

Az iskola egészségnevelési, egészségfejlesztési programja

1. Célok

Iskolánk folyamatosan fejleszti környezetét, ami elősegíti azt, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

Céljaink:

- Minden rendelkezésre álló módszerrel elősegíteni a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az egészség fejlesztését és az eredményes tanulást.
- Kialakítani az együttműködést a pedagógiai, az egészségügyi, a gyermekvédelmi szakemberek, a szülők és a diákok között annak érdekében, hogy az iskola egészséges környezet legyen.
- Egészséges környezetet, iskolai egészségnevelést és iskolai egészségügyi szolgáltatásokat biztosítani, ezekkel párhuzamosan együttműködni a helyi közösség szakembereivel és hasonló programjaival, valamint az iskola személyzetét célzó egészségfejlesztési programokkal. Kiemelt jelentőséget tulajdonítani az egészséges étkezésnek, a testedzésnek és a szabadidő hasznos eltöltésének, teret adni a társas támogatást, a lelki egészségfejlesztést és a tanácsadást biztosító programoknak.
- Tekintetbe venni a pedagógusok és a tanulók jó közérzetét és méltóságát, többféle lehetőséget teremteni a siker eléréséhez, elismerni az erőfeszítést, a szándékot, támogatni az egyéni előrelépést.
- Törekedni arra, hogy segítsük diákjainknak, az iskola személyzetének, a családoknak, valamint a helyi közösség tagjainak egészségük megőrzését; együttműködni a helyi közösség vezetőivel, hogy utóbbiak megértsék: a közösség hogyan járulhat hozzá – vagy éppen hogyan hátráltathatja – az egészség fejlesztését és a tanulást.

2. Az iskola egészségfejlesztéssel összefüggő feladatai

Az egészségi állapotot az alábbi négy alapvető tényező határozza meg:

- genetikai tényezők
- környezeti tényezők
- életmód
- az egészségügyi ellátó rendszer működése.

Mivel az iskola a szocializáció kitüntetett színtere, így a fenti tényezők közül érdemi hatást - az iskola fizikai-tárgyi és pszichoszociális környezetének alakításával -, az iskola-egészségügyi ellátás minőségére és az életmódra tudunk gyakorolni. Az iskolai egészségfejlesztő munka – akár jól, akár rosszul csinálják – alapvetően befolyásolja az iskola egészségének mindennapjait.

Az egészségfejlesztés az egészségi állapot erősítésére és fejlesztésére irányul. Idetartozik például az egészséges táplálkozás, az aktív szabadidő eltöltés, a mindennapos testmozgás, a személyi higiéné, a lelki egyensúly megteremtése, a harmonikus párkapcsolat és családi élet kialakítása, fenntartása, a családtervezési módszerek, az egészséges és biztonságos környezet kialakítása, az egészségkárosító magatartásformák elkerülése, a járványügyi és élelmiszer biztonság megvalósítása.

Fontosnak tartjuk tehát, hogy iskolánk egészségfejlesztő programja feladatokat és a megvalósításukat szolgáló tevékenységeket tartalmazzon olyan fontos területekre, mint:

- az egészséges személyiségfejlődés elősegítése,
- az egészséges táplálkozás (pl. az iskolai büfé választéka),
- a mindennapi testmozgás,

- a motorikus elemek, társas sportjátékok (két tanítási nyelvű képzésben az idegen nyelven irányított testmozgás) idegen nyelvi szoktatás, tanulás szolgálatába állítása,
- a dohányzás, alkoholfogyasztás és kábítószer használatának megelőzése,
- a fogyatékosok és hátrányos helyzetűek integrációja,
- az iskolán belüli bántalmazás megelőzésére,
- a szexuális életre nevelés.

A tanulók hosszú éveket töltenek iskolánkban. Ebben az időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, az életideálokat, preferenciák kialakítását.

3. Az egészségesebb életmód kialakítására irányuló módszerek

Hagyományos egészségnevelés, felvilágosítás

Célunk felhívni tanulóink figyelmét a dohányzás veszélyeire, a helyes táplálkozási szokásokra és a mozgásban gazdag életmódra, az egészségkárosító magatartásformák veszélyeire.

Sajnos az ismeret – bár nélkülözhetetlen - önmagában nem elegendő a viselkedés befolyásolására; bizonyos magatartásformák esetében a háttérben meghúzódó motivációk lényegesen erőteljesebbek és elemibbek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén, ellenükben érdemi változást tudnánk elérni. Ezért tervezzük felvilágosító előadások megszervezését, különböző brosrák terjesztését iskolánkban.

