

## Bevezetés

Társadalmunknak egészséges, művelt, sokoldalú, együttműködni tudó, tenni akaró emberekre van szüksége. Az egészség a WHO definíciója szerint „nem csupán a betegség illetve a képességcsökkenés hiánya, hanem a teljes fizikai, szellemi (mentális) és társadalmi (szociális) jóllét állapota.”

Vagyis az egészség komplex fogalom, amelynek testi, szellemi és szociális összetevőivel feltétlenül számolni kell. Az egészség a mindennapi élet forrása és nem az élet célja. Nem csupán passzív megőrzendőként, hanem dinamikus, fejleszthető tulajdonságként írható le. Egészségi állapotunkat elsődlegesen mindennapi döntéseink, közvetlen környezetünk, a család, az iskola, a munkahely, lakóhely határozzák meg.

Egyre nagyobb felelősség hárul ránk, pedagógusokra a fiatalok egészségtudatos magatartásának kialakításában. Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely képessé teszi az embereket saját egészségük egyre nagyobb mértékű irányítására és javítására. Ez egyfajta támogató, előmozdító folyamat, amelyben az egészségfejlesztő egyfajta facilitátor szerepet tölt be.

Az Egészségügyi Világszervezet 1986-os Ottawai Nyilatkozata a korszerű egészségfejlesztés főbb elveit és kulcsterületeit a következőkben határozta meg:

- az egészséget támogató társadalompolitika fejlesztése;
- az egészséget segítő környezeti feltételek kialakítása;
- közösségi cselekvés;
- az egészséges élet egyéni készségeinek erősítése;
- az egészségügyi ellátás megelőzési szerepének hangsúlyozása.

Az egészség-magatartás és a preventív viselkedés szempontjából az óvodás és a kisiskolás kor jelentősége kézenfekvő. Ekkor igazán jól kialakíthatók a szokásszintű viselkedésmódok. A második kritikus szakasz a serdülés ideje. Sok olyan viselkedés itt indul, amely potenciális kockázatot rejt magában (nemi élet, autózás stb). Ez a szülőkről való leválás időszaka is. Sok esetben a lázadás egészségre káros formákban testesül meg: pl. a dohányzásra történő rászokás, alkohelizálás, droghasználat. Ezek csak abban az esetben kerülhetők el, ha a nevelés hatására már a kezdet kezdetén beépülnek megfelelő konfliktuskezelő modellek, és a készséggé vált egészség-magatartás segítenek a helyes irány megtalálásában.

## Tárgyi feltételek

### Rendelkezésre állnak:

Tantermek: tantermek, számítástechnikai szaktantermek (2), természettudományos szaktantermek, szertárak, továbbá iskolai könyvtár különálló olvasóteremmel, számítógépekkel és Internet-hozzáféréssel; valamint egy 10x20 m tornaterem

Egyéb helyiségek: orvosi szoba (jogszályban rögzített felszereléssel), iskolapszichológusi szoba, illetve szülői fogadó; menza (étterem konyhával) és büfé; mosdóhelyiségek (WC-k); sportudvar és betonozott iskolaudvar

Eszközök: a kötelező minimális eszköztár rendelkezésre áll.

### A tárgyi feltételekkel kapcsolatos megállapítások:

#### Pozitívumok:

A tantermek, folyosók, zsibongók természetes megvilágítása biztosított (kivétel: néhány szertárhelyiség, amelyek közül van, ami tanteremként is szolgál). Az ablakok nyithatók. A világítótestek nagy részét modernre cserélték.

A lehetőséghez mérten a terek díszítettek (képek, tárlók, oktatási segédeszközök, faliújságok). Sok növény található az épületben, elsősorban a folyosókon – ezek a levegőt tisztítják, díszítenek. A tanulók számára a zsibongókban asztalok, székek, padok, fotelek állnak rendelkezésre a szünetek, lyukasórák eltöltéséhez.

#### Negatívumok:

Az új épületszárnyban nem megfelelően működik a szellőztető rendszer.

A tornaterem mérete nem megfelelő, üzemeltetése nem gazdaságos. Tükörrel felszerelt kondicionálóterem nincs. A meglévő kicsi, dohos és penészes. A zuhanyzó nem használható, testnevelésórák utáni tisztálkodásra lehetőség nincs. A mosdók (WC-k) száma és a rendelkezésre álló tisztálkodási eszközök nem elég megfelelőek.

