

**A BUDAPESTI GÉPÉSZETI SZAKKÉPZÉSI  
CENTRUM**

**FÁY ANDRÁS TECHNIKUM**

**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA**



Budapest, 2020. augusztus 27.

Érvényes: 2020. szeptember 1-től

# Tartalom

Tartalom .....	2
1. Bevezetés.....	3
2. Egészségfejlesztés iskolánkban.....	3
2.1. Elméleti megfontolások.....	3
2.2. Az iskolába járó tanulók.....	4
2.3. A legfontosabb problémák jelentkezési módjai.....	4
2.4. Az iskolai egészségnevelés kiemelt résztvevői, módszerei, céljai .....	5
2.5. Egészségnevelési elvek.....	6
3. Egészségnevelés a tanórákon .....	6
3.1. Komplex természettudományos órák .....	6
3.2. Mindennapos testnevelés, testmozgás – Testnevelési órák.....	7
3.3. Osztályfőnöki órák .....	8
4. Testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése .....	8
4.1. Iskolaorvos és védőnő feladatai.....	8
4.2. Tanórán kívüli egészségnevelési lehetőségek, programok, szinterek az iskolában .....	9
4.2.1. Ifjúságvédelem.....	9
4.2.2. Sportolási lehetőségek.....	10
4.2.3. Egyéb lehetőségek .....	10
4.3. Lelki egészség.....	11
4.3.1. Viselkedési függőségek megelőzése .....	11
4.3.2. Szendélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése.....	12
5. Az egészséges táplálkozás.....	13
6. Bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése.....	14
7. Baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás .....	15
7.1 Baleset-megelőzés .....	15
7.1.1. Testnevelés .....	16
7.1.2. Gyakorlati órák .....	16
7.1.3. Intézkedések baleset esetén .....	17
7.2. Elsősegélynyújtás .....	17
8. Személyi higiéné .....	18
Függelék .....	20
Jogsabályi háttér .....	20

## 1. Bevezetés

Az egészség a teljes fizikális, mentális, szociális jólét állapota. De ez nem jelentheti csupán a betegség, illetve képességcsökkenés hiányát, hanem magában foglalja a következőket:

- **biológiai egészség:** a szervezet megfelelő működése,
- **lelki egészség:** személyes világnézet, magatartásbeli alapelvek, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele,
- **mentális egészség:** a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség,
- **emocionális egészség:** az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége,
- **szociális egészség:** másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége.

(<https://hu.wikipedia.org/wiki/Eg%C3%A9szs%C3%A9g> alapján)

## 2. Egészségfejlesztés iskolánkban

Iskolánk az egyén egészség fogalmát veszi alapul, minden egyénnek mást jelent az egészség. Az egészséget folyamatnak tekintjük. Maga az egészségfejlesztés is hosszan tartó, akár élethosszig tartó folyamat. Iskolánk testnevelésoktatásában nemcsak a pillanatnyi egészség megőrzésére törekszünk, hanem a tanulókat arra neveljük, hogy az egészség megőrzésére való törekvés az életük részévé váljon. Az egészségfejlesztés iskolánkban együttműködést jelent a testnevelő tanár, a tanulók, valamint az egészségügyi szolgálat között annak érdekében, hogy a tanulók jól érezzék magukat.

### 2.1. Elméleti megfontolások

Iskolánk a holisztikus egészségnevelésben gondolkodik. Eszerint az egészség nem pusztán a betegség hiánya, hanem az egész emberre vonatkozik, életének egészét jellemzi, testét, lelkét, kapcsolatait. Így egészségnevelő tevékenységünknek magában kell foglalnia az emberi szervezet működésével, a betegségek megelőzésével, de az életvezetéssel kapcsolatos ismeretek átadását is. Fejlesztenünk kell az egészségügyi szolgáltatások igénybevételével kapcsolatos kompetenciákat is.

Az iskola szerepe az egészségnevelésben több területre terjed ki:

- az egészségvédelemre vonatkozó modern ismeretek átadása,
- megtanítani, hogy az élet és egészség alapvető érték,
- motiválni a tanulókat egészségvédő magatartás kialakítására,

- segíteni a tanulókat abban, hogy helyes döntéseket hozzanak az életvezetésben,
- megteremteni azt, hogy az iskolai környezet mint élettér biztosítsa az egészséges testi, lelki, szociális fejlődést,
- a pedagógusok is igyekezzenek olyan életet folytatni, mely pozitív hatással lehet a tanulókra,
- megértetni azt, hogy az egészség a szervezet és a környezet közötti kapcsolatból fakad,
- megismertetni az emberi szervezet működésének és a természeti, társadalmi, pszichés környezet kölcsönhatásának törvényeit,
- kifejteni az egészséges táplálkozásra, életmódra, valamint az egészséges környezet megteremtésére vonatkozó tudnivalókat, buzdítani azok megtartására,
- megtanítani a diákokot, hogyan valósítsa meg a személyes, testi és lelki higiénia követelményeit,
- szorgalmazni a testmozgás, az aktív életmód, a sportolás rendszeressé tételét,
- módszereket szolgáltatni (döntési helyzetekhez megoldásokat), a stresszhelyzetek megelőzésére és feloldására, a konfliktusok kezelésére,
- megismertetni a szexuális kultúrával és a családtervezéssel, a nemi úton terjedő betegségek megelőzésével kapcsolatos tudnivalókat,
- tudatosítani a szenvedélybetegségek káros hatásait és a rászokás elkerülésének módját,
- megismertetni a tanulókkal az egészségügyi szolgáltatások igénybevételének feltételeit és lehetőségeit.

