Szerencsi Szakképzési Centrum Tokaji Ferenc Technikum, Szakgimnázium és gimnázium



**SZAKMAI PROGRAM**

**Egészségfejlesztési PROGRAM**

Molnárné Tóth Erika

igazgató

Tokaj, 2020. szeptember 15.

**A teljes körű iskolai egészségfejlesztés (TIE)**

Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1) bekezdése szerint „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”. A 2015. évben elfogadásra került *„Egészséges Magyarország 2014-2020” című* stratégia az Alaptörvénnyel összhangban meghatározza a fő népegészségügyi célokat és tennivalókat, melyek közt az egyik kiemelkedően fontos beavatkozás a teljes körű iskolai egészségfejlesztés (továbbiakban TIE). A TIE az egészség megőrzését, fejlesztését, a betegségek hatékony megelőzését, az egészségtudatos magatartást és az egészségismereten alapuló szemléletet elősegítő iskolai tennivalók összefoglaló neve. A TIE a köznevelésre vonatkozó jogszabályokban 2012 óta előírásként szerepel.

Az iskolai egészségfejlesztés, vagyis a tanulók egészségben nevelése akkor hatékony, ha teljeskörű. Ez az alábbiak teljesülését jelenti:

* nem szűkül le beavatkozási területekre, hanem mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt befolyásolja;
* nem szűkül le egy-egy akció időtartamára, hanem az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van;
* nem szűkül le egy iskolai közösség valamelyik részére, hanem az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne;
* nem szűkül le az oktatói testület egyes tagjaira, hanem a teljes testület részt vesz benne;
* nem szűkül le az iskolán belüli közösségre, hanem bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét (pl. fenntartó) is.

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés az alábbi egészségfejlesztési alapfeladatok rendszeres végzését jelenti az iskola mindennapjaiban - minden tanulóval, a teljes oktatói testület és alkalmazotti közösség, az iskolaegészségügyi szolgálat szakemberei, a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai segítés és ellenőrzés mellett:

* **Egészséges táplálkozásra nevelés** (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával):
* a táplálkozás-élettani optimumra törekvés ösztönzése,
* a korszerű táplálkozástechnika megismertetése,
* a táplálkozás napi és évszakos ritmusának tudatosítása,
* megfelelő étkezési szokások kialakítására nevelés:
* az étkezések higiéniája,
* az étkezések esztétikája,
* az étkezések társas jellege,
* különböző csoportok eltérő táplálkozási sajátosságainak megismertetése.
* **Mindennapos testnevelés,** **testmozgás biztosítása**:
* a rendszeres testmozgás, testedzés iránti igény felkeltése,
* a sportolás szükségletté tétele,
* a mozgás esztétikumának, örömszerző funkcióinak felismertetése,
* erőnlét, terheléstűrés, fittség, állóképesség egyéni fejlesztés.
* **A testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése:**
* a lelki egészség megóvására nevelés,
* a perszonalizációs és szocializációs folyamatok segítése,
* a problémamegoldó, konfliktuskezelő, konfrontációtűrő-képesség fejlesztése,
* a pozitív jövőkép kialakulásának támogatása.
* a függőséghez vezető szokások megelőzésére nevelés,
* a függőséghez vezető motívumok, veszélyhelyzetek felismertetése,
* az egészséget veszélyeztető, szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése, élvezeti szerek elutasítására nevelés.
* **A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése:**
* az agresszió fajtáinak felismerésére, elutasítására nevelés,
* a bántás, bántalmazás különbségeinek megláttatása,
* a megfélemlítés (bullying) iskolai megjelenésének felismerése,
* a cyberbullying elleni küzdelemre nevelés,
* az iskolai erőszak elleni védekezés támogatása a közösség segítségével.
* **A baleset-megelőzésre, a betegségek elkerülésére, az egészség megóvására nevelés, elsősegélynyújtás:**
* felkészítés a balesetveszélyes helyzetek felismerésére és elkerülésére:
* az iskolában,
* a háztartásban,
* a közlekedésben,
* a gyógyításba és gyógyulásba vetett bizalomra nevelés,
* a szűrővizsgálatok, a prevenció jelentőségének megismertetése.
* a vészhelyzetek felismerésének elsajátítása,
* a leggyakrabban előforduló sérülések élettani hátterét, várható következményeit megérteni,
* a legalapvetőbb elsősegély-nyújtási módok elsajátítása,
* a mentőszolgálat felépítésének és működésének megismerése.
* **A személyi higiénére, a környezet-higiénére való nevelés:**
* általános testápolás,
* egészséges, célszerű öltözködés,
* fogápolás,
* serdülőkori higiénés problémák,
* a tisztaság iránti tartós igény kialakítása,
* a közvetlen tanulói környezet, az iskola higiénéje,
* a lakás, a lakókörnyezet higiénéje,
* a város higiénéje.

