



## 2. melléklet

# EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAMJA

### 1. Elméleti háttér

A Berzsényi Dániel Gimnázium egészségnevelési programja az Egészségügyi Világszervezet, a WHO egészségnevelési útmutatására épül, mely szerint az egészségfejlesztő iskola elősegíti, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen, és arra törekszik, hogy folyamatosan fejlessze környezetét. E cél elérése érdekében iskolánk minden rendelkezésre álló módszerrel elősegíti:

1. a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az eredményes tanulás előfeltételét
2. a pedagógusok, az egészségügyi szakemberek, a szülők és a diákok együttműködését
3. az egészséges környezetet, az iskolai egészségnevelést és egészségügyi szolgáltatásokat  
biztosít

Az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jól-lét állapota. Tehát nem passzív állapot, hanem folyamat. Az egészség kiteljesedésére az alábbi négy feltétel teljesülése adja a legnagyobb esélyt a diákoknak:

1. ha az egyén integrálódik a közösséghez (családhoz, iskolához)
2. ha a változó terheléshez alkalmazkodni tud
3. ha individuális önállóságát megőrzi
4. ha megteremti az összhangot a biogenetikai, fizikai, lelki és társadalmi lehetőségei közt

Az iskolának jelentős szerepe van, abban, hogy a tanulók fent említett feltételeknek megfeleljenek és ezáltal egészségüket megőrizhessék. A korszerű egészségnevelés az egészségi állapot erősítésére és fejlesztésére irányul. Ide tartoznak például a következők:

- a. az egészséges táplálkozás
- b. az aktív szabadidő eltöltés
- c. a lehetőség szerinti mindennapos testmozgás
- d. a személyi higiéné
- e. a lelki egyensúly megteremtése
- f. a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- g. a családi életre való nevelés



- h. a családtervezési módszerek ismertetése
- i. az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye
- j. az egészségkárosító magatartásformák elkerülése stb.

## **2. Egészséges iskola**

A gyerekek az iskolában nem egyszerűen az életre készülnek, hanem az iskola számukra maga az élet. A személyes kapcsolatok gazdagsága teszi az iskolát valódi életteli szintérré. Ezért fontos az egészséges iskola megteremtése, mely nem csak külső körülményeiben, hanem szocializációs szerepében is olyan hely, ahol a diák otthon van, ahol gondjait megbeszélheti.

A fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában. Ebben a hosszú időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, az életideálokat stb.

## **3. Az iskolai egészségnevelő program szereplői**

- a. a diákok
- b. az iskolaigazgató
- c. a tantestület (kiemelt szerepük van a testnevelőknek, biológia szakos tanároknak és az osztályfőnököknek valamint az egészségfejlesztésben képzett pedagógiai szakembereknek)
- d. a szülők
- e. az iskolaorvos
- f. a védőnő
- g. az iskolapszichológus
- h. a szabadidő szervező
- i. a diákönkormányzatot segítő pedagógus
- j. a gyermek- és ifjúságvédelmi felelős

Az iskolai egészségnevelő program a diákokért van, az ő egészséges életvitelüket szolgálja. Az őket érintő, egészségükkel kapcsolatos problémáikról közvetlenül tudomást szerezhetünk, ha megvan a bizalom az iskolai egészségnevelő program szereplői között. Ennek a bizalomnak a kialakítása a program egyik legfontosabb célja.

A különböző vizsgálatok, felmérések pedig a közvetett információszerzést szolgálják.

Az egészségfejlesztésben képzett pedagógus szakemberek elsősorban az osztályfőnökökre támaszkodhatnak. De szükséges a pedagógusok és az iskolai egészségügyi szolgálat munkatársainak szoros együttműködése is. A legjobb program sem lehet eredményes, és a legfelkészültebb egészségnevelő, drogügyi



prevenációs szakember sem tudja ellátni feladatát az iskolavezetés és a kollegák támogatása nélkül. A tantestület együttműködése elengedhetetlen. Fontos, hogy a tanárok tudják, mi a feladatuk, és mit kell tenniük, ha kompetenciájukat meghaladó problémával találkoznak.

Szükség van arra, hogy az iskolaigazgató, az egész tantestület, minden pedagógus egyetértsen az iskola egészségnevelő céljaival. Minden munkatárs véleménye fontos. Össze kell gyűjteni a nevelőtestület módszereit, ötleteit, de tisztázni kell, kik azok, akikre leginkább számítani lehet. Kiemelt jelentőségű a szakirányú végzettséggel rendelkező tanárok (biológia, testnevelés, társadalomismeret) bevonása a munkába.

A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők és az iskola együttműködése elengedhetetlen. A szülők véleményét a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ezen alkalmakkor gyűjthetjük össze a szülők által megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, pedagógusok, diákok és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

Az iskolaegészségügyi feladatokat az iskolaorvos és a védőnő együtt látja el. Feladataik a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését.

