



**HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI SZC
MAKÓI NÁVAY LAJOS TECHNIKUM ÉS
KOLLÉGIUM**

Egészségfejlesztési program



2021

A Hódmezővásárhelyi SZC Makói Návay Lajos Technikum és Kollégium Egészségfejlesztési programja a Nevelési program 3. fejezetének (A teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok) tartalmi kidolgozása.

1. Jogszábai háttér

12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról (Szkr)

„A szakképző intézmény teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatait koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon kell megtervezni a szakképző intézmény szakmai programjának részét képező egészségfejlesztési program keretében. Az egészségfejlesztési programot az oktatói testület az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével készíti el.” (102. § (4))

2. Az egészségfejlesztés célja

„A teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen az oktatók a szakképző intézményben végzett tevékenységet és a tanuló, kiskorú tanuló törvényes képviselője részvételét a szakképző intézmény életében úgy befolyásolják, hogy az a tanuló egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő.”(Szkr. 102.§ (1))

3. Az iskola szerepe és lehetősége az egészségfejlesztésben

Az iskola kiemelt felelősséggel tartozik az egészségvédelemért, mely a személyiségfejlesztés, a társadalmi lényé formálás (szocializáció) nélkülözhetetlen kelleke. Az egészségnevelés területén kiemelt felelősséget visel az osztályfőnök, a biológia, a kémia szakos, és a testnevelő, valamint az iskolaorvos és a védőnő.

4. Az oktató szerepe az egészségnevelésben

A fiatalok életvitelüket minták követésével is alakítják, ezért különösen fontos az oktatók életmódja. Egy tanár az egész személyiséggel nevel, így válik az erkölcsi nevelés alapjává a példamutatás. Az oktató egyéni és testületi magatartása tükrözze azt a közösségi értékrendet, amire a tanulókat nevelni akarjuk.

Az ő felelőssége az is, hogy mire irányítja a tanulók figyelmét. Minden ismeret és hitelesen közvetített tudás nemcsak tájékozottságukat gyarapítja, hanem erkölcsi ítélőképességüket is segíti. Így válnak képessé különbséget tenni jó és rossz, igaz és hamis, értékes és értéktelen között.

Az erkölcsi értékek a mindennapi cselekvésben alakuló szokások útján, az értékek tudatosulása útján válnak a hétköznapi élet irányítására alkalmas jellemformáló erővé.

Az iskola, mint élettér is befolyásolja a tanulók egészségét és pszichikumát, ezért az iskolai környezetnek meghatározó szerepe van az életvitel és napirend alakításában.

5. A program célja intézményünkben

Erősítsük és fejlesszük a tanulók egészséges életvitelhez szükséges képességeit.

A tanulók ismerjék meg az egészségvédelem kiemelt kérdéseit:

- az életkorral járó biológiai – pszichohigiénés életmódi tennivalókat,
- az egészségre káros szokások biológiai – élettani – pszichés összetevőit (alkohol, dohányzás, inaktív életmód, helytelen táplálkozás, drogfogyasztás),
- a társas kapcsolatok egészségi – etikai kérdéseit.

Legyenek képesek egészségük megőrzésére, betegségek megelőzésére, egészséges személyiség kimunkálására, a helyes magatartás kialakítására.

6. Az egészségfejlesztés területei

A szakképző intézmény mindennapos működésében kiemelt figyelmet kell fordítani a tanuló egészséghez, biztonságához való joga alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- a) az egészséges táplálkozás,*
- b) a mindennapos testnevelés, testmozgás,*
- c) a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,*
- d) a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,*
- e) a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,*
- f) a személyi higiéné területére terjednek ki. (Szkr. 102.§(2))*

7. Az egészségfejlesztés szinterei az iskolában

Az iskola az egészségfejlesztés egyik legfontosabb szintere, hiszen a fiatalok hosszú éveket töltenek itt. Ebben az időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat.

Szinterek:

- az összes tantárgy tanórai foglalkozásai,
- a nem hagyományos tanórai foglalkozások (pl. témanapok, projekt-tanítás és más komplex, tantárgyközi foglalkozások),
- tanórán kívüli foglalkozások (pl. szakkörök, rendezvények, versenyek),
- hazai és nemzetközi együttműködések (más iskolákkal, állami és civil szervezetekkel, cégekkel),
- az iskola egészségtudatos működése és az ezzel kapcsolatos foglalkozások.

