

## Egészségnevelési program

### 1. Bevezetés

A szombathelyi Élelmiszeripari és Földmérési Szakközép- és Szakmunkásképző Iskola Pedagógiai Programjának részeként elkészített Egészségnevelési program kidolgozásakor a Köznevelési Törvény 48. §-a, valamint a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 243/2003. (XII.17.) Kormányrendelet írja el az iskolák számára kötelező egészségnevelési feladatokat, és ezeknek a pedagógiai programba való beillesztését.

A program kidolgozásakor, az iskola pedagógiai irányelvei, az emberek egészségi állapotának aggasztó romlása voltak az irányadók. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészségfejlesztő iskola folyamatosan fejleszti környezetét, ami el segíti azt, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytatunk, amely tekintetbe veszi a pedagógusok és a tanulók jólétét és méltóságát, többféle lehetőséget teremt a siker eléréséhez.

Az iskolai egészségfejlesztő munka – akár jól, akár rosszul csináljuk – alapvetően befolyásolja az iskola egészének mindennapjait.

Az elkészített egészségnevelési programot a mindennapi oktató-nevelési munkához használjuk elsősorban prevenciók céljával, hiszen mindannyian tudjuk és tapasztaljuk, hogy az utóbbi évtizedekben milyen kedvezőtlenül alakult a népesség egészségi állapota.

A helyzet kialakulásáért az egészségtelen életmód, a hiányos egészségkultúra és a hiányos prevenciók tevékenység felelős. A halálozások felét az öngyógyító életmód következményeként kialakult megbetegedések okozzák.

Az egészségfejlesztésünk fő feladata a környezet megteremtése, az egészségfejlesztő közösségi tevékenység, az egyéni képességek fejlesztése, és szemléletválttatás az egészségügyi szolgáltatásokban.

A WHO meghatározása szerint az egészségnevelés olyan változatos kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkézségeket beviteli az egyén és a környezetében élő egészségesnek elmozdítása érdekében. A korszerű egészségnevelés egészség és cselekvésorientált tevékenység. A jó szándék, a lelkesedés nem elegendő, hiszen alapos és szakmailag korrekt ismeretek nélkül a pedagógus esetleg károkat is okozhat.

Már a fenti felsorolásokból is látható, hogy az egészségnevelési program összeállítása nem egy kollégánk feladata. A tantestület közös munkájára van szükség.

A legjobb program sem lehet eredményes és a legfelkészültebb, legaktívabb egészségnevelési szakember, drogügyi prevenciók szakember sem tudja feladatát eredményesen ellátni a kollégák és az iskolavezetés támogatása nélkül.

Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás program célja a gyermekek egészséges testi-lelki fejlődésének el segítése a testmozgás eszközeivel, hiszen tapasztaljuk, hogy a modern kor és az azzal együtt járó technológiák az embert olyan életmódba kényszeríthetik, amely a mozgásszegény életmóddal, a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, ártalmasan el idézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását is.

Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztő testmozgás hatékonyan megvalósuljon, minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon történik a keringési és légző rendszer megfelelő terhelése.

A mindennapos iskolai testnevelési program tervezésekor és megvalósításakor meghatározó szerepet játszik a tantestület elkötelezett, hivatásszerű testnevelése, hiszen ez a siker egyik kulcsa.

## **2. Az egészségnevelési program tárgya**

### **2.1 A program elkészítésének alapjai**

Az egészségnevelési program megvalósításában az iskola valamennyi tagja részt kell hogy vegyen, ez pedagógus, diák, technikai, adminisztratív dolgozó, iskolaorvos közös ügye kell hogy legyen. Az egészségnevelésben fontos a családi háttér, az ott élő gyermekeknek példát mutatva: sportolással, egészséges táplálkozással, élvezeti szerek kerülésével (dohány, alkohol, kávé, drog), s mindezt az egészségük védelme érdekében. Fontos felismerniük azt, hogy milyen összefüggés van az életmód és az egészségi állapot között. Segítséget kell nyújtanunk abban, hogy a tanulók helyen értelmezzék azt aényt, hogy az egészség meg rzése egyéni tetteken, választásokon, személyközi kapcsolataikon is múlik. Legyen tisztában testi adottságaival, vércsoportjával, betegségekre való hajlamával. Szükség esetén tudja és alkalmazza az alapvet els segélynyújtási módokat, módszereket. Harcoljon a kábítószeres, és az AIDS ellen.

### **2.2 Együttműködés iskolán kívül**

Ahhoz, hogy az iskolában a kit zött egészségnevelési célok megvalósuljanak, a fenntartó a kötelező támogatáson túl finanszírozza az iskolai egészségnevelési programját. Fontos lenne az egészségneveléssel foglalkozó intézmények meglátogatása el adók biztosításával. A hivatalos szervek ellen rizzék, hogy egészségügyi és egészségnevelési szempontból megfelel -e az oktató-nevel munka, hogy kés bb építhessünk a javaslatokra, véleményükre. Az iskolánkban m köd iskolai büfé és étterem, az egészséges táplálkozásban sorakoztathat példákat diákjaink felé.

