

VSZC Táncsics Mihály Technikum

SZAKMAI PROGRAM

4. kötet

Egészségfejlesztési program



Hatályos: 2023. szeptember 1-től

Készítette: Hajdúné Medgyesi Andrea igazgató

Tartalomjegyzék

1. A program célkitűzései.....	3
2. A program megvalósításának feltételei	4
3. A program megvalósításának szinterei	4
4. A program megvalósítása	5

1. A program célkitűzései

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

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

A mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez biztonsághoz 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, társas-, szülővé válásra nevelés.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek, tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. 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 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.

2. A program megvalósításának feltételei

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.

Az iskolai egészségstratégia megvalósítása elképzelhetetlen a tantestület együttműködése nélkül.

- Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:
 - Iskolaorvos, védőnő,
 - Szülői munkaközösség,
 - Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
 - ANTSZ megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei,
 - Rendvédelmi szervek,
 - Kábítószerügyi egyeztető fórumok (drogambulancia)

A program megvalósításának tárgyi feltételei:

- Jól felszerelt tornaterem és sportpálya,
- Iskolaorvosi rendelő,
- Jól felszerelt, világos osztálytermek, szaktantermek, laboratórium.

3. A program megvalósításának színterei

Tanórai keretek, elsősorban:

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

Tanórán kívüli keretek:

- nem sportjellegű tevékenységek (egészségnap, takarítási akciók, rendezvények),
- mindennapos testmozgás, tömegsport,
- diáknap, tanár-diák mérközések,
- természetjárás,

Egyéb lehetőségek:

- 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.

- Iskola pszichológus: feladatait a tanulók személyiségfejlesztése, lelki egészségvédelme, tovább a nevelő-oktató munka hatékonyságának segítése érdekében végzi, közvetlen segítséget nyújt a pedagógusoknak a nevelő-oktató munkához.

- Szülői munkaközösség: a program megvalósításának egyik fontos színtere
- Diákönkormányzat: a tanév elején és a tanév közben rendszeres konzultáció a diákok képviselői és a testnevelő tanárok között a tanévi tömegsportok, egyéni testmozgásvégzési lehetőségek koordinálása.

4. A program megvalósítása

Konkrét állapot felmérés:

- az intézmény tanulóinak, tanárainak, szülőknek az egészséges életmódhoz való viszonyulásának konkrét kérdőív formában való felmérése,
- tanulóknál, korosztályoknak megfelelő szintű és típusú kérdőívek használata,
- iskolaorvosi szűrések-vizsgálatok,
- iskolapszichológus,
- évente kétszer (ősszel és tavasszal) fizikai állapotfelmérés testnevelésórán.

A kapott vizsgálati eredményeket azután rangsoroljuk és meghatározzuk, kidolgozzuk az elsődleges, illetve másodlagos prevenciós feladatokat és módszereket.

Az egyes szintereken tervezett módszerek:

- Egészségnevelés tanórán: iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás.

Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak a biológia és a természettudományos órák.

- Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében: az osztályfőnöki órák tartalmát 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.

- Egészségnevelés a testnevelésórán: célunk megszerettetni és megőrizni a mozgás szeretetét, változatos, hangulatos óravezetéssel sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény centrikus oktatás domináljon.

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 gyógytestnevelés órákat külön csoportban szakos ellátással szervezzük, hogy minden diánk a képességeinek és problémájának legjobban megfelelő fejlesztésben részesüljön.

Diákjainktól elvárjuk, hogy lehetőségeikhez mérten

- legyenek tisztában a baleset megelőzés, 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.

Prevenció: iskolánkban az egészségfejlesztés és környezeti nevelés területén kiemelt szerep jut a prevenciós munkának, felmérések készítésének, rendezvények szervezésének.

A szenvedélybetegségek megelőzésének főbb területei:

- Táplálkozás:
Egészséges étkezési – reformétkezésről szóló előadások szervezése.
Sportrendezvényekkel egybekötött gyümölcs, rostos ital, tiszta víz bemutatók.

- Szexualitás és az AIDS:
Biológia, természetismeret oktatásán, osztályfőnöki óra keretein
- Dohányzás:
Iskolánk egész területén tilos a dohányzás.
Előadások szervezése meghívott előadókkal
Audiovizuális eszközök felhasználásával
Sportverseny szervezés
Tanári példamutatás:
Biológia, kémia és fizika, természetismeret órákon, ahol a légzés élet- és egészségtana a tanóra szerves része a tantárgyak közötti kooperáció keretében az egészségnevelés.

- Drog-prevenció:
előadások szervezésével, kortárs segítők bevonásával, rendőrségi, ifjúságvédelmi szakemberek segítségével folyamatosan jelen van az osztályok életében
- Egyéb függőséget okozó fogyasztási cikkek: alkohol, energia ital és kávé - sajnos legtöbb iskola 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!

Itt a legkisebb a megelőzésben a mozgásterünk, hiszen a szülők és mi tanárok is élünk ezekkel az anyagokkal, ezért tanórákon, elsősorban a biológia és kémia szakos kollégák feladata felhívni a figyelmet az izgatószeres használatának „mellékhatásaira”.

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

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

A megvalósítás időintervallumai

- Rövid távú (1 év):
A program elindítása felméréssel
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):
Tanári továbbképzések
A dohányzók számának csökkentése, kortárssegítők számának növelése.
Alkohol problémák számának csökkentése, drog megelőzés.
- Hosszú távú (8-10 év):
Átfogó szemléletváltozás.

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.