A tantermek egy része szűk és zsúfolt. A tanári dolgozóhelyek száma, mérete nem megfelelő. A tanárok számára étkező-pihenő helyiség nem áll rendelkezésre.

Proxematikai vizsgálatok kimutatják, hogy a szűk terek hatással vannak az érintettek frusztrációs toleranciájára, koncentrációjára és pszichés fáradására.

**A humánerőforrás jellemzői (egészségneveléssel kapcsolatos alapvégzettségek, speciális végzettség, különleges módszer stb.)**

név	az egészségnevelés szempontjából hasznosítható képesítés	egészségneveléssel kapcsolatos tanított tantárgy 2018/19. tanévben	egyéb
Balogh Béla	kémia	kémia	
Banczik Marianna	testnevelés, gyógytestnevelés	testnevelés, gyógytestnevelés	
Szvetlana Podoroga	testnevelés, gyógytestnevelés	testnevelés, gyógytestnevelés	okleveles szakedző (úszás)
Péter Judit	iskolapszichológus		
Igrínyi Krisztina	kémia, biológia	kémia, biológia, természetismeret	egészségnevelő
Dr. Kissné Nagy Éva		önismeret	
Kovácsné Boross Zsuzsa		tánc és dráma	dráma szaktanácsadó
Szalai Rozina	fejlesztőpedagógus		
Kiss Éva	testnevelés	testnevelés	
Szegedi György		tanulásmódszertan	
Tóth János	testnevelés	testnevelés	
Tóka Márta		tanulásmódszertan	
Bánhegyesi Anikó			gyermek- és ifjúságvédelmi felelős
Vágóné Varga Csilla	tűz- és balesetvédelmi felelős; laboráns		laborgyakorlatok előkészítése, tartása

**Az iskola kapcsolatai, segítői**

Intézményen kívüli segítők; intézményközi kapcsolatok, segítő hálózat:

szervezet neve	Címe	kapcsolattartó neve	milyen témában segíthet?
ÁNTSZ, Egészségnevelési Osztály	Szolnok, Ady E. út 35/37.		előadások (személyi higiéné, szexuális felvilágosítás, táplálkozás, dohányzás, alkoholfogyasztás); videótár (szennedélybetegségek, AIDS, családi életre nevelés)
Városi Rendőrkapitányság Gyermekvédelmi Alosztálya	Szolnok, Sebestyén Gy. krt. 4.		
Polgármesteri Hivatal, Humán Igazgatóság		Dr. Versitz Éva	

Humán Szolgáltató Központ	Szolnok, Városmajor út 67/a	Pinkócziné Majzik Éva	családsegítő szolgáltatás, mediáció; ifjúsági mentálhigiénés, pszichológiai, jogi tanácsadás
Szolnok Városi Pedagógiai Szakszolgálat	Szolnok, Városmajor út 67/a	Birizló-Szabó Irén	családgondozás, tanulási, magatartási problémák
Város Kollégium	Szolnok, Gyermekváros út 1. 56/414-575	Brahmi Ilona	konzultáció a kollégista gyerekekről, különösen az AJTP-ban résztvevők esetében
Módszertani Gyermekvédelmi Központ	Szolnok, Karczag L. u. 2.		veszélyeztetettség megelőzése, megszüntetése
Életesély Kiemelten Közhasznú Mentálhigiénés Alapítvány	Szolnok, Füst M. út 15.	Dr. Mészárosné Parádi Tünde	tanfolyamok (diák, tanár), tréningek
Sportiskola, Sportcentrum,		Pálszabó Sándor	
Contact	Szolnok, Széchenyi ltp. ZÖLD HÁZ		gyermekvédelmi kérdések
Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Szolnoki Addiktológiai Központ	Cím: 5000 Szolnok Tófenék út 17.	Tatainé Földvári Márta	alkohol-, drogfogyasztással kapcsolatos problémák - információ és jogi tanácsadás; pszichiátriai, pszichológiai, szociális gondozás; csoportfoglalkozás
Törökszentmiklósi Pedagógiai Szakszolgálat		Guba Veronika	családterápia, egyéni terápia
Hetényi Géza Kórház, Pszichiátria		Pesti Zsuzsa	

Intézményen belüli segítők: (ld. még a humanerőforrás jellemzői)

név	foglalkozás
Dr. Babinyec Valéria	iskolaorvos
Dr. Bagdiné Bangócs Éva	ifjúsági védőnő



