

**A NYÍREGYHÁZI SZC BÁNKI DONÁT MŰSZAKI  
TECHNIKUM ÉS KOLLÉGIUM  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA**

**(EP)**



**2020.**

# Tartalom

1. Jogszabályi háttér.....	3
2. A program célkitűzései .....	3
3. A program megvalósításának feltételei .....	5
3.1. A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:.....	5
3.2. Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:.....	5
3.3. A program megvalósításának tárgyi feltételei: .....	5
4. A program megvalósításának színterei .....	6
4.1. Tanórai keretek, elsősorban:.....	6
4.2. Tanórán kívüli keretek: .....	6
4.3. Egyéb lehetőségek: .....	6
4.3.1 Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat).....	6
4.3.2 Szülő-oktatótalálkozó .....	7
4.3.3 Diákönkormányzat .....	7
5. A program megvalósítása .....	8
5.1. Konkrét állapotfelmérés .....	8
5.2. Az egyes színtereken tervezett módszerek .....	8
5.2.1 Egészségnevelés tanórákon .....	8
5.2.2 Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében .....	8
5.2.3 Egészségnevelés a testnevelésórán (a mindennapos testnevelés, testmozgás).....	8
5.2.4 Prevenció.....	9
5.3. A megvalósítás időintervallumai .....	10
5.4. Összehasonlító értékelés:.....	11
6. Egészségnevelés tanórákon .....	12
6.1. Egészségfejlesztés osztályfőnöki órán .....	12
6.2. Egészségnevelés a testnevelésórán (a mindennapos testnevelés, testmozgás).....	13
7. A baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás alapismeretek oktatásának lehetőségei .....	15
7.1. Célok: .....	15
7.2. Tanórai keretek: .....	16
7.3. Tanórán kívüli lehetőségek:.....	16
8. A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése .....	17
8.1. A beavatkozás területei .....	17
8.2. Tevékenységek: .....	17
MELLÉKLET .....	19
I. Rövid foglalkozástervek (lehetséges példák) .....	19
II. Kérdőívek.....	24

## 1. Jogszályi háttér

Szkr. 14.§ (2) A szakképző intézmény szakmai programja meghatározza az egészségfejlesztési programot a 102. § (4) bekezdése alapján.

102. § (1) **A teljes körű egészségfejlesztés olyan folyamat, amelynek eredményeképpen az oktatók a szakképző intézményben végzett tevékenységet és a tanuló, kiskorú tanuló törvényes képviselője részvételét a szakképző intézmény életében úgy befolyásolják, hogy az a tanuló egészségi állapotának kedvező irányú változását idézze elő.**

## 2. A program célkitűzései

Az iskolában hosszú időt töltenek a diákok, és ebben az életkorban még hatást lehet gyakorolni a személyiségük alakulására, szokásaikra, melyek meghatározzák a későbbi, felnőttkori életmódjukat. Serdülőkorban erőteljesebbé válik a kortárs közösségek hatása, a családi minták háttérbe szorulása. Az egészséget veszélyeztető magatartásformák ebben az életkorban főleg a kortársak hatására, nyomására jelennek meg pl. gyakran a baráti kör csábításának engedve isznak, dohányoznak, drogoznak stb. először. Óriási tehát az erre a korosztályra leselkedő veszély. *Az egészség kedvező irányba való befolyásolása csak széleskörű megelőző programok segítségével lehetséges. A prevenciós programok hatékonyságához szükség van a minél korábbi ismeretátadásra és készségfejlesztésre, mert így nagyobb az esélye annak, hogy mikor a kipróbálás időszakába érkeznek a fiatalok, jobban és többen tudnak majd ellenállni a csábításnak és a pozitív megerősítésnek.* A kockázati magatartásformák megelőzésében a fiatalok aktív bevonása a legjobb módszer. A prevenciós programok *célja a „negatív attitűd”, az „elrettetés” kialakítása, majd később annak megismerése, hogy hogyan segíthetünk azokon, akik már e szenvedélyek rabjává váltak.*

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az intézményünkben eltöltött időben minden diák *részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az iskolánk mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.* Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés a tanuló és a szülő részvételével *az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál.*

Kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

*a) az egészséges táplálkozás,*

*b) a mindennapos testnevelés, testmozgás,*

*c) a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,*

*d) a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,*

*e) a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,*

*f) a személyi higiéné területére terjednek ki.<sup>1</sup>*

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. Arra törekszünk, hogy a teljes körű egészségfejlesztési program koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon valósuljon meg.

