

*„Szeresd egészségedet, mert ez a jelen.
Védd a kisgyermeket, mert ez a jövő.
Őrizd szüleid egészségét! – mert
a múlton épül fel a jelen és a jövő.”*
Bárczi Gusztáv

C) Egészségnevelési, egészségfejlesztési program

1. Bevezetés

A harmadik évezredben egy szabad, magabiztos és produktív társadalom kialakítása kívánatos számunkra. Ez a társadalom az emberi méltóságot, testi, lelki és szociális jó-létet valamint az alkotóképességet kiemelt fontosságúnak tartja. Mindannyian tudjuk és tapasztaljuk, hogy az utóbbi évtizedekben milyen kedvezőtlenül alakult a népesség egészség állapota. A helyzet kialakulásáért az egészségtelen életmód, a hiányos egészségkultúra, a környezeti tényezők és a hiányos prevenciós tevékenység felelős. Az egészségtelen életmód egyes elemeit illetően (dohányzás, alkoholfogyasztás, táplálkozási szokások, mozgáshiány) Magyarország a nemzetközi statisztikák élén foglal helyet. Az önpusztító életmód következményeként kialakult megbetegedések megelőzése mindannyiunk felelőssége. Tudjuk, hogy általános iskolás korban nagyon fogékonyak a gyerekek. Ezért vált elengedhetetlenül fontossá, hogy átgondoljuk e témával kapcsolatos feladatainkat.

Az iskolai egészségfejlesztés az iskola egész életébe, mindennapjaiba beépülő tevékenység, amely egyaránt irányul a pedagógusok és tanulók egészség ismereteinek bővítésére, korszerűsítésére, a fizikai és pszichoszociális környezet egészség támogató jellegének erősítésére, az oktató-nevelői tevékenységben a személyközpontú megközelítésre a tanulók személyiségfejlesztése érdekében.

2. Helyzetelemzés, helyi sajátosságok

(SWOT analízis alapján)

2.1. Erősségek

- képzett, sok esetben és területen lelkes szaktanárok, tanítók
- nyitott iskolavezetőség
- tantervi háttér
- a diákétkeztetés magas színvonala
- egészséges táplálkozásra nevelés tankönyv segítségével
- nagy udvar, sportudvar, játszótér
- felújított tornaterem
- a mindennapos testnevelés, gyógytestnevelés
- a szabadidő hasznos eltöltésének lehetősége
- a tanterem természetes és mesterséges megvilágítása jó
- erdei iskola (elsősorban az alsó tagozatos tanulók veszik igénybe)
- gyerekközpontú szemlélet
 - jó kapcsolat az egészségügyi szakemberekkel
 - rendszeres szűrővizsgálatok (a védőnők programja szerint)
- évenkénti fogorvosi vizsgálat
- hagyományok
- a művészeti tagozat

2.2. Gyengeségek

- a tantestület nem egységes, nem minden kollega szívügye az egészséges életmódra nevelés

- a tanulók egy része egyoldalúan táplálkozik
- az iskola berendezési tárgyai nem minden esetben szolgálják a tanulók egészségének fejlődését (padok, székek folyamatos cseréje indokolt)
- a gyerekek egy része közömbös a téma iránt
- a mellékhelységek higiénája elmarad a kívánatostól

2.3. Lehetőségek

- jobb kommunikáció (szülők-pedagógusok, gyerek-pedagógus)
- azon területek felderítése, ahol a pedagógusok aktivizálhatók az egészségnevelés területén
- kapcsolat a civil szervezetekkel (Vöröskereszt, családsegítő-, védőnői szolgálat)
- továbbképzések

2.4. Veszélyek, fenyegetettség

- a kellő ismeretek hiánya
- a családi értékrend eltér az optimálistól
- kortárshatás
- a drogok jelenléte
- településünkön sok a vendéglátó-ipari egység (az iskola közelében is!)
- a tisztálkodás hiányából fakadó fertőzések (tetű, rüh)
- az alul- és túltápláltság egészségkárosító hatásai

3. Célkitűzések

A test és a lélek harmonikus fejlesztése, az élet tisztelete, védelme, az egészséges és kulturált életmód iránti igény kialakítása.

Sikeresnek tekintjük munkánkat, ha a kitűzött célok 60 %-a megvalósul.

