



# EGÉSZSÉGNEVELÉSI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

## Elméleti háttér

A Bersenyi Dániel Gimnázium egészségnevelési- és egészségfejlesztési programja az Egészségügyi Világszervezet, a WHO azon definíciójából indul ki, miszerint *„az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jól-lét állapota”* Az egészség tehát nem passzív, statikus állapot, hanem folyamatosan változó, sok komponensű állapot. Az egészség kiteljesedésére az alábbi négy feltétel együttes megléte adja a legnagyobb esélyt:

- ha az egyén képes integrálódni különböző közösségekbe,
- ha alkalmazkodni tud a változó terheléshez,
- ha individuális önállóságát megőrzi,
- ha képes megteremteni az összhangot a biogenetikai, fizikai, lelki és társadalmi lehetőségei közt.

A WHO meghatározása szerint *„az egészségfejlesztő iskola elősegíti, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen”*. Az iskolának jelentős szerepe van tehát abban, hogy a tanulók fent említett feltételeknek megfeleljenek és ezáltal egészségüket megőrizhessék.

Az Ottawai Charta olyan folyamatként definiálta az egészségfejlesztést, „amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézbe tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzon, vagy alkalmazkodjon ahhoz.” (WHO, 1986.)

E felfogás értelmében az egészségfejlesztés nem csak az egészségügyi ágazat kötelezettsége, hanem többek között az iskolának is szerepet kell vállalnia olyan kiemelt fontosságú egészségfejlesztési tevékenységekben, mint:

- az ismeretátadás,
- az attitűdformálás,
- a magatartás-alakítás,
- valamint az öntevékenységre ösztönzés.

Az iskolai egészségfejlesztés akkor hatékony, ha teljeskörű, tehát nem szűkül le egyik-másik beavatkozási területre, hanem mindegyik fő egészségkockázati tényezőt befolyásolja, az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van, ha iskola minden tanulója és a teljes tantestület részt vesz benne, valamint, ha sikerül bevonni a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét is.



Az iskola egészségnevelési- és egészségfejlesztési programjában kiemelt szerepet szánunk a TIE (teljeskörű iskolai egészségfejlesztés) koncepcióban megfogalmazott négy fő alaptevékenységnek:

- egészséges táplálkozás
- mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás
- lelki egészséget segítő nevelés
- egészség-ismeretek, készségek átadása.

A négy alappillér mellett körül kell járni az iskola helyi sajátosságaiból adódó esetleges egyéb problematikus pontokat is.

### Jogszabályi háttér

Az egészségnevelési- és fejlesztési program az alábbi jogszabályok és dokumentumok figyelembevételével készült:

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény
- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról
- Nemzeti Alaptanterv
- A kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet
- A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet
- A 1999. évi XLII. törvény a nemdohányzók védelméről és a dohány termékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól
- Az „Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001-2010”
- Az „Egészséges Magyarország 2014-2020” Egészségügyi Ágazati Stratégia
- Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja
- EMMI ajánlás a teljes körű iskolai egészségfejlesztés (TIE) tevékenységeiről

### Helyzetelemzés

#### Környezeti feltételek

A Bersenyi Dániel Gimnázium 1986-ban költözött jelenlegi épületébe a Kárpát utcába. Az eredeti koncepció szerint 14-18 éves diákok 16 osztálya számára tanórai és tanórán kívüli tevékenységek egésznapos lehetőségét szolgálta a főképp vasbeton elemekből épült iskola. A hatosztályos képzés bevezetése óta 18 osztálynyi diák igényeit kell kiszolgálnia az épületnek, ami a rendelkezésre álló terek maximális kihasználtságát jelenti. Az iskola épületét magas lakóházak és ipari létesítmények veszik körbe, a telket mind a négy oldalról utca határolja, a tantermek zöme a legforgalmasabb utcára néz. Gyenge pontja tehát iskolánknak a környezet relatíve magas zaj és porterhelése. Problémát jelent továbbá, hogy az épület fala és levegője a betonszerkezetből és modern árnyékolástechnika hiányából adódóan rendkívül gyorsan átmelegszik. Előnye az épületnek, hogy mivel eredendően is



