

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

**KÖLCSEY FERENC GIMNÁZIUM
ZALAEGERSZEG**

1 A program célkitűzése:

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az intézményünkben eltöltött időben minden diák részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az iskolánk mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

A egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés a tanuló és a szülő részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál.

A mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű 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.

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.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek, tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. Iskolánkban az átfogó prevenció programoknak kiemelt jelentősége van.

Arra törekszünk, hogy a teljes körű egészségfejlesztési program koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon valósuljon meg.

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.

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

- | | |
|---------------------------|--|
| • Dömök Szilvia | gyermek és ifjúságvédelmi felelős |
| • Gerencsér Katalin | drogprevenció koordinátor |
| • Kaczor Jácint | diákönkormányzatot segítő tanár |
| • Kaj András | testnevelés-gyógytestnevelés szakos tanár |
| • Dr. Németh Zoltánné | angol-biológia szakos tanár |
| • Pozsikné Németh Katalin | a természettudományos munkaközösség vezetője |
| • Schneider János | igazgatóhelyettes (koordinátor) |
| • Szűcs Klára | az osztályfőnöki munkaközösség vezetője |

2 A program megvalósításának feltételei

2.1 A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:

Egészségfejlesztő csoport tagjai:

- Iskola igazgatója – vagy megbízottja,
- Osztályfőnöki munkaközösség vezetője,
- Osztályfőnökök,
- Testnevelők,
- Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő),
- Iskolapszichológus,
- Gyermek és ifjúságvédelmi felelős,
- Drogprevenciós koordinátor,
- Diákönkormányzatot segítő pedagógus,
- Kortárs segítők.

A legjobb program sem lehet eredményes a kollégák segítségével. A szakszerű és az iskola konkrét helyzetét vevő iskolai egészségstratégia megvalósítása elképzelhetetlen a tantestület együttműködése nélkül.

2.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:

- Városi önkormányzat,
- Klebelsberg Intézményfenntartó Központ,
- Iskolaorvos, védőnő,
- Iskolaszék, szülői munkaközösség,
- Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
- ANTSZ megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei,
- Rendvédelmi szervek,
- Kábítószerügyi egyeztető fórumok (drogambulancia)
- Városi Diákönkormányzat,
- Civil szervezetek, egyesületek (pl.: Kandikó Klub).

2.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei:

- Jól felszerelt tornaterem és sportpálya,
- Kulturált étkezde saját konyhával,
- Iskolaorvosi rendelő,
- Jól felszerelt, világos osztálytermek, szaktantermek, laboratóriumok,
- Iskolai stúdió,
- Audiovizuális eszközök,
- Könyvtár,
- Büfé.

3 A program megvalósításának színterei

3.1 Tanórai keretek, elsősorban:

- természettudományos órák, különösen biológia és egészségtan,
- osztályfőnöki órák,
- nyelvi órák,
- testnevelés óra.

3.2 Tanórán kívüli keretek:

- nem sportjellegű tevékenységek (egészségnap, takarítási akciók, rendezvények),
- mindennapos testmozgás, tömegsport,
- Kölcsey kupák (a DSE szervezésében),
- Kölcseys diákhét,
- sportnap, tanár-diák mérkőzések,
- természetjárás, terepi foglalkozások, nyitott tornaterem.

3.3 Egyéb lehetőségek

3.3.1 Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, asszisztens, iskolafogászat)

Fő feladata a prevenció. Az év eleji- közti szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat és a szükséges terápia mielőbbi alkalmazása.

Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel.

Meghívottként részvétel az egészségnevelést érintő nevelőtestületi értekezleteken, illetve osztályfőnöki órákon. Kapcsolattartás háziorvos és iskolaorvos között.

3.3.2 Iskola Pszichológus

Az iskolapszichológus feladatait a tanulók személyiségfejlesztése, lelki egészségvédelme, továbbá a nevelő-oktató munka hatékonyságának segítése érdekében végzi, közvetlen segítséget nyújt a pedagógusoknak a nevelő-oktató munkához. A gyermekekkel, a tanulókkal közvetlenül, egyéni vagy csoportos foglalkozások keretében közreműködik a gyermekek beilleszkedését, társas kapcsolatait javító és iskolai teljesítményét növelő intézkedésekben, kezeli a tanulóknak a nevelési-oktatási intézménnyel összefüggő személyközi kapcsolati kommunikációs és esetlegesen fellépő teljesítményszorongásos tüneteit.

A részletes lehetőségeket az VI. számú melléklet tartalmazza.

3.3.3 Szülő-nevelő találkozó

Iskolánkban rendszeresen zajlanak az osztályok (különösen az első évfolyamok) által szervezett szülő-nevelő találkozók. A meghívott szaktanárok szakmai, pedagógiai észrevételei, értékelései mellett sort lehet keríteni egészségneveléssel kapcsolatos problémák megbeszélésére is.

3.3.4 SZM

A program megvalósításának egyik fontos színtere az *Szülői Munkaközösség*, hisz a szülők aktív részvétele, tevőleges segítése, együttgondolkodása a siker záloga.

3.3.5 Diákönkormányzat

A tanév elején és a tanév közben rendszeres konzultáció a diákok képviselői és a testnevelő tanárok között a tanévi tömegsportok: - házi bajnokságok és egyéni testmozgásvégzési lehetőségek koordinálása.

4 A program megvalósítása

4.1 Konkrét állapot felmérés.

- a) Az intézmény tanulóinak, tanárainak, szülőknek az egészséges életmódhoz való viszonyulásának konkrét kérdőív formában való felmérése,
A nevelőtestületnél különös hangsúlyt kap a problémakezelés módszerének vizsgálata, az elsődleges preventív egészségmegőrzés ismeretének tudásszintje,
- b) Tanuknál az eltérő korosztályoknak megfelelő szintű és típusú kérdőívek használata-7.-9.-11. évfolyamokon,
- c) Iskolaorvosi szűrések-vizsgálatok,
- d) Iskolapszichológus,
- e) Évente kétszer (ősszel és tavasszal) fizikai állapotfelmérés testnevelésórán,
- f) A kapott vizsgálati eredményeket azután rangsoroljuk, illetve súlypontosítjuk és meghatározzuk, kidolgozzuk az elsődleges, illetve másodlagos prevenció feladatokat és módszereket.

Az iskola-egészségügyi szolgálat 2011-2012-2013 évi értékelését a VII. sz. melléklet tartalmazza

4.2 Az egyes színtereken tervezett módszerek:

4.2.1 Egészségnevelés tanórán

Az iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás. Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak a biológia, természettudományos és idegen nyelvi órák.

