

A MEDGYESSY FERENC GIMNÁZIUM  
ÉS  
MŰVÉSZETI SZAKKÖZÉPISKOLA

## **Egészségnevelési Program**

OM azonosító: 031202



# 1. BEVEZETŐ

*„Az egészség a teljes szomatikus, pszichés és szociális jólét, nem csupán a betegség vagy a fogyatékoság hiánya.”*

(WHO- Egészségügyi Világszervezet)

Az egészség a szervezet harmonikus, kiegyensúlyozott, együttműködő, ép és zavartalan működése. Az egészség relatív fogalom, az ember egészségét négy tényező határozza meg: az öröklött hatások 20%-ban, az életmód 35%-ban, a környezet 30%-ban, és az egészségügyi ellátás 15%-ban. Ebből következik, hogy az életmód szerepe, amit egyértelműen az egyén alakít ki, igen jelentős. Az egészséges életmód összetevőit Dr. Simon Tamás 12 pontban fogalmazta meg:

- 1) Személyi higiéné
- 2) Egészséges táplálkozás
- 3) Több mozgás
- 4) Stressz-tűrés, stressz-kezelés
- 5) Baleset megelőzés
- 6) Kiegyensúlyozott szexualitás
- 7) Nem dohányzás
- 8) Kevesebb alkoholfogyasztás
- 9) Drogtagadás
- 10) Időben orvoshoz fordulás
- 11) Egyéni környezettiszteltet
- 12) Környezetvédelem

*„Az egészséges otthon a családban kezdődik”*

(WHO-1970)

Ez a szlogen az Egészségügyi Világszervezet jelszava volt, de a mondás napjainkban is érvényes, hiszen az egészséges életvezetés szabályait elsősorban a családban lehet elsajátítani. Mindezek ismeretében az egészségre nevelni kell az ország lakosságát, mégpedig akkor, amikor készül az életre, tehát iskoláskorban. Ezt egészségnevelésnek nevezzük, és bevezetése, következetes végrehajtása minden tanintézetben, óvodástól-egyetemig szükséges. Az egészségnevelés az információk átadásán kell, hogy alapuljon.

A harmadik évezredben egy szabad, magabiztos és produktív társadalom kialakítása lenne megfelelő. Ez a társadalom az emberi méltóságot, testi, lelki és szociális jólétet valamint az alkotóképességet kiemelt fontosságúnak tartja.

Az utóbbi évtizedekben azonban kedvezőtlenül alakult Magyarország népességének egészségi állapota, amelynek javítása érdekében készült el az „Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja”. A nemzeti egészségpolitikai stratégia célja, hogy minden magyar állampolgár a lehető legegészségesebben éljen.

Ennek szellemében és az Ottawai Charta előírásainak megfelelően iskolai programunk tartalmazza az egészségfejlesztéssel összefüggő iskolai feladatokat, az egészségvédelemmel, az egészséges életmódra történő felkészítéssel kapcsolatos terveinket, valamint a drogstratégiát.

## **2. HELYZETELEMZÉS**

A Medgyessy Ferenc Gimnázium és Művészeti Szakközépiskola Debrecen legnagyobb lakótelepének (Tócóskert, 40.000 fő) közepén helyezkedik el. A művészeti középiskola része az érettségire épülő szakképzés képzőművészeti szakokon.

Az iskolában felnőttképzés is folyik esti és levelezős tagozaton. Mivel intézményünk megyei beiskolázású a tanulóknak mintegy 30%-a vidéki. Mivel saját kollégiumunk nincs, a város majdnem minden kollégiumában laknak diákjaink. Legnagyobb számban az igen veszélyeztetett környéken elhelyezkedő Györffy Kollégiumban, a Hatvani István Kollégiumban és a legnagyobb diákotthonban a Gulyás Pálban nyertek elhelyezést. A fentiek alapján jól látszik, hogy a gimnázium tanulói nem mentesülnek a város, illetve a városrész környezeti hatásaitól. Az intézmény egész működése során fontos helyet foglal el az egészséges életmódra nevelés (a káros szenvedélyek: dohányzás, alkohol, drog prevenciók tevékenység).

## **3. ALAPELVEINK**

Egészségnevelési programunk

- A helyes cselekvésre ösztönöz.
- A megelőzést szolgálja.
- Jól megtervezett.
- Minden tanulóra kiterjedő folyamatos egészségnevelő munka.

