



A Pedagógiai Program 3. számú melléklete

A

**NEMES NAGY ÁGNES MŰVÉSZETI
SZÉKGIMNÁZIUM**

PEDAGÓGIAI PROGRAMJÁNAK

EGÉSZSÉGNEVELÉSI ÉS

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA

2020.

Készült: 2020.szeptember 01.

Elfogadva:2020.szeptember 01.

Hatályba lépés: 2020.szeptember 01.

Elméleti háttér

A Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium egészségnevelési- és egészségfejlesztési programja az Egészségügyi Világszervezet, a WHO azon definíciójából indul ki, miszerint „az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jól lét állapota”. Az egészség tehát nem passzív, statikus állapot, hanem folyamatosan változó, sok komponensű állapot. Az egészség kiteljesedésére az alábbi négy feltétel együttes megléte adja a legnagyobb esélyt:

- ha az egyén képes integrálódni különböző közösségekbe,
- ha alkalmazkodni tud a változó terheléshez,
- ha individuális önállóságát megőrzi,
- ha képes megteremteni az összhangot a biogenetikai, fizikai, lelki és társadalmi lehetőségei közt.

A WHO meghatározása szerint „az egészségfejlesztő iskola elősegíti, hogy az iskola az élet, a tanulás és a munka egészséges színtere legyen”. Az iskolának jelentős szerepe van tehát abban, hogy a tanulók fent említett feltételeknek megfeleljenek, és ezáltal egészségüket megőrizhessék.

Az Ottawai Charta olyan folyamatként definiálta az egészségfejlesztést, „amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézbe tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzon, vagy alkalmazkodjon ahhoz.” (WHO, 1986.)

E felfogás értelmében az egészségfejlesztés nemcsak az egészségügyi ágazat kötelezettsége, hanem többek között az iskolának is szerepet kell vállalnia olyan kiemelt fontosságú egészségfejlesztési tevékenységekben, mint:

- az ismeretátadás,
- az attitűdformálás,
- a magatartás-alakítás,
- valamint az öntevékenységre ösztönzés.

Az iskolai egészségfejlesztés akkor hatékony, ha teljes körű, tehát nem szűkül le egyik-másik beavatkozási területre, hanem mindegyik fő egészségkockázati tényezőt befolyásolja, az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van, ha iskola minden tanulója és a teljes tantestület részt vesz benne, valamint, ha sikerül bevonni a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét is.

Az iskola egészségnevelési- és egészségfejlesztési programjában kiemelt szerepet szánunk a TIE (teljes körű iskolai egészségfejlesztés) koncepcióban megfogalmazott négy fő alaptevékenységnek:

- egészséges táplálkozás
- mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás
- lelki egészséget segítő nevelés
- egészség-ismeretek, készségek átadása.

A négy alappillér mellett körül kell járni az iskola helyi sajátosságaiból adódó esetleges egyéb problematikus pontokat is.

Jogszabályi háttér

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

- A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény • 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról
- Nemzeti Alaptanterv
- A kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet
- A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet
- A 1999. évi XLII. törvény a nemdohányzók védelméről és a dohány termékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól
- Az „Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001-2010”
- Az „Egészséges Magyarország 2014-2020” Egészségügyi Ágazati Stratégia
- Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja
- EMMI ajánlás a teljes körű iskolai egészségfejlesztés (TIE) tevékenységeiről.

Helyzetelemzés

Környezeti és tárgyi feltételek

Iskolánk a **XI. kerületben** található. **Újbuda** sok szempontból kedvezőbb helyzetben van Budapest többi, elsősorban pesti kerületeihez képest. A szegénység itt lényegesen kisebb, a közbiztonság megfelelő. A környék nagyvárosias, mégis laza beépítésű, az épületet árnyas fák övezik, a levegő minősége kiváló. Nemcsak a főváros különböző területeiről, hanem az agglomerációból (Érd, Diósd, Törökbálint, Budaörs, Budakeszi, Telki, Bicske, Biatorbágy, Martonvásár, Velence, Tárnok, Sósút, Etyek, Páty stb.) is tudunk diákokat fogadni. Tanulóink kb. egyharmada vidékről bejáró, budapesti tanulóink között nemcsak dél-budaiak vagy budaiak vannak, hanem szép számmal járnak hozzánk Pest távolabbi kerületeiből is. Iskolánk épülete azonban kicsi és képzésünkben



Nemes Nagy Ágnes
Művészeti Szakgimnázium

egyre több a csoport- és tanárigényes csoportfoglalkozás és maximum 385 diákot tudunk befogadni. Jelenleg a szakképzésben tanuló diákjainkkal sincs ennyi tanuló az iskolánkban. Az épületnek sok kics csoportos foglalkozás diákjainak igényeit kell kiszolgálnia, így a rendelkezésre álló terek maximálisan ki vannak használva. Az iskola épülete zöldövezetben található, az épületet 2 oldalról utca határolja. Gyenge pontja, hogy a modern árnyékolástechnika hiányából adódóan rendkívül gyorsan felmelegsznek a tantermek, különösen a déli fekvésűek.