A biológia illetve idegen nyelvi órák egészségfejlesztéshez kapcsolódó feladatait részletesen tartalmazza az I. és a III. melléklet.

4.2.2 Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében

Az osztályfőnöki órák tartalmát kötelezően nem határozza meg egyik közneveléssel kapcsolatos törvény ill. szabály sem, ezért ebben a tekintetben nagy az iskola szabadsága és ezzel együtt a felelőssége is. Az órakeret szűkös és a napi, valamint az aktuális problémák megbeszélése mellett helyet kell adni az egészségnevelésnek is. Erre az éves óraszámából 20-25% szeretnénk fordítani, ezzel is jelezve a terület kiemelt fontosságát.

A részletes lehetőségeket az II. számú melléklet tartalmazza.

4.2.3 Egészségnevelés a testnevelésórán és a sportoktatásban

Testnevelésórán

Célunk megszerettetni és megőrizni a mozgás szeretetét, változatos, hangulatos órávezetéssel sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény centrikus oktatás domináljon. Fenn kell tartani és lehetőség szerint bővíteni kell a differenciált oktatási formákat

A tanulók önmagukhoz mért fejlődése jelentse az értékelés fő elvét, mind a technikai, mind pedig a kondicionális képességfejlesztés területén, ne az abszolút teljesítményt osztályozzuk.

A könnyített- és gyógytestnevelés órákat külön csoportban szakos ellátással szervezzük, hogy minden diákunk a képességeinek és problémájának legjobban megfelelő fejlesztésben részesülhessen.

Diákjainktól elvárjuk, hogy lehetőségeikhez mérten

- legyenek tisztában a balesetmegelőzős, balesetvédelem és a kölcsönös segítségnyújtás fő elveivel, fontosságával,
- egészséges étkezési szokásokat alakítsanak ki,
- felismerjék a helyes napirend kialakításának fontosságát, és eszerint éljenek,
- tudatosuljon bennük a káros szenvedélyek sportteljesítmény-csökkentő és egészségkárosító hatása.
- növekedjen a fizikai állapotuk az évenkénti Hungarofit teszt felmérések során.

A részletes lehetőségeket az VI. számú melléklet tartalmazza.

Mindennapi testmozgás

Iskolánk a testnevelés órák keretein kívül is számtalan lehetőséget kínál a diákjainak, hogy játéklehetőséget biztosítson nekik, és kielégítse mozgásigényüket. A foglalkozások időpontját minden tanév elején a testnevelők határozzák meg az iskolavezetéssel történő egyeztetés után.

A részletes lehetőségeket az V. számú melléklet tartalmazza.

4.2.4 Prevenció

Iskolánkban az egészségfejlesztés és környezeti nevelés területén kiemelt szerep jut a prevenciós munkának, felmérések készítésének, előadások, rendezvények szervezésének.

A szenvedélybetegségek megelőzésének főbb területei:

Táplálkozás:

Egészséges ételválaszték a büfében: több tejtermékkel, péksüteménnyel, gyümölccsel.

Időszaki gyümölcs hét szervezés (tavasz, őszi).

Egészséges étkezési – reformétkezésről szóló előadások szervezése.

(Kölcséys diákhét)

Sportrendezvényekkel egybekötött gyümölcs, rostos ital, tiszta víz bemutatók.

Szexualitás és az AIDS:

A 11. évfolyamon iskolaorvosi, védőnői közreműködéssel a leányok részére önvizsgálati mellrák szűrés bevezetése. A fiúk a here daganatos betegségről, a tünetek korai felismeréséről, önvizsgálatról hallanak védőnői tájékoztatót.

Kölcséys diákhétén, vagy az egészséghét keretében egy napon több orvos: nőgyógyász, urológus, tüdőgyógyász, mentálhigiénés szakember, pszichológus meghívására kerül sor.

A HIV fertőzés, és az AIDS betegségről szóló, kampányrendezvények a december 1-i világnaphoz kapcsolódva jelennek meg az intézményben. Ebben az időszakban csatlakozunk a városi, vagy civil szervezetek programjaihoz, a védőnő felvilágosító órákat tart a diákoknak (8-10. évfolyam).

Dohányzás:

Iskolánk egész területén tilos a dohányzás.

DÖK, a kortárssegítők, védőnő, egészségnevelő szervezésében időszakonként minden évfolyamon munkáltató feladatokkal többfordulós verseny szervezése. Kórházi látogatások szervezése: (érsebészeti; tüdőgondozó, stb.) önkéntesek és kortárs-segítők bevonásával

Előadások szervezése meghívott előadókkal (Kölcséys hét, illetve dohányzásmentes világnapon)

Audiovizuális eszközök felhasználásával videók, cd-k lejátszása a klub-moziban.

Sportverseny szervezés. Ne legyen életünk füstbe ment terv; címszó alatt.

Tanári példamutatás.

Biológia, kémia és fizika órákon, ahol a légzés élet- és egészségtana a tanóra szerves része a tantárgyak közötti kooperáció keretében az egészségnevelés.

Drog-prevenció:

A drog-prevencióval kapcsolatos feladatokat az iskolai drogmegelőzési program részletesen tartalmazza. A program koordinátoraként is tevékenykedő kolléga előadások szervezésével, kortárs segítők bevonásával, rendőrségi, ifjúságvédelmi szakemberek segítségével folyamatosan jelen van az osztályok életében. Figyelembe véve Zalaegerszeg város „Drog stratégiai programját”, valamint a fogyasztói szokások változását, egyre inkább az alsóbb osztályok felé nyit.

Egyéb függőséget okozó fogyasztási cikkek:

Alkohol, energia ital és kávé

Sajnos nemcsak iskolánk fiataljaira jellemző, hogy a tanítási hét során felmerülő nehézségek miatt pótszerekhez nyúlnak!

Bár a kávé és az energia ital legális drognak számít, nem lehet a diákok mindennapi itala! Az iskolán belül (büfé kínálat) nem juthatnak ezekhez az élénkítő szerekhez, otthoni, társasági fogasztásuk bevett napi gyakorlat. Itt a legkisebb a megelőzésben a mozgásterünk, hiszen a szülők, sőt mi tanárok is élünk ezekkel az anyagokkal. Ezért tanórákon, elsősorban a biológia és kémia szakos kollégák feladata felhívni a figyelmet az izgatószer használatának „mellékhatásaira”.

Alkohol:

Mivel az iskola területén, az iskolai programokon az alkohol fogasztása és birtoklása is büntetendő, ezért a tanulók baráti körben, szabadidejükben élnek vele.

Itt feltétlenül szükség van a kortársak segítő megerősítésére: hogy alkohol nélkül is van buli.

A tanórai munka során kiselőadások összeállításával, és prezentációjával inkább magukénak érzik a témát a diákok.

4.3 A megvalósítás időintervallumai

Rövid távú (1 év):

A program elindítása felméréssel (mérőlapok a mellékletben). Növekedjen a tömegsportokon való résztvevők száma. Az egészséges táplálkozás feltételeinek megteremtése a büfében. Kulturált, ízléses évszaknak megfelelő öltözködés. A betegséggel szembeni immunitás növekedjen - a tanári-tanulói hiányzások csökkenjenek!

Középtávú (3- 4 év):

A mindennapos testnevelés bevezetése felmenő minden osztályra vonatkozóan. Tanári továbbképzések. A dohányzók számának csökkentése, kortárssegítők számának növelése. Alkohol problémák számának csökkentése, drog megelőzés.

Hosszú távú (8-10 év)

Átfogó szemléletváltozás.

4.4 Összehasonlító értékelés

Folyamatértékelés:

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

Átfogó éves értékelés:

Az éves munka értékelésekor.

Újabb célkitűzések meghatározása:

Az új állapotfelmérés és a középtávú teljesülés tükrében 5-6 évente felülvizsgálat.

Tartalom

1	A program célkitűzése:	2
2	A program megvalósításának feltételei	3
2.1	A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:	3
2.2	Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:	3
2.3	A program megvalósításának tárgyi feltételei:	3
3	A program megvalósításának színterei.....	4
3.1	Tanórai keretek, elsősorban:	4
3.2	Tanórán kívüli keretek:	4
3.3	Egyéb lehetőségek.....	4
3.3.1	Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, asszisztens, iskolafogászat)	4
3.3.2	Iskola Pszichológus	4
3.3.3	Szülő-nevelő találkozó.....	4
3.3.4	SZM	4
3.3.5	Diákönkormányzat.....	4
4	A program megvalósítása	5
4.1	Konkrét állapot felmérés	5
4.2	Az egyes színtereken tervezett módszerek:.....	5
4.2.1	Egészségnevelés tanórán.....	5
4.2.2	Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében.....	5
4.2.3	Egészségnevelés a testnevelésórán és a sportoktatásban	5
4.2.4	Prevenció	6
4.3	A megvalósítás időintervallumai.....	7
4.4	Összehasonlító értékelés	8
	Tartalom	9
	MELLÉKLETEK	10
	<u>I.</u> Egészségnevelés a biológia és egészségtan órán	11
	<u>II.</u> Egészségnevelés osztályfőnöki órán.....	12
	<u>III.</u> Környezeti és egészségnevelés a nyelvi órákon	14
	<u>IV.</u> Egészségnevelés a testnevelés órán	15
	<u>V.</u> Mindennapos testmozgáshoz kapcsolódó foglalkozások.....	16
	<u>VI.</u> Az iskolapszichológus feladatai a lelki egészségneveléssel kapcsolatosan.....	17
	<u>VII.</u> Egészségügyi helyzetkép az iskola-egészségügyi szolgálat vizsgálatai alapján	18
	Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő).....	19
	<u>VIII.</u> Elsősegélynyújtás alapismeretek oktatásának lehetőségei	21
	<u>IX.</u> Kérdőívek	22
	Kérdőív a dohányzási szokásokról.....	22
	Kérdőív a tanulók egészséggel kapcsolatos ismereteiről és szokásairól	23
	Kérdőív a Szexuális ismeretekről.....	24

MELLÉKLETEK

Az egészségfejlesztési programhoz

I. melléklet

Egészségnevelés a biológia és egészségtan órán

A biológia-egészségtan tanításának 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.

7–8. évfolyam

A tanulók korszerű ismereteket szereznek az ember testfelépítéséről, életműködéseiről, jellemző egészségügyi problémáiról és az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódokról.

Megismerik az alapvető elsősegély-nyújtási eljárásokat, valamint a szűrővizsgálatok és a védőoltások jelentőségét a betegségek megelőzésében.

Fontos, hogy felismerjék az életmód, a környezet, a viselkedés és az egészségi állapot közötti összefüggéseket, hogy megértsék: az *egészség* nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szellemi és szociális *jóllét* állapota.

Tudatosuljon bennük, hogy a mindennapi életvezetés, az életmódbeli szokások fogják döntő mértékben meghatározni későbbi egészségi állapotukat, életkilátásaikat.

10. évfolyam

Alapvető járványtani fogalmak ismerete. A helyi és világjárvány fogalma, a megelőzés és elhárítás lehetőségeinek megismerése.

Az embereket fertőző vírusok.

Az emberi szervezet parazita baktériumai, kórokozásuk. Baktériumok által okozott betegségek. Védekezés, megelőzés. Ajánlott és kötelező védőoltások.

A gombák táplálkozás-élettani szerepének, a gombaszedés és tárolás szabályainak megismerése.

Emberi kórokozó férgek, ízeltlábúak és az általuk okozott betegségek, tünetek ismerete.

11–12. évfolyam

A középiskolai tanulmányok utolsó két évfolyamán feldolgozásra kerülő témakörök középpontjában többek között az emberi szervezet felépítésének és működésének megismerése, az ember testi és lelki egészsége közötti kapcsolat megértetése szerepel. Kiemelt szerepet kap a mindennapi élet biológiai problémáinak megismerése, a családtervezés és a tudatosan vállalt egészséges életmód biológiai alapjainak elsajátítása.

II. melléklet

Egészségnevelés osztályfőnöki órán

Iskolánk tanulói a 13-19 éves korosztály tagjai, így meglehetősen változatos életkori sajátságok jellemzik őket. A nevelési elképzeléseinket ezért korcsoportokra bontva készítettük el: a 7-8. évfolyam, 9-10. évfolyam, 11-12. évfolyam számára.

7-8. évfolyam

Ebben az időszakban a legfontosabb személy a gyermek saját maga. Ő áll mindennek a középpontjában, legalábbis így gondolja a diák. Már nem tekinti saját magát gyerekeknek, és elvárja, hogy „felnőttként” kezeljük. A kortársak a meghatározóak a többség életében véleményükkel, példájukkal. Sikeres programokat akkor tudunk szervezni ennek a korosztálynak, ha a tervezéstől a kivitelezésig bevonjuk őket a munkába.

