

**Bugyi Községi Kazinczy Ferenc Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola
2347 Bugyi, Teleki utca 2.**

Pedagógiai program 1. számú melléklete

EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

1. BEVEZETÉS

1.1 Egészség: Az 1997. évi egészségügyi törvény megfogalmazása szerint

- ❖ az egészség az egyén életminőségének és önmegvalósításának alapvető feltétele, amely döntő hatással van a családra, a munkára és ezáltal az egész nemzetre
- ❖ mindenkinek joga van olyan ismeretek megszerzéséhez, amelyek lehetővé teszik számára az egészsége megőrzésével és fejlesztésével kapcsolatos lehetőségei megismerését, valamint megfelelő tájékoztatáson alapuló döntését az egészséggel kapcsolatos kérdésekben
- ❖ mindenkinek a saját egészségi állapotáért a tőle elvárható módon felelősséggel kell tartoznia
- ❖ A WHO szerint az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség hiánya
- ❖ 1998-ban a WHO a meghatározást tovább finomította: az egészség a mindennapi élet erőforrása, nem pedig életcélja, pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni adottságokat, valamint a fizikai állapotot egyaránt figyelembe veszi

1.2 Egészségnevelés célja:

Az egészség megőrzése, mely értelemszerűen jelenti az adott három komponens egyensúlyának fenntartását. Az egészségnevelés születéstől a halálig tartó komplex feladat, mely az egészséges életmód kialakítását célozza meg.

1.3 Egészségfejlesztés:

Az összes nem terápiás egészségnevelő módszer gyűjtőfogalma, tehát magába foglalja a korszerű egészségnevelés, elsődleges prevenció, a mentálhigiéne, az egészségfejlesztő szervezetfejlesztés, az önértékelés feladatait, módszereit.

Az intézményes (iskolai) nevelés egyik részterülete az egészségnevelés. Az ez irányú nevelés a mindennapok nevelőmunkájának szerves része, a tanulók személyiség fejlesztése érdekében. Az egészségvédő iskola olyan gondoskodó közösség, amely biztosítani kívánja mind a tanulók, mind az iskola alkalmazottai számára a testi-lelki jólétet.

2. Célok meghatározása

2.1 Hosszú távú céljaink:

- ❖ Minden tevékenységünkkel szolgálni kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Személyi és tárgyi környezetével intézményünk segítse, azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a tanulók egészségi állapotát hosszú távon javítják és meghatározzák. Fel kell készíteni a tanulókat arra, hogy legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani, konfliktusokat megoldani, stressz helyzetet kezelni. *Nagyon fontos a tanári példamutatás!*

2.2 Középtávú céljaink:

- ❖ Korszerű ismeretek átadása, melyek tudatában a tanulók megfelelő készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzésére és védelmére.
- ❖ Az egészséges életmóddal kapcsolatos értékek közvetítése
- ❖ Társas kapcsolatok kialakulásának elősegítése
- ❖ A káros szenvedélyek kialakulásának megakadályozása

2.3 Rövidtávú céljaink:

- ❖ **Állapotfelmérés:** A következő témakörökben szeretnénk szűrni:
 1. Testi egészség:
 - Szervi problémák
 - Allergiás gyerekek
 - Mozgáskorlátozottak
 - Gyógyszerérzékenység
 - Beszédhibás, részképesség-zavaros tanulók
 - Túlsúlyos vagy kórosan sovány tanulók
 - Fogászati szűrővizsgálat
 - Gyógytestnevelésre járók
 - Testnevelés alól felmentettek
 - Iskolai balesetek
 2. Lelki egészség:
 - Hangulati állapot (közérzet, önértékelés, elégedettség)
 - Terheltség
 - Iskolához fűződő viszony
 3. A tanulók szociális helyzete:
 - Állami gondozott
 - Hátrányos helyzetű
 - Veszélyeztetett
 - Nagycsaládos
 - Gyermekét egyedül nevelő
 - Segélyre, támogatásra szoruló
 4. Drogfogyasztás
 - Alkoholfogyasztás
 - Kábítószer-fogyasztás
 - Dohányzás
- ❖ **Arra törekszünk, hogy a tanulók személyiségének része legyen a saját belső és külső környezetük iránti figyelem és igényesség.**
- ❖ **Értsék, hogy az ember felelős saját és társai élete minőségéért, és azt is, hogy az emberi élet minősége és az ember környezete szoros kölcsönhatásban állnak.**
 - ☞ Tevélegesen is vegyenek részt az egészséges környezet kialakításában, óvásában.
 - ☞ Vigyázzanak parkunkra, a berendezésre és a tisztaságra.(tantermek díszítése karácsonyra; udvaron, folyosón szemétyűjtés; ügyeleti munka; tantermek szellőztetése; HÁZIREND)
 - ☞ Fontos feladatunk az udvar burkolatának megóvása, a "Csarnok" épületének korszerűsítése.
- ❖ **Válják belső igénnyé a rendszeres mozgás, a friss levegőn való tartózkodás.**
 - ☞ Sportfoglalkozások a szabadban, játék a szabadban, tanórák a szabadban

