036268

A Dombóvári József Attila Általános Iskola egészségnevelési programja

2016.

ISKOLAI EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

Az iskola egészségnevelési tevékenységének kiemelt feladatai:

- a tanulók korszerű ismeretekkel és az azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében
- tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az egészséges életmódra jellemző tevékenységi formákat, az egészségbarát viselkedésformákat
- a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten – a tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások keretében – foglalkoznak az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel
  - a táplálkozás
  - az alkohol- és kábítószer fogyasztás, dohányzás
  - a családi és kortárskapcsolatok
  - a környezet védelme
  - az aktív életmód, a sport
  - a személyes higiénia
  - a szexuális fejlődés területén

Az egészségnevelés az iskola minden pedagógusának, illetve minden tanórai és tanórán kívüli foglalkozás feladata.

Az iskolai egészségnevelést elsősorban a következő tevékenységformák szolgálják:

- a mindennapi testedzés lehetőségének biztosítása: testnevelés órák; játékos, egészségfejlesztő testmozgás az 1-4. évfolyamon, az iskolai sportkör foglalkozásai, tömegsport foglalkozások, úszásoktatás, gyógytestnevelés
- a helyi tantervben szereplő tantárgyak (biológia, technika, testnevelés), valamint az 5.-8. évfolyamon az osztályfőnöki órák tanóráin feldolgozott ismeretek
- az egészségnevelést szolgáló tanórán kívüli foglalkozások:
  - szakkörök
  - túra minden félévben osztályonként egy-egy gyalog – vagy kerékpártúra az iskola, vagy a város környékre
  - minden évben egy alkalommal játékos vetélkedő az 5.-8. évfolyamos osztályoknak az egészséges életmódra vonatkozó tudnivalókkal kapcsolatosan
  - egészségnevelési levelezős verseny
- az iskolai egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő) segítségének igénybevétele, és kortárssegítők bevonása a felvilágosító munkába
  - félévente egy alkalommal az 5.-8. évfolyamon
  - egy-egy osztályfőnöki óra megtartásában
  - a tanulók egészségügyi és higiéniai szűrővizsgálatának megszervezéséhez
- a tanulók testnevelési kategóriába sorolása május 30-ig

1. EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

Egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok

Az egészségfejlesztésnek egy olyan folyamatnak kell lennie, amelynek során a teljesség igényével próbáljuk megjeleníteni az optimum felé való törekvést. Három témakör köré csoportosítjuk a feladatokat.

1.1. Mindennapos testnevelés/testmozgás

Az év elején elkészülő felmérések, orvosi vizsgálatok kimutatták (kimutatják), hogy gyermekeink, tanulóink közül nagyon soknál jelentkezik valamilyen tartási rendellenesség, gerincferdülés, statikai lábbetegség. Ezek a kisgyermekkorban kezdődő és az iskolában fokozódó elváltozások rendszeres testmozgással, célirányos gimnasztikával megelőzhetők lennének.

Nem az a fontos, hogy minél nagyobb erőkifejtésre serkentsük a fiatalokat, hanem azzal tudunk segíteni, ha megadjuk a lehetőséget a **mindennapi testnevelésre, testmozgásra**.

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

Szempontok:

- mindennapos testnevelés/testmozgás – heti 5 testnevelési órán felül, labdajátékok, tánc, úszás, vagy a helyzetnek megfelelő mozgáslehetőség (foglalkozás) biztosítása
- jó lenne, ha a tanulót a testnevelés órán minél több sikerélmény érné, a mozgást örömmel végezné, igényévé válna
- az iskolai testnevelés óra keretében továbbra is tartásjavító torna beiktatását tartjuk szükségesnek, testnevelőink ismerik a gerincorvosi társaság által kidolgozott programot, így az óra eleji bemelegítés 10 perce kiválóan alkalmas a tartásjavító gyakorlatok elvégzésére
- továbbra is nagyon fontos a gyógytestnevelés foglalkozások rendszere, ahol speciális gyakorlatokkal a problémák javíthatók
- folyamatos kapcsolattal, mely az iskolaorvossal létrejön, sok betegséget okozó tünet megszüntetése elérhető, javulása nyomon követhető
- örömteli, hogy az iskola rendelkezik tornaszobával, tornateremmel, öltözőkkel, iskolánkban a műfüves pálya is használható testnevelésre
- futópályájával nem rendelkezünk, de a futófolyosót használhatjuk, bár a bemelegítő, állóképességi futásokat csak az iskolaudvar betonján tudjuk lebonyolítani, ami nem a legjobb, hiszen nem egészséges betonon futni