Egészséges táplálkozással kapcsolatban:

- gyümölcs-nap,
- reform büfé,
- reform süтик versenye és kóstolója,
- tejivó nap,
- egyénileg, vagy csoportosan vegyenek részt a megszervezett programokon. (az elején akár jutalmazási rendszert is bevezethetünk).

Testi és lelki egészség érdekében:

- a tanév során megrendezésre kerülő túrák népszerűsítése aktív részvétellel, beszámolókkal,
- elsősegélynyújtó, ill. vöröskeresztes meghívott előadók bemutató előadásai,
- a védőnővel, ill. meghívott szakemberekkel szervezett beszélgetés a szeretet-szerelem-szexualitás témában,
- viselkedéstani alapok elsajátítása,
- osztálykirándulás szervezése, amely lehet „csak” egy együtt töltött délután, hétvégi nap, vagy akár több nap is,
- karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódóan ajándékozás, ami nem kell, hogy pénzért vásárolt legyen, egyszerűen egy közös beszélgetéssel, játékkal, hozott süтик fogyasztásával eltöltött óra lehetne.

9-10. évfolyam

Ez a korosztály már a csoport, a közösség részének tekinti magát, igyekszik sikeresen kooperálni a többiekkel. Még mindig a lázadó korszak jellemzi a viselkedésüket, de egyre több belátással. Az osztályfőnök mindig tud egy „aktív magot” toborozni aki közvetítenek a felnőttek és a majdnem felnőttek között. Ebben az időszakban már felelősséggel rájuk bízhatunk sok tennivalót, az ellenőrzést viszont még nem lehet elhagyni!

Egészséges táplálkozással kapcsolatban:

- Az iskolai DÖK, természettudományos munkaközösségek, Kandikó Egyesület által szervezett programokon (ld. fentebb) *mindig legyen képviselte az osztálynak!*
- Erre az osztályfőnöki órákon az információ továbbadásával, és felelősök kijelölésével, és saját példával buzdíthatunk.

Testi és lelki egészség érdekében:

- A 7-8. évfolyamnál megemlített programok Nekik is szólnak, de a tapasztalat az, hogy az aktivitás ennél a korosztálynál a legkisebb iskolai szinten.
- osztályfőnöki órák keretében meghívott szakemberekkel a szabadidő tartalmas, és értelmes eltöltésének lehetőségéről
- az alkohol és tudatmódosító-szerekkel való találkozás lehetőségei, veszélyeik
- Bajba kerültem, ki segíthet? Iskolai, városi szinten melyik szervezethez fordulhat a szülőkkel való megbeszélés után a gyerek.

11-12. évfolyam

Diákjaink többségének figyelme ebben az időszakban már a továbbtanulásra irányul. Ezért kiemelt fontosságú, hogy minél több pontos információ jusson el hozzájuk és a szülőkhöz is. A felsőoktatási intézmények kampányszerű ismertetői inkább a 11. évfolyam diákjai számára hasznosak, míg a nyílt-napokra a 12. évfolyam tanulóinak van szüksége.

- Programok szervezésében, lebonyolításában már nagyfokú önállósággal bírnak, de a felnőtt kontroll továbbra is elengedhetetlen.
- Az osztályfőnöki órák nagy része már a jövőről szól, így ezek keretében:
- A közelmúltban végzett, de visszajáró diákjaink tarthatnak beszámolót saját felsőoktatási intézményükről, kollégiumi életéről, lehetőségekről. Első kézből még diáktól kapnak hasznos tanácsokat, amit szívesen hallgatnak meg.
- Pályaorientációs előadások szervezése (az iskolapszichológussal egyeztetve)
- Családi élet szervezése elsősorban otthoni példa, nevelés eredménye, de a diákjaink egyre nagyobb hányada kerül olyan háttérrel iskolánkba, hogy ennek a témának is van létjogosultsága osztályfőnöki óra keretében.
- Meghívott pszichológus szakember adhat tanácsokat konfliktus kezelés, párkapcsolat, szülő-gyermek kapcsolat témában. Tárgyalási technikák megismerése, kultúrált vitatkozás, érvelés formái.
- Egészségmegőrzés kapcsán a szűrővizsgálatok szükségességéről, és hatékonyságáról az iskolaorvos, a védőnő előadásai, tanácsai lehetnek jó útravalók.

Környezeti és 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. A nyelvtanulás tartalmára vonatkozóan a NAT hangsúlyozza a tantárgyközi integráció jelentőségét. Fontos, hogy a tanulók az idegen nyelv tanulása során építeni tudjanak más tantárgyak keretében szerzett ismereteikre és személyes tapasztalataikra, ugyanakkor az idegen nyelvvel való foglalkozás olyan ismeretekkel, tapasztalatokkal gazdagítja a tanulókat, amelyeket más tantárgyak keretében is hasznosítani tudnak.

Ezen felül mivel a nyelv az élet minden területét átfogja, az idegen nyelv egyedülálló a tantárgyak között, hiszen számtalan lehetőséget biztosít a tantárgyat oktató pedagógus számára, a tanulók ismereteinek bővítésére, világról alkotott véleményük, beállítottságuk formálására.

Az érettségi vizsgák, valamint a nyelvvizsgák követelményrendszerébe foglalt témakörök keretében – melyek már a nyelvoktatás legelső szintjétől jelen vannak és a különböző nyelvi szinteken újra és újra visszatérnek – a nyelvet oktató tanár tevékenyen részt vesz a tanulók környezeti és egészségnevelésében, mentálhigiénés fejlődésük elősegítésében.

A környezeti és egészségnevelésben kiemelt szerepet játszó nyelvi témakörök:

Környezetünk:

- növények és állatok a környezetünkben,
- időjárás, éghajlat,
- környezetszennyezés és következményei,
- környezetünk védelme, környezettudatos magatartás,
- veszélyeztetett állat- és növényvilág,
- természeti katasztrófák,
- jövőkép.

Életmód:

- egészséges életmód, egészségmegőrzés,
- egészséges étrend, sport, fitness, betegségmegelőzés,
- gyógymódok, alternatív gyógyászat,
- szenvedélybetegségek: dohányzás, alkohol, drogok,
- test-és lélek harmóniája.

Helyünk a világban és társadalomban, szociális kapcsolatok:

- a család szerepe, fontossága,
- a tizenévesek világa, baráti kapcsolatok,
- generációk kapcsolata, generációs különbségek,
- példaképek,
- kultúrák, népek, országok,
- kulturális különbségek, tolerancia.