## ***2.2. Az iskolába járó tanulók***

Iskolánkban a képzés sajátosságai miatt szinte csak fiúk tanulnak. Korosztályukat tekintve elmondhatjuk, hogy 14-től kb. 21 éves korig tanulnak nálunk, vagyis egészségnevelő tevékenységünk a tanulóink kamaszkorában kezdődik, és átível a fiatal felnőtt korba. Így figyelembe kell vennünk a kamaszkor problémáit és a fiatal felnőttkor jellegzetességeit. Tanulóink a legváltozatosabb szociális és családi háttérből érkeznek; s mivel iskolánk vonzáskörzete kiterjed a főváros környékére is, sok a vidéken élő diákunk.

## ***2.3. A legfontosabb problémák jelentkezési módjai***

Érzékeljük, hogy értékrendi válság van a fiatalok körében. Ezek a jelenségek a világban, a társadalmunkban is megerősödtek, és az iskola feladata is ezeket a káros jelenségeket

mérsékelni. Igyekszünk becsületes, testileg-lelkileg egészséges, harmonikus, felelősségteljes, felnőtt életre kész fiatalokat nevelni.

A problémák viszont több területen is jelentkezhetnek:

- az önmaguk érdekébe vetett hit válságát jelzi az italhoz, cigarettához, igen ritkán a kábítószerhez való fordulás,
- a család értékébe vetett hit válságát tükrözi, hogy megnőtt a házasságon kívül született gyermekek száma, s ugyanakkor egyre csökken a tartós kapcsolatok száma,
- a társadalom egészébe vetett hit értékének válságát mutatja, hogy sok kamasz/fiatal közömbös nem pusztán a társadalom, hanem egy szűkebb közösség ügyeivel szemben.

#### ***2.4. Az iskolai egészségnevelés kiemelt résztvevői, módszerei, céljai***

Az iskolai egészségnevelés módszerei elsősorban részvételen alapuló oktatási technikák. Az egészségvédelem kiemelt feladata a nevelési igazgatóhelyettesnek, az ifjúságvédelmi felelősnek, az osztályfőnöknek, a komplex természettudományos tárgyat, illetve a testnevelést tanító tanárnak, valamint az iskolaorvosnak, védőnőnek és az üzemorvosnak. A család esetleges hiányát is igyekszünk pótolni.

Az iskolai egészségnevelés szinterei a következők:

- egészségnevelés a tanórákon
- osztályfőnöki órák
- tanórán kívüli iskolai programok (sportprogramok, filmvetítések stb.)
- iskolán kívüli programok (kirándulások, túrák, sportrendezvények stb.).

Egészségnevelés kiemelt céljai:

- a dohányzás visszaszorítása,
- az alkohol- és drogprevenció,
- az egészséges táplálkozási szokások elterjesztése,
- az élelmiszerbiztonság fejlesztése,
- egészségmegőrzés, munkavédelem,
- aktív napi testmozgás kialakítása,
- a közegészség- és járványügyi biztonság fokozása,
- az egészséges fizikai környezet kialakítása,
- környezet ápolása és védelme,
- környezettudatos szemlélet, magatartásformák kialakítása.

## **2.5. Egészségnevelési elvek**

Testi, pszichikai, szellemi szempontból egészséges fiatalok nevelése a célunk. Az egészséges életmód kiépítése úgy, hogy ez a diákoknak alapértékké váljon. Elsődleges prevenció keretében az egészségvesztés megakadályozása; az egészség megőrzése, a specifikus betegségek kialakulásának megelőzése.

Célunk megismertetni a tanulókkal az egészségre kedvező és káros tényezőket, a betegségmegelőzési módokat, eljárásokat, tudatosítani a tanulóknak az egészséges életmód szabályait, normáit, a pozitív beállítódásokat. Élethelyzetek, szituációk bemutatásával és elemzésével fejleszteni szemléletüket, viselkedési normáikat, erkölcsiségüket, önmaguk és mások iránti felelősségérzetüket.

### **Egészségnevelés területei**

- higiénikus, egészséges életvitel,
- betegségek elkerülése, egészség megóvása,
- lelki egészség megóvása, krízis-prevenció,
- függőséghez vezető motívumok feltárása,
- egészségkárosító szokások megelőzése,
- az egészséges táplálkozás megismerttetése,
- a családi életre és szülővé nevelés,
- szabadidő, kultúra fejlesztése.

## **3. Egészségnevelés a tanórákon**

Az egészségnevelésre a következő tantárgyak tanításánál fektetnek különös hangsúlyt: komplex természettudományos tantárgy, osztályfőnöki és testnevelés órák.