**Közegészségügyi feladatok:**

feladat megnevezése	megállapítások	ebből adódó feladatok
közétkeztetés	A tanulók kb. 40 %-a étkezik a helyi menzán. A helyben főzött ételeket a meghatározott normatív étkezési díjak mellett, kétféle menüvel kínálják. Az étkezés 11.30-tól 14.30-ig biztosított; a 2013./14. tanévtől ismét bevezetett „ebédóra” teszi ezt egyenletessé. Évente egyszer az ún. „menzafórumon” a diákok szervezeten tehetnek észrevételeket.	Az iskolaorvos és lehetőség szerint dietetikus bevonásával az étrend ellenőrzése.
Iskolaorvosi ellátás; pszichomotoros fejlődés, érzékszervi működés, mozgásszervek működése, golyvaszűrés, vérnyomásmérés. A tanévben a 16. évüket betöltő tanulók záróvizsgálata.	Az iskolaorvosi ellátás feltételei biztosítottak az iskolában. Az iskolaorvos és az ifjúsági védőnő heti két alkalommal rendel. Az általuk végzendő tevékenységeket jogszabály rögzíti. A pszichomotoros fejlődés vizsgálata korábbi életszakaszban történik. A magyarországi középiskoláknak megfelelő, átlagos állapot regisztrálható. Rendszeres, jogszabályokban rögzített és jelentésekben megjelent, egyénre szabott egészségi állapotfelmérés tartalmazza a konkrét adatokat.	Az elváltozások kialakulásának megelőzése érdekében: a megelőzés és gyógyítás érdekében szűrővizsgálatok, szakorvosi vizsgálatra irányítás. Testnevelési kategorizálás. Az önkéntes allergiaszűrés megszervezése. Védőoltások, szaktanácsadás. Az iskola részéről: a gyógytestnevelés és szakképzett gyógytestnevelő biztosítása. A tantermek helyes megvilágítása. Mindennapi testmozgás bevezetése. A szellemi és fizikai terhelés egyensúlyára való törekvés. Együttműködés a dietetikus, testnevelő tanár, iskolapszichológus részéről. Pormentes környezet biztosítása. A tantermek szellőztetésének megoldása. Diszlexia, diszgráfia gyanúja esetén a jogszabályok szerint a Nevelési Tanácsadó segítségét lehet kérni. A diák a tanórák, számonkérés, és az érettségi bizonyos elemeinél felmentést, kedvezményeket kaphat.

Baleset megelőzés	A tanév első tanítási napján, az osztályfőnöki órán oktatásban részesülnek a tanulók. Tanórai és szabadidős iskolai programok előtt az adott helyzetben felmerülő baleseti forrásokra figyelmeztetés történik. A tanévnyitó értekezleten a pedagógusok baleset- és tűzvédelmi oktatása is megtörténik. A sportudvar felújítása után a balesetveszély csökkent. A mindennapos testneveléshez nincs megfelelő infrastruktúra.	Az adott időben biztosítani a balesetmentes munkavégzés feltételeit.
Baleseti állítás	Elsősegélynyújtás	Elsősegélynyújtáshoz mentődoboz megfelelő készletben tartása. Tájékoztatás a mentődoboz helyéről.
Beteg gyermek ellátása, fertőző betegek ellátása	Az iskolaorvos és védőnő hétfőn és csütörtökön délelőtt rendelkezésre áll. Más esetekben a szülőt értesítjük, szükség esetén mentőt hívunk. Megérkezésükig felügyeletet biztosítunk. A titkárságon helyeztük el a szülői nyilatkozatokat a gyerekek ismert betegségéről, ellátásáról.	A tanulók, szülők, dolgozók tájékoztatása az eljárásról.
Munkavédelem	A munkavédelmi szabályzat és a Kockázatértékelés szerint a munkavédelmi feltételek biztosítottak.	Folyamatos ellenőrzés során feltárt hiányosságok kijavítása a szabályzatban rögzítettek szerint.

