



**Zalaegerszegi Szakképzési Centrum
Csány László Technikum
Szakmai program**

Egészségfejlesztési program

Tartalom

1. AZ ISKOLA EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA.....	3
1.1. AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ ISKOLA JELLEMZŐI	3
1.1.1. Az iskola, mint az egészségfejlesztés legfontosabb színtere	3
1.1.2. Az egészségfejlesztő iskola ismérvei	4
1.2. A PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ FELADATAINK.....	4
1.2.1. A program végrehajtásának módszerei, eszközei.....	4
1.2.2. A programban résztvevők köre	4
1.2.3. Az iskola-egészségügyi szolgálat iskolai egészségnevelési programja	5
1.3. A TANULÓK FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK MÉRÉSE	5
1.3.1. A tanulók fizikai állapotának felmérésére alkalmazott iskolai módszer	6
1.4. AZ ISKOLA KÖRNYEZETNEVELÉSI PROGRAMJA	6
1.4.1. Figyelembe veendő alapelvek.....	6
1.4.2. Célkitűzések.....	6
1.4.3. Tanulásszervezési és tartalmi keretek	7
1.4.4. A program részei.....	7
1.4.5. Tervfeladatok közép- és hosszú távra.....	8
2. ZÁRÓRENDELKEZÉSEK.....	8
3. INTÉZMÉNYI DOKUMENTUM JÓVÁHAGYÁSA	10

1. Az iskola egészségfejlesztési programja

Az egészségnevelés az egészségfejlesztés tágabb szemléleti keretébe és eszközrendszerébe ágyazódik, ennél fogva az egészségfejlesztés része és nem szinonimája.

Az egészségnevelés tanulási tapasztalatok bármilyen kombinációja, mely az önként vállalt egészséget támogató viselkedésformák alkalmazását hivatott elősegíteni. Fő jellemzője, hogy egészség- és cselekvésorientált tevékenység.

Az egészségneveléssel azt lehet elérni, hogy az emberek saját maguk legyenek képesek gondoskodni egészségükről, tervszerűen, közösségi vagy egyéni döntések alapján.

Két fő elemre kell, hogy épüljön:

- az önkéntes elkötelezettség,
- tudatosság.

Ennek megvalósulásához alapvető szemléletváltásra van szükség, amelyhez segítséget nyújt az egészségnevelési program.

Az egészségfejlesztés magában foglalja az egészségnevelésen kívül a szervezeti-politikai szabályozók (amik között az egyén él pl: az iskola szervezeti-környezeti világa) vizsgálatát és módosítását.

Az egészségfejlesztés folyamat, melynek során az emberek fokozódó kontrollt nyernek saját életük, saját egészségi állapotuk felett, annak érdekében, hogy egészségük jobb legyen; egészség alatt a testi-lelki, szociális jól-lét állapotát értve. Az egészségfejlesztés szemléletében az egészség eszköz az egyén boldogulásához. Az egészségfejlesztés nemcsak az egészségügyi szektor feladata, hanem értelemszerűen az oktatási szektor feladata is.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészségfejlesztő iskola folyamatosan fejleszti környezetét, ami elősegíti azt, hogy az iskola az élet, a tanulás, a munka egészséges színtere legyen.

1.1. Az egészségfejlesztő iskola jellemzői

- Együttműködik a pedagógiai, egészségügyi, gyermekvédelmi szakemberekkel, szülőkkel, diákokkal, hogy az iskola egészséges környezet legyen;
- Elősegíti a tanulók, az oktatói testület és az iskola többi dolgozója egészségének védelmét, az egészség fejlesztését;
- Iskolai egészségnevelést és egészségügyi szolgáltatásokat biztosít, együttműködik a helyi közösség szakembereivel, egészségfejlesztési programjukat felhasználja, kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészséges étkezésnek, a szabadidő hasznos eltöltésének;
- Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi a tanulók és pedagógusok jól-létét és méltóságát, elismeri az erőfeszítést, a szándékot, lehetőséget teremt a siker eléréséhez.