### **3.1. Komplex természettudományos órák**

Egyik legfontosabb célkitűzés az egészséges életmódra való nevelés. Célja az órának hogy az emberek és biológiai környezetük közötti kapcsolat tudatosításával növelje az élővilág fennmaradásának és az emberek egészséges életének esélyeit. Egészségvédő és környezet-tudatos magatartás kialakítására nevel. A tantárgy tanítása hozzásegít minden tanulót ahhoz, hogy egészségesen éljen, tudatosan óvja egészségét, lehetőségei szerint előzze meg a helytelen életvitelből eredő betegségek kialakulását. Tudatosítjuk tanulóinkban, hogy az egészség nagy kincs, védelme minden ember elemi érdeke. Ezért az emberi szervezet felépítésével és működésével foglalkozó témakörök esetében külön órát szentelünk az egészséges élettel kapcsolatos alapismeretek elsajátítására. Ennek a témakörnek az egyik

legfontosabb része a megfelelő táplálkozás megismertetése, például: egészséges étrend kialakítása, a helytelen táplálkozás veszélyei (szív- és érrendszeri, daganatos betegségek, allergiák, stb).

A fiatal szervezet számára nélkülözhetetlen tevékenység a sport. Hangsúlyoznunk kell, hogy a rendszeres sportolás jótékonyan hat nemcsak az ember légzésére, hanem a vérkeringésre, izomzatának felépülésére, közérzetére, egész személyiségének alakulására. A mozgásszegény életmód mellé gyakran társul a dohányzás rossz szokása is; káros hatása elsődlegesen a légzőszervi megbetegedésekben mutatkozik, bár a szív- és érrendszer egyes betegségeinek a kialakításában is komoly tényezőként szerepel. A dohányzáson kívül minden más szenvedélybetegséget (drog-, alkoholfogyasztás) és azok káros hatásait is bemutatjuk.

### ***3.2. Mindennapos testnevelés, testmozgás – Testnevelési órák***

2013-tól a mindennapos testnevelés lehetőségét biztosítjuk heti öt óra keretében, melyből legfeljebb heti két óra alól felmenthető a tanuló a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formák alapján. Így kiváltható műveltségterületi oktatással, iskolai sportkörben való sportolással, versenyszerűen sporttevékenységet folytató igazolt, egyesületi tagsággal rendelkező vagy amatőr sportolói sportszerződés alapján sportoló tanuló kérelme alapján a tanévre érvényes versenyengedélye és a sportszervezete által kiállított igazolás birtokában a sportszervezet keretei között szervezett edzéssel.

A 9–12. évfolyamokon heti 5–4, illetve 3 testnevelés órája van minden osztálynak a technikumi óraelosztás szerint. Ezek keretein belül a tanulók különböző sportágak mozgását, technikáját és szabályait sajátítják el. Ezen kívül fizikai képességfejlesztő (pl. erő, gyorsaság, állóképesség, koordinációs képesség) gyakorlatokat is elsajátítanak. Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy a tanulók az iskola elvégzése után is megfelelő egészségmegőrző, rekreációs tevékenységet találjanak maguknak. Más gyakorolható sportágak a tenisz, testépítés, asztalitenisz, gimnasztikai gyakorlatok, téli sportok (sí, snow board) is megjelennek. Ezen kívül a helyes táplálkozás és életvitel alapszabályait is megpróbáljuk elsajátíttatni a tanulókkal a testnevelés érettségi követelményeinek megfelelő felkészítés, az elméleti és a gyakorlati feladatok szempontjainak figyelembe vételével.

A NETFIT felmérést szakszerűen elvégezzük, amelynek segítségével visszajelzést kapunk a tanulók fizikális képességeiről.

### **3.3. Osztályfőnöki órák**

Az egészségnevelés fontosságát az is mutatja, hogy minden évfolyam osztályfőnöki óra tanmenetében szerepel valamilyen módon. Így természetesen kiemelten fontos a különböző szenvedélybetegségekről való beszélgetés vagy osztályfőnöki / védőnői / orvosi előadás. A témakör bemutatását mindenki másképp szervezi meg, például szakembereket hívnak meg, vagy olyan embereket, akiknek a családjában már előfordult valamilyen szenvedélybetegség. A tanmenetben szerepel még a család témája, a különböző kapcsolatok bemutatása (barátság, párválasztás), a környezetvédelem, életvezetési témák, korunk fontosabb betegségei, illetve megelőzési lehetőségek.

## **4. Testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése**

### **4.1. Iskolaorvos és védőnő feladatai**

Az iskolaorvos és a védőnő feladata az iskola tanulójának évenkénti vizsgálata, különös tekintettel a kiemelt osztályokra (9–11.), ahol érzékszervi vizsgálatokat is végeznek (látás, hallás). A 13–14–15. osztályoknál előzetes, illetve időszakos szakmai alkalmasság vizsgálata történik, melynek eredményéről a tanuló, illetve az iskolavezetés jelzést kap. Ennek során kis csoportokban (8–10 fő) tájékoztatást nyújt a védőnő, illetve az iskolaorvos a korosztályra jellemző egészségkárosító tevékenységek (pl.: dohányzás, italozás, drog stb.) főbb veszélyeiről. A vizsgálat során szűrés, illetve adott esetben megfelelő szakrendelőbe irányítás történik, az eredmény visszakérése után a tanuló – szükség esetén – gondozásba vétele, testnevelési csoportba való besorolása történik meg.