**Az iskolánkban folyó lelki egészségfejlesztés célja,** hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást, felkészítsen és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szemben, így csökkentve a káros következményeket, továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiséget érő változásokra.

Az egészségfejlesztési programot az iskolavezetés által felkért oktatók az iskola-egészségügyi szolgálat munkatársainak közreműködésével készítették el:

- egészségfejlesztő mentálhigiénikus végzettségű oktató
- osztályfőnökök
- testnevelés szakos oktató
- kémia-biológia szakos oktató
- diákönkormányzatot segítő oktató

---

<sup>1</sup> A szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 102.§-a (2)

### **3. A program megvalósításának feltételei**

#### ***3.1. A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:***

Egészségfejlesztő csoport tagjai:

- Iskola igazgatója – vagy megbízottja,
- Osztályfőnökök,
- Testnevelők,
- Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő),
- Munkahelyi elsősegélynyújtók,
- Egészségfejlesztő mentálhigiénikus végzettségű oktató,
- Diákönkormányzatot segítő oktató.

#### ***3.2. Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:***

- Iskolaorvos, védőnő,
- Szülői munkaközösség,
- Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
- ÁNTSZ megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei,
- Rendvédelmi szervek,
- Kábítószerügyi egyeztetőforumok (drogambulancia)
- Vöröskereszt helyi szervezete

#### ***3.3. A program megvalósításának tárgyi feltételei:***

- Jól felszerelt, világos osztálytermek, szaktantermek, tanműhelyek
- Audiovizuális eszközök,
- Rendezett udvar
- Jól felszerelt tornaterem és sportpálya
- Könyvtár
- Büfé.

## **4. A program megvalósításának szinterei**

### **4.1. Tanórai keretek, elsősorban:**

- komplex természettudományi órák
- osztályfőnöki órák
- munkabiztonság, tűz- és környezetvédelmi órák
- kollégiumi foglalkozások
- egyéb tanórákon a kompetenciák fejlesztésének folyamatában
- a mindennapos testnevelés, testmozgás
- iskolai projektek

### **4.2. Tanórán kívüli keretek:**

- nem sportjellegű tevékenységek (egészségnap, takarítási akciók, rendezvények),
- természetjárás
- osztály-, csoportkirándulások
- délutáni szabadidős foglalkozások
- sportprogramok
- vetélkedők, versenyek
- játékos programok, csoportfoglalkozások (kollégium)
- sportrendezvényeken, kulturális programokon való részvétel

### **4.3. Egyéb lehetőségek:**

#### **4.3.1 Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat)**

Az iskola-egészségügyi szolgálat feladataik ellátása során kiemelt figyelmet fordítanak a gyermekek egészségét veszélyeztető tényezők megelőzésére, felismerésére és megszüntetésére.

- A tanulók egészségügyi ellátását az orvos és védőnő az intézmény vezetőjével egyeztetett munkaterv szerint végzi.
- Az iskola-egészségügy egyik fontos feladataihoz tartozik a testnevelési csoportbeosztások gondos, személyre szabott elkészítése mely az iskola adottságaihoz igazodik.
- Iskolavédőnő előre leszervezett időpontokban egészségnevelő-egészségmegőrző órát tart igény szerint pl. párkapcsolat, családtervezés, szexuális úton terjedő betegségek, egészséges táplálkozás.

- Minden héten (heti 2 órában) fogadóóra van biztosítva a tanulók, pedagógusok, szülők számára egyéni tanácsadás céljából.

Az iskola-egészségügy fő feladata a prevenció. Az év eleji és évközi szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat és a szükséges terápia mielőbbi alkalmazása. Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel. Kapcsolattartás házi orvos és iskolaorvos között.

#### ***4.3.2 Szülő-oktatótalálkozó***

Iskolánkban rendszeresen zajlanak az osztályok által szervezett szülő-oktatótalálkozók. A meghívott szakos oktatók szakmai, pedagógiai észrevételei, értékelései mellett sort lehet keríteni egészségneveléssel kapcsolatos problémák megbeszélésére is.

#### ***4.3.3 Diákönkormányzat***

A tanév elején és a tanév közben rendszeres konzultáció a diákok képviselői és a testnevelő oktatók között a tanévi sportrendezvények és egyéni testmozgási lehetőségek koordinálása.

## **5. A program megvalósítása**

### **5.1. Konkrét állapotfelmérés**

a) Az intézmény tanulóinak, oktatóinak, szülőknél az egészséges életmódhoz való viszonyulásának konkrét kérdőív formában való felmérése.

