

Az iskola egészségnevelési programja

Az egészségi állapotot négy tényező határozza meg:

- genetikai tényezők
- környezeti tényezők
- életmód
- az egészségügyi ellátó rendszer működése

E tényezők közül az iskola környezetének alakítására és a tanulóink életmódjának jobbítására tudunk figyelmet fordítani. Az iskolai egészségfejlesztés magában foglalja a korszerű egészségnevelés, az elsődleges prevenció, a mentálhigiéné, az egészségfejlesztő szervezetfejlesztés, az önségítés feladatait, módszereit. Az iskolában a családi környezet mellett mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására.

Az egészségnevelés területei

Az egészséges életmód, életszemlélet, magatartás szempontjából lényeges területek beépülnek az iskola oktató- nevelő tevékenységébe. Fontos, hogy a tanulók értsék az egészséggel összefüggő kérdések fontosságát, az ezzel kapcsolatos beállítódások szilárdak legyenek.

A területek felsorolása:

- a tanulók testi felépítésének és egészségi állapotának ismerete
- a mozgás fontossága
- a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a betegségek kialakulása és a gyógyulási folyamat
- a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe
- a személyes krízishelyzetek felismerése, a kezelési stratégiák ismerete
- a szenvedélybetegségek elkerülése
- az egészséges környezet jelentősége
- a tanulási környezet alakítása

Helyzetelemzés

Iskolánkban eddig is komoly egészségnevelő munka folyt, mind a tanórákon, mind az azon kívüli tevékenységekben.

Biológia és osztályfőnöki órákon megjelentek az egészségneveléssel foglalkozó anyagrészek.

- az egészséges táplálkozás témái
- a szenvedélybetegségekkel való foglalkozás
- a szexuális felvilágosítás, a családtervezés alapjai
- testi higiénia
- a betegség, elsősegélynyújtás

A természettudományos tantárgyak oktatásában a szaktanárok az adott témakörökhöz tartozó egészségnevelési kérdéseket beiktatják az óra menetébe.

Az iskolaorvos és az iskolai védőnő segít az egészségnevelésben. Osztályfőnöki órákon, illetve iskolai rendezvényeken előadásokat tartanak pl.: a drogok károsító hatásáról, az abortusz veszélyeiről, a helyes táplálkozásról és más fontos nevelési kérdésről.

Időnként külső szakemberek előadásait is meghallgatják tanulóink.

Iskolánkban szakköri keretekben elsősegélynyújtási ismereteket oktatunk. Tanulóink körében igen népszerű a szakkör. A 9. évfolyam tanulóinak hirdetjük meg, a szakkör befejezését követően lehetőséget adunk a részt vevőknek arra, hogy vizsgát tegyenek, ami hasznos, a jogosítvány megszerzéséhez pedig szükséges.

Az egészségnevelési munka célja

Fontos, hogy a célok reálisak és konkrétak legyenek s figyelembe vegyék a tanulók életkori sajátosságait.

- Az egészségnevelés területei szilárdan beépülnek az iskola pedagógiai rendszerébe, összes tevékenységébe.
- Az iskola pedagógusai és a külső szakemberek összehangolt tevékenységet végeznek az egészségnevelés terén.
- Megfelelően képzett szakemberek, pedagógusok végzik az egészségnevelés feladatait.

Az egészségnevelés feladatai

Középtávú feladatok

(megvalósítási 5 év)

- A munkaközösségvezetők, szaktanárok kidolgozzák a hozzájuk tartozó tantárgyakba illeszthető egészségnevelési témaköröket, a megvalósítás tapasztalatai alapján a módosításokat elvégzik. Megkeresik a legmegfelelőbb módszereket az eredményesség érdekében.
- Az egészségnevelési tevékenység tanórán kívüli lehetőségének megteremtése, megvalósítása:
 - napköziotthonos foglalkozásokon
 - iskolanapon
 - szülői munkaközösség tagjainak
 - kirándulásokon
 - nyári táborokon
 - túrákon
- Az egészségmegőrző témával foglalkozó szakkörök anyagának kidolgozása, meghirdetése.
- Az egészségnevelési munkával kapcsolatos értékelési rendszer kialakítása.
- Az osztálytermek, szaktantermek fejlesztése, azokban az egészségmegőrzéssel kapcsolatos teendők elvégzése.

- A tanári kar részére szakmai tréning megszervezése, az adott feladatokhoz szükséges szemléletmód kialakítása.
- Továbbképzési lehetőség biztosítása a pedagógusok részére.