Intézményünkben egészségfejlesztés célból minden páros évfolyamon szűrővizsgálatot végzünk. Többek között vérnyomásmérés, testsúly, testmagasság, hallás, látás, gerinc, golyva, lúdtalp, szív hallgatóság. Ezek eredményeivel lehetséges a korai szűrés már gyermekkorban. Családi anamnézis felvétel alapján is fokozott figyelmet fordítunk azokra a tanulóakra, akik veszélyeztetettek. A már krónikus betegségben szenvedők fokozott figyelme a későbbi állapot romlás elkerülése miatt.

A védőnő feladata továbbá egészségügyi előadások tartása osztályonként. (Ennek témái fontos rizikófaktorok, daganatos megbetegedések, AIDS, különböző fertőző betegségek).

Az iskola egészségfejlesztési program keretein belül, a koronavírus járványról előadás tartása több évfolyam számára. Ezen belül is a vírus terjedésének, szervezetbe kerülésének élettanáról tájékoztató. Több vírusos megbetegedés ismertetése, a vírusok terjedésének



megelőzésének átbeszélése. Helyes higiénés kézmosás fontossága, esetleges tünetek észrevétele. A magyar egészségügyi rendszer helyes használata fertőzés idején.

Karanténban töltött idő alatt lelki, testi, fizikai változása a szervezetnek. Ennek az időszaknak feldolgozása csoportosan, esettől függően egyénileg.

Egészségnevelés témájú óra tartása az intézményben orvosi-védőnői, illetve pedagógiai feladat, amelyben számos napi egészségfejlesztő témakört mutatunk be, többek között:

- az egyén és az őt körülvevő közösség egészsége mint közös felelősségünk,
- a jó egészségi állapot megőrzése,
- személyi higiénia,
- a környezet egészsége,
- médiatudatosság, a médiafogyasztás egészségvédő módja, 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 szorulóknak segítése,
- táplálkozás, a táplálkozás és az egészség, betegség kapcsolata,
- az egészséges táplálkozás, élelmiszerek helyi termelése, helyi fogyasztása,
- lelki eredetű táplálkozási zavarok,
- testmozgás,
- a szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában,
- sporttevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai.

## ***4.2. Tanórán kívüli egészségnevelési lehetőségek, programok, színterek az iskolában***

### **4.2.1. Ifjúságvédelem**

Az ifjúságvédelmi felelősfeladata a hátrányos, illetve veszélyeztetett tanulók felmérése, beszélgetés a lelki vagy családvédelmi szempontból rászoruló tanulókkal, adott esetben megfelelő szervezethez történő irányításuk. Az ifjúságvédelmi felelős feladata továbbá az egészségvédelmi pályázatok figyelése, adott esetben a pályázat megírása.

Az iskola lehetőséget biztosít olyan kis csoportos foglalkozások tartására, amelyek során a diákok beszélgethetnek egyes életvezetési kérdésekről. A foglalkozás vezetőjének

(osztályfőnök, pszichológus, meghívott szakember) feladata, hogy segítséget adjon a diákoknak helyes döntési alternatívák kidolgozásában, a helyes döntések megvalósításában.

Az iskola kiemelten kezeli a drogrevenőt. Ezért lehetőséget biztosítunk külön drogrevenős alkalmak megrendezésére külsős előadókkal. Tudatosan figyelünk arra, hogy az iskolai környezet mint élettér is biztosítsa a tanulók egészséges testi, lelki, szociális fejlődését. Az iskolai élettér, illetve az osztálytermek alakításába, díszítésébe, rendben tartásába bevonjuk a diákokat is.

#### **4.2.2. Sportolási lehetőségek**

Az iskolában a testnevelési órákon kívül is van lehetőség a rendszeres testedzésre a testnevelő tanárok felügyelete, vezetése mellett. Az iskola biztosítja az iskolai sportkör működését. A foglalkozások megszervezéséhez (sportága és tevékenységi formák szerint létrehozott iskolai csoportonként) hetente legalább kétszer negyvenöt perc biztosítható. A mindennapos testedzés lehetőségét, a testnevelés órákon kívül a hét minden napján tanítás előtt, vagy tanítás után tartott tömegsport foglalkozásokon biztosítjuk. Versenyszerű sportfoglalkozást jelent az évente megrendezésre kerülő sportnap, ahol a tanulók a tantestület tanárai vezetésével több mint tíz sportágban mérhetik össze tudásukat. Külön alkalom van azok fejlesztésére, akiket valamilyen oknál fogva gyógytestnevelésre javasoltak.

Figyelünk arra, hogy az iskolaújságban rendszeresen jelenjenek meg olyan cikkek, írások, amelyek az egészség megvédéséről szólnak, illetve amelyek alternatívákat ajánlanak az egészségvédő magatartásra.

#### **4.2.3. Egyéb lehetőségek**

##### **Kirándulások**

Évente több egynapos, illetve egy többnapos sítúrát szervezünk, amelyeken magas szintű síoktatást biztosítunk a tanulóknak együttműködve az Iskolai Síoktatók és Szabadidő Szervezők Egyesületével. Kéthetes vízitúra tábor szervezünk immár több mint harminc éve. Kétnapos triatlon (kenuzás, kerékpározás, gyaloglás) tábor szervezünk minden szeptemberben. Éjszakai túra minden májusban.

