

A VESZPRÉMI SZC JENDRASSIK – VENESZ TECHNIKUM

SZAKMAI PROGRAM



VESZPRÉMI SZC JENDRASSIK-VENESZ TECHNIKUM

8200 VESZPRÉM, MÁRCIUS 15. U. 5.

MÓDOSÍTÁS: 2023.08.31

Tartalomjegyzék

II. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM	3
1. A program célkitűzése	3
2. A program megvalósításának feltételei	4
4. A program megvalósításának szinterei	5
5. A program megvalósítása	6
5.1. Konkrét állapot felmérés:	6
5.2. Egészségnevelés az egyes szintereken	6
5.3. Prevenció	7
5.4. A megvalósítás időintervallumai	8
Összehasonlító értékelés:	8
Érvényesítő rendelkezés	9

II. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

1. A program célkitűzése

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az intézményünkben eltöltött időben minden diák részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, iskolánkban működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés, mely a tanuló, a szülő és különféle sportegyesületek, civil szervezetek részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál.

A mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- 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 területére terjednek ki.

További egészségnevelési feladatok:

- higiénés magatartásra nevelés,
- egészséges mozgásfejlődés biztosítása,
- betegségek elkerülésére, egészség megóvására nevelés,
- megküzdési stratégiák bővítése, reziliencia növelése,
- krízis prevenció,
- harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés,
- családi életre, társsá-, szülővé válásra nevelés.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek, 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.

2. A program megvalósításának feltételei

A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:

Egészségfejlesztő csoport tagjai:

- Iskola igazgatója – vagy megbízottja,
- Osztályfőnöki munkaközösség vezetője,
- Osztályfőnökök,
- Testnevelők,
- Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő),
- Iskolapszichológus,
- Gyermek és ifjúságvédelmi felelős,
- Drogprevenciós koordinátor,
- Diákönkormányzatot segítő oktató,
- Kortárs segítők.

Az iskolai egészségstratégia megvalósítása elképzelhetetlen a tantestület együttműködése nélkül.

Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:

- Iskolaorvos, védőnő,
- Jendrassik Diáksport egyesület
- Megyében működő sport és kulturális Egyesületek
- Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
- ANTSZ megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei,
- Magyar Honvédség
- Kábítószerügyi egyeztető fórumok (drogambulancia)

A program megvalósításának tárgyi feltételei:

- Jól felszerelt tornaterem és sportpálya,
- Iskolaorvosi rendelő,
- Iskolapszichológusi szoba,
- Jól felszerelt, világos osztályterem, szaktantermek, laboratórium.

4. A program megvalósításának szinterei

Tanórai keretek, elsősorban:

- természettudományos órák, különösen biológia és egészségtan,
- osztályfőnöki órák,
- testnevelés (uszoda, tornaterem, szabadtéri) óra
- gyógytestnevelés órák
- környezettudatos témahét programjai Tanórán kívüli keretek:
- nem sportjellegű tevékenységek (egészségnap, takarítási akciók, rendezvények),
- mindennapos testmozgás, tömegsport,
- diáknap, tanár-diák mérkőzések,
- sport egyesületek, uszodák, tánc, (néptánc) foglalkozások
- természetjárás,
- szakkör, elsősegélynyújtási tanfolyam.

Egyéb lehetőségek:

- Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, asszisztens, iskolafogászat): fő feladata a prevenció. Az év eleji- közti szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat és a szükséges terápia mielőbbi alkalmazása. Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel. Meghívottként részvétel az egészségnevelést érintő oktatóitestületi értekezleteken, illetve osztályfőnöki órákon.
- Iskola pszichológus: feladatait a tanulók személyiségfejlesztése, lelki egészségvédelme, továbbá a nevelő-oktató munka hatékonyságának segítése érdekében végzi, közvetlen segítséget nyújt az oktatóknak a nevelő-oktató munkához.
- Diákönkormányzat: a tanév elején és a tanév közben rendszeres konzultáció a diákok képviselői és a testnevelő tanárok között a tanévi tömegsportok, egyéni testmozgásvégzési lehetőségek koordinálása.

5. A program megvalósítása

5.1. Konkrét állapot felmérés:

- az intézmény tanulóinak, tanárainak, szülőknak az egészséges életmódhoz való viszonyulásának konkