



*Kiskanizsai Általános Iskola
Egészségnevelési Program
2013.*

EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

1. Bevezetés

Egészségünket ma minden eddiginél jobban befolyásolja az a tény, hogy az ember természeti, társadalmi, személyes, érzelmi, szellemi környezetét az utóbbi évtizedben fokozódó gyorsasággal változtatta meg. Nem kétséges, hogy sokkal jobban fel kell készítenünk gyermekeinket arra, hogy milyen módon kell okosan élniük!

Iskolánkban kiemelt terület az egészséges életmódra nevelés. Az EGÉSZSÉG alatt: a test, a lélek, az értelem, a társadalmi környezet és a szellem egészségét értjük, komplex megközelítéssel.

"Az egészséget az ember teremti meg és éli mindennapi életének körülményei között ott, ahol tanul, dolgozik, játszik és szeret." (Ottawai Charta)

„AZ ISKOLA nem az életre készít fel, hanem MAGA AZ ÉLET.”

Akkor jó, ha egészséges munkahelyként működik.

Fontos, hogy csak úgy lehet hiteles, ha az itt dolgozó felnőttek is nagy figyelmet fordítanak egészségükre, példát mutatnak iskolai közösségünknek.

2. Az egészségnevelés célja

2.1. Hosszú távú cél

Olyan szellem kialakítása, amely tudatos egészségmegőrző és fejlesztő magatartásra ösztönöz, amelynek során tanulóink fokozatosan kontrollt nyernek saját életük, egészségi állapotuk felett.

Boldog, boldogságra képes emberek nevelése.

2.2. Középtávú cél

Iskolánk olyan gondoskodó közösséggé fejlesztése, amely biztosítja a tanulók és az iskola alkalmazottai számára a testi, lelki jólétet.

Korszerű ismeretek közvetítésével, a gyerekek személyes részvételén keresztül attitűd - és szemléletformálás, a család és a közösség értékeinek megőrzése, az egészséges életmód kialakítása.

Sikeres és elégedett emberek nevelése, akik jól ismerik önmagukat, az őket körülvevő környezetet, eligazodnak a tájékoztatás sűrűjében, elérhető célokat tűznek maguk elé és jó döntéseket hoznak.

Tudják, hogy hogyan kell testi, lelki erejüket fokozni és karbantartani.

Ennek érdekében a következő témakörökben vizsgálódunk:

1. Testi egészség:

- Szervi problémák
- Allergiás gyerekek
- Mozgáskorlátozottak
- Gyógyszerérzékenység
- Beszédhibás, részképesség-zavaros tanulók
- Túlsúlyos vagy kórosan sovány tanulók
- Fogászati szűrővizsgálat
- Gyógytestnevelésre járók
- Testnevelés alól felmentettek
- Iskolai balesetek
- Rendszeres, aktív mozgás
- Helyes táplálkozás, vitaminok pótlása (otthoni táplálkozási hiányosságok)

2. Lelki egészség:

- Hangulati állapot (közérzet, önértékelés, elégedettség)
- Terheltség
- Iskolához fűződő viszony
- Agresszió kezelése, konfliktuskezelés (vendéglőadók, védőnők, társsegítők)
- Az iskolában olyan légkör kialakítása, ahol jól érzik magukat a gyerekek.
- Törekedni kell arra, hogy a pozitív személyiség jegyek, mint a szeretet, bizalom, bátorság, derűlátás, segítőkészség vezéreljék tetteiket. Nem engedhetjük az agresszív, öntörvényű magatartás elterjedését!
- Segíteni abban, hogy kialakítsák az érzelmi nyelvüket, növelni önbizalmukat és önbecsülésüket.
- Meg kell tanítanunk őket arra, hogy hogyan kell kritikusan állást foglalni, távolságot tartani, felismerni az alternatív magatartásformákat.
- Értsék saját fejlődésüket, testi-lelki változásaikat, érzelmeiket és társkapcsolataikat (párkapcsolat).
- Nyerjen különös hangsúlyt a család jelentősége.

- Vigyázzanak magukra, felelősséggel viszonyuljanak a nemi élethez.
- Ismertessük meg a kamaszkor testi és lelki változásait, valamint a különböző nemzedékek körében jellemző nemi szerep sztereotípiákat; a felelőtlen nemi élet következményeit.

