**Egészségfejlesztési Program**

Tartalom

[Bevezetés 3](#_Toc82951749)

[A program célkitűzései 3](#_Toc82951750)

[Egészségnevelési feladatok 3](#_Toc82951751)

[Kiemelt feladatok 4](#_Toc82951752)

[A program megvalósításának feltételei 4](#_Toc82951753)

[A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei 4](#_Toc82951754)

[Egészségfejlesztő csoport tagjai 4](#_Toc82951755)

[Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok 4](#_Toc82951756)

[A program megvalósításának tárgyi feltételei 5](#_Toc82951757)

[A program megvalósításának színterei 5](#_Toc82951758)

[Tanórai keretek 5](#_Toc82951759)

[Tanórán kívüli keretek 5](#_Toc82951760)

[Egyéb lehetőségek 5](#_Toc82951761)

[Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat) 5](#_Toc82951762)

[Szülők, tanárok találkozói 6](#_Toc82951763)

[Diákönkormányzat 6](#_Toc82951764)

[A program megvalósítása 6](#_Toc82951765)

[Helyzetelemzés 6](#_Toc82951766)

[A tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek 6](#_Toc82951767)

[Prevenció az egészségfejlesztés területén 7](#_Toc82951768)

[Egészségnevelés a tanórákon 7](#_Toc82951769)

[Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében 8](#_Toc82951770)

[Egészségnevelés a testnevelésórán és a sportoktatásban 8](#_Toc82951771)

[Egészségnevelés a szakmai órákon 9](#_Toc82951772)

[Egészségnevelés a nyelvi órákon 9](#_Toc82951773)

[Egészségnevelés a komplex természettudomány órán 10](#_Toc82951774)

[A lelki egészség megőrzése érdekében iskolapszichológus alkalmazása 10](#_Toc82951775)

[A megvalósítás sikerkritériumai, értékelés 10](#_Toc82951776)

[Rövid távon 10](#_Toc82951777)

[Középtávon 11](#_Toc82951778)

[Hosszú távon 11](#_Toc82951779)

[Összehasonlító értékelés 11](#_Toc82951780)

## Bevezetés

Magyarországon az utóbbi évtizedben nagyon kedvezőtlenül alakult a népesség egészségi állapota. A helyzet kialakulásáért az egészségtelen életmód, a hiányos egészségkultúra, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, és a környezeti tényezők egyaránt felelősek.

Az egészség testi, lelki, társadalmi jó közérzet.

A teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amely során az oktatók tevékenysége a tanuló egészségi állapotának kedvező irányú változását idézi elő.

A program szemléletmódjában, pedagógiai módszereiben figyelembe veszi a Szakképzés 4.0 stratégiának a célrendszerét, a szakképzésről szóló 2019. évi LXXX. törvényben és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II.7.) Korm. rendelet által biztosított lehetőségeket, a gazdaság elvárásait és a diákok érdeklődését.

## A program célkitűzései

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az intézményben eltöltött időben minden diák részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az iskola mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben. Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés a tanuló és a szülő részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait.

### Egészségnevelési feladatok

Az iskola mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez, biztonsághoz való jogai alapján a teljeskörű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen az egészséges táplálkozás, a mindennapos testnevelés, testmozgás, a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése, a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése, a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás, a személyi higiéné területére terjednek ki.

Az iskolai egészségnevelésnek ahhoz kell hozzájárulnia, hogy a tanulók kellő ösztönzést és tudást szerezhessenek egy személyes és környezeti értelemben egyaránt ésszerű, a lehetőségeket felismerő és felhasználni tudó, egészséges életvitelhez.

#### Kiemelt feladatok

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

Az egészségfejlesztési programot az iskolavezetés által felkért oktatók az iskola-egészségügyi szolgálat munkatársainak közreműködésével készítették el:

* igazgató
* gyermek-, és ifjúságvédelmi felelős
* diákönkormányzatot segítő tanár
* testnevelés szakos tanár
* komplex természettudományt tanító tanár

## A program megvalósításának feltételei

### A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei

Egészségfejlesztő csoport tagjai

* igazgató – vagy megbízottja
* osztályfőnökök
* testnevelők
* iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő)
* gyermek-, és ifjúságvédelmi felelős
* diákönkormányzatot segítő tanár

### Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok

* iskolaorvos, védőnő
* szülői munkaközösség
* gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők)
* ANTSZ megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei
* rendvédelmi szervek
* kábítószerügyi egyeztető fórumok (drogambulancia)

