



Rákóczi falvai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola
és Alapfokú Művészeti Iskola
5085 Rákóczi falva, Szabadság tér 1.
e-mail cím: kozponti.iskola@rakoczifalva.hu
titkársági telefon: 30/540 2704
pedagógiai asszisztensi iroda telefon: 30/540 1959
OM azonosító: 035945



Rákóczi falvai II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Egészségnevelési és egészségfejlesztési program

**„A betegség nem derült égből villámcsapás! Megelőzi nagyon sok
egészség hanyatlás, és nagyon sok figyelmen kívül hagyott jel,
mert csak a durva jeleknek hiszünk. De előtte már jelek sokasága
figyelmeztet arra, hogy gáz van!”**

Lenkei Gábor



Az iskolai egészségfejlesztés az iskola mindennapi életébe beépülő tevékenysége kell, hogy legyen. Ez irányul a tanulók és az iskola pedagógusainak, dolgozóinak az egészséggel kapcsolatos ismeretinek bővítésére, a fizikai és pszichoszociális környezet egészség támogató jellegének erősítésére.

Jogszabályi hátterek

- 96/2000 (XII.11.) országgyűlési határozattal kiadott „Nemzeti Stratégia a kábítószer-fogyasztás visszaszorítására”
- a 1036/2003. (IV.12.) Kormány határozat a 96/2000. Országgyűlési határozat rövid és középtávú céljainak végrehajtásával kapcsolatos kormányzati feladatokról
- a 46/2003. (IV.16) Országgyűlési határozat, az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról
- a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény
- egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 38. (1) és (2) bekezdése
- az iskolaegészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX.3) NM rendelet 2. és 3. számú melléklete
- a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásáról szóló 1997. évi XXXI. törvény
- a Nemzeti Alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI.24.) Kormány Rendelet
- az Emberi Erőforrások miniszterének 20/2012 (VIII.31.) EMMI rendelete
- a Nemzeti Köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény
- 110/2012. (VI.4.) Kormány rendelet a NAT kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról

Elméleti háttér

Egészségfejlesztő iskola ismérvei:

- elősegíti a tanulók és a tantestület egészségének védelmét, az egészség fejlesztését, 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

- jelentőséget tulajdonít az egészséges étkezésnek, a testedzésnek és a szabadidő eltöltésének, teret ad az egészségfejlesztés biztosító programoknak
- olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi a pedagógusok, dolgozók és a tanulók jól-létét és méltóságát, lehetőséget biztosít a siker eléréséhez, támogatja az egyéni fejlődést, előre jutást
- törekszik arra, hogy segítse diákjainak és az intézményén dolgozóinak egészségmegőrzését.

Az iskolai egészségfejlesztés fő feladatai:

- egészségfejlesztő környezet megteremtése
- egészségfejlesztő közösségi tevékenység
- egyéni képességek fejlesztése
- szemlélet változtatás kialakítása.

Egészségnevelés

A WHO meghatározása szerint: az egészségnevelés tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, melyek segítik az egyént és a közösséget egészségük előmozdításban tudásuk bővítésével, életmódjuk, magatartásuk alakításával. A korszerű egészségnevelés az egészségi állapot erősítésére és fejlesztésére irányul.

Ide tartozik:

1. egészséges táplálkozás
2. aktív szabadidő eltöltése
3. mindennapos testmozgás kialakítása
4. a személyi higiéné alakítása
5. lelki egyensúly megteremtése
6. párkapcsolat, családi élet kialakítása, fenntartása
7. családtervezési módszerek megismerése
8. egészséges és biztonságos környezet kialakítása
9. egészségkárosító magatartásformák elkerülése

Helyzetelemzés

Intézményünk egyik legfontosabb feladata az egészséges életmód szemléletének kialakítása, az egészséges életmódra nevelés.

Erősségeink e téren:

1. tantestületünk tagjai egységesen elkötelezettek az egészséges életmódra nevelés iránt
2. vannak olyan hagyományaink, jól bevált programjaink, melyek ezirányú törekvéseinket támogatják
3. jól működő, széles kapcsolatrendszerrel rendelkezünk, melyet maximális mértékben kihasználunk

Gyengeségeink e téren:

1. mind a tanulók, mind a pedagógusok leterheltsége
2. erre fordítható anyagi források beszűkülése

Lehetőségeink e téren:

1. a szülői szervezettel való kapcsolatunk hatékonyságának növelése
2. további együttműködési lehetőségek felkutatása, kihasználása az iskola és településünk környezetében lévő szervezetekkel
3. pályázati lehetőségek keresése, támogatók kutatása
4. minőségi gyermekétkeztetés

Veszélyek e téren:

1. mozgásszegény életmód
2. magatartási és viselkedési problémák felerősödése
3. otthoni rendezetlen körülmények alakulása
4. egészségkárosító szerek kipróbálása
5. negatív kortárshatások felerősödése

Iskolánk minden dolgozója próbálja munkája során csökkenteni a veszélyek kialakulását. Pedagógusaink megpróbálják kihasználni oktató-nevelő tevékenységük során a lehetőségeket annak érdekében, hogy tanítványaiknál kialakuljon az egészséges életmódra való igény.

