

AZ ISKOLA EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA

Tartalom

1	Az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési elvei:	3
1.1	Céljaink	3
1.2	Feladataink.....	3
1.3	Kiemelt feladataink:.....	3
1.4	További egészségnevelési feladatok:	4
2	A program megvalósításának feltételei	4
2.1	Személyi feltételek	4
2.2	Tárgyi feltételek.....	4
3	Az egészségfejlesztés keretei	5
3.1	Iskolaegészségügyi Szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat)	5
3.2	Szülőkkel való együttműködés	6
3.3	Diákközösség.....	6
4	A program megvalósítása	7
4.1	Egészségnevelés tanórákon.....	7
4.1.1	Biológia.....	7
4.1.2	Idegen nyelv	7
4.1.3	Testnevelés	7
4.1.4	Osztályfőnöki óra	7
5	Egészségnevelési intézményi program tartalmi elemei.....	8
	MELLÉKLET: Egészség- és környezeti nevelési program, tevékenységek	10

1 Az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési elvei:

Véleményünk szerint az egészségnevelés és a környezeti nevelés szorosan összetartozó területek.

Az iskola a szocializáció színtereként az egészséges életvezetéshez szükséges magatartásminták megerősítésében fontos szerepet vállal. Igyekszünk olyan környezetet biztosítani tanítványainknak, melyben vállalt személyes felelősségükkel a mindennapok szokásává válik a rend, a tisztaság, a szellőztetés, az állagmegóvás, a biztonság. Tájékozódunk tanítványaink egészségi állapotáról (allergia, gyengénlátás, hallási zavar, pszichés zavar), ezeket a problémákat figyelembe vesszük az ülésrend, az iskolai programok, vizsgák, szervezésénél. A tanulók mozgásigényük kielégítésére igénybe vehetik az iskola tornapályáit, sporteszközeit az óraközi szünetekben, levegőzhetnek a tágas, zöld iskolaudvarban. A folyosókon, tantermekben ergonómiailag és a végzett tevékenységnek megfelelő bútorok, eszközök támogatják a tanulási folyamatban való biztonságos részvételt. A természetes és mesterséges világítás megfelelő kialakítására törekedtünk a tantermek berendezésénél. A környezetterhelés csökkentése és az egészségmegóvás érdekében szelektív hulladékgyűjtők használatára neveljük tanítványainkat.

1.1 Céljaink

Célunk, hogy a nevelési célkitűzések között megfogalmazott elvek beépüljenek az iskola mindennapi életébe, működésébe. Szeretnék tudatos munkával az iskolai élet minden közreműködőjét, minden iskolahasználót arra ösztönözni, hogy magatartásával, cselekedeteivel segítse az egészségmegőrző munkát.

Az egészségnevelési és környezeti nevelési program az oktatói testület és az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével készül és valósul meg.

1.2 Feladataink

A teljes körű egészségfejlesztést az iskolai mindennapokban a tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságainak figyelembevételével valósítjuk meg. Az egészségfejlesztés az egészségi állapot erősítését, fejlesztését szolgálja.

1.3 Kiemelt feladataink:

- az egészséges táplálkozás,
- a mindennapos testnevelés, testmozgás,
- a testi és lelki egészség fejlesztésére, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
- a baleset-megelőzése és elsősegélynyújtás,
- a személyi higiéné fejlesztése.

1.4 További egészségnevelési feladatok:

- •higiénés magatartásra nevelés,
- •egészséges mozgásfejlődés biztosítása,
- •betegségek elkerülésére, egészség megóvására nevelés
- •krízis prevenció,
- •harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés,
- •családi életre, társsá-, szülővé válásra nevelés.

Törekszünk a teljes körű egészségfejlesztési program koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető megvalósulására.