iskolának épült, tanterem, szertárak, kiszolgáló helyiségek elhelyezkedése, kialakítása során figyelembe vették a diákok és tanárok szükségleteit. A tágas terek, közlekedők, és tanterem mind rendelkeznek természetes megvilágítással, szellőztetési lehetőséggel, a tanterem bútorzata, az asztalok, székek mérete megfelel a középiskolások testi adottságainak. Az egészséges iskolai környezethez hozzátartozik a mellékterületek, öltözők higiénikus volta, a labor tevékenységekhez szükséges védőeszközök és berendezések megléte. A fiatalok egészségnevelése kapcsán kiemelt szerepet kap a mozgás és a sport, ezt nagyban megkönnyíti, hogy iskolánk nagyméretű tornateremmel, kondicionáló teremmel, kültéri kézilabda pályával, kosárlabda pályával és távolugrópályával rendelkezik. Az udvar további részét fákkal, cserjékkel beültetett árnyékos zöld felület teszi ki, ahol pihenő padok teszik kényelmessé a tanórák közti szünetek idejének eltöltését, illetve lehetővé teszik szabadtéri tanórák szervezését is. Az iskolai orvosi szoba a földszinten kapott helyet, mely az iskolapszichológus fogadószobája is egyben. Intézményünk rendelkezik saját étkezővel és büfével, melyek az egészséges táplálkozással kapcsolatos egészségnevelés fontos színterei.

#### Tárgyi feltételek

A tanterem felszereltsége megfelel a törvényi előírásoknak. Az egészségnevelési tevékenységek megvalósításához szükséges eszközök többsége (pl. tantermi számítógépek, projektorok, sporteszközök, mérőeszközök stb.) rendelkezésünkre áll. Nehézséget jelent viszont a naprakész információk átadásához szükséges demonstrációs anyagok, szoftverek beszerzése, valamint a pedagógusok és diákok felkészültségét megalapozó szakkönyvek és folyóiratok biztosítása. Nem teljes körűen megoldott a továbbképzések és a külsős szakemberek bevonásával történő programelemek kapcsán felmerülő költségek finanszírozása.

#### Személyi feltételek

Az iskolavezetés elkötelezett a teljeskörű egészségnevelés megvalósításában, a tantestület minden tagja ismeri a tantárgyához kapcsolódó egészségnevelési- és fejlesztési területek követelményrendszerét. Kiemelten nagy szerep hárul az osztályfőnöki és a testnevelői munkaközösség tagjaira, a gyermek- és ifjúságvédelmi felelősre és a diákönkormányzat munkáját segítő pedagógusra. Kollégáink közül az elmúlt években többen vettek részt mentálhigiénés illetve drogkoordinátori továbbképzéseken, mely nagyban elősegítheti az egészségnevelési munka hatékonyságát. Az iskolában az iskolaorvosi és védőnői ellátás rendszeresen igénybe vehető. Feladataik elsősorban a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését, de e mellett bevonhatók az egészségnevelési program bármely elemébe. Az iskolapszichológus hetente két napon áll diákok és tanárok rendelkezésére, ismeretei révén olyan területeken is adhat segítséget a tantestületnek, amelyek felismerése, problémakezelése speciális felkészültséget követel. Teljeskörű egészségnevelés nem képzelhető el a szülői munkaközösség bevonása nélkül. A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők véleményét a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ekkor gyűjthetjük össze a szülők



által megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, pedagógusok, diákok és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

### Kapcsolati háló

Iskolánk kapcsolatban áll több az egészségnevelés és prevenció területén dolgozó, abban részt vállaló országos és kerületi szervezettel, mint pl.:

- Magyar Vöröskereszt
- BRFK Bűnmegelőzési osztály
- XIII. kerületi Önkormányzat Prevenciós Központ
- BOE Budapesti orvostanhallgatók egyesülete
- HÍD Család- és Gyermejkölési Központ
- Manna Kulturális Egyesület
- HELPEREK Egyesület

### A program célcsoportja

A program elsődlegesen az intézményünkbe járó diákokat célozza meg, így a program tervezésekor figyelembe kell venni tanulóink korcsoporti jellemzőit, egészségügyi-, társadalmi- és szociokulturális háttérét is. Az iskola profiljából adódóan diákjaink jellemzően 12-19 éves korcsoportból kerülnek ki, többségük rendezett családi háttérrel rendelkezik. Alacsony számban vannak ugyan, de kiemelt figyelemmel kell kezelni a nehéz anyagi helyzetben, rendezetlen családi viszonyok között élő diákjainkat és külön figyelmet kell szentelni az esetleges SNI-s és BTM-es diákokra is. Egészségfejlesztési szempontból célcsoportnak kell tekinteni az intézmény minden dolgozóját, illetve programunkkal el kell érniük a szülőket is.

