

Egészségnevelési  
program  
Általános Művelődési  
Központ

2008

**Felelős: Balogné Berényi Erzsébet**  
intézményvezető

## **EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM**

### **Egészségfejlesztő iskola**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészségfejlesztő iskola folyamatosan fejleszti környezetét, ami elősegíti azt, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

Az egészségfejlesztő iskola ismérvei:

- Minden rendelkezésére álló módszerrel elősegíti a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az egészség fejlesztését és az eredményes tanulást.
- Együttműködést alakít ki 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 biztosít, ezekkel párhuzamosan együttműködik a helyi közösség szakembereivel és hasonló programjaival, valamint az iskola személyzetét célzó egészségfejlesztési programokkal. Kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészséges étkezésnek, a testedzésnek és a szabadidő hasznos eltöltésének, teret ad a társas támogatást, a lelki egészségfejlesztést és a tanácsadást biztosító programoknak.
- Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi a pedagógusok és a tanulók jól-létét és méltóságát, többféle lehetőséget teremt a siker eléréséhez, elismeri az erőfeszítést, a szándékot, támogatja az egyéni előrejutást.
- Törekszik arra, hogy segítse diákjainak, az iskola személyzetének, a családoknak, valamint a helyi közösség tagjainak egészségük megőrzését; együttműködik a helyi közösség vezetőivel, hogy utóbbiak megértsék: a közösség hogyan járulhat hozzá – vagy éppen hogyan hátráltathatja – az egészség fejlesztését és a tanulást.

### **Jogszabályi háttér**

Az alábbiakban felsoroljuk azokat a jogszabályokat, amelyek az iskola és az egészségvédelem, egészségfejlesztés szoros kapcsolatára utalnak, továbbá különböző feladatokat szabnak az oktatási, és az egészségügyi ágazat számára.

1. a 2003. évi LXI tv.–nyel módosított 1993. évi LXXIX. tv. a Köznevelésről 48. § (3) bek.
2. a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 243/2003. (XII. 17.) Korm. Rendelet
3. a 96/2000. (XII. 11.). országgyűlési határozattal kiadott „Nemzeti stratégia a kábítószer-fogyasztás visszaszorítására”
4. A 1036/2003. (IV. 12.) Korm. határozat a 96/2000. Ogy. hat. rövid és középtávú céljainak végrehajtásával kapcsolatos kormányzati feladatokról
5. a 46/2003. sz. (IV. 16.) Országgyűlési határozat, az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról
6. a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény
7. az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV törvény, 38. § (1) és (2) bek.
8. az iskolaegészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX.3.) NM rendelet 2. és 3. sz. melléklete
9. a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról szóló 51/1997. (XII. 18.) NM rendelet
10. a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI tv.

## **Jövőkép, alapelvek**

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

Az iskolának a gyerekekre gyakorolt hatása többrétegű, komplex kommunikáció. Egyrészt létezik egy nyíltan megfogalmazott oktatási-nevelési terv, másrészt ezzel összefüggésben vagy ettől függetlenül, illetve ezt gyengítő, vagy erősítő módon ható ún. „rejtett tanterv”, mely az iskolai mindennapok hozadéka, amelyben az iskola tárgyi környezete, az emberi viszonyok minősége egyaránt tükröződik.

Napjainkban az egészség-megőrzési tevékenység fő célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy egyre növekvő ellenőrzést szerezzenek saját egészségük felett, többet törődjenek az egészségükkel és mindehhez rendelkezzenek az ehhez szükséges információkkal és lehetőségekkel. Alapvetően nem arra épít, hogy a betegségek bekövetkeztével riogassa az embereket, hanem olyan életmódbeli utakat kínál fel, amelyekkel azonosulva az egyéneknek lehetőségük nyílik az egészségesebb életforma kiválasztására. Így az egészségmegőrzés a mindennapi élet része kell hogy legyen, mely messzemenően figyelembe veszi az egyén szociális és gazdasági helyzetét, mentális és fizikai lehetőségeit. Az egészségmegőrző tevékenység magában foglalja az emberi szervezet működésével és a betegségek megelőzésével, az életvezetéssel kapcsolatos egyéni ismeretek bővítését. Hangsúlyozza az egészségügyi szolgáltatások igénybevitelével összefüggő növekvő beleszólási jogot, azt, hogy az egyének, a nem-szakemberek is e szolgáltatások értő felhasználóivá váljanak.

