

V. melléklet

## Egészségnevelési program

### 1. Elméleti háttér

A Szent Mór Iskolaközpont egészségnevelési programja az Egészségügyi Világszervezet, a WHO egészségnevelési útmutatására épül, mely szerint az egészségfejlesztő iskola elősegíti, hogy az iskola az élet, a tanulás es a munka egészséges színtere legyen, es arra törekszik, hogy folyamatosan fejlessze környezetét. E cél elérését iskolánk minden rendelkezésre álló módszerrel segíti:

- a tanulók es a tantestület egészségének védelmét, az eredményes tanulás előfeltételét
- a pedagógusok, az egészségügyi szakemberek, a szülők es a diákok együttműködését
- az egészséges környezetet, az iskolai egészségnevelést es egészségügyi szolgáltatásokat, biztosít

Az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jólét állapota. Tehát nem passzív állapot, hanem folyamat. Az egészség kiteljesedésére az alábbi négy feltétel teljesülése adja a legnagyobb esélyt a diákoknak:

- ha az egyen integrálódik a közösséghez (családhoz, iskolához)
- ha a változó terheléshez alkalmazkodni tud
- ha individuális önállóságát megőrzi
- ha megteremti az összhangot a biogenetikai, fizikai, lelki es társadalmi lehetőségei közt

Az iskolának jelentős szerepe van, abban, hogy a tanulók fent említett feltételeknek megfeleljenek es ezáltal egészségüket megőrizhessék. A korszerű egészségnevelés az egészségi állapot erősítésére es fejlesztésére irányul. Ide tartoznak a következők:

- az egészséges táplálkozás
- az aktív szabadidő eltöltés
- a lehetőség szerinti mindennapos testmozgás
- a személyi higiéné
- a lelki egyensúly megteremtése

- a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- a családi életre való nevelés
- az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye
- az egészségkárosító magatartásformák elkerülése stb.

## 2. Egészséges iskola

A gyerekek az iskolában nem egyszerűen az életre készülnek, hanem az iskola számukra maga az élet. A személyes kapcsolatok gazdagsága teszi az iskolát valódi életteli szintérré. Ezért fontos az egészséges iskola megteremtése, mely nem csak külső körülményeiben, hanem szocializációs szerepében is olyan hely, ahol a diák otthon van, ahol gondjait megbeszélheti. A fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában. Ebben a hosszú időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, az életideálokat stb.

### 2.1. Az iskolai egészségnevelő program szereplői

- a diákok
- az iskolaigazgató
- a tantestület (kiemelt szerepük van a testnevelőknek, biológia szakos tanároknak és az osztályfőnököknek valamint az egészségfejlesztésben képzett pedagógiai szakembereknek)
- a szülők
- az iskolaorvos
- a védőnő
- a gyermek- és ifjúságvédelmi felelős
- iskolarendőr

Az iskolai egészségnevelő program a diákokért van, az ő egészséges életvitelüket szolgálja. Az őket érintő, egészségükkel kapcsolatos problémáikról közvetlenül tudomást szerezhetünk, ha megvan a bizalom az iskolai egészségnevelő program szereplői között. Ennek a bizalomnak a kialakítása a program egyik legfontosabb célja. A különböző vizsgálatok, felmérések pedig a közvetett információszerzést szolgálják.

Az egészségfejlesztésben képzett pedagógus szakemberek elsősorban az osztályfőnökökre támaszkodhatnak. De szükséges a pedagógusok és az iskolai egészségügyi szolgálat munkatársainak szoros együttműködése is. A legjobb program sem lehet eredményes, és a

## Szent Mór Iskolaközpont Pedagógiai Program

---

legfelkészültebb egészségnevelő, drogügyi prevenció szakember sem tudja ellátni feladatát az iskolavezetés és a kollégák támogatása nélkül. A tantestület együttműködése elengedhetetlen. Fontos, hogy a tanárok tudják, mi a feladatuk, és mit kell tenniük, ha kompetenciájukat meghaladó problémával találkoznak. Szükség van arra, hogy az iskolaigazgató, az egész tantestület, minden pedagógus egyetértsen az iskola egészségnevelő céljaival. Minden munkatárs véleménye fontos. Össze kell gyűjteni a nevelőtestület módszereit, ötleteit, de tisztázni kell, kik azok, akikre leginkább számítani lehet. Kiemelt jelentőségű a szakirányú végzettséggel rendelkező tanárok (biológia, testnevelés, társadalomismeret) bevonása a munkába.

A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők és az iskola együttműködése elengedhetetlen. A szülők véleményét a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ezen alkalmakkor gyűjthetjük össze a szülők által megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, pedagógusok, diákok és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

Az iskolaegészségügyi feladatokat az iskolaorvos és a védőnő együtt látja el. Feladataik a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését.