### Célmeghatározás

A gyerekek számára az iskola nem csak a tudás megszerzésének helyszíne, hanem személyiségfejlődésük, szociális fejlődésük helyszíne is egyben. Az itt kialakuló személyes kapcsolatok gazdagsága teszi az iskolát valódi életteli szinterré. Ezért is fontos az egészséges iskola megteremtése, mely nem csak külső körülményeiben, hanem szocializációs szerepében is olyan hely, ahol a diák otthon és biztonságban érezheti magát, ahol gondjait, örömeit megoszthatja, problémái megoldásához tanácsot és segítséget kérhet. Mivel a fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában, ebben időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, viselkedési formákat, attitűdöket.

Célunk tehát, hogy a Berzsenyi Dániel Gimnázium

- teljeskörű egészségnevelést biztosítson,
- egészséges környezetet teremtve elősegítse a tanulók és a tantestület és az itt dolgozók egészségének védelmét,
- megfelelő egészségügyi és prevenciós szolgáltatásokat nyújtson,



- és támogassa a pedagógusok, az egészségügyi szakemberek, a szülők és a diákok egészségneveléssel, egészségfejlesztéssel kapcsolatos együttműködését.

### Az egészségnevelés iskolai területei

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy alapfeladat köré szerveződik, ezeken belül pedig több területen kell egészségnevelési tevékenységet folytatni.

#### *egészséges táplálkozás megvalósítása:*

- az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a táplálkozás és egyes betegségek kapcsolata
- diéták, táplálékérzékenységek, táplálékallergiák
- lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
- fogyasztóvédelem, a helyi termelés, helyi fogyasztás összekapcsolása
- divatok, reklámok, média hatása táplálkozásunkra

#### *mindennapi testnevelés megvalósítása*

- a mozgás fontosságának tudatosítása
- egészséges testtartás fontossága
- egészséges testkép kialakítása
- sport egészségügyi kockázatok, függőségek ismerete
- a testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
- a szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
- gerincvédelem, gerinckímélet.

#### *a gyermekek érett személyiséggé válásának elősegítése*

- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben, SzTB prevenció
- a lelki egyensúly megteremtése
- személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- függőségek elkerülése
- személyes biztonság (közlekedés, önvédelmi technikák)
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése
- az aktív szabadidő eltöltésének módjai
- a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- a családi életre való nevelés

#### *egészség-ismeretek hatékony, azaz készséggé válást eredményező oktatása.*

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás
- elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat
- a testi higiénia



- a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- nem szerhez köthető függőségek elkerülése
- a családtervezési módszerek ismertetése
- az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye

### Az egészségnevelés iskolai szinterei

Az iskolai élet minden pontján meg kell jelennie az egészségnevelési elveknek, de kiemelten fontosak a következő szinterek:

- osztályfőnöki órák
- szaktantárgyi órák
- testnevelési órák
- szabadidős sporttevékenységek, sportkörök
- osztálykirándulások
- iskolai sportrendezvények – tanár-diák meccsek, sítábor, nyári vízitúrák,
- kiemelt rendezvények – Szakmák napja, Tolerancia napok, Tma7, Egészségnap
- iskolai egyéb rendezvények - szalagavató bál, iskolanapi programok, vetélkedők, versenyek, játékos programok
- délutáni, hétvégi szabadidős foglalkozások, szakkörök, múzeumlátogatások, nyári táborok, Székelyzsombor
- DÖK és diák szervezésű rendezvények - non-stop, kisnull, nagynull táborok

### Módszerek

A *hagyományos egészségnevelő felvilágosítást* fontosnak tartjuk és elsősorban az osztályfőnöki és biológia órák keretében valósítjuk meg, de teret kap alkalom szerű rendezvényeink során is. A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert több és helyes tudás helyes döntésekhez és az életvezetés helyes alakításához vezet. 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. A hagyományos egészségnevelés jellemző vonása, hogy általában egyoldalú közlési forma: a diákság aktív és személyes bevonása nélkül történik, a hatékonyság növelése érdekében az információ átadás során törekszünk az interaktivitásra és kerüljük kimutathatóan alacsony hatékonyságú elrettentő képek, információk bemutatását.

