



Soproni Kozmutza Flóra Egységes Gyógypedagógiai
Módszertani Intézmény, Óvoda, Általános Iskola,
Szakiskola és Készségfejlesztő iskola

egészségnevelés programja

2020.

Készítette:

Szigethy Zsófia Zsuzsanna

Tartalomjegyzék

1. Hitvallásunk.....	3
2. Az iskolai egészségnevelés jogszabályi háttere.....	3
3. Az iskolai egészségnevelés tervezésének alapidokumentumai.....	4
4. Az iskolai egészségnevelés társadalmi elvárásai.....	5
5. Az egészség fogalma.....	5
6. Az egészségmegőrzés fogalma.....	6
7. Az egészségnevelés fogalma.....	6
8. Az egészségfejlesztés fogalma.....	6
9. Az egészség dimenziói.....	7
10. Tanári kompetenciák.....	7
11. Fejlesztési területek (Nat, 2020).....	7
12. Az iskolai egészségnevelés célja.....	8
13. Az iskolai egészségnevelés feladatai.....	9
14. Az iskolai egészségnevelés témakörei.....	10
15. Az iskolai egészségnevelés szinterei.....	10
16. Az iskolai egészségnevelés módszerei, szervezési módok.....	11
17. Az iskolai egészségnevelésben együttműködő partnerek.....	12

1. Hitvallásunk

Minden embernek joga van az egészséghez. Tanulóinkat - családjukkal együttműködve - el kell indítanunk egy olyan úton, ahol felnőtté válva egészséges életmódot alakítanak ki önmaguk, családjuk, a magyar társadalom és a Föld javára.

2. Az iskolai egészségnevelés jogszabályi háttere

- 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről
- 2012. évi CXXIV. törvény a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény módosításáról
- 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról
- 23/2013. (III. 29.) számú EMMI rendelet a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet módosításáról
- 106/2009. (XII. 21.) OGY határozat a kábítószer-probléma kezelése érdekében készített nemzeti stratégiai programról
- 1999. évi XLII. törvény a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól
- 2012. évi CXXXIV. törvény a fiatalok dohányzásának visszaszorításáról és a dohánytermékek kiskereskedelméről
- 39/2013. (II. 14.) Korm. rendelet a dohánytermékek előállításáról, forgalomba hozataláról és ellenőrzéséről, a kombinált figyelmeztetésekről, valamint az egészségvédelmi bírság alkalmazásának részletes szabályairól
- 1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről
- 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet az iskola-egészségügyi ellátásról
- 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
- 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról

3. Az iskolai egészségnevelés tervezésének alapdokumentumai

- **Nemzeti alaptanterv**

Műveltség terület: EMBER ÉS TERMÉSZET

„A természettudományi műveltség az egyén és a társadalom számára is meghatározó jelentőségű. Az egészség tudatos megőrzése, a természeti, a technikai és az épített környezet felelős és fenntartható alakítása a természettudományos kutatások és azok eredményeinek alkalmazása nélkül elképzelhetetlen.” (Nat, 2020)

Az ember megismerése és egészsége

Területek:

Egészség (egészségmegőrzés, életmód, népegészség, orvostudomány)

Műveltségterület: TESTNEVELÉS ÉS SPORT

„A műveltségterület kiemelt célja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon, hogy a tanulókat az élethosszig tartó, egészségtudatos, aktív életvezetésre szocializálja.” (Nat, 2020)

Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés

A Nat-ban szereplő kulcskompetenciák minden tantárgyban együttesen jelennek meg.

- **Kerettanterv**

- Kerettanterv az enyhén értelmi fogyatékos tanulók számára (1-8. évfolyam)
- Kerettanterv a középsúlyosan értelmi fogyatékos tanulók számára (1-8. évfolyam)
- Kerettanterv a speciális szakiskolák számára

- **Helyi tanterv**

A Soproni Kozmutza Flóra EGYMI, Általános Iskola és Speciális Szakiskola pedagógusai által 2020 -ban kidolgozott és elfogadott helyi tanterve

4. Az iskolai egészségnevelés társadalmi elvárásai

Az iskolai egészségnevelés összefügg a tanári magatartással, gondossággal, az intézmény szervezettségével. A szülők részéről jogosan merül fel az igény, hogy az iskola átadja azokat az ismereteket, melyek elsajátításával a tanulók megtervezhetik és kialakíthatják az életmódjukat az egészséges életvitel elérésére. Itt nem csupán az ismeretek átadására van szükség, hanem arra, hogy személyes példamutatással a pedagógusok és az iskolai dolgozók hitelesen képviseljék és az elmélet átadása után a gyakorlatban is megmutassák az egészség megőrzéséhez, fejlesztéséhez vezető utat.