IV. melléklet

Egészségnevelés a testnevelés órán

7-8. évfolyam

Ha az általános iskolás életkorban a gyermekek nem kapják meg a szükséges testmozgási lehetőséget azt szinte már többé nem lehet bepótolni. Ezért ebben a korban kell megszerettetni a testmozgást különféle változatos játékokkal.

Higiéniai szokásokat, a rendszeres tisztálkodásra való nevelést.

A kondicionális képességfejlesztést csak a saját testsúly illetve kisebb súlyok ellenállásával tegyék.

Hangsúlyos az ortopédiai megelőzések – gerincdeformitás, bokasüllyedés elleni gyakorlatok végeztetése.

A keringési rendszer fejlesztését különféle távú és iramú futásokkal, sor, illetve váltóversenyekkel

9-10. évfolyam

A serdülőkor időszakában következik be a hirtelen, gyors hossznövekedés, ezért fő feladat ebben a korban a mély hátizmok további erősítése, „törzsizomfűző” kifejlesztése.

Váljon szokássá a sportkörnyezet higiénája, tisztasága, a rendszeres mosakodás, tisztálkodás órák után. Ismerjék és alkalmazzák a tanulók azokat az alapvető verseny és játékszabályokat, amelyek a tanult sportágakban a tanórai és a tanárán kívüli versenyzést és játékot biztosítják. Rendelkezzenek a tanulók elméleti ismeretekkel az alapképességek fejlesztésének élettani hátteréről, amelynek ismeretében tudatosan alkalmazhatják a megismert képességfejlesztő módszereket. Ismerjék az alkalmazott új gyakorlatok esetében is az intenzitás és a terjedelem-növelés lehetőségeit. Ismerjék a tartós terhelés, az aerob állóképesség fejlesztés alapelveit, tudják mérni, ellenőrizni.

11-12 évfolyam

Legyenek képesek önfejlesztésre, önellenőrzésre önállóan és önirányítottan tudjanak edzőmunkát végezni. Legyenek képesek különböző egyéni és csapat sportteljesítményeket adekvát szempontok szerint értékelni. Váljon mind tudatosabbá magatartásuk a szabadidőben végzett sportolásban, edzettségük növelésében, érezzék felelősséget saját magukkal, életmódjukkal szemben. Rendelkezzenek a tanulók ismeretekkel az erőt, a gyorsaságot és az állóképességet fejlesztő programok összeállításáról.

A Johan Béla nevéhez fűződő egészségnevelési program, a mindennapi egészségfejlesztő testmozgás és sportolás megteremtése.

Ezzel mindenki egyetért, hisz a mindennapos testmozgásban lehetőség van arra, hogy a tanításhoz, tanuláshoz szükséges tulajdonságokat megerősítsük, a tanár-diák legyen erős, kitartó, becsületes és szorgalmas, ne legyen fáradékony, bírja a tanítással, tanulással járó idegi és fizikai terhelést.

Intézményünkben a heti két testnevelési óra elégtelen az egészség megőrzésére, életvitel, életmód kialakítására. Ezért igyekeztünk a délutáni programokba széles skálát adni a kínálatunknak a tanulóknak, tanároknak, szülőknek a testmozgásra.

Mindennapos testmozgáshoz kapcsolódó foglalkozások

DSE

A diák sport egyeslet minden évben hat sportcsoportot működtet. Kosárlabda fiú és leány, labdarúgás fiú és leány, kézilabda fiú és leány. A csoportok kialakítása a tanév elején történik, a toborzás utána folyamatos. DSE foglalkozásokon a más egyesületben nem leigazolt, tehát amatőr sportolók járnak. A sportcsoportok mindegyike részt vesz a diákolimpiákon amatőr kategóriában. Iskolánk egyesületi szinten leigazolt sportolóit is indítjuk az igazolt kategóriában, mind a három sportágban. Igény szerint más sportágakban is indítunk versenyzőket. A versenyeztetés két kategóriában zajlik:

Diákolimpia:

- Labdarúgás (fiú és leány, igazolt és amatőr)
- Kosárlabda (fiú és leány, igazolt és amatőr)
- Kézilabda (fiú és leány, igazolt és amatőr)
- Következő sportágak igény szerint:

Atlétika, Úszás, Tenisz, Kötélugrás, Vívás, Röplabda, Duetlon, Triatlon

Kupák:

- Kosárlabda (Raffai Imre emléktorna fiú és leány igazolt, Kölcsey kosárlabda kupa amatőr fiú és leány)
- Labdarúgás (fiú és leány, igazolt és amatőr)
- Kézilabda (fiú és leány, igazolt és amatőr)

Táborok

Két sporttábort szervezünk, a téli időszakban (február eleje) sí tábort, a tanév végén (június vége) pedig vízi tábort.

Osztálybajnokságok

Az őszi időszakban, a tornateremben kézilabda, kosárlabda, röplabda és asztalitenisz bajnokságot, a tavaszi időszakban az udvaron található sportpályákon labdarúgás és igény szerint streetball bajnokságot szervezünk.

Egyéb programok

Heti egy alkalommal tanár-diák foci és kosármérkőzések, az aulában a két ping-pong asztalon folyamatos játéklehetőség, konditerem használat felügyelet mellett és tömegsport jelleggel labdajátékok szintén testnevelő tanári felügyelet mellett.

Túrák

A Kandikó Környezet- és Természetvédelmi Oktatóközpont és Természetbarát Egyesület rendszeres túrázási lehetőséget biztosít a tanulók számára. A tanítási időszakban hétfőnként gyalog és kerékpártúrákat szervez az egyesület Zala megyébe és a környező tájegységekbe. A nyári szünetben az egyesület vándor túráin vehetnek részt a tanulók, melynek során hazánk különböző tájegységeit ismerhetik meg a résztvevők.