*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. gyógytornát biztosítunk. A testnevelők szintén végeznek felméréseket fitességi vizsgálatokat. A korai felismerés a pszichológiai problémákkal küzdő diákok, csoportok esetén is rendkívül fontos, ebben nagy szerepük van a tanároknak,





osztályfőnököknek, akik tovább irányíthatják az érintetteket az iskolapszichológus, vagy a szakintézmények felé.

*Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások* – megfelelő felkészültség mellett a módszer jól alkalmazható osztályfőnöki órák keretein belül, de az önismereti fejlesztés jó színtere pl. a színjátszó kör, és az egészségnap ilyen irányú foglalkozásai.

*Kortárssegítés és bevonódás* – a kortársítás hatékonysága a prevenciók tevékenységei és az érzékenyítés kapcsán kiemelkedő fontosságú, ehhez nyújt segítséget, ha az ilyen irányú foglalkozásoknak, képzéseknek teret engedünk az egészségnevelés kapcsán is. A saját tapasztalatok szerzését és megosztást segíti az Iskolai Közösségi Szolgálat is.

## Kiemelt egészségnevelési területek

### *Dohányzás*

A bevezetett törvényi szigorítások ellenére diákjain körében továbbra is problémás terület a dohányzás és az ellene folytatott közdelem. Életkori sajátásnak tekinthető, hogy a tizenévesek elsősorban szabadidős tevékenységeik keretén belül fogyasztanak dohányipari termékeket. Az országos statisztikai adatok szerint 15–18 éves lányok 14 százaléka dohányzik, ugyanebbe a korcsoportba tartozó fiúknak viszont csaknem a negyede. A rendszeres, napi fogyasztók száma a felsőbb évfolyamokon emelkedik. Iskolánk tanulóinak körében a dohányzók aránya nagyjából az országos átlagot tükrözi. Egészségnevelési célunk ennek az arálynak, illetve a rászakás kockázatának csökkentése. A hagyományos egészségnevelési módszerek mellett kiemelt fontossága van a pozitív kortársítás erősítésének. Az ismeretátadás során az elrettentés helyett a pozitív elkerülő attitűd megerősítésre kell a hangsúlyt helyezni. A dohányzás témakörét egészségtan órák, osztályfőnöki órák, egyéb rendezvények során járjuk körbe.

### *Alkoholfogyasztás*

A WHO korábbi jelentése szerint globálisan a 15 évnél idősebb személyek átlagosan 6,2 liter tiszta alkoholnak megfelelő szeszestalt fogyasztanak évente. A 15 éves, vagy annál idősebb magyar népesség ennek a kétszeresét fogyasztja. A hazai elkeserítő adatok még inkább szükségessé teszik, hogy tanulóink körében széleskörű egészségnevelési intézkedéseket tegyünk annak érdekében, hogy az alkoholfogyasztás és az abból származó egészségügyi következmények, ártalmak mértéke csökkenjen a fiatalok körében. Célunk, hogy diákjain sokrétű információhoz jussanak ahhoz, hogy elsajátíthassák a kulturált és mértékletes alkoholfogyasztás szabályait, felismerjék magukon és embertársukon az esetleges alkoholmérgezés tüneteit, tudják, hogyan juthatnak, illetve segíthetnek másoknak megfelelő segítséghez jutni akut, vagy idült alkoholprobléma esetén.

### *Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia*

A 2013-ban hatályba lépett Nemzeti Drogellenes Stratégia alapvető szemléleti kerete „az egészség és az egészséget támogató folyamatok, illetve az ezekhez vezető személyes, közösségi, környezeti feltételek erősítése”. A Stratégia kimondja, hogy az „egészség, az egészséges életmód, mint érték és erőforrás minél több ember számára váljon követhető és



követendő mintává”. Ezáltal „várható egy olyan társas környezet kifejlődése, amelyben jelentősen kisebb a legkülönbözőbb függőségi, illetve a lelki egészséget és az életvezetést negatívan érintő problémák kialakulásának lehetősége”. A Stratégia a prevencióval kapcsolatban 10 szintéren határoz meg feladatokat, melyek egyike a köznevelési rendszer, így iskolánk működésének is szerves részét képezi az ilyen irányú prevenciós tevékenység.