### A program megvalósításának tárgyi feltételei

* jól felszerelt, világos osztálytermek, közösségi terek
* korszerű digitális eszközök
* rendezett udvar, tornacsarnok

## A program megvalósításának színterei

### Tanórai keretek

* komplex természettudományos órák
* szakmai órák
* osztályfőnöki órák
* nyelvi órák
* testnevelés órák

### Tanórán kívüli keretek

* mindennapos testmozgás, sportfoglalkozások
* tematikus napok (pl. sportnap, egészségnap, környezetvédelmi akciók)
* szakkörök, önképzőkörök, versenyek
* egyéb rendezvények, előadások
* nevelési tanácsadó foglalkozásai
* kirándulások, természetjárás, túrázás
* a társadalmi környezet (kortárskapcsolatok, munkahely, tágabb társadalmi hatások)

### Egyéb lehetőségek

#### Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat)

Fő feladata a prevenció, az év eleji, év közbeni szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat, hogy a szükséges terápiát mielőbb alkalmazni lehessen. Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel. Kapcsolattartás háziorvos és iskolaorvos között.

A tanulók életkorhoz kötött vizsgálata magában foglalja a testi, érzelmi és intellektuális fejlődés követését és az érzékszervek vizsgálatát. A szűrővizsgálatok a fejlődés követésén kívül a krónikus betegségek és kóros elváltozások korai felismerésére is irányulnak. Megbízható információkat kapunk azokról a tanulókról, akiknél valamilyen deformitás, hanyagtartás, vagy bármilyen rendellenesség van jelen. A védőnő saját munkaterve szerint egészségnevelési órákat tart.

#### Szülők, tanárok találkozói

Iskolánkban rendszeresen adódik lehetőség arra, hogy a szülők találkozhassanak a tanárokkal. A szaktanárok szakmai, pedagógiai észrevételei, értékelései mellett sort lehet keríteni egészségneveléssel kapcsolatos problémák megbeszélésére is.

#### Diákönkormányzat

A tanév elején és a tanév közben rendszeres a konzultáció a diákok képviselői és az egészségfejlesztő csoport tagjai között, a programok, rendezvények, tömegsportok, és az egyéni testmozgásvégzési lehetőségek koordinálása.

## A program megvalósítása

### Helyzetelemzés

- Az intézmény tanulóinak, tanárainak, a szülőknek az egészséges életmódhoz való viszonyulásának kérdőív formában történő felmérése. A nevelőtestületnél különös hangsúlyt kap a problémakezelés módszereinek vizsgálata, az elsődleges preventív egészségmegőrzés ismereteinek tudásszintje. Tanulóknál az eltérő korosztályoknak megfelelő szintű és típusú kérdőívek használata 9-11. évfolyamokon.

- Iskolaorvosi szűrések, vizsgálatok.

- Évente egyszer, tavasszal fizikai állapotfelmérés testnevelésórán.

A kapott vizsgálati eredményeket áttekintjük, és meghatározzuk, kidolgozzuk az elsődleges, illetve másodlagos prevenciós feladatokat és módszereket.

### A tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek

A tanulók általános fizikai állapotának mérésére a hungaro fitt fittségi tesztet alkalmazzuk, amely a tanulók alap motoros képességeinek – gyorsaság, erő, állóképesség – mérésére szolgál.  
A módszer elemei: Cooper-teszt, helyből távolugrás, tömött labda lökés, tömött labda dobás hátra, fekvőtámaszban karhajlítás, hanyattfekvésből felülés és hasonfekvésből törzsemelés.

A tanulók általános motoros képességeinek mérése sportági mozgásformákkal, illetve speciális sportági képességek mérésével történik. A módszer tartalmazza a tanulók életkorának és az iskola pedagógiai programjának megfelelő sportági mozgásformák teljesítményre történő mérését is. A teljesítmény mérése a következő sportági mozgásformákban történik: 60 és 800 méteres síkfutás, magasugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás, úszás, Cooper-teszt, kötélmászás.

Pszicho-motoros képességek mérése. Olyan speciális az életkornak és a pedagógiai programnak megfelelő összetett mozgássorozatok bemutatása, amely alkalmas a tanulók koordinációs képességeinek, mozgás ügyességének és mozgásismeretének felmérésére. Tartalmazza: talaj, szekrényugrás, korlát, gyűrű – a fiúknál; talaj, szekrényugrás, felemáskorlát, gerenda – a lányoknál; ezen szerek összefüggő gyakorlatainak vagy elemkapcsolatainak bemutatását, a koordináltság, mozgásügyesség, téri tájékozódó képesség mérésére. Tartalmaz olyan sportági labdás – kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás – összetett feladatokat, amelyben megtalálhatóak az adott sportág alapmozgás ismeretei, és a sportjáték végrehajtásához szükséges koordinációs képességek. Azaz a tanuló mozgás közben hogyan alkalmazkodik a változó irányból és változó erővel érkező labdához, alkalmazkodás a társakhoz és a védő játékoshoz, a tanult technikai elemeket hogyan hajtja végre változó körülmények között, a legmegfelelőbb megoldás kiválasztása a változó körülmények között – döntés kényszer.