- ☞ Az óráközi szüneteket töltsék az udvaron.
 - ☞ Jöjjenek többször kerékpárral iskolába.
- ❖ **A mozgásszervi betegségek csökkentése, javítása.**
 - ☞ Mindennapos testnevelés bevezetése.
 - ☞ Gerinctorna, "lúdtalp" - torna foglalkozások.
 - ☞ Helyes testtartás kérése minden tanórán.
- ❖ **Törekedjenek tanulóink az egészséges táplálkozási szokások szerinti étkezésre.**
 - ☞ A nyugodt, egészséges étkezés biztosítása az ebédlőben. *(Az étellel kapcsolatos észrevételek jelzése a szolgáltató felé).* A laktóz érzékeny tanulókra fokozott odafigyelés, külön étel.
 - ☞ Szülőkkel megbeszélni, hogy minél többen hozzanak otthon elkészített tízórait.
 - ☞ A Suli-büfé kínálatának egészséges irányú változtatása megtörtént.
- ❖ **Tudatosuljon a tanulóknak, hogy a külső megjelenésnek, a higiénének egészségügyi és társadalmi vonatkozásai vannak?**
- ❖ **Tudják alkalmazni a tanult ismereteket, váljon szükségletté a rendszeres testápolás, fogápolás.**
 - ☞ Megismertetni a helyes testápolás szabályait.
 - ☞ Biztosítani a kézmosási, testnevelés órák után a tisztálkodási lehetőséget.
 - ☞ A legkisebb korosztállyal gyakoroltatni ebéd után a fogápolást, bízva abban, hogy rögzült magatartásformává válik. *(Signál Dentibusz program megszervezése.)*
- ❖ **Az iskolában olyan légkör kialakítása, ahol jól érzik magukat a gyerekek.**
 - ☞ Törekedni kell arra, hogy a pozitív személyiségjegyek, mint a szeretet, bizalom, bátorság, derűlátás, segítőkészség vezéreljék tetteiket. Nem engedhetjük az agresszív, öntörvényű magatartás elterjedését!
 - ☞ Segíteni abban, hogy kialakítsák az érzelmi nyelvüket, növelni önbizalmukat és önbecsülésüket.
 - ☞ A HÁZIREND, az értékelési rendszerünk *(vállalás - teljesítés; részképesség zavar maximális figyelembe vétele).*
 - ☞ A szabadidős programok gazdag kínálata segíti e cél megvalósulását. *(lásd: Diákönkormányzat munkaterve, szakkörök munkaterve, osztályfőnöki munkaterv, túrák, táborok, versenyeken, pályázatokon való részvétel, szülők bálja)*
 - ☞ A másság elfogadása *(pl.: mozgáskorlátozott, gyengén látó, SNI tanulók)*
 - ☞ Csoportbontások lehetősége a magas osztálylétszám esetén.
 - ☞ A terhelés enyhítése az iskolai NAPIREND, az ÓRAREND megfelelő kialakításával.
- ❖ **Lássák be, hogy a káros szokások tudatos távolságtartással megelőzendők és megelőzhetők.**
- ❖ **Az iskola területén ne találkozhassanak negatív példával.**
 - ☞ Meg kell szilárdítanunk azt a felismerést, hogy a drogfogyasztás olyan terhes szokássá válhat, amelytől az ember csak rendkívül nehezen, vagy egyáltalán nem képes megszabadulni. Ezt a belátást átfogó ismeretekkel kell megalapozni. *(elterjedtség, reklám, gazdasági vetület? stb.)*
 - ☞ Rá kell világítanunk arra, hogy mik az okok, motiváció a rászokásra; milyen lehetőségeik vannak a leszokásra.
 - ☞ Meg kell tanítanunk őket arra, hogy hogyan kell kritikusan állást foglalni, távolságot tartani, felismerni az alternatív magatartásformákat.
- ❖ **A balesetveszély kiküszöbölése az iskola és környezete területén.**