Rizikócsoportos megközelítés

Amennyiben megfelelő technika segítségével meg tudjuk állapítani, hogy kik a veszélyeztetettek valamely krónikus, nem fertőző betegség, avagy esetlegesen a szociális helyzetük szempontjából (pl. rendszeres és korai szűrés eredményeképpen vagy a családi anamnézis ismeretében), akkor célunk az ilyen sajátosságokkal rendelkező diákok számára kimunkálni valamilyen betegségmegelőző, állapotjavító, ill. megtartó programot.

Kortárshatások az egészségfejlesztésben

Az első cigaretta elszívása, az első részegség, az első illegális droghasználat: mindegyik a társas tevékenység részeként történik meg, gyakran az „ifjúsági kultúra” - vagy inkább szubkultúra szerves elemeként. A fiatalok számára a felnőttél (szülőnél, tanárnál) lényegesen hitelesebb a kortárs, aki éppen ezért sokkal jelentékenyebb véleményformáló hatással is van.

Célunk kiképzett kortárssegítők közvetítésével megtanítani a fiatalokat, hogy képessé váljanak nemet mondani.

4. A folyamat egyes lépései

Szerepvállalás deklarálása

Az iskola vezetésének az a feladata, hogy – kellően alapos és körültekintő tájékozódás után, feladatait meghatározva – megbízza a munka irányításával az egészségfejlesztésben képzett szakembert, illetve az egészségfejlesztési feladatok megszervezéséhez többlétszakértelemmel rendelkező kollégát.

Feladatunk továbbá bevonni az iskola pedagógiai munkájában kiemelten fontos személyeket, illetve az iskola külső kapcsolatainak gondozásával megbízott személyeket, s az iskolával kapcsolatban álló külső szakértőt.

Az egészségfejlesztésben képzett pedagógus szakembernek/drogügyi prevenció szakembernek támaszkodnia kell a tankörvezetők, az iskolai egészségügyi szolgálat szoros együttműködésére, a szaktanárok és a munkaközösség-vezetők munkájára. A feladat jellege közös problémakezelést és egységes viszonyulást igényel. A szakszerű és az iskola konkrét helyzetét figyelembe vevő iskolai egészségstratégia megvalósítása a tantestület együttműködése nélkül elképzelhetetlen. Ezen a területen különösen fontos, hogy a kollégák tudják mi a feladatuk, és mit kell tenni, ha szakmai kompetenciájukat meghaladó problémával találkoznak.

Fontos a segítő kapcsolatok partneri csatornáinak feltérképezése is. A segítő kapcsolatok intézményen belüli lehetőségét az iskola vezetése, az iskolaorvos, ifjúsági védőnő, valamint a tankörvezetők, a szaktanárok és nem utolsósorban a diákok együttműködése jelenti.

A külső kapcsolatok lehetőséget biztosítanak az egészségfejlesztési munka kiszélesítésére, valamint a különböző szakemberek, szakértők bevonására.

5. A segítő kapcsolatok színterei és kapcsolódási pontok

Szülők (család)

A szülő, a család a legfontosabb társ a tanulók érdekében végzett munkában. A szülők megfelelő tájékoztatás és információátadás után aktív részvételükkel tudják támogatni iskolánk egészségfejlesztési programjait, közülük jó néhányan szakértelmükkel is jelentősen növelhetik az iskolai munka hatékonyságát.

Iskolaorvos, háziorvos, védőnő

Iskolánk egészségügyi feladatait az iskolaorvos és az ifjúsági védőnő látja el.

A feladatok a következőképpen csoportosíthatók

- A tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, érzelmi és intellektuális fejlődés követését és az érzékszervek vizsgálatát.
- Adott esetben a tanulók elsősegélyben való részesítése.
- Közreműködés: közegészségügyi-járványügyi, környezet-egészségügyi, táplálkozás-egészségügyi és balesetvédelmi feladatok ellátásában az iskola vezetésével egyeztetve.
- Felkérésre közreműködés egészségügyi szakértői feladatokban.

Az iskola egészségügyi ellátása különösen a következő területeken tud ismereteket nyújtani

- Az életmód és betegségek összefüggései.
- Segítségnyújtás az érzelmi, magatartás, életmód és szexuális problémák, valamint krízisek megoldásában, családi életre nevelésben, konfliktus kezelésben.
- Környezet-egészségügyi, közegészségügyi és táplálkozás-egészségügyi kérdésekben.
- Az iskolát övező település olyan lehetőségeinek ismerete, amelyek bevonhatók, segítségül hívhatók az iskolai egészségfejlesztésben.