**Személyi gondozás, szokások kialakításával kapcsolatos állapotfelmérés:**

feladat megnevezése	megállapítások	ebből adódó feladatok
személyi tisztaság	a gyerekek többségénél ez nem probléma	személyes példamutatás, folyamatosan
egészséges öltözködés	a gyerekek többségénél ez nem probléma	személyes példamutatás, folyamatosan

### Testi neveléssel kapcsolatos állapotfelmérés:

területek	megállapítások	ebből adódó feladatok
Mindennapos testnevelésben résztvevők száma	Az iskola szervezésében heti 3 + 2 a kötelező testnevelésóra. A külső egyesületekbe járó sportolók a +2 óra alól felmentést kapnak. Heti 8 óra biztosított a tömegsportversenyekre, házi bajnokságokra.	Motiválni a tanulókat a tömegsport foglalkozások látogatására.
A mindennapos testnevelés formái, szinterei	Heti 3+2 a kötelező testnevelésóra. A megemelkedett óraszámhoz nem állnak rendelkezésre megfelelő helyszínek.	Tornaterem építése.
Felmentett, gyógytestnevelésben résztvevő tanulók	A szám évente változik, de nagyon magas a gyógytestnevelésre utaltak száma (kb. 20 %).	Az egészségügyi szolgálat részéről: a testnevelési kategorizálás felülvizsgálata; Az iskola részéről: a gyógytestnevelés és szakképzett gyógytestnevelő biztosítása.
Testi fejlődés mérési eredményei	Iskolaorvos méri (testsúly, magasság stb.); A testnevelők speciális tesztet készítenek (gyorsaság, erő, állóképesség).	
A tanulók mozgásfejlesztésével, állóképességével kapcsolatos mérési eredmények	Az iskolába érkező tanulók fizikai felkészültsége évről évre romlik. A lehetőségek ennek fenntartását is alig biztosítják.	Nagyobb és egészségesebb tornatermi környezet és kondicionálóterem szükséges a javuláshoz/javításhoz.

### Egészséges napirenddel kapcsolatos mérések: (életmód, időmérleg)

mérés helye (osztály/csoport)	megállapítások	ebből adódó feladatok
Ilyen jellegű mérés nem történt	Jogszába rögzíti a napi és heti maximális óraszámokat. A 2017/18. tanévben az 1. óra 8.00-kor kezdődik, előtte az iskolarádió keresztül 5 perces hirdetéssel. 45 perces tanórákban tanítunk, ez alól a dupla órák a kivételek, a tanulókkal történt egyeztetés után. A tanulók az órarendbe beépített ún. „ebéd óra” keretében, vagy az utolsó óra után ebédelhetnek.	Az órarend összeállításában törekszünk a pedagógiai alapelvek érvényesítésére. Az ebédidő biztosítása – ez csak akkor megoldható, ha az iskolai menzán étkező diákokról van szó. Napirenddel kapcsolatos felmérés megtervezése, kiértékelése, javaslattevés. Későbbi munkakezdés lehetőségének átgondolása.

**Lelki egészség megőrzésével kapcsolatos mérések:**

mérés	Jelenség	Feladat	felelős
Dohányzás kérdőív	jelentős százalékban elutasítják	osztályfőnöki program, előadások, biológia, testnevelés	iskolapszichológus, adott témához kapcsolódó tanterv szerint illetékes tanár
Énkép vizsgálata	testképre vonatkozó eredmények felmérés	osztályfőnöki program, előadások, biológia, testnevelés	iskolapszichológus, adott témához kapcsolódó tanterv szerint illetékes tanár
Dávid Imre 2009-es kutatási eredményei alapján	pedagógusok mentálhigiénés vizsgálata	jó gyakorlatok folytatása (jóga) tájékoztató előadások szervezése, vezetése	egyénilleg iskolapszichológus, iskolaorvos

**A gyermek- és ifjúságvédelem feladatai:**

<ul style="list-style-type: none"><li>- tartósan beteg tanulók nyilvántartása, segítése</li><li>- hátrányos helyzetű tanulók, veszélyeztetett tanulók nyilvántartása, segítése</li><li>- fejlesztő foglalkozások BTMN-s – tantestületi fejlesztőpedagógus közreműködésével</li><li>- fejlesztő foglalkozások SNI-s tanulók számára – utazó gyógypedagógus (logopédus, szurdopedagógus közreműködésével)</li><li>- logopédiai csoport</li></ul>
--

**A drogvédelem munkával kapcsolatos megállapítások:**

<ul style="list-style-type: none"><li>- A 2000-es évek elején történt felmérés igazolta, hogy iskolánkban is jelen van a drogvédelem, de csekély mértékben. A témában új felmérési eredmény nem áll rendelkezésünkre.</li><li>- Az évente szervezett egészségnevelési nap a természettudományi és osztályfőnöki munkaközösség közreműködésével fő profilja nem a drogvédelem, de a téma előfordul a programban.</li><li>- Az iskolában droggal kapcsolatos rendőrségi ügy még nem volt.</li><li>- A legfontosabb feladatként a drogvédelem látjuk.</li></ul>
--