### **2.2. Az egészséges életmód és életszemlélet, magatartás területei az iskolánkban**

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- a mozgás fontossága
- a testi higiénia
- az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a barátság, a párkapcsolatok
- szexualitás keresztény szemmel
- AIDS prevenció
- személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- személyes biztonság (közlekedés)
- a tanulási környezet alakítása

- a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése
- a betegség es a gyógyulást segítő magatartás (elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat)
- fogyatékkal élők és hátrányos helyzetűek integrációja

### **2.3. Az egészséges életmód kialakítására irányuló módszereink**

A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást fontosnak tartjuk és megvalósítjuk elsősorban az osztályfőnöki és biológia órák keretében. A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert több és helyes tudás helyes döntésekhez és az életvezetés helyes alakításához vezet. (Például a világ számos országában nagyon jó eredményhez vezettek azok az egészségnevelő kampányok, melyek a dohányzás veszélyeire, a helyes táplálkozási szokásokra és a mozgásban gazdag életmódra hívták fel a figyelmet.) A hagyományos felvilágosítás azonban nem elegendő a tanulók viselkedésének a befolyásolására.

Más, iskolán kívüli motivációk lényegesen erőteljesebbek és elemibbek lehetnek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén érdemi eredményeket tudjunk elérni. Ilyenek például a projektmunkák, projektnapok, illetve az iskolarendőr, védőnő bevonása az iskolai nevelési munkába.

A hagyományos egészségnevelés jellemző vonása, hogy általában egyoldalú közlési forma: a diákság aktív és személyes bevonása nélkül történik. A nagyobb hatékonyság elérése érdekében pedig gyakran fordul elrettentő információk bemutatásához.

Rizikócsoportok felismerése – az iskolaorvosi vizsgálatok során sor kerül a tanulók életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatára, a túlsúllyal vagy mozgásszervi problémával küszködő diákok számára speciális kezelést, pl. gyógytorna biztosítása.

Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások osztályfőnöki órákon.

### **2.4. Milyen keretek között valósítjuk meg egészségnevelési céljainkat?**

- Minden tantárgynak van csatlakozási pontja az egészségfejlesztéshez
- Elsősorban az osztályfőnöki és biológia órák nyújtanak alkalmat a fenti témák megbeszéléséhez
- testnevelési órák, sporttevékenységek, sportkörök

- osztálykirándulások
- iskolai sportrendezvények – pl. 24 órás sportnap
- sítábor, nyári vízitúra
- délutáni, hétvégi szabadidős foglalkozások
- vetélkedők, versenyek, játékos programok
- üzemlátogatások

## **3. A tanórák keretében megvalósuló testi és lelki egészségnevelési témák**

### **3.1. Osztályfőnöki órák**

#### **3.1.1. Lelki egészség (mentálhigiéné)**

- A lelki fejlődés folyamatai, meghatározói. A gátlások kialakulása es leküzdése. Az agresszió es hatása az egyénre. Önmagunk elfogadásának es elfogadtatásának képessége. Az esztétikum hatása a lelki fejlődésre. Lelki fejlődés a Biblia tükrében.
- A serdülőkor mint a személyiség kialakulásának döntő szakasza, az életkorból fakadó problémák, feszültségek (önállóvá válás, a döntés felelőssége, konfliktus szülőkkel es pedagógusokkal, kortárs csoportok az iskolában es azon kívül stb.) Önismeret, önkontroll, önértékelés, önbizalom. Képességeink es korlátaink tudata, önnevelési készség es képesség kezelésükre. Képességeinknek, ambícióinknak es kondícióknak megfelelő optimális testi-lelki terhelésre törekvés, az alulterhelés es a túlterhelés veszélyei. A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának „technikai”. A megfelelő konfliktus kezelés mint a lelki egészség feltétele, es a megfelelő mentálhigiéné állapot mint az eredményes konfliktuskezelés feltétele. A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.
- Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, ugyanakkor az autonómia megőrzésére irányuló erő, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás.

## Szent Mór Iskolaközpont Pedagógiai Program

---

- A művészi önkifejezés, a humor, a játék, a műélvezet, mint a lelki egészség helyreállításának, a feszültségek oldásának hatékony eszköze. Élményképesség, érzelmi jelenlét mindabban, ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képessége.
- A keresztény értékek és saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek és kereszténységünknek vállalása. Érzelmeink elfogadása, s a velünk kapcsolatban levő emberek ösztönzése ezek vállalására. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikuma iránt. A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés.