Az ESPAD 2015-ös adatai szerint a kutatásukban megkérdezett 9-10. évfolyamos diákok 26,8%-a vallotta, hogy fogyasztott már életében valamilyen tiltott vagy legális drogot. A fiúk 25,9%-a, a lányoknak pedig 27,6%-a fogyasztott már valamilyen visszaélésre alkalmas szert élete során. Csaknem minden ötödik diák próbált már tiltott szert, minden hatodik vett be gyógyszert orvosi javaslat nélkül, és minden tizedik kipróbált már valamilyen, a piacon újonnan megjelenő designer drogot. Mivel korábban átfogó helyi felmérés nem készült, abból kell kiindulnunk, hogy iskolánk diákjainak érintettsége vélhetően tükrözi az országos átlagot.

Iskolánk munkája során szem előtt tartja a Nemzeti Drogellenes Stratégiában megfogalmazott - az iskolai egészségnevelés keretein belül feladatot adó – prioritásokat, melyek a kábítószer-megelőzéssel kapcsolatban a következők:

- Szermentes életformát népszerűsítő programok számának növelése;
- A teljes körű iskolai egészségfejlesztési programok 2020-ra ériék el a tanulók 50%-át;
- A kábítószerket kipróbáló és alkalmasszerűen használó serdülők aránya az adott korosztályon belül csökkenjen 10%-kal;
- Csak szakmai ajánlással rendelkező és minőségbiztosítási rendszert tartalmazó egészségfejlesztési programok valósulhassanak meg Magyarországon, beleértve ebbe a köznevelési intézmények tevékenységét is;
- A lelki egészség fejlesztését, az alkoholprobléma és más viselkedési függőségek kezelését célzó stratégiákat és programokat hangolják össze a drogellenes stratégiával.

Ennek megfelelően az iskola tanórai és tanórán kívüli foglalkozásainak és rendezvényinek keretén belül – amellet, hogy szermentes, biztonságos környezetet biztosítunk - törekszünk jó és a diákok számára is vonzó alternatívákat nyújtani. Iskolánk pedagógiai programja gazdag olyan programokban (kirándulások, táborok, sport-, szakmai- és diákrendezvények stb.), melyek szerhasználat nélkül is egészséges izgalomhoz, élményekhez juttatják a tanulókat.

Szemléletes és testközelű élményekkel (előadások, beszélgetések, filmek, színházi előadások, személyes példamutatás stb.) szeretnénk elérni, hogy a szer kipróbálók száma csökkenjen, az első kipróbálás időpontja kitolódjon, vagy be se következzen. Szemléletformáló módszerekkel szeretnénk elérni, hogy a szerhasználat a már fogyasztók körében ritkuljon. A drogokkal kapcsolatos egészségnevelési tevékenységek az egyes korosztályoknak megfelelő módon, más területekkel összehangoltan és az iskola összes diákjának elérésével zajlanak.





A prevencióos tevékenység mellett feladat még a korai felismerés, kezeléshez segítés, kárenyhítés és a nyomon követés is. Az osztályfőnökökön túl jelentős szerep hárul a szaktanárookra, a védőnőre, iskolaorvosra, pszichológusra is. Ahhoz, hogy a rendszer további tagjaihoz eljussanak az érintettek, fontos a diákokkal olyan bizalmi viszonyt kiépíteni, ahol a problémák hamar felszínre kerülhetnek, ez csak nyílt és elfogadó légkörben valósulhat meg, ahol a drog nem tabu téma.

A hatékonyság fokozásának érdekében tájékoztatás és ismeretterjesztés útján elő kell segíteni a szülőkkel való szorosabb együttműködést. Ennek elsődleges színterei a szülői értekezletek fogadóórák és családi rendezvények. A szülői kör bevonása alapozhatja meg, hogy az iskolai keretekben megvalósuló törekvések az iskola falain túl, a tanulókat körülvevő családi körben is érvényesülhessenek.