## **4. CÉLOK**

A tanulók ismerjék meg az egészségvédelem kiemelt kérdéseit, így az életkorral járó biológiai, pszicho higiénés, életmódi tennivalókat, a társas kapcsolatok egészségi, etikai kérdéseit, az egészségre káros szokásokat, antihumánus szenvedélyeket.

Az egészségfejlesztési programon belül az antihumánus szenvedélyekkel kapcsolatos fejezet legyen összhangban az iskolai drogstratégiával.

Fontos célkitűzés:

- Az egészségtudatos magatartás, életvitel kialakítása, fejlesztése.
- Az egészséggel kapcsolatos készségek javítása:
  - A dohányzás visszaszorítása.
  - Alkohol és drog prevenció.
  - Aktív testmozgás elterjesztése.
  - Az egészséges táplálkozás népszerűsítése.
  - Mentális betegségek megelőzése, a lelki egészségnek, mint értéknek a megerősítése.
  - AIDS prevenció.
- Családi életre nevelés, az értékrend a személyiség fejlődésének, a felelős szexualitás és drogkerülő magatartás kialakítása

Rövid távú célok, feladatok, sikerkritériumok

Rövid távú célok	Feladatok	Sikerkritériumok
Az egészségnevelés az oktatás és a nevelés minden szintjén jelenjen meg!	A tanmenetben konkrétan jelöljük ezeket a területeket.	Az iskolai élet egészét átfogó egészségnevelés valósul meg.
A lelki egészség is legyen érték!	Önismereti, stressz és konfliktuskezelési, döntéshozási technikák megmutatása	Harmonikusabb, kiegyensúlyozottabb, több pozitív énképű, önmagát jobban ismerő tanulókkal foglalkozhassunk.
A dohányzás visszaszorítása, az alkohol- és drog prevenció legyen mindennapos, de korszerű!	Az „egészséged testben, lélekedben” prevenció program alkalmazása.	A tanulók folyamatosan képet kapnak a rájuk háruló veszélyekről.
Az egészséges életmód fontosságát a szülők is ismerjék fel!	Szülői értekezletek tartása az adott témában.	A szülők partnerré válnak a feladat megoldásában.
A tanulók érezzék azt, hogy felelősek saját testi, lelki egészségükért!	Mindennapos testmozgás biztosítása, rendszeres fizikai aktivitás elősegítése.	A tanulóknak az egészség értéként jelenik meg.

## 5. MÓDSZEREK

- Mindennapi testmozgás az iskolai sportkör keretein belül, délutáni sportfoglalkozásokon való részvétel biztosítása. Évente több természetjáró túra szervezése.
- Kiállítások.
- Művészeti pályázatokon való részvétel kiírt témaköröknek megfelelően.
- Konzultáció.
- ÁNTSZ szakemberei a dohányzás megelőzését szolgáló foglalkozásokat tartanak néhány osztályban.
- A 9-12. évfolyamon „Egészséged testben, lélekedben” prevenció program alkalmazása. Interaktív jellegű foglalkozások.
- Pedagógusoknak drog prevenció továbbképzés.

## 6. SZÍNTEREK

Tanórai: osztályfőnöki és biológia órákon 10 óra egészségnevelés

- Családi és szexuális nevelés
- Testi és lelki egészség
- Környezetvédelem
- Stressz kezelés
- Egészséges táplálkozás

Szakórák

- Biológia
- Kémia

- Testnevelés
- Táncórák a tagozaton
- Egyéb tantárgyi órákon

Tanórán kívüli tevékenységek

Iskolai szint:

- Délutáni tömegsportolási lehetőségek
- Hétvégi túrák, tanulmányi kirándulások
- Szűrővizsgálatok
- „Egészséged testben, lélekben” prevenciós program
- Sportprogramok
- Táncvizsga gála a tánctagozatos tanulók részvételével
- Tanároknak, szülőknek konzultációs lehetőség
- Egészséges környezetért tevékenység: világítás, szellőztetés, balesetvédelem

Egyéb közösségi szint

- Szakkör, táncstúdió, sportkör

Osztálykeret

- Fakultatív szabadidős programok, kirándulások

## 7. KAPCSOLATOK

Belső kapcsolatok

- Gyermek és ifjúságvédelmi felelős
- Iskolaorvos
- Szabadidő-szervező tanár
- Testnevelők
- Osztályfőnöki munkaközösség
- Természettudományi munkaközösség
- Táncmunkaközösség
- Rajz és művészeti munkaközösség
- Iskolaszék
- DÖK munkáját segítő tanár
- Alapítvány
- Szülői szervezetek