Helyzetelemzés:

Iskolánk kiemelt figyelmet, különleges bánásmódot igénylő, sajátos nevelési igényű tanulóinak egy része hátrányos helyzetű, szociális körülményeit tekintve hátrányt szenvedő. A szülőket érintő szenvedélybetegségek és az egészségtelen életkörülmények nagy mértékben indokolják az egészségnevelés fontosságát és megjelenését az iskola minden színterén.

5. Az egészség fogalma

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a New York-i Nemzetközi Egészségügyi Konferencián fogadta el az egészség meghatározását, melyet 1946. július 22-én írtak alá 61 ország képviselői, és 1948. április 7-én lépett hatályba. A meghatározást 1948 óta nem módosították.

Pontos idézete:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

Magyar fordítása:

Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság.

6. Az egészségmegőrzés fogalma

Az ENSZ definíciója szerint „az egészség megőrzése olyan fogalom, amely az egészséget elősegítő életmód, és az ezt ösztönző társadalmi, gazdasági, környezeti és személyes tényezők támogatását öleli fel”. Vagyis az egészséget szolgáló magatartásnak két alapvető formája van: az egyéni (tanácsadás, nevelés, klinikai beavatkozás) és a közösségi (egészséggazdasági, társadalmi, kulturális, természeti és technikai feltételek javítása). A tradicionális egészségnevelés része, az adott (optimális állapot) megőrzésére irányul. Csupán információközlésre korlátozódik, azon túl passzív. (Victim blaming = egyénre hárított felelősség)

7. Az egészségnevelés fogalma

Általában az életmódi elemek megváltozását célozza. Módszertanilag differenciálódott, az információ-átadáson túlmutató megközelítés. Az egészségnevelő mondja meg, mi a helyes és a gyakorlatban a kooperatív munkára helyezi a hangsúlyt.

8. Az egészségfejlesztés fogalma

Az egyén egészségfogalmát veszi alapul. Az egészséget folyamatnak tekinti (a különböző életkorokban más az egészség) Maga az egészségfejlesztés is hosszan tartó (élethosszig tartó) folyamat. Együttműködést jelent két vagy több ember között annak érdekében, hogy az egyén jól érezze magát.

9. Az egészség dimenziói

- Biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése,
- lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmának és az önmagunkkal szembeni békének a jele,
- mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség,
- emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége,
- szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége.

10. Tanári kompetenciák

- A tanulói személyiség fejlesztése
- Tanulói csoportok, közösségek alakulásának segítése, fejlesztése
- A pedagógiai folyamat tervezése
- Szaktudományi tudás felhasználásával a tanulók műveltségének, készségeinek és képességeinek fejlesztése
- Az egész életen át tartó, tanulást megalapozó kompetenciák hatékony fejlesztése
- A tanulási folyamat szervezése és irányítása
- A pedagógiai értékelés változatos eszközeinek alkalmazása
- Szakmai együttműködés és kommunikáció
- Elkötelezettség és felelősségvállalás a szakmai fejlődésért

11. Fejlesztési területek (Nat, 2020)

- „A testi és lelki egészségre nevelés
- Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez.

- A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására.
- Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére.
- Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegség-megelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiéniában, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében.
- A pedagógusok motiválják és segítsék a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.”

12. Az iskolai egészségnevelés célja

Az iskolai munka során a pedagógusok személyes példájukon keresztül és a tananyag elsajátíttatásával olyan egészségszemléletet, képességrendszert és személyiségjegyeket alakítsanak ki, mely során a tanulóknak:

- tudatosulnak az életmód és az egészségi állapot ok-okozati összefüggései,
- kialakul testi és lelki egészségük harmóniája,
- világossá válik, hogy életminőségük jobbítását csak jövőjük tervezésével és életútjuk tudatos építésével valósíthatják meg,
- egyértelművé válik, hogy az egészség, a kiegyensúlyozott életvitel nélkülözhetetlen eszköz a boldog, sikeres élethez,
- tudatosul az egészség és környezetvédő magatartás szokásrendszerének fontossága és jelentősége,
- kialakul önmagukkal és környezetükkel szembeni érzékenység és felelősségérzet,
- kialakul az életkoruknak megfelelő önismeret, mint az önnevelés alapja,
- alapvető igénnyé válik a tanulás, a pihenőidő megfelelő arányának, és a munkához szükséges nyugodt, rendezett környezet kialakítása,
- tudatosuljon a tanulóknak, hogy a munkavégző képességüket, a társadalmi beilleszkedésüket befolyásolja az egészségi állapotuk,

- a tanulók ismerjék meg, hogy mely szervezetekhez fordulhatnak segítségért a már kialakult egészségügyi probléma megoldása érdekében.