Céljaink

Egészségen a teljes szellemi, fizikai és szociális jóllét állapotát tekintjük. Amennyiben ebből indulunk ki, akkor az egészségnevelés célja, hogy kialakítsuk a tanulók egészséges életvitel iránti igényét. Feladatunk továbbá olyan viselkedési és magatartásforma kialakítása tanítványainkban, mely során felismerik és megkülönböztetik saját egészségük érdekében a követendő utat. Érzékeljék a környezetükből érkező egészségi állapotukat érintő hatásokat, tegyenek a negatív hatások ellen. El kell juttatnunk arra a szintre tanítványainkat, hogy az egészséges életmód a mindennapi életük részévé váljon.

Ezen célok eléréséhez az iskolánk és tantestületünk egymagában kevés. Kell hozzá a szülői, családi támogatás. Közös célnak kell lennie, hogy a felnövekvő nemzedékek egészségesen, az egészségesség szemléletmódjával nőjön fel és adja tovább a következő generációnak.

Hosszútávú céljaink:

- ismerjék önmagukat, értékeiket
- tudjanak helyes döntéseket hozni egészségük érdekében
- ismerjenek és tudjanak alkalmazni különböző stresszoldó, konfliktuskezelő módszereket
- az egészséges életmód kialakításához szükséges ismeretekkel rendelkezzenek tanítványaink
- tekintsék az egészséget, mint megóvandó érték

Középtávú céljaink:

- kulturált étkezés szabályainak elsajátíttatása
- tudják kialakítani a helyes időbeosztás alkalmazásával napirendjüket
- alkalmazzák a személyi higiéniát mindennapjaik során
- életkornak megfelelő elsősegély-nyújtási ismeretekkel rendelkezzenek
- aktívan vegyenek részt egészségmegőrző programjainkon
- diákjaink felkészítése a kiskamaszkor és a kamaszkor ideje alatt bekövetkező testi és lelki változásokra
- egészséges táplálkozás tudatosítása
- szexuális felvilágosítás felső tagozaton életkori sajátosságaik figyelembe vételével

Rövidtávú céljaink:

- mindennapi testmozgás igényének kialakítása
- személyes higiéné iránti igény kialakítása
- az egészséges táplálkozás iránti igény kialakítása
- káros hatásoktól való távolságtartás kialakítása
- ismerjék, értsék saját fejlődésük menetét
- a család jelentőségének hangsúlyozása
- a másság elfogadása, tolerálása
- törekedjenek a túlsúly csökkentésére.

Intézményünk egészségnevelésében résztvevő személyek

- ✓ intézményvezető
- ✓ egészségnevelő pedagógus (biológia szakos tanár)
- ✓ testnevelők
- ✓ osztályfőnökök
- ✓ valamennyi pedagógus
- ✓ diákönkormányzat munkáját segítő pedagógus
- ✓ gyermek- és ifjúságvédelmi felelős
- ✓ gyógypedagógus, fejlesztőpedagógus
- ✓ külső szakemberek (iskolaorvos, védőnő, iskolapszichológus, bűnmegelőzési előadó szakember, iskolai szociális segítő, iskolarendőr, gyógypedagógusok, gyógytestnevelő)

Az egészségnevelés iskolai színterei

Az iskola egészségnevelésének hozzá kell járulnia ahhoz, hogy tanulói törekedjenek az egészséges életvitel kialakítására. Ehhez szükséges az, hogy a tanulók megértsék az egészséggel kapcsolatos összefüggéseket. Az iskolai egészségnevelésben két módszer létezik: a tudás és a motiváció. A tudás, mely egy adott témában megfelelő irányba fogja a tanulók viselkedését befolyásolni. A motiváció, mely erőteljesebb a tanulók viselkedésének alakulásában.

Az iskolai élet minden színterén megjelenik az egészségnevelés, de vannak olyan tanítási órák és tanórán kívüli tevékenységek, melyek kiemelt jelentőségűek.