## **Az egészségnevelő munka céljai**

1. Alapelv az elsődleges megelőzés érvényesítése, ezen belül kiemelt helyen szerepel az ifjúság egészségének védelme. Kiemelt figyelmet kapnak az alábbi területek: a dohányzás visszaszorítása, az alkohol- és drogprevenció; az egészséges táplálkozás érvényesítése a közétkeztetés területein (menza, büfé); az aktív testmozgás elterjesztése, a mindennapi testnevelés biztosítása; a személyi higiénia, szexuális nevelés, környezet –egészség, biztonságra nevelés (veszélyhelyzetek, baleset megelőzés); tudatos fogyasztóvá nevelés (kritikus gondolkodás a reklámokkal kapcsolatban); stresszmentes és füstmentes környezet biztosítása; betegségek elkerülése; mentálhigiéné, krízisprevenció, függőséghez vezető szokások megelőzése; harmonikus kapcsolatokra, családi életre, társsá, szülővé nevelés.
2. A család mellett az iskola váljék az egészségfejlesztés kiemelkedő színterévé.
3. Az iskola teljes vertikumában a stratégiai célokkal harmonizáló integrált egészségfejlesztési tartalmak oktatása rendszeres és folyamatos legyen.
4. Az iskola a tanulók egészségvédelme mellett a pedagógusok, valamint a tanulók családtagjainak egészségvédelmét és egészségfejlesztését is segítse.
5. Az egészséggel kapcsolatos készségek javítása nemcsak a tanulók, hanem a szüleik és a pedagógusok körében is fontos. A pedagógus a helyi társadalom véleményformálója, így saját egészségmagatartása az egész közösség számára minta.
6. Az egészség és az egészségfejlesztés szempontjai a mindennapi élet részévé váljanak, javuljon az egészségtudat és a tudatos választás a tanulók, pedagógusok és szülők körében.
7. Növekedjen az egészségfejlesztési programok hatékonysága. Ennek érdekében elégedettség és igény felmérése szükséges kérdőívek vagy interjúk segítségével. A tudásszint tesztekkel ellenőrizhető.
8. Az egészségnevelés annak ellenére, hogy elhatárolható önálló nevelési feladat, csak igen ritkán jelentkezhetsz önálló tevékenységként; az oktatás és nevelés számos területén meg kell jelennie.
9. Az iskolaorvos és a védőnő tevékenységében kiemelkedő szerepe van az egészség megőrzésében, a betegségek kialakulásának megelőzésében. Cél: az egészség értékévé váló tudatosítása és az egészségközpontú életvitel kialakítása a tanulóknál. Ennek megvalósítása érdekében a védőnő az iskola vezetésével egyeztetve munkatervet készít, amely egyben az iskolai egészségügyi munka írásos vezérfonala is. A tanév során végzett szűrővizsgálatokról statisztikai kimutatás készül. Az adatok alapján határozzák meg a következő tanév kiemelten fontos egészségügyi feladatait.
10. Szükséges a folyamatos tudatosítás, megerősítés, véleményváltoztatás, beállítódás-változtatás, magatartás-változtatás. Valamely nevelési kampány azzal, hogy kiszélesíti az ismereteket, képes a hozzáállást és végső soron a viselkedési mintákat is megváltoztatni. Ismeretek hiányában a viselkedés nem tudatos, és könnyen rossz irányba halad.
11. Tudatosítani kell, hogy a betegségek egy része programozva van bennünk, vagyis megelőzhetetlen. A befolyásolhatatlan tényezőkbe bele kell törődni. A betegségek egy

része azonban olyan körülmények következménye, amelyek irányíthatók, esetleg teljes egészében megelőzhetők. Ezeknek a megváltoztatható tényezőknek a pontos ismertetése (pedagógusok, tanulók, szakemberek), ismerete (tanuló, szülő, pedagógus) és kedvezőbb irányba fordítása a feladat.