- ❖ **A 7. és 8. évfolyamosok tudják elsősegélyben részesíteni társaikat.**
 - ☞ A HÁZIREND betartása.
 - ☞ Az elsősegély-nyújtási ismeretek, KRESZ ismeretek elsajátítása.
 - ☞ Balesetvédelmi, tűzvédelmi, katasztrófavédelmi foglalkozások
 - ☞ A vöröskeresztes ládák "feltöltése" (*tanári, testnevelők, technika, kémia, gondnoki*)
- ❖ **Értsék saját fejlődésüket, testi - lelki változásaikat, érzelmeiket és társkapcsolataikat. (párkapcsolat)**
- ❖ **Nyerjen különös hangsúlyt a család jelentősége.**
- ❖ **Vigyázzanak magukra, felelősséggel viszonyuljanak a nemi élethez.**
 - ☞ Ismertessük meg a kamaszkor testi és lelki változásait, valamint a különböző nemzedékek körében jellemző nemi szerep sztereotípiákat; a felelőtlen nemi élet következményeit.

3. Erőforrások

3.1 Tárgyi feltételek:

- ❖ Eszközök, audiovizuális felszerelések adottak
- ❖ A biológia szertár elég jól felszerelt az ide kapcsolódó szemléltető eszközökkel.
- ❖ Pályázaton nyert összegből szereztük be az újraélesztés gyakorlásához az AMBU babát és a táplálék piramis makettjét.
- ❖ Az egészségstan órákhoz biztosított a megfelelő óraszám.
- ❖ Szakirodalom rendelkezésre áll.

3.2 Személyi feltételek:

- ❖ iskolavezető
- ❖ drogügyi koordinátor
- ❖ gyermek és ifjúságvédelmi felelős
- ❖ iskolaorvos, védőnő
- ❖ diák önkormányzati vezető
- ❖ testnevelő
- ❖ tanítók, tanárok
- ❖ öregdiákok
- ❖ szülők
- ❖ szülői munkaközösség, iskolaszék
- ❖ iskolapszichológus
- ❖ gyermekjóléti szolgálat, nevelési tanácsadó, családsegítő
- ❖ ANTSZ
- ❖ rendvédelmi szervek ifjúságvédelmi szakemberei
- ❖ iskolabüfé vezetője

Fontos célkitűzés az osztályfőnökök és a téma iránt érdeklődő pedagógusok egészségnevelési tréningen felkészítése, a holisztikus szemléletmód alapján.

3.3 Eddig szerzett szakmai ismeretek:

- ❖ Konfliktuskezelés: a tantestület minden tagja
- ❖ Az ember szervezete és egészsége 1 fő
- ❖ Meixner - féle dyslexia prevenció 5 fő
- ❖ Tanulás tanítása 5 fő
- ❖ Gyógytestnevelés szakképzés 1 fő
- ❖ Középfokú edzői - úszás 2 fő
- ❖ Fejlesztő pedagógus 2 fő

- ❖ Drámapedagógia 8 fő
- ❖ Gyógypedagógus 2 fő

3.4 Tervezett továbbképzések:

- ❖ Együttműködés, kooperatív technikák elsajátítása: tantestület minden tagja

A tantestület tagjai közül többen aktívan részt vesznek saját egészségük megőrzésében. Ez példamutató a tanulóink számára, az egyik leghatásosabb nevelési módszer.

- ❖ Rendszeresen vesz részt kerékpártúrán: 2 - 3 fő
- ❖ Rendszeresen vesz részt gyalogtúrán: 3 - 4 fő
- ❖ Hetente 1 órás kondicionáló tornára jár: 3 - 4 fő
- ❖ Felnőtt aerobicra jár: 1 - 2 fő
- ❖ Futás, konditerem: 1 - 2 fő

3.5 Prioritások:

Biztonságra nevelés	/lelki egészség/
Betegségmegelőzés	/lelki egészség/
Jó kondíció	/mindennapos testedzés/
Környezet és egészség/	/egységes szemléletmód/