Az oktatói testületnél különös hangsúlyt kap munkahelyi elsősegélynyújtó képzés a problémakezelés módszereinek elemzése, az elsődleges preventív egészségmegőrzési ismeretek tudásszintjének fokozása.

b) Tanulóknál az eltérő korosztályoknak megfelelő szintű és típusú kérdőívek használata 9 – 11. évfolyamokon, gyakorlati foglalkozások, bemutatók szervezése.

c) Iskolaorvosi szűrések, vizsgálatok,

d) Évente egyszer, tavasszal fizikai állapotfelmérés testnevelésórán,

e) A kapott vizsgálati eredményeket azután rangsoroljuk, illetve súlypontosítjuk és meghatározzuk, kidolgozzuk az elsődleges, illetve másodlagos prevenciók feladatokat és módszereket.

### **5.2. Az egyes szintereken tervezett módszerek**

#### **5.2.1 Egészségnevelés tanórákon**

Az iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás. Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak a munkabiztonság, tűz- és környezetvédelmi órák, a komplex természettudományi órák, az osztályfőnöki órák, és a kollégiumi foglalkozások.

#### **5.2.2 Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében**

Az osztályfőnöki órák tartalmával kapcsolatban nagy az iskola szabadsága és ezzel együtt a felelőssége is. Az órakeret szűkös és a napi, valamint az aktuális problémák megbeszélése mellett helyet kell adni az egészségnevelésnek is.

#### **5.2.3 Egészségnevelés a testnevelésórán (a mindennapos testnevelés, testmozgás)**

Testnevelésórán célunk megszerettetni és megőrizni a mozgás szeretetét, változatos, hangulatos órávezetéssel sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény centrikus oktatás domináljon.

A tanulók önmagukhoz mért fejlődése jelentse az értékelés főelvét, mind a technikai, mind pedig a kondicionális képességfejlesztés területén, ne az abszolút teljesítményt osztályozzuk.

Diákjainktól elvárjuk, hogy képességeikhez mérten



- legyenek tisztában a baleset-megelőzés, balesetvédelem és a kölcsönös segítségnyújtás fő elveivel, fontosságával,
- segítségkérés lehetőségeivel, szabályaival
- egészséges táplálkozási szokásokat alakítsanak ki,
- felismerjék a helyes napirend kialakításának fontosságát, és eszerint éljenek,
- tudatosuljon bennük a káros szenvedélyek sportteljesítmény-csökkentő és egészségkárosító hatása.
- növekedjen a fizikai állapotuk az évenkénti Netfit-teszt felmérések során.
- minél több tanulónk tegyen sikeres közúti elsősegély vizsgát.

#### **5.2.4 Prevenció**

Iskolánkban a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése területén kiemelt szerep jut a prevenció munkának, felmérések készítésének, előadások, rendezvények szervezésének.

A szenvedélybetegségek megelőzésének főbb területei: lelki egészség, egészséges énkép és önértékelés.

##### ***Az egészséges táplálkozás:***

- Egészséges étkezési; reformétkezésről szóló előadások, szervezése, egészségnapal egybekötött egészséges ételekkel kapcsolatos bemutatók. Fontos a helyes mennyiségi és minőségi táplálkozástudat kialakítása.
- Sportrendezvényekkel.

##### ***Szexualitás és az AIDS:***

- Komplex természettudomány és az osztályfőnöki óra keretein belül

##### ***Dohányzás:***

- Iskolánk egész területén tilos a dohányzás.
- Előadások, foglalkozások szervezése meghívott előadókkal, kortárssegítőkkal, audiovizuális eszközök felhasználásával
- Sportverseny szervezés.

##### ***Oktatói példamutatás:***

- Az egészséges életmódra nevelést saját magunkon kell kezdeni, hogy aztán a példa erejével hassunk a felnövekvő ifjúság szokásrendszerére, egészségmagatartására. Az oktató magatartásában és megjelenésében legyen példamutató, mindenkor mutasson példát az emberi értékekben.

### ***Drogprevenció:***

Az osztályfőnöki munkaközösség előadások szervezésével, kortárssegítők bevonásával, rendőrségi, ifjúságvédelmi szakemberek, Vöröskereszt segítségével olyan prevenció programokat szervez, melyek célja a „negatív attitűd”, az „elrettetés” kialakítása, majd később annak megismerése, hogy hogyan segíthetünk azokon, akik már e szenvedélyek rabjává váltak.

