Szerencsi Szakképzési Centrum Tokaji Ferenc Technikum, Szakgimnázium és gimnázium



**SZAKMAI PROGRAM**

**Egészségfejlesztési PROGRAM**

Molnárné Tóth Erika

igazgató

Tokaj, 2022. szeptember 30.

**Tartalom**

[**1.** **A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE)** 3](#_Toc116038237)

[1.1. Egészségfejlesztési alapfeladatok 3](#_Toc116038238)

[**2.** **Az iskolai egészségnevelés színterei:** 5](#_Toc116038239)

[**2.2. Iskolaorvos és ifjúsági védőnő** 5](#_Toc116038240)

[**2.2. SNI tanulók** 5](#_Toc116038241)

[**2.3. Tanórai foglalkozások** 5](#_Toc116038242)

[**2.4. Tanórán kívüli foglalkozások** 5](#_Toc116038243)

[**3.** **Egészségismeretek kiemelt témakörei** 6](#_Toc116038244)

[**3.1.** **Az egészséget befolyásoló tényezők, ismeretek** 6](#_Toc116038245)

[**3.2.** **Betegségek megelőzése** 7](#_Toc116038246)

[**3.3.** **A gyermek fejlődése** 7](#_Toc116038247)

[**3.4.** **Az egészségügy igénybevétele** 7](#_Toc116038248)

[**4.** **A teljeskörű egészségfejlesztés megvalósulása** 7](#_Toc116038249)

[**5.** **A program megvalósulásának ellenőrzése, értékelése** 7](#_Toc116038250)

[**5.1.** **Életvitelszerűen megvalósuló tevékenységek** 7](#_Toc116038251)

[**5.2.** **Tanórai keretben megvalósuló fejlesztés** 7](#_Toc116038252)

[**5.3.** **Tanórán kívüli tevékenységek során megvalósuló fejlesztés** 7](#_Toc116038253)

[**5.4.** **Visszacsatolás** 7](#_Toc116038254)

[**5.4.1.** **NETFIT mérés** 8](#_Toc116038255)

[**5.5.** **Értékelés** 9](#_Toc116038256)

[**6.** **Komplex intézményi mozgásprogram** 9](#_Toc116038257)

[**7.** **Záradék** 10](#_Toc116038258)

# **A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE)**

Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1) bekezdése szerint „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”. A 2015. évben elfogadásra került *„Egészséges Magyarország 2021-2027” című* stratégia az Alaptörvénnyel összhangban meghatározza a fő népegészségügyi célokat és tennivalókat, melyek közt az egyik kiemelkedően fontos beavatkozás a teljes körű iskolai egészségfejlesztés (továbbiakban TIE). A TIE az egészség megőrzését, fejlesztését, a betegségek hatékony megelőzését, az egészségtudatos magatartást és az egészségismereten alapuló szemléletet elősegítő iskolai tennivalók összefoglaló neve. A TIE a köznevelésre vonatkozó jogszabályokban 2012 óta előírásként szerepel.

Az iskolai egészségfejlesztés, vagyis a tanulók egészségben nevelése akkor hatékony, ha teljeskörű. Ez az alábbiak teljesülését jelenti:

* nem szűkül le beavatkozási területekre, hanem mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt befolyásolja;
* nem szűkül le egy-egy akció időtartamára, hanem az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van;
* nem szűkül le egy iskolai közösség valamelyik részére, hanem az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne;
* nem szűkül le az oktatói testület egyes tagjaira, hanem a teljes testület részt vesz benne;
* nem szűkül le az iskolán belüli közösségre, hanem bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét (pl. fenntartó) is.

