



**A PTE GYÁIGSZG Deák Ferenc Gimnáziuma és  
Általános Iskolája  
Egészségnevelési programja**

A programot a nevelőtestület 2017. szeptember 1-én véleményezte és elfogadta.

Pécs, 2017. szeptember 1.



*dr. Litter Adrienn*  
dr Litter Adrienn  
tagintézmény-vezető

## ***1. Az iskolai egészségnevelési, egészségfejlesztési program jogszabályi***

### **háttere**

1. a Nemzeti köznevelésről szóló 2011.évi CXC. törvény
2. Az emberi erőforrások miniszterének 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelete
3. a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI.24.) Korm. Rendelet
4. a 96/2000. (XII.11.). országgyűlési határozattal kiadott „Nemzeti stratégia a kábítószer-fogyasztás visszaszorítására”
5. a 1036/2003. (IV.12.) Korm. Határozat a 96/2000. Ogy. hat. rövid és középtávú céljainak végrehajtásával kapcsolatos kormányzati feladatokról
6. a 46/2003. sz. (IV.16.) Országgyűlési határozat, az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról
7. a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény
8. az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV törvény, 38. § (1) és (2) bek.
9. az iskolaegészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX.3.) NM rendelet 2. és 3. sz. melléklete
10. a kötelező egészségbiztosítás keretében igénye vehető betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról szóló 51/1997. (XII.18.) NM rendelt
11. a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI tv.

## ***2. Az egészségnevelési programhoz kapcsolódó fogalmak és azok tartalmi***

### **vonatkozásai**

#### **2.1. Egészségfejlesztő iskola**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészségfejlesztő iskola folyamatosan fejleszti környezetét, ami elősegíti

azt, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen.

#### **Az egészségfejlesztő iskola ismérvei:**

- Minden rendelkezésére álló módszerrel elősegíti a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az egészség fejlesztését és az eredményes tanulást.
- Együttműködést alakít ki a pedagógiai, az egészségügyi, a gyermekvédelmi szakemberek, a szülők és a diákok között annak érdekében, hogy az iskola egészséges környezet legyen;
- Egészséges környezetet, iskolai egészségnevelést és iskolai egészségügyi szolgáltatásokat biztosít, ezekkel párhuzamosan együttműködik a helyi közösség szakembereivel és hasonló programjaival, valamint az iskola személyzetét célzó egészségfejlesztési programokkal. Kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészséges étkezésnek, a testedzésnek és a szabadidő hasznos eltöltésének, teret ad a társas támogatást, a lelki egészségfejlesztést és a tanácsadást biztosító programoknak.
- Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi a pedagógusok és a tanulók jól-létét és méltóságát, többféle lehetőséget teremt a siker eléréséhez, elismeri az erőfeszítést, a szándékot, támogatja az egyéni előrelépést.
- Törekszik arra, hogy segítse diákjainak, az iskola személyzetének, a családoknak, valamint a helyi közösség tagjainak egészségük megőrzését; együttműködik a helyi közösség vezetőivel, hogy utóbbiak megértsék: a közösség hogyan járulhat hozzá – vagy éppen hogyan hátráltatja az egészség fejlesztését és a tanulást.

## **2.2. Egészség**

Az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jól-lét állapota.

Az egészség nem passzív állapot, hanem folyamat.

Az egészség kiteljesedésében nélkülözhetetlen:

- az egyén társadalmi integrálódása (családhoz, iskolai-, munkahelyi-és egyéb körülményekhez)
- a változó terheléshez való alkalmazkodni tudás
- az individuális önállóság megőrzése
- a biogenetikai, a fizikai, a lelki és társadalmi lehetőségek közötti összhang megteremtése

### **2.3 Egészségfejlesztés**

Az egészségfejlesztés magába foglalja a korszerű egészségnevelés, az elsődleges prevenció, a mentálhigiéné, az egészségfejlesztő szervezetfejlesztés, az önségítés feladatait, módszereit Az a folyamat, amely képessé teszi az embereket, az egészségüket meghatározó tényezők felügyeletére, ezáltal egészségük javítására.

**Az egészségfejlesztés fő feladata:**

- **egészségfejlesztő környezet megteremtése**
- **egészségfejlesztő közösségi tevékenység**
- **egyéni képességek fejlesztése**
- **szemlélet**

**változtatás**

### **2.4. Egészségnevelés**

A WHO meghatározása szerint az egészségnevelés olyan, változatos kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkézségeket bővíti az egyén és a környezetében élők egészségének előmozdítása érdekében. A korszerű egészségnevelés az egészségi állapot erősítésére és fejlesztésére irányul.

Ide tartozik:

- egészséges táplálkozás
- aktív szabadidő eltöltés
- mindennapos testmozgás
- személyi higiéné
- lelki egyensúly megteremtése
- harmonikus párkapcsolat és családi élet kialakítása, fenntartása
- családtervezési módszerek
- egészséges és biztonságos környezet kialakítása
- egészségkárosító magatartásformák elkerülése
- járványügyi és élelmiszerbiztonság megvalósulása

A gyerekek iskolában töltött évei alatt, jelentős mértékben lehet hatni személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, kapcsolatrendszerüket, környezetükkel szembeni érzékenységüket.

### ***3. Helyzetelemzés***

Az egészséges életmódra nevelés iskolánk egyik fő feladata.

