennünket, hogy foglalkozzunk a

táplálkozás kérdéseivel, mert helyes táplálkozással nagyfokú javulás érhető el. A túltápláltság mellett sajnos ma már az alultápláltság kérdésével is foglalkoznunk kell. Tudatosítani kívánjuk tanulóinkban, hogy olyan táplálékot fogyasszanak, amire szervezetünknek szüksége van – figyelmükbe ajánlva a reformkonyha kínálta lehetőségeket. Iskolánk konyhája külön szervezatként működik, étrendje változatos, gyakran támaszkodik a korszerű táplálkozás alapjaira (pl. zöldségfélék felhasználása).

Feladatok:

- el kell érni, hogy a tanulók az iskolában étkezzenek (ne cola és chips legyen a táplálékuk)
- konzultálni az ételmezésvezetővel a változatos és korszerű táplálkozás kívánalmainak megfelelő étlap összeállításáról
- dietetikus tanácsadó segítségének igénybevétele (új, modern étkezés – ízléses, esztétikus formában)
- lehetőséget biztosítani beteg gyermekek étkeztetésére (pl. cukorbeteg)
- a büfék választékának modernizálása
- felvilágosító órák – dietetikus szakember vezetésével.

Lelki egészségvédelem – személyiségfejlődés

Az egészségfejlesztési terv részévé kell váljon a mentálhigiénias szemlélet. Mivel az alternatív örömszerzési formák: a drog, dohány, alkohol, s az általuk okozott problémák egyre nagyobb számban jelennek meg, a teljes egészségi állapothoz oly fontos mentális egészségre, ennek fejlődésére nagyobb hangsúlyt kell fektetni a jövőben.

Feladatok:

- a lelki problémával küzdők kiszűrése
- a problémát kiváltó okok feltérképezése
- szorosabb kapcsolat tanár – tanítványa között
- a pedagógusok szakismereteinek bővítése – továbbképzéseken
- az iskola környezetének, hangulatának javítása
- a család – iskola – pedagógus kapcsolat szorosabbá tétele
- tanórai célzott foglalkozások szervezése
- tanórán kívüli programok szervezése.

5.2. Egészségnevelési és környezetnevelési feladatok

Az egészségnevelés célja, hogy a tanuló képes legyen objektívan felmérni saját egészségi állapotát, ismerje az egészségkárosító tényezőket, azok veszélyeit. El kell érni, hogy az egészségéért tegyen valamit, alkalmazza a megtanultakat.

tanórai tevékenységek a pedagógus használja ki a tananyagban, az egyes tantárgyakban rejlő koncentrációs lehetőségeket, vendégelőadók hívásának lehetősége, alkalmazza tantervi előírásokat, egészséget megőrző szakanyagokat

tanórákon kívüli tevékenységek: kiegészíti a tanórai tevékenységeket, ilyenek az ismeretterjesztő előadások, szakköri foglalkozások, könyvtári foglalkozások és rendezvények, vetélkedők, kirándulások nyári táborok, kiállítások, akciók

célzott akkreditált programok alkalmazása:

- drog
- alkohol prevenációs programok – helyi, egyéb szervezésben
- dohányzás
egészségnapok, hetek szervezése: előadások meghívott neves előadókkal, drog, alkohol témában, serdülőkor és a szexuális témakörben, egészséges táplálkozás, bemutató a reformkonyha alapanyagaiból, főzőcske – bemutató – kóstoló
- sportnapok: iskolai rendezvény, mely a mozgásra teszi a fő hangsúlyt – pedagógusok, szülők bevonásával
- balesetvédelmi rendszabályok megismerése, alkalmazása: külön foglalkozások keretében, ill. szakmai képzés részeként, felkészült pedagógusok vezetésével – elméleti, gyakorlati foglalkozásokon
- szülők bevonása a programokba: a szülők közelebből ismerjék meg az iskola nevelési munkáját, beszervezni egy részüket felkészítő foglalkozásokon, így hathatósabb segítséget tudnak adni iskolának, szülőtársaknak egyaránt.

6. Alkalmazandó módszerek, eszközök

Az iskolában alkalmazott pedagógiai módszereknek ma már kimeríthetetlen tárháza áll a rendelkezésre a képzett szakemberek számára. Leghatékonyabbnak az iskolai ötletre épülő, önálló szervezésű programok, melyek mögé az iskola fel tudja sorakoztatni a tanári kart, a diákokat és a szülőket is. Bár vannak kész, sőt iskolára adaptált programok is, de azt, hogy melyik program, módszer milyen hatékony és mennyit ér, azt az eredményessége dönti majd el.

6.1. Az egészségnevelés formái, módszere

- kiállítás
- tanórák
- egészséges ételek készítése, kóstolása
- könyvtári rendezvények, könyvtári kutatómunka
- sportbemutatók, vetélkedők, kirándulás, táborok
- filmvetítés
- kérdőívek
- rendezvények: előadás, egészségnap, egészség hét

6. 2. A módszerválasztás szempontjai

- tevékenységközpontú és életszerű legyen
- feleljen meg a tanuló életkorának
- pozitív életszemléletet adjon
- élményközpontú legyen
- együttműködésre épüljön
- játékos elemeket is tartalmazzon

7. Folyamatterv

Az iskola célja, hogy olyan fiatalokat bocsásson ki az oktatási ciklus végén, akikben erős a motiváció az egészséges életvitelre, képessé váltak a felnőtt társadalom kihívásaihoz való alkalmazkodásra, képesek legyenek felelősségteljes döntések meghozatalára az önálló életvitelre. Ennek érdekében törekszünk arra, hogy felvértezzük őket a folyamatosan jelen levő élvezeti szerekkel szembeni csábításoknak ellent tudjanak állni, hogy értelmes aktivitást igénylő tevékenységekben érvényesüljön önmegvalósítási igényünk.