## Egészségfejlesztési alapfeladatok

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az alábbi egészségfejlesztési alapfeladatok rendszeres végzését jelenti az iskola mindennapjaiban - minden tanulóval, a teljes oktatói testület és alkalmazotti közösség, az iskolaegészségügyi szolgálat szakemberei, a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai segítés és ellenőrzés mellett:

* **Egészséges táplálkozásra nevelés** (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával):
* a táplálkozás-élettani optimumra törekvés ösztönzése,
* a korszerű táplálkozástechnika megismertetése,
* a táplálkozás napi és évszakos ritmusának tudatosítása,
* megfelelő étkezési szokások kialakítására nevelés:
* az étkezések higiéniája,
* az étkezések esztétikája,
* az étkezések társas jellege,
* különböző csoportok eltérő táplálkozási sajátosságainak megismertetése.
* **Mindennapos testnevelés,** **testmozgás biztosítása**:
* a rendszeres testmozgás, testedzés iránti igény felkeltése,
* a sportolás szükségletté tétele,
* a mozgás esztétikumának, örömszerző funkcióinak felismertetése,
* erőnlét, terheléstűrés, fittség, állóképesség egyéni fejlesztés.
* **A testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése:**
* a lelki egészség megóvására nevelés,
* a perszonalizációs és szocializációs folyamatok segítése,
* a problémamegoldó, konfliktuskezelő, konfrontációtűrő-képesség fejlesztése,
* a pozitív jövőkép kialakulásának támogatása.
* a függőséghez vezető szokások megelőzésére nevelés,
* a függőséghez vezető motívumok, veszélyhelyzetek felismertetése,
* az egészséget veszélyeztető, szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése, élvezeti szerek elutasítására nevelés.
* **A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése:**
* az agresszió fajtáinak felismerésére, elutasítására nevelés,
* a bántás, bántalmazás különbségeinek megláttatása,
* a megfélemlítés (bullying) iskolai megjelenésének felismerése,
* a cyberbullying elleni küzdelemre nevelés,
* az iskolai erőszak elleni védekezés támogatása a közösség segítségével.
* **A baleset-megelőzésre, a betegségek elkerülésére, az egészség megóvására nevelés, elsősegélynyújtás:**
* felkészítés a balesetveszélyes helyzetek felismerésére és elkerülésére:
* az iskolában,
* a háztartásban,
* a közlekedésben,
* a gyógyításba és gyógyulásba vetett bizalomra nevelés,
* a szűrővizsgálatok, a prevenció jelentőségének megismertetése.
* a vészhelyzetek felismerésének elsajátítása,
* a leggyakrabban előforduló sérülések élettani hátterét, várható következményeit megérteni,
* a legalapvetőbb elsősegély-nyújtási módok elsajátítása,
* a mentőszolgálat felépítésének és működésének megismerése.
* **A személyi higiénére, a környezet-higiénére való nevelés:**
* általános testápolás,
* egészséges, célszerű öltözködés,
* fogápolás,
* serdülőkori higiénés problémák,
* a tisztaság iránti tartós igény kialakítása,
* a közvetlen tanulói környezet, az iskola higiénéje,
* a lakás, a lakókörnyezet higiénéje,
* a város higiénéje.

**Kiemelt célunk** az egészségismeretek készség szintű elsajátításának, vagyis az egészségműveltségnek az elősegítése. Elengedhetetlen számos egyéb téma között környezeti, médiatudatossági, fogyasztóvédelmi, balesetvédelmi és családi életre nevelést is magában foglaló egészségismeretek hatékony, azaz készséggé válást eredményező oktatása elsősorban a biológia-természettudományos munkaközösség oktatóinak irányításával.

# **Az iskolai egészségnevelés színterei:**

## **2.2. Iskolaorvos és ifjúsági védőnő**

Az iskola-egészségügyi feladatokat az iskolaorvos és az ifjúsági védőnő látja el.

**Feladataik**:

* a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, kötelező szűrővizsgálatok lebonyolítása
* szakképző évfolyamra jelentkezők számára iskola alkalmassági vizsgálat végzése
* sportegészségügyi vizsgálat (testnevelés óra alóli felmentés)
* a tanulók elsősegélyben való részesítése
* közreműködés közegészségügyi-járványügyi, környezet-egészségügyi, táplálkozás egészségügyi és balesetvédelmi feladatok ellátásában az iskola vezetésével egyeztetve
* előadások tartása, az iskolai egészségnevelésben való részvétel

A megvalósítással kapcsolatos feladat minden tanévben az iskolaorvos és az ifjúsági védőnő által elvégzett **kötelező szűrővizsgálatok** az alábbi ütemezés szerint:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mérés-értékelés megnevezése** | **Határidő** | **Felelős** |
| A 12.-es tanulók vizsgálata | november | védőnő |
| A 9.-es tanulók vizsgálata | május | védőnő |
| A 16. életévet betöltött tanulók vizsgálata | május | védőnő |

## **2.2. SNI tanulók**

A sajátos nevelési igényű tanulók esetében a Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértői és Rehabilitációs Bizottság, a különleges helyzetben levő tanulók esetében a Pedagógiai Szakszolgálat jár el.