Előnye az épületnek, hogy mivel eredendően iskolának épült, figyelembe vették a diákok és a tanárok szükségleteit. A tágas terek, közlekedők, és a tantermek mind rendelkeznek természetes megvilágítással, szellőztetési lehetőséggel, a tantermek bútorzat, az asztalok, székek mérete megfelel a középiskolások testi adottságainak. Az egészséges iskolai környezethez hozzátartozik a mellékhelyiségek, öltözők higiénikus volta. Ezen a területen vannak hiányosságaink, hisz - a csoportos foglalkozások számának növekedése miatt- iskolánk épületében nincs megfelelő számú öltözőt. A fiatalok egészségnevelése kapcsán kiemelt szerepet kap a mozgás, a tánc és a sport, ezt nagyban megkönnyíti, hogy iskolánk nagyméretű színház- és tornateremmel, próbateremmel, színházteremmel, táncolásra kialakított szaktantermekkel és az udvaron sportpályával rendelkezik.

Az udvar további részét fákkal, cserjékkel beültetett árnyékos zöld felület teszi ki, ahol pihenő padok teszik kényelmessé a tanórák közti szünetek idejének eltöltését, illetve lehetővé teszik szabadtéri tanórák szervezését is. Az iskolai orvosi szoba a félemeleten kapott helyet, mely az iskolapszichológus fogadószobája is egyben. Intézményünk rendelkezik könyvtárral, saját étkezővel és büfével, melyek az egészséges táplálkozással kapcsolatos egészségnevelés fontos színterei.

A tantermek felszereltsége megfelel a törvényi előírásoknak. Az egészségnevelési tevékenységek megvalósításához szükséges eszközök többsége (pl. tantermi számítógépek, projektorok, sporteszközök, mérőeszközök stb.) rendelkezésünkre áll. Nehézséget jelent viszont a naprakész információk átadásához szükséges demonstrációs anyagok, szoftverek beszerzése, valamint a pedagógusok és diákok felkészültségét megalapozó szakkönyvek és folyóiratok biztosítása. Nem teljes körűen megoldott a továbbképzések és a külsős szakemberek bevonásával történő programelemek kapcsán felmerülő költségek finanszírozása.

Személyi feltételek

Az iskolavezetés elkötelezett a teljes körű egészségnevelés megvalósításában, a tantestület minden tagja ismeri a tantárgyához kapcsolódó egészségnevelési- és fejlesztési területek követelményrendszerét. Kiemelten nagy szerep hárul az szakmai munkaközösségek tagjaira, az osztályfőnökre, a testnevelőtanárookra, a gyermek- és ifjúságvédelmi felelősre és a diákönkormányzat munkáját segítő pedagógusra. Kollégáink közül az elmúlt években többen vettek részt mentálhigiénés, illetve drogkoordinátori továbbképzéseken, mely nagyban elősegítheti az egészségnevelési munka hatékonyságát. Az iskolában az iskolaorvosi és védőnői ellátás rendszeresen igénybe vehető. Feladataik elsősorban a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését, de emellett bevonhatók az egészségnevelési program

bármely elemébe. Fő feladata a prevenció. Az év eleji és év közti szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat, és a szükséges terápia mielőbbi alkalmazása. Az iskolapszichológus hetente két napon áll diákok és tanárok rendelkezésére, ismeretei révén olyan területeken is adhat segítséget a tantestületnek, amelyek felismerése, problémakezelése speciális felkészültséget követel. Feladatait a tanulók személyiségfejlesztése, lelki egészségvédelme, továbbá a nevelő-oktató munka hatékonyságának segítése érdekében végzi, közvetlen segítséget nyújt a pedagógusoknak a nevelő-oktató munkához. A tanulókkal közvetlenül, egyéni vagy csoportos foglalkozások keretében közreműködik a tanulók beilleszkedését, társas kapcsolatait javító és iskolai teljesítményét növelő intézkedésekben. Teljes körű egészségnevelés nem képzelhető el a szülői munkaközösség bevonása nélkül. A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők véleményét a szülői munkaközösségi értekezleteken, a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ekkor gyűjthetjük össze a szülők által megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, pedagógusok, diákok (kortárs segítők) és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:

- XI. Kerületi önkormányzat
- Fővárosi Önkormányzat
- Dél-Budai Tankerület
- Intézményi Tanács
- Szülői Munkaközösség
- Gyermekjóléti Szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők)
- Népegészségügyi kerületi intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei
- XI. kerületi rendőrkapitányság
- Drogambulancia
- Magyar Vöröskereszt