3.1. Hosszú távú célok

- a környezetére és személyi higiénijára igényes ember kialakítása
- az egészséges táplálkozásra való igény kialakítása
- a kulturált étkezés készségszintű alkalmazása

3.1.1. A kitűzött célból adódó feladataink

- a tiszta környezet biztosítása
- az udvar, az iskolakörnyék rendszeres takarítása
Felelős: osztályfőnökök, napközis nevelők
- az evőeszközök megfelelő használata
Felelős: napközis nevelők
- tanórákon és egészségvédelmi hónap keretében tartott előadásokon ismerjék meg az egészséges táplálékokat
Felelős: tanítók, szaktanárok

3.2. Középtávú célok

- a testápolás igényének kifejlesztése

- legyen igénye a harmonikus környezet
- az egészségre hosszútávon ártalmas hatású élelmiszerek, az elhízás veszélyeinek megismerése
- a mindennapos testmozgás fontosságának tudatosítása

3.2.1. A kitűzött célból adódó feladataink

- a serdülőkori testi változások ismertetése, a tisztálkodás fokozott fontosságának tudatosítása osztályfőnöki órák keretében
Felelős: felsős osztályfőnökök
- a szemetes környezet lélekromboló hatásainak tudatosítása
Felelős: osztályfőnökök
- a megfelelő étrend megismertetése fontos az egészséges táplálkozás megvalósításában
Felelős: osztályfőnökök, iskolavezetés, szaktanár
- a mozgásigény kielégítése, a mozgáskoordináció, a mozgáskultúra megalapozása
Felelős: testnevelő tanárok, tánctanár

3.3. Rövid távú célok

- váljon automatikussá és természetes igénnyé a napközbeni tisztálkodás
- fontos a helyes, tudatos napirend kialakítása
- a szabadidő mozgásgazdag eltöltése
- a test és lélek harmonikus fejlesztése
- a dohányzás és az alkoholfogyasztás elkerülése

3.3.1. A kitűzött célból adódó feladataink

- testnevelés óra után, ebéd, ill. étkezések előtt, a délutáni tanulási tevékenység megkezdése előtt mossanak kezet a tanulók
Felelős: osztályfőnökök, napközis nevelők
- a kultúrált WC használat elsajátítása
Felelős: tanítók
- környezet, ill. osztályfőnöki órák keretében beszéljünk a napirend fontosságáról, kialakításának módjairól
Felelős: szaktanárok, osztályfőnökök
- a napközis tanulók délutáni szabadidejében sok mozgást igénylő játékos versenyek, vetélkedők szervezése
Felelős: napközis nevelők
- félévente egy alkalommal túra, akadályverseny szervezése
Felelős: osztályfőnökök
- önismereti játékok szabadidőben, osztályfőnöki órákon
Felelős: napközis nevelők, osztályfőnökök
- az érzelmi élet gazdagítása, a társas kapcsolatok igényének erősítése
Felelős: szaktanárok, osztályfőnökök
- a dohányzás káros hatása a fejlődő szervezetre, az alkoholfogyasztás veszélyeinek, káros hatásainak megismertetése, tudatosítása
Felelős: osztályfőnökök

4. Drogstratégia

4.1. Bevezetés

„A drogfogyasztásnak mára már vannak olyan formái, amelyek nem szubkulturális típusúak, hanem szétterülők egy egész generációra, hiszen a fiatalok szórakozási lehetőségei között vannak olyanok, amelyek szoros összefüggésben vannak a drogfogyasztással és ennek következtében a drogkereskedelemmel.

Vannak olyan szórakozási formák, ahol sok minden üzen arról, hogy a drog alternatívát jelenthet. A drognak ezt az önmaga megmutatását gyakorlatilag nagyon sok fiatal fogja megtapasztalni az életében, s ezzel szembe kell a prevenció mezőnek valamit nyújtania. A társadalom egészének kell megelőznie a problémát. Annak minden szintjével és minden színterével. A társadalomban megjelenő problémákat ott tudjuk kezelni, ahol a jelenség létre jön, vagy ahol a problémát leginkább észlelni lehet. Minél korábbi az intervenció, annál hatékonyabb, éppen ezért fontos a társadalom minden színterének tudatosítása ezzel a problémával kapcsolatban. Drogmentes társadalom nem lehet reális jövőkép, ugyanakkor értéktételezésként a drogmentes élet igenis elérendő cél." (Topolánszky 1990)

4.2. Helyzetkép

A dohányzás, az alkoholfogyasztás kipróbálása egyre alacsonyabb életkorban történik, ugyanígy az első tiltott droggal való megismerkedésre is ez jellemző. A serdülőkori virtus, a kíváncsiság és a túlzott kockázatvállalási készség lehet az alapja, hogy a felnőtt társadalom intelmei ellenére nagyon sokan megismerkednek a drogokkal. Kis falusi iskolánk tanulói – jelenlegi tudásunk szerint – még nem kerültek közvetlen kapcsolatba drogokkal, de ismerve a környező városok rosszabb helyzetét, és látva a tendenciát, szükséges előre felkészülni ezekre a veszélyekre. Számolnunk kell azzal a ténnyel, hogy diákjaink zöme a 8. osztály elvégzése után a környékbeli középiskolákba kerül, ahol már potenciálisan veszélyeztetetteké válhatnak.

4.3. Jövőkép

Célunk az, hogy olyan fiatalokat neveljünk, akikben erős a motiváció az egészséges életvitelre, képesek felelősségteljesen dönteni. Törekvésünk, hogy felvértezzük őket a drog-csábítás elutasítására, hogy önmegvalósítási igényüket értelmes aktivitást igénylő tevékenységben valósítsák meg.