Cél	Feladat	Tevékenység tanórán és tanórán kívül
<p>Az egészséges táplálkozás</p> <p>Alapvető táplálkozási ismeretek elsajátítása</p> <p>A biológiai létünk jobb minősége érdekében rendszeresség, tudatosság (napirend) és igényesség kialakítása a táplálkozás folyamatában.</p>	<p>Egészséges táplálkozásra nevelés, megfelelő étkezési szokások kialakítása.</p> <p>„Betegségeid okát, táplálkozásodban keresd.”</p>	<p>Osztályfőnöki óra témái::</p> <ul style="list-style-type: none"> • Táplálkozás-élettani optimum, korszerű táplálkozás, valamint a napi és évszakos ritmus megismertetése. • A káros táplálkozási szokásokra való figyelemfelhívás és következményeinek tudatosítása tanulóinkban. • Korcsoportok és népcsoportok eltérő táplálkozási szokásai, sajátosságai • Táplálékallergiával kapcsolatos ismeretek bővítése. <p>Az iskolai büfé kínálatának figyelemmel kísérése</p>
<p>A mindennapos testnevelés, testmozgás</p> <p>A rendszeres testmozgás váljon szükségletté.</p> <p>Rendelkezzenek a tanulók az életkoruknak megfelelő állóképességgel és terhelhetőséggel.</p>	<p>Felhívni a figyelmet arra, hogy a rendszeres mozgás (túra, kerékpár, úszás) gyermekkortól idős korig egészségmegőrző hatású: „Ép testben, ép lélek.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rendszeres testedzés biztosítása a tanórákon kívül is (pl. spontán szerveződés alapján). • Háziversenyek szervezése. • Tanár-diák mérkőzések kezdeményezése.

<p>Alakuljon ki bennük az a pozitív szemlélet, amely megteremti a további élet folyamán az életmódszerű mozgás igényét.</p>	<p>Fizikai, értelmi és akarati tulajdonságok fejlesztése</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sportnapokon, városi sportrendezvényeken való részvétel való aktív részvétel. (pl. Sport7, Mozogj velünk!...) • Diákolimpián való versenyzés. • A mozgással – sporttal kapcsolatos pályázatok elkészítése, megvalósítása. • Emberi kapcsolatok és értékes tulajdonságok fejlesztése • A mozgáskultúra örömszerző funkciójával való megismerkedés. • Erőnlét, terhelés, fittség és állóképesség egyéni fejlesztése a testnevelés órákon • Jellemformáló helyzetek felhasználása. • Újabb sportágak megismertetése, kipróbálásának lehetősége.
<p>A személyi higiéné Tiszta ápoltság megjelenés az iskolában és egyéb rendezvényeken. Alakuljanak ki az alapvető tisztálkodási szokások (test, haj, köröm, száj).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • A testrészek ápolása jelentőségének hangsúlyozása az osztályfőnök, védőnő bevonásával. Testnevelés órák utáni rendszeres tisztálkodás (feltétel biztosított)

<p>Mellőzzék a testdíszek (pirszing, tetoválás) alkalmazását, legyenek tisztába veszélyekkel. Az elvárásoknak megfelelően öltözködjének.</p>	<p>A higiénés magatartásra nevelés, a személyi higiénia iránti tartós igény kialakítása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A társas együttlétek alkalmával megfelelően ápolts külsőre, öltözködésre szoktatás (iskola, színház, ünnepély) • Annak tudatosítása a tanulóinkban, hogy az egyéni és társadalmi érvényesülés (munkaerőpiaci elvárás) az elvárt kulturális szignálok (megjelenés, kommunikáció) alkalmazásán is múlik. • A közvetlen környezet (osztályterem, iskola és környéke) tisztaságának megóvása, otthonossá tételében való aktív közreműködés. • Az osztályok felelősséget vállalnak saját termék tisztaságáért. „Tiszta, rendes osztály” mozgalom elindítása a diákönkormányzat bevonásával. • Gyakori fertőző betegségek megelőzésének, terjedésük megakadályozása módjainak tanulása, ismerete, betartása. • Káros élvezeti szerek veszélyeinek és fogyasztásuk következményeinek megismerése. Rendszeres fogorvosi szűrés és tájékoztatás, szükség esetén kezelések igénybevétele.
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> Egészségügyi szolgáltatások rendszeres biztosítása, szükség szerinti igénybevétele.(Iskolaorvos, védőnő, fogorvos)
<p>Az egészséges és biztonságos környezet kialakítása</p>	<p>A környezet tisztaságára és védelmére irányuló szoktatás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Te szedd! – programban való részvétel Védőnői tanácsadás – otthoni környezet biztonságos kialakítása Baleset- és tűzvédelmi oktatás tanév elején, osztálykirándulások alkalmával
<p>A testi és lelki egészség fejlesztése Harmonikus személyiség kialakítása, a társas kapcsolatokhoz szükséges készségek fejlesztése.</p> <p>A reális önismeret, helyzetfelismerő és problémamegoldó képesség, valamint a döntésre való készség kialakítása.</p>	<p>Pozitív énkép, reális önismeret kialakulásának segítése.</p> <p>Stresszlegyűrő képesség és tolerancia fejlesztése, amely megkönnyíti a külvilág</p>	<ul style="list-style-type: none"> Őszinte légkör kialakítása az iskolában. Tanulóink értékelését oktatóink úgy valósítsák meg, hogy ne az „embert”, hanem „cselekedetét” minősítsék (Gordon módszer). Az önismeret fejlesztésénél a tanárok térjenek ki az „aktuális énkép” a „kapott énkép” és „eszményi énkép” közötti különbségekre és kölcsönhatásaira. Konfliktuskezelés, problémamegoldás technikáinak megtanítása (osztályfőnök és drámaoktató bevonásával).