3.6 Alkalmazandó módszerek

Interaktív tanulási módszerek

- ❖ Előadás
- ❖ Olvasás
- ❖ Projektmunka
- ❖ Audiovizuális módszerek
- ❖ Bemutató
- ❖ Csoportos témamegbeszélés
- ❖ Gyakorolva tanulás
- ❖ Tanítva tanulás
- ❖ Információközlés
- ❖ Elrettentés
- ❖ Kortárs csoport létrehozása
- ❖ Szituációs játékok, helyzetgyakorlatok,
- ❖ Beszélgetés, vita
- ❖ Játék
- ❖ Művészeti tevékenység

Az egészséges életmóddal foglalkozó órák módszereikben eltérnek a többi órától, ezért az értékelés is más, formatív értékelés. Nem osztályozás, hanem a hibák javítása, pótlása céljából történik. Az általunk értékelt események az önértékelés képességét fejlesztik, ami egyik célja a programnak.

A programok iskolán belül és kívül /pályázatok, versenyek, kirándulás, tábor/ is megvalósulhatnak.

4. A program megvalósításának szinterei

4.1 TANÓRAI FOGLALKOZÁSOK:

1. Az osztályfőnökök vezetésével:

1 - 8. osztályos fejlesztés spirálisan ismétlődő témakörei az Európai Unió ajánlása szerint.

1-4 évfolyamon kiemelten környezetismeret órákon, 5-8 évfolyamon osztályfőnöki órák keretében.

- ❖ Mozgás, napirend, személyes higiéné
- ❖ Egészséges táplálkozás
- ❖ Környezet és egészség
- ❖ A biztonság megőrzése
- ❖ Káros szenvedélyek
- ❖ Családi élet és emberi kapcsolatok
- ❖ Növekedés, változás, szexualitás
- ❖ Betegségmegelőzés
- ❖ Fogyasztó nevelés

2. Egészségtan órán szaktanárral

- ❖ 6. évf.: évi 18 óra (modul, lásd: tanterv + tanmenet)
NUTRIKID program beillesztése
- ❖ 8. évf.: beépítve a biológia anyagba (lásd: tanterv + tanmenet)
 - Elsősegélynyújtás
 - Csecsemőgondozás
 - „Mondj nemet” program 8. o.-nak

3. Etika órán:

(7. évf.: évi 18 óra)

- ❖ Az ember tulajdonságai
- ❖ Szeretetre nevelés - család
- ❖ Test és lélek
- ❖ Testi és szellemi sérültek
- ❖ Környezeti hatások
- ❖ Gyűlölet és szeretet
- ❖ Az egyéniség és az érzelmek
- ❖ Egészségfejlesztés
- ❖ A boldogság, siker
- ❖ Normák, erkölcs
- ❖ Barátság, a csoportok, közösségek
- ❖ Előítéletek
- ❖ Fiúk és lányok
- ❖ Szerelem és házasság
- ❖ Életmód, életminőség
- ❖ Az ember és természet

4. Természetismeret és biológia órán (lásd: tanterv, tanmenet)

5. Erkölcstan órán: 5. osztálytól felmenő rendszerben (lásd: tanterv, tanmenet)

6. Minden tanórán történik egészséges életre nevelés!

7. Külső szakemberekkel:

- ❖ NARCOHON előadás 7.- 8. évfolyam részére (pályázat alapján)
- ❖ Iskolai védőnők segíthetnek az osztályfőnöki órák témaköreinek feldolgozásában minden évfolyamon.

4.2 ISKOLA- TANÓRÁN KÍVÜLI FOGLALKOZÁSOK:

1. Napköziben:

- ❖ foglalkozások: (elmélet + gyakorlat egysége)
 - tisztálkodás
 - fogápolás: SIGNÁL - DENTIBUSZ PROGRAM
 - napirend, tanulás
 - környezet és egészség
 - biztonság megőrzése
 - mozgás
 - betegségmegelőzés
 - emberi kapcsolatok: barátság, segítség másoknak
- ❖ tízórai, ebédelés, uzsonnázás
- ❖ szabadidő a friss levegőn (réteges öltözködés, a parkosított természet védelme, tisztaság)
- ❖ a tanulás - egészségmegőrzés (fény, csend, testtartás, stb.)