Külső kapcsolatok

- Pedagógiai Intézet
- Gyermekjóléti Szolgálat
- ÁNTSZ
- Forrás Lelkisegély Szolgálat
- Széchényi kerti Református Egyházközösség
- Hajdú-Bihar Megyei Rendőrfőkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya
- KEF
- Önkormányzat
- Lamin Stúdió Kft.
- DE Népegészségügyi Intézete
- Drogambulancia

## **8. ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS**

A célkitűzés megvalósításának felülvizsgálata évente történik. Az értékelés eredménye újabb információt ad az egészségnevelési programról. Felelősök a belső kapcsolatban felsoroltak.

# DROGSTRATÉGIA

## 1. HELYZETKÉP

### Tanárok

- Osztályfőnökök száma: a beiskolázott osztályoknak megfelelő
- Drogügyi koordinátor végzettséggel egy pedagógus rendelkezik, aki részt vett az „Iskolai drogkoordinátorok képzése” című akkreditált 30 órás képzésben
- „Egészséged testben, lélekedben” című személyiségfejlesztő, drog és alkoholmegelőző módszertani alapképzés tanúsítvánnyal rendelkezik 7 fő, középszintű tanúsítvánnyal 3 fő.
- Önismereti játékvezetői akkreditált 120 órás képzésben 1 fő vett részt a tantestületből.
- Orvos asszisztens hetente, iskolaorvos kéthetente
- 1 fő gyermek és ifjúságvédelmi felelős 4 órában látja el teendőit.

### Szülők

- Az iskolaszékben és az iskolatanácsban vannak jelen
- Az iskola pedagógiai és szakmai munkáját támogatják
- Céljuk, hogy gyermekük biztonságos, védett környezetben tanulhasson, sikeres érettségi vizsgát tegyen

## 2. CÉLCSOPORT

### Diákok

- 9-12. évfolyam
- 13-14. szakképző évfolyam

Az elsődleges prevenció erre a rétegre irányul. Az életkori sajátosságok és a büntetőjogi felelősség indokolja a két csoport megkülönböztetését.

### Tanárok

A tanárok különböző módon viszonyulnak a droghoz, drogosokhoz, így eltérő konfliktuskezelési módszereket használnak a konfliktuskezelésben.

### Szülők

A szülők ismeretei a drogokkal, a drogozás tüneteinek felismerésével kapcsolatban igen hiányosak, az esetek többségében saját maguk is tanácstalanok a konfliktuskezelésben. A segítségadás legfőbb színtere a folyamatos konzultációs lehetőség biztosítása a szülő és a témában felelős pedagógus között.

## 3. CÉLOK

Az iskolai drog prevenció munkája nem korlátozódhat egyetlen tantárgyra és nem kötődhet egyetlen személyhez.

- Alapvető cél az elsődleges prevenció, azaz olyan egészségszemlélet és életmódbeli szokásrendszer kialakítása, amelynek hatására a tanulók társadalmilag elfogadott módon értékelik és viszonyulnak a szerfogyasztáshoz.
- Alapvető feladatunk, hogy a tanulók ne legyenek szerhasználók, illetve szerhasználókból ne váljanak szenvedélybetegekké.
- Hatékony, korszerű információátadás, melynek eredményeként csökkennek az ártó tényezők és erősödnek a közösség- és személyiségfejlesztő hatások.
- A tanulók kis százaléka van bizalommal tanára iránt, javítani kell a tanulók tanáraik iránti bizalmát.
- Egységes pedagógiai állásfoglalás és gyakorlat kialakítása a szerfogyasztással és a konfliktuskezeléssel kapcsolatban.
- Szülők ismereteinek bővítése az önismeret, drogok, drogozók, konfliktuskezelés területein.
- A hiányzások egységes kezelése a Szervezeti és Működési Szabályzat és a Házirend alapján.

## 4. MÓDSZEREK

- Ismeretátadáson kívül interaktív foglalkozások, szerepjátékok, szituációs játékok.
- A szülők számára konzultációs, tanácsadási lehetőségek biztosítása hetente fogadóórák alkalmával.
- A tanárok számára felkészültségük fejlesztése érdekében szakmai tanácskozás külső szakember segítségével, igény esetén tréning.

