



MAGYAR BENECÉS KONGREGÁCIÓ
PANNONHALMI FŐAPÁTSÁG
ÁLTAL FENNTARTOTT

**SZENT BENEDEK TECHNIKUM,
SZAKKÉPZŐ ISKOLA,
KÖZÉPISKOLA ÉS ALAPFOKÚ
MŰVÉSZETI ISKOLA
SZEGEDI TAGINTÉZMÉNY**

(9090 PANNONHALMA, VÁRKERÜLET 1.)

OM SZÁMA: 201410

EGÉSZSÉG- FEJLESZTÉSI PROGRAM

2020

ELMÉLETI HÁTTÉR

A *Szent Benedek Technikum, Szakképző Iskola, Középiskola és Alapfokú Művészeti Iskola Szegedi Tagintézményének* 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”. 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. 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.

JOGSZABÁLYI HÁTTÉR

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

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. 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 Szent Benedek Technikum, Szakképző Iskola, Középsiskola és Alapfokú Művészeti Iskola Szegedi Tagintézménye 2014-óta működik az Osztrovszky utcai épületben. A megnövekedett létszám indokolta egy konténerépülettel való bővítést, jelenleg a párhuzamos osztályok beindításával a teret maximálisan kihasználjuk. Hiányoznak a tágas közösségi terek, valamint az iskola nem rendelkezik saját tornateremmel, a szomszédos Wesley János Óvoda, Általános Iskola és Gimnázium tornatermét használjuk a mindennapos testnevelés biztosításához. A 2018/2019-es tanévben egy rekortán sportpálya létesítése előnyhöz juttatta a sportolni vágyó diákjainkat, illetve pingpongasztal várja a szünetekben is mozogni akarókat. Az udvar többi részében két hatalmas platánfa nyújt árnyékot a pihenni vágyóknak és saját készítésű padok szolgáltatnak ülőhelyet a szünetekben. Egynyári növények ültetésével tesszük hangulatosabbá a bent töltött hosszú időt. Belvárosi iskola lévén a porszennyeződés okozza a legnagyobb gondot, a közlekedésből adódó zajterhelés nem jellemző, mert az épület 30-as övezetben található. A főépület esetében az árnyékolást az utcán lévő fák biztosítják, de a konténerépület esetén a hűtés nem megoldott. A szigetelés hiánya miatt a levegő a tanítás utolsó hónapjaiban rendkívül felmelegszik, illetve időnként a beázás is gondot okoz. A tantermek mérete a magasabb osztálylétszámok elhelyezésére is alkalmas, a berendezési tárgyak a diákok életkorához alkalmazkodnak. Intézményünk nem rendelkezik saját ebédlővel, ezért diákjaink a szomszédos Wesley Iskolába járnak át ebédelni.

Tárgyi feltételek:

A tantermek felszereltsége megfelel a törvényi előírásoknak. Az egészségnevelési tevékenység elvégzéséhez szükséges eszközök többnyire rendelkezésünkre állnak (számítógépek, projektorok).

Személyi feltételek:

Az iskolavezetés elkötelezett támogatója az egészségnevelési programnak, minden pedagógus beépíti ezeket a saját szaktantárgyába. Legnagyobb szerep az osztályfőnökökre, a testnevelést illetve komplex természettudományi ismereteket valamint a biológiát tanító kollégákra, a gyermek- és ifjúságvédelmi felelősre és a diákönkormányzatot segítő pedagógusra hárul. Természetesen mindemellett iskolánkban védőnői és iskolaorvosi ellátás is működik, ezen felül segítségükre bármely egészségnevelési kérdésben számíthatunk. Iskolapszichológusunk jelenleg nincs, szociális segítő heti egy alkalommal látogatja iskolánkat. A szülői munkaközösség számos programunkat támogatja, építő észrevételeiket, javasolataikat mindig szívesen vesszük.

A PROGRAM CÉLJA

Az iskola profiljából adódóan a 14-19 éves korosztály az elsődleges célpontja az egészségnevelési programnak, de az esti rendszerű képzés jelenléte miatt ez akár a felnőtt korosztályra is kitolódhat, mindemellett a szülőket és az iskola összes dolgozóját is be kívánjuk vonni ebbe a

programba. Magas számban vannak jelen iskolánkban az SNI-s és BTMN-es tanulók, ők kiemelt célcsoportot képeznek. A tervezéskor figyelembe kell venni diákjaink egészségügyi-, társadalmi- és szociokulturális háttérét is. Ennek feltérképezéséhez az osztályfőnökök segítsége szükséges.