2 A program megvalósításának feltételei

2.1 Személyi feltételek

- Az egészségfejlesztés koordinálásában részt vesz:
 - igazgató,
 - nevelési igazgatóhelyettes,
 - osztályfőnökök
 - testnevelő oktatók
 - iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő)
 - diákönkormányzatot segítő pedagógus
 - kortárs segítők, kortárs oktatók

- Iskolán kívüli együttműködő partnerek:
 - Városi Önkormányzat
 - Baranya Megyei Szakképzési Centrum
 - Egyesített Egészségügyi Intézmények
 - Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők)
 - Pedagógiai Szakszolgálat
 - ÁNTSZ
 - Vöröskereszt
 - Baranya Megyei Bünmegelőzési Tanács
 - Civil szervezetek (pl.: Pécsi Lélektér Alapítvány, INDÍT Közalapítvány)
 - iskolai büfé üzemeltetője

2.2 Tárgyi feltételek

A rendelkezésünkre álló helyiségek és eszközök folyamatos fejlesztésére törekszünk.

- tornaterem és sportpálya,
- iskolaorvosi rendelő,
- jól felszerelt, világos osztálytermek, szaktantermek,
- iskolai stúdió,
- IKT eszközök,
- könyvtár,
- büfé

3 Az egészségfejlesztés keretei

○ Tanórai keretek, elsősorban:

- •természettudományos órák,
- •osztályfőnöki órák,
- •nyelvi órák,
- •testnevelés óra.

○ Tanórán kívüli keretek:

- mindennapos testmozgás, sportkörök,
- Radnóti kupák (kézilabda, röplabda)
- Egészségnap
- DÖK nap
- Bemutatkozik a Radnóti
- kirándulások
- témanapok, témahetek programjai
- szabadidős tevékenységek (korcsolyázás, kerékpározás, mozi, színházlátogatás, hangverseny)

○ Alkalmazott módszerek:

- felvilágosító órák (osztályfőnöki órák)
- szűrővizsgálatok (iskolaorvos, iskolafogászat)
- kortársoktatók, kortárssegítők prevenciós foglalkozásai
- önismereti foglalkozások (KINCS program, Egészségnap)

3.1 Iskolaegészségügyi Szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat)

A tevékenység helyszíne javarészt a rendelő, de kiterjed az iskola egészére.
A tanulók beiratkozásától kezdve végig kísérik egészségügyi állapotuk alakulását:

- Környezetüket (természetes és épített) közegészségügyi járványügyi szempontból megfigyeljük, szükség esetén beavatkozunk.
- Rendszeres szűrővizsgálattal a tanulók fizikai, lelki állapotát ellenőrizzük. Különös tekintettel fejlődésükre (magasság, súly, nemi érés, érzékszervek, vázrendszer, izomzat, pajzsmirigy, mellkasi és hasi szervek fizikális vizsgálata, vérnyomásmérés, vizelet vizsgálata), érésükre.

A primer prevenció további teendői:

- rendszeres felvilágosító munka végzése, egészségügyi ismeretek bővítése,
- védőnői óraadás,
- személyes (sokszor „négy szemközi”) beszélgetések,
- egészségnap tartása,
- kortárs oktatók bevonása,
- példamutatás személyes magatartással,
- átoltottság ellenőrzése, szükség esetén pótolás adása.

További teendők:

- Valamilyen betegség miatt kiszűrt tanuló szakrendelésre utalása, vizsgálati eredményeinek összegzése, sorsának nyomon követése.
- Krónikus beteg gyermek gondozása, iskolai integrációjának elősegítése.
- Testnevelési csoportbesorolás, szükség esetén gyógytornára küldés.
- Ambuláns betegellátás (a tanórák védelme érdekében is fontos, hogy ne kelljen a tanulónak házi orvosához menni, helyben megoldható az ellátása).
- Szükség esetén elsősegélynyújtás.
- Esetleges tanulási problémák egészségügyi hátterének megítélése, ebben segítségnyújtás.
- Továbbtanulásnál alkalmasság megállapítása.
- Vértétel szervezése.
- Adminisztrációja a felsoroltaknak

Az iskolaorvos, a védőnő és az osztályfőnökök egyaránt érvelnek az ifjú- és felnőttkori szűrések fontossága mellett, az egészségügyi statisztikák elemző bemutatásával.

Az iskolaorvos, a védőnő tanévenként tájékoztatást ad a tantestületnek és a szülői közösségnek a tanulók időszerű egészségügyi helyzetéről, az aktuális egészségnevelési és megelőzési feladatokról.