VI. melléklet

Az iskolapszichológus feladatai a lelki egészségneveléssel kapcsolatosan

Az iskolapszichológus megszervezi

- a) azokat a pszichológiai jellegű *szűrővizsgálatokat*, amelyek a képességvizsgálatok, szociometriai vizsgálatok, tanulási szokások, tanulási motiváció vizsgálatának körébe tartoznak, vagy a beilleszkedési, magatartási, tanulási nehézségek megelőzése érdekében szükségesek, (kiemelt célcsoport a 9. évfolyam)
- b) a *mentálhigiénés preventív feladatokat* a nevelési-oktatási intézményben az egyén, a tanulócsoport, és az intézményi szervezet szintjén,
- c) a nevelési-oktatási intézményben az *egészségfejlesztéssel*, a nevelő-oktató munka, a szexuális nevelés segítségével, a nevelési-oktatási intézményben észlelt személyközi konfliktusok és az erőszakjelenségek megoldásával kapcsolatos pszichológiai témájú feladatokat,
- d) a *krízistanácsadást* a következő váratlan súlyos élethelyzetekben: kortárshaláleset, súlyos iskolai kudarcélmény, váratlan családi krízishelyzet, továbbá terápiás vagy más kezelés szükségessége esetén továbbbírányt a pedagógiai szakszolgálathoz vagy más szakellátást biztosító intézményhez, valamint
- e) a kiemelten tehetséges tanuló *tehetséggondozásában* a pedagógusokkal és a pedagógiai szakszolgálat szakemberével közösen kidolgozza az együttműködés és az ellátás kereteit.
- f) szükség esetén az iskolai önismereti, képességstruktúra-feltérési, pályaaorientációs tanácsadást/foglalkozást.

Az iskolapszichológus együttműködik/kapcsolatot tart

- a) az iskola vezetésével,
- b) a nevelőtestület tagjaival,
- c) érintett tanulókkal és szüleikkel,
- d) az iskola egészségügyi szolgálat munkatársaival,
- e) környezetünkben működő iskolákban dolgozó iskolapszichológusokkal,
- f) Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis feladatait ellátó intézménnyel,
- g) a pedagógiai szakszolgálatban dolgozó iskolapszichológussal a szakellátásra történő utalása vonatkozásában,
- h) a pedagógiai szakszolgálattal az érintett gyermek, tanuló pedagógiai szakszolgálati ellátás keretében történő gondozásában,
- i) a pedagógiai szakszolgálat pályaválasztási szakemberével,

Az iskolapszichológus továbbá

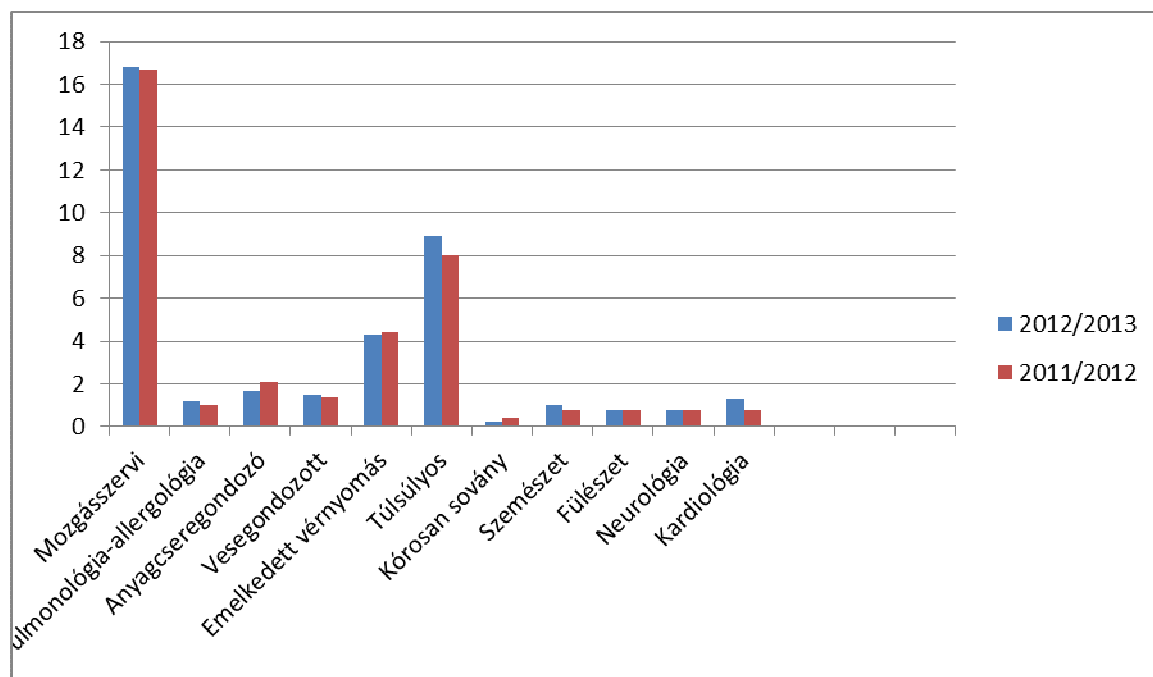
- a) segíti pszichológiai ismereteknek a nevelési-oktatási intézményen belüli elsajátítását,
- b) önismereti, képességstruktúra-feltérési, pályaaorientációs tanácsadást/foglalkozást tart,
- c) bántalmazás vagy deviáns viselkedésformák esetén kiemelt segítséget nyújt konfliktusban érintett gyermekek, tanulók és pedagógusok számára.

VII. melléklet

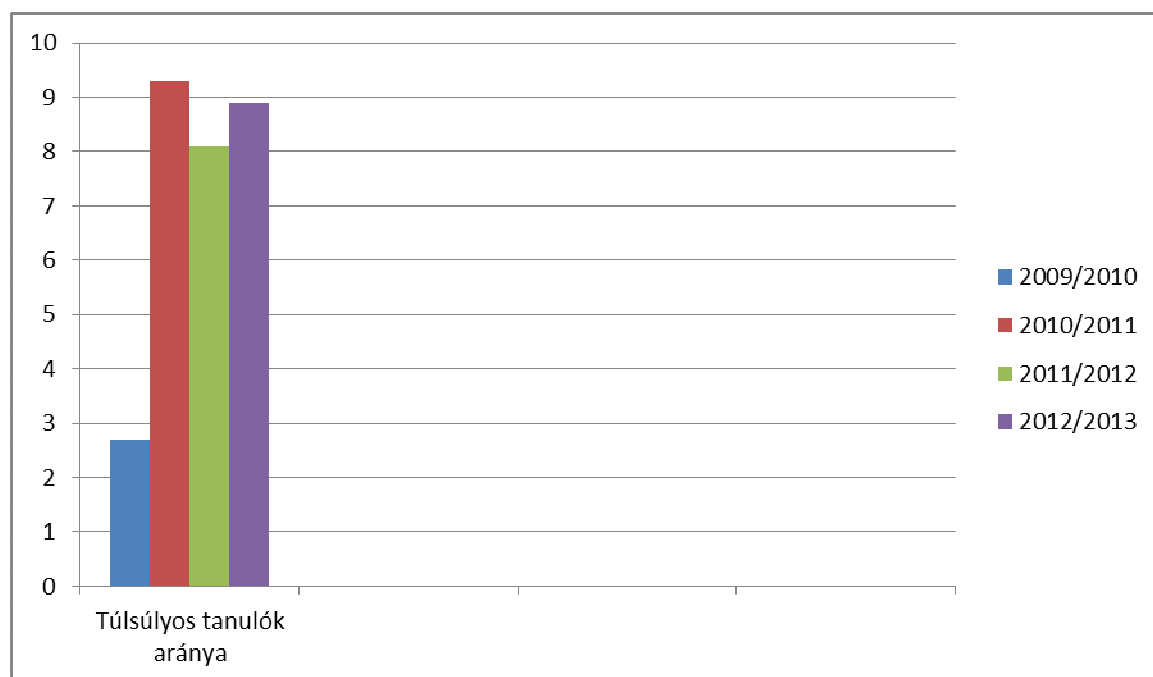
Egészségügyi helyzetkép az iskola-egészségügyi szolgálat vizsgálatai alapján