3. A tanulók szociális helyzete:

- Állami gondozott
- Hátrányos helyzetű (halmozottan hátrányos helyzetű)
- Veszélyeztetett
- Nagycsaládos
- Gyermekét egyedül nevelő
- Segélyre, támogatásra szoruló

4. Káros szenvedélyek:

- Alkoholfogyasztás
- Kábítószer-fogyasztás
- Dohányzás

Vendégelőadók, védőnők, társsegítők előadása a témákkal kapcsolatosan. Célunk, hogy a tanulók belássák, hogy a káros szokások tudatos távolságtartással megelőzendők és megelőzhetők.

Fontos, hogy az iskola területén ne találkozhassanak negatív példával. Mivel ez a probléma már az általános iskolás korosztályt is érinti, meg kell szilárdítanunk azt a felismerést, hogy a drogfogyasztás olyan terhes szokássá válhat, amelytől az ember csak rendkívül nehezen, vagy egyáltalán nem képes megszabadulni. Ezt a belátást átfogó ismeretekkel kell megalapozni. (elterjedtség, reklám, gazdasági vetület, stb.)

Rá kell világítanunk arra, hogy mik az okok, motiváció a rászokásra és hogy milyen lehetőségek vannak a leszokásra.

3. Helyzetelemzés

Iskolánk zöldövezeti környezete, a forgalmas úttól távolabb eső, gazdagon parkosított udvara biztosítja a viszonylag tiszta levegőt. A betűző napfény ellen sötétítő függönyökkel árnyékolunk.

Tornatermünk felújítása önkormányzati támogatással megvalósult. Fűtésrendszerünk meghibásodására a végleges megoldás az új fűtésrendszer kialakítása lesz, melyet Nagykanizsa Megyei Jogú Város Önkormányzata támogat.

A folyosók növényekkel és a tanulók munkáival díszítettek.

Az ebédlő és a tanári szobák megfelelőek. Orvosi szoba is van. Udvarunk térköves.

Általános tendencia, hogy nő az allergiás emberek száma. A gerincoszlop elváltozásai, és a bokasüllyedés gyakorisága is a mozgásszegény életmódra utal. Tanulóink köréből a túlsúlyosság okoz problémát. A kóros soványság nem jellemző. A hátrányos helyzetű tanulóink száma ugyan emelkedett, de a személyi higiénia jelentősen nem romlott. Néha találkozunk ápolatlan, gondozatlan ruházatú, nem megfelelő tisztaságú gyerekekkel. A tetvesség nagymértékű elterjedését nem észleltük.

A fogápolásra nyomatékosan felhívjuk tanulóink figyelmét. Évente iskolafogászati ellenőrzésen vesznek részt egy-két alkalommal.

Miután iskolánk elnyerte a végleges ÖKO Iskola címet, tevékenységünket a címhez méltóan folytatjuk.

4. Célok és feladatok:

- Arra törekszünk, hogy a tanulók személyiségének része legyen a saját belső és külső környezetük iránti figyelem és igényesség.
- Értsék, hogy az ember felelős saját és társai élete minőségéért, és azt is, hogy az emberi élet minősége és az ember környezete szoros kölcsönhatásban állnak.
- Tevőlegesen is vegyenek részt az egészséges környezet kialakításában, óvásában.
- Vigyázzanak parkunkra, a berendezésre és a tisztaságra (tantermek díszítése; udvaron, folyosón szemétygyűjtés; ügyeleti munka; tantermek szellőztetése; HÁZIREND) – ezek folyamatos ellenőrzése.
- Rendszeresen csatlakozik az alsó tagozat a „Takarítási világnap” -hoz (az iskola és környékének takarítása, szemét eltávolítása).
- Fontos feladatunk az udvar burkolatának megőrzése.
- Válgják belső igénnyé a rendszeres mozgás, a friss levegőn való tartózkodás.
- Sportfoglalkozások a szabadban, játék a szabadban, tanórák a szabadban
- Az óráközi szüneteket töltsék az udvaron.