A program célcsoportja

A program elsődlegesen az intézményünkbe járó diákokat célozza meg, így a program tervezésekor figyelembe kell venni tanulóink korcsoportjait, jellemzőit, egészségügyi-, társadalmi- és szociokulturális hátterét is. Az iskola profiljából adódóan diákjaink jellemzően 14-22 éves korcsoportból kerülnek ki, többségük rendezett családi háttérrel rendelkezik. Alacsony számban vannak ugyan, de kiemelt figyelemmel kell kezelni a nehéz anyagi helyzetben, rendezetlen családi viszonyok között élő diákjainkat, és külön figyelmet kell szentelni az esetleges SNI-s és BTMN-es diákokra is. Egészségfejlesztési szempontból célcsoportnak kell tekinteni az intézmény minden dolgozóját, illetve programunkkal el kell érniük a szülőket is.

Célmeghatározás

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az iskolánkban eltöltött időben minden tanuló részesüljön a teljes testi-lelki jóllét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az iskolánk mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben. Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés a

tanuló és a szülő részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál. Az iskolánkban folyó lelki egészségfejlesztés célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást, felkészítsen és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szembe, így csökkentve a káros következményeket, továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiséget érő változásokra. A tanulók számára az iskola nem csak a tudás megszerzésének helyszíne, hanem személyiségfejlődésük, szociális fejlődésük helyszíne is egyben. Az itt kialakuló személyes kapcsolatok gazdagsága teszi az iskolát valódi életteli szintérré. Ezért is fontos az egészséges iskola megteremtése, mely nemcsak külső körülményeiben, hanem szocializációs szerepében is olyan hely, ahol a diák biztonságban és otthon érezheti magát, ahol gondjait, örömeit megoszthatja, problémái megoldásához tanácsot és segítséget kérhet. Mivel a fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolában, ebben az időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, viselkedési formákat, attitűdöket. Célunk tehát, hogy a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnázium

- teljes körű egészségnevelést biztosítson,
- egészséges környezetet teremtve elősegítse a tanulók és a tantestület és az itt dolgozók egészségének védelmét,
- megfelelő egészségügyi és prevenciós szolgáltatásokat nyújtson,
- és támogassa a pedagógusok, az egészségügyi szakemberek, a szülők és a diákok egészségneveléssel, egészségfejlesztéssel kapcsolatos együttműködését.

Az egészségnevelés iskolai területei

A mindennapos működésben kiemelt figyelmet fordítunk a tanuló egészségéhez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatokra. Ez az alábbi négy alapfeladat köré szerveződik, ezeken belül pedig több területen kell egészségnevelési tevékenységet folytatni.

egészséges táplálkozás megvalósítása:

- az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a táplálkozás és egyes betegségek kapcsolata
- diéták, táplálékérzékenységek, táplálékallergiák
- lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
- fogyasztóvédelem, a helyi termelés, helyi fogyasztás összekapcsolása
- divatok, reklámok, média hatása táplálkozásunkra

mindennapi testnevelés megvalósítása:

- a mozgás fontosságának tudatosítása
- egészséges testtartás fontossága
- egészséges testkép kialakítása
- sport- egészségügyi kockázatok, függőségek ismerete
- a testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
- a szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
- gerincvédelem, gerinckímélet.

a tanulók érett személyiséggé válásának elősegítése , a testi és lelki egészség fejlesztése

- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben, SzTB prevenció
- a lelki egyensúly megteremtése
- személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- függőségek elkerülése
- személyes biztonság (közlekedés, önvédelmi technikák)
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése
- az aktív szabadidő eltöltésének módjai
- a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- a családi életre való nevelés

a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése, baleset-megelőzés, és elsősegélynyújtás

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás
- elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat
- a testi, személyi higiénia
- a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- nem szerhez köthető függőségek elkerülése
- a családtervezési módszerek ismertetése
- az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. Iskolánkban az átfogó prevenció programoknak kiemelt jelentősége van.