2. Szakköri foglalkozások:

A szabadidő hasznos eltöltésére adnak választási lehetőséget. Iskolánkban mindig gazdag kínálat van Pl.: Tűzzománc, Művészeti, Elsősegélynyújtó,

3. A Művészeti Iskola foglalkozásai

- ❖ Néptánc
- ❖ Népelek
- ❖ Hangszeres oktatás
- ❖ Kerámia
- ❖ Rajz-festészet
- ❖ Tűzzománc

4. Sportfoglalkozások:

- ❖ gyerekeknek: foci, kézilabda, aerobic, atlétika
- ❖ tanároknak: tenisz, kondicionáló torna
- ❖ szülőknek: labdarúgás, kondicionáló torna

5. Versenyek, vetélkedők, rendezvények

- ❖ pl. Elsősegélynyújtó verseny
- ❖ FÖLD NAPJA
- ❖ EGÉSZSÉGHÉT
- ❖ Kazinczy-Kupa - tanár - diák meccs
- ❖ KAZINCZY NAPOK
- ❖ Hulladékgyűjtés
- ❖ "Bringával iskolába!"

6. Családlátogatások

7. Szülői értekezletek

4.3 **IKOLÁN KÍVÜLI PROGRAMOK**

- ❖ Egészséges életmóddal kapcsolatos területi és megyei versenyek pl. elsősegélynyújtó verseny, közlekedési verseny, katasztrófavédelmi verseny
- ❖ Tanulmányi kirándulások, túrák (lásd: kirándulás terv)
- ❖ Révfülöpi tábor
- ❖ Takarítási világnap alkalmából szemétgyűjtés
- ❖ Gyalogtúrák évente több alkalommal (a környék nevezetességei)
- ❖ Fűzfán füttyülő népzenei tábor.
- ❖ Kerékpártúrák
- ❖ Egészséggel kapcsolatos rajzpályázatokon vesznek részt tanítványaink

5. **Monitorozás, dokumentálás**

- ❖ Folyamatértékelés (A program kivitelezése hogyan történik.)
- ❖ Eredményértékelés, hatékonyságvizsgálat
- ❖ Kérdőíves módszerek (tanulói, szülői)
- ❖ Fotókból, rajzokból, gyerekek fogalmazásaiból FALIÚJSÁG készítése

6. **Partnerek, segítők**

- ❖ Szülők
- ❖ Iskolaorvos
- ❖ Védőnő
- ❖ Fogorvos
- ❖ Ifjúságvédelmi felelősök speciális munkájukkal
- ❖ Pest Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztály
- ❖ Magyar Vöröskereszt Dabas Városi Szervezete
- ❖ ANTSZ
- ❖ Johnson & Johnson
- ❖ ALWAYS
- ❖ SIGNÁL
- ❖ Bugyi Nagyközségi Polgármesteri Hivatal Szociális és Jóléti Bizottsága
- ❖ Gyermekjóléti Szolgálat
- ❖ Családsegítő Központ
- ❖ Gyámügyi Hivatal

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása

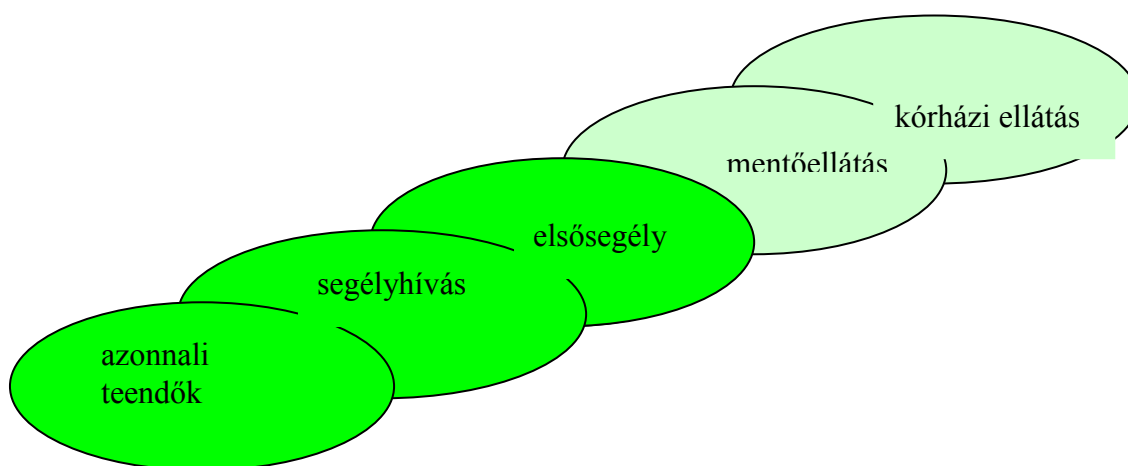
*„Aki megment egy életet,
egész világot ment meg”*