#### **3.1. Erősségeink:**

- a tantestület egységes, eltökélt az egészségnevelés fő irányait illetően
- vannak hagyományaink, jól bevált programjaink
- jól működő, széles kapcsolatrendszer áll rendelkezésünkre
- szakirodalmunk friss, naprakész

#### **3.2. Gyengeségeink:**

- erősödő negatív szociális tendencia megjelenése
- a diákok és pedagógusok túlterheltsége
- a rendelkezésre álló anyagi erőforrások szűkülése

#### **3.3. Lehetőségeink:**

- pályázati lehetőségek kihasználása

- szülőkkel, szülői szervezetekkel való kapcsolataink hatékonyabbá tétele
- további együttműködési lehetőségek kihasználása az iskola mikro és makró környezetében lévő civil és egyéb szervezetekkel, egyesületekkel

### **3.4. Veszélyeink:**

- drog megjelenése, „begyűrűzése”
- dohányzás, alkohol kipróbálása gyerekkorban
- mozgásszegény életmód
- otthoni rendezetlen körülmények
- családok túlterheltsége
- magatartási, viselkedési problémák
- negatív kortárshatás erősödése

Intézményünk valamennyi dolgozója erősségeinket felhasználva igyekszik a veszélyeket csökkenteni, s a lehetőségeinket kihasználva a gyengeségeinket minimalizálni.

### ***4. Prevenációs tevékenységek***

Iskolánkban az egészségfejlesztésbe ágyazott káros szenvedélyek prevenciója figyelembe veszi az életkori és szociokulturális viszonyokat és veszélyeztető állapotokat. Úgy gondoljuk, hogy a legfontosabb célunk a megelőzés. Nem valaminek a hiányát vagy tilalmát állítjuk középpontba, hanem pozitív célmegfogalmazást (élj egészségesen, érezd magad jól). Így iskolánk esélyt teremt arra, hogy tanulóink képessé váljanak produktív életstílus (kreatív, önmegvalósító, alkalmazkodó) kialakítására.

Prevenációs programunkban arra helyezzük a hangsúlyt, hogy a sportolás, kulturált szórakozás, értelmes hobbi, megfelelő szakmai tudás megszerzése, felkészülés a felnőtt életre csak biztonságban, szenvedélymentesen, megfelelő célokat kitűző és azokat megvalósító életforma mellett lehetséges. Igyekszünk felkészíteni a diákjainkat a rájuk váró kihívásokra. Programjaink osztályfőnöki órákon,

tornatermekben, nyári táborokban, szabadidős rendezvényeken, tanórákon kerülnek megrendezésre.

A program fontos eleme a szakmai szervezetekkel való együttműködés, melynek keretében a felvilágosításra helyezzük a hangsúlyt. A civil szervezetek és kortárs segítők bevonásával, elsősorban osztályközösségekre koncentrálva, általánossá kívánjuk tenni a felvilágosítást, továbbá a tanárok oktatását.

### **Az iskolai egészségfejlesztési-drogmegelőzési program formái**

- Filmvetítés: A szerfogyasztással kapcsolatos oktató ill. élettörténeti filmek valamint a sikeres kezelésekhöz kapcsolódó tájékoztató filmek vetítése. Kiválasztásnál fejlődés lélektani szempontokat is érvényesítünk.
- Versenyek, pályázatok, vetélkedők
- Kortársképzés keretében egészségügyi szervek, gyermekjóléti szolgálatok, drogzonzultációs központok munkatársai által vezetett szervezett programok lehetnek a szemléletformálás műhelyei.
- Kiscsoportos beszélgetések osztálynak vagy kisebb csoportoknak melyek megelőző jellegűek, esetleg konkrét problémát feldolgozóak.
- Dramatikus játékok osztályfőnöki órán, esetleg magyar irodalom órán alapvetően a nemet mondás algoritmusát, valamint a segítségnyújtással kapcsolatos esetek dramatikus jellegű feldolgozását jelenti.
- Sportprogramok és túrák, kirándulások.
- Tematikus előadás a tanulók korrekt ismeretanyagának kialakításához.
- Internet, mint információs lehetőség, valamint a

kapcsolattartást és programszervezést segítő szintér.

- Egyéb diákönkormányzati programok

## **5. Célok, feladatok**

Az egészség a teljes szellemi, fizikai és szociális jólét állapota. Ebből a rövid meghatározásból adódóan az egészségnevelés célja, hogy elősegítse a tanulók egészséges életvitelének kialakítását. Olyan viselkedési és magatartásformák alakuljanak ki bennük, melyek révén felismerik és megkülönböztetik a saját egészségük megőrzése érdekében követendő utat.

Váljanak képessé arra, hogy nyomonkövessék saját egészségi állapotuk alakulását. Érzékeljék a külső és belső környezeti tényezőket az azok megváltozásából fakadó és egészségi állapotukat érintő hatásokat. Így képessé válhatnak egészségük megőrzésére, valamint a veszélyeztető hatások elkerülésére, vagy legalább csökkentésére.

El kell juttatni tanulóinkat arra a szintre, hogy az „egészséges életmód” elcsépelten hangzó szlogenjét valós tartalommal töltsék meg, az mindennapi életük részévé váljon. Ne érezzék kötelező feladatnak az ide kapcsolódó tevékenységeket, hanem belülről fakadó, természetes igényként éljék meg. Ezt kialakítani pedig hosszú évek munkájával, és csakis egészen kisgyermekkortól lehet.