Mindezen jellemzők együttesen mutatják, hogy az iskolának a primer prevencióban van jelentős szerepe. A jó és jól megvalósított egészségfejlesztési, egészségnevelési program csökkentheti a másodlagos és harmadlagos prevenció (már meglévő problémák, betegségek súlyosbodásának megakadályozása illetve rehabilitáció) szükségességét.

1.1.1. Az iskola, mint az egészségfejlesztés legfontosabb színtere

A gyerekek és fiatalok hosszú éveket töltenek az iskolákban. Ebben az időszakban érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, az életideálokat, preferenciák kialakítását.

Az iskola, más társadalmi intézményekkel és szereplőkkel állandó kölcsönhatásban létezik, hatást gyakorol szűkebb és tágabb környezetének kapcsolatrendszerére, a környezet viselkedésére.

Mindezeket figyelembe véve tehát, az iskola és az óvoda, a családi környezet mellett a szocializációnak azt a színterét jelenti, amelyben mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására.

1.1.2. Az egészségfejlesztő iskola ismérvei

Minden rendelkezésére álló módszerrel elősegíti a tanulók és az oktatói testület egészségének védelmét, az egészséges fejlesztését és 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.

Egészséges környezetet, iskolai egészségnevelést és iskolai egészségügyi szolgáltatásokat biztosít, ezekkel párhuzamosan együttműködik a helyi közösség szakembereivel és hasonló programjaival, valamint az iskola személyzetét célzó egészségfejlesztési programokkal. Kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészséges étkezésnek, a testedzésnek és a szabadidő hasznos eltöltésének, teret ad a társas támogatást, a lelki egészségfejlesztést és a tanácsadást biztosító programoknak, melyekhez nagy segítséget jelent az iskolapszichológus munkája.

Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytat, amely tekintetbe veszi pedagógusok és a tanulók jólétét és méltóságát, többféle lehetőséget teremt a siker eléréséhez, elismeri az erőfeszítést, a szándékot, támogatja az egyéni előre jutást.

Törekszik arra, hogy segítse diákjainak, az iskola személyzetének, a családoknak, valamint a helyi közösség tagjainak egészségük megőrzését, együttműködik a helyi közösség vezetőivel, hogy utóbbiak megértsék: a közösség hogyan járulhat hozzá – vagy éppen hogyan hátráltathatja – az egészség fejlesztését és a tanulást.

1.2. A program megvalósításával összefüggő feladataink

A Csány László Technikum egészségfejlesztési programja az oktatói testület az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével készült, amelyben közös konszenzus alapján az alábbi feladatok kerültek meghatározásra.

- Iskolaorvos által évente készítenő egészségügyi szakvélemény a tanulók egészségi állapotáról.
- Rendszeres orvosi fogorvosi vizsgálat, ellenőrzés valósul meg.
- Fizikai tesztek kijelölése, rendszeres felmérés a tanulók fizikai állapotáról.
- Az egészséges táplálkozás korszerű normáinak elfogadtatása az iskolai étkeztetésben:
 - szakember segítségével (dietetikus) összeállított étrend fokozatos bevezetése,
 - az iskolai büfé választékának korszerűsítése (gyümölcs, tejtermék-választék bővítése, rostokban gazdag pékáru-kínálat).
- Az egészséges életmód, a fizikai aktivitás, a mozgás fontosságának beépítése a komplex természetismeret és testnevelés tárgyak oktatásába.
- Önismereti tesztek kitöltetése, feldolgozása, a rizikócsoportok felderítése az osztályokban.
- Önismeret-fejlesztő foglalkozás szervezése iskolai szinten.
- Attitűd-mérés külső szakember bevonásával, anonim, önkéntes, kérdőíves felméréssel.
- Fontos megtudni, hogy a tanulók miként viszonyulnak a környezetükhöz (kortárs csoport, család, iskola), milyenek a higiénés szokásaik, hogyan viszonyulnak a különböző magatartási formákhoz (dohányzás, alkohol, drog-fogyasztás, szexualitás).
- A szülők, tanulók véleményének, elégedettségének vizsgálata, elemzése, nevelési értekezleten, szülői értekezleten való megtárgyalása.
- Az iskolai drogstratégia végrehajtása (drogprevenciós program)