### 3.1.2. Testi egészség

- Az emberi test életműködésének ismerete az önismeret lényeges eleme. Az egészségmegőrzés belső igényének kialakítása. Az egyéni adottságok, hajlamok figyelembe vétele a szervezet működésében. A balesetek elkerülése. A közlekedés szabályai. A biciklivel való közlekedés egészségmegőrző szerepe és veszélyei. Az egészségmegőrzés igényének felkeltése, az egészséges életmód szokásrendszerének kiépítése. A testi és lelki egészség összefüggései (pl.: Az önfegyelem, az akarat erő, az énonosság szerepe az egészség iránti igény kialakulásában, a pszichés zavarok testi jelei. A lelki egészség megerősítése esélyt ad az egészségkárosító szenvedélyek megelőzésére).
- A háztartás szervezése
- Betegekkel, fogyatékosokkal szembeni magatartás
- Beteg, gondozásra szoruló családtagok
- A speciális egészségügyi problémákhoz, a szexualitást érintő kérdések megvitatásához célszerű meghívott előadót (orvos, biológus, védőnő, lelkipásztor) felkérni, aki kész a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is. A tudnivalók nagy része elhangzik az érintett szakórán, de az egyéni problémák megbeszélésére ott nem mindig van idő és nem megfelelő a környezet sem.
- Az ezt igénylő diákok kapjanak lehetőséget személyes beszélgetésre.

## 3.2. Biológia órák

- Saját testünk, szervezetünk működésének ismerete, mint az önismeret szerves része (egyéni hajlamok, jellegzetes betegségtünetek felismerése, a hipochondria tudatosítása).
- A serdülés testi sajátosságai, a serdülőkori biológiai, pszichológiai érés folyamatának ismerete, megértése.
- Genetikai ismeretek, az öröklődés jelentőségének felismerése. Az egészséget fenyegető tényezők ismerete, törekvés ellensúlyozásukra (a környezet károsító hatása, helytelen életvitel, egészségtelen táplálkozási szokások, stressz stb.)
- Fertőzések, járványok. A betegségek megelőzésének módjai (környezeti ártalmak minimalizálása, személyes higiéné, az egészséges életmód szokásrendszerének kialakítása, törekvés a lelki egészség megteremtésére stb.)
- Balesetek megelőzése (a balesetveszély felismerése, balesetvédelmi szabályok ismerete, betartásuk: segítségnyújtás baleseteknél).
- Az egészséges táplálkozás
- biológiai és erkölcsi és keresztényi szempontok az egészséges szexualitásban, felelősségvállalás egymás iránt – a fogamzásgátlás egyház által támogatott módjai.
- A gyakran változtatott partnerkapcsolatok konfliktusai, veszélyei (fertőzésveszély).
- A keresztény családtervezés lehetősége.
- szexuális rendellenességek, devianciák, homoszexualitás, a nemi betegségek és a nemi magatartás összefüggése, az AIDS
- Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk
- mértéktelen alkohol és kávéfogyasztás gyógyszerek, kábítószeres
- az alkoholizmus és drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések)

## 3.3. Testnevelés, mindennapos testnevelés

- Egészséges higiéniai szokások kialakítása (pl. váltóruha használata, órák utáni tisztálkodás)
- Antibakteriális szerek túlzott használatának elkerülése
- A rendszeres testmozgás egészségmegőrző és preventív hatásának megerősítése
- A test és lélek harmóniájának megerősítése a mozgás által
- A rendszeres testmozgás igényének kialakítása
- A gyógytestnevelésre szoruló tanulók differenciált foglalkoztatása

### 3.3.1. A megvalósítás formái

- Az előírt évfolyamokon a mindennapos testmozgás, testnevelés feladatai nevelés és oktatás szempontjából két jól elkülöníthető foglalkozás keretében oldhatók meg: délelőtt a testnevelés órák, illetőleg délután a tanórán kívüli foglalkozások során.
- A tanórán kívüli foglalkozások lehetnek szervezett sportfoglalkozások, vagy a napközi.
- Azok a tanulók, akik valamely sportegyesületbe járnak, mentesülnek a délutáni foglalkozások alól.

### 3.3.2. Céljaink

- - a tanulók fizikai fejlődésének elősegítése
- - az általános fizikai teherbíró képesség elérése
- - szabadidő hasznos eltöltéséhez alternatívák nyújtása

### 3.3.3. Időkeretek

- A kötelező heti 3 ill. 2,5 testnevelés órát a délelőtti tanítási időben tervezzük.
- A tömegsport foglalkozások a délutáni órákban, a napközis játékos testmozgások szintén délután, a tanóra előtt, a napközis csoport órarendjéhez igazodva zajlanak.

### 3.3.4. Helyszínek

- - tornaterem
- - tornapálya
- - Bagolyvár

### 3.3.5. Személyi feltételek

- A testnevelés órákat és tömegsport foglalkozásokat a testnevelő tanárok, a délutáni játékos, egészségfejlesztő testmozgásokat a napközis nevelők vezetik.