Az egészségnevelés iskolai színterei

Az iskolai élet minden pontján meg kell jelennie az egészségnevelési elveknek, de kiemelten fontosak a következő színterek:

- szakmai gyakorlati és elméleti órák
- osztályfőnöki órák
- szaktantárgyi órák
- nyelvi órák
- testnevelési órák
- kurzusok
- szabadidős sporttevékenységek, sportkörök
- osztálykirándulások
- iskolai sportrendezvények – tanár-diák meccsek, sítábor, nyári vizitúrák,
- kiemelt rendezvények – Nemes Feszt és Regionális Diákszínház, Egészség-nap, takarítási nap

- iskolai egyéb rendezvények - szalagavató bál, iskolanapi programok, vetélkedők, versenyek, játékos programok
- délutáni, hétvégi szabadidős foglalkozások, szakkörök, múzeumlátogatások, nyári táborok,
- DÖK és diákszervezésű rendezvények

Módszerek

A **hagyományos egészségnevelő felvilágosítást** fontosnak tartjuk, és elsősorban az osztályfőnöki és szakmai gyakorlati órák keretében valósítjuk meg, de teret kap alkalmoszerű rendezvényeink során is. A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert több és helyes tudás helyes döntésekhez és az életvezetés helyes alakításához vezet. A hagyományos felvilágosítás azonban nem elegendő a tanulók viselkedésének a befolyásolására. Más, iskolán kívüli motivációk lényegesen erőteljesebbek és elemibbek lehetnek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén érdemi eredményeket tudjunk elérni. A hagyományos egészségnevelés jellemző vonása, hogy általában egyoldalú közlési forma: a diákság aktív és személyes bevonása nélkül történik, a hatékonyság növelése érdekében az információ átadás során törekszünk az interaktivitásra és kerüljük kimutathatóan alacsony hatékonyságú elrettentő képek, információk bemutatását.

Rizikócsoportok felismerése – az iskolaorvosi vizsgálatok során sor kerül a tanulók életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatára, a súly- vagy mozgásszervi problémával küszködő diákok számára speciális kezelést, pl. gyógytornát javasolunk. A testnevelők szintén végeznek felméréseket fitességi vizsgálatokat. A korai felismerés a pszichológiai problémákkal küzdő diákok, csoportok esetén is rendkívül fontos, ebben nagy szerepük van a tanároknak, osztályfőnököknek, akik tovább irányíthatják az érintetteket az iskolapszichológus, vagy a szakintézmények felé. Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások –megfelelő felkészültség mellett a módszer jól alkalmazható osztályfőnöki órák keretein belül, de az önismereti fejlesztés jó színterei az önismereti foglalkozások, a kommunikációs gyakorlatok, a szakmai órák, és az egészségnap ilyen irányú foglalkozásai.

Kortárssegítés és bevonódás – a kortárshatás hatékonysága a prevenciós tevékenységek és az érzékenyítés kapcsán kiemelkedő fontosságú, ehhez nyújt segítséget, ha az ilyen irányú foglalkozásoknak, képzéseknek teret engedünk az egészségnevelés kapcsán is. A saját tapasztalatok szerzését és megosztást segíti az Iskolai Közösségi Szolgálat is.

Kiemelt egészségnevelési területek

Dohányzás

A bevezetett törvényi szigorítások ellenére diákjaink körében továbbra is problémás terület a dohányzás és az ellene folytatott közdelem. Életkori sajátásnak tekinthető, hogy a tizenévesek elsősorban szabadidős tevékenységeik keretén belül fogyasztanak dohányipari termékeket. Az országos statisztikai adatok szerint 15–18 éves lányok 14 százaléka dohányzik, ugyanebbe a korcsoportba tartozó fiúknak viszont csaknem a negyede. A rendszeres, napi fogyasztók száma a felsőbb évfolyamokon emelkedik. Iskolánk tanulóinak körében a dohányzók aránya nagyjából az országos átlagot tükrözi. Egészségnevelési célunk ennek az aránynak, illetve a rászokás kockázatának



csökkentése. A hagyományos egészségnevelési módszerek mellett kiemelt fontossága van a pozitív kortárshatás erősítésének. Az ismeretátadás során az elrettentés helyett a pozitív elkerülő attitűd megerősítésre kell a hangsúlyt helyezni. A dohányzás témakörét osztályfőnöki órák, szakmai órák egyéb rendezvények során járjuk körbe.

Alkoholfogyasztás

A WHO korábbi jelentése szerint globálisan a 15 évnél idősebb személyek átlagosan 6,2 liter tiszta alkoholnak megfelelő szeszestalt fogyasztanak évente. A 15 éves, vagy annál idősebb magyar népesség ennek a kétszeresét fogyasztja. A hazai elkeserítő adatok még inkább szükségessé teszik, hogy tanulóink körében széleskörű egészségnevelési intézkedéseket tegyünk annak érdekében, hogy az alkoholfogyasztás és az abból származó egészségügyi következmények, ártalmak mértéke csökkenjen a fiatalok körében. Célunk, hogy diákjaink sokrétű információhoz jussanak ahhoz, hogy elsajátíthassák a kulturált és mértékletes alkoholfogyasztás szabályait, felismerjék magukon és embertársukon az esetleges alkoholmérgezés tüneteit, tudják, hogyan juthatnak, illetve segíthetnek másoknak megfelelő segítséghez jutni akut, vagy idült alkoholprobléma esetén.

Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek. Drogstratégia

A 2013-ban hatályba lépett Nemzeti Drogellenes Stratégia alapvető szemléleti kerete „az egészség és az egészséget támogató folyamatok, illetve az ezekhez vezető személyes, közösségi, környezeti feltételek erősítése”. A Stratégia kimondja, hogy az „egészség, az egészséges életmód, mint érték és erőforrás minél több ember számára váljon követhető követendő mintává”. Ezáltal „várható egy olyan társas környezet kifejlődése, amelyben jelentősen kisebb a legkülönbözőbb függőségi, illetve a lelki egészséget és az életvezetést negatívan érintő problémák kialakulásának lehetősége”. A Stratégia a prevencióval kapcsolatban 10 szintéren határoz meg feladatokat, melyek egyike a köznevelési rendszer, így iskolánk működésének is szerves részét képezi az ilyen irányú prevenciós tevékenység. Az ESPAD 2015-ös adatai szerint a kutatásukban megkérdezett 9-10. évfolyamos diákok 26,8%-a vallotta, hogy fogyasztott már életében valamilyen tiltott vagy legális drogot. A fiúk 25,9%-a, a lányoknak pedig 27,6%-a fogyasztott már valamilyen visszaélésre alkalmas szert élete során. Csaknem minden ötödik diák próbált már tiltott szert, minden hatodik vett be gyógyszert orvosi javaslat nélkül, és minden tizedik kipróbált már valamilyen, a piacon újonnan megjelenő designer drogot. Mivel korábban átfogó helyi felmérés nem készült, abból kell kiindulnunk, hogy iskolánk diákjainak érintettsége vélhetően tükrözi az országos átlagot.

Iskolánk munkája során szem előtt tartja a Nemzeti Drogellenes Stratégiában megfogalmazott - az iskolai egészségnevelés keretein belül feladatot adó – prioritásokat, melyek a kábítószer-megelőzéssel kapcsolatban a következők:

- Szermentes életformát népszerűsítő programok számának növelése;
- A teljes körű iskolai egészségfejlesztési programok 2024-re érik el a tanulók 50%-át;
- A kábítószereket kipróbáló és alkalmasszerűen használó serdülők aránya az adott korosztályon belül csökkenjen 10%-kal;



- Csak szakmai ajánlással rendelkező és minőségbiztosítási rendszert tartalmazó egészségfejlesztési programok valósulhassanak meg Magyarországon, beleértve ebbe a köznevelési intézmények tevékenységét is;
- A lelki egészség fejlesztését, az alkoholprobléma és más viselkedési függőségek kezelését célzó stratégiákat és programokat hangolják össze a drogellenes stratégiával.

Ennek megfelelően az iskola tanórai és tanórán kívüli foglalkozásainak és rendezvényeinek keretén belül – amellet, hogy szermentes, biztonságos környezetet biztosítunk - törekszünk jó és a diákok számára is vonzó alternatívákat nyújtani. Iskolánk pedagógiai programja gazdag olyan programokban (kirándulások, táborok, sport-, szakmai- és diákrendezvények stb.), melyek szerhasználat nélkül is egészséges izgalomhoz, élményekhez juttatják a tanulókat.

Szemléletes és testközeli élményekkel (előadások, beszélgetések, filmek, színházi előadások, személyes példamutatás stb.) szeretnénk elérni, hogy a szer kipróbálók száma csökkenjen, az első kipróbálás időpontja kitolódjon, vagy be se következzen. Szemléletformáló módszerekkel szeretnénk elérni, hogy a szerhasználat a már fogyasztók körében ritkuljon. A drogokkal kapcsolatos egészségnevelési tevékenységek az egyes korosztályoknak megfelelő módon, más területekkel összehangoltan és az iskola összes diákjának elérésével zajlanak.

A prevenciós tevékenység mellett feladat még a korai felismerés, kezeléshez segítség, kárenyhítés és a nyomon követés is. Az osztályfőnökökön túl jelentős szerep hárul a szaktanárookra, a védőnőre, iskolaorvosra, pszichológusra is. Ahhoz, hogy a rendszer további tagjaihoz eljussanak az érintettek, fontos a diákokkal olyan bizalmi viszonyt kiépíteni, ahol a problémák hamar felszínre kerülhetnek, ez csak nyílt és elfogadó légkörben valósulhat meg, ahol a drog nem tabu téma.

A hatékonyság fokozásának érdekében tájékoztatás és ismeretterjesztés útján elő kell segíteni a szülőkkal való szorosabb együttműködést. Ennek elsődleges színterei a szülői értekezletek, fogadóórák és családi rendezvények. A szülői kör bevonása alapozhatja meg, hogy az iskolai keretekben megvalósuló törekvések az iskola falain túl, a tanulókat körülvevő családi körben is érvényesülhessenek.