## **3. Anyagi er források**

### **3.1 Saját er források**

Az egészségnevelési munkához szükséges videofilmek, és szakkönyvvásárlás. Az egészségneveléshez szorosan illeszked vizitábor és sítábor költségeihez igényelhet támogatás a résztvev tanulóknak.

### **3.2 Küls er források**

Pályázat: a témához kapcsolódó pályázatokról az igazgatóhelyettes, a szaktanárok tájékoztatják az érintetteket. Az elnyert összegeket teljes egészében arra a területre kell fordítani, amire a kiírás szól.

Az anyagi er forrásokat úgy kell felhasználni, hogy oktatási berendezések, videoanyag, szakkönyvek rendelkezésre álljanak.

## **4. Célok, feladatok, alapelvek**

### **4.1 Alapelvek**

Felel sség a jövő nemzedék egészségének meg rzéséért.

## 4.2 Célok, feladatok

Az intézményünkben folytatott egészségnevelés akkor sikeres, ha tanulóinkkal meg tudjuk értetni az egészséges életmód szabályait és normáit. Továbbá cél a testi, lelki, szociális, harmonikus életvezetés igényeinek kialakítása. Ha meg tudjuk értetni tanulóinkkal a rend, a tisztaság, a fegyelmezett élet élethosszabbító szerepét és jelentőségét.

Támponokat kell adnunk az életmódbeli döntések meghozatalához. Ismertessük meg a kötelező és javasolt védőoltásokat, tudjon az iskolában folyó évenkénti véradásról, annak hihetetlen jelentőségéről. Ismerjék fel azokat a társadalmi helyzeteket, amelyekben legális vagy tiltott „anyagokkal” kínálhatják őket, és gyakorolják ezek elhárítását. Értsék meg a hozzászokásból adódó veszélyeket, egészségkárosodást. Meg kell értetni a tanulókkal azt, hogy az egészség, a kiegyensúlyozott életvitel – eszköz a boldog és sikeres élet folytatásához. Az élelmiszereket, táplálékokat „egészséges” és „kevésbé egészséges” kategóriákba sorolják, és gyakorolják az egészséges táplálkozás formáit. Ismerjék fel, hogy ebben az életkorban a megváltozott fizikai sajátosságok következtében a személyes higiéniával való fokozott foglalkozás különös figyelmet igényel, és kapcsolataikat, általános közérzetüket is befolyásolja.

## 4.3 Jövőkép

Hosszú távú célunk, hogy egészséges-harmonikus életvezetésű állampolgárrá váljanak tanítványaink.

Legyenek tudatában az aktív életmód által kínált előnyöknek, elsősorban a mindennapi mozgás kedvező élettani hatásának, valamint saját fizikai képességeik megőrzésében játszott fontosságának.

Hiszünk abban, hogy egészségnevelésünk eredményeként tudják és ismerik a dohányzás káros hatásait, a szív- és érrendszeri betegségeket és azok megelőzését, továbbá az idegrendszer működését befolyásoló élvezeti és károsító hatású szerek káros hatását, tudnak az emlékező és önvizsgálatának fontosságáról.

Szándékunk olyan diákokat kibocsátani, akik ismerik a túlzott napozás veszélyeit, ismerik a korai fertőzések, az AIDS-nek a felismerhető jeleit, és ismerik azt, hogy a betegség miként akadályozható meg.

Bízunk abban, hogy diákjaink úgy hagyják el az „alma matert”, hogy rendelkeznek olyan kommunikációs készségekkel, amelyek segítik őket az egészségüket támogató döntések meghozatalában.

## **5. Egészségnevelés megvalósításának módjai, színterei**

### 5.1 Tanórán kívüli és tanórai foglalkozások

Az egészségnevelés összetettsége miatt fontos a tantárgyak közötti integráció, a biológia, a földrajz, a kémia, a testnevelés egészségvédelmi szempontok szerinti átadása. Fontosak iskolánk jellegéből adódóan az évenkénti pályalkalmassági vizsgálatok.

Jelentős az elvégzendő feladatok céljának tudatosítása, az egyéni orientáció kialakítása. Ezen tevékenységünk összhangban van az iskola nyújtotta közvetlen lehetőségekkel, valamint beépül az iskolán kívüli szervesünk /sportversenyek, túrák és egyéb programok/ nyújtotta kínálatába.

### 5.1.1 Hagyományos tanórai oktatásszervezés

Egészségtan és biológia órán hozzárendelhetjük az adott témához a megfelelő egészségvédelmi vonatkozásokat. A szemléltetés audiovizuális lehet ségét is felhasználjuk.