Természetesen ezen feladatok megoldásához az iskola egymaga kevés. Ezért nagymértékben kérjük és elvárjuk a „szülői ház” támogatását, hiszen mindannyiunk érdeke, hogy a felnövekvő nemzedékek egészségesen és egészséges szemléletmóddal éljenek és azt adják tovább az utánuk következő generációknak is.

### **5.1 Hosszútávú célok**

Diákjaink rendelkezzenek az egészséges életmód kialakításához szükséges, életkoruknak megfelelő reális ismeretekkel, attitűddel. Ismerjék önmagukat, értékeiket. Tudjanak helyes döntéseket hozni, feszültségoldó, konfliktuskezelő



módszereket alkalmazni. Megszerzett ismeretek, tapasztalatok birtokában tekintsék az egészséget értéknek, amit vigyázni, óvni kell. Váljanak boldog, boldogságra képes felnőttekké.

### **Feladatok**

- A tanórákon és a tanórán kívüli foglalkozásokon a tanulók reális önismeretének, pozitív énképének erősítése.
- A tanulók érdeklődéséhez, igényeihez igazodva változatos programok összeállítása.

**Felelős** iskolavezetés, osztályfőnökök, minden pedagógus

### **5.1. Középtávú célok**

*Alsó tagozatosok körében*

- A tanulók a 4. osztály végére ismerjék az egészséges ételeket, élelmiszereket.
- Ismerjék és alkalmazzák a kulturált étkezés szabályait (terítés, evőeszközök megfelelő használata, étkezés illemtana).
- Legyen megvalósítható napirendjük, heti rendjük.
- A higiénés ismereteket tudják alkalmazni a mindennapokban (öltözködés, testi higiénia, kézmosás, fogmosás, hajmosás, zuhanyozás, alsónemű váltása stb., zsebkendő-, szalvéta használat).
- Váljanak a közösség aktív tagjává. Törekedjenek a pozitív gondolkodásra.
- Ismerjék képességeiket, lehetőségeiket.
- Rendelkezzenek életkoruknak megfelelő **elsősegély-nyújtási** ismeretekkel, ezeket tudják szükség esetén alkalmazni. A gyógyszerhasználat szabályait ismerjék, tartsák be.
- Törekedjenek a környezeti ártalmak egészségkárosító hatásának csökkentésére (pl. zenehallgatás megfelelő hangerővel, társas viselkedés szabályainak betartása stb.).
- Ismerjék a gyalogos közlekedés szabályait, s tartsák is be azokat.

- Rendszeresen sportoljanak, vegyenek részt iskolai gyalogtúrán, négy év alatt legalább egy alkalommal úszásoktatáson.
- Éljenek a mindennapos testedzés lehetőségével.

### **Feladatok**

- Az egyes tantárgyak (elsősorban környezetismeret, technika, olvasás, testnevelés) tananyagában szereplő ismeretek elsajátíttatása.
- Attitűdök megfigyelése szituációs és szerepjátékok során.
- Kirándulások, gyalogtúrák, sport és szabadidős versenyek szervezése, melyek révén a testi és fizikai állapot erősítésére, közösségformálásra és személyiségfejlesztésre is lehetőség nyílik.
- Tudják a tanult ismereteket a gyakorlatban alkalmazni.

**Felélős:** iskolavezetés, alsó tagozatos tanítók, védőnő *Felső tagozatosok körében*

### *Felső tagozatosok körében*

- Az alsó tagozatban elért célokra építenek.
- A diákok használják ki az iskola által nyújtott lehetőségeket, s aktívan vegyenek részt egészségük megőrzésében.
- Igényeiket jelezzék az iskolavezetés felé. Ötleteikkel, javaslataikkal segítsék az iskolavezetés munkáját.
- Diákjaink felkészítése a kiskamaszkor és a kamaszkor testi és lelki változásaira. Az egészséges táplálkozás tudatosítása, a szervezet megfelelő működéséhez szükséges tápanyagok megismertetése.
- A diákjaink ismerjék a szenvedélyek, a különböző szerek szervezetre gyakorolt hatását, kiemelve az alkoholfogyasztás, a dohányzás és a drogfogyasztás veszélyeit, következményeit.
- A szexuális felvilágosítás, a szervezetük működése, a lelki folyamatok, érzelmek, életkoruknak megfelelő ismerete, valamint a szexualitással együtt járó veszélyeztető tényezők tudatosítása a 7-8. osztályosok számára.

- Ismerjék a gyógyszerfogyasztás szabályait, tudjanak elsősegélyt nyújtani.
- Törekedjenek a testi higiénára, ismerjék a serdülőkori hormonváltozások következményeit.
- Tartsák be a kerékpáros és gyalogos közlekedés szabályait.
- Rendszeresen sportoljanak, mozogjanak.

### **Feladatok**

- Az ismeretek elsajátíttatása tanítási órákon (elsősorban biológia, technika-életvitel, osztályfőnöki óra).
- Rendelkezzenek életkoruknak megfelelő **elsősegély-nyújtási** ismeretekkel, ezeket tudják szükség esetén alkalmazni.
- A tanórákon kívüli tevékenységekre vonatkozóan az alsó tagozatnál leírtak alkalmazhatók, részletesen az éves munkatervben kerülnek megfogalmazásra.

