

# 1. Egészségfejlesztési program

## Tartalom

1. Egészségfejlesztési program.....	1
A program célkitűzése .....	2
1.1 A program megvalósításának feltételei.....	2
1.1.1 Személyi feltételek az iskolában .....	2
1.1.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok.....	2
1.1.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei.....	3
1.1.4 A program megvalósításának szinterei.....	3
1.1.5 4. A program megvalósítása, mérés-értékelés.....	6

## **A program célkitűzése**

Iskolánk kiemelt gondot fordít a tanulók egészségnevelésére, teljes körű egészségfejlesztésére, hiszen az intézmény falai között jelentős időt töltenek. Így alapvető célunk, hogy az itt eltöltött időben minden diák részesülhessen a testi-lelki jólétét, egészségét fejlesztő tevékenységekben.

Ezen szemlélet mentén, valamint a jogszabályi háttérnek eleget téve az alábbi területekre terjednek ki:

- az egészséges táplálkozás,
- a mindennapos testnevelés, testmozgás,
- a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
- a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- a személyi higiéné

## **1.1 A program megvalósításának feltételei**

### **1.1.1 Személyi feltételek az iskolában**

- Iskola igazgatója – vagy megbízottja
- Osztályfőnökök
- Testnevelők
- Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő)
- Iskolapszichológus
- Gyermek és ifjúságvédelmi felelős
- Diákönkormányzatot segítő pedagógus

### **1.1.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok**

- Veszprémi Szakképzési Centrum
- Iskolaorvos, védőnő (iskolaegészségügyi-szolgálat)

- Szülői munkaközösség,
- Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
- Városi Diákönkormányzat
- Civil szervezetek: VVHHFE, Nézőművészeti Kft
- Drogambulancia
- Boldogiskola program
- Rendvédelmi szervek: Pintér József rendőr főtörzs-zászlós

### 1.1.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei

- Tornaterem és sportpálya
- Iskolaorvosi rendelő
- Iskolapszichológusi szoba
- Megfelelő osztálytermek, szaktantermek, laboratóriumok
- Iskolai stúdió
- Audiovizuális eszközök
- Könyvtár
- Büfé

### 1.1.4 A program megvalósításának szinterei

#### Tanórai keretek

- természettudományos órák, különösen biológia és egészségtan
- osztályfőnöki órák
- nyelvi órák
- testnevelés óra
- elsősegélynyújtás ismeretek óra

#### Tanórán kívüli keretek

- Nem sportjellegű tevékenységek (egészségnap),
- mindennapos testmozgás, tömegsport
- sportnap, tanár-diák mérkőzések, éjszakai foci
- természetjárás
- egészségnap
- Boldogság órák: mentális egészség, pszichoedukáció
- Nézőművészeti Kft osztálytermi előadásai
- VVHHFE hátrányos helyzetű tanulók támogatása
- Drogambulancia: Szertelenül pályázat keretében
- Balesetvédelem: Pintér József rendőr főtörzs-zászlós előadásai

#### Egyéb lehetőségek

#### **Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászati)**

A megelőzés fontos alapköve az évenkénti nem kötelező szűrővizsgálat, amely iskolánkban elérhető. Amennyiben életmóddal kapcsolatos eltérést észlelnek, személyes megbeszélés során segítik a tanulót az egészséges életmód felé.

Mivel hazánkban a vezető halálokok közé tartoznak a daganatos megbetegedések, kiemelt fontosságúnak tartjuk, hogy ezen betegségek megelőzéséről, korai öndiagnózisáról a tanulók ismereteket szerezzenek. Ezért az iskola védőnője minden évben a 11. évfolyamon előadást tart az osztályokban a daganatos megbetegedésekről.

Lehetőség van a védőnővel egyeztetve osztályfőnöki óra keretein belül egészségfejlesztő órák megszervezésére.

Az iskolaegészségügyi szolgálat rendszeresen konzultál osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel.