12. Lényeges, hogy a verbális csatornákon közöltek szinkronban legyenek a non-verbális úton küldött jelekkel. A puszta szó sokszor igen kevés emocionális üzenetet hordoz. A legnagyobb hatást az összehangolt és nyílt párbeszéddel lehet elérni. A tanulókkal folytatott beszélgetésekben sok személyes probléma is felszínre kerülhet. Nagyon fontos, hogy a tanítványaink nyílt és őszinte, meghallgató, elfogadó és megértő légkört érezzenek, mert ez feltétele annak, hogy merjenek kérdezni, és kifejtsék gondolataikat, problémáikat.
13. Törekednünk kell az elméleti ismeretek átadásán túl a gyakorlatok mind szélesebb bevezetésére. A gyakorlatok a tanulók nagyfokú aktivitását igénylik, ami segíti a pozitív attitűdök kialakulását, biztosítja a rugalmas, többféle feladathelyzethez való alkalmazkodást. A gyakorlatok végrehajtását ellenőrizni kell, és különösen az új gyakorlatok tanulásának kezdetén felmerülő hibákat ki kell javítani.
14. A gyerek helyes egészségmagatartásának kialakítása az egészség érdekében történő egyéni döntésekre való képesség kialakítása. Tudatosítani kell, hogy saját egészségünk érdekében magunknak kell egyéni és közösségi döntéseket hoznunk. E döntések meghozatalára fel kell készíteni a gyerekeinket.
15. A pozitív érdeklődési irányt segítő, változatos szabadidős tevékenységi formák széles kínálatának kialakítása a megelőzés egyik leghatékonyabb indirekt módja.
16. Értékkorreláció, az értékek közötti választani tudás igényének, képességének kialakítása is fontos.
17. Lényeges a módszertani kultúra fejlesztése. Szükséges pedagógusi képességek, készségek: a csoportvezetés technikájának ismerete, a kooperáció, az együttműködés technikájának alkalmazása, a moderációs kérdéstechnika elsajátítása, a projektmunka irányításának megtanulása, a vitavezetés technikáinak és a konfliktuskezelés módjainak elsajátítása (továbbképzéseken való részvétellel, az iskolapszichológus bevonásával).
18. Az iskolai mentálhigiénés programokban a primer megelőzés a főszerep, elsősorban a korai probléma-felismerés, a korrektív nevelés, a fejlesztő pedagógia terén. Általános cél az egészséggel kapcsolatos ismeretek közlése, attitűdök kialakítása, viselkedéskorrekció, a tudatosság és a felelősség kialakítása. Az iskolai programokban központi cél az önértékelés és az önbizalom javítása, fejlesztése, a kommunikációs és kapcsolati képességek gyakorlása.
19. Az egészségfejlesztés lépcsőinek betartása: 1. helyes egészségi ismeretek megszerzése (a gyerekek ismereteinek többsége a kortársaktól és a médiából származik, pontatlan ismereteiket korrigálni kell); 2. pozitív attitűdök kialakítása (az egészség érték); 3. megfelelő magatartás; 4. öntevékenység.
20. A tanulóknál kialakuljon a mozgásgazdag életmód igénye, a testedzés szükségletté váljon, általánosan elfogadott legyen a sportolás mint közösségi program.



## Rövidtávú célkitűzések

- A célzott szűrő- és megelőző vizsgálatok megszervezése, lebonyolítása az iskolaorvos, a védőnő és a megfelelő szolgálatok közreműködésével. A kiszűrtek ellátása. (Az eddigi gyakorlatnak megfelelően.)
- Az egészséges táplálkozás terén az egyéni ismeretek és készségek fejlesztése: oktatás, közétkeztetés (menza, büfé) befolyásolása, egészségbarátabbá tétele. Az egészséges táplálkozás irányelveinek érvényesítése a közétkeztetésben és ezzel az egészségi állapot javítása. Iskolaorvos, dietetikus bevonásával a menza kínálatának vizsgálata.
- Tiszta, egészséges környezet biztosítása.
- Az iskolai egészségfejlesztő tevékenység hatékonyságát – az eddig gyakorlatnak megfelelően – növelje az iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos és iskolai védőnő) és az iskolai személyzet között kommunikáció.
- Továbbra is biztosított legyen a gyógytestnevelés.
- Az osztályfőnökök egészségnevelési munkájának támogatása szakemberek bevonásával (iskolapszichológus, iskolaorvos, védőnő).
- Az iskolai motiváció teszt eredményei alapján, a presszió skálán megjelenő értékek magasak, különösen jellemző ez a két tanítási nyelvű osztályokra. A szorongás csökkentésére és megküzdés erősítésre: szeptembertől tervezik a relaxáció, autogén tréning oktatásának bevezetését az iskolában, ennek megfelelő keretet szükséges találni (esetleg a délutáni testnevelés órákba beépítve). Kísérleti jelleggel érdemes egy tanulócsoporthal végigcsinálni, elő- és utómérésekkel összekötve.
- Az iskolai énkép vizsgálatok a tanulók testképét illetően a tanulók testképükkel való elégedetlenségét mutatják. Ennek hátterében lehet fejlődési krízis, ugyanakkor sok más, énképet érintő probléma (induló táplálkozási zavar)
- 11. évfolyamon helyzetfelmérés készült a diákok dohányzással kapcsolatos reprezentációiról, ennek alapján úgy tűnt, a dohányzás kevésbé „divatos” ezen az évfolyamon
- A 2012-13-as évben szintén felmérés készült egészségmagatartás témában a 11. évfolyamon, két osztályban: az eredmények azt mutatták, hogy a tudatos, egészséges táplálkozás, alvás mentálhigiéne tekintetében további programok szükségesek
- Az AJT programon túl egy osztállyal került sor 14 alkalmas, folyamatos délutáni személyiségfejlesztő és konfliktuskezelő csoportra. Mérés nem készült a program alatt, de a tapasztalat azt mutatta, hogy ez az osztály sokat profitált ebből a lehetőségéből.
- 9. évfolyamok esetében egészségmagatartás kérdőív felvétele, értékelése, fejlesztendő területek megfogalmazása, ezek közvetítése osztályfőnöki órákon 9. és 10. évfolyamokon személyiségfejlesztő „modulok” beiktatása, (lehetőség szerint tanórán túli tevékenységként.)

