



## I. melléklet: **Egészségnevelési és egészségfejlesztési program.**

### **1. Az egészségnevelési és egészségfejlesztési program alapjai.**

A Montenuovo Nándor Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium nevelőtestülete nagy jelentőséget tulajdonít az egészségnevelésnek és egészségfejlesztésnek. Tudatában van annak, hogy az egészségnevelés terén a családot követően az iskola a második legjelentősebb intézmény a gyerek életében.

Alapelveinket meghatározza a személyes példamutatás, a diákok teljes személyiségének arányos, sokoldalú fejlesztésének igénye és az elsődleges prevenció prioritása. Nem elégszünk meg a betegségek megelőzésével, kiküszöbölésével, hanem programunk a harmonikus lelki állapotot, a kiegyensúlyozott közösségi kapcsolatokat is szem előtt tartja.

Erősségünk, hogy az iskola tanárai nyitottak, sőt többek kimondottan elkötelezettek az egészségnevelés iránt. Néhányan e téren továbbképzésben is részt vettek. Nem elhanyagolandók az egészségnevelés terén már létező hagyományaink: kortárssegítők, elsősegélynyújtók, egészségsarok a könyvtárban, túrák, sportrendezvények, rendkívüli szülői értekezletek, szülőknek szóló prevenciók rendezvények.

A tanárok egy része rendszeresen sportol. Több éve kidolgozott drogstratégiánk van. A nevelőtestület rendkívüli értekezleteken foglalkozik az aktuális egészségnevelési problémákkal. A dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás kérdésében nevelőtestületi állásfoglalás született, amit a diákokkal és a szülőkkel is megismertettünk. Képzett ifjúságvédelmi felelős segíti a rászoruló tanulókat. A diákok körében számos elsősegélynyújtó, önkéntes vradónk van.

### **2. Az iskola helyzete**

#### **Az egészségnevelés és egészségfejlesztés eszközei, módszerei**

##### **Taneszközök, Lehetőségek**

A taneszközök nem különböznek a többi tantárgyban használt eszközöktől: demonstrációs eszközök (tankönyvek, szakkönyvek, videók, CD-k, szóróanyagok, folyóiratok, internetes szakirodalom).

Az épület mellett tágas sportudvar és tanuszoda található. Sportolási célokra jól felszerelt tornaterem áll rendelkezésre. Gyakorlatilag minden diákunk számára (beleértve a testnevelésből teljesen, vagy részlegesen felmentetteket is) lehetőség nyílik a mindennapos testmozgásra.



A diákok számára a tanítás után és az óráközi szünetekben tanári felügyelet mellett kulturált időöltésenként közösségi játéklehetőséget biztosítunk (pingpong, streetball).

Diákjainknak évszaknak megfelelően lehetőségük van iskolánktól nem messze található kastélyparkban lévő sportpályákon (labdarúgó, atlétika, tenisz) sportolni.

A helyi konditerem, és fallabda pálya is rendelkezésünkre áll.

### **A helyi kommunikáció eszközei**

- Faliújságok, vitrinek, plakátok
- Iskolanapi programok (meghívott, illetve iskolán belüli előadók, vetélkedők, filmvetítés, egészségnap stb.)
- Évkönyv
- Előadások
- Könyvtár, számítógépek

### *Veszélyek*

Sokak (tanárok is) esetében nem elhanyagolható tényező az iskola jutás hosszú időtartama (esetenként több átszállással), ami egyfelől stresszt vált ki, másfelől a rekreációra szánt időt rövidíti meg.

A tanulóink jelentős része valamilyen allergiában szenved: leggyakoribb az emiatti felső légúti megbetegedés. Hasonlóképpen magad a mozgásszervi problémával, vagy látszatával küszködő gyermekek száma is.

### *Erőforrások*

Személyi erőforrások: Fontos leszögezni, hogy a személyi erőforrást az iskolában dolgozók összessége alkotja, hiszen az egészségnevelés és fejlesztés minden pedagógus feladata, és folyamatában közvetlen vagy közvetett módon valamilyen technikai dolgozó, sőt még a büfés is részt vesz.

Hasonlóan nagy jelentőségű a technikai személyzet munkája, akik a belső és külső környezet higiéniájának és tisztaságának fenntartását biztosítják, munkájukkal példaként szolgálnak a diákság számára.

Az iskolánkban hetente két napon iskolaorvos és védőnő dolgozik, akik elvégzik a diákság egészségi állapotának felmérését, a szükséges szűrővizsgálatokat, védőoltásokat.

Az iskola tantestületben könyvtáros, gyermek és ifjúságvédelmi felelős, pszichológus, drogmegelőzési koordinátor dolgozik.



Anyagi erőforrások:

A pénzübeli erőforrásokot javarészt az iskolafenntartó biztosítja.