A tantestület szakirányú továbbképzése és érzékenyítése alapfeltétele a célok megvalósulásának. Ennek érdekében az egészségnevelési program felelősei folyamatosan tájékoztatják kollégáikat a lehetőségekről, szakmai szervezetek tevékenységeiről, felhívásairól. A tájékoztatás mindenki számára hozzáférhető helyen (közös elektronikus levelező-rendszer, faliújság, honlap, könyvtár, értekezletek stb.) és formában kell, hogy megvalósuljon.



Rövidtávú egészségnevelési célkitűzések

Célkitűzés	Helyzetértékelés	Feladat	Módszer	Elvárt eredmény
A tanulók táplálkozási szokásainak javítása	Az iskolában szervezeten működő közétkeztetés által biztosított meleg ebédet többségében az alsóbb évfolyamos diákok veszik igénybe, míg idősebb diákjaink nem ebédelnek, vagy más módon oldják meg ezt a főétkezést.	Egészséges étrend propagálása, elfogadtatása diákjaink körében	előadás, vita, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás	Csökken azon tanulók száma, akik nem esznek meleg ételt a nap folyamán. Csökken a csökkentett cukor, zsír és sótartalmú ételeket elutasítók száma.
Tudatos ételmisszer vásárlás szokásainak kialakítása diákjaink körében.	A diákok vásárlási szokásai jobbra impulzívák, ételmisszer választásuk gyakran nem életkoruknak és testi igényeiknek megfelelő.	Iskolai büfé választékának javítása, korcsoport biológiai igényeihez igazítása. A diákok vásárlási szokásainak fejlesztése.	egyeztetés, meggyőzés, minta állítás, beszélgetés, tudatosítás	Csökken a koffein tartalmú, magas cukortartalmú folyadékok fogyasztása. Csökken a magas szénhidrát tartalmú édességek és a csipsz félék fogyasztása
Lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, korai felismerése	Az iskola tanulói között az utóbbi években megemelkedett a táplálkozási zavarokkal küzdők száma. A betegség jeleit az érintett kortársai, baráti köre nagyobb eséllyel detektálhatja, mint a pedagógusok, szülők.	A tanulók ezen betegségekkel szembeni előítéleteinek, tévhitjeinek felszámolása. A kortársak felkészítése a betegség gyanúja esetén szükséges segítő teendőkre.	előadás, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás, szerepjáték	A veszélyeztetett tanulók hamarabb kerülnek a segítő személyek látókörébe, korábban indulhat meg az egészségügyi és pszichológiai kezelés, ezáltal csökken a súlyosabb esetek száma.
Egészségkárosító étrendű diétát folytató tanulók számának csökkentése.	A serdülőkorú gyerekek egy részének nagyon fontos természetes testalkatuk módosítása. A lányok inkább a súlycsökkentés, míg a fiúk az izomnövelés érdekében követnek gyakran ártalmas étrendi előírásokat.	Képessé kell tenni a diákokat, hogy különbséget tudjanak tenni jó és káros étrendek között. Elfogadóbbá kell tenni a gyerekeket saját és társaik testi adottságaival szemben.	előadás, vita, tájékoztatás, beszélgetés, tudatosítás, példa állítás, pozitív megerősítés	Növekedjen az elfogadóbb, magasabb szintű önismerettel és önbecsüléssel, egészségesebb énképpel és testképpel rendelkező fiatalok száma.
A jelenleginél több diák válasszon szabadidős tevékenységnek szabadban végzett sporttevékenységet, mozgásos játékot, vagy természetjárást.	A tanulók napjuk jelentős részét töltik a négy fal között, illetve gépjárműben, vagy tömegközlekedési eszközön. Ez a mozgásszegény napirend nem kedvez szervezetük optimális fejlődésének.	A mozgás fontosságának tudatosítása, a mozgás szervezet fejlődésére gyakorolt pozitív hatásainak megismertetése a diákokkal, és pozitív attitűd kialakítása a szabadidő tevékenységeikkel szemben.	tájékoztatás, szemléltetés, példa állítás, pozitív megerősítés, bemutató	Magasabb résztvevői létszám a tömegsport- és sportszakköri foglalkozáson, iskolai szervezett túrákon, nyári- és sítáborokban.