**Felelős:** iskolavezetés, osztályfőnökök, szaktanárok, iskolapszichológus, védőnő

### **5.2. Rövidtávú célok**

- Válgják belső igénnyé a rendszeres testmozgás, a friss levegőn való tartózkodás.
- Tudatosuljon a tanulóknak, hogy a külső megjelenésnek, a higiénének egészségügyi vonatkozásai vannak.
- Tudják alkalmazni a tanult ismereteket, váljon szükségletté a rendszeres testápolás, fogápolás.
- Törekedjenek tanulóink az egészséges táplálkozási szokások megismerésére, kialakítására.
- Lássák be, hogy a káros szenvedélyek tudatos távolságtartással megelőzendők és megelőzhetők.
- Igyekezzenek kiküszöbölni a balesetveszélyes helyzeteket.

- Ismerjék, értsék saját fejlődésüket, testi-lelki változásait, érzelmeiket és társkapcsolataikat (párkapcsolat).
- Nyerjen különös hangsúlyt a család jelentősége.
- Felelősséggel viszonyuljanak a nemi élethez.
- Fogadják el és tolerálják a másságot.
- Törekedjenek a mozgásszervi-gerincproblémák javítására és a túlsúlyosság csökkentésére.

### **Feladatok**

- Lehetőség szerint minél több időt töltsenek a szabadban (pl.: kerékpározás, úszás, labdajátékok, téli sportok...).
- Fordítsanak figyelmet a személyes higiénára (pl.: kézmosás, tisztálkodás, wc. használat...).
- Nyugodt körülmények között, rendszeresen étkezzenek, egészséges ételeket és italokat fogyasszanak (pl.: gabonapelyhek, gyümölcsök, zöldségek, gyümölcslevek- és teák...).
- Tudatosítsuk tanulóinkban, hogy a drog- és alkoholfogyasztás, valamint a dohányzás olyan káros szenvedéllyé válhat, amelytől csak rendkívül nehezen vagy egyáltalán nem lehet megszabadulni.
- Ismerjék meg a kamaszkor testi- lelki változásait, valamint a különböző nemzedékek körében jellemző nemi szerep sztereotípiákat; a felelőtlen nemi élet hátrányait és veszélyeit.
- Lehetőség szerint vegyenek részt a mindennapos testnevelési programban, szükség esetén járjanak gyógytestnevelési foglalkozásokra.

**Felelős:** iskolavezetés, osztályfőnökök, valamennyi pedagógus, védőnő

### **6. Tevékenységformák, melyek a célok, feladatok megvalósítását szolgálják**

Az iskolára nagy feladat és felelősség hárul az egészséges életre nevelésben. Tevékenységével szolgálnia kell a tanulók testi, lelki és szociális fejlődését. Tárgyi és személyi feltételeivel is segítenie kell az iskolának abban, hogy azok a pozitív szokások és magatartásformák kialakuljanak, amelyek a tanulók egészségi

állapotát megőrzik illetve javítják.

### **6.1. Tanórai**

- a tanórákon hozzárendeljük az adott témákhoz a megfelelő egészségnevelési vonatkozásokat; minden esetben az óra és a tantárgy jellege határozza meg a probléma illetve a témakör feldolgozásának módját
- kiemelten fontos szerepet szánunk az önálló ismeretszerzésnek. A szemléltetésnek hagyományos, audiovizuális és esetlegesen informatikai módját is használni kívánjuk
- fontos, hogy tanulóink alapos elméleti ismeretekre tegyenek szert a fent említett témakörökben, mert ezek hiányában csak felületes alakítói lesznek saját egészségüknek
- tanulói kiselőadások, élménybeszámolók tartása
- az alábbi tantárgyak kiváló lehetőséget biztosítanak az egészségnevelés színterének: biológia, kémia, fizika, technika, testnevelés, magyar irodalom, osztályfőnöki órák.

#### *Alsó tagozat:*

anyanyelv, matematika, technika, rajz, testnevelés, énekórák  
kapcsolódó témái

#### *Természetismeret*

##### **1-2. évfolyam**

- napirend, helyes időbeosztás
- évszaknak megfelelő öltözködés
- tisztálkodás
- a testem, elsősegélynyújtás
- érzékszervek
- aki más, mint én

- óvjuk egészségünket
- helyes táplálkozás
- a kenyér útja

### **3-4. évfolyam**

- helyes táplálkozás
- táplálék útja
- fontosabb élelmiszerek
- táplálkozási betegségek
- testünk felépítése, elsősegélynyújtás
- légzés
- légúti betegségek
- a tiszta levegő
- vérkeringés
- allergiát okozó növények
- társas kapcsolatok

#### *Felső tagozat:*

magyar nyelv és irodalom, történelem, matematika, technika- és életvitel, testnevelés, idegen nyelv, földrajz, kémia, fizika, rajz és vizuális kultúra, ének-zene órák kapcsolódó témái