Iskolapszichológus

Egyelőre még csak a feladatvégzést társadalmi munkában segítő pszichológus kolléga segítségére támaszkodhatunk. A pszichológus kolléga a lelki eredetű problémák feldolgozásában segít a tantestületnek. Szakmai ismeretei révén olyan területeken adhat folyamatos segítséget a diákoknak, tanároknak, de akár a hozzá forduló szülőknek, amelyek felismerése, problémakezelése speciális szakmai felkészültséget követel, és amivel az iskola pedagógusai többnyire nem rendelkeznek. Kívánatos bevonni a pszichológust a továbbképzések lebonyolításába is.

Rendvédelmi szervek

A rendőrkapitányságok ifjúságvédelmi munkatársai a bűnmegelőzési programok közös kimunkálásában, a tanári továbbképzéseken jogi, gyermek- és ifjúságvédelmi, rendészeti, közlekedési témájú előadások tartásával tudnak segítséget nyújtani az iskolának.

Kábítószerügyi Egyeztető Fórum-ok (KEF) szerepe

A kábítószerügyi egyeztető fórumok fontos szerepet tölthetnek be a húszezres lélekszámot meghaladó települések életében, hiszen alapítójuk a helyi önkormányzat, így az iskolai egészségfejlesztési program megvalósításában is fontos szerepet játszanak. Az iskolás korosztály veszélyeztetett a kábítószer-fogyasztás tekintetében, ezért fontos a kapcsolattartás kialakítása, kontaktszemély kijelölése.

6. Tájékozódás az érintettek körében

Diákok

A diáktól közvetlenül és közvetett módon lehet információkat szerezni. A közvetlen információszerezés a diákok konkrét problémafelvetését jelenti, ebben kiemelt szerepet játszik a bizalom. A közvetett információszerezésre szolgálnak a különböző vizsgálatok és felmérések. Iskolánk ez irányú információgyűjtési lehetőségei korlátozottak.

Iskolai alkalmazottak, pedagógusok

A korszerű egészségfejlesztési szemlélet elterjesztése érdekében az egész iskolára, annak minden alkalmazottjára kiterjedő célokat kell megfogalmazni, ezért minden munkatárs véleménye fontos.

Túl a tanári karon belüli, amúgy is természetes ismereteken, a pedagógus kollégák véleményét a munkaközösségeken keresztül kérdőíves felméréssel is célszerű megismerni.

Attitűd (viszonyulás) vizsgálata

Az egészségfejlesztéssel kapcsolatban meglévő pozitív változtatási hajlandóságok felméréseinek legegyszerűbb módja az anonim, önkéntes, kérdőíves felmérés. A véleményfelmérésekben a következő témákra kérdezzük rá: a tanulók miként viszonyulnak a környezetükhöz (kortárscsoport, család, iskola), milyenek a higiénés szokásaik; hogyan viszonyulnak a különböző magatartási formákhoz, pl. dohányzás, alkoholfogyasztás, szexualitás. Arra törekszünk, hogy a kérdések egyértelműek, világosak legyenek, a kitöltés és feldolgozás ne tartson hosszú ideig.

7. Az egészségnevelés iskolai területei

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. Ehhez arra van szükség, hogy az egészséggel összefüggő kérdések fontosságát értsék, az ezzel kapcsolatos beállítódások szilárdak legyenek, s konkrét tevékenységekben alapozódhassanak meg.

Az egészséges életmód, életszemlélet, magatartás szempontjából lényeges területeknek az iskola pedagógiai rendszerébe, összes tevékenységébe kell beépülni. Ezek közé tartoznak az alábbiak:

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete,
- az egészséges testtartás, a mozgás, testedzés fontossága,
- az értékek ismerete,
- az étkezés, a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe,
- a betegségek kialakulása és gyógyulási folyamata,

- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben,
- a személyes krízishelyzetek felismerése és kezelési stratégiák ismerete,
- a tanulás és a tanulás technikái,
- az idővel való gazdálkodás szerepe,
- a rizikóvállalás és határai,
- a szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzése,
- a tanulási környezet alakítása,
- a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége,
- a szexuális felvilágosítás, -nevelés, a családtervezés alapjai, a szexuális úton terjedő betegségek és az AIDS prevenció,
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás (elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat),
- a személyiség higiéne,
- a környezeti ártalmak (zaj, légszennyezés, hulladékkezelés),
- a személyes biztonság (közlekedés, rizikóvállalás), kockázatkerülő magatartás.