## **2.3. Tanórai foglalkozások**

* **biológia, komplex természettudományos tanórák:** az egyes szervek, szervrendszerek működéséhez kapcsolódó egészségügyi vonatkozású részek, szexuális felvilágosítás, elsősegélynyújtás, testi higiénia,
* **osztályfőnöki órák:** szenvedélybetegségekkel való foglalkozás, párkapcsolat, családtervezés, szexuális felvilágosítás,
* **testnevelés órák:** testedzés, mozgás, helyes testtartás
* **gyógytestnevelés:** az iskolai szintű gyógytestnevelési feladatok ellátását külön időkeretben oldjuk meg,
* **minden tantárgy vonatkozásában:** a tantárgyhoz kapcsolódó balesetvédelmi rendszabályok ismertetése az adott tantárgy első foglalkozásán történik

## **2.4. Tanórán kívüli foglalkozások**

* ismeretterjesztő előadások
* témával kapcsolatos filmvetítések, vetélkedők, versenyek
* délutáni szabadidős foglalkozások
* sportprogramok, szakosztályi és tömegsport rendezvények
* kirándulások, túrák, nyári táborok
* egészségünkért nap témahét, illetve projekt.
* tájékoztató fórumok
* szülőcsoport számára szervezett fórum, tájékoztató (szülők felkészítése)
* szakmai tanácskozások, tréningek (tanárok felkészítése); ezek helyszíne lehet más intézmény
* kortárs segítők képzése (tanulók felkészítése); színtere lehet az iskola vagy más képző intézmény

# **Egészségismeretek kiemelt témakörei**

**Az egészségismeretek kiemelt témakörei, melyek hatékony átadása az órákon a megfelelő készségek kialakítását is jelentik:**

## **Az egészséget befolyásoló tényezők, ismeretek**

* A gyermek jogai és kötelességei: jogtudatosság és kötelességtudatosság
* Az egészség fogalma, a jó egészségi állapot megőrzése
* A két agyfélteke harmonikus fejlődése
* A betegség fogalma
* Személyi higiénia
* A környezet egészsége
* Médiatudatosság, a médiafogyasztás egészségvédő módja
* A média egészséget meghatározó szerepe
* Művészeti tevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai
* Fogyasztóvédelem
* Idő és az egészség, alvás és egészség, bioritmus, időbeosztás
* Tartós egészségkárosodással élő társakkal együttélés, a segítségre szorulók segítése
* Táplálkozás
* A táplálkozás és az egészség, betegség kapcsolata
* Az egészséges táplálkozás, élelmiszerek helyi termelése, helyi fogyasztása
* Lelki eredetű táplálkozási zavarok
* Testmozgás
* A testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
* Az egészséghez szükséges testmozgás
* A szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
* Sporttevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai
* Lelki egészség (a stressz- és konfliktus-kezelés, problémamegoldás fejlesztése, valamint az agresszió, bántalmazás és a szenvedélybetegségek elsődleges megelőzése)
* Önismeret, önértékelés, a másikat tiszteletben tartó kommunikáció módjai, ennek szerepe a másik önértékelésének segítésében
* Az érett, autonóm személyiség jellemzői
* A társas kapcsolatok (a társas kapcsolati készségek fejlesztése, a családi életre nevelés)
* A nő szerepei, a férfi szerepei
* A társadalom élete, a társadalmi együttélés normái, illem és etika, erkölcs
* A családi élet – kapcsolat a család tagjai között; közös tevékenységek

## **Betegségek megelőzése**

* Megelőzhető fertőző betegségek, a megelőzés elmulasztásának következményei
* Megelőzhető nem fertőző idült (krónikus) betegségek
* Idült (krónikus) betegek egészsége
* Gerincvédelem, gerinckímélet
* Balesetek, balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás
* A szenvedélybetegségek és megelőzésük (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, játék-szenvedély, internet- és tv-függés)

## **A gyermek fejlődése**

* A gyermekáldás, a várandósság alatti hatások a gyermek fejlődésére.
* A gyermek fejlődését elősegítő viszonyulás a gyermekhez – családban, iskolában.