1.2.1. A program végrehajtásának módszerei, eszközei

- Ismeretbővítés, előadás (diákok, pedagógusok, szülők számára).
- Szaktárgyi órák témafeldolgozása.
- Értéktisztázó beszélgetések, csoportos foglalkozás, az érzelmi nevelés részeként.
- Személyes beszélgetés.
- Szerepjátékok alkalmazása osztályfőnök órákon.
- Iskolai szemléletformáló versenyek megvalósítása.

A munkatervben meghatározott programok (rendezvények, foglalkozások, versenyek) fókuszában az ismeretszerzés és a tapasztalás áll. Ezek a programok lehetnek homogének vagy több területet is felölelők. A programok megvalósítása során törekszünk az értékek közvetítésére a pozitív személyiségjegyek megszilárdítására, a vitakultúra kialakítására, a környezettudatos szemléletmód elsajátítására.

1.2.2. A programban résztvevők köre

- iskolaigazgató vagy igazgatóhelyettes,
- oktatói testület,
- diákok,

- iskolaorvos,
- védőnő,
- iskolapszichológus,
- gyermek- és ifjúságvédelmi feladatokat ellátó pedagógus,
- diákönkormányzatot segítő pedagógus,
- Zala megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztálya,
- Zalaegerszegi Család és Gyermekjóléti Központ,
- Zalaegerszegi Rendőrkapitányság.

1.2.3. Az iskola-egészségügyi szolgálat iskolai egészségnevelési programja

Az iskolaorvos által tartott elméleti oktatást kiegészíti az iskolavédőnő és az iskolapszichológus tevékenysége, mely során az egészségfejlesztő foglalkozások interaktív módon, a gyerekek aktív részvételével folynak. Nemcsak az ismeretátadásra szorítkozik, hanem készségfejlesztő-, képességfejlesztő-, személyiségfejlesztő játékokat, gyakorlatokat is magába foglal. Ezáltal hatékonyabbá válik az egészségfejlesztés az iskolában.

1.2.3.1. Iskolavédőnő előadásainak témái

Családi életre nevelés: anatómiai ismeretek, a szexualitás élettana, szerelem- párcapcsolat, korai nemi élet veszélyei, fogamzásgátlás serdülőkorban, szexuális úton terjedő betegségek és megelőzésük (AIDS, STD), fogamzásgátlás lehetőségei, érett párcapcsolat jellemzői, házasság-család, férfi-női szerepek, pozitív családtervezés.

Egészséges életmód: táplálkozási ismeretek, ideális testsúly, táplálkozási zavarok. mozgásszervek egészsége, túlsúly, a testkép, egészséges táplálkozás, kullancsok által terjesztett fertőzések és megelőzésük, napozás, szolárium használat veszélyei.

Dohányzás, alkohol, kábítószer.

Szenvedélybetegség megelőzése: dohány és alkohol, kábítószer.

Szűrővizsgálatok fontossága, egészséges életmód szerepe a megelőzésben.

Tanórán kívüli egészségnevelés lehetőségei:

Iskolanap során az egészséggel kapcsolatos szűrővizsgálatok biztosítása.

Reformátkezési bemutató.

Igény esetén kiscsoportos foglalkozássorozatok: klubfoglalkozások (filmvetítés), elsősegélynyújtás, cse-csemőápolás.

1.3. A tanulók fizikai állapotának mérése

Az egészségnevelési program megvalósításával összefüggő iskolai feladatok, melyek színterei: testnevelési órák, diáksportkörü foglalkozások, tömegsport foglalkozások, háziversenyek, iskolai túrák.

Az iskolai egészségnevelési program része a mindennapos testedzés feladatainak programja is.