Célkitűzés	Helyzetértékelés	Feladat	Módszer	Elvárt eredmény
Gerincbántalmak, testtartási- és ízületi problémák korai felismerése és megelőzése diákjaink körében.	Napjaink fiataljainak mozgásszegény életmódjából adódóan a gerincet érintő elváltozások magasabb arányban jelennek meg a gyerekeknél. Ezt súlyosbítja, ha a fokozott okostelefon használat miatt hosszú időn át kényszertartásban van a fej és a vállöv, túlterhelődnek a csukló és kézfej ízületei.	Az iskolaorvosi vizsgálatok rendszeres ismételése, célirányos gyakorlatok bevezetése testnevelési órákon, gyerekek tájékoztatása a kockázati tényezőkről, és az elváltozások korai tüneteiről.	szűrővizsgálatok, mérések tájékoztatás, tudatosítás, szemléltetés	Kevesebb tanulónál alakul ki komolyabb kezelést igénylő elváltozás, több tanuló ismeri és tartja be a mobil eszközökhöz kapcsolódó egészségmegővő szabályokat.
Célkitűzés	Helyzetértékelés	Feladat	Módszer	Elvárt eredmény
Diákjaink dohányzási, alkohol- és drogfogyasztási szokásainak feltérképezése, rendszeres monitorozása.	A hatékony egészségnevelés megvalósításához elengedhetetlen a célcsoport szokásainak, érintettségének ismerete, meghatározott időközönkénti felmérése.	Információgyűjtés a tanulók tájékozottágáról, érintettségéről.	kérdőív	Átfogóbb ismeretre teszünk szert tanulóink attitűdjéről, érintettségéről, mely eredmények az egészségnevelési tevékenységünk fejlesztéséhez.
A tantestület egészségnevelési kompetenciáinak növelése.	A tantestület elkötelezett az egészségnevelési program mellett, de a visszajelzések alapján a kollégák egy részének gondot okoz egyes területek szakszerű kezelése.	Fel kell térképezni a szoba jöhető továbbképzések lehetőségét, biztosítani kell a kollégák számára a módszertani- és szakmai szakanyagok hozzáférési lehetőségét.	Információgyűjtés, tájékoztatás, megbeszélés	Növekszik a tanárok hozzáértése, pozitív megerősítést és visszajelzést kapnak, mely növeli elköteleződésüket és aktivitásukat az egészségnevelés területén.

Az osztályfőnöki órák keretében megvalósuló testi és lelki egészségnevelési foglalkozások évfolyamokra lebontva

9 – 10. osztályok: 5 óra

1. lelki egészség 2 óra: A serdülőkor mint a személyiség kialakulásának döntő szakasza, az életkorból fakadó problémák, feszültségek (önállóvá válás, a döntés felelőssége, konfliktus szülőkkel és pedagógusokkal, kortárs csoportok az iskolában és azon kívül stb.) Önismeret, önkontroll, önértékelés, önbizalom. Képességeink és korlátaink tudata, önnevelési készség és képesség kezelésükre. Képességeinknek, ambícióinknak és kondícióinknak megfelelő optimális testi-lelki terhelésre törekvés, az alulterhelés és a túlterhelés veszélyei. A szorongás, a stressz, a feszültség, a fáradtság oldásának „technikái”. A megfelelő konfliktus kezelés mint a lelki egészség feltétele, és a megfelelő mentálhigiénés állapot mint az eredményes konfliktuskezelés feltétele. A kudarcok tűrése, tanulságaik feldolgozásának, hasznosításának képessége.



2. testi egészség 3 óra: Az egészségmegőrzés igényének felkeltése, az egészséges életmód szokásrendszerének kiépítése. A testi és lelki egészség összefüggései (pl.: Az önfegyelem, az akaraterő, az én azonosság szerepe az egészség iránti igény kialakulásában, a pszichés zavarok testi jelei. A lelki egészség megerősítése esélyt ad az egészségkárosító szenvedélyek megelőzésére). Saját testünk, szervezetünk működésének ismerete mint az önismeret szerves része (egyéni hajlamok, jellegzetes betegségi tünetek felismerése, a hypochondria tudatosítása). A serdülés testi sajátosságai, a serdülőkor biológiai, pszichológiai érés folyamatának ismerete, megértése. Genetikai ismeretek, az öröklődés jelentőségének felismerése. Az egészséget fenyegető tényezők ismerete, törekvés ellensúlyozásukra (a környezet károsító hatása, helytelen életvitel, egészségtelen táplálkozási szokások, stressz stb.) Fertőzések, járványok. A betegségek megelőzésének módjai (környezeti ártalmak minimalizálása, személyes higiéné, az egészséges életmód szokásrendszerének kialakítása, törekvés a lelki egészség megteremtésére stb.) Balesetek megelőzése (a balesetveszély felismerése, balesetvédelmi szabályok ismerete, betartásuk: segítségnyújtás baleseteknél). Az egészséges táplálkozás, a háztartás szervezése.