#### ***Osztályfőnöki óra***

**5-**

**6.**

**évf**

**oly**

**a**

**m**

- az emberi test
- a bőr, bőrápolás
- mozgás és egészség

- az étel útja és átalakulása
- egészséges táplálkozás
- légzés
- keringés és kiválasztás
- fiúk és lányok
- káros szenvedélyek
- serdülőkori elváltozások
- betegségek
- betegápolás, elsősegélynyújtás

## ***Biológia***

### **7-8. évfolyam**

- testünk felépítése, elsősegélynyújtás
- szervezetünk működése kamaszkorban
- testünk építőkövei
- testünk külső és belső felszíne
- kötő és támasztószövetek
- izomszövetek
- a szervezet és a környezet hatása
- szépségápolás
- mozgásrendszer: az élő váz
- csont és a vázizom
- a szabályozó rendszerek összehangolt működése
- a férfi és a nő
- megtermékenyítéstől a fogamzásig
- születéstől a halálig
- nemi úton terjedő betegségek

### **6.1.2. Osztályfőnöki órák tematikája**

- ismeretnyújtás, felvilágosítás, szemléletformálás, gyakoroltatás
- egészség - betegség
- napirend - szabadidő helyes eltöltése
- táplálkozás - mozgás
- testápolás (személyi higiénia) és öltözködés
- családi élet jelentősége
- kortársi – és párkapcsolatok
- káros szenvedélyek és megelőzési lehetőségek
- egészség és a környezet kapcsolata
- balesetek megelőzése - elsősegélynyújtás

## **6.2. Tanórán kívüli**

- adott témában meghívott szakértők előadásainak meghallgatása, megvitatása
- kiállítások, faliújságok, plakátok készítése a témához kapcsolódó események alkalmával (pl.: egészségügyi világnap, AIDS világnapja, kihívás napja)
- film és videóvetítések szervezése, megbeszéléssel összekapcsolva
- kísérletek, gyakorlati bemutatók, „munkáltató órák” alkalmazása, hogy diákjaink saját tapasztalatokat szerezhessenek – egyúttal a megdöbbenés, elrettentés eszközével élve riasszuk el őket az egészségtelen életviteltől
- szokások kialakítása (napköziben) személyes higiéné, étkezési kultúra, táplálkozási szokások
- a gyerekek olyan versenyeken indulnak, ahol az egészségvédelem és megelőzés hangsúlyos szerepet kap. (sportversenyek, elsősegélynyújtás, szaktárgyi versenyek)
- nyári táborok, ahol nagy hangsúlyt kapnak az egészséges életre nevelés szempontjai (sporttábor, életmódtábor)
- az iskolai büfében egészséges étel, ital árusítása.



- napközis foglalkozás
- interaktív foglalkozás
- szakkörök, fakultációs foglalkozások
- tömegsport órák
- kirándulás, túra
- vetélkedők, versenyek
- táboriskolák
- internet
- jeles napok, világnapok
- szűrővizsgálatok
- helyi, területi és országos programok
- sportrendezvények

### 6.3 Módszerek

Az egészségnevelésben olyan módszereket kell választanunk, amelyek segítségével képesek leszünk céljainkat megvalósítani. Ezek mindegyike ismert a kollégák előtt. A módszerek kiválasztásánál ügyelni kell arra, hogy a gyerekek fogadókészek legyenek ezekre, ugyanakkor a célunkat is elérjük vele.

Néhány, a munkánk folyamán alkalmazott módszerekből:

- szituációs játékok
- felmérések készítése osztályokról, évfolyamokról iskolán belül vagy külső szervezet közreműködésével
- problémamegoldó gyakorlatok
- önismereti, önértékelő beszélgetések
- sportversenyek, bajnokságok, kirándulások szervezése
- az iskolaorvosi szolgálat segítése illetve segítségének igénybevétele
- a szabadidő hasznos, értelmes eltöltésére irányuló programok szervezése
- hétvégi családi programok ajánlása
- az egészséges életmódra nevelés sokrétű tantárgyi megjelenítése a tananyaghoz kapcsolódva
- a mindennapos testedzés megvalósítása

## **7. Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása**

### **Balesetmegelőzés**

- Feladatok
- Minden tanév megkezdése előtt az intézmény összes dolgozója, a tanév első napján pedig minden tanuló tűz- és balesetvédelmi oktatásban részesül.
- Külön balesetvédelmi oktatást tartanak azok a pedagógusok, akiknél szakóráik tartása során egyéb balesetveszély léphet fel. (Testnevelés, fizika, kémia, technika, informatika.)
- Tanórák közötti szünetekben a folyosókon, az udvaron ügyeletes pedagógus felügyeli a házirend betartását, vigyázza a tanulók testi épségének megóvása érdekében a rendet, fegyelmet.
- A gyermekek felnőtt felügyelete nélkül nem maradhatnak az iskola épületében.
- Minden pedagógus, osztályfőnök a tanórán kívüli tevékenységek, szabadidős programok előtt felhívja a figyelmet a baleseti kockázatokra, a helyes magatartási, viselkedési formákra, amelyek betartásával a balesetek megelőzhetőek illetve elkerülhetőek. (Tömegközlekedés, kirándulás, színház-, mozi-, múzeumlátogatás, erdei iskolák, stb.)
- Tanulóinknál – saját, illetve társaik testi épségének megóvása érdekében – a helyes, kulturált magatartási, viselkedési normák, attitűdök kialakítása folyamatosan történik.