### ***Egyéb függőséget okozó fogyasztási cikkek: Alkohol, energital és kávé.***

Sajnos nemcsak iskolánk fiataljaira jellemző, hogy a tanítási hét során felmerülő nehézségek miatt pótszerekhez nyúlnak. Bár a kávé és az energital legális drognak számít, nem lehet a diákok mindennapi itala. Az iskolán belül nem juthatnak ezekhez az élénkítő szerekhez, otthoni, társaságbeli fogyasztásuk bevett napi gyakorlat. Itt a legkisebb a megelőzésben a mozgásterünk, hiszen a szülők, sőt mi oktatók is élünk ezekkel az anyagokkal. Ezért tanórákon, elsősorban a kollégák feladata felhívni a figyelmet az izgatószer használatának „mellékhatásaira”.

### ***Alkohol:***

- Mivel az iskola területén, az iskolai programokon az alkohol fogyasztása és birtoklása is büntetendő, ezért a tanulók a baráti körben, szabadidejükben élnek vele.
- Itt feltétlenül szükség van a kortársak segítő megerősítésére: hogy alkohol nélkül is van buli.
- A tanórai munka során kiselőadások összeállításával, és prezentációjával magukénak érzik a témát a diákok.

## ***5.3. A megvalósítás időintervallumai***

### ***Rövid távú (1 év):***

A program elindítása felméréssel (mérőlapok a mellékletben). Növekedjen a sportrendezvényeken való résztvevők száma. Az egészséges táplálkozás feltételeinek megteremtése a büfében. Kulturált, ízletes évszaknak megfelelő öltözködés. A betegséggel szembeni immunitás növekedjen – az oktatói-tanulói hiányzások csökkenjenek.

### ***Középtávú (3 – 4 év):***

Oktatói továbbképzések. A dohányzók számának csökkentése, kortárssegítők számának növelése. Alkoholproblémák számának csökkentése, droghasználat megelőzése.

### ***Hosszú távú (8 – 10 év):***

Átfogó szemléletváltás.

#### **5.4. Összehasonlító értékelés:**

##### ***Folyamatértékelés:***

A végrehajtás szakaszában hogyan fogadják a diákok, oktatók, szülők ezt a programot, pl. az egyes rendezvényeken hányan vesznek részt.

##### ***Átfogó éves értékelés:***

Az éves munka értékelésekor. Újabb célkitűzések meghatározása: Az új állapotfelmérés és a középtávú teljesülés tükrében 5 – 6 évente felülvizsgálat.

## **6. Egészségnevelés tanórákon**

Cél, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok alkalmazásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek testi és lelki egészségük védelme érdekében. Feladata, hogy segítse a tanulót a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében, a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében. (Rövid foglalkozástervek a mellékletben.)

### **6.1. Egészségfejlesztés osztályfőnöki órán**

#### **9 – 10. évfolyam**

Ez a korosztály már a csoport, a közösség részének tekinti magát, igyekszik sikeresen kooperálni a többiekkel. Még mindig a lázadó korszak jellemzi a viselkedésüket, de egyre több belátással. Az osztályfőnök mindig tud egy „aktív magot” toborozni, akik közvetítenek a felnőttek és a majdnem felnőttek között. Ebben az időszakban már felelősséggel rájuk bízhatunk sok tennivalót, az ellenőrzést viszont még nem lehet elhagyni.

*Az egészséges táplálkozással kapcsolatban:*

- Információ továbbadásával, saját példával buzdíthatunk.

*Testi és lelki egészség érdekében:*

- A személyi higiénével (az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő egészségügyi szabályok összessége pl. bőrápolás, hajápolás, szájápolás, kéz- és lábápolás, szem- fül és orrápolás, a nemi szervek higiénéjája, közvetlen környezetünk tisztasága) kapcsolatos előadások, foglalkozások szervezése védőnő, iskolaorvos segítségével.

- Osztályfőnöki órák keretében meghívott szakemberekkel a szabadidő tartalmas, és értelmes eltöltésének lehetőségéről beszélgetés, foglalkozás, előadás.

- Beszélgetés, foglalkozás, előadás az alkohol és tudatmódosító szerekkel való találkozás lehetőségeiről, veszélyeiről.

- Kortárssegítők kiscsoportos foglalkozásai: A kockázati magatartásformák megelőzésében a fiatalok aktív bevonása a legjobb módszer. A prevenciós programok célja a „negatív attitűd”, az „elrettetés” kialakítása, majd később annak megismerése, hogy hogyan segíthetünk azokon, akik már e szenvedélyek rabjává váltak. A kortárssegítők foglalkozásainak célja: megtanítani a diáktársakat nemet mondani (alkoholra, kábítószerre).