8. Akcióterv

El kell készíteni az aktuális tanév terveit, melyben a konkrét akciókat, a költségvetést, a felelősöket és a megvalósulás kritériumait fel kell tüntetni. Minden tanév elején az éves tervvel együtt újra kell készíteni. Ezt az egész tantestület hajtja végre, s mindenki számára a saját nevelői – oktatói munkájában megfogalmazott feladatokat kell végrehajtania.

A gyakorlati képzéssel kapcsolatos munka és egészségvédelmi feladatokat kiemelten kell kezelni. A foglalkoztatókkal a megállapodásokban rögzíteni kell a munka- és egészségvédelmi feladataikat, s a műszaki vezető a munkatervben meghatározottak szerint ellenőrizze annak betartását és betartatását.

9. Montírozás

- A hatékonyság vizsgálata

Minden program annyit ér, amennyi abból megvalósítható és megvalósult. Ezért kell az iskolai egészségnevelési program hatékonyságát is vizsgálni. A vizsgálatnak ki kell terjedni a célok meghatározására – vizsgálni kell mennyire volt reális annak megfogalmazása, melyek azok a területek, amelyek megvalósítására eleve nem sok remény van. Meg kell ezt nézni hosszú-, közép-, és rövidtávon is. Vizsgálat tárgya kell, hogy legyen a lehetőségek, az adottságok és a célkitűzések összhangja, valamint azok megvalósulása. Ha szükséges a korrekciót el kell végezni.

A feladatok adottak, a megvalósulásukhoz szükséges módszerek alkalmazása, használata, de elsősorban annak kiválasztása szintén vizsgálat tárgyát kell, hogy képezze. A programban felsorolt és felhasznált módszerek a rendelkezésünkre állóknak csak egy részét képezik.

10.Értékelés

- megfigyelés,
- csoportos beszélgetés,
- tanulói kiállítási anyagok,
- a tanulók egészségi állapotának változása

A fenti program folyamatos működése, annak hatékonysága a munka értékelése során tett megállapítások segítik egészségnevelési programunk folyamatos frissítését,

alakítását. A program értékelésére egy értékelő lapot szerkesztettünk, melyet minden év végén a tantestület minden tagja kitölt, s egy külön erre a célra létrehozott bizottság értékeli. A részeredmények mentén történik meg a program korrekciója.

Az iskolai egészségnevelési program értékelő lapját az 1. sz. melléklet tartalmazza.

11. Újabb célkitűzések megfogalmazása

A program továbbfejlesztésének lehetősége a hatékonyságvizsgálat adta megállapítások és az értékelés eredményeinek felhasználásában rejlik.

A program állandó karbantartásával, eredményeinek értékelésével és szükségszerű korrekciók elvégzésével kívánjuk megvalósítani iskolánkban célkitűzéseinket.

12. Anyagi erőforrások

- A fenntartó támogatásával minden évben meg kell teremteni a program finanszírozását, mely többletóra felhasználásból, előadói díjakból ill. dologi jellegű kiadásokból áll. Erre a célra céltámogatást is kell igényelni.

Saját erőforrás

- *Alapítvány:* iskolánkban két alapítvány működik, mely az iskolai munka támogatására lett létrehozva. Tevékenységi körét ki kell szélesíteni és kiterjeszteni a program támogatására is. Ez fedezheti a költségek egy részét.

Külső erőforrás

- *Pályázat:* Napjaink egyik legfontosabb anyagi erőforrása. A pályázati kiírások figyelése, - pályázati munkák készítése, s ezáltal elérhető összegek a program működését, annak pénzügyi alapjait biztosíthatjuk.

- *Egyéb külső támogatások:* egyes célfeladatok megvalósítására, annak támogatására megnyerhető vállalkozások, gazdasági társaságok által nyújtott pénzügyi támogatás.

A programban megfogalmazott célok, tervek fontosságára, azok megvalósítására a következő angol közmondás is figyelmeztet bennünket:

„Az egészség nem minden,
az egészség nélkül minden semmi.”

1.sz. melléklet

É r t é k e l é s

Iskolai Egészségnevelési Program
Értékelőlapja

| Általános rész | Értékelés %-ban | Maximális adható % | Megjegyzés javaslat a további együtműködésre, (az iskolaegészségügyi hálózat felajánlása) |
|--|----------------------------|-------------------------------|--|
| <i>Tervezői munka</i> | | | |
| <i>Együtműködés</i> | | | |
| Szakmai rész | | | |
| <i>Testnevelés</i> | | | |
| <i>Táplálkozás</i> | | | |
| <i>Lelki egészség</i> | | | |
| <i>Egészségnevelés</i> | | | |
| <i>Környezet- egészségügyi nevelés</i> | | | |
| Családi részvétel, közreműködés | | | |
| Pedagógus tevékenysége | | | |

Szöveges általános értékelés:

ÖSSZÉRTÉK:

Értékelést végzők:

Dátum

Aláírások

.....
ifj. védelmi f.

.....
ifj.orvos

.....
ifj.védőnő

.....
iskolapszichológus