### **Módszerek**

*A tanítási munka során alkalmazott módszerek:*

Az egészségnevelés módszereiként alkalmazható bármi, amit más területeken is alkalmazunk. Kiemelt szerepet kapnak az érzékenyítő, és az interaktív módszerek, pl. megemlékezés bizonyos jeles napokról (betegek világnapja, AIDS- világnap, stb.) szituáció-játékok, egészségvédelmi témájú rádió –televízió és újságcikkek feldolgozása, interjúk és riportok készítése, állapotfelmérések készítése, illetve értékelése.

A tanítási munkán kívül eső módszerek:

A személyes beszélgetések, tanácsadásnak mind a tanárok, mind a technikai dolgozók részéről fontos szerepe van. Az iskolai büfé kínálatával és állapotával szervesen integrálódik az egészségnevelés folyamatába.

## **3. Egyéb tanulói tevékenységformák**

### 3.1 Tanórai foglalkozások

#### 3.1.1 *Hagyományos tanórai foglalkozások*

Pedagógiai programunk a testnevelés tantárgy számára minden évfolyamon az oktatási törvényben előírt órakereteket meghaladó óraszámot biztosít. A testnevelés mellett táncfoglalkozásokat is tartunk.

A 9-10. osztályban az „Ember és egészség” témakör alapos feldolgozása révén a biológia tantárgy ad nagy lehetőséget az egészségnevelési és egészségfejlesztési célok elérésére. Ezen túlmenően minden tantárgy minden órájában az adott témához hozzárendeljük a megfelelő egészségnevelési vonatkozású aktuális problémákat. Az idegen nyelvi órák fordítási és társalgási feladatokon keresztül, az etika- és drámaórák szituációs játékok, viselkedésanalízisek, és más gyakorlatok során számos egészségvédelmi témát érinthetnek.

#### 3.1.2 *Nem hagyományos szervezésű tanórák*

A tanév során lehetőség nyílik arra, hogy nem hagyományos szervezésű tanórákon sajátítsák el a gyerekek ismereteket, pl: tanulmányi kirándulásokon, intézmény és múzeumlátogatások.

Meghívott előadó esetén akár osztályfőnöki, vagy bármelyik szakóra felhasználható az érintett tanárral történő megfelelő egyeztetést követően.

*Tanórán kívüli foglalkozások*

---

Égésnévelési és egészségfejlesztési program



- Előadásokon, konferenciákon (pl.: hagyományos egészségvédelmi konferenciák) való részvétel
- Sportversenyek és egyéb sportrendezvények (Városvédő futás, városi teremlabdarúgó bajnokság, Atlétika verseny, iskolai sportnap)

Az iskola támogatja és szorgalmazza a diákok alábbi, az egészség megőrzésére és fejlesztésére irányuló önálló tevékenységformáit:

- Tanulmányi versenyek (pl. elsősegélynyújtó, egészségnevelési, katasztrófavédelmi, OKTV, házi versenyek)
- Pályázatok
- Házi dolgozatok

#### **4. A Montenuovo Nándor Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium egészségnevelési és egészségfejlesztési céljai**

##### *Alapvető célok és szempontok*

- Önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- Az értékek ismerete
- Az egészségmegőrzés fontosságának tudatosítása és módszereinek elsajátítása

##### *Speciális célok és szempontok*

A következő területeken szerezzen mély és alapos elméleti ismereteket, valamint legyen képes és törekedjen azok gyakorlati alkalmazására és kommunikációban való felhasználására: (Minden egyes megfogalmazott cél mögött zárójelben azon tantárgyakat láthatjuk megnevezve, amelyekről elsősorban várjuk az adott cél megvalósulását)

- Az egészséges testtartás, a rendszeres testmozgás fontossága (biológia és egészségnevelés, testnevelés)
- 
- Egészséges táplálkozás (biológia és egészségnevelés és testnevelés)
- Öltözködés és egészség kapcsolata (biológia és egészségnevelés, osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Higiénia (biológia és egészségnevelés, osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Önismeret, lelki egészség (biológia és egészségnevelés, környezetvédelem, magyar nyelv és irodalom, testnevelés, vizuális nevelés)
- A betegségek kialakulása és a gyógyulási folyamat, a gyógyítást segítő magatartás (biológia és egészségvédelem, testnevelés)
- A közösség, barátság, a párkapcsolatok, a harmonikus családi élet szerepe az egészség megőrzésében (osztályfőnöki óra)
- Szexuális és egészség kapcsolata, családtervezés (biológia és egészségnevelés, osztályfőnöki óra)