- Jöjjenek többször kerékpárral iskolába.
- A mozgásszervi betegségek csökkentése, javítása.
- Mindennapos testnevelés lépcsőzetes bevezetése 1. osztálytól kezdve (felmenő rendszerben).
- Gerinctorna, "lúdtalp" - tornafoglalkozások. (Gyógytestnevelés keretében)
- Helyes testtartás kérése minden tanórán.
- Törekedjenek tanulóink az egészséges táplálkozási szokások szerinti étkezésre. Fogyasszanak minél több gyümölcsöt, vitamint.
- A nyugodt, egészséges étkezés biztosítása az ebédlőben.
- Tudatosuljon a tanulóknak, hogy a külső megjelenésnek, a higiénének egészségügyi és társadalmi vonatkozásai vannak.
- Tudják alkalmazni a tanult ismereteket, váljon szükségletté a rendszeres testápolás, fogápolás. A legkisebb korosztállyal gyakoroltatni ebéd után a fogápolást, bízva abban, hogy rögzült magatartásformává válik. Ezt védőnők és szakemberek bevonásával is erősíthetjük.
- Biztosítani a kézmosási lehetőséget.
- A másság elfogadása (pl.: mozgáskorlátozott tanulók)
- Rendszeres segítséget nyújt az iskolapszichológus.
- A balesetveszély kiküszöbölése az iskola és környezete területén.
- A 7. és 8. évfolyamosok számára elsősegély tanfolyam szervezése. (védőnők, mentősök)
- Balesetvédelmi, tűzvédelmi, katasztrófavédelmi foglalkozások.
- A vöröskeresztes ládák "feltöltése" (tanári, testnevelők, technika, kémia, titkárság).
- A szabadidős programok gazdag kínálata segíti e cél megvalósulását. (lásd: Diákönkormányzat munkaterve, DSE, szakkörök munkaterve, osztályfőnöki munkaterv, túrák, táborok, versenyeken, pályázatokon való részvétel, műsoros

estek, ÖKO programok, őszi és tavaszi egészségnap, erdei iskola, osztálykirándulások)

5. Az iskola egészségfejlesztő programja

5.1. ISKOLAI - TANÓRAI PROGRAM

1. Az osztályfőnökök vezetésével:

az 1 - 8. osztályos fejlesztés spirálisan ismétlődő témakörei:

- Mozgás, napirend, személyes higiéné
- Egészséges táplálkozás
- Környezet és egészség
- A biztonság megőrzése
- Káros szenvedélyek
- Családi élet és emberi kapcsolatok
- Növekedés, változás, szexualitás
- Betegségmegelőzés
- Fogyasztó nevelés

2. Külső szakemberekkel:

- Kortárssegítők, a Nagykanizsai Rendőr-főkapitányság szakemberei
- Iskolai védőnők külön tanmenet szerint besegít az osztályfőnöki órák témaköreinek feldolgozásába minden évfolyamon.

3. Egészségtan órán szaktanárral

- Lelki egészség: önismeret, döntéshozás, stresszkezelés
- Drogprevenciós-program
- Elsősegélynyújtás
- Családi életre nevelés
- Párkapcsolatok
- Szerelem, szexualitás
- Fogamzásgátlás
- Szexuálisan terjedő betegségek
- Családtervezés

- Egészséges élet program

4. Testnevelés órán

5. Etika és életvitel órán:

- Az ember tulajdonságai
- Szeretetre nevelés - család
- Test és lélek
- Testi és szellemi sérültek
- Környezeti hatások
- Gyűlölet és szeretet
- Az egyéniség és az érzelmek
- Egészségfejlesztés
- A boldogság, siker
- Normák, erkölcs
- Barátság, a csoportok, közösségek
- Előítéletek
- Fiúk és lányok
- Szerelem és házasság
- Életmód, életminőség
- Az ember és természet

6. Biológia és természetismeret órán (lásd: tanterv, tanmenet)

7. Minden tanórán történik egészséges életre nevelés.

5.2. ISKOLAI - TANÓRÁN KÍVÜLI PROGRAMOK

1. Napköziben:

- foglalkozások (elmélet + gyakorlat egysége)
- tisztálkodás
- fogápolás
- napirend, tanulás

- környezet és egészség
- biztonság megőrzése
- mozgás
- betegségmegelőzés
- emberi kapcsolatok: barátság, segítség másoknak
- tízórai, ebédelés, uzsonnázás
- szabadidő a friss levegőn (réteges öltözködés, a parkosított természet védelme, tisztaság)
- a tanulás - egészségmegőrzés (fény, csend, testtartás, stb.)