Az iskolai egészségfejlesztés az iskola egész életébe, mindennapjaiba beépülő tevékenység, amely egyaránt irányul a pedagógusok és tanulók egészség ismereteinek bővítésére, korszerűsítésére, a fizikai és pszichoszociális környezet egészségtámogató jellegének erősítésére, az oktatói-nevelői tevékenységben a személyközpontú megközelítésre a tanulók személyiségfejlesztése érdekében. Ennek a feladatnak az egyes lehetséges elemeit mutatjuk be a következőkben.

1. **Hygienia** – Személyi és környezeti
  - gyakori kézmosás (ha piszkos; étkezés előtt, után; WC előtt, után)
  - napi tisztálkodás (sorrend, hajlatok, nemiszerv!)
  - fogápolás
  - serdülőkor hygiája (haj, bőr, nemiszerv, láb; mensruáció lányoknál)
  - környezetünk hygiája
  
2. **Egészséges táplálkozás:** étkezés egészséget befolyásoló szerepe
  - Változatos étrend: minőség, mennyiség, rendszeresség
  - Alternatív étrendek – mi megengedett egy serdülőnek?
  - Táplálkozási problémák: hasmenés, székrekedés, túlsúly, soványság – hogyan lehet rendezni?
  
3. **Testünk:** önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
  - ép testkép kialakítása
  - serdülőkori változások
  - egészség – betegség fogalma, a gyógyulást segítő magatartás
    - a.) egészség: - szűrővizsgálatok (ki, miért végzi)
      - védőoltások
      - önvizsgálat (here, mell)

- testsúly táblázat használata
- b.) betegség: - tünetek – láz és csillapítása, köhögés, nátha, zsebkendőhasználat stb.
- megelőzés
- elsősegélynyújtás
- házipatika - mikor kell mindenképp orvoshoz fordulni, mit lehet otthon kezelni? Gyógynövényismeret

#### 4. **Mozgás:**

- fittség
- tartási problémák megelőzése
- rehabilitáció – gyógytestnevelés (lúdtalp, hanyagtartás, balesetek után)

#### 5. **Mentalhygiene:** egészséges személyiségfejlődés elősegítése

- értékek ismerete
- önismeret, önkritika
- személyiségváltozások észrevétele, rendezésében részvétel (szorongás, félelem – ok?)
- a személyes krízishelyzetek felismerése és konfliktuskezelési stratégiák ismerete
- személyes biztonság – közlekedés, rizikóvállalás
- szenvedélybetegségek megelőzése (dohányzás, alkohol, drog, szerencsejáték)
- barátság és párkapcsolatok szerepe, megfelelő ideje
- családi életre nevelés – szexuális nevelés (pszichoszexuális fejlődés, nemiség, fogamzásgátlás, nemibetegségek stb.)
- másság elfogadása

### **Erőforrások:**

Emberi: az iskola oktatói, elsősorban az osztályfőnökök, környezetismeret/biológia, technika, testnevelő tanárok; egészségügyi szakemberek: védőnő, iskolaorvos, fogorvos.

Anyagi: iskola költségvetése, alapítványok segítségével, pályázatok

### **Megvalósulás helye, módszerek:**

#### **Tanórai foglalkozások**

- Szaktárgyi órák témafeldolgozása  
Minden tantárgynak van csatlakozási pontja az egészségfejlesztéshez – elsősorban az osztályfőnöki, környezetismeret /biológia, technika, testnevelés tantervbe épült be/. Alakítsa ki az igényt az egészségmegőrző szokások elsajátítása iránt. Tudatosítsa a tanulóknak, hogy saját és családjuk testi-lelki egészsége cselekedeteik függvénye. Tegye képessé őket arra, hogy baleset, betegség esetén célszerűen cselekedjenek és elemi szinten segítséget tudjanak nyújtani. Ismertesse meg az egészségkárosító szokásokat és tegye belső igénnyé azok meggyőződéses elutasítását.

#### **Tanórán kívüli foglalkozások**

- Délutáni szabadidős foglalkozások  
Sportprogramok, témával kapcsolatos filmvetítések, vetélkedők, versenyek, egyéb játékos programok, csoportfoglalkozások., rajz és egyéb pályázatokon részvétel.
- Sportkörök
- Egészségzakkör
- Téma nap: egészségfejlesztő program adott témán belül
- Kirándulások, erdei iskolák, túrák, sportprogramok