Szűrővizsgálatok során az országosan jellemző tendenciát észleljük az iskolában. Elsősorban a mozgásszervi elváltozások, allergiás panaszok, az elhízás okozza a legtöbb egészségügyi problémát a diákok körében.

Ifjúság-egészségügyi szolgálat által egészségügyi okok miatt fokozott gondozást igénylő tanulók száma a 2011/2012-es és a 2012/2013-as tanévben:



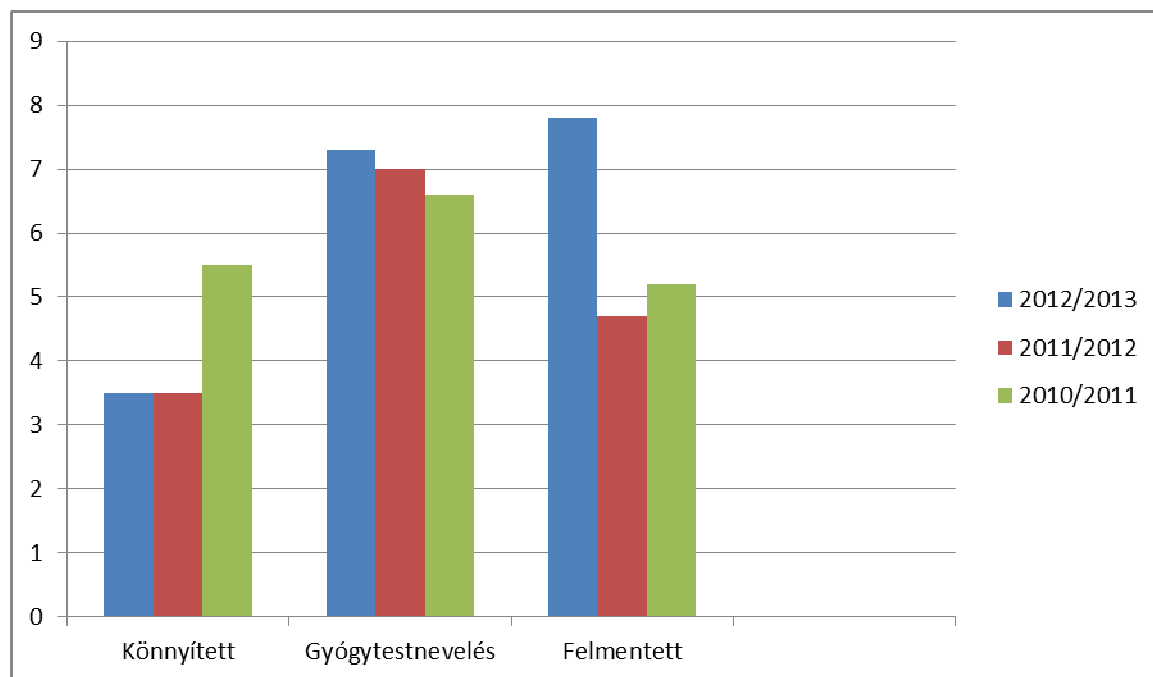
Túlsúlyos tanulók %-os arányának alakulása a következőképpen alakult az elmúlt 4 tanév során:



Az elhízás több évi tapasztalatunk szerint emelkedést mutat. A 2012/2013-as tanévben az újonnan bejövő diákok 10,9 %-a túlsúlyos, ezért kiemelt fontosságúnak tartjuk az egészséges életmód és

étrenddel kapcsolatos egészségfejlesztő foglalkozásokat elsősorban a 7. 8. évfolyamban. Ezen sokat segíthet a mindennapos testmozgás bevezetése.

Testnevelési csoportbesorolás alakulása az elmúlt 3 tanévben (%-os arány)



A 2011/2013-as tanévben energiatallal kapcsolatos felmérést végeztünk az iskolában, amelyben az országoshoz hasonló fogyasztási szokásokat találtunk. Az anonim kérdőíves lekérdezés alapján kiderült, hogy a tanulók 59%-a fogyaszt energiatalt különböző rendszerességgel (45% havonta, 11% hetente, 2% naponta). Ami elgondolkodtató, hogy a diákok 35%-a fogyasztott már energiatalt alkohollal együtt.

Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő)

Az iskola-egészségügyi szolgálat munkáját a 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet alapján végzi. Fő feladata a primer és szekunder prevenció. Az iskola egészségügyi vizsgálatokkal, kiszűrni az esetleges elváltozásokat, időben felismerni a betegségeket megelőző állapotokat. Gyanú esetén szakorvoshoz irányítani a tanulókat kivizsgálás céljából. A már diagnosztizált betegséggel rendelkező tanulók gondozása, állapotuk folyamatos nyomon követése. Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel. Kapcsolattartás háziorvos és iskolaorvos között.

Meghívottként részvétel az egészségnevelést érintő nevelőtestületi értekezleteken, illetve osztályfőnöki órákon.

A. Kapcsolódási pontok az iskolai egészségnevelési, fejlesztési tervhez:

7. évfolyam

Egészséges életmód

Egészséges napirend, táplálkozás, mozgás, aktív és passzív pihenés, alvás

Dohányzás hatása a szervezetre

Szex edukáció

Serdülőkor - Testi lelki változások, személyi, intim higiénia

8. évfolyam

Szex edukáció

Szerelem - Párkapcsolat

Nemi szervek működése

Egészséges életmód

Egészségtudatos táplálkozás - Táplálkozási zavarok

Alkohol hatása a szervezetre, energitalok fogyasztásának veszélyei

9. évfolyam

Egészséges életmód

Döntéshozatal. Rövid távú döntések hosszú távú haszna vagy kára

Drogokról általában, függőség.