2. Szakköri foglalkozások, énekkar

A szabadidő hasznos eltöltésére adnak választási lehetőséget.

3. Sportfoglalkozások:

- gyerekeknek: foci, kosárlabda, tartásjavító torna, modern tánc
- szülőknek: kosárlabda, foci, pilates, zumba

4. Versenyek, vetélkedők, rendezvények

- Elsősegélynyújtó verseny
- FÖLD NAPJA
- EGÉSZSÉGNAP – Arcadia Reklámügynökség pályázatai
- Madarak- fák napja
- Hulladékgyűjtés
- "Bringával iskolába!"
- Szuperbringa akció

5. Ifjúságvédelmi felelős tanárok tevékenysége:

Rászoruló gyerekek regisztrálása, kapcsolattartás a szülővel, megfelelő szakemberhez irányítás.

6. Családlátogatások

Szülői értekezletek, fogadó órák.

5.3. ISKOLÁN KÍVÜLI PROGRAMOK

- Egészséges életmóddal kapcsolatos városi és megyei versenyeken (pl. katasztrófavédelmi verseny) való részvétel
- Tanulmányi kirándulások, túrák (lásd: kirándulás terv)
- Balatonmáriai tábor
- Városnézés évente több alkalommal (gyalog)
- Erdei iskola
- Kerékpártúrák
- Egészséggel kapcsolatos rajzpályázatokon vesznek részt tanítványaink.

6. A megvalósításhoz szükséges feltételek

6.1. TÁRGYI FELTÉTELEK, ESZKÖZÖK

Az egészséges életmód kialakításához szükséges alapvető berendezések, eszközök adottak. A biológia terem elég jól felszerelt az ide kapcsolódó szemléltető eszközökkel. Pályázaton nyert összegből szereztük be az eszközöket. Az egészségtan órákhoz biztosított a megfelelő óraszám. A szakirodalom is rendelkezésünkre áll.

6.2. SZEMÉLYI FELTÉTELEK, TOVÁBBKÉPZÉSEK

Eddig szerzett szakmai ismeretek:

- GORDON - Személyiségfejlesztő tréning
- Személyiségfejlesztő tréning
- Drogmegelőzés tréning
- Konfliktuskezelés
- Egészségnevelés tanfolyam
- Tanulás - tanítás
- Gyógytestnevelés szakképzés
- Középfokú edzői - úszás
- Drámapedagógia
- Ayres terápia

Továbbra is tervezzük az egészségneveléssel kapcsolatos továbbképzéseken való részvételt.

A tantestület tagjai közül többen aktívan részt vesznek saját egészségük megőrzésében.

Ez példamutató a tanulóink számára, az egyik leghatásosabb nevelési módszer.

6.3. ALKALMAZOTT MÓDSZEREK

- Szerepjáték, drámapedagógiai módszerek
- Csoportos témafeldolgozás
- Vita
- Esettanulmányok, problémamegoldás
- Gyűjtőmunka, kiselőadás
- Videofilm, történetek feldolgozása
- Értéktisztázó beszélgetések
- Elméleti ismeretek gyakorlatban való alkalmazása (fogmosás, elsősegélynyújtás)
- Tréningek
- Bemutatók (pl. egészséges ételek)
- Versenyek, vetélkedők (pl. Erdei egészségnap)
- Frontális osztálymunka
- Önálló tanulói munka
- Előadások, információközlés
- Művészeti tevékenységek
- Tanári példamutatás

6.4. MONITOROZÁS, DOKUMENTÁLÁS

- Folyamatértékelés (A program kivitelezése hogyan történik.)
- Eredményértékelés, hatékonyságvizsgálat
- Kérdőíves módszerek (tanulói, szülői)
- Fotókból, rajzokból, gyerekek fogalmazásaiból FALIÚJSÁG készítése

6.5. PARTNEREK, SEGÍTŐK

- Szülők
- Iskolaorvos
- Védőnő
- Fogorvos
- Ifjúságvédelmi felelősök speciális munkájukkal
- Nagykanizsai Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztály
- Magyar Vöröskereszt Városi Szervezete
- ANTSZ
- Gyermejjóléti Szolgálat
- Családsegítő Központ
- Gyámügyi Hivatal
- Arcadia Reklámügynökség
- TISZK

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS PROGRAMJA

/A tervezet az iskola egészségnevelési programjának részeként készült./

A 27. § (11. bek.) szerinti mindennapos testnevelést az iskolai nevelés-oktatás 1-5. (és 9.) évfolyamán 2012. szeptember 1-től kezdődően felmenő rendszerben kell megszervezni.