##### **Véradás**

Nagyon fontos egészségvédelmi lehetőséget hordoz az évente megrendezésre kerülő véradási „akció”. Ennek előkészítéseként az iskola egyik – a témában felkészült – pedagógusa végiglátogatja a 11–15-es osztályokat, és beszél a véradás fontosságáról, az élet értékéről.

##### **Üzemorvos**

Az iskolai környezet fogalmába beletartozónak értjük a pedagógusok életvitelét, egészségét is. Így kiemelten fontosnak tartjuk a pedagógusok példamutatását. Az iskolai üzemorvos havi rendszerességgel lehetőséget biztosít arra, hogy az iskola dolgozói egészségügyi problémáikkal, kérdéseikkel felkeressék őt.

### **4.3. *Lelki egészség***

Lelki egészséghez tartozik a stressz- és konfliktus-kezelés, problémamegoldás fejlesztése, valamint az agresszió, bántalmazás és a szenvedélybetegségek elsődleges megelőzése:

Ezek kapcsán szóba kerülhetnek a következő témák:

- önismeret, önértékelés, a másikat tiszteletben tartó kommunikáció módjai, ennek szerepe a másik önértékelésének segítésében,
- az érett, autonóm személyiség jellemzői,
- társas kapcsolatok (ide tartozik a társas kapcsolati készségek fejlesztése, valamint a családi életre nevelés is),
- nő szerepei, férfi szerepei,
- a társadalmi együttélés normái, illem és etika, erkölcs,
- családi élet – kapcsolat a család tagjai között; közös tevékenységek.

#### **4.3.1. Viselkedési függőségek megelőzése**

Szenvedélybetegség (függőség) azon visszatérően ismétlődő viselkedésformák, szokások összessége, amelyeket a személy kényszeresen újra meg újra végrehajt, és amelyek a személyre – és többnyire a környezetére is – káros következményei vannak. A szenvedélybetegség tünetei lehetnek egyre növekvő szerfogyasztás; megvonási tünetek; leszokási kísérletek kudarca; testi/lelki problémák megjelenése.

A viselkedési függőségek esetében többnyire olyan viselkedéssel kapcsolatosan alakul ki a függőség, ami az emberi élet alapvető velejárója, szükséglete. Ilyen lehet például a játékszenvedély, internet- és számítógép-függőség, vásárlási kényszer. Ide soroljuk még: munkamánia, testedzésfüggőség, kleptománia, pirománia, kényszeres hajtépegetés és körömrágás, társfüggőség, szexuális függőségek, kényszeres gyűjtögetés, evészavarok, egészségesétel-függőség, testképzavar. Ekkor a szenvedély kielégítésére fordított energia és idő mértéktelen, a belső értékrend megváltozik.

A viselkedési függőségek kezelése szakember feladata, de a gyógyuláshoz mindenképpen szükség van a család és az iskola támogatására.

Hatékonyabbnak tartjuk azokat a prevenciós programokat (az adott korosztály valamennyi tagjára vonatkozóan), amelyek interaktívak, s ennek következtében jobban képesek bevonni a diákokat, közösen alakítani a történéseket, illetve azok, amelyek kortársakat alkalmaznak.

Emellett az egészségfejlesztést emeljük még ki, mely szerint egészségesség elérésére, fenntartására és fejlesztésére tevődik a hangsúly.

Az iskolai programoknak minden, iskolába járó diákot el kell érniük, ezen kívül speciális módszereket kell alkalmazniuk a különösen veszélyeztetettekkel kapcsolatban (pl. magatartásproblémás gyermekek, tanulási nehézségekkel küzdő tanulók, potenciális iskolából kimaradók).

#### **4.3.2. Szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése**

A megelőzés szempontjából kiemelten fontos a programok interaktívva tétele, ismétlődő jellege, valamint a szülők bevonása. Így a diákok aktív résztvevőként, folyamatos jelleggel, illetve a család által is megerősítve vannak jelen.

A prevenciót segítő eszközök online felületeken is elérhetőek, ilyen például a Volt Egy Szer (<http://voltegyszer.com/>) kezdeményezés, mellyel jól kiegészíthetők az iskolai, vagy iskolán kívüli prevenciós programok.

A hatékony prevencióval kapcsolatos alapelvek a következők:

- A prevenciós programoknak az ellenállás képességét kell erősíteniük, és csökkenteni a „kockázati”, „veszélyeztető” tényezők befolyását.
- A prevenciós programoknak az összes pszichoaktív anyagra ki kell terjedniük (dohányzás, alkohol- és gyógyszerfogyasztás, kábítószer- és inhalánsználat).
- A prevenciónak tartalmaznia kell olyan készségek fejlesztését, melyek segítenek a fiataloknak ellenállni a drogok kínálásának, erősítik a személyes elkötelezettségüket a drogokkal szemben, növelik szociális kompetenciájukat (pl. kommunikációjukat, kortárs kapcsolataikat, én-hatékonyágukat).
- Prevenció esetén fontos az interaktivitás (pl. csoportos beszélgetéseket alkalmaznak).
- A prevenciós programok hosszú távúak, végigkísérik az iskolai pályafutást, ismétlődnek, megerősítve a korábban kitűzött célok elérését.
- A közösségi programoknak erősíteniük kell a drogokkal szembeni normákat, minden szinten: az iskolában, a családban és a helyi közösségben.
- A politikai, stratégiai döntések is (pl. alkoholos italok kiszolgálása 18 év alatt, dohányárak reklámja és forgalmazása) akkor eredményesebbek, ha iskolai vagy családi támogatással párosulnak.