A tantestület szakirányú továbbképzése és érzékenyítése alapfeltétele a célok megvalósulásának. Ennek érdekében az egészségnevelési program felelősei folyamatosan tájékoztatják kollégáikat a lehetőségekről, szakmai szervezetek tevékenységeiről, felhívásairól. A tájékoztatás mindenki számára hozzáférhető helyen (faliújság, honlap, könyvtár, értekezletek stb.) és formában kell, hogy megvalósuljon.

### Rövidtávú egészségnevelési célkitűzések

Célkitűzés	Helyzetértékelés	Feladat	Módszer	Elvárt eredmény
A tanuló táplálkozási szokásainak javítása.	Az iskolában szervezeten működő közétkeztetés által biztosított meleg ebédet többségében az alsóbb évfolyamos diákok veszik igénybe, míg idősebb diákjaink nem ebédelnek, vagy más módon oldják meg ezt a főétkezést.	Egészséges étrend propagálása, elfogadtatása diákjaink körében	előadás, vita, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás	Csökken azon tanulók száma, akik nem esznek meleg ételt a nap folyamán. Csökken a csökkentett cukor, zsír és só-tartalmú ételeket elutasítók száma.
Tudatos élelmiszer vásárlás szokásainak kialakítása diákjaink körében.	A diákok vásárlási szokásai jobbra impulzívak, élelmiszer választásuk gyakran nem életkoruknak és testi igényeiknek megfelelő.	Iskolai büfé választékának javítása, korcsoport biológiai igényeikhez igazítása. A diákok vásárlási szokásainak fejlesztése.	egyeztetés, meggyőzés, minta állítás, beszélgetés, tudatosítás	Csökken a koffein tartalmú, magas cukortartalmú folyadékok fogyasztása. Csökken a magas szénhidrát tartalmú édességek és a csipsz félék fogyasztása.
Célkitűzés	Helyzetértékelés	Feladat	Módszer	Elvárt eredmény
Lelki eredetű táplálkozási	Az iskola tanulói között az utóbbi	A tanulók ezen betegségeivel	előadás, tájékoztatás,	A veszélyeztetett tanulók hamarabb

zavarok megelőzése, korai felismerése	években megemelkedett a táplálkozási zavarokkal küzdők száma. A betegség jeleit az érintett kortársai, baráti köre nagyobb eséllyel detektálhatja, mint a pedagógusok, szülők.	szembeni előítéleteinek, tévhiteinek felszámolása. A kortársak felkészítése a betegség gyanúja esetén szükséges segítő teendőkre.	beszélgetés, tudatosítás, szerepjáték	kerülnek a segítő személyek látókörébe, korábban indulhat meg az egészségügyi és pszichológiai kezelés, ezáltal csökken a súlyosabb esetek száma.
Egészségkárosító étrendű diétát folytató tanulók számának csökkentése.	A serdülőkorú gyerekek egy részének nagyon fontos természetes testalkatuk módosítása. A lányok inkább a súlycsökkentés, míg a fiúk az izomnövelés érdekében követnek gyakran ártalmas étrendi előírásokat.	Képessé kell tenni a diákokat, hogy különbséget tudjanak tenni jó és káros étrendek között. Elfogadóbbá kell tenni a gyerekeket saját és társaik testi adottságaival szemben.	előadás, vita, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás, példa állítás, pozitív megerősítés	Növekedjen az elfogadóbb, magasabb szintű önismerettel és önbecsüléssel, egészségesebb énképpel és testképpel rendelkező fiatalok száma.
A jelenleginél több diák válasszon szabadidős tevékenységnek szabadban végzett sport-tevékenységet, mozgásos játékot, vagy természetjárást.	A tanulók napjuk jelentős részét töltik a négy fal között, illetve gépjárműben, vagy tömegközlekedési eszközön. Ez a mozgásszegény napirend nem kedvez szervezetük optimális fejlődésének.	A mozgás fontosságának tudatosítása, a mozgás szervezet fejlődésére gyakorolt pozitív hatásainak megismertetése a diákokkal, és pozitív attitűd kialakítása a szabadtéri tevékenységekkel szemben.	tájékoztatás, szemléltetés, példa állítás, pozitív megerősítés, bemutató,	Magasabb résztvevői létszám a tömegsport- és sportszakköri foglalkozáson, iskolai szervezett túrákon, nyári- és sítáborokban.