#### **Iskolapszichológus**

Iskolánkban 2019/2020-as tanévtől kezdve rendszeresen, napi szinten igénybe vehető az iskolapszichológusi szolgáltatás. Az ellátás a következő nagyobb területeket foglalja magába:

Egyéni konzultációk: A diákoknak lehetőségük van előre egyeztetett időpontban személyes (négy szem közti), szülő-diák, tanár-diák beszélgetésekre különböző problémáik kapcsán az iskolapszichológussal. Tipikusan jelentkező problémák lehetnek pl.: teljesítményszorongás, szülő/oktató-diák közötti konfliktusok, kortárs kapcsolatokból származó problémák, hangulati problémák, szorongás, párkapcsolati problémák, életkori fejlődésből fakadó normatív krízisek,

akut krízisek stb. A konzultációk lehetnek szupportív, támogató jellegűek, illetve intervenciót/prevenziót megcélzó jellegűek. Fontos kiemelni, hogy a konzultációk nem minősülnek sem pszichoterápiás, sem pszichiátriai kezelésnek, ebből kifolyólag nem is helyettesítik azokat. Esetleges patológiák, mélyebb problémák vagy zavarok esetén az iskolapszichológus feladata a diák továbbirányítása a megfelelő ellátó intézményekhez.

Pszichoedukációs előadások: Az osztályoknak lehetőségük van előadásokat kérni az iskolapszichológustól különböző pszichológiailag releváns témák kapcsán. Ilyen témák lehetnek általában: a hangulati zavarok: depresszió/szorongás, evészavarok, szociális média használata hátrányai/előnyei, kommunikációs stílusok, tanulási stílusok/motiváció/attitűd, kapunyitási pánik, függőségek stb. Fontos kiemelni, hogy ezen előadások fő céljai az edukáció és a prevenció.

Tanulói stressz felmérés: Iskolánkban 2019/2020-as tanévtől kezdve működik a tanulói stressz felmérése a 9-10 évfolyamokban. A felmérés osztályszintű. Célja az, hogy az iskola és a tanulás különböző aspektusaiból fakadó feszültségeket, szorongásokat felmérje. Ilyen aspektusok pl.: az iskolai számonkérésekből, szülői elvárásból, kortárs kapcsolatokból, iskolai terhelésből stb. fakadó szorongás. A kiértékelést követően láthatóvá válik osztályszinten, hogy melyek a legnagyobb stresszfaktorok. Ezt követően az osztályfőnök, igényelhet a problémás stresszfaktorokra irányuló pszichoedukációs előadásokat/foglalkozásokat.

Bemutató előadások: Az újonnan érkező kilencedikes osztályokban az iskolapszichológus bemutatkozó előadást tart, melynek célja, a láthatóság növelése, az ellátásra vonatkozó elérési módok kihangsúlyozása, az iskolapszichológus feladatainak ismertetése, annak bemutatása, és hogy milyen jellegű problémákkal vehetik igénybe a tanulók az iskolapszichológiai ellátást.

## **SZM**

A Program sikerességének záloga a szülők, a család bevonása, ezért kiemelten fontosnak tartjuk azokat a kapcsolattartási és véleménynyilvánítási formákat, amelyek segítségével szorosabb együttműködést érhetünk el diákjaink családjával.

## **Diákönkormányzat**

Rendszeres egyeztetés zajlik a diákok képviselői és a testnevelő tanárok között. A Diákönkormányzat képviselői az iskola sport és egyéb rendezvényeinek lebonyolításában komoly szerepet vállalnak minden évben.

#### 1.1.5 4. A program megvalósítása, mérés-értékelés

##### Állapotfelmérés kérdőívvel

- a tanulóknál bemeneti állapotfelmérés kérdőíves formában a célokban megfogalmazott területekre kiterjedően a 9. évfolyamon
- iskolaorvosi szűrések-vizsgálatok
- évente egyszer, tavasszal fizikai állapotfelmérés testnevelésórán (NETFIT mérés), amelynek adatait a testnevelő tanárok elemzik. Amennyiben komolyabb eltérés észlelnek, egyeztetnek az iskola-egészségügyi szolgálattal
- a kapott vizsgálati eredményeknek megfelelően a kritikusnak tekinthető tanulókkal személyes konzultációt kezdeményezünk a tanulóval, illetve kiskorú tanuló esetén a szülővel is
- a tanulóknál kimeneti állapotfelmérés kérdőíves formában a célokban megfogalmazott területekre kiterjedően a 12. évfolyamon

Összehasonlító értékelés:

##### Folyamatértékelés:

Felmérjük, hogy a végrehajtás során hogyan fogadják a tanulók a program megvalósításának egyes elemeit (pl. rendezvényeken való részvétel)

##### Átfogó éves értékelés:

Az éves munka értékelésekor. Új célkitűzések megfogalmazása a bejövő évfolyamok állapotfelmérésének tükrében.