- Olyan csoportfoglalkozások, játékos gyakorlatok, beszélgetések levezetése, ahol nemcsak pusztán ismeretátadás történik meg, hanem szemléletváltás, személyiségfejlesztés, önismeret-fejlesztés is. A megelőző tevékenységeknek nemcsak a fizikai egészség, táplálkozás,

legális/illegális szerhasználat területére kell kiterjednie, hanem a lelki egészségre, környezettudatos magatartásra is, tehát egy integrált, holisztikus szemlélet megvalósítására kell törekedni.

- Bajba kerültem, ki segíthet? Iskolai, városi szinten melyik szervezethez fordulhat a szülőkkel való megbeszélés után a gyerekek.

### ***11 – 12. évfolyam***

Programok szervezésében, lebonyolításában már nagyfokú önállósággal bírnak, de továbbra is elengedhetetlen a felnőtt kontroll.

Az osztályfőnöki órák nagy része már a jövőről szól, így ezek keretében:

- A közelmúltban végzett, de visszajáró dákjaink tarthatnak beszámolót saját felsőoktatási intézményükről, kollégiumi életről, lehetőségekről. Elsőkézből még diáktól kapnak hasznos tanácsokat, amit szívesen hallgatnak meg.

- Pályaorientációs előadások szervezése (pszichológussal egyeztetve).

- Családi élet szervezése elsősorban otthoni példa, nevelés eredménye, de a diákjaink egyre nagyobb hányada kerül olyan háttérrel iskolánkba, hogy ennek a témának is van létjogosultsága osztályfőnöki óra keretében.

- Meghívott pszichológus/mentálhigiénikus szakember adhat tanácsokat konfliktuskezelés, párkapcsolat, szülő-gyermek kapcsolat témában. Tárgyalási technikák megismerése, kulturált vitatkozás, érvelés formái.

- Egészségmegőrzés kapcsán a szűrővizsgálatok szükségességéről, és hatékonyságáról az iskolaorvos, a védőnő előadásai, tanácsai lehetnek jó útravalók.

## ***6.2. Egészségnevelés a testnevelésórákon (a mindennapos testnevelés, testmozgás)***

### ***9 – 10. évfolyam***

Váljon szokásukká a sportkörnyezet tisztasága, a rendszeres mosakodás, tisztálkodás órák után. Ismerjék és alkalmazzák a személyi higiénének az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátosságoknak megfelelő egészségügyi szabályait.

A serdülőkor időszakában következik be a hirtelen, gyors hossznövekedés, ezért fő feladat ebben a korban a mély hátizmok további erősítése, „törzsizomfűző” kifejlesztése.

Ismerjék és alkalmazzák a tanulók azokat az alapvető verseny- és játékszabályokat, amelyek a tanult sportágakban a tanórai és a tanórán kívüli versenyzést és játékot biztosítják.

Rendelkezzenek a tanulók elméleti ismeretekkel az alapképességek fejlesztésének élettani háttéréről, amelynek ismeretében tudatosan alkalmazhatják a megismert képességfejlesztő módszereket. Ismerjék az alkalmazott új gyakorlatok esetében is az intenzitás és a terjedelemlévelés lehetőségeit. Ismerjék a tartós terhelés, az aerob állóképesség fejlesztés alapelveit, tudják mérni, ellenőrizni.

### ***11 – 12. évfolyam***

Legyenek képesek önfejlesztésre, önellenőrzésre önállóan és önirányítottan tudjanak edzőmunkát végezni. Legyenek képesek különböző egyéni és csapat sportteljesítményeket adekvát szempontok szerint értékelni. Váljon mind tudatosabbá magatartásuk a szabadidőben végzett sportolásban, edzettségük növelésében, érezzék felelősséget saját magukkal, életmódjukkal szemben.

Rendelkezzenek a tanulók ismeretekkel az erőt, a gyorsaságot és az állóképességet fejlesztő programok összeállításáról.

A mindennapos testmozgásban lehetőség van arra, hogy a tanuláshoz szükséges tulajdonságokat megerősítsük, a diák legyen erős, kitartó, becsületes és szorgalmas, ne legyen fáradékony, bírja a tanítással, tanulással járó idegi és fizikai terhelést.

## **7. A baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás alapismeretek oktatásának lehetőségei**

A laikus elsősegélynyújtás hazánkban elképzelhetetlenül rossz helyzetben van. A diákok magas óraszámuk miatt leterheltek, a kerettantervek nem hagynak időt újabb tananyagrészek beemelésére, nincs kidolgozott tanterv, nincs egységesen elfogadott szakirodalom, de a megfelelő tanerő is hiányzik sok esetben. Iskolánkban azonban hagyományosan jelen van az elsősegélynyújtási alapismeretek átadása, versenyekre való felkészítés az iskola-egészségügyi szolgálat, a Magyar Vöröskereszt és az OMSZ szakembereinek közreműködésével, de képzett elsősegély oktatónk, és vizsgázott munkahelyi elsősegélynyújtóink is vannak. Továbbá iskolánk profiljából adódóan, a Munkabiztonság, tűz- és környezetvédelem tantárgy keretein belül minden kilencedikesünk elsajátíthatja a legfontosabb ismereteket.