Statisztikai adatokkal igazolható, hogy a középiskolás gyerekek felénél diagnosztizálható valamilyen tartási rendellenesség, gerincferdülés, statikai lábbetegség. Ezek az általános iskolában kezdődő és a középiskolában fokozódó elváltozások rendszeres testmozgással, célirányos gimnasztikával megelőzhetők, javíthatók lennének.

Célunk az, hogy a gyerekek életelemévé váljon a mozgás, mert ez egészséges fejlődésük elengedhetetlen feltétele. Gyors látványos javulásra nem számíthatunk, az apró eredményeket is meg kell becsülni és akkor talán a mostani gyerekek gyerekei már fittebbek és egészségesebbek lesznek.

Ebben igen nagy szerepe van a társadalomnak, a társadalmi szemléletváltozásnak, melyet nagyban befolyásolhatnak a médiák.

Az iskolában alkalmazott, a tanulók fizikai és edzetségi terhelhetőségének megállapítására használt teszt leírását a testnevelés tantárgy helyi tanterve tartalmazza.

Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztő testmozgás hatékonyan megvalósuljon, az alábbi egészségügyi és pedagógiai szempontoknak kell teljesülniük:

-

- minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon megtörténik a keringési- és légző rendszer megfelelő terhelése,
- minden testnevelés órán van gimnasztika, benne a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag és légző torna,
- a testnevelés tananyag egészében a gerinc- és ízületvédelem szabályainak betartása, különös figyelemmel a fittség mérések testhelyzeteire és az izomerősítések különböző testhelyzeteire,
- minden testnevelési óra és egyéb testmozgási alkalom örömet és sikerélményt nyújtson, még az eltérő adottságú tanulóknak is,
- a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai érvényesülnek a teljes testmozgásprogramban,
- a testmozgásprogram életmód-sportokat, életminőség-sportokat is megtanít, (olyan sportokat, amelyeket egy életen át lehet folytatni az életminőség fenntartása és javítása érdekében).

1.3.1. A tanulók fizikai állapotának felmérésére alkalmazott iskolai módszer

A Nkt. 80. § (9) bekezdése alapján az iskolák - az oktatásért felelős miniszternek a tanév rendjéről szóló rendeletében meghatározott mérési időszakban - tanévenként megszervezik (a felnőttoktatásban és az 1-4. évfolyamon tanulók kivételével) a tanulók fizikai állapotának és edzettségének mérését, vizsgálatát azokon az évfolyamokon, ahol a testnevelés tantárgy tanítása folyik.

A NETFIT program (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) 4 fittségi profilban, testösszetétel és tápláltsági, aerob fittségi (állóképességi), vázizomzat fittségi, hajlékonysági mérések segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét.

A mérések eredményei tesztől függően két illetve három zónába kerülhetnek:

- egészségzónába,
- fejlesztési zónába,
- fokozott fejlesztési zónába.

A NETFIT rendszerbe - azonosításra alkalmatlan módon - feltöltött tanulói eredményeket a rendszer automatikusan kiértékeli. A tanulót érintő eredményekről a tanuló és a szülő a tanuló mérési azonosítójának felhasználásával a NETFIT rendszeren keresztül kap tájékoztatást. A szülők követni tudják gyermekeik fizikai fittségi adatait, és tájékozódni tudnak fejlődésükről. A pedagógusok számára pedig lehetővé válik a diákjaik és osztályaik együttes kezelése, fejlődési jellemzőik, állapotváltozásuk nyomon követése.

1.4. Az iskola környezetnevelési programja

„A környezeti nevelés a személyiségformálás olyan összetevőit és folyamatait jelenti, melyek a személyek, illetve közösségek környezeti identitásának kialakulását és elmélyülését segítik magatartás - és tevékenység - repertoárjuk ökológiai szemléletű gazdagítása által.