- 2013-14-es tanévben ismertetni a 8 órás iskolakezdés kezdés tervét, melynek célja a kommunikáció és a szülők előkészítése ennek várható bevezetésére a 2014- 2015-ös tanévben.
- Az egészségnevelési és sportnap összehangolása.

### **Középtávú célkitűzések**

- Az iskola is olyan helyszín legyen, amely hatékonyan képes támogatni az egészséges alternatíva választását napi döntéseinkben.
- A jelenlegi programok módszerei főként az információk átadására korlátozódnak. Ezért törekedni kell arra, hogy az ismeretek gyakorlati alkalmazásához elengedhetetlen készségek és jártasságok kialakuljanak a diákokban, és ezek részét képezzék viselkedésrepertoárjuknak.
- Az egészségbarát életforma közvetítésére hivatott pedagógusok az alkalmazandó módszerek és ismeretek szempontjából kellőképpen felkészültek legyenek.
- Pedagógus mentálhigiéné (Dávid Imre 2009-es kutatási eredményei alapján): a pedagógus munkaköréhez kapcsolódó valamennyi személyes interakció (diákok, szülők, kollégák, az iskola vezetése) jobban igénybe veszi mintánkban a női pedagógusok pszichés ellenálló képességét. Hangsúlyozott igényük van a személyes beszélgetésekre diákokkal, kollégákkal. Fontosnak tartják, hogy az ilyen típusú beszélgetésekhez megfelelő hely, tér álljon rendelkezésre az intézményben.
- A különféle kutatások (pl. Paksi B.- Schmidt A., 2006.) egyértelműen jelzik, hogy szoros együttjárás figyelhető meg a pedagógusoknál a kiégés mértéke és a munkahelyi szervezet (a „kollektíva”) jellemző paraméterei, ismérvei között. A szervezeti konfliktusok mennyisége és tartalmi vonatkozásai igen jelentős mértékben meghatározzák a pedagógusok iskolai hétköznapjait. Ezeknek a monitorozása fontos megelőzési feladat a szervezeti mentálhigiéné megőrzésében.
- Az eddigi jó gyakorlatok: közösségi-tantestületi programok (belföldi- külföldi kirándulások, névnapozások stb.) szervezése a csoportszellem fejlesztésére, a potenciális társas támasz erősítésére. Közös sportolási alkalmak (torna, jóga, tanár-diák bajnokságok).

### **Hosszútávú célkitűzések**

- Épüljön megfelelő méretű és felszereltségű tornaterem.
- Az intézmény tanulói és dolgozói létszámának megfelelő terek biztosítása.