13. Az iskolai egészségnevelés feladatai

A tanulók az oktatás-nevelés teljes folyamatában:

- ismerjék meg az emberi test felépítésének és működésének főbb jellemzőit,
- vegyék észre testük változásait, keressék e változások okát és értsék következményeit,
- legyenek képesek helytelen életviteli szokásaik felcserélésére, elhagyására, hasznosítsák megszerzett ismereteiket, elsajátított egészségvédő szokásaikat életmódjuk kialakításában,
- ismerjék fel az egészségüket veszélyeztető környezeti hatásokat, törekedjenek e hatások kiküszöbölésére,
- az önálló életvezetés folyamán váljon tudatos vásárlóvá, és ismerje meg a Faire Trade (tisztességes kereskedelem) folyamatát,
- ismerjék meg a XXI. század népbetegségeit és lássák az egészségvédelemben a betegségek megelőzésének fontosságát, a preventív és kritikus szemlélet kapjon hangsúlyt az ismeretek elsajátításában,
- értékeljék az egészséges test és a környezet szépségét,
- ismerjék meg önmagukat, főbb lelki tulajdonságaikat, törekedjenek a lelki harmóniájuk létrehozására és fenntartására saját maguk, családjuk és környezetük körében,
- aktívan vegyenek részt egészség- és környezetvédő programok, egészségnevelési projektek összeállításában, megvalósításában,
- tudják, hogy egészségük – éppúgy, mint tudásuk és becsületük – örök emberi érték, és törekedjenek védelmére,
- legyenek tudatában annak, hogy a földi élet jövője tőlük is függ, tudásukkal és magatartásukkal szolgálják fennmaradását.

14. Az iskolai egészségnevelés témakörei

A témaköröket egyrészt az egészség 12 pontja határozza meg.

- Személyi higiénia
- Egészséges táplálkozás
- Több mozgás
- Stressztűrés, stresszkezelés
- Baleset megelőzés, elsősegélynyújtás
- Mondj nemet a dohányzásra
- Mondj nemet a felnőttkori túlzott alkoholfogyasztásra
- Drogtagadás
- Egészséges szexualitás
- Időben orvoshoz fordulás
- Együttműködés az egészségüggyel
- Egyéni környezettisztelt, környezetvédelem

További témák:

- népbetegségek és prevenciójuk
- lelki egészségvédelem
- önismeret, helyes magatartás
- családi életre nevelés
- társadalmi felelősségvállalás

15. Az iskolai egészségnevelés szinterei

Tanórákon:

Az iskolai oktatás-nevelés folyamatában minden tanórán meg kell jelennie az egészségnevelésnek. A munkaközösségek éves tervébe is be kell épülnie az aktuális témaköröknek. Az iskolában dolgozó pedagógusok az általuk tanított tantárgyakra

vonatkozóan a pedagógiai tervezés folyamán a helyi tanterv alapján tanmenetükbe beépítik az egészségnevelés témáit.

Tanórán kívüli színterek:

- tanórák közötti szünetek
- délutáni szabadidős tevékenységek
- szakkörök
- egészségnevelési projekthetek
- túrák
- kirándulások
- erdei iskola
- tanulmányi séták
- egészséggel kapcsolatos versenyek
- sportversenyek
- egészségneveléssel kapcsolatos pályázatok programjai
- iskolaorvosi vizsgálatok, iskolavédőnő vizsgálatai, előadásai
- rendvédelmi szervek ifjúsági felelőseinek előadásai

16. Az iskolai egészségnevelés módszerei, szervezési módok

- kooperatív munka
- projektmunka
- előadás
- magyarázat
- elbeszélés
- szemléltetés
- drámajáték
- játék

17. Az iskolai egészségnevelésben együttműködő partnerek

- Soproni Járási Hivatal Járási Népegészségügyi Intézete
- Soproni Rendőrkapitányság
- Országos Mentőszolgálat Soproni Mentőállomás
- Soproni Erzsébet Oktatókórház szakorvosai
- Sopron és Környéke Gyermejjóléti és Családsegítő Szolgáltató Központ
- Soproni Pedagógiai Szakszolgálat
- Magyar Vöröskereszt Sopron Területi Szervezete
- Iskolánk Diákönkormányzati Tanácsa
- Iskolánk Szülői Munkaközössége
- iskolaorvos
- iskolavédőnő
- iskola-pszichológus
- civil szervezetek