- Célszerű minden korosztályban folytatni a prevenciót, és jobb, minél előbb elkezdni.
- A programoknak életkor-specifikusnak kell lenniük, alkalmazkodniuk kell a fiatalok fejlettségéhez, valamint figyelembe kell venniük a diákok kulturális hátterét is.

Az iskolában több (drog)prevenciós program fut évenként.

A H52 Ifjúsági Iroda és a Kék Pont munkatársai tartanak előadást, valamint interaktív beszélgetést, ahol iskolánk diákjainak lehetősége van kérdéseket feltenni (akár egy gyógyult szerfüggőnek).

A Köztes Átmenetek Nonprofit Kft. interaktív kiállítását többször látogatják osztályaink – a szervezettel együttműködési megállapodást is kötöttünk. A kiállításon a tanulók megismerkedhetnek a drogok hatásaival, szerfüggők életútjával, a függőség folyamataival. Emellett folyamatosan hívunk előadókat akár a tantestülethez, akár a diákokhoz pl. (rendőrségi szakemberek, prevencióval foglalkozó szakemberek).

## **5. Az egészséges táplálkozás**

A gyerekek nem feltétlenül az egészséges táplálkozás hívei. Ezért érdemes velük megbeszélni a következő témákat:

- Fontos a változatosság (minél többfajta élelmiszer, minél többfajta elkészítési mód), mert a nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezet.
- Egyenek kevésbé zsíros ételeket. Különösen fontos ez a keveset mozgók számára.
- Csökkentsék a só mennyiségét, utólag ne sózzanak, sokféle fűszert lehet használni.
- Figyelni kell az édességfogyasztásra: Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb néhányszor egyenek édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ahol lehet, cukor helyett használjanak mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát). Igyanak inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket, energiaitalokat.
- Savanyított tejtermékek fogyasztása (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot) naponta ajánlott.
- Gyümölcsök mindenképp előtt: rendszeresen, naponta többször is egyenek nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), főzeléket, zöldséget.

- A gabonák és a köretek is számítanak: az asztalra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér. Köretként inkább a párolt zöldségfélét válasszanak a burgonya, tészta helyett.
- Napi 4–5 étkezés javasolt: egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés, minél egyenletesebben osszák el a napi táplálékmennyiséget.
- Igyanak eleget, de nem mindegy, hogy mit! A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek.
- A rendszeres testmozgás és a súlykontroll fontos.

Az ételmiszerfogyasztás és a környezet kapcsolata alapján megbeszéljük az ételmiszerek előállítását, annak környezeti hatását. A feldolgozott ételmiszerek összetevőit, illetve káros hatásukat a szervezetre ismertetjük. Táplálkozással kapcsolatos betegségek (pl: anorexia nervosa, bulimia, kóros elhízás), ezen betegségek tünetei, megelőzésük, kezelésük is szóba kerül.

## **6. Bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése**

A bántalmazás vagy más néven bullying a hatalom megszerzéséről szól. Három legfontosabb kritériuma, hogy rendszeresen megismétlődik, szándékosan a másik bántására irányul, és a felek közti erőviszonyok egyenlőtlenek. A bántalmazás formái lehetnek verbális (például beszólogatás, gúnyolódás, pletyka terjesztése), fizikai, kapcsolati (kiközösítés) és internetes is (cyberbullying).

Szereplői a bántalmazó, az áldozat, a szemlélők, valamint a védelmezők. Mivel a bullying célja a hatalom megszerzése, mindig úgy történik, hogy a többi diák látja, vagy később tudomást szerez róla, ezért fontos a szemlélők szerepe. Ők adják a közönséget a bántalmazó erődemonstrációjának, aki ezzel alapozza meg státuszát az osztályban, vagy akár iskolai szinten – de egyben ők azok is, akik le tudják állítani a bántalmazást.

Az intézmény egészének kell fellépnie az agresszió visszaszorítása érdekében. A pedagógusok szakmai programokon történő tájékoztatása segítheti a megfelelő viszonyulás, szeretetteljes és türelmes hozzáállás kialakulását, valamint a téma szempontjából releváns pedagógiai alapelvek elsajátítását.

A megelőzésben az első lépés a kiszűrés. A pedagógus – főleg ha osztályfőnök – az első pillanattól megfigyeli az új közösséget, az új diákok verbális közléseit, non-verbális megnyilvánulásait. Figyeli viselkedésük egész rendszerét, megpróbálja feltérképezni, hogy ezek a megnyilvánulások kiválthatnak-e agressziót.