## A célok érdekében végzett tevékenységek

tanórai tevékenységek	tanórán kívüli tevékenységek
<ul style="list-style-type: none"> <li>- tanári előadás</li> <li>- tanulói előadás</li> <li>- beszélgetés, vita</li> <li>- megfigyelés, kísérlet</li> <li>- játék</li> <li>- külső szakemberek által tartott előadások, foglalkozások</li> <li>- megbeszélés</li> <li>- TV-műsor, videofilm megtekintése</li> <li>- csoportmunka a téma feldolgozására</li> <li>- információgyűjtés az internetről, könyvtárból, szaklapokból</li> <li>- uszodahasználat</li> <li>- tematikus anyaggyűjtés</li> <li>- kommunikációs, személyiségfejlesztő, önismereti, konfliktuskezelő játékok, tréningek</li> <li>- korszerű információhordozók alkotó használata</li> <li>- felolvasás</li> <li>- mintakövetés, szoktatás</li> <li>- szemléltetés (természetes tárgyak vagy reprodukciók, grafikonok, táblázatok, rajzok)</li> <li>- Az egészségnevelési nap speciális programja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- üzem- és intézménylátogatás</li> <li>- tanulmányi kirándulás (részvételi díjas)</li> <li>- természettudományos terepgyakorlat (részvételi díjas)</li> <li>- sítúra (részvételi díjas)</li> <li>- szűrővizsgálatok szervezése (diákok: jogszabályokban rögzített iskolaorvosi, védőnői, fogászati; felnőttek: rendszeres munkaegészségügyi vizsgálat)</li> <li>- önkéntes véradás a nagykorú tanulók (felnőttek) részvételével</li> <li>- tömegsport rendezvények</li> <li>- iskolai sportnap</li> <li>- Az egészségnevelési nap speciális programja</li> <li>- művészeti tevékenység (zenehallgatás, rajz, versmondás, színjátszó kör)</li> <li>- pályázatok</li> <li>- versenyek, vetélkedők</li> <li>- faliújság, felhívás, reklám</li> <li>- dramatizált játékok</li> <li>- pszichológia-szakkör</li> <li>- közösségi programok</li> <li>- világnapokhoz kötődő programok (pl. AIDS)</li> <li>- természettudományos diákszimpózium</li> <li>- kortárssegítők (képzésének elősegítése)</li> <li>- kommunikációs, személyiségfejlesztő, önismereti, konfliktuskezelő játékok, tréningek</li> <li>- filmvetítés</li> <li>- mintakövetés, szoktatás</li> <li>- egészséges ételek kóstolása</li> <li>- a szülők tájékoztatása, szülői fórum a kamaszokkal kapcsolatos problémák megbeszélésére</li> </ul>

## A tevékenységek szinterei és témái

### Tanórai tevékenységek, témák

Osztályfőnöki óra (évfolyamonként kb. foglalkozás egészségneveléssel, egészségmegőrzéssel foglalkozik)

évfolyam	tartalom (helyi tanterv)	módszerek
9.	Az egészség mint az ember legfőbb értéke; A helyes életmód; Járványszerű megbetegedések, védőoltások; Élvezeti szerek biológiai hatásai, következményei	Előadások (tanár, diák, meghívott szakember); Filmvetítés, megbeszélés Játékok Az egészségnevelési nap speciális programja
10.	Következetes testedzés, megfelelő fizikai erőnlét; Környezeti hatások; környezeti ártalmak; Lakó- és munkaterületünk egészsége; A test higiénéje; A nemek különbözősége; Testi, lelki problémák	
11.	Serdülőkori változások; Nemi szerepek; Egészséges szexualitás; Családtervezés	
12.	Az ember lelki egészsége; Mentálhigiéné; Kiegyensúlyozott viselkedés alapja a karbantartott egészség; Az emberi-mesterséges környezet hatása az egészségre; Ergonómia - életvitel	

Más tantárgyak egészségneveléssel, egészségmegőrzéssel kapcsolatos témáit ld. a vonatkozó helyi tantervekben (elsősorban: kémia, biológia, testnevelés, de közvetve megjelenik az pl. idegnyelv-oktatásban stb. is).

### Tanórán kívüli tevékenységek

tanulócsoport	program	időpont	módszer	Felelős
egészségügyi szolgálat munkatervében rögzített	szűrővizsgálatok	folyamatosan	vizsgálat, adatgyűjtés	iskolaorvos, ifjúsági védőnő, igazgató
minden tanuló	egészségnevelési nap	ld. iskolai munkaterv	tanévenként egyszer	egészségnevelő, természettudományos munkaközösség, testnevelők, igazgató
minden tanuló	az egészségre káros szokások megelőzésével kapcsolatos program – ld. egészségnevelési nap	ld. iskolai munkaterv	tanévenként egyszer	egészségnevelő, természettudományos munkaközösség, testnevelők, igazgató

Az egészségnevelési és sportnap idejét, programját és operatív részleteit az éves munkatervek tartalmazzák.