Intézményünk így a 2013/2014. tanévben az 1-2. és 5-6. évfolyamokon szervezi meg a heti 5 testnevelés órát, melyből 3 órát a kötelező órakeretben, 2 órát pedig iskolai sportkörben való foglalkozás keretében valósít meg.

Ez a 2 óra kiváltható versenyszerűen sporttevékenységet folytató tanuló kérelme alapján sportköri igazolással vagy gyógytestnevelésen való részvétellel.

A többi évfolyamon a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. Törvény szerinti mindennapos testmozgást kell kifutó rendszerben megszervezni.

Mindennapos testmozgás céljai, alapelvei, megvalósulása

- Minden tanuló minden nap vegyen részt valamilyen testmozgásban.
- Testnevelés órán megfelelő terhelést kapjon.
- Minden órán legyen gimnasztika a helyes testtartást, helyes légzést kialakító gyakorlatok.
- Az orvosi szakvéleménnyel rendelkező tanulók számára a tanórákon belül könnyített testnevelés megszervezése.
- Minden óra örömet és sikerélményt jelentsen még az eltérő adottságú tanulóknak is.
- Érvényesüljön a testnevelés személyiségfejlesztő hatása.
- Tanítsunk olyan sportokat is, amelyeket egy életen át lehet folytatni az életminőség javítása érdekében (szabadidő sportok, játékok, aerobik).
- A tanulók testi-biológiai fejlődése csak rendszeres, napi testneveléssel és sporttal (testmozgással és testedzéssel) biztosítható. Ez a feladat sem előbbre, sem későbbre nem hozható és semmiféle más tevékenységgel nem helyettesíthető.
- A kisgyermek a legmaradandóbb élményüket életük elő tíz évében gyűjtik. Ha a testi készség és képességfejlesztés ebben az életkorban elmarad, a későbbiekben nem, vagy csak alacsony szinten pótolható.

Cél: Törvényben megfogalmazott feladataink felvállalása, tanulóink mindennapos testnevelése, testedzése anyagi, szervezési és szakmai feltételeinek biztosítása.

Folyó, felmerülő tartalmi és szervezési feladataink:

1. A testnevelés elvi és gyakorlati rendszerének erősítése:

- Szülők, nevelők, és a tanulók megnyerése a mindennapos testnevelés ügyének.
- A foglalkozások szervezettségének javítása. /órarend, öltözési szokások, a foglalkozások közvetlen rendje stb./

Felelősök: Az iskola vezetői
A testnevelési munkaközösség tagjai

2. A mindennapos testnevelés általánossá tétele

- Anyagi, időbeni és személyi feltételeinek megteremtése.
Szervezeti kerete: felmenő rendszer.

Felelősök: Az iskola igazgatója
A testnevelési munkaközösség vezetője

3. A foglalkozások tartalmi elemeinek, anyagának tematikus összeállítása a célok figyelembevételével /testedzés, felfrissülés, relaxálás, játékgény kielégítése/.

Alapja: az iskola helyi tanterve.

Érintett területek:

- Tanórai testnevelés
- Sportórai foglalkozások
- Napközisek játékos egészségfejlesztő testmozgásos-foglalkozásai
- Más, sportos szakosztályban végzett tevékenység

Felelős: Az iskola testnevelési munkaközössége

4. A napközis sportos foglalkozások adta lehetőségek átgondolása, kihasználása, szervezése. /Játékos, egészségfejlesztő testmozgás, mint törvényi előírás./

Felelősök: Az iskola vezetői
A napközisek munkaközössége

5. A foglalkozások eszközi feltételeinek megteremtése, tematikus összeállítása

- Alapja a testnevelés oktatásának szertári anyaga, eszközei

Felelősök: Az iskola igazgatója
Testnevelést oktató pedagógusok

Értékeléshez eszköz lehet:

- kötelező testnevelési mérések mutatói
- év végi tantárgyi keresztmetszet, szakmai elemzés
- esetleges tanulói elégedettségi vizsgálat mutatók.

Nagykanizsa, 2013. március 27.

Molnár István
igazgató