11-12. osztály 5 óra

1. lelki egészség 2 óra: Emberismeret, empátiakészség, figyelmesség, tapintat, alkalmazkodási készség, rugalmasság, ugyanakkor az autonómia megőrzésére irányuló erő, belső stabilitás. Az önálló döntés képessége, a lehetőségek mérlegelése, személyes felelősségvállalás. A művészi önkifejezés, a humor, a játék, a műélvezet, mint a lelki egészség helyreállításának, a feszültségek oldásának hatékony eszköze. Élményképesség, érzelmi jelenlét mind abban, ami történik velünk, a pozitív és negatív élmények feldolgozásának képessége. Saját magunk tisztelete, méltósága, egyéniségünk színeinek vállalása. Érzelmeink vállalása, s a velünk kapcsolatban lévő emberek ösztönzése ezek vállalására. Az emberi kapcsolatok értéként való elfogadása, érzékenység az emberi gesztusok esztétikumára iránt. A lelki kiegyensúlyozottságot veszélyeztető tényezőkkel szembeni tudatos védekezés, a káros hatások ellensúlyozására törekvés.
2. testi egészség 3 óra: Szexuális kultúra, a szexuális élet megkezdése, biológiai és erkölcsi szempontok, felelősségvállalás egymás iránt. A fogamzásgátlás módjai és kockázatuk. A gyakran változtatott partnerkapcsolatok konfliktusai, veszélyei (fertőzésveszély). Az abortusz körüli viták (mikor kezdődik az élet?), „az optimális családtervezés” lehetősége. Az AIDS. Egészségkárosító szokások, szenvedélyek kialakulásának megelőzése, illetve gyógyításuk. Mértéktelen alkohol és kávéfogyasztás, gyógyszerek, kábítószer, az alkoholizmus és drogfüggőség kezelése (szociális és egészségügyi intézkedések). Betegekkel, fogyatékosokkal szembeni magatartás. Beteg, gondozásra szoruló családtagok. A speciális egészségügyi problémákhoz, a szexualitást érintő kérdések megvitatásához célszerű meghívott előadót (orvost, biológiatanárt, szexuálpszichológust) felkérni, aki kész a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is. A tudnivalók nagy része elhangzik az érintett szakórán, de az egyéni problémák megbeszélésére ott nem mindig van idő és nem megfelelő a környezet sem. Az ezt igénylő diákok kapjanak lehetőséget a négy szemközti beszélgetésre.

Iskolai terv az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításához

Az elsősegély azonnali segítségnyújtás vagy beavatkozás, amelyet a sérült kap valamely sérülésére vagy hirtelen egészségkárosodása miatt, a mentők, orvos vagy más személy megérkezése előtt. Egy elsősegély tanfolyam nagyban növeli az önbizalmat és cselekvőképességet. Az ott kapott alapos felkészítés segít uralkodni az érzelmek, és sok nehéz helyzetben átsegít. Az iskolai balesetek számának utóbbi időben való növekedése, valamint a szakszerű ellátása a sérülteknek, megkívánja, hogy az iskolai oktatásban nagyobb hangsúlyt kapjon az elsősegélynyújtás.

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításának célja, hogy a tanulók:

- ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát;
- ismerjék meg az élettannal, anatómiával kapcsolatos legfontosabb alapfogalmakat;
- ismerjék fel a vészhelyzeteket;
- tudják a leggyakrabban előforduló sérülések élettani hátterét, várható következményeit;
- sajátítsák el a legalapvetőbb elsősegély-nyújtási módokat;
- sajátítsák el, mikor és hogyan kell mentőt hívni.

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításával kapcsolatos kiemelt feladatok:

- a tanulók korszerű ismeretekkel és az azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek elsősegély-nyújtási alapismeretek területén;
- a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten - tanórai és a tanórán kívüli (egyéb) foglalkozások keretében – foglalkoznak az elsősegélynyújtással kapcsolatos legfontosabb alapismeretekkel.

Az elsősegélynyújtás képessége tudáson, begyakorláson és tapasztalaton alapul. Az elsősegélynyújtásról szóló ismereteket az osztályfőnöki, szakmai gyakorlati, kémia és testnevelési órákon sajátítják el tanulóink.

TANTÁRGY	ELSŐSEGÉLY-NYÚJTÁSI ALAPISMERETEK
SZAKMAI TANÓRÁK, TESTNEVELÉS	légúti akadály artériás és ütőeres vérzés komplex újraélesztés esés, magasból esés
KÉMIA, OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRA	rovarcsípések mérgezők, vegyszer okozta sérülések, savmarás, égési sérülések, forrázás, szénmonoxid mérgezés

Az egészségnevelés és egészségfejlesztési programot a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Székgimnázium tantestülete 2020. szeptember 01-én elfogadta.



Nemes Nagy Ágnes
Művészeti Székgimnázium

Budapest, 2020. szeptember 1.

.....
Szurmik Zoltán
intézményvezető

.....
Juhász Magdolna
általános int.vez.helyettes

.....
Zuti Krisztián
szakmai int.vez.helyettes

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető

.....
munkaközösség-vezető