**Kiemelt célunk** az egészségismeretek készség szintű elsajátításának, vagyis az egészségműveltségnek az elősegítése. Elengedhetetlen számos egyéb téma között környezeti, médiatudatossági, fogyasztóvédelmi, balesetvédelmi és családi életre nevelést is magában foglaló egészségismeretek hatékony, azaz készséggé válást eredményező oktatása elsősorban a biológia-természettudományos munkaközösség oktatóinak irányításával.

**Az egészségismeretek kiemelt témakörei, melyek hatékony átadása osztályfőnöki, testnevelés, komplex természettudomány, biológia és egyes szakmai órákon a megfelelő készségek kialakítását is jelentik:**

***Az egészséget befolyásoló tényezők:***

* A gyermek jogai és kötelességei: jogtudatosság és kötelességtudatosság
* Az egészség fogalma, a jó egészségi állapot megőrzése
* A két agyfélteke harmonikus fejlődése
* A betegség fogalma
* Személyi higiénia
* A környezet egészsége
* Médiatudatosság, a médiafogyasztás egészségvédő módja
* A média egészséget meghatározó szerepe
* Művészeti tevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai
* Fogyasztóvédelem
* Idő és az egészség, alvás és egészség, bioritmus, időbeosztás
* Tartós egészségkárosodással élő társakkal együttélés, a segítségre szorulók segítése
* Táplálkozás
* A táplálkozás és az egészség, betegség kapcsolata
* Az egészséges táplálkozás, élelmiszerek helyi termelése, helyi fogyasztása
* Lelki eredetű táplálkozási zavarok
* Testmozgás
* A testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
* Az egészséghez szükséges testmozgás
* A szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
* Sporttevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai
* Lelki egészség (a stressz- és konfliktus-kezelés, problémamegoldás fejlesztése, valamint az agresszió, bántalmazás és a szenvedélybetegségek elsődleges megelőzése)
* Önismeret, önértékelés, a másikat tiszteletben tartó kommunikáció módjai, ennek szerepe a másik önértékelésének segítésében
* Az érett, autonóm személyiség jellemzői
* A társas kapcsolatok (a társas kapcsolati készségek fejlesztése, a családi életre nevelés)
* A nő szerepei, a férfi szerepei
* A társadalom élete, a társadalmi együttélés normái, illem és etika, erkölcs
* A családi élet – kapcsolat a család tagjai között; közös tevékenységek

***Betegségek megelőzése:***

* Megelőzhető fertőző betegségek, a megelőzés elmulasztásának következményei
* Megelőzhető nem-fertőző idült (krónikus) betegségek
* Idült (krónikus) betegek egészsége
* Gerincvédelem, gerinckímélet
* Balesetek, baleset-megelőzés, elsősegély-nyújtás
* A szenvedélybetegségek és megelőzésük (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, játék-szenvedély, internet- és tv-függés)

***A gyermek fejlődése:***

* A gyermekáldás, a várandósság alatti hatások a gyermek fejlődésére.
* A gyermek fejlődését elősegítő viszonyulás a gyermekhez – családban, iskolában.