<i>Tanórai foglalkozások</i>	<i>Tanórán kívüli foglalkozások</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ osztályfőnöki órák ✓ szaktárgyi órák ✓ testnevelés órák ✓ témahetek, témanapok ✓ gyógytestnevelési foglalkozás 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ szabadidős sportprogramok ✓ osztálykirándulások ✓ iskolai sportrendezvények ✓ jeles napjaink, témahetek, témanapok ✓ napközis foglalkozások ✓ iskolai egyéb rendezvények ✓ szakköri foglalkozások ✓ DÖK rendezvények

Tanórai foglalkozások keretében végzett tevékenységek

1. Magyar irodalom és nyelvtan: az ismeretszerzés egyik fontos színtere. Az elemző, értelmező olvasás élményt és tapasztalatszerzést biztosít, amely a lelki egészség egyensúlyát képes megteremteni.
2. Matematika: számolási-szöveges feladatok megoldása, adatok, táblázatok, grafikonok megismerésén, elemzésén keresztül támogatja az egészséges életmód kialakítását.
3. Történelem: a különböző történelmi korokra jellemző életmódok, betegségek, járványok, higiénés szokásokon keresztül erősíti meg a egészséges életmód iránti igényt.
4. Kémia: kísérleteken keresztül lehet bemutatni egyes szerek, életmódok egészségkárosító hatását. A negatív hatáson keresztül próbáljuk a helyes útra terelni tanítványainkat.
5. Fizika: különböző természeti erőforrások megismerésén keresztül alakíthatjuk tanítványaink szemléletét a megújuló energiaforrások kihasználásának fontossága felé.
6. Idegen nyelv: a testrészek, a sportfajták, az élelmiszerek megismerésén keresztül tudják az egészséges életmódra nevelni tanulóinkat.
7. Rajz: megjelenik a médiahasználat és egyéb szabadidős tevékenységek közötti egészséges arány kialakításán keresztül a testi-lelki egészségre nevelés is.

8. Technika: az egészséges és környezettudatos életmódra nevelés egyik fő színtere, ahol az egyéni-családi életvitel formálása a helyes táplálkozás, az öltözködés, a személyes higiéné és a helyes időbeosztás megismertetésén keresztül.

9. Ének-zene: a tantárgyi ismeretanyag elsajátításán túl a mindennapi stressz levezetésére is alkalmas a tantárgy. Emellett az éneklés során erősödik a tüdő, fejlődik a rekeszizom és a keringési rendszerre is jótékony hatással van.

10. Természetismeret: alsó tagozatban az emberi test megismerésével kapcsolatosan sajátíthatják el tanulóink az egészséges táplálkozást, a személyi higiénét, az évszakhoz kapcsolódó öltözködési szokásokat, a testmozgás jelentőségét.

11. Biológia: 7. osztályban a távoli tájakon termesztett fűszernövények és gyümölcsök termesztésénél a helyes táplálkozási szokások kialakítása jelenik meg. A rendszerezés témakörénél tanult állatokon keresztül az általuk okozott betegségekkel ismerkednek meg. Az élővilág működésénél a környezettudatosságra, a globális problémák megoldására, a fenntarthatóságra helyezük a hangsúlyt. A 8. évfolyamon a teljes tananyag lehetőséget teremt az egészségnevelésre, a személyi higiénére, a környezetünk higiénéjére, a betegségekre, a balesetmegelőzésre a hangsúlyt fektetni.

12. Testnevelés: a tananyag lehetőséget teremt a személyi higiénét, az élettani ismereteket, a testmozgás fontosságát, a mozgásszegény életmód veszélyeit, a sérülések ellátását előtérbe helyezni.

13. Osztályfőnöki óra: az intézményi és az ÖKO munkatervünkbe is beépítésre került az egészségnevelési hét és a fenntarthatósági témahét. E témahetek előkészítése, a feladatok, érdeklődési körök megismerése már ezen a tanítási órán elkezdődik. Ezen kívül a tanóra témakörei is segítik a tanulók szemléletének formálást az egészséges életvitellel kapcsolatban.

14. Etika: a lelki egészségnevelés egyik legfontosabb színtere. A másság bemutatásának, elfogadásának, érzékenyítésének egyik színtere a tantárgy jellegéből adódóan.

15. Informatika: az internet adta veszélyforrásokra kiemelt hangsúlyt fektetünk a tantárgyi órákon.

16. Néptánc: a mozgás másfajta mivoltából fakadóan törekszik az egészséges életmód elsajátítási igényére nevelni. Megvalósul a tantárgy tanítása során a különféle világnézetű emberek cselekvő együttlétének gyakoroltatása is.

Továbbképzések

A pedagógusok számára nélkülözhetetlen a folyamatos, élethosszig tartó tanulás, képzés. Szakmai és módszertani ismeretek fejlesztése mindannyiunk igénye kell, hogy legyen. Ez által lehetünk képesek a gyermekek változó igényeinek kielégítésére, a figyelmük fenntartására és ismeretek átadására. Intézményünk továbbképzési tervébe beépítjük a kollégák egészségneveléssel kapcsolatos képzését. Más szervezetek külső továbbképzésén kívül belső továbbképzéseket is szervezünk.

„Ültess el egy gondolatot, tettet aratsz le;

ültess el egy tettet, szokást aratsz le;

ültess el egy szokást, jellemet aratsz le;

ültess el egy jellemet, sorsot aratsz le.”

/arab közmondás/

