

## A Szalézi Szent Ferenc 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 készségi 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 figyelme elé kell, 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 12-19 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 tanulónk számára biztosítsuk az egészséges testi, lelki (mentálhigiénés) fejlődés lehetőségét.*** Ezen túl célunkként fogalmazzuk 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, társzakemberekkel 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:**

7-8. 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.

12-13. 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 lehetne az iskolapszichológusnak. Az elkövetkező esztendőben *el kell érniünk a rendszeres iskolapszichológusi szolgálat biztosítását.*

### **3.3 Az iskolai egészségnevelés összefügg az intézmény szervezetségével**

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 termék, 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 Diáksport Egyesület sportfoglalkozásai
- csoportfoglalkozások
- hétvégi 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
- légzőtorna
- 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 fogalmazástanáskor 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)

\*

Iskolánkban jól felszerelt szaktantermek (biológia-kémia, fizika, informatika, nyelvi szaktanterem), szertárak (biológia, kémia, fizika, testnevelés), könyvtár, tornaterem, kondicionáló terem, sportpályák (udvari kosár- és kézilabda-pálya), iskolai büfé, ebédlő biztosítják az egészséges életmódra nevelés tárgyi feltételeit.

***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!***

Kazincbarcika, 2011. május 26.

***Petróczi Gábor***  
***igazgató***