Fontos az egészséges iskola megteremtése, mert tanulóink későbbi életmódját, szokásait, viselkedési formáit ezáltal jó irányba tudjuk terelni, személyiségüket, szociokultúrájukat a kijelölt úton haladva fejleszteni tudjuk. Célunk, hogy iskolánk teljes körű egészségnevelést, egészségvédelmet biztosítson tanulóinak, dolgozóinak és a szülői háznak egyaránt, valamint egészségügyi és prevenciós szolgáltatásokat nyújtson az oktatás valamennyi résztvevőjének.

AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS TERÜLETEI

1. *Az egészséges táplálkozás megvalósítása:*
 - az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
 - a táplálkozás és egyes betegségek kapcsolata
 - diéták, táplálékérzékenységek, táplálékallergiák
 - lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
 - divatok, reklámok, média hatása táplálkozásunkra
2. *A mindennapi testnevelés megvalósítása:*
 - a mozgás fontosságának tudatosítása
 - az egészséges testtartás fontossága, gerincvédelem
 - egészséges testkép kialakítása
 - sportegészségügyi kockázatok, függőségek ismerete
 - a testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
 - a szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
3. *A gyermekek személyiségfejlesztése:*
 - a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe
 - a lelki egyensúly megteremtése
 - személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
 - függőségek elkerülése
 - személyes biztonság
 - 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
4. *Egészség-ismeretek oktatása:*
 - önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
 - a betegség gyógyulását segítő magatartások
 - elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat
 - testi higiénia
 - szexuálisbetegségek, függőségek elkerülése
 - a családtervezési módszerek ismertetése

- az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye

AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS SZÍNTEREI

- osztályfőnöki órák
- szaktantárgyi órák
- testnevelés órák
- szabadidős sporttevékenységek
- osztálykirándulások
- iskolai sportrendezvények
- egészségnapok
- projektnapok
- vetélkedők, versenyek, játékos programok
- DÖK rendezvények

AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS MÓDSZEREI

A *hagyományos egészségnevelő felvilágosítást* főként az osztályfőnöki órákon alkalmazzuk. De mivel ez a módszer általában egyoldalú közlési forma, ezért önmagában nem elegendő.

A *rizikócsoportok felismerésében* az orvosi és védőnői szűrővizsgálatok, valamint a testnevelő szakos pedagógusok fitsségi mérései segítenek. A pszichológiai problémákkal küzdő tanulók kiszűrése az osztályfőnökökön kívül, az összes osztályban tanító pedagógus feladata.

Az *önismereti foglalkozások* osztályfőnöki órákon, illetve a minden évben megrendezésre kerülő egészségnapokon jól alkalmazhatók.

A *kortárscsoport* hatékonysága a prevencióos tevékenységek és az érzékenyítés kapcsán kiemelkedő fontosságú, ehhez nyújt segítséget például az Iskolai Közösségi Szolgálat is.

KIEMELT EGÉSZSÉGNEVELÉSI TERÜLETEK

Dohányzás: A bevezetett törvényi szigorítások ellenére diákjaink körében továbbra is problémás terület a dohányzás és az ellene folytatott közdelem. Életkori sajátságának tekinthető, hogy a tizenévesek elsősorban szabadidős tevékenységeik keretén belül fogyasztanak dohányipari termékeket. Egészségnevelési célunk a dohányzók számának, illetve a rászokás kockázatának csökkentése. A hagyományos egészségnevelési módszerek mellett kiemelt fontossága van a pozitív kortárshatás erősítésének.

Alkoholfogyasztás: A hazai elkeserítő adatok 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: Iskolánk munkája során szem előtt tartja a Nemzeti Drogellenes Stratégiában megfogalmazott prioritásokat. Ennek megfelelően az iskola tanórai és tanórán kívüli foglalkozásainak és rendezvényinek keretén belül – amellett, hogy szermentes, biztonságos környezetet biztosítunk - törekszünk jó és a diákok számára is vonzó alternatívákat nyújtani. Iskolánk pedagógiai programja gazdag olyan programokban, melyek szerhasználat nélkül is egészséges izgalmakhoz, élményekhez juttatják a tanulókat.