Szex edukáció

Szerelem – Párkapcsolat

Nemi szervek működése

10. évfolyam

Szex edukáció

Felelősségteljes párkapcsolat

Fogamzásgátlás

Terhesség megszakítás

11. évfolyam

Szex edukáció

Szexuális úton terjedő betegségek – AIDS megelőzés

Családalapítás, fogamzásszabályozás

Egészséges életmód

Rákmegelőzés - emlő és here önvizsgálat

VIII. melléklet

Elsősegélynyújtás alapismeretek oktatásának lehetőségei

A laikus elsősegélynyújtás hazánkban elképzelhetetlenül rossz helyzetben van. A diákok magas óraszámuk miatt leterheltek, a kerettantervek nem hagynak időt újabb tananyag részek beemelésére, nincs kidolgozott tanterv, nincs egységesen elfogadott szakirodalom, de a megfelelő tanerő is hiányzik. Iskolánkban hagyományosan jelen van az elsősegély-nyújtási alapismeretek átadása, versenyekre való felkészítés az iskola-egészségügyi szolgálat, a Magyar Vöröskereszt és az OMSZ szakembereinek közreműködésével.

Célok:

- 1.A ismeretátadás célcsoportjának bővítése,
- 2.A diákok ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát,
- 3.Ismerjék fel az alapvető vészhelyzeteket,
- 4.Tudják az egyes sérülések élettani hátterét, várható következményeit,
- 5.Sajátítsák el a legalapvetőbb segélynyújtási módokat,
- 6.Segélynyújtással, élettannal, anatómiával kapcsolatos alapfogalmak megismerése,
- 7.Képességfejlesztés:
 - a) Probléma felismerés,
 - b) Gyors és szakszerű cselekvés,
 - c) Embertársaink iránti érzékenység,
 - d) Bajba jutottakkal szembeni együttérzés
- 8.A tanulók kapjanak bepillantást a mentőszolgálat felépítésébe és működésébe,
- 9.Készség szinten sajátítsák el mikor, és hogyan kell mentőt hívni,
10. Alakuljon ki együttműködés a középiskola és a mentőszolgálat között.

tanórai keretek:

- biológia-egészségtan órák: anatómiai és élettani ismeretek, sérülések felismerése,
- kémia órák: mérgeзések, vegyszer okozta sérülések, égési sérülések,
- fizika órák: égési sérülések, áramütés, érintésvédelem),
- testnevelés: veszélyhelyzetek, baleset megelőzés,
- osztályfőnöki órák: alapfogalmak, elsődleges feladatok, kommunikáció, megközelítő magatartás

Tanórán kívüli lehetőségek:

- sportfoglalkozások,
- túrázás,
- tematikus napok, Kölcsey hét,
- szakkör, önképző körök,
- versenyek,
- egyéb rendezvények, előadások.

Idő hiányában a pedagógusok fő célja a motiváció megteremtése lehet, ezt követően érdemes a diákokat valamilyen célszervezethez irányítani (Ifjúsági Elsősegélynyújtók, Magyar Vöröskereszt).

IX. melléklet

Kérdőívek

Kérdőív a dohányzási szokásokról

1. Évfolyam:
2. Születési év:
3. Nemed:

	fiú	lány
--	-----	------
4. Kipróbáltad már a dohányzást?

	igen	nem
--	------	-----
5. Ha már rágyújtottál, hány éves korodban történt először?

7 éves kor előtt	7-8 év	9-10 év
11-12 év	13-14 év	egyéb
6. Miért gyújtottál rá?

kíváncsiságból	barátok rábeszéltek
szüleidet utánoztad	reklámban láttad
7. Az első rágyújtás óta dohányzol-e?

	igen	nem
--	------	-----
8. Ha igen, milyen gyakran dohányzol?

naponta	hetente 1-2 alkalom	havonta 1-2 alkalom
---------	---------------------	---------------------
9. Hány cigarettát (egyéb dohányterméket) szívsz el naponta?

1-2 szál	5-10 szál	15-20 szál	1 doboznál több
----------	-----------	------------	-----------------
10. Próbáltál már leszokni a dohányzásról?

	igen	nem
--	------	-----

Ha igen, hányszor? alkalommal
11. Ha nem dohányzol, mi az oka?

káros az egészségre	tiltják a szüleid	sok pénzbe kerül
egyéb, és pedig:.....		

Kérdőív a tanulók egészséggel kapcsolatos ismereteiről és szokásairól

Évfolyam:

Születési év:

Nem:

fiú

lány

1. Mi az AIDS?

- 1. Egy fertőző nemi betegség
- 2. Szerzett immunhiányos tünetegyüttes
- x. Egy rákot okozó bőrbetegség

2. Mi okozza az AIDS-t?

- 1. Baktérium
- 2. Gomba
- x. Vírus

3. Milyen módon jut a vírus a véráramba?

- 1. Cseppfertőzés
- 2. Sérült bőrön, nyálkahártyán
- x. Táplálékból felszívódással

4. Melyik szervünket támadja meg az AIDS?

- 1. Tüdő
- 2. Védekezőrendszer
- x. Bőr

5. Mi az AIDS megelőzésének ideális módja?

- 1. Hűsége alapuló párkapcsolat
- 2. Betegek és fertőzött emberek kerülése
- x. Nemi élet kerülése

6. Mi jellemzi leginkább a marihuána-élvező egyént?

- 1. Erős agresszivitás, hajlam az erőszakra
- 2. Piros szemek, az ambíció hiánya, passzivitás
- x. Az összerendezett viselkedés teljes hiánya

7. Mi történik, ha a gyermeket váró anya kábítószer-élvező?

- 1. A gyermek fizikailag deformált állapotban születik meg
- 2. A gyermek szellemileg fogyatékosan jön a világra
- x. A gyermek már születésekor drogfüggőségben szenved

Kérdőív a Szexuális ismeretekről

Évfolyam:

Születési év:

Nemed:

fiú

lány

1. Mi a szerepe a petefészeknek?

2. Mi a szerepe a heréknek?

3. Mi a menstruáció?

4. Mi az ovuláció?

5. Hol történik a megtermékenyítés?

6. Mi a fogamzásgátlás?

7. Milyen fogamzásgátló módszereket ismersz?

8. Első szeretkezés után bekövetkezhets-e terhesség?