Iskolai pszichológus nem áll rendelkezésünkre.

3.2 Szülőkkal való együttműködés

Iskolánkban szervezett szülő-oktató találkozók alkalmával az egészségneveléssel kapcsolatos problémák megbeszélésére is sor kerül. A szülői közösség segítségével valósulnak meg programjaink, javaslatot tesznek a szülők és szervezési feladatokat vállalnak az egészségfejlesztéshez kapcsolódó programok megvalósításában. A szülői házzal kialakított jó kapcsolat, a felesleges stressz csökkentése ugyancsak egészségvédelmi tényező. Közös összefogás szükséges a dohányzás, az italozás a drogfogyasztás, a meggondolatlan, felelőtlen életvitel, a rossz táplálkozási szokások, helytelen testtartás, öltözködés, szépítőszeres túlzó használata elleni küzdelemben.

3.3 Diákközösség

A Diákönkormányzat évente két alkalommal (DÖK napi programok, Éjszakai sportnap) szervez olyan rendezvényt, amelyben a mozgás mellett a lelki egészség megőrzését, a bántalmazás megelőzését, harmonikus kapcsolatok kialakítását célozza meg.

4 A program megvalósítása

4.1 Egészségnevelés tanórákon

Minden tantárgynak vannak e téren feladatai. A biológiát, a kémiát, a fizikát, a földrajzot, a közgazdasági, informatikai tantárgyakat tanító tanároknak mégis megkülönböztetett szerepük van. A szaktárgyakat tanító oktatók a tanmeneteikben tervezik az egészségnevelést szolgáló elemeket, és azokat tanítási órákon vagy projektek keretében dolgozzák fel.

4.1.1 Biológia

Az emberi szervezet felépítésének és működésének megismerése mellett az ember testi és lelki egészsége közötti kapcsolat megértése szerepel. Kiemelt szerepet kap a mindennapi élet biológiai problémáinak megismerése, a családtervezés és a tudatosan vállalt egészséges életmód biológiai alapjainak elsajátítása.

4.1.2 Idegen nyelv

Az érettségi vizsgák, valamint a nyelvvizsgák követelményrendszerébe foglalt témakörök szerint a nyelvet oktató tanár tevékenyen részt vesz a tanulók környezeti és egészségnevelésében, mentálhigiénés fejlődésük elősegítésében. Témák: környezetünk, család, egészség-betegség, szabadidő, sport.

4.1.3 Testnevelés

A mindennapos testnevelés feltételeinek megteremtése, a túrák megszervezése, a mozgás megszerettetése ugyancsak fontos láncszem ebben a munkában. A tanulók önmagukhoz mért fejlődése az értékelés alapja testnevelés órán. Sportkörök (röplabda, kézilabda, futball, kosárlabda) szervezésével erősítjük a játék örömet, elégtjük ki a fokozott mozgásigényt, a verseny szituáció motiváltságot eredményez a mozgás iránt. A tisztálkodás fontossága kiemelt szerepet kap.

4.1.4 Osztályfőnöki óra

Jelentős feladat vár az osztályfőnökökre, akik a tanítványaik megismerésére, személyiségfejlesztésére változatos témákban, különféle módszereket alkalmaznak. Az egymás biztonságára, egészségére ügyelés elemi normáinak gyakoroltatása alapvető feladatunk, osztályfelelősi rendszert működtetünk. Az osztályfőnöki órák tanmenetében évfolyamonként kiemelt tartalmak az alábbiak:

9. évfolyam:

- a tanulók önismertének fejlesztése
- a konfliktusok helyes megoldási módjának kialakítása
- katasztrófa-védelmi ismeretek átadása
- drogmegelőző program szervezése
- a káros szenvedélyek veszélyeinek tudatosítása

- tanulmányi kirándulás szervezése

10. évfolyam:

- a személyiségfejlesztő program folytatása
- az egészséges életmódra való nevelés
- toleranciára nevelés, esélyegyenlőség
- katasztrófa-védelmi ismeretek átadása
- a szexuális felvilágosító program megkezdése/folytatása
- folyosóügyelet megszervezése, ellátása
- szakmai kirándulás szervezése