A környezeti nevelés nem magáról a természeti vagy humán környezetről szól, hanem az ember és környezete kapcsolatáról. A tárgya tehát a relációk köre, s éppen ebből következőleg szükségszerűen komplex és integrált nevelési terület.” (Lehoczky)

Az iskolai környezeti nevelés nagyon sokrétű, ezért nem szűkíthető le a tanórai ismeretszerzés és számonkérés kereteire. Számos olyan tevékenység létezik, amely túlnyúlik a tanterem és az iskola falain, sőt hatékonyabbnak is mutatkoznak ezek az ismeretek tartóssága, alapossága tekintetében.

1.4.1. Figyelembe veendő alapelvek

- A környezeti nevelés tartalmát aktualizálni kell.
- Fontos szem előtt tartani a kulcskompetenciák fejlesztését (pl. társas részvétel, konfliktuskezelés).
- Komplexen működjék (értékrend, erkölcs, életvitel, szokások).
- Valósuljon meg a tantárgyak közötti integráció.
- Egyformán legyen jelen a tanórai és tanórán kívüli foglalkozások során.

1.4.2. Célkitűzések

- a tiszta környezet iránti igény kialakítása,
- rendszerszemléletre nevelés,
- problémamegoldó gondolkodás fejlesztése,
- globális összefüggések megértése,
- Házirend betartása,
- geológiai magánkiállítás meghívás/rendezés,
- természetvédő klub, érdeklődő diákok részére,

- szárazelemgyűjtés,
- tantermek barátságosabbá tétele,
- nyomtató patronok összegyűjtése, beváltása,
- nyomtató vagy az iskola papírfelhasználásánál a környezetbarát papírok előtérbe helyezése,
- iskolarádióban környezeti témák közlése,
- versenyekre felkészülés, versenyszervezés,
- a felelős és környezettudatos gondolkodás beépítése a szakmai oktatás tantárgyainak programjaiba,
- fotókiállítás: aulában – utazásról, természeti tájról, fenntarthatóságról,
- zárható szemétkosár a termekben,
- Évkönyvben környezeti nevelésről cikk,
- terepgyakorlat,
- sítábor,
- Fenntarthatósági és környezetvédelmi kiállítás,
- Vízmű látogatás,
- Iskolánkhoz közeli természeti értékek:
 - Aranyoslapi forrás,
 - Bíró Márton úti platánsor,
 - Biológiai oktatókert,
 - Deák téri park,
 - Dózsa liget,
 - Palatinus Vendéglő kertje,
 - Landorhegyi úti platánfák,
 - Olai temető hársfája,
 - Olai vasúti megálló hársfái,
 - Platánfák a Platánsoron,
 - Zrínyi úti platánok,
 - Azáleás völgy,
 - Kockásliliom termőhelye.
- Téma napok, témahetek:
 - Iskolai büfé, egészséges ételek, italok, gyümölcslevek és teák, friss és szárított gyümölcsök, joghurtok, sajtok, gabonapelyhes édességek.
 - Zuzmó programba, savas eső programba való bekapcsolódás.
 - A település környezetvédelemmel foglalkozó cégeinek bemutatása.
 - Sportudvar rendben tartása.
 - Minden évben a Fenntarthatósági Témahét lebonyolítása.
 - Pályázati források, vállalati támogatások bevonásával a zöld környezet fejlesztése.
- Hagyományok ápolása:
 - iskolánap szervezése az egész iskolai közösség számára,
 - az iskola hírességeinek élete, névadója, oktatói – kutatás,
 - osztályfőnöki órák környezetvédelmi témában.

1.4.3. Tanulásszervezési és tartalmi keretek

1.4.3.1. Tanórai keretek

- tantárgyakba építve, helyzetgyakorlatok és projektfeladatok megoldása,
- osztályfőnöki órákon környezetvédelmi témák,
- testnevelés.