- Talmud -

1. Bevezetés

Az elsősegélynyújtás szerepe:

- ❖ Azonnali segítségnyújtás vagy beavatkozás, amelyet a sérült kap valamely sérülésére vagy hirtelen egészségkárosodás miatt a mentők, orvos vagy más személy megérkezése előtt.
- ❖ Helyes alkalmazásával lehetővé válik az időveszteség minimálisra csökkentése, mely a maradandó egészségkárosodás nélküli túlélés alapvető feltétele. Az elsősegélynyújtás láncolatában nélkülözhetetlen elemet jelentenek a laikus személyek, akik a baj jellegének, a bajbajutott tüneteinek felismerésével, a pontos segélyhívással, a tudásának megfelelő segélynyújtással képes segíteni embertársán. (1. ábra)



1. ábra Az elsősegélynyújtás láncolata

2. Az elsősegély-nyújtási alapismeretek

2. Célok meghatározása: Az elmélet és gyakorlati ismeretek elsajátítását az *életkori sajátosságok figyelembe vételével minél korábban el kell kezdeni, hogy mire a gyerekek felnőtté válnak, szakszerűen segíthessenek a rászorulókon.*

2.1 Hosszú távú céljaink:

- ❖ Eredményes elsősegély attól várható el, aki az alapvető ismeretek elméletét és gyakorlatát birtokolja. Fontos a sürgősségi szemlélet kialakítása. Ismereteinek tudatában határozott, céltudatos és képes úrrá lenni saját és környezetének ideges hangulatán. A jó elsősegélynyújtó egyben mértéktartó is. Mindig csak azokat beavatkozásokat végzi el, amire az adott helyzetben és időben feltétlenül szükség van

2.2 Középtávú céljaink:

- ❖ A felelősségteljes és szabálykövető magatartás kialakulásának megalapozása.
- ❖ A testi, lelki, szociális egészség megbecsülésére, megőrzésére való nevelés, az egészséges életvezetésre való felkészítés.

2.3 Rövidtávú célok:

- ❖ A veszélyhelyzetek felismertetése, a segítségkérés alapelveinek megismertetése.

2.3.1 Elmélet:

- Vészhelyzet, sürgősségi- sürgős állapotok definíciója
- A sürgősségi betegellátás rendszere
- Baleseti mechanizmusok
- A sebzések fajtái, a sebellátás alapjai
- Mentőhívás
- A fájdalomcsillapítás alapjai
- A recept nélkül kapható gyógyszerek az elsősegélynyújtásban
- ❖ A baleset valamint a hirtelen bekövetkező egészségkárosodás alapszintű ellátásának elsajátítása.

2.3.2. Gyakorlat

- Keringési paraméterek vizsgálata: pulzustapintás, pulzus megítélése, vérnyomásmérés
- Légzési paraméterek vizsgálata: mellkas-vizsgálat, légzés megítélése
- A vérzéscsillapítás módszerei
- Sebellátás;
- Égések, fagyások helyszíni ellátása
- Fektetési módok: stabil oldalfekvés technikája
- ❖ A tanórán kívüli képzésen résztvevő nyolcadik évfolyamos tanulókból a legjobbak megmutathatják elméleti és gyakorlati ismereteiket a Magyar Vöröskereszt dabasi tagszervezete által minden tavasszal megrendezésre kerülő területi elsősegélynyújtó versenyen.

2. Elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása: Az Oktatási Minisztérium által elfogadott kerettanterv alapján megalkotott helyi tervben meghatározott tanórákhoz kapcsolva. Részletesen lebontva az adott tantárgyak tanmenetében.

2.1 Tanítási órák keretében:

- ❖ Természetismeret órákon *(lásd tanterv, tanmenet)*
- ❖ Biológia-egészségtan órák anyagába beépítve
- ❖ Osztályfőnöki órák anyagába beépítve
- ❖ Testnevelés óra *(lásd mindennapos testnevelés)*

2.2 Tanítási órákon kívül:

- ❖ Napközis foglalkozásokon
- ❖ Szakköri keretben
- ❖ Egészség hét programjaiba beépítve
- ❖ Kazinczy-napok keretén belül