- A személyes krízishelyzetek felismerése és kezelési stratégiák ismerete (osztályfőnöki óra)
- Stresszhelyzetek felismerése és kezelése (osztályfőnöki, testnevelés)
- A tanulás technikája és az idővel való gazdálkodás (osztályfőnöki óra)
- A tanulási környezet kialakítása (osztályfőnöki óra)
- A szabadidő aktív eltöltése, rekreáció, megfelelő mennyiségű pihenés (biológia, és egészségnevelés, földrajz, osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Balesetvédelem (biológia és egészségnevelés, fizika, kémia, osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Kockázatvállalás és határai (osztályfőnöki óra)
- Egészségkárosító magatartásformák, szenvedélybetegségek veszélyei és elkerülése (biológia és egészségnevelés, osztályfőnöki óra, testnevelés)
- A természethez való viszony (biológia és egészségnevelés, életvitel, ének-zene, környezetvédelem, magyar nyelv és irodalom, történelem, vizuális nevelés)
- Az egészségünket veszélyeztető környezeti hatások jelentősége; az egészséges és biztonságos környezet kialakítása (biológia és egészségnevelés, fizika, földrajz, kémia, osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Döntésképeségek, döntési felelősség (osztályfőnöki óra)
- Egészség és etika kapcsolata (osztályfőnöki óra, testnevelés)
- A segítő attitűd (osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Fogyatékkal élők, hátrányos helyzetűek elfogadása segítése és integrációja (osztályfőnöki óra, testnevelés)
- Önképzés

Cél: Ezen tudás birtokában képesek legyenek egészségük megőrzésére, a betegségek megelőzésére, egészséges személyiség kimunkálására, a helyes magatartás kialakítására.

## **5. Az egészségnevelés várható eredményei**

1. A család szerepének megértése.
2. A helyes viselkedés szabályainak elsajátítása, a felnőttek és a társak tisztelete.
3. A jó és a rossz tulajdonságok felismerése, önismeret és az önuralom kialakítása.
4. A közösségben az „én-szerep” felismerése, a tolerancia, empátia és pozitív gondolkodás kialakítása.
5. A jó emberi és baráti kapcsolatok kialakítására és a problémák konfliktusmentes megoldására való igény megteremtése.
6. Az egészségmegőrzés alapvető feltételeinek ismerete a helyes napirend kialakítása.
7. Az egészséges táplálkozás aktuális elveinek ismerete.
8. A biztonságos közlekedés és elsősegélynyújtás alapelveinek elsajátítása.



9. A káros szenvedélyek negatív hatásainak felismerése.
10. A testi higiénia iránti igény kialakítása.
11. A rendszeres testmozgásra való igény kialakítása.
12. Az egészséges életkörünyezetre való igény: tudni azt, mit tehet az ember szűkebb és tágabb környezetéért.
13. A környezet egészségre káros hatásainak ismerete.
14. Az egészségért és az egészséges környezetért folyó törekvésekben (egészség- és környezetvédelem) való aktív részvétel igényének kialakítása.
  
15. Az egészségtudatos, fizikailag aktív – egészségmegőrzésre épülő – motoros tevékenységekben rejlő személyiség- és közösségfejlesztésben rejlő lehetőségeket kiaknázó életvezetés igényének kialakulása és megvalósítása.
  
16. A stressz- és feszültségoldás elméleti ismerete és gyakorlati megvalósítása.

## **6. Komplex intézményi mozgásprogram**

1. Egészséges életmód-tréningek épülnek be a kötelező iskolai programokba (sport- és egészségnap, részvétel a különféle helyi szervezésű fittségi és más sportprogramokon).
2. A mozgásos tevékenységek a tantárgyi jellegnek és az életkori sajátosságoknak megfelelően épülnek be az óratervi órákba.
3. Az egyéb foglalkozásokon – a tantárgyfelosztás keretei között – nagyobb időkeretben és változatosabb programok keretében képviseltetik magukat a sportfoglalkozások (tömegsport, sportszakkör, sportkör stb.) Iskolánkban aerobic, labdarúgó, atlétika, kézilabda foglalkozások zajlanak.
5. Az éves munkatervben a szorgalmi időszak minden hónapjához – az évszak sajátosságainak megfelelően – egy-egy kiemelt mozgásos tevékenység van rendelve, mely az iskolai szabadidős időkeretben szervezett tevékenységek kiemelt iránya. Iskolánkban a téli időszakban korcsolyázás, őszi tavaszi időszakban, gyalog illetve kerékpár túrák zajlanak.
6. Iskolánk a helyi sportegyesülettel folyamatos kapcsolatot tart, büszkén mondható, nagy létszámmal igazolt sportolói a Thai box, labdarúgó, atlétika szakosztályoknak.
7. A tanulmányi kirándulások és az erdei iskolai programok egyik központi eleme a mozgás és az egészségtudatos életmódra nevelés.



8. Az osztályfőnöki órák foglalkozásain tematikus program kerül kidolgozásra a testmozgás propagálására, amely életvezetési tanácsokat is foglal magába.
9. Az uniós és a központi költségvetési források kimerítésével, az ezekre épülő anyagi alapokra támaszkodva a legkülönbélebb sportprogramok lehetőségeinkhez mérten megszervezésre kerülnek.
10. A tanulók fizikai állapotának méréséből fakadó tapasztalatok értékelése alapján a szabadidős és sporttevékenységek terén a mozgásprogramok tartalmára készül minden tanévben javaslat.