Az iskolapszichológus a lelki eredetű problémák feldolgozásában segít a tantestületnek. Szakmai ismeretei révén olyan területeken adhat segítséget a tantestületnek, amelyek felismerése, problémakezelése speciális felkészültséget követel, és amivel az iskola pedagógusai többnyire nem rendelkeznek.

#### **4. Az egészséges életmód és életszemlélet, magatartás területei az iskolánkban**

- a. önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- b. a mozgás fontossága
- c. a testi higiénia
- d. az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- e. a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben, AIDS prevenció
- f. személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- g. a tanulás és a tanulás technikái
- h. a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- i. személyes biztonság (közlekedés)



- j. a tanulási környezet alakítása
- k. a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése
- l. a betegség és a gyógyulást segítő magatartás (elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat)
- m. fogyatékosok és hátrányos helyzetűek integrációja

## 5. Az egészséges életmód kialakítására irányuló módszereink

A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást fontosnak tartjuk és megvalósítjuk elsősorban az osztályfőnöki órák keretében. A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert több és helyes tudás helyes döntésekhez és az életvezetés helyes alakításához vezet. (Például a világ számos országában nagyon jó eredményhez vezettek azok az egészségnevelő kampányok, melyek a dohányzás veszélyeire, a helyes táplálkozási szokásokra és a mozgásban gazdag életmódra hívták fel a figyelmet.) 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 nagyobb hatékonyság elérése érdekében pedig gyakran fordul elrettentő információk bemutatásához.

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.

Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások – a serdülőkori pszichés problémákkal küszködő tanulók számára képzett szakember, az iskolapszichológus foglalkozásai jelentenek segítséget.

## 6. Milyen keretek között valósítjuk meg egészségnevelési céljainkat?

- a. Minden tantárgynak van csatlakozási pontja az egészségfejlesztéshez



- b. Elsősorban az osztályfőnöki órák nyújtanak alkalmat a fenti témák megbeszéléséhez
- c. testnevelési órák, sporttevékenységek, sportkörök
- d. osztálykirándulások
- e. iskolai sportrendezvények – non-stop kosármecsek
- f. sítábor, nyári vízitúrák
- g. délutáni, hétfégi szabadidős foglalkozások
- h. Challenge day
- i. vetélkedők, versenyek, játékos programok
- j. iskolanapi programok, tanár-diák meccsek
- k. nyári táborok, Székelyzsomborban házépítés
- l. Kisnull, nagynull táborok
- m. táncok, szalagavató bál

**7. Az osztályfőnöki órák keretében megvalósuló testi és lelki egészségnevelési témák évfolyamokra lebontva**

**7 - 8. osztályok: 5 óra**

**a. 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.

**b. 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**

### **a. 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.

### **b. 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 balesetknél).

Az egészséges táplálkozás, a háztartás szervezése.



## 11-12. osztály 5 óra

### a. 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 mindabban, ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képessége.

Saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek vállalása. Érzelmek vállalása, s a velünk kapcsolatban lévő emberek ösztönzése ezek vállalására.

Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikumáért. A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés.

### b. 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, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk

mértéktelen alkohol és kávéfogyasztás, gyógyszerek, kábítószer

az alkoholizmus és drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések)

Betegekkel, fogyatékosokkal szembeni magatartás

Beteg, gondozásra szoruló családtagok



A speciális egészségügyi problémákhoz, a szexualitást érintő kérdések megvitatásához célszerű meghívott előadót (orvost, biológianárt, szexuálpeszichológust) 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.

## 8. 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 helyzetben 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.





<b>TANTÁRGY</b>	<b>ELSŐSEGÉLY-NYÚJTÁSI ALAPISMERETEK</b>
Biológia	<ul style="list-style-type: none"><li>- rovarcsípések</li><li>- légúti akadály</li><li>- artériás és ütőeres vérzés</li><li>- komplex újraélesztés</li></ul>
Kémia	<ul style="list-style-type: none"><li>- mérgezések</li><li>- vegyszer okozta sérülések</li><li>- savmarás</li><li>- égési sérülések</li><li>- forrázás</li><li>- szénmonoxid mérgezés</li></ul>
Fizika	<ul style="list-style-type: none"><li>- égési sérülések</li><li>- forrázás</li></ul>
testnevelés	<ul style="list-style-type: none"><li>- magasból esés</li></ul>

Minden osztály számára fontos, hogy az iskola megfelelő számú elsősegélynyújtó ládával rendelkezzen, melyet nemcsak a mindennapok, de a kirándulások, és egyéb rendezvények (pl. hulladékgyűjtés során) alkalmával is tudnak használni.

Somogyi László sk.  
igazgató