## **Az egészségügy igénybevétele**

* Otthoni betegápolás
* Iskola-egészségügy igénybevétele
* Az egészségügyi ellátórendszer többi elemének igénybevétele

# **A teljeskörű egészségfejlesztés megvalósulása**

A program megvalósulása a tanévek során, az intézmény munkatervében megtervezetten történik. Az oktatók és az osztályfőnökök, a diákönkormányzat és más, alkalmanként felálló munkacsoportok a napi munka tervezésekor figyelemmel kísérik a program megvalósulását. A megvalósítás során a folyamatokat tervezzük, nyomon követjük, ellenőrizzük és értékeljük a megfogalmazott módszerek, értékek mentén.

A teljeskörű egészségfejlesztési program megvalósításáért az intézmény minden oktatója, dolgozója felelős.

# **A program megvalósulásának ellenőrzése, értékelése**

## **Életvitelszerűen megvalósuló tevékenységek**

A napi intézményi élet során folyamatosan végzett és irányított tevékenységek beépülnek a tanuló magatartásformái sorába. Az oktatók a tanulók közt élve érzékelik a folyamat fejlődését, és megerősítik a helyes viselkedésmintákat.

## **Tanórai keretben megvalósuló fejlesztés**

A tananyaghoz kapcsolódóan, a tanmenetekben rögzített elsajátítandó ismeretek mérhetőek. Részei a tanulási folyamatnak. A tananyag számonkérésének folyamatában ellenőrizhető, hogy az életvitelszerűen rögzítendő elemek valóban beépültek-e a tanuló viselkedési kultúrájába.

## **Tanórán kívüli tevékenységek során megvalósuló fejlesztés**

A munkaterv szerint megtartott események egyrészt a fejlesztési folyamat előre tervezett elemei, másrészt a hiányosságok észlelését követő korrekció. Célunk, hogy az átadott ismeretek, a megtapasztalt egészségnevelési elemek beépüljenek a tanuló és a családja napi életviteli kultúrájába, annak szerves részévé váljanak

## **Visszacsatolás**

A programok és az egész tanév során elért eredmények reális feltérképezése és értékelése adja a következő tervezési időszak szakmai alapját. Az elsajátítandó ismeretek fejlődnek, a diákok tudása elmélyül. Az intézmény, a munkaközösségek és az osztályfőnökök éves munkatervet, programtervet és foglalkozási tervet készítenek.

Az általános fizikai teherbíró képesség mérése során feltérképezhetők az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. A hiányosságok feltárása, a tanulók életmódjának ismerete kiindulási alapul szolgál az egyéni és a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítésében. Célunk az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetése, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztése, a szükséges szint elérésére, megtartására.

A tanulók fizikai képességének mérésére a testnevelők minden tanévben megszervezik a NETFIT méréseket.

### **NETFIT mérés**

A testnevelők minden tanévben megszervezik a NETFIT méréseket.

A NETFIT fittségmérési rendszer **négy különböző fittségi profil**t különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak:

***Testösszetétel és tápláltsági profil:***

Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék

***Aerob fittségi (állóképességi) profil:***

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)

***Vázizomzat fittségi profil:***

Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje

***Hajlékonysági profil:***

Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei teszttől függően két, illetve három zónába kerülhetnek: egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A NETFIT®, a fizikai fittségi állapotot nemhez és életkorhoz igazodó külső kritériumértékekhez, úgynevezett egészségsztenderdekhez viszonyítja. Az egészségsztenderdek olyan teljesítményminimum értékeket jelentenek, amelyeket túlteljesítve a tanuló hosszú távon valószínűbben lesz védett az ülő életmóddal, fizikai inaktivitással összefüggő megbetegedések rizikófaktoraival szemben.