Az esetleges zavarok kezelése a kiváltó okok részletes feltárása alapján tervezhető meg. Az okok között legtöbbször a szeretet-kapcsolat sérülése is megtalálható, ezért fontos megelőlegezett szeretettel és bizalommal bánni a gyermekekkel. Ez egyrészt támaszt, de ugyanakkor határozott és következetes követelményeket is jelent a diákok számára.

Hasonlóan fontos a helyes viselkedésminták rendszeres jutalmazása és a negatív viselkedések megfelelő büntetése, ügyelve arra, hogy mindig a jutalmazás legyen túlsúlyban. A pozitív teljesítmény- és énkép kialakításában nagy jelentősége van annak, hogy ne csak a negatív teljesítményt és viselkedést jelezzük vissza a tanulók felé, hanem kellőképpen erősítsük meg a jó teljesítményt is.

Az iskolai szabályok, értékrend és normák kidolgozásába érdemes bevonni a tanárok mellett a tanulókat, a szülőket és az iskola pszichológusát is. Ha a tanulók érzik, hogy személyesen is érintettek, jobban tudnak azonosulni az iskolai normáival.

Mindemellett fontos, hogy az iskola szorosan együttműködjön a különböző szakmák képviselőivel, mint például pszichológusokkal, segítő szakemberekkel, nevelési tanácsadókkal, gyermekjóléti központokkal. A konkrét konfliktushelyzetekben egy objektív szakember bevonása nagymértékben előre lendítheti a helyzetet. A beavatkozás úgy valósulhat meg, hogy a tanár elmondja a szakembernek, hogy milyen problémás viselkedést tapasztal a tanulóknál. A pszichológus szakmai tanácsot ad a pedagógusnak a probléma kezeléséhez, a pedagógus pedig megpróbálja kezelni a problémás viselkedést.

A Fáyban folyamatosan tartunk olyan csoportfoglalkozást az osztályoknak, melynek célja az együttműködés fejlesztése, valamint az agresszív viselkedés helyettesítése társadalmilag elfogadott viselkedésekkel. A későbbiekben fontos ezeknek a programoknak a folytatása, szükség esetén a konkrét helyzetre vonatkozó pszichológiai tanácsadás.

## **7. Baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás**

### **7.1 Baleset-megelőzés**

Balesetnek tekintünk minden olyan helyzetet, amikor az emberi szervezetet olyan egyszeri külső hatás éri,

- amely a sérült akaratától függetlenül,
- hirtelen vagy aránylag rövid idő alatt következik be,
- és sérülést, mérgezést vagy más (testi, lelki) egészségkárosodást, illetőleg halált okoz.

A baleset-megelőzés célja a balesetek, sérülések, vérzések elkerülése.

Minden tanév alakuló oktatói testületi ülésén a pedagógusokkal, az első tanítási nap osztályfőnöki foglalkozásain a tanulókkal ismertetni kell az iskolai baleset- és tűzvédelem legfontosabb szabályait.

A veszélyt jelző címkéket képek formájában ismertetjük, felhívjuk a figyelmet a színek és a jelzések fontosságára.

Az iskola területén mindenki köteles úgy viselkedni, dolgozni és környezetét kialakítani, hogy senkit ne tegyen ki élet- vagy balesetveszélynek, ne okozzon balesetet.

Az iskolai szabályok vonatkoznak a lépcsőhasználatra, elektromos hálózat használatára, szaktantermek használatára.

Tűz esetére a menekülő útvonalakat átbeszéljük, és évente tűzvédelmi próbanapot tartunk.

Figyelni kell a következőkre:

- Minden tanulónak biztosítani kell a szünetekben való mozgási lehetőséget.
- Az öltözőkbe a tanulók csak az előző osztály távozása után mehetnek be.
- Elektromos eszközöket a tanulók csak pedagógus vagy más iskolai alkalmazott engedélyével és felügyeletével használhatnak.

### **7.1.1. Testnevelés**

A testnevelés tantárgy jellegéből adódóan fokozottan balesetveszélyes.

Elsődleges feladatunk testnevelésből a balesetek elkerülése.

Minden tanévet tűz és baleset védelmi oktatással kezdünk. A tanulókkal megismertetjük az esetleges baleseti forrásokat. Megköveteljük tőlük testnevelés órára a megfelelő, alkalmas, fegyelmezett magatartást, sportra alkalmas felszerelést. Rendszeresen rendgyakorlatokat végeztetünk a tanulókkal, amelynek célja a fegyelmezett órai magatartás.

Alapvetően az elsősegélynyújtással kapcsolatos ismereteket minden egyes balesetveszélyes mozgásanyag tanításánál átadjuk. Fokozottan balesetveszélyes mozgásanyag elsajátítása előtt felhívjuk a tanulók figyelmét az esetleges balesetet okozó tényezők elkerülésére

Rendszeresen hívunk vöröskeresztes aktivistákat, akik elsősegély-nyújtási bemutatót tartanak a testnevelés órákon, kiemelve az újraélesztési eljárást, illetve a töréses, és ficamos sérülések során alkalmazandó elsősegély-nyújtási eljárásokat.

### **7.1.2. Gyakorlati órák**

A gyakorlati órák – mivel az iskola műhelyeiben vagy külső képzőhelyen folynak – alapvető balesetvédelmet követelnek meg.