### **7.1. Célok:**

- A ismeretátadás célcsoportjának bővítése,
- A diákok ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát,
- Ismerjék fel az alapvető vészhelyzeteket,
- Tudják az egyes sérülések élettani hátterét, várható következményeit,
- Sajátítsák el a legalapvetőbb segélynyújtási módokat,
- Szimulációk alkalmával is ismerjék fel és oldják meg a problémákat,
- Ismerjék a laikus elsősegélynyújtás lehetőségeit és határait,
- Segélynyújtással, élettannal, anatómiával kapcsolatos alapfogalmak megismerése,
- Képességfejlesztés:
  - a) Probléma-felismerés,
  - b) Gyors és szakszerű cselekvés,
  - c) Embertársaink iránti érzékenység,
  - d) Bajba jutottakkal szembeni együttérzés
- A tanulók kapjanak bepillantást a mentőszolgálat felépítésébe és működésébe,
- Készség szinten sajátítsák el mikor, és hogyan kell mentőt hívni,
- Alakuljon ki együttműködés a középiskola és a mentőszolgálat között.

## **7.2. Tanórai keretek:**

- komplex természettudományi órák: anatómiai és élettani ismeretek, sérülések felismerése, mérgezések, vegyszer okozta sérülések, égési sérülések,
- fizikaórák: égési sérülések, áramütés, érintésvédelem,
- testnevelés: veszélyhelyzetek, baleset megelőzés,
- osztályfőnöki órák: alapfogalmak, elsődleges feladatok, kommunikáció, megközelítő magatartás
- munkabiztonság, tűz- és környezetvédelem órák: A munkahelyi balesetek megelőzésére irányuló átfogó ismeretek nyújtása
- kollégiumi csoportfoglalkozások: A hétköznapijainkban előforduló mérgezési, baleseti szituációk elemzése, elsősegély nyújtási lehetőségek megismerése, gyakorlati megvalósítása

## **7.3. Tanórán kívüli lehetőségek:**

- sportfoglalkozások,
- kollégiumi foglalkozások
- túrázás,
- tematikus napok,
- szakkör, önképzőkörök,
- versenyek,
- egyéb rendezvények, előadások.

Időhiányában a pedagógusok fő célja a motiváció megteremtése lehet, ezt követően érdemes a diákokat valamilyen célszervezethez irányítani (Ifjúsági Elsősegélynyújtók, Magyar Vöröskereszt).



## **8. A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése**

Az iskolai környezetben zajló erőszak és agresszió világszerte számos iskolában jelent komoly problémát. Az agresszió és a bántalmazás az oktatás minden szintjén jelen van. Az iskolai agresszió nagyon káros hatással van a fiatalok fizikai, mentális és társas jóllétére. Az Európa Tanács tanulmányai szerint<sup>2</sup> a gyermekkorban és kamaszkorban elszenvedett bántalmazás súlyosabb hosszú távú hatással van a fiatal felnőttek mentális egészségére, mint a gyermekkorban elszenvedett rossz bánásmód. Ezért a bántalmazás megelőzése stratégiai prioritást kell, hogy élvezzen, a gyerekeket meg kell tanítani a bántalmazás káros következményeire, hatásaira, illetve hogy kitől és hogyan kérhet segítséget iskolai bántalmazás esetén. Az Európa Tanács által támogatott „egész iskolára kiterjedő megközelítés” középpontjában az emberi jogok, állampolgári ismeretek, az érintettek bevonásán alapuló párbeszéd áll, és a barátságos, biztonságos és demokratikus iskolai környezet megteremtése.

### **8.1. A beavatkozás területei**

Az akcióprogramnak a következő területeken kell tartalmaznia a beavatkozás eszközeit, hogy a problémákat megfelelően kezeljük:

#### *Területek*

- Tudatosítás/érzékenyítés: informális találkozók a problémás viselkedésről és annak kezeléséről diákok, oktatók, az iskolai testület részvételével;
- Társas-érzelmi tanulás, közösségi fejlesztés: önismeret, csapatépítés, asszertív kommunikáció, társas készségek fejlesztése, kommunikáció, kortárs mentori rendszerek kiépítése, konfliktusmegoldás, konfliktuskezelési készségek, mediáció, kortárs mediáció, resztoratív (mindkét félnek megfelelő) gyakorlatok és más konfliktuskezelési technikák;
- Egyéni esetkezelés: plusz szakemberek bevonás az összetett/súlyos esetekben
- Követés, értékelés: szűrés, önértékelés, értékelés, önreflexió eszközök.