1.2. Iskolai étkeztetés

Egy gyermek étkezése, a fejlődő szervezet igényei miatt, különös figyelmet követelnek:

Az iskolában, a szülők igényének megfelelően háromszori étkezést, vagy csak ebédet biztosítunk, melynél a folyamatosság, és az önkiszolgáló jelleg érvényesül. Folyadékigényeiket egész nap folyamán kielégítjük.

A legfontosabb az iskolai étkeztetések milyensége. Intézményünkben az étkezést az önkormányzat biztosítja. A konyha üzemeltetője az iskolaorvossal megbeszélve készíti el a gyermekek étrendjét.

Az átlagos magyar étkezési szokások miatt magas a túlsúlyos fiatalok aránya. A súlynövekedés a serdülőkor éveiben fokozódik, erre gondolnunk kell. Jó lenne elérni, hogy minden gyermek jusson olyan táplálékhoz, amire szüksége van.

Szempontok:

- a hátrányos helyzetű, nehéz körülmények között élő gyerekek, mivel általában ingyenes étkezők, itt esznek, naponta háromszor, sőt az alsó tagozatotok tejet is kapnak, 1-6. évfolyamosok pedig hetente kétszer almát
- kövessük nyomon, és ha kell, jelezzük véleményünket az étkezést biztosító vállalkozónak, ha nem tartjuk megfelelőnek az ételeket, vagy bármely az étkezéssel kapcsolatos feltételt
- az iskolaboltban lehetőségük van a gyerekeknek a modern étkezési szokásoknak megfelelő tízórait (uzsonnát) is venni (gyümölcs, joghurt, kefir, barnalisztből készült péksütemény, stb.)
- olyan egészségnevelési (helyes táplálkozási szokásokat kialakító) programokat (szakköröket, klubokat, játékokat, stb.) kellene indítanunk (adaptálnunk, átvennünk, kitalálnunk), melyekkel gyermekeink rossz táplálkozási szokásaira rávilágítva – életkoruknak megfelelő eszközökkel, módszerekkel – próbálunk szokás-változásokat elérni
- osztályfőnöki órák keretében e témában is történjenek felvilágosító előadások, esetleg kóstolókkal, mintaétrend bemutatásával
- legalább ilyen fontos a szülőkkel jó kapcsolatot kialakítva – segítségükkel – elérni kedvező változásokat az egészségfejlesztő munkánkban

1.3. Személyiség fejlődése

A társadalomban egyre nagyobb számban megjelenő „alternatív örömszerzési forma”, a dohányzás, alkohol és drogfogyasztásból adódó problémák mindannak a következményei, hogy a teljes egészségi állapothoz oly fontos mentális egészségre, ennek fejlődésére, nem fordítunk (társadalom, család, iskola) elég nagy hangsúlyt. Egészségfejlesztési tervünkben törekednünk kell egy új, mentálhigiénés szemlélet kialakítására, és az ennek megfelelő tevékenységek meghatározására.
Ezek bevezetésére több lehetőséget látunk:

- lehetőség van iskolai órán, vagy tanórán kívül megfelelő szakmai színvonalú speciális programok lebonyolítására külső szakember bevonásával
- egy másik lehetőség, hogy egy belső cselekvési programot dolgozzunk ki a lelki egészségvédelem folyamatára

Szempontok:

