

**Sárospataki Református Kollégium Gimnáziuma, Általános Iskolája és  
Diákotthona**

---

✉ 3950 Sárospatak, Rákóczi út 1.  
☎ / Fax: 47/311-039/ 47/311-720  
E-mail: [refi@reformatus-sp.sulinet.hu](mailto:refi@reformatus-sp.sulinet.hu)

**OM azonosító: 039227**

## **EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM**



*„Féljétek az Istent és Neki adjatok dicsőséget” Jel.14,7*

**2013**



## 1. Az iskolai egészségnevelési stratégia színterei és módszerei

Az egészségfejlesztés magába foglalja a korszerű egészségnevelés, az elsődleges prevenció, a mentálhigiéne, az egészségfejlesztő szervezetfejlesztés, az önségítés feladatait, módszereit. A korszerű egészségnevelés egészség- és cselekvésorientált tevékenység.

Az egészségnevelési feladatok nem csak az iskola területéhez kötöttek. A Nemzeti Stratégia különválasztja az órai munkára tervezett és az ahhoz kötött módszereket az egyéb hatásrendszerektől, így az iskolákhoz kötött programok további két csoportra oszthatók.

### 1. Iskolai programok:

Tanórai foglalkozások:

- Szaktárgyi órák témafeldolgozása: biológia, kémia, földrajz órákon.
- Osztályfőnöki órák témafeldolgozása: interaktív órák, esetelemzés

Tanórán kívüli foglalkozások:

- sportprogram
- egészségnap,
- drogprevenciós nap
- hétfői iskolai programok a megelőzés jegyében
- szülői értekezlet, szülőcsoport – osztályszintű
- iskolai szintű
- lehet külső előadó: orvos, pszichiáter, rendőr, gyógyult drogos
- szakmai tanácskozások tréningek – erre DÖK képviselőket is meg lehet hívni
- szakmai tanácskozások, a versenysport egészségnevelésben betöltött szerepéről sportintézmények, sportegyesületek, szakosztályok, sportszervezetek részére

### 2. Iskolán kívüli rendezvények:

- kirándulások, túrák, sportprogramok

### 3. Módszerek:

- személyes beszélgetések
- klubok
- filmvetítés
- versenyek, vetélkedők, pályázatok
- szakkörök
- kiscsoportos beszélgetések
- iskola rádió, iskola tv, iskola újság
- dramatikus játékok
- színjátszó kör
- drog ellenes sportprogramok, túrák, kirándulások
- gyógyult drogos megszólaltatása
- könyvtár sarok
- internet felhasználás, oktatás
- anti – drog diszkó
- diák önkormányzati programok
- iskolai hagyományörző programok
- tábor, szaktábor, önismeretei, bűnmegelőzési,
- sportszakmai konferenciák

### 4. Taneszközök:

- multimédiás segédanyagok, videofilmek,
- internet-hozzáférés – ezek használatához szükséges hardverek (laptop, projektor, tv, videó), digitális fényképezőgép

- mikroszkópok (sztereo-mikroszkóp / fény mikroszkóp),
- transzparens- és diasorozatok, faliképek, plakátok

## **2. Az egészségnevelés iskolai területei**

A WHO meghatározása szerint az egészségnevelés olyan változatos kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkézségeket bővíti az egyén és a környezetében élők egészségének előmozdítása érdekében. A korszerű egészségnevelés egészség és cselekvésorientált tevékenység.

Az elsődleges megelőzés a betegség első megjelenésének megakadályozására, az egészség megőrzésére irányul.

### **2.1. A prevenció (megelőzés)**

Az elsődleges vagy primer prevenció a betegségeket előidéző tényezők korai felismerésére és elkerülésére irányuló tevékenység.

Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés az egészségi állapot erősítésére és fejlesztésére irányul: együttműködés az egészségüggyel; időben orvoshoz kell fordulni.

Ide tartozik:

- egészséges táplálkozás
- szabadidő eltöltése aktív módon
- mindennapos testmozgás
- személyi higiéné
- a lelki egyensúly megteremtése (stressztűrés, stresszkezelés)
- a harmonikus párkapcsolat kialakítása (kiegyensúlyozott szexualitás)
- egészséges és biztonságos környezet kialakítása (baleset megelőzés)
- egészségkárosító magatartásformák elkerülése (dohányzás, alkohol, drog)
- járványügyi és élelmiszerbiztonság megteremtése.

Iskolánknak ebben van jelentős szerepe. Az egészségnevelési feladatokban is e területre helyezük a hangsúlyt.

A gyerekek sok időt töltenek az iskolában, itt tudunk hatást gyakorolni személyiségük kialakulására, fejlődésükre, amely döntően meghatározza életideáljaikat, későbbi szokásaikat.