Ennek alkalmazása, betartatása, ellenőrzése, számonkérése és dokumentálása minden pedagógus feladata.

### **Elsősegélynyújtás**

- Balesetek esetén elsősegélynyújtó dobozok a tanári szobában, valamint az iskolatitkárnál található.
- Az órát tartó felügyelő vagy ügyeletes pedagógus feladatai balesetkor:
  - A baleset súlyosságának felmérése.
  - Ennek függvényében a sérült „elhelyezése” (helyszínen, tanáriban, orvosi szobában).

- Kisebb sérülés, horzsolás esetén a seb kitisztítása, a sérülés ellátása.
- Szükség esetén biológia vagy testnevelés szakos kolléga segítsége – elsősegélynyújtás.
- Mentők, valamint a szülők azonnali értesítése.
- A nyolc napon túl gyógyuló balesetekről a balesetvédelmi felelős jegyzőkönyvet készít.

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása tanítási órákon (osztályfőnöki, biológia, kémia, fizika, technika és testnevelés) és délutáni csoportfoglalkozásokon valósul meg.

### **7.1 Az iskolai elsősegély-nyújtó személlyel kapcsolatos főbb elvárások**

- Az elsősegély-nyújtó legyen határozott, céltudatos, legyen úrrá saját és környezete ideges hangulatán!
- Ismerje fel az életveszélyes, a súlyos és a könnyű sérülést!
- A könnyű sérültet tudja ellátni!
- A súlyos sérültet tudja laikus elsősegélyben részesíteni a szakember érkezéséig!
- Tudjon mentőt hívni!
- Ismerje a beavatkozások helyes sorrendjét!
- Csak azt a beavatkozást végezze el, ami feltétlenül szükséges!
- Ne okozzon kárt, vagy további ártalmat!

### **7.2 Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításának színtere, tartalma és formái**

#### Osztályfőnöki órák:

- Életveszélyes sérülések felismerése, ellátása.
- Eszméletlen beteg ellátása – stabil oldalfekvés bemutatása
- Újraélesztési gyakorlatok.
- Sebellenlátás: szúrt-, harapott-, vágott-, mart-, égett sebek ellátása.
- Kötözések (ellátása) gyakorlása.

- Vérzéscsillapítás (verőeres, vénás, hajszáleres vérzés)
- Orrvérzés ellátása.
- Idegen testek szemben, légutakban. Ellátása.
- Teendők asztmás roham, epilepszia, lázgörcs, cukorbetegség esetén.

#### Kémiaórák:

- Balesetvédelmi oktatás.
- Savak, lúgok, tisztítószer marás okozta sérülések.
- Légúti mérgezések: CO mérgezés.
- Ételmérgezés.
- Égési sérülések.

#### Fizika, Technika:

- Baleset megelőzés.
- Áramütés okozta

#### sérülések. Biológiaórák:

- Mozgásszervi sérülések: rándulás, ficam, törés ellátása.
- Teendők gerinctörött beteg esetében.
- Sebellátás.
- Vérzéscsillapítás.

#### Testnevelés órák:

- Balesetvédelmi oktatás.
- Mozgásszervi sérülések megelőzése.

### **7.3 Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításának munkaformái**

- Megbeszélés (pedagógus, iskolai védőnő, egészségügyi szakember).
- Bemutatás (internet, DVD, szakirodalom).
- Gyakorlás (egészségügyi szakember irányításával).

## **8. Bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése**

### **8.1 A társadalmi bűnmegelőzés és áldozattá válás megelőzési program**

#### A program célja:

Megelőzze a gyermek- és fiatalkorúak bűnelkövetővé- és bűncselekmény áldozatává válását.

#### A cél elérése érdekében:

- mérsékelni kell a bűncselekményeket előidéző okok hatását,
- csökkenteni kell a sértetté válás veszélyét,
- a tanulók biztonságra nevelésével növelni kell az egész közösség biztonságát,
- erősíteni kell az emberi jogok érvényesülését,
- nagy súlyt kell fektetni a kompromisszumkészség kialakítására, a társadalmi partnerviszonyra nevelésre,
- biztonságos társadalmi és fizikai környezetet kell kialakítani,
- ki kell alakítani a tanulóknál azt a szemléletet, hogy a biztonság – érték.

#### A bűnmegelőzéssel kapcsolatos iskolai feladatok:

- tehetséggondozó programok működtetése,
- szabadidős sporttevékenységek biztosítása,
- felzárkóztató programok működtetése és rendszeres értékelése,
- az iskolai gyermek és ifjúságvédelmi felelős együttműködése a bűnmegelőzésben érintett szakemberekkel,
- az erőszakmentes konfliktuskezelő technikák megismerése, alkalmazása,
- a döntéshozatal, a problémamegoldás, az önértékelés, a stressz-kezelés, az érdekérvényesítés és a kommunikációs készség fejlesztése tanulóinkban,
- a szabadidő eltöltését, közösségteremtést szolgáló iskolai programok működtetése,
- a környezeti és természeti értékek megbecsülésének fokozása.