A NETFIT® a következő tesztelési lehetőségeket biztosítja:

* kötelező, intézmény szintű fittségi tesztelés,
* öntesztelés és önértékelés,
* egyéni tesztelés,
* az egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés.

A fittséghez, fittségi állapot fejlesztéséhez kapcsolódó ismeretek, a tesztek pontos végrehajtási módjainak ismerete, a hibák felismerése, a saját eredmények értelmezése az öntesztelés és önértékelés módja, az önálló edzésprogramok tervei, a társaknak nyújtott megfelelő segítség mind-mind képezhetik a szummatív értékelés alapját, beszámíthatók a féléves és év végi értékelésbe. Intézményünkben motiváló célzattal, a befektetett energia, a fejlődés elismeréseként élünk az értékelés lehetőségével.

## **Értékelés**

El kell érni, hogy az általános fizikai teherbíró képesség fejlődésének folyamatos nyomon követése motivációs tényezőként hasson a tanulókra, és az iskolából kikerülve életvitelükben helyet kapjon a rendszeres fizikai aktivitás.

Nagy feladat hárul az iskolára a felnövekvő nemzedék egészséges életmódra nevelésében. A különböző tantárgyak, illetve műveltségi területek tanulmányozása során releváns ismereteket kell nyújtani a betegségek, balesetek, drogok elkerülésére, az egészség megőrzésére. Az intézmény személyi és tárgyi feltételrendszere segítse a pozitív beállítódások, magatartások és szokások kialakulását, melyek az egészség megőrzését és fejlesztését szolgálják.

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az alábbi területeken jelentkező hatások révén eredményezi a jobb egészséget:

* a tanulási eredményesség javítása;
* az iskolai lemorzsolódás csökkenése;
* a társadalmi befogadás és esélyegyenlőség elősegítése;
* a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószer-fogyasztás és egyéb szenvedélyek elsődleges megelőzése;
* bűnmegelőzés;
* a társas kapcsolatok javulása a kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal;
* az önismeret és önbizalom javulása;
* az alkalmazkodókészség, a stresszkezelés, a problémamegoldás javulása;
* érett, autonóm személyiség kialakulása;
* a krónikus, nem fertőző népbetegedések (lelki betegségek, szív-érrendszeri, mozgásszervi és daganatos betegségek, cukorbetegség) elsődleges megelőzése;
* a társadalmi tőke növelése.

Fentiek alapján a teljes körű iskolai egészségfejlesztés hatékony megvalósítása nemcsak iskolai, pedagógiai cél, hanem népegészségügyi és össztársadalmi cél is.

# **Komplex intézményi mozgásprogram**

A komplex intézményi mozgásprogram adott tanévre aktualizált feladatterve az éves munkaterv melléklete.

* Az intézmény tanulói rendszeresen részt vesznek a település és a különféle szervezetek által meghirdetett sport- és egészségnapokon.
* Az alternatív és szabadidős mozgásrendszerek keretében a floorball, futsal, röplabda, tollaslabda, streetball sportágakat beépítettük az óratervi órakeretbe.
* A kosárlabda, floorball, futsal, labdarúgás sportágakból házibajnokságot szervezünk.
* Napközben felszerelést biztosítunk a sportolni kívánó diákok számára.
* Az intézményi sportegyesületünk a kézilabda és természetjárás szakágakkal rendelkezik.
* Az évszak sajátosságainak megfelelően a következő mozgásos tevékenységeket végezzük:

ősszel: atlétika, futás

télen: korcsolya, síelés

tavasszal: túrázás

* A tanulmányi kirándulások keretében szervezünk kerékpártúrákat és gyalogtúrákat.
* A tanulók fizikai állapotának mérését minden évben elvégezzük.

Ezeknek a méréseknek a tapasztalatait felhasználjuk a testnevelési órák fizikai képességfejlesztésének megtervezésénél, a sportköri foglalkozásokon.

# **Záradék**

A Szerencsi Szakképzési Centrum Tokaji Ferenc Technikum, Szakgimnázium és Gimnázium oktatói testülete a szakmai program részét képező egészségfejlesztési program módosítását a 2022. október 3-i ülésén elfogadta.