Az u. n. „rejtett tanterv” alkalmas ezen célok magvalósítására. Itt nyílik mód az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására.

Ezeket a feladatokat lehet egészségnevelési kampányok során elvégezni: pl. felhívjuk a figyelmet a dohányzás veszélyeire, a helyes táplálkozási szokásokra, a mozgásban gazdag életmódra, iskolai felvilágosító előadásokat tartunk, vagy meghívott szakembert kérünk fel megtartására.

Ez azonban egyoldalú közlési forma, az ismeret átadása a hallgatóság aktív, személyes bevonása nélkül történik. Ezért helyesebb, ha más módon közelítjük meg a téma feldolgozását.

A rizikócsoporthoz irányuló egészségfejlesztő tevékenység közvetlenül kapcsolódik a betegségmegelőzés, a prevenció gondolatához.

Megfelelő korai szűréssel megállapíthatjuk, hogy kik a veszélyeztetettek valamely krónikus, nem fertőző betegség, vagy szociális helyzetük szempontjából a családi anamnézis ismeretében.

Ebben ki tudunk munkálni olyan betegségmegelőző és terápiás programot, mint pl.:

- mozgásprogram
- sajátos étrend
- súlyproblémával küszködőknek diéta

- magas vérnyomásban szenvedőknek étrend változtatás
- cukorbetegségben szenvedőknek étrend

Ezt a feladatot az iskolaorvos közreműködésével a védőnő és a gyermek és ifjúságvédelmi felelős a szabadidő szervező segítségével tudja megoldani.

## ***2.2. Egészségfejlesztő team létrehozása***

Jól bevált gyakorlat, hogy olyan csoportot alakítsunk ki, amely a belső innováció és a pedagógiai programalkotás során az iskolai egészségnevelési feladatokban közreműködik.

Az egészségfejlesztő csoport tagja legyen:

- az intézményvezető, vagy megbízottja
- az iskolai drogügyi koordinátor
- az iskolaorvos
- a védőnő
- a szabadidő szervező
- a gyermek és ifjúságvédelmi felelős
- a DÖK elnök
- az osztályfőnöki munkaközösség képviselője

Támászkodni kell az osztályfőnök, szaktanárok, munkaközösség vezetők és a DÖK munkájára. A legjobb program sem lehet eredményes a kollégák és az iskolavezetés és a diákság támogatása nélkül.

## ***2.3. Mindennapos testnevelés***

Iskolánk heti három alkalommal 2 órát biztosít tömegsport foglalkozásokon (röplabda, kosárlabda, fiú és lány labdarúgás, kondicionálás, erőfejlesztés...) való részvételre. Ezeket a foglalkozásokat a testnevelés óráink színhelyén tartjuk.

Tanulóinknak lehetőségük van tanári felügyelet mellett úszásra a városi uszodában.

A könnyített vagy gyógytestnevelésre szoruló diákok rendszeres orvosi ellenőrzésen és órarendbe illesztett speciális gyógytestnevelés órákon vesznek részt. Az órákat megfelelő képesítésű tanárunk tartja.

## ***2.4. A tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek***

Iskolánkban a munkaközösség évente két alkalommal /ősszel és tavasszal/ méri és értékeli a címben jelzettet. Így az általános fizikai teherbíró képességmérése során feltérképezhetők az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. E hiányosságok feltárása kiindulásul szolgál mind az egyéni, mind a közösségi fejlesztő felzárkóztató programok elkészítéséhez, lehetőséget biztosítva az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, a szükséges szint elérésére, megtartására.

Ezek, a felmérés során alkalmazott tesztek:

- egyszerűek,
- kevés szerigényűek, bárhol végrehajthatók
- megmutatják a tanulók fizikai felkészültségének mértékét és előremutatóak,
- semmilyen egészségkárosító hatást nem váltanak ki,
- megfelelnek a tudományos kritériumoknak,
- nevelési eszköznek tekintjük.

A felmérési tesztek nem képezik a tantervek tartalmát, azokat nem szabad betanítani és gyakoroltatni!

Minden tesztre vonatkozóan külön utasítások vannak, amelyeket be kell tartatni.