1.4.4. A program részei

- sport napok,
- egészséges életmód érzékenyítő programok,
- helyzetelemzés (erősségek, gyengeségek → feladatok),
- elfogadott alapelvek megfogalmazása, ehhez feladatok, módszerek, eszközök rendelése,
- környezeti nevelés szinterei (tanóra, tanórán kívüli),
- hagyományá vált programok, projektek leírása (pl., jeles napok, akciók, stb.),
- erőforrások, értékelés, felelősök, várt eredmények,
- folyamatos akciók,
- diákönkormányzat szerepe a programban,
- Szülői Szervezet szerepe a programban,
- iskola, mint „zöld környezet” (büfé, udvar, stb.),
- mindennapi környezetgazdálkodás (energia, víz, hulladék),

- példaadás az iskola munkatársai részéről,
- ellenőrzés, mérés, értékelés, minőségbiztosítás,
- dokumentálás (iskola zöld bemutatója, kiállítások, CD-k,, stb.),
- információáramlás (faliújság, iskolagyűlés, iskolarádió, honlap, szóróanyagok, stb.),
- kapcsolatok, támogatók,
- egy napos üzemlátogatás vagy tanulmányi kirándulás a megadott, részletesen kidolgozott kirándulás útvonalak alapján (Közép-Dunántúl).

1.4.4.1. Folyamatos tevékenység

Szelektív hulladékgyűjtés, szerződés a Zala Müllex Kft-vel a gyűjtőkonténerek biztosítása, elszállítása, értékesítés ügyében,

Fenntarthatósági témájú vetélkedő lebonyolítása.

1.4.5. Tervfeladatok közép- és hosszú távra

1.4.5.1. Külső környezet ápolása

- környezetbarát hulladékgyűjtők kihelyezése,
- szelektív hulladékgyűjtők elhelyezése,
- padok, asztalok elhelyezése a hátsó udvarban,
- fémkerítés fokozatos kiváltása és helyettesítése léckerítéssel, élő sövényvel,
- a téli hónapokban a sózás elkerülése,
- árnyat adó, gyorsan növekvő fák ültetése,
- kerékpártároló létesítése,
- ,
- fából készült virágládák kihelyezése.

1.4.5.2. Belső környezet védelme

- szelektív hulladékgyűjtő edények elhelyezése a folyosókon,
- öko-büfé működtetése,
- önzáró csapok felszerelése,
- mozgásérzékelős belső világítás kialakítása,
- „zöld sarkok, zöld termék” létesítése,
- „zöld” könyvtári rész,
- szárazelem gyűjtő konténer,
- didaktikusan tervezett iskolai dekoráció,
- folyamatos egyeztetés az étkeztető vállalattal és iskolaorvossal a menü illetően,
- környezetkímélő tisztítószer alkalmazása,
- újrahasznosított papír az adminisztrációban,
- cserepes növények számának gyarapítása.

1.4.5.3. Személyi feltételek

- folyamatos továbbképzés minél több nevelő részvételével,
- egységes szemlélet kialakítása az iskola környezetbarát működtetésével kapcsolatban

1.4.5.4. Anyagi feltételek

- támogatók felkutatása,
- pályázatok írása az anyagi forrás megteremtése érdekében,
- a fenntartó meggyőzése az anyagi érdekeltség megvilágítása érdekében.

2. Zárórendelkezők

A Zalaegerszegi Szakképzési Centrum Csány László Technikum Egészségfejlesztési Programjának módosított tervezetét az Oktatótestülete elfogadta: 2022. augusztus 30-án.

Jelen Egészségfejlesztési Program hatályba lépésének időpontja: 2022. szeptember 01.

Zalaegerszeg, 2022. augusztus 30.

Németh Andrea s.k.
igazgató

3. Intézményi dokumentum jóváhagyása

Intézményi dokumentum jóváhagyása

A Zalaegerszegi SZC Csány László Technikum **Szakmai programjával** a szakképzési törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II.7) Korm. rendelet 81.§ (1) bekezdése 5. pontjának értelmében egyetértek.

Zalaegerszeg, 2022. október 11.




Szabó Károly
kancellár

A Zalaegerszegi SZC Csány László Technikum **Szakmai programját** a szakképzési törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II.7) Korm. rendelet 81.§ (1) bekezdése 5. pontjának értelmében jóváhagyom.

Zalaegerszeg, 2022. október 11.




Vizlendvai László
főigazgató