- intézményünk minden dolgozójának felelőssége, hogy példamutatásával, tetteivel, megfelelő légkör, hangulat kialakításával ösztönözze gyermekeinket a helyes cselekedetekre lelki egészségük védelmében
- továbbra is tartsuk fontosnak az iskolai környezet igényes alakítását, különös tekintettel a termek, folyosók környezeti hangulatára (például színek, termek berendezése, az udvar, tisztaság, stb.)
- fontos, hogy a tanórán is figyeljünk gyermekeink, tanulóink egészségének megőrzésére (székek, ülés, tartás, beszédstílus, hangerő, stb.)
- megfelelő kapcsolattartás a szülővel, hogy az otthon, vagy az óvodában, iskolában jelentkező lelki egészségi problémák megoldásában együtt munkálkodhassunk
- a problémák jellegéből adódóan kapcsolatfelvétel az iskolaorvossal, védőnővel

<u>Egészségnevelési eszközök, helyszínek, programok:</u>

- tanórai programok (szaktárgyak, osztályfőnöki óra)
- tanórán kívüli programok (vetélkedők, játékok, versenyek, szakkörök, klubok, stb.)
- célzott – külső szakember (orvos, védőnő, kortárselőadó) által tartott – programok alkalmazása:
  - drog
  - dohányzás
  - táplálkozás témakörben
- egészségnapok, hetek, sportprogramok szervezése
- parlagfű mentesítési programba bekapcsolódás (vetélkedő)
- balesetvédelmi rendszabályok megismerése, alkalmazása
- szülők és a család bevonásával szervezett programok.

1.4. Egészség stratégiai terv

1. Testmozgás

Tevékenység (terv)	Feladatok	Eredmény	Időskála	Anyagi vonzat
–Prevenció –mindennapos testnevelés/testmozgás lehetőségének megteremtése –van a napköziben –testnevelés órák hatékonyságának növelése tartásjavító torna –gyógytestnevelés megszervezése	minden pedagógus, minden órán és órán kívül –példamutatások heti 5/3 testnevelés óra ISK, tánc, úszás, konditerem –sikerélmény, örömszerzés prevenció, gimnasztika prevenció+korrekció –biológia ismeretek (elmélet) –T/3 terem felszerelése	 javul a testi egészség, állóképesség, akarat szívesen végzi nem romlik az állapota, –javul az állapota, helyes tartás	folyamatos	 speciális eszközök T/3 terem konditerem felszerelése

2. Táplálkozás

Tevékenység (terv)	Feladatok	Eredmény	Időskála	Anyagi vonzat
–az iskolai étkeztetés helyes táplálkozás –szakmailag jól összeállított étlap –korszerű konyha és ebédlő –újítások bevezetése választási lehetőséggel –beteg gyermekek étkeztetése b. iskolai büfé	ételek minőség, mennyiség, elfogyasztás módja megfelelő legyen étkezési rossz szokások csökkentése újítások választással szemléletváltás – a választékkal kapcsolatban gyümölcs, joghurt, barnalisztből készült	egészség –alultápláltság, –túlsúlyosak aránya csökken	folyamatos	

ajánlott: oszt.f. órán felvilágosító óra –esetleg szülőknek is „egészségnap” alkalmával.	péksütemény oszt.f. órán technika órán tankonyhán kóstoló, mintaétrend	otthoni és elméleti egészségjavulás	évfolyamonként évente egyszer	

3. Lelki egészség védelme – személyiségfejlődés

Tevékenység (terv)	Feladatok	Eredmény	Időskála	Anyagi vonzat
–mentális egészség, mentálhigiénés szemlélet család bevonása, programszerűen –pszichológus alkalmazása –iskolaorvos, védőnő –kortárssegítők bevonása a felvilágosító munkába –egyéb rendezvények, versenyek –túrák, kirándulások –városi rendezvények –tanórákon: biológia **pedagógus példamutatás**	**–**pedagógus példamutatás, hangulat, káros szenvedély –osztályok, környezet hangulata, (színek, berendezés, tisztaság, virágok) –iskolaorvos, védőnő, isk. programban „egészségnap” –félévente egyszer osztályfőnöki, vagy etika órán –szűrések, vizsgálatok –felvilágosító órák (osztályfőnöki, etika) drog, alkohol, dohányzás, nemi betegségek) 7. évfolyam életmód	jobb hangulat, kedv	évente 1-2 alkalommal	