Célkitűzés	Helyzetértékelés	Feladat	Módszer	Elvárt eredmény
Gerincbántalmak, testtartási- és	Napjaink fiataljainak	Az iskolaorvosi vizsgálatok	szűrővizsgálatok, mérések,	Kevesebb tanulónál alakul ki

Budapest XIII Kerületi BERSZENYI DÁNIEL GIMNÁZIUM  
 Pedagógiai Programjának 2. számú melléklete  
 EGÉSZSÉGNEVELÉSI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM



<p>ízületi problémák korai felismerése és megelőzése diákjaink körében.</p>	<p>mozgásszegény életmódjából adódóan a gerincet érintő elváltozások magasabb arányban jelennek meg a gyerekeknél. Ezt súlyosítja, ha a fokozott okostelefon használat miatt hosszú időn át kényszertartásban van a fej és a vállöv, túlterhelődnek a csukló és kézfej ízületei.</p>	<p>rendszeres ismétlése, célirányos gyakorlatok bevezetése testnevelési órákon, gyerekek tájékoztatása a kockázati tényezőkről, és az elváltozások korai tüneteiről.</p>	<p>tájékoztatás, tudatosítás, szemléltetés</p>	<p>komolyabb kezelést igénylő elváltozás, több tanuló ismeri és tartja be a mobil eszközökhez kapcsolódó egészségmegővő szabályokat.</p>
<p>Diákjaink dohányzási, alkohol- és drogfogyasztási szokásainak feltérképezése, rendszeres monitorozása.</p>	<p>A hatékony egészségnevelés megvalósításához elengedhetetlen a célcsoport szokásainak, érintettségének ismerete, meghatározott időközönkénti felmérése.</p>	<p>Információgyűjtés a tanulók tájékozottágáról, érintettségéről.</p>	<p>kérdőív</p>	<p>Átfogóbb ismeretre teszünk szert tanulóink attitűdjéről, érintettségéről, mely eredmények az egészségnevelési tevékenységünk fejlesztéséhez.</p>
<p>A tantestület egészségnevelési kompetenciáinak növelése.</p>	<p>A tantestület elkötelezett az egészségnevelési program mellett, de a visszajelzések alapján a kollégák egy részének gondot okoz egyes területek szakszerű kezelése.</p>	<p>Fel kell térképezni a szóba jöhető továbbképzések lehetőségét, biztosítani kell a kollégák számára a módszertani- és szakmai szakanyagok hozzáférési lehetőségét.</p>	<p>Információgyűjtés, tájékoztatás, megbeszélés</p>	<p>Növekszik a tanárok hozzáértése, pozitív megerősítést és visszajelzést kapnak, mely növeli elköteleződésüket és aktivitásukat az egészségnevelés területén.</p>

Az osztályfőnöki órák keretében megvalósuló testi és lelki egészségnevelési foglalkozások évfolyamokra lebontva  
 7 - 8. osztályok: 5 óra



1. lelki egészség (mentálhigiéné) 2 óra: A lelki fejlődés folyamatai, meghatározói. A gátlások kialakulása és leküzdése. Az agresszió és hatása az egyénre. Önmagunk elfogadásának és elfogadtatásának képessége. Az esztétikum hatása a lelki fejlődésre.
2. testi egészség 3 óra: 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.

#### 9 – 10. osztályok: 5 óra

1. lelki egészség 2 óra: A serdülőkor mint a személyiség kialakulásának döntő szakasza, az életkorból fakadó problémák, feszültségek (önállóvá válás, a döntés felelőssége, konfliktus szülőkkel és pedagógusokkal, kortárs csoportok az iskolában és azon kívül stb.) Önismeret, önkontroll, önértékelés, önbizalom. Képességeink és korlátaink tudata, önnevelési készség és képesség kezelésükre. Képességeinknek, ambícióinknak és kondícióinknak megfelelő optimális testi-lelki terhelésre törekvés, az alulterhelés és a túlterhelés veszélyei. A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának „technikái”. A megfelelő konfliktus kezelés mint a lelki egészség feltétele, és a megfelelő mentálhigiénés állapot mint az eredményes konfliktuskezelés feltétele. A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.
2. testi egészség 3 óra: Az egészségmegőrzés igényének felkeltése, az egészséges életmód szokásrendszerének kiépítése. A testi és lelki egészség összefüggései (pl.: Az önfegyelem, az akaraterő, az én azonosság szerepe az egészség iránti igény kialakulásában, a pszichés zavarok testi jelei. A lelki egészség megerősítése esélyt ad az egészségkárosító szenvedélyek megelőzésére). Saját testünk, szervezetünk működésének ismerete mint az önismeret szerves része (egyéni hajlamok, jellegzetes betegségi tünetek 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, a háztartás szervezése.