Ezek a tesztek (amelyeket iskolánkban mérünk) a következők:

1. Helyből távolugrás (dinamikus láberő)
2. Sit-up teszt, felülések (törzserő)
3. Függes hajlított karral (funkcionális karerő)
4. 10 x 5 méteres ingafutás (futási sebesség – fürgeség)
5. 12 perces futás-cooper teszt (állóképesség)
6. Lökés egy kézzel (ügyesebb) tömött labdával (dinamikus dobóerő)
7. Hajítás fej fölött két kézzel hátra tömött labdával (törzserő)
8. Mellőfekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás
9. Hasonfekvésből törzsemelés (hátizom erő)
10. Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés (hátizom erő)

Az értékelés mennyiségi mutatókkal, pontértékelés alapján, szóbeli, írásbeli értékelés formájában történik (OM és Hungarofit által megadottak szerint). Korosztályra lebontva történik!

Ezek alapján kategóriákban felosztva a következő (pontokban):

1. Igen gyenge	0-20
2. Gyenge	21-40
3. Kifogásolható	41-60
4. Közepes	61-80
5. Jó	81-100
6. Kiváló	101-120
7. Extra	121-140 pont

Az értékelés (mérés) során igyekszünk elérni, hogy a tanulók elméletben és gyakorlatban is megszerezzék azokat az alapvető élettani, egészségügyi ismereteket, amelyek szükségesek a tudatos edzésvezetéshez, a pillanatnyi fittség megállapításához, ellenőrzéséhez.

### **3. Az egészségnevelés iskolai feladatai**

#### **Rövidtávú feladatok:**

ezek azonnali beavatkozást igényelnek, illetve egy éven belül kellene megoldani őket

- önmagunk és egészségügyi állapotunk ismerete
- egészséges testtartás, a mozgás fontossága
- az étkezés, a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a tanulási környezet alakítása.

#### **Középtávú, 3-4 évre tervezett feladatok:**

- az értékek ismerete
- a betegségek kialakulása és a gyógyulási folyamat
- a tanulás és a tanulás technikái
- az idővel való gazdálkodás szerepe
- a rizikóállalás és határai
- szenvedélybetegségek elkerülése

#### **Hosszútávú, 8-12 évre tervezett feladatok:**

- barátság, párkapcsolatok, szexualitás szerepe az egészségnevelésben
- személyes krízishelyzetek felismerése és kezelési stratégiák
- természethez való viszony, az egészséges környezet jelentősége.

Az iskolai egészségnevelés összefügg a tanári magatartással, gondossággal, az iskola szervezettségével.

Ezért gondoskodnunk kell:

- osztálytermek megfelelő, rendszeres szellőztetéséről,
- a tanulók rendszeres szűrővizsgálaton vegyenek részt (fogászat, szemvizsgálat, általános szűrővizsgálat) és tartsák be a szakorvosok utasításait,
- osztálytermek berendezése feleljen meg az életkori sajátosságoknak,
- világítás, számítógépek elhelyezkedése jó e,
- tanulók testtartása jó legyen, időszakonkénti ültetésrend változtatás a szem és gerinc terhelésének egyenletessé tétele érdekében,
- délutáni és szabadidős foglalkozások segítsék az egészséges életmód kialakítását,
- rendezzünk ún. „Egészségnapot”,
- szervezünk kirándulásokat, erdei túrákat, sportnapokat.

A programok tervezése, a tevékenységek folyamatosságának egymásra épülésének biztosítása érdekében célszerű legalább egy tanévben egyszer átfogó értékelést végezni. A programok értékelésében az ellenőrzés, értékelés klasszikus szempontjait és módszereit lehet alkalmazni. A minőségfejlesztési eljárásokból az ún. PDCA ciklust lehet adoptálni az iskolai egészségfejlesztési feladatok értékelésére. ( Tervezd! Csináld! Ellenőrizd, értékeld! Cselekedj!)

Ez egyike azoknak az eljárásoknak, amellyel biztosítható az elvégzett munkafolyamatok értékelése és ez által a fejlődés, illetve az egyes hiányosságok nyomon követésére is mód nyílik.

Cél: a jól bevált módszerek, programok fenntartása a kevésbé beváltak javítása, esetleg elhagyása, illetve az igények figyelembevételével újabbak beépítése, indítása.

#### **4. Az egészségnevelés és az egészséges életmód kialakításának szempontjai a sport irányultságú képzésben (emelt testnevelés osztály)**

A sport mindig fontos szerepet játszott az emberiség történetében. Ma már mindenki előtt világos, hogy nem csak embermilliók szórakozását biztosítja, hanem az egészség megőrzésének, a betegségek megelőzésének, illetve a rehabilitációnak egyre fontosabb, és anyagiasodó világunkban egyik legolcsóbb eszköze. Az emberi életkor folyamatos meghosszabbodása során célunk az idős egyén munkabírásának, testi állapotának megőrzése, az életminőség javítása. Ebből a szempontból megelőző gyógykezelés, életünk szerves része a sport.