### **8.2. Tevékenységek:**

- Az érintettek feltérképezése
- Helyzetfelmérés különféle eszközökkel: interjú, kérdőívek, szociometria

---

<sup>2</sup>„Tackling Today’s Challenges Together: Bullying” COE.INT: Factsheets on education <  
<https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=0900001680650fc6>>

- A beavatkozás közös megtervezése az érintettekkel közösen
- Egyéni esetkezelés, személyre szabott beavatkozási terv a problémás viselkedés megelőzésére, kezelésére
- Tevékenységek, amelyek közvetlenül vonják be a diákokat: osztályprojektek, iskolai szintű projektek, kortárs mentorálás
- Együttműködő kommunikáció tréning diákoknak (önismeret, agressziókezelés, problémás viselkedések kezelése, kortárs mediátorok hálózatának kiépítése)
- A szülőkkel való hatékony kommunikáció módszerei: találkozók, facilitált megbeszélések a szülőkkel, a szülők bevonása az iskolai tevékenységekbe, pl. nyílt iskolai rendezvények, ünnepségek.

# MELLÉKLET

## I. Rövid foglalkozástervek (lehetséges példák)

Mivel a fiatalok nagy része csoportban lesz drogélvező, ebből következik, hogy a megelőzésben és a leszoktatásban is nagy szerepe van a csoporthatásnak, többek között akár az osztályfőnöki órának is.

A káros szenvedélyek témáját ajánlatos legalább 3 osztályfőnöki órára tervezni: A dohányzás, Az alkoholizálás, A kábítószerelés. Ez a téma az Egészségünk védelme című témakörbe illeszkedik.

A foglalkozások célja, hogy motiváljuk a tanulókat az egészséges életmód kialakítására, segítsünk ennek a magatartásformának a kialakításában. A diákok legyenek képesek felismerni, felbecsülni a veszélyhelyzeteket, illetve tudják felismerni az egyéni felelősség szerepét!



<p><i>3. csoport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milyen toxikus (mérgező) és rákkeltő anyagok kerülnek a szervezetbe a dohányzással?</li> <li>- Melyek a dohányzás közvetlen káros hatásai?</li> <li>- Milyen maradandó, visszafordíthatatlan károsodásokat okoz a dohányzás?</li> <li>- Milyen jellemzői vannak a dohányos embernek?</li> </ul> <p><i>4. csoport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saját egészségünk tönkretételén kívül milyen ártalmi, veszélyei vannak még a dohányzásnak?</li> <li>- Szenvedélybetegség-e a dohányzás? Miért?</li> <li>- Mivel bizonyítható a dohányos függőségi helyzete?</li> </ul> <p><u>B) A csoportok meghallgatása</u></p> <p><u>C) Reagálások, esetleges ellenvélemények, kiegészítések</u></p> <p><b>Értékelem az osztály és a csoportok munkáját</b></p>	<p>Frontális munka</p> <p>Megbeszélés</p>
--	---