***Az egészségügy igénybevétele:***

* Otthoni betegápolás
* Iskola-egészségügy igénybevétele
* Az egészségügyi ellátórendszer többi elemének igénybevétele

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés az alábbi területeken jelentkező hatások révén eredményezi a jobb egészséget:

* a tanulási eredményesség javítása;
* az iskolai lemorzsolódás csökkenése;
* a társadalmi befogadás és esélyegyenlőség elősegítése;
* a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószer-fogyasztás és egyéb szenvedélyek elsődleges megelőzése;
* bűnmegelőzés;
* a társas kapcsolatok javulása a kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal;
* az önismeret és önbizalom javulása;
* az alkalmazkodókészség, a stresszkezelés, a problémamegoldás javulása;
* érett, autonóm személyiség kialakulása;
* a krónikus, nem fertőző népbetegedések (lelki betegségek, szív-érrendszeri, mozgásszervi és daganatos betegségek, cukorbetegség) elsődleges megelőzése;
* a társadalmi tőke növelése.

Fentiek alapján a teljes körű iskolai egészségfejlesztés hatékony megvalósítása nemcsak iskolai, pedagógiai cél, hanem népegészségügyi és össztársadalmi cél is.

A megvalósítással kapcsolatos feladat minden tanévben az iskolaorvos és az ifjúsági védőnő által elvégzett **kötelező szűrővizsgálatok** az alábbi ütemezés szerint:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mérés-értékelés megnevezése** | **Határidő** | **Felelős** |
| A 12.-es tanulók vizsgálata | november | védőnő |
| A 9.-es tanulók vizsgálata | május | védőnő |
| A 16. életévet betöltött tanulók vizsgálata | május | védőnő |

**NETFIT mérés**

A testnevelők minden tanévben megszervezik a NETFIT méréseket.

A NETFIT fittségmérési rendszer **négy különböző fittségi profil**t különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak:

***Testösszetétel és tápláltsági profil:***

Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék

***Aerob fittségi (állóképességi) profil:***

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter, amely távolság a tantermi adottságoknak megfelelően választható – aerob kapacitás)

***Vázizomzat fittségi profil:***

Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje

***Hajlékonysági profil:***

Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei teszttől függően két, illetve három zónába kerülhetnek: egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A NETFIT®, a fizikai fittségi állapotot nemhez és életkorhoz igazodó külső kritériumértékekhez, úgynevezett egészségsztenderdekhez viszonyítja. Az egészségsztenderdek olyan teljesítményminimum értékeket jelentenek, amelyeket túlteljesítve a tanuló hosszú távon valószínűbben lesz védett az ülő életmóddal, fizikai inaktivitással összefüggő megbetegedések rizikófaktoraival szemben.

A NETFIT® a következő tesztelési lehetőségeket biztosítja:

* kötelező, intézmény szintű fittségi tesztelés,
* öntesztelés és önértékelés,
* egyéni tesztelés,
* -az egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés.

A fittséghez, fittségi állapot fejlesztéséhez kapcsolódó ismeretek, a tesztek pontos végrehajtási módjainak ismerete, a hibák felismerése, a saját eredmények értelmezése az öntesztelés és önértékelés módja, az önálló edzésprogramok tervei, a társaknak nyújtott megfelelő segítség mind-mind képezhetik a szummatív értékelés alapját, beszámíthatók a féléves és év végi értékelésbe. Intézményünkben motiváló célzattal, a befektetett energia, a fejlődés elismeréseként élünk az értékelés lehetőségével.

A Szerencsi Szakképzési Centrum Tokaji Ferenc Technikum, Szakgimnázium és Gimnázium oktatói testülete a szakmai program részét képező egészségfejlesztési programot a 2020. szeptember 7-i ülésén elfogadta.