#### 11-12. osztály 5 óra

1. lelki egészség 2 óra: Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, ugyanakkor az autonómia megőrzésére



irányuló erő, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás. A művészi önkifejezés, a humor, a játék, a műélvezet, mint a lelki egészség helyreállításának, a feszültségek oldásának hatékony eszköze. Élményképesség, érzelmi jelenlét mind abban, ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képessége. Saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek vállalása. Érzelmeink vállalása, s a velünk kapcsolatban lévő 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.

2. testi egészség 3 óra: Szexuális kultúra, saját test igenlésének képessége, a petting szerepe az egyén pszichoszexuális fejlődésében, a szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt – a fogamzásgátlás módjai és kockázatuk, a gyakran váltogatott partnerkapcsolatok konfliktusai, veszélyei (fertőzésveszély), az abortusz körüli viták (mikor kezdődik az élet?), „az optimális családtervezés” lehetősége, szexuális rendellenességek, devianciák, homoszexualitás a nemi betegségek és a nemi magatartás összefüggése az AIDS, egészségkárosító szokások, szennvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk, mértéktelen alkohol és kávéfogyasztás gyógyszerek, kábítószeres, az alkoholizmus és drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések), betegekkel, fogyatékosokkal szembeni magatartás, beteg, gondozásra szoruló családtagok, a speciális egészségügyi problémákhoz, a sexualitást érintő kérdések megvitatásához célszerű meghívott előadót (orvost, biológiantanárt, szexuálpszichológust) 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 a négy szemközti beszélgetésre.

### Iskolai terv az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításához

Az elsősegély azonnali segítségnyújtás vagy beavatkozás, amelyet a sérült kap valamely sérülésére vagy hirtelen egészségkárosodása miatt, a mentők, orvos vagy más személy megérkezése előtt. Egy elsősegély tanfolyam nagyban növeli az önbizalmat és cselekvőképességet. Az ott kapott alapos felkészítés segít uralkodni az érzelmek, és sok nehéz helyzeten átsegít. Az iskolai balesetek számának utóbbi időben való növekedése, valamint a szakszerű ellátása a sérülteknek, megkívánja, hogy az iskolai oktatásban nagyobb hangsúlyt kapjon az elsősegélynyújtás.

**Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításának célja, hogy a tanulók:**

- ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát;
- ismerjék meg az élettannal, anatómiával kapcsolatos legfontosabb alapfogalmakat;



- ismerjék fel a vészhelyzeteket;
- tudják a leggyakrabban előforduló sérülések élettani hátterét, várható következményeit;
- sajátítsák el a legalapvetőbb elsősegély-nyújtási módokat;
- sajátítsák el, mikor és hogyan kell mentőt hívni.

**Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításával kapcsolatos kiemelt feladatok:**

- a tanulók korszerű ismeretekkel és az azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek elsősegély-nyújtási alapismeretek területén;
- a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten - tanórai és a tanórán kívüli (egyéb) foglalkozások keretében – foglalkoznak az elsősegélynyújtással kapcsolatos legfontosabb alapismeretekkel.

Az elsősegélynyújtás képessége tudáson, begyakorláson és tapasztalaton alapul. Az elsősegélynyújtásról szóló ismereteket az osztályfőnöki, biológia, kémia, fizika és testnevelési órákon sajátítják el tanulóink.

TANTÁRGY	ELSŐSEGÉLY-NYÚJTÁSI ALAPISMERETEK
Biológia	rovarcsípések légúti akadály artériás és ütőeres vérzés komplex újraélesztés
Kémia	mérgezések vegyszer okozta sérülések savmarás égési sérülések forrázás szénmonoxid mérgezés
Fizika	égési sérülések forrázás
testnevelés	magasból esés

Kiss Gyöngyi sk.  
igazgató