***Felhasznált irodalom:** Jacobsen József 1995. Kézikönyv osztályfőnököknek. Nagy Gáspár Kft. Budapest.*

## Az alkoholizálás című osztályfőnöki óra rövid terve

A TANÍTÁSI – TANULÁSI FOLYAMAT	PEDAGÓGIAI ELJÁRÁSOK
<p><b>I. Szervezési feladatok</b></p> <p><b>II. Előkészítés, motiválás</b></p> <p>- Történelmi, irodalmi ismereteitek alapján gyűjtsetek olyan alkotásokat, amelyek bizonyítják azt, hogy az ember létezése óta fogyaszt szeszes italt!</p> <p>- Az alkoholnak nem minden kultúrkörben van azonos fogadtatása. Tudtok olyan népet, illetve vallást említeni, ahol az alkoholfogyasztás tiltott?</p> <p>- A magyar társadalom az alkoholfogyasztásban 2 nagy csoportra bontható: a teljesen absztinensek (egyáltalán nem ivók) és az alkoholt ivók táborára. Az utóbbi csoportot milyen alcsoportokra lehet még felbontani? Jellemezzük ezeket!</p> <p><b>III. A téma feldolgozása</b></p> <p><u>A) A feladatok kiosztása</u></p> <p>- Megkérlek benneteket, hogy rendeződjete a már korábbi órákon kialakított csoportokba! Minden csoport kap feladatokat, melyeket közösen beszéljete meg, a véleményeiteket röviden írtátok le! A rendelkezésekre álló idő 10 perc. Ezután minden csoportot meghallgatunk, majd hozzászólhattok egymás feladataihoz.</p> <p><i>1. csoport:</i></p> <p>- Mit nevezünk alkoholnak?</p> <p>- Mi a különbség az etil-, illetve a metil-alkohol között?</p> <p>- Milyen fő csoportjai vannak az alkoholtartalmú italoknak?</p> <p>- Szerintetek milyen alkoholféleségből fogyasztanak a magyarok a legtöbbet a világon? Miért veszélyes ez?</p> <p><i>2. csoport:</i></p> <p>- Hol, mikor isznak szeszes italt az emberek?</p> <p>- Elképzelhető-e szerintetek társasági élet italozás nélkül?</p>	<p>Előzetes ismeretek mozgósítása</p> <p>Frontális munka</p> <p>Megbeszélés</p> <p>Oktatói közlés</p> <p>Csoportmunka</p> <p>Véleményalkotás</p>

<p>- Miért fogyasztanak az emberek szeszes italt?  - Mit jelent a kulturált alkoholfogyasztás?  3. csoport:  - Mi jellemzi az alkoholistát? (Ki az alkoholista?)  - Az alkoholizmusból, mint betegségből ki lehet-e gyógyulni? (Ha igen, hogyan?)  - Milyen egészségkárosodásról hallottatok már azok közül, amelyet az alkohol okoz?  - Indokold a következő állítást! <i>A testi betegségek elhatalmasodásával párhuzamosan bekövetkezik az alkoholisták lelki leépülése.</i>  4. csoport:  - Miért kerül veszélybe az alkoholista szülő családjában a gyermekek nevelése?  - Mi a véleményetek a következő kijelentésről? <i>Az alkoholizmus végállomása a bűnözés.</i>  <u>B) A csoportok meghallgatása</u>  <u>C) Reagálások, esetleges ellenvélemények, kiegészítések</u>  <b>Értékelem az osztály és a csoportok munkáját</b></p>	<p>Frontális munka  Megbeszélés</p>
--	---

*Felhasznált irodalom: Jacobsen József 1995. Kézikönyv osztályfőnököknek. Nagy Gáspár Kft. Budapest.*





## Kérdőív a tanulók egészséggel kapcsolatos ismereteiről és szokásairól

Évfolyam: .....

Születési év: .....

Nemed: fiú                      lány

### **1. Mi az AIDS?**

- 1. Egy fertőző nemi betegség
- 2. Szerzett immunhiányos tünetegyüttes
- x. Egy rákot okozó bőrbetegség

### **2. Mi okozza az AIDS-t?**

- 1. Baktérium
- 2. Gomba
- x. Vírus

### **3. Milyen módon jut a vírus a véráramba?**

- 1. Cseppfertőzés
- 2. Sérült bőrön, nyálkahártyán
- x. Táplálékból felszívódással

### **4. Melyik szervünket támadja meg az AIDS?**

- 1. Tüdő
- 2. Védekezőrendszer
- x. Bőr

### **5. Mi az AIDS megelőzésének ideális módja?**

- 1. Hűségen alapuló párkapcsolat
- 2. Betegek és fertőzött emberek kerülése
- x. Nemi élet kerülése

**6. Mi jellemzi leginkább a marihuána-élvező egyént?**

1. Erős agresszivitás, hajlam az erőszakra
2. Piros szemek, az ambíció hiánya, passzivitás
- x. Az összerendezett viselkedés teljes hiánya

**7. Mi történik, ha a gyermeket váró anya kábítószer-élvező?**

1. A gyermek fizikailag deformált állapotban születik meg
2. A gyermek szellemileg fogyatékosan jön a világra
- x. A gyermek már születésekor drogfüggőségben szenved

## Kérdőív a szexuális ismeretekről

Évfolyam: .....

Születési év: .....

Nemed: fiú                      lány

*1. Mi a szerepe a petefészkeknek?*

*2. Mi a szerepe a heréknek?*

*3. Mi a menstruáció?*

*4. Mi az ovuláció?*

*5. Hol történik a megtermékenyítés?*

*6. Mi a fogamzásgátlás?*

*7. Milyen fogamzásgátló módszereket ismersz?*

*8. Első szeretkezés után bekövetkezhet-e terhesség?*