11. évfolyam:

- folyosóügyelet megszervezése, ellátása
- családmodellek átadása, közvetítése
- a szexuális felvilágosítás folytatása
- a családtervezés gondolatának közvetítése a tanulók felé
- toleranciára nevelés, esélyegyenlőség
- felhívni a figyelmet a daganatos megbetegedések megelőzésére
- tanulmányi kirándulás szervezése

12. évfolyam:

- az egészséges életmód előnyei, a drogok, az alkohol stb. kártékony hatása, a szexuális úton terjedő betegségek, a daganatos megbetegedések megelőző programjai

5 Egészségnevelési intézményi program tartalmi elemei

Iskolánk egészségnevelési programjában kiemelt szerepet kap az

- a) egészséges táplálkozásra nevelés osztályfőnöki órán, egészségnapon, DÖK napon, prevenciók foglalkozásokon:
 - az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
 - diéták, táplálékérzékenységek, táplálékallergiák
 - lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
 - divatok, reklámok, média hatása táplálkozásunkra
- b) mindennapi testnevelés megvalósítása testnevelés órán, sportköri foglalkozásokon, sportnapon, egészségnapon:
 - a mozgás fontosságának tudatosítása
 - egészséges testtáras fontossága
 - egészséges testkép kialakítása
 - sport egészségügyi kockázatok, függőségek ismerete
 - a testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
- c) egészséges személyiségfejlődés támogatása:
 - a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben
 - a lelki egyensúly megteremtése

- konfliktuskezelés, bántalmazás (verbális, fizikai) megelőzés
- önismeret
- személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- függőségek elkerülése
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése
- az aktív szabadidő eltöltésének módjai
- a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- a családi életre való nevelés, kortársoktatás

d) egészség-ismeretek:

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat
- a testi higiénia
- a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- egyéb függőségek elkerülése
- a családtervezési módszerek ismertetése
- az egészséges és biztonságos környezet kialakítása, működtetése

A tartalmi elemek megoszlását, a megvalósításért felelős személyeket, az elvárt eredményeket, a mérési formákat, módszereket a programtervünk tartalmazza.

MELLÉKLET: Egészség- és környezeti nevelési program, tevékenységek

Feladat, tevékenység	Koordináló	Elvárt eredmény	Mérés	Módszer
Egészségi állapot felmérés	Osztályfőnök	Tanulói veszélyeztetettségi faktorok száma csökken, egészségi állapotra tudatosan figyelők száma nő, önismeret fejlődik	Kérdőív	felvilágosítás
Egészséges táplálkozás tudatosítása	Osztályfőnök, védőnő	Testzsír, vércukor, vérnyomás-mérés adatai normalizálódnak, egészséges testkép, egészségi állapot ismerete tudatos, testmozgás és egészség kapcsolata tudatosul	Táplálékpiramis, napi étrend, kalóriatáblázat, fotó,	felvilágosítás
Testmozgás tudatosítása	Testnevelő, diákönkormányzatot segítő oktató	Bevont tanulók száma sportnapon, sportkörön, kiránduláson nő, egészséges testtartás, testkép jellemző, a szabadidőt aktívan eltöltők száma nő, testi higiénia javul	Jelentkezési lap, fotó	felvilágosítás
Véradás	Nevelési igazgatóhelyettes	Véradók száma nő, egészségügyi kockázat csökken, táplálkozás javul, gyógyszerhasználat, szenvedélybetegségek száma csökken	Jelenléti ív	szűrővizsgálat
Biztonságos családtervezés	Osztályfőnök, védőnő	Kortársoktatók pozitív hatása érvényesül a családi élethez való viszonyban, harmonikus párkapcsolatot működtetnek a tanulók	Jelenléti ív, fotó	kortársoktatás
Lelki egészség megőrzése	Osztályfőnök	Önismereti foglalkozások száma nő, javul a tanulói önértékelés, személyes krízisben segítséget kap, stratégiát alkot, függőséget elkerüli, konfliktuskezelés fejlődik, táplálkozászavar nem alakul ki, harmonikus párkapcsolatra képes	Teszt, interjú, jelenléti ív	önismeretei foglalkozás

Szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzése	Nevelési igazgatóhelyettes	Prevenációs foglalkozáson résztvevők száma nő, nem alakul ki illetve a függőségek száma csökken, agresszió, konfliktusszám csökken	Jelenléti ív	felvilágosítás, önismereti foglalkozás, kortársoktatás
Elsősegélynyújtás	Védőnő, testnevelő, biológia oktató, osztályfőnök	Megtartott foglalkozások száma nő, elsősegély nyújtásra képes fiatalokká válnak a tanulók, egészségi állapot ismerete tudatos egészségügyi kockázat csökken,	Teszt, fotó	felvilágosítás
Agresszióprevenció	Nevelési igazgatóhelyettes	Prevenációs foglalkozáson résztvevők száma nő, konfliktusok száma csökken	Jelenléti ív, fotó	önismeretei foglalkozás
Személyi higiéné tudatosítása	Osztályfőnök, védőnő	Iskolaorvosi, fogászati szűrések hatására csökken a kezelést igénylő elváltozások száma, egészségügyi kockázat csökken, testi higiénia javul	Jelenléti ív	felvilágosítás szűrővizsgálatok
Szelektív hulladékgyűjtés, elemgyűjtés	Osztályfőnök, természettudományokat oktatók, igazgatóhelyettes	Szelektív hulladékgyűjtő tanulók száma nő, higiéné, egészséges és biztonságos környezet alakító magatartás jellemző	Kérdőív	önkéntes munka
Fenntarthatósági, digitális, pénzügyi tudatossági témahét (akció, kiállítás, vetélkedő, előadás)	Természettudományos oktatók, osztályfőnök	Programokon résztvevő tanulók száma nő, fogyasztói szokásaik tudatosakká válnak, egészségmegőrző szemlélet jellemző, média és reklám tudatos és kritikus értelmezése	Munkaterv, tanmenetek	csoportmunka, projektmunka, prezentáció
Üzemlátogatás (hőerőmű, szennyvíztisztító, atomerőmű)	Természettudományos oktatók, osztályfőnök	Programokon résztvevő tanulók száma nő, egészségmegőrző szemlélet jellemző, környezetszennyező tevékenységet nem folytatnak	Jelenléti ív, fotó	megfigyelés, mérés

Városi, lakóhelyi akciókhoz csatlakozás (faültetés, szeméthyűjtés)	Osztályfőnök, nevelési igazgatóhelyettes	Programokon résztvevő tanulók száma nő, környezetbarát életmód, szemlélet megerősödik, egészséges és biztonságos környezet alakító magatartás jellemző	Regisztráció, igazolás, jelenléti ív	önkéntes munka
Pályázat, partneri együttműködés (egészség prevenció és környezettudatosság)	Munkaközösség-vezető, nevelési igazgatóhelyettes	Pályázatok száma, együttműködések száma nő, kevesebb betegség, szenvedélybetegség, függőség alakul ki, önismeret fejlődik, lelki kiegyensúlyozottságban, személyes krízisben, agresszió- és konfliktuskezelésben javulás	Pályázati, együttműködési dokumentum, jelenléti ív, fotó	felvilágosítás, mentálhigiéné, önismereti foglalkozás, kortársoktatás
Zöld terület növelése, gondozása	Osztályfőnök, nevelési igazgatóhelyettes, gondnok, diákönkormányzatot segítő oktató	Programokon résztvevő tanulók száma nő, felelős környezetmegóvó magatartás, egészséges környezet fenntartása jellemző	Munkaterv, tanmenet, fotó	önkéntes munka
Tanulási környezet gondozása	Osztályfőnök, szülők	Környezetbarát kiegészítők száma nő, takarékos, felelős, állagmegóvó, magatartásforma, kiegyensúlyozott személyiségfejlődés, egészséges környezet fenntartása jellemző	Munkaterv, tanmenet, fotó	önkéntes munka, projektmunka