Ezért a tanulókat tájékoztatni kell a szabályokról és azok betartásáról.

Ezek a következők:



- a tanulónak a rendelkezésére bocsátott munkaeszköz biztonságos állapotáról a tőle elvárható módon meg kell győződnie,
- az eszközt rendeltetésének megfelelően és a tanár utasítása szerint kell használnia,
- a számára meghatározott karbantartási feladatokat kell elvégezni (és nem más),
- ha szükséges, az egyéni védőeszközt rendeltetésének megfelelően kell használnia,
- a munkavégzéshez az egészséget és a testi épséget nem veszélyeztető ruházatot, cipőt (bakancsot is) és frizurát kell viselnie;
- munkaterületén a fegyelmet, a rendet és a tisztaságot meg kell tartania,
- köteles a munkája biztonságos elvégzéséhez szükséges ismereteket elsajátítani, és azokat a munkavégzés során alkalmazni,
- a veszélyt jelentő rendellenességről, üzemzavarról a tanárt azonnal tájékoztatnia kell, és a diák a tőle elvárható módon szüntesse meg a problémát, vagy kérjen segítséget a tanártól,
- balesetet, sérülést, rosszulletet azonnal jelenteni kell.

### ***7.1.3. Intézkedések baleset esetén***

Az első dolog a sérült kimentése és elsősegélynyújtás. A sérültet megfelelő ellátásban kell részesíteni, súlyosabb esetben a szakorvosi rendelőbe át kell kísérni vagy mentőt hívni.

A balesetet azonnal jelenteni kell a leggyorsabban elérhető pedagógusnak és az igazgatói titkárságon.

Továbbá a baleset helyszínét biztosítani kell

A sérülés körülményeiről, a sérült ellátásáról az osztályfőnök, vagy akadályoztatása esetén más érintett pedagógus tájékoztatja a szülőt.

A tanulóbaletet / munkahelyi baleset tényét, körülményeit a jogszabályban foglaltaknak megfelelően kell jegyzőkönyvben rögzíteni.

Munkáltatói határozat meghozatala

## ***7.2. Elsősegélynyújtás***

Elsősegélynyújtás kapcsán a következő témák kerülnek szóba:

- újraélesztés fogalma, fontossága,
- életet veszélyeztető élettani folyamatok károsodásának megelőzése,
- a légzés, keringés vizsgálata egy önként jelentkezőn,
- a stabil oldalfekvés megtanítása, gyakorlása,

- mentőhívás gyakorlása, telefonba milyen információkat kell elmondani,
- általános rosszulleteknél hogyan lehet segítséget nyújtani (pl: orrvérzés, lázcsillapítás, a lázcsillapítás módjai, nehézlégzés, légúti megbetegedések,
- leggyakrabban előforduló súlyos akut állapotot létrehozó légúti megbetegedések,
- cukorbetegség,
- idegrendszeri görcsök,
- allergia,
- gyermekkori mérgezések,
- szemsérülés
- napszúrás,
- rovarcsípések.

## 8. Személyi higiéné

A személyi higiéné az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő, helyes egészségügyi szokások összessége. A személyi higiénéhez tartoznak a tisztálkodással, öltözködéssel, étkezéssel, életmóddal kapcsolatos egészségügyi követelmények.

A diákok figyelmét fel kell arra hívni, hogy szívesebben tudjuk magunkat tisztának, ápoltnak és jól öltözöttnek, mint lomposnak, ápolatlannak, elhízottnak. Ez a gondolkodás az önnevelés, önismeret egyik kulcsa. Emellett tudatosítani kell bennük, hogy ha külsőnk nem megfelelő, kommunikációs zavarok lépnek fel, ami elmagányosodáshoz, elzárkózáshoz vezethet.

Ezért a legfontosabb témák:

- bőrápolás, tisztálkodás
  - kézmosás (étkezések előtt, WC használat előtt, után, hazatéréskor, munkafolyamatok után), kórokozók, köröm
  - zuhanyozás,
  - uszodák, természetes vizek, gyógyfürdők
  - tisztálkodás anyagai, szappanok, hab- és tusfürdők,
  - bőrápoló szerek, kozmetikumok, dezodorok,
  - napozás, kvarcolás, szolárium,
  - tetoválás,
  - izzadás,
- haj- és szőrzetápolás
  - fésülködés, hajmosás,

- hajfestés, dauer stb.
- arcszőrzet ápolása, borotválkozás,
- szájpolás
  - fogmosás (ételmaradék, lehelet), gyakorisága és technikája,
  - fogkrémek, fogkefék,
  - fogorvosi ellenőrzések,
  - szájszag, fogszuvasodás,
- szem-, fül- és orrápolás
- nemi szervek higiénája.

## **Függelék**

### ***Jogsabályi háttér***

26/1997. (IX. 3.) NM rendelet az iskola-egészségügyi ellátásról

20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról

1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről

5/1993. (XII. 26.) MüM rendelet a munkavédelemről szóló törvény végrehajtásáról

Készítette az oktatói testület az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével (Szkr. 102.§).

Budapest, 2020. aug. 27.

.....

oktatói testület képviselője

.....

iskola-egészségügyi szolgálat képviselője