### 5.1.2 Tanórán kívüli foglalkozások

Iskolánk képzési formájából adódóan tanulóink a szakmai gyakorlataikat

- élelmiszeripari üzemekben töltik, ahol szigorú el írások megkövetelik a higiénét,
- földmér diákjaink gyakorlati képzése a természetben, a jó leveg n folyik,
- tisztasági vizsgálat évi egy alkalommal valamennyi tanulónál,
- vizi- és sítáboraink ugyancsak a természetben alakítják diákjaink egészségfelt gondolkodását.

## 6. Módszerek

Az egészségnevelés során az iskola els sorban az élményalapú érzékenyít módszereket kívánja alkalmazni, els sorban a Vas megyei ÁNTSZ-t l kölcsönzött videofilmek segítségével.

## 7. Iskolán belüli kommunikáció formái

Az iskolán belüli kapcsolatrendszer szerves része a szemléletformálásnak, mert az információhiány is gyakran oka az egészségkárosító tevékenységnek.

### 7.1 Iskolán belüli kommunikáció formái

- kortárs el adások (Vöröskeresztes Ifjúsági Tagok részvételével),
- Vöröskereszt által meghirdetett versenyekre való jelentkezés (csecsem gondozás, Egészségnevelési vetélked , Els segélynyújtási versenyek),
- Vas megyei Vöröskereszttel karöltve iskolai véradás szervezése, a 18. életévüket betöltött tanulóink, illetve önként jelentkez szüleik részvételével.

### 7.2 Iskolán kívüli kommunikáció formái

Kapcsolatfelvétel az illetékes szervekkel.

## 8. Drogmegel zés

Esélyt kell teremteni arra, hogy a fiatalok képesség válhassanak a drogok visszautasítására.

Az egyszeri alkalmakból álló kábítószer-prevenció helyett a korszer átfogó egészségfejlesztés keretébe ágyazott drogprevenció feltételeinek kialakítása.

Iskolánkban a drogmegel zés gazdája a drogügyi koordinátor, valamint lehet ség szerint az iskolai egészségfejlesztés területén együttm köd munkacsoport.

Ne valaminek a hiányát vagy tilalmát állítsa a középpontba (Ne drogozz!), hanem a pozitív célmegfogalmazást (Élj egészségesen! Javíts életmin ségeden!).

Be kell látniuk, hogy a kábítószeres fenyegetik a használót és hozzátartozói egyaránt.

Ezért fontos lenne országos szinten csökkenteni a drogokhoz való hozzáférés lehet ségét (kínálat-csökkentés).

A legveszélyeztetettebb e területen a 12-18 éves korosztály.

## **9. Dohányzás, alkohol**

Ugyanúgy, mint a drogmegelőzés terén, úgy a dohányzás és alkohol területén is képessé váljanak tanulóink annak visszautasítására, illetve tudjanak lemondani róla.

E területen is fontos lenne a szülők személyes példamutatása. (Iskolában a dohányzáshoz külön erre a célra kijelölt hely működik.)

### **9.1 Feladatok**

- A szülők segítsék a tanulókat az iskolai feladatokban.
- Pedagógusok, oktatók, szülők támazzanak reális elvárásokat a tanulókkal szemben.
- Túlerheltségüket csökkentik.
- Alacsony stressz-terhelésnek tegyék ki a fiatalokat.

### **Minőségfejlesztés**

Az egészségnevelés, egészségtan – a többi tantárgyhoz képest – markánsabban kell hogy közvetítsen egy viselkedési módot. Ahhoz, hogy az egészséges életmódra való igény megjelenjen, megfelelően képzett pedagógusokra van szükség.

Célszerűnek és elengedhetetlennek látszik külön figyelmet fordítani arra, hogy jussanak el kollégák egészségneveléssel kapcsolatos feladataira, továbbképzésekre, és ezeket az ismereteket, információkat közvetítsék kollégáiknak is. Továbbá a 2006-ra a közoktatási intézményekben bevezetésre kerül minőségbiztosítási rendszer tartalmazza egészségfejlesztési szempontokat is.

A pedagógusok számára az iskola váljon egészséges munkahellyé.

Minden gyermek számára mindig elérhető legyen elegendő mennyiségű és megfelelő minőségű táplálék az iskolai étkeztetési rendszer kiterjesztésével.

Minél több szabadidő és sporttevékenységre legyen lehetőség – akár tanítás nélküli munkanap keretében.

## **10. Egészségnevelési programunk tervezését, megvalósítását segíti iskolaegészségügyi szolgálatunk.**

Orvosnő : Dr. Seres-Sturm Zsuzsanna

Védnők: Kisvári Ferencné, Kiss Zsuzsanna

Heti két nap dolgoznak iskolánkban.

### **Tevékenységek:**

- pályaalakalmasság vizsgálata,
- szűrővizsgálatok,
- prevenció,
- szükség esetén sürgősségi ellátás.

Mellékeljük véleményüket, amelyeket az egészségnevelési programunk kidolgozásakor figyelembe vettünk.

*„Az egészségnevelés széleskörű ismereteken  
és fegyelmen alapuló tudomány, melyet egy új,  
specifikus pedagógia használ fel.”*

*Jacques Parisot*