#### Az áldozattá válás megelőzésével kapcsolatos iskolai feladatok:

- kiemelt figyelmet kell fordítani a veszélyeztetett tanulók rendszeres sportolásba történő bevonására,
- a sportszerű viselkedés kultúrájának erősítése a fizikailag gyengébbek védelme érdekében,
- önvédelmi sportok népszerűsítése,
- az önvédelmi készségek fejlesztése, a reális kockázatok tudatosítása,
- erőszakmentes problémamegoldó technikák tanítása,
- az iskolán belüli erőszak, kirekesztés (bullying) elleni hatékony fellépés.

Nagyon fontos, hogy a pedagógusok figyeljék a gyermekek személyiség vonásainak változásait, melyből kiszűrhetőek a gyermekekkel szembeni erőszakos cselekmények megnyilvánulásai.

#### Az oktatás szinterei:

- Osztályfőnöki órán: szakemberek előadásainak meghallgatása, beszélgetések, viták, helyzetgyakorlatok, társadalmi bűnmegelőzéssel, áldozattá válással, az erőszakmentes konfliktuskezeléssel kapcsolatosan.
- Minden tanítási órán - ha szükséges - az erőszakmentes konfliktuskezelő technikák alkalmazása.
- Dráma órán szituációs játékokban problémamegoldó technikák gyakorlása.

### **8.2 Az erőszakmentes konfliktuskezelés programja**

- **Bántalmazás, erőszak megelőzése**
- „Agresszívnek nevezünk minden olyan szándékos cselekvést, amelynek indítéka – nyílt vagy szimbolikus formában – valakinek vagy valaminek kárt, sérelmet vagy fájdalmat okozni.”

▪ (Ranschburg Jenő)

- Okai: 1. Belső ok (örökölt hajlamosság)
- Külső okok
  - anya, gyermek kapcsolat hiánya, zavara

- negatív családi minták
- pozitív családi értékrend hiánya
- brutális, rideg, dresszúra jellegű, elhanyagoló nevelés
- iskolai hatások (eltúlzott komformizmus, „beskatulyázás”...)
- kortársak által nyújtott negatív minták
- média (TV, film, számítógépes játék) által közvetített agresszió
- Iskolai agresszió formái:
  - tanár-diák között
  - diák-diák között
  - csoportos agresszió
- Megelőzés:
  - Tanár-diák viszony minőségének javítása (meleg érzelmi légkör, pozitív beállítódás, megfelelő nevelési stílus a tanár részéről)
- Közös alapértékek, normarendszerek megteremtése a tanulók bevonásával (szünetek alatti ügyelet, szankciók a szabályok megszegőivel szemben).
- Pozitív teljesítmény- és énkép átadása, kialakítása (ne csak a negatív viselkedést jelezzük, erősítsük, vegyük észre a pozitívat is).
- Beavatkozás:
  - nyugodt légkör, kölcsönös bizalom kialakítása (gyerek, pedagógus között)
  - a zavaró viselkedés leírása, pontos tisztázása
  - okok kiderítése, feltárása
  - helyes viselkedés kialakítása (megbeszélés, szituációs játék – ez hosszabb folyamat)
  - szükség esetén kapcsolatfelvétel szülővel, esetleg szakemberrel

#### A program célja:

Az iskolai erőszak okainak meghatározása, kezelése, megoldási alternatívák biztosítása.

A cél elérése érdekében fontos, hogy a pedagógusok és általuk a diákok elsajátítsák az erőszakmentes konfliktuskezelés technikáit, s elfogadják, hogy az erőszak alkalmazását minden formájában el kell utasítani.

Az iskolánkban működő Sulizsaru program keretében fontos elem, hogy a rendőr rendszeresen egyenruhában jelenik meg az intézményben. Ez önmagában is

preventív jelleggel bír. Alkalomszerűen előadásokat is tart a gyerekeknek az erőszakmentes konfliktuskezelésről.

#### Iskolai feladatok:

- a pozitív énkép kialakítása és megerősítése,
- az emberek közötti különbségek tudatosítása, a másság elfogadása,
- az eredményes kommunikáció kialakítása,
- együttműködés képességének fejlesztése,
- problémamegoldás, problémakezelés technikáinak gyakorlása,
- megbeszélés, tárgyalás módszereinek elsajátítása, és minél szélesebb körű alkalmazása,
- fejlesztő értékelés alkalmazása, kiterjesztése,
- feszültség- és stresszoldó pedagógiai eszközök megismerése,
- eljárások megismerése, melyek segítik az erőszakos cselekmények feldolgozását, a lehetséges megoldások megtalálását.

#### Az oktatás szinterei:

- Osztályfőnöki órán a konfliktuskezelés problémájának feldolgozása, a gyerekek által hozott problémák, élethelyzetek megbeszélése, megoldása.
- Dráma órán szituációs játékokban problémamegoldó technikák alkalmazása, gyakorlása.
- Projektekben (téma napokon, témaheteken) az erőszakmentes konfliktuskezelés témájának feldolgozása.