### Prevenció az egészségfejlesztés területén

Iskolánkban kiemelt szerep jut a prevenciós munkának a következő területeken:

* az egészséges táplálkozás (a táplálék összetétele, mennyisége, elosztása, a modern konyhatechnológiai eljárások ismerete, alkalmazása)
* az aktív szabadidő eltöltés (a napirend kialakítása, a munka-pihenés helyes aránya)
* a mindennapos testmozgás, a személyi higiéné
* a lelki egyensúly megteremtése
* az egészséges és biztonságos környezet kialakítása
* az egészségkárosító magatartásformák elkerülése
* a járványügyi és élelmiszerbiztonság megvalósítása

### Egészségnevelés a tanórákon

Az iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás. Fontos a tanári példamutatás.

Az oktatók ösztönzik a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására. Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére. A pedagógusok motiválják és segítik a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak az osztályfőnöki órák, a komplex természettudományos órák, a szakmai órák, a nyelvi órák, és a testnevelés órák.

### Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében

Az osztályfőnöki órák tartalmával kapcsolatban nagy az iskola szabadsága és ezzel együtt a felelőssége is. Az órakeret szűkös, de a napi feladatok, valamint az aktuális problémák megbeszélése mellett teret kell adni az egészségnevelésnek is.

Diákjainktól elvárjuk, hogy lehetőségeikhez mérten legyenek tisztában a balesetmegelőzés, balesetvédelem és a kölcsönös segítségnyújtás fő elveivel, fontosságával, egészséges étkezési szokásokat alakítsanak ki, felismerjék a helyes napirend fontosságát, tudatosuljanak bennük a káros szenvedélyek egészségkárosító hatásai, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, tudatmódosító-szerekkel való találkozás veszélyei.

A drog-prevencióval kapcsolatos feladatokat előadások szervezésével, kortárs segítők bevonásával, rendőrségi, ifjúságvédelmi szakemberek segítségével oldjuk meg.

### Egészségnevelés a testnevelésórán és a sportoktatásban

A korszerű technológiák az embert egyre erősebben kényszerítik mozgásszegény életmódra, ami az egyén fizikai erejének, fizikai képességeinek hanyatlását, testi-szellemi teljesítményének romlását idézheti elő. A testnevelés és a sport az a magatartás-, és tevékenységforma, amely a testi egészségünk óvása mellett a humán erőforrásaink megőrzésében és fejlesztésében kiemelt szerepet játszik. Fontosak az olyan lélektani hatások, mint a sikerélmény, küzdeni tudás, akaraterő fejlesztése, a kikapcsolódás, szórakozás, örömforrás lehetősége.

Célunk megszerettetni a mozgást, változatos, hangulatos óravezetéssel, sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény-központú oktatás domináljon. A tanulók önmagukhoz mért fejlődését figyeljük, mind a technikai, mind pedig a kondicionális képességfejlesztés területén, nem az abszolút teljesítményt osztályozzuk.

A tanulók aktuális fizikai állapota az évenkénti Netfit teszt felmérések során meghatározható. A tanulók közreműködésével fontos a testedzés hatásainak elemzése, az önismeret, önértékelés, önbecsülés fejlesztése.

* rövidtávú program: felmérés, korosztálynak megfelelő szintre hozás
* középtávú program: az erő, és az állóképesség fokozása egyre emelkedő terheléssel játékos formában, valamint egyéb képességek fejlesztése (gyorsaság, ügyesség, kreativitás stb.)
* hosszútávú program: megszerettetni a mozgás bármilyen formáját

### Egészségnevelés a szakmai órákon

A Termelés elmélete és az Általános élelmiszerismeretek nevű órákon beszélünk az egészséges táplálkozás fontosságáról. Meghatározzuk a helyes táplálkozás alapjait, kitérünk a különböző táplálkozási szokásokra.