## 5. SZÍNTEREK

### Tanórákon

- Szaktárgyi órákon tantárgytól, témától függően
- Osztályfőnöki órákon felmenő rendszerben az „Egészség testben, lélekben” című program folytatása a 9-12. évfolyamon

### Tanórán kívül

- Kortársképzés
- A Medgyessy-hét keretén belül egészségnap
- Filmklub- a témához kapcsolódó filmek vetítése
- Anti-drog diszkó az elsősök avatásakor

## 6. ÉRTÉKELÉS

- Az értékelést belső erőforrásokból oldjuk meg.
- A tanév végén átfogó értékelés a tapasztalatok megfogalmazása.
- A kiemelt programokat a teljesítés után a program felelőse értékeli.
- Újabb célkitűzések megfogalmazása az értékelés birtokában.

Iskolánk a tantestület döntése értelmében csatlakozott a Baraka Programhoz. A Baraka egy ön-, ember- és világismereti program, amely világnézetileg nyitott, és nem elkötelezettje egyetlen vallási és tudományos irányzatnak sem. Nem pusztán ismereteket kíván adni, hanem egy egészséges szemléletmód kialakulásához kívánja hozzásegíteni a tanulókat. Ez egy



toleráns, önismereti szemléletmódot jelent. A célunk az, hogy megmutassuk a diákoknak, az élet különböző területein, hogyan és mennyiben segítheti őket a jobb ön- és emberismeret. A program jelenlegi szakaszában öt fő pedagógus csatlakozott a EÜSZCSM által támogatott tanárképzésbe. A következő szakaszban- a 2004/2005. tanévtől kezdődően intézményünk a Baraka Program tematikáját a képzésben résztvevő pedagógusok által valamennyi osztályban végrehajtja. A Program tematikájában a következő témakörök szerepelnek:

- Kapcsolatok
- Életmód
- Egészség
- Világnézet
- Környezetvédelem

A Program végrehajtásának elsődleges színtere az osztályfőnöki óra, illetve igény szerint tanórán kívüli foglalkozásokra is sor kerülhet. A Program továbbvitele és folyamatossága érdekében igyekszünk minél több pedagógust bekapcsolni a továbbképzésbe. A tematika megismeréséhez elengedhetetlen az „Ismerd meg önmagad” című tankönyv-szöveggyűjteményt az iskola biztosítja.

# TÉMAKÖRÖK

- 1) Személyi Higiene  
A test tisztán tartása, a bőr szerepe, szexuálhigiéné, családtervezés, fogamzásgátlás, mentálhigiéné.
- 2) Egészséges táplálkozás  
Élettani alapismeretek, tápanyagok, energia, tápanyagszükséglet, táplálékpiramis, egészséges táplálkozás.
- 3) Több mozgás  
A mozgás, aktivitás jelentősége az ember életében. A mozgáshiány okozta problémák, az inaktív életmód következményei
- 4) Stressz túrés  
A stresszorok jelentősége, hatása az emberi szervezetre, a pozitív és negatív hatások feldolgozása.
- 5) Baleset megelőzés  
Otthoni balesetek, iskolában előforduló balesetek, az utcán és a közösségben megjelenő veszélyforrások.
- 6) Kiegyensúlyozott szexualitás  
Régi és új megfogalmazás, szexuális viselkedés, szexuális és reprodukív jog chartája, biológiai reprodukció, születésszabályozás, terhesség, szexuális felelősség.
- 7) Nem dohányzás  
A hozzászokás veszélye, akarat tényezők, környezetünk iránti felelősségérzet.
- 8) Kevesebb alkoholfogyasztás  
A szervezet reakciói, szervrendszerek megváltozott működése, a személyiség átalakulása.
- 9) Drogtagadás  
Dependencia, habituáció, abusus, elvonási tünetek, tolerancia, egyéni és társadalmi problémák, szenvedélybetegségek.
- 10) Időben orvoshoz fordulás  
Preventív szemlélet jelentősége, szűrővizsgálatok fontossága.
- 11) Egyéni környezet tisztelete  
Az ember, mint biotikus tényező, az egészség ökológiai felfogása.
- 12) Környezetvédelem  
Levegő, víz, talaj tisztasága, hatása az egészségre, tisztaságuk védelme.