### **9. A mindennapos testedzés feladatainak végrehajtását szolgáló program**

A program célja a tanulók egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítése a testmozgás eszközeivel. Tapasztalat, hogy a mozgásszegény életmód a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, áttételesen előidézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását. Ennek megakadályozására iskolánk a köznevelési törvénynek megfelelően a biztosítja a mindennapos testmozgás és sportolás



lehetőségét. Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztő testmozgás hatékonyan megvalósuljon, az alábbi egészségügyi és pedagógiai szempontok figyelembevétele szükséges:

- minden testnevelés órán és egyéb testmozgási alkalmon történjék meg a keringési- és légzőrendszer megfelelő terhelése
- minden testnevelési órán legyen gimnasztika, benne a helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag, valamint légzőtorna
- az eltérő adottságú tanulók számára is jelentsen sikerélményt a testmozgás, a testnevelés óra
- érvényesüljön a sport személyiség és közösségfejlesztő hatása
- a testmozgás- program életmód-sportokat, életminőség-sportokat is megtaníthat, melyeket egy életen át lehet folytatni az életminőség javítása érdekében

## **9.1 A mindennapos testedzés oktatás-szervezési formái:**

### ***9.1.1. Órarendi keretek között szervezett foglalkozások***

Az iskola megszervezi a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében, amelyből legfeljebb heti két óra:

- a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással,
- iskolai sportkörben való sportolással,
- illetve igazolt egyesületi sporttevékenységgel váltható ki.

### ***9.1.2. Tanórán kívüli sportfoglalkozások***

- napközis foglalkozások keretében szervezett játékok, versenyek
- tömegsport foglalkozások 1-8 évfolyamon
- labdarúgás, atlétika, tollas, kosárlabda sportágakban
- kirándulások, túrák
- téli sportok (korcsolyázás, szánkózás)

- nyári táborozások alkalmával a szabadidős sportok megkedveltetése, népszerűsítése

A tanórán kívüli sportfoglalkozások rendjét az iskola éves munkaterve tartalmazza.

### **9.1.3. Iskolán kívüli sportolási lehetőségek**

- kapcsolódás más szervezetek, intézmények programjaihoz
- tehetséges tanulóink irányítása sportegyesületekhez
- városi, megyei, régiós, országos versenyek, rendezvények
- diákolimpiai versenyeken, rendezvényeken való részvétel

## **9.2. Mérés a testnevelési órán**

Az általános iskolákban évente két alkalommal Netfitt mérés történik felső tagozaton a tanulók fizikai állapotának méréséről.

A tanulók fizikai állapotának mérésére az O.M. által kiadott Módszertani szakanyag a tanulók fizikai állapotának méréséhez és minősítéséhez (Dr. Fehérné Dr. Mérei Ildikó szerzőtől) című kiadványban leírtakat alkalmazzuk.

A mérés és minősítés célja:

- minden tanuló jusson el a felnőtté válásig, hogy az egészséges létezéshez fizikai szint a „megkívántság” vagy „kell” értékeket elérje
- tudatosuljon a rendszeres testmozgás egészséget megtartó és javító hatása

A mérés időpontja: minden tanévben ősszel, október 15-éig, tavasszal május 15-éig. A Hungarofit általunk alkalmazott módszerével kondicionális és koordinációs képességeket mérünk. A kondicionális képességekhez tartozó izmok általános állapotáról, az erő-állóképesség mértékéről, a koordinációs képesség szintjéről az alábbi négy motorikus próba alapján tudunk képet alkotni:

- helyből távolugrás
- fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás kifáradásig, folyamatosan

- hason fekvésből törzsemelés és leengedés kifáradásig, folyamatosan
- hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés kifáradásig, folyamatosan
- az aerob kapacitást Cooper-tesztel mérjük (12 perces futás)

Az osztályösszesítő adatlapokat a vizsgálatot végző tanár vezeti. Az oktató-nevelő folyamat fontos része a folyamatos visszacsatolás. A tanulók aktív közreműködésével, a megtervezett foglalkozások keretében végzett testedzés hatásának elemzése. Az elért változások nyomon követése a gyerek, a tanár és a szülő számára.

## ***10. Kapcsolatok, kapcsolattartás módja a célok megvalósítása érdekében***

### **10.1. Személyekkel, csoportokkal**

- szülők (szülői értekezlet, fórum, tájékoztató, fogadóórák, családlátogatások)
- szülői szervezetek
- iskolaorvos (szűrővizsgálatok, védőoltások)
- védőnő (meghatározott időszakonként, illetve szükség szerint)
- házi orvos (szűrővizsgálatok)
- pszichológus (lelki eredetű problémák feldolgozásában segít)
- iskola fogászat

### **10.2. Intézményekkel**

- Helyi önkormányzat
- Vöröskereszt
- Rendőrség, bűnmegelőzés (előadás, tájékoztató)
- Gyermekjóléti szolgálatok, Családsegítő
- Nevelési Tanácsadó
- ÁNTSZ egészségfejlesztési szakemberei
- Baranyai Pedagógiai Szakszolgálatok és Szakmai Szolgáltatások Központja
- INDÍT Közalapítvány

Az egészségnevelési programban megfogalmazottak az intézmény valamennyi tanulója  
vonatkoznak.

## **11. Taneszközök**

Iskolánk rendelkezik az egészségnevelés megvalósításához szükséges alapvető eszközökkel,  
szakirodalommal. Miután azonban ez a terület igen gyorsan változik, az új ismeretek, kutatások  
megismerése, felhasználása és beépítése munkánkba igen fontos feladat. Ezért az újonnan  
megjelenő szakirodalom beszerzése, megvitatása célszerű (munkaközösségi foglalkozások,  
nevelési értekezletek).

Pécs, 2017. szeptember 01.

dr Litter Adrienn  
tagintézmény-vezető