4.4. A droghasználat kialakulását elősegítő tényezők

- **család**
 - csonka család
 - az apák nem vesznek részt a nevelésben
 - az apákhoz való viszony ambivalens
 - hátrányos helyzet
 - alulszocializáltság
 - rossz családi légkör

- törődés hiánya
 - a gyermek úgy éli meg, hogy a szülei elutasítják
 - túl óvó, szabályozó családi környezet
 - szülői bánásmód
 - tanulmányi eredményre való reagálás
 - deviancia
 - szülői szerfogyasztás mintanyújtó szerepe
- **szülők szerfogyasztása**
- alkoholizálás - hátrányos helyzetűeknél, az apáknál magas a rendszeres, nagymértékű fogyasztás
 - gyógyszerfogyasztás - hátrányos helyzetűeknél megjelenik az anyáknál a fokozottabb altató, nyugtató fogyasztás
 - dohányzás - hátrányos helyzetűeknél magas arányban fordul elő
 - kávéfogyasztás - kevésbé szocializált családokban magas
 - egyéb szerhasználat - kevésbé szocializált családokban gyakrabban jellemző
- **iskola**
- iskolába lépés időpontja
 - iskolaváltások a hátrányos helyzetűeknél gyakoribbak
 - beilleszkedési problémák
 - magatartási problémák
 - negatív címkézés
 - tanulmányi eredmény és az azzal való elégedetlenség - mögötte nem mindig értelmi problémák állnak
 - osztályismétlés, túlkorosság
 - igazolatlan hiányzások
- **kortárs csoport**
- csavargás
 - otthonról szökés
 - verekedés
 - lopás
 - szerfogyasztásra befolyásolás - kockázat-értékelés irrealitása
 - a kipróbálás csoportosan történik - csoportnyomás hatása
 - változó-, vagy deviáns csoporthoz kötődés - a jó informális státusz megszerzéséhez deviáns magatartásokon keresztül vezet az út
 - nehezebben ellenőrizhető, kikkel „lóg” együtt
 - kontrollálatlan a zsebpénz költése
- **személyes életút**
- érzelmi igények fokozottak, kapcsolódási lehetőség nélkül
 - konfliktushelyzetek agressziómentes megoldása nem működik
 - sikertelenségek erős traumatizációs hatása
 - bizonytalanság, alacsony önértékelés az elszenvedett kudarcok miatt
 - egészségmotiváció hiánya
 - veszélytudat hiánya
 - előrejutási motiváció erős, személyes aktivitás elégtelen

4.5. Védő tényezők

- iskolai sikerek
- biztonságos és támogató kapcsolatrendszer
- a segítséget és érzelmi támaszt nyújtó szülők, tanárok, felnőttek segítségével

4.6. Célok megfogalmazása

4.6.1. Általános cél

Az alkohol – és drogfogyasztás és az általuk okozott egészségi és szociális károk visszaszorítása és megelőzése. Az örömeiket ne a drogokban keressék a tanulók, hanem az élet más területein.

4.6.2. Hosszú távú célok – mintaközvetítés

A gyerekek számára ne legyen kulturálisan elfogadott a droghasználat. Az egészséges, drogmentes életstílus váljon vonzóvá.

- A kitűzött célból adódó feladataink
 - Annak tudatosítása, hogy a társadalom túlnyomó része nem használ drogokat.
Felelős: osztályfőnökök
 - A produktív, egészséges élet lehetőségének bemutatása személyes példákön.
Felelős: osztályfőnökök, szaktanárok

4.6.3. Középtávú célok - fejlesztés

Fokozódjék a tanulók drogokkal kapcsolatos tudása és negatív attitűdje

- A kitűzött célból adódó feladataink
 - Megelőző-egészségfejlesztő programok lebonyolítása
Felelős: osztályfőnökök, szaktanárok

4.6.4. Rövid távú célok - alapozás

A szülők, pedagógusok ismereteinek növelése a hatékonyabb megelőzés érdekében.

- A kitűzött célból adódó feladataink
 - Alternatív szabadidős és sportprogramok, művészeti tevékenységek szervezése
Felelős: tantestület tagjai
 - Információs kiadványok eljuttatása szülőkhöz, tanárokhoz
Felelős: gyermekvédelmi felelős

5. Rendezvények, programok

Szeptember

- -őszii túra, akadályverseny

Október

- őszi nagytakarítás – az iskola udvarának rendbetétele

November

- egészségnevelési hónapkeretében évfolyamonként előadások
- gyümölcsakció – a Vöröskereszt helyi szervezete hagyományosan déli gyümölcsöt oszt a gyerekeknek, felhívva a figyelmet a gyümölcsfogyasztás fontosságára, az egészséges táplálkozásra.

December

- Osztályfőnökök szervezte uszodalátogatások

Február

- Testnevelési játékok 1-4. osztály
- Kézilabda házi bajnokság 5-8. osztály

Április

- Tavaszi nagytakarítás – az iskola udvarának rendbetétele

Május

- Tanulmányi kirándulások
- A Kisfaludy-napokhoz kapcsolódó sportversenyek