<p>Megfelelő stresszkezelő technikák kiépítése.</p> <p>Optimális intellektuális és érzelmi fejlődés biztosítása.</p>	<p>pszichoszociális hatásaihoz történő alkalmazkodást.</p> <p>Pozitív jövőkép kialakulásának támogatása. A szociális biztonság feltételeinek javítása a rászorulóknál (ifjúságvédelem).</p> <p>Tudatosuljon a tanulóknál, hogy a mindennapi életünket ritmusok jellemzik (feltöltődés, célra irányuló tevékenység, energiafelhasználás, rekreáció).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A szülővel való folyamatos kapcsolattartás. Magatartás zavarok jelentkezése esetén a család felkeresése (családi háttér és igazolatlan hiányzás okainak feltárása). • Az osztályfőnöki órákon stresszfeloldó technikák átadása (relaxáció), konfliktuskezelés módszereinek keresése és gyakorlása, a lelki egészségvédelem tudatosítása. • Az egyedi eseteknél iskola- vagy gyermekpszichológus bevonása a problémakezelésbe.
--	---	---

<p>Az egészségkárosító magatartásformák elkerülése</p> <p>Az egészséges élethez szükséges szociális feltételek biztosítása (rászorulók segítése, törődés egymással).</p> <p>A függőséghez vezető szokások megelőzése.</p>	<p>A függőséghez vezető motívumok felismertetése (szenvedélybetegségek), az élvezeti szerek (drog, alkohol, dohányzás) elutasítására nevelés.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baleset megelőzés, betegségek elkerülése (időben orvoshoz fordulás, egészségüggyel való együttműködés), az egészség megóvása. • Harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés. Családi életre, társsá, szülővé nevelés (a mindennapi kultúra erősítése). 	<ul style="list-style-type: none"> • Figyelemfelhívás a balesetveszélyes helyzetekre az iskolában, a közlekedésben, és háztartásban. • Közlekedési és elsősegély-nyújtási ismeretek átadása. A közlekedési szabályok gyalogosra, kerékpárosra, autósra vonatkozó előírásainak szinten tartása. • A gyógyításba és gyógyulásba vetett bizalomra nevelés, az egészségkultúráltság növelésével erősíteni az orvoshoz fordulást és egészségüggyel való együttműködést. • A megelőzés jelentőségének hangsúlyozása, a szűrővizsgálatokon való részvétel. Különös tekintettel citológiai mintavétel (aktív nemi élet esetén), tüdőszűrés dohányzásnál. • Interaktív beszélgetés osztályfőnöki órák keretében a dohányzás-alkohol-drog emberpusztító hatásáról. • Az iskola drogmegelőzési programja (Isd. Nevelési program)
--	--	--

<p>A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése</p>		<ul style="list-style-type: none"> • A társas kapcsolatokra való nyitottság fejlesztése, minél több közös pozitív élmény biztosításával (szolidaritás, előzékenység, együttérzés, előítéletmentesség) • Érdekérvényesítő tevékenység a diák-önkormányzati munkában osztály és iskolaszinten. A tolerancia és elfogadó magatartás gyakorlás nap mint nap. • Esetmegbeszélések kezdeményezése • Iskolapszichológus bevonása • Igény szerint szociometria készítése
<p>Baleset megelőzése és elsősegélynyújtás</p>	<p>Felhívni a figyelmet az iskola épületén belüli és kívüli veszélyforrásokra, illetve azok elkerülésének lehetőségére.</p> <p>A segítségkérés megfelelő alkalmazásának kialakítása (felnőtt személy, segélyhívó számok).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • baleset- és tűzvédelmi oktatás (osztályfőnök, szakemberek) • szaktantermek biztonságos kialakítása és szakszerű használata • a Házirend ide vonatkozó pontjainak többszöri ismertetése

Makó, 2022. szeptember 20.

Papós András
igazgató