Különösen fontos ez a kérdés hazánkban, mert a magyar lakosság átlagos élettartama csak 68 év, lényegesen alacsonyabb, mint a hasonló gazdasági helyzetű és kulturáltságú országokban. A rövid élettartam egyik számba vehető oka az, hogy a lakosságunk jelentős része mozgásszegény életformában él. Világunkban, melyben az ülő életmód dominál a technológia fokozódó térnyerése folytán, testünk egyre kevesebb munkára kényszerül, noha köztudott, hogy a hosszú és egészséges élet alappillére a fizikai aktivitás.

Az előbbieket hatását tovább fokozza a szórakoztató elektronika növekvő népszerűsége, különösen a gyermekek és a fiatal felnőttek körében. Egy diák naponta átlagosan 9 órát tölt fekvő helyzetben, 5 órát ülő helyzetben és további 5 órát álló helyzetben.

Mindössze egy óra jut testmozgásra egy nap – magában foglalva az olyan mindennapi tevékenységeket is, mint például a mosdóig tartó távolság megtételét. Ezzel gyakorlatilag nullára redukálódik az az idő, melyet testmozgásra fordítunk egy nap és ennek következményei igen nyugtalanítóak: a 8–18 éves korosztály 80%-a hetente akár 30 órát is eltölt a televízió vagy a számítógép képernyője előtt. Így nem meglepő, hogy az iskolai teljesítmény általánosan hanyatló tendenciát mutat és az elhízásban szenvedő gyerekek száma

egyre gyarapszik. Míg 1975-ben például a német gyerekek 4%-a volt túlsúlyos, addig napjainkban már minden negyedik gyerek érintett a problémában.

Az emberi test a legbecsesebb kincsünk. Az egészséghez és az általános jó közérzet fenntartásához pedig a sporton keresztül vezet a legrövidebb út.

Az egészségnevelési feladatok nem csak az iskola területéhez kötöttek. A Nemzeti Stratégia különválasztja az órai munkára tervezett és az ahhoz kötött módszereket az egyéb hatásrendszerektől, így az iskolákhoz kötött programok további két csoportra oszthatók, iskolai és iskolán kívüli rendezvények. Az iskolai programok tanórai foglalkozásokra és tanórán kívüli foglalkozásokra bonthatók. A tanórai foglalkozások keretében a szaktárgyi órák témafeldolgozásaiban (biológia, kémia, földrajz órákon) látunk lehetőséget az egészségnevelésre, az egészséges életmód szempontjainak megismertetésére. A versenysport sikeres üzésében nagy szerepet játszik a sportoló táplálkozása. E témával biológia és osztályfőnöki órákon foglalkozhatunk. Interaktív témafeldolgozással, esetelemzésekkel érhetünk célt. A tanórán kívüli foglalkozásokon rekreációs sportprogramot szervezünk a sportoló tanulóinknak. Ezek a rekreációs foglalkozások a versenysportoló tanulók kikapcsolódását, aktív pihenését szolgálják. Iskolánk orvosának segítségével gondoskodunk versenysportoló tanulóink rendszeres orvosi felügyeletéről, alapvető sportorvosi vizsgálatok elvégzéséről, sportorvosi szaktanácsadásról.

## **5. Drogstratégia**

Az egészségfejlesztési program része az iskolai drogstratégia. A drogfogyasztás manapság társadalmi jelenség. Gondoljuk meg, naponta találkozunk, az ún. legális drogokkal, ilyen a kávé, a cigaretta és az alkohol. Mindig voltak és lesznek egyének, akik valamilyen okból olyan anyagokat fogyasztanak, amelyek számukra károsak. Feszültségoldás, öröm, bánat, elviselhetetlennek hitt körülmények, csalódás, munkahelyi, családi problémák, vagy egyszerűen genetikai – biológiai rendellenességek lehetnek azok az okok, melyek hatására az egység a drogokhoz nyúl. A drogproblémák széles körben előfordulnak, gyakorlatilag egyetlen közép fokú oktatási intézmény sem mentes ezektől.

Az első kipróbálás oka a kíváncsiság és sajnos nem hiszik el fiataljaink, hogy a függőség szinte azonnal kialakul. A fiatalok közel fele barátok útján jutott az elsőnek kipróbált szerhez. Idegenek társaságában csak elenyésző százalékban kezdenek drogozni.

A 28/2000 (IX.21) OM rendelet szerint, „Az iskola helyi tantervébe – az osztályfőnöki nevelő és oktató munkához kapcsolódva – be kell építeni az egészséges életre nevelést, illetve az egészségvédelmet szolgáló tananyagot, melynek időkerete tanévenként 10 óra. (10§(5.)