Rövid távú feladatok

(megvalósítás 1 éven belül)

- Az egészségneveléssel kapcsolatos ismeretek beillesztése a helyi tantervekbe.
 Pl: kémia órákon foglalkoznak a háztartásban előforduló veszélyes anyagok helyes kezelésével, tárolásával.
 Biológia órákon a szexuális kultúra, magatartás, a szervek, szervrendszerek betegségeivel, az egészséges táplálkozás, életmód szükségességével. Osztályfőnöki órán a családi életre való neveléssel.
 Technika, fizika, osztályfőnöki órák felkészítenek a gyalogos közlekedésre, a tömegközlekedés szabályaira, az utasbalesetek elkerülésének veszélyeire.
 Személyiségfejlesztő tanórák témakörébe tartozó az erőszakmentes konfliktuskezelésre való nevelés, de ez minden tantárgyi órába beilleszthető ugyanúgy, mint a bűnmegelőzési feladat.
- Az egészségnevelés része a fogyasztóvédelmi nevelés, ami a környezetvédelmi neveléshez is kapcsolható.
 A fogyasztás illetve fogyasztói magatartás környezeti hatása mellett hat az ember egészségére.

A nevelés legfontosabb szempontjai

az élelmiszerek okozta betegségek megelőzése
 a termékek veszélyei
 a termékek címkézése
 a csomagolás környezetszennyező hatása
 a szelektív hulladékgyűjtés

- Külső kapcsolatok kiépítése (ÁNTSZ, gyermekjóléti szolgálatok, civil szervezetek).
- Az iskolai egészségnap megtervezése, megszervezése az iskolai diákönkormányzat és az egészségfejlesztő csoport irányításával.
- Az iskolai büfé választékának áttekintése, esetleges módosítása.
- Az egészségnevelő, felvilágosító munka folytatása (dohányzás, alkohol, drog, szexualitás).

Egészségfejlesztő csoport létrehozása

tagjai: csoportvezető tanár
 drogügyi koordinátor
 testnevelő tanár
 diákönkormányzati munkát segítő pedagógus
 védőnő
 biológia szakos tanár

Az egészségnevelő munka módszerei

Mindenekelőtt fontos, hogy a pedagógusok elsajátítsák az egészségfejlesztés szemléletét, elfogadják a pedagógiai jellegű munka fontosságát. Szükségesnek érezzék az e területen való fejlesztésüket.

A tanulókkal alkalmazott pedagógiai módszerek tárháza számos lehetőséget biztosít a program eredményes megvalósítására. Leghatékonyabb a saját ötletekre épülő program, de használhatók a más intézmények, szervezetek részéről felajánlott programok is.

Az iskolai egészségnevelési program akkor éri el célját, ha tanulóink majd felnőtt életükben is képesek lesznek életmódjukra vonatkozó helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, beteg és sérült társaik iránt elfogadókká és segítőkészekké válni. Ha sikerül megelőzni a káros függőséghez vezető szokások, a szexuális szabadoságok kialakulását, ha felkészítjük tanulóinkat az örömteli párkapcsolatokra, a családi életre. Az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanulók cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki és emellett jelentős szerepe van a pedagógusok életvitelének is.

A mindennapos iskolai testedzés program

A tornaterem és a kézilabda pályánk minden délután tanulóink rendelkezésére állnak, hogy sportköri kereten belül, szakember felügyeletével tetszőleges szabadidős sporttevékenységet végezzenek.

Ezen túl tervezett foglalkozásokat tartunk az alábbiak szerint:

Iskolánkban a mindennapos testedzés három oldalról valósul meg.

1. Iskolai testnevelési óra.
2. A testnevelési órát nem tartalmazó napokon szervezett sportfoglalkozás felkínálása.
 - kosárlabda mind a fiúk, mind a lányok részére,
 - labdarúgás mind a fiók mind a lányok részére,
 - torna: mind a fiúk mind pedig a lányok részére.

A foglalkozásokon kívül vagy éppen ezek keretén belül a tanulóknak lehetőségük van egyéni vagy éppen egy osztály képességének felmérésére az időszakonként és sportáganként megrendezendő házi (iskolai) versenyeken.

Ezeket a foglalkozásokat egyaránt látogatják gyengébb (de mozogni vágyó) és kiemelkedőbb képességű gyerekek. Az utóbbiak képviselik az iskolát a város és megye által megrendezett versenyeken.

3. Uszodai foglalkozás (gyógyúszás).

Résztvevők azok a gyerekek, akik a normál testnevelési sportfoglalkozásokon nem vehetnek részt, de bárki csatlakozhat a csoporthoz.

A foglalkozások napi lebontásban kerülnek végrehajtásra.