Szemléletes és testközei élményekkel 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 prevenciós tevékenység mellett feladat még a korai felismerés, kezeléshez segítség, 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 szinterei 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.

RÖVIDTÁVÚ EGÉSZSÉGNEVELÉSI CÉLOK

Cél	Feladat	Módszer	Eredmény
A tanulók táplálkozási szokásainak javítása	Az egészséges étrend propagálása, elfogadtatása	Előadás, vita, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás, egészségnap	Nő a csökkentett cukor, zsír és só-tartalmú ételeket fogyasztók száma
Tudatos élelmiszer vásárlás szokásainak kialakítása	Az iskolai büfé vásárlás szokásainak javítása, a diákok vásárlási szokásainak fejlesztése	Egyeztetés, meggyőzés, minta állítás, beszélgetés, tudatosítás	Csökken a koffein- vagy magas cukortartalmú italok és a magas szénhidrát-tartalmú ételek fogyasztása
A lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése	Az előítéletek és a tévhitek felszámolása	Előadás, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás	A veszélyeztetett tanulók hamarabb jutnak segítséghez, ezáltal csökken a súlyosabb esetek száma
Egészségkárosító diétát folytató tanulók számának csökkentése	Képesé kell tenni a diákokat, hogy különbséget tudjanak tenni jó és káros étrendek között, illetve elfogadóbbá kell tenni őket saját és társaik testi adottságaival szemben	Előadás, vita, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás, példa állítás, pozitív megerősítés	Nő az elfogadóbb, magasabb szintű önismerettel és önbecsüléssel, egészségesebb énképpel és testképpel rendelkező fiatalok száma
A jelenleginél több diák válasszon sporttevékenységet, mozgásos játékot vagy természetjárást	A mozgás fontosságának tudatosítása, az ember fejlődésére gyakorolt pozitív hatásainak megismertetése, és pozitív attitűd kialakítása a szabadtéri tevékenységekkel szemben	Tájékoztatás, szemléltetés, példa állítás, pozitív megerősítés, bemutató, kültéri programok, természetjárás	Nő a résztvevők létszáma a sport és szabadidős tevékenységeken, osztálykirándulásokon
Gerincbántalmak, testtartási- és ízületi problémák megelőzése és felismerése	Rendszeres iskolaorvosi vizsgálatok, célirányos gyakorlatok bevezetése testnevelés órán	Szűrővizsgálatok, mérések, tájékoztatás, tudatosítás, szemléltetés	Csökken a komolyabb kezelést igénylő elváltozás
Diákjaink dohányzási, alkohol- és drog fogyasztási szokásainak feltérképezése	Információgyűjtés a tanulók tájékozottágáról, érintettségéről	Kérdőív	Átfogóbb ismeretre teszünk szert tanulóink érintettségéről
A tantestület egészségnevelési kompetenciáinak növelése	Fel kell térképezni a szóba jöhető továbbképzések lehetőségét	Információgyűjtés, tájékoztatás	Nő a tanárok hozzáértése, elköteleződése és aktivitása a témában

AZ OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁK KERETÉBEN MEGVALÓSULÓ EGÉSZSÉGNEVELÉSI FELADATOK

9 – 10. osztályban

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 alul terhelés 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. Saját testünk, szervezetünk működésének ismerete, mint az önismeret szerves része. 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. 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. osztályban

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.

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 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 szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt, a fogamzásgátlás módjai és kockázatuk, a gyakran változtatott partnerkapcsolatok veszélyei, az abortusz körüli viták, az optimális családtervezés lehetősége, szexuális rendellenességek, devianciák, homoszexualitás a nemi betegségek és a nemi magatartás összefüggése.

Szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk, mértéktelen alkohol és kávéfogyasztás gyógyszerek, kábítószeres, az alkoholizmus és drogfüggőség kezelése. Betegekkel, fogyatékosokkal szembeni magatartás, beteg, gondozásra szoruló családtagok.