A feldolgozott témák:

* táplálkozás és az egészségi állapot összefüggései
* a kiegyensúlyozott táplálkozás alapelvei
* a vendéglátás különböző diétái
* a soványság diétája: kalóriában bő étkezés
* az elhízás diétája: energiadús élelmiszerek kerülése
* a cukorbetegek diétája: cukor mellőzése az étrendből
* szív- és érrendszeri betegek diétája: koleszterinszegény étkezés
* emésztő-rendszeri betegek diétája, máj- és epebetegek diétája
* vesebetegek diétája
* lázas betegek diétája
* a vegetarianizmus, a biotáplálkozás, a natúrtáplálkozás
* az emésztés folyamata, a táplálék összetételének hatása az emésztésre

### Egészségnevelés a nyelvi órákon

Az élő idegen nyelv oktatása során elsajátított kommunikatív nyelvi kompetencia szorosan összefonódik az általános kompetenciákkal, vagyis a világról szerzett ismeretekkel, illetve a gyakorlati élettel. Tehát mivel a nyelv az élet minden területét átfogja, az idegen nyelv egyedülálló a tantárgyak között, hiszen számtalan lehetőséget biztosít a tantárgyat oktató tanár számára a tanulók ismereteinek bővítésére, világról alkotott véleményük, beállítottságuk formálására.

Az érettségi vizsgák, valamint a nyelvvizsgák követelményrendszerébe foglalt témakörök tanítása során a nyelvtanár tevékenyen részt vehet a tanulók egészségnevelésében:

* testnevelés, egészséges életmód, egészségmegőrzés
* egészséges étrend, sport, fittness, betegségmegelőzés
* gyógymódok, alternatív gyógyászat
* szenvedélybetegségek: dohányzás, alkohol, drogok
* test-és lélek harmóniája
* a család szerepe, fontossága
* a tizenévesek világa, baráti kapcsolatok
* generációk kapcsolata, generációs különbségek
* példaképek
* kultúrák, népek, országok
* kulturális különbségek, tolerancia

### Egészségnevelés a komplex természettudomány órán

A tanóra egyik fontos célja, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok alkalmazásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek testi és lelki egészségük védelme érdekében. Feladata, hogy segítse a tanulót a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében, a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

A feldolgozásra kerülő témakörök középpontjában többek között az emberi szervezet felépítésének és működésének megismerése szerepel. Kiemelt szerepet kap a tudatosan vállalt egészséges életmód biológiai alapjainak elsajátítása. Ismerjék meg a tanulók:

* a szervezet anatómiáját, élettani folyamatait
* a szervek, szervrendszerek betegségeit, azok kiváltó okait, megelőzésének, gyógyításának módjait
* a környezet egészség károsító hatásait, a megelőzés módjait, a gyógyítás lehetőségeit
* a felelősségteljes párkapcsolat egészségügyi és erkölcsi vonatkozásait
* a káros szenvedélyek egészségkárosító hatásait

### A lelki egészség megőrzése érdekében iskolapszichológus alkalmazása

Az iskolánkban folyó lelki egészségfejlesztés célja, hogy

* elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést,
* támogassa a gyermek, tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást,
* felkészítsen, és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szemben, így csökkentve a káros következményeket,
* továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiséget érő változásokra.

## A megvalósítás sikerkritériumai, értékelés

Rövid távon (1 év):

A környezeti és egészségnevelés az iskolai élet valamennyi területén megjelenik.

Az egészséges táplálkozás feltételei kialakulnak a büfében.

Kulturált, ízléses, az évszaknak megfelelő öltözködés jellemző.

A tömegsporton résztvevő tanulók száma nő.

Középtávon (3-4 év):

A betegségekkel szembeni immunitás erősödik, a tanulói hiányzások száma csökken.

A dohányzók száma csökken. Alkohollal kapcsolatos problémák nem jellemzőek, a kortárssegítők száma nő, a drog-megelőzést rendszeresen szervezett tájékoztató rendezvények segítik.

Hosszú távon (8-10 év):

Átfogó szemléletváltozás. Az iskola egész életét átfogó környezeti és egészségnevelés valósul meg az átdolgozott szakmai program következtében, a változatosabb módszerek, munkaformák növelik a motivációt, hatékonyabb a munkavégzés.

### Összehasonlító értékelés

*Folyamatértékelés*

A végrehajtás szakaszában hogyan fogadják a diákok, a tanárok, és a szülők a programot, pl. az egyes rendezvényeken hányan vesznek részt.

*Átfogó éves értékelés*

Az éves munka értékelésekor új célkitűzések meghatározása, új állapotfelmérés, és a középtávú teljesülés tükrében 5-6 évente felülvizsgálat.