Az iskolai egészségnevelés összefügg a tanári magatartással, gondossággal, az intézmény szervezetszervezettségével. A jövőben fokozott hangsúlyt kell fektetnünk a következő kérdésekre

- Gondoskodunk-e az osztálytermek megfelelő, rendszeres szellőztetéséről?
- Megfelelően tájékozódik-e az iskola a tanulók tanulást is befolyásoló egészségi állapotáról, a részképesség-zavarokról?
- Megfelel-e az osztálytermek berendezése az egészségügyi szempontoknak (igazodik-e az asztalok, székek mérete az egyes diák testmagasságához? Megfelelő-e a világítás? Megfelelő-e a számítógépek elhelyezése?). Figyelnek-e a pedagógusok a diákok megfelelő testtartására?
- Az ülésrend kialakítása lehetővé teszi-e minden tanuló számára a megfelelő, egyéni adottságokat is figyelembe vevő (pl. rövidlátás, hallási zavar) testhelyzetben történő figyelmet és tanulást? Ügyelnek-e arra, hogy az ülésrend időszakonkénti változtatásával nyújtsanak változatosságot a diákok szemének és gerincének terhelésében?

Tanórai foglalkozások (szaktárgyi órák témafeldolgozása)

- Osztályfőnöki órán tanulóink lehetőséget kapnak arra, hogy maguk válasszák ki, milyen egészségügyi témával szeretnének foglalkozni; eldönthetik, hogy előadót hívnak, vagy látogatást tesznek egy adott intézménybe.

Tanórán kívüli foglalkozások

- Délutáni szabadidős szakköri foglalkozások a Láng Sportcsarnokban (1139 Budapest, Rozsnyai u. 4.) (aerobic, labdajátékok)
- Úszás (az iskola tanulói számára uszodabérleteket vásárol, ezzel ingyenes belépést biztosítva a Hajós Alfréd Sportuszodába, ill. 2011. január 1-től a Dagály Uszodába)
- Kirándulások, túrák, sportprogramok.

Tájékoztató fórumok

- Lehet osztályszintű vagy iskolaszintű, ez utóbbi esetében színesíti a programot a külső előadó, pl. orvos, pszichológus, rendőrségek bűnmegelőzési osztályának szakembere
- Szakmai tanácskozások, tréningek
- Elsősorban a tanárok felkészültségének fejlesztését szolgálja, de a diákokat is meg kell hívni, amikor csak engedi a program, illetve a téma.

Az egészség fontos eszköz életcéljaink megvalósítása során. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi, közösségi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi-lelki képességeket hangsúlyozza.

Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely képessé teszi az embereket az egészséget meghatározó tényezők felügyeletére és ezáltal egészségük javítására.

Ezért célunk a jövőben az egészségvédelem jelentőségének tudatosítása iskolánk minden tanára, alkalmazottja és diákja számára.

8. A tanulók fizikai állapotának mérése

A tanulók fizikai állapotának mérését a testnevelés tantárgyat tanító nevelők végzik el a testnevelés órákon, tanévenként két alkalommal október, illetve május hónapban.

A mérés eredménye alapján a nevelők a tanulók fizikai állapotát, általános teherbíró képességét minősítik, az évente kapott eredményeket összehasonlítják, és ezt az értesítő könyvön keresztül a szülők tudomására hozzák.

A mérést mindig speciális bemelegítéssel kezdjük. A feldolgozásra alkalmas próbákkal egyszerűen, objektíven mérni és értékelni tudjuk a tanulók fizikai állapotát.

Az általános testi erő, állóképesség mérésére alkalmazott próbák elvégzésekor a legjobb teljesítményt vesszük nyilvántartásba, és a megfelelő pontértéket a megadott táblázat segítségével határozzuk meg.

Az általános fizikai teherbíró-képesség közös mérése és értékelése során érjük el, hogy a tanulók elméletben és gyakorlatban is megszerezzék azokat az alapvető élettani, egészségügyi és edzéselméleti ismereteket, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a fizikai állapotuk szinten tartásához, fejlesztéséhez, ellenőrzéséhez.

A tanulók fizikai állapotának mérését szolgáló feladatok, illetve az elért eredményekhez tartozó pontszámok a következők:

1. feladat: VONALAZÁS (gyorsasági állóképesség szintjének mérése)
2. feladat: HASONFEKVÉSBŐL TÖRZSEMELÉS ÉS LEENGEDÉS FOLYAMATOSAN
3. feladat: HANYATTFEKVÉSBŐL FELÜLÉS TÉRDÉRINTÉSEL FOLYAMATOSAN
4. feladat: FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS- ÉS NYÚJTÁS FOLYAMATOSAN

A tanulók minősítése a négy feladatban elért összes pontszám alapján:

<i>Elért összes pontszám</i>	<i>Minősítés</i>
0-3	igen gyenge
4-7	gyenge
8-11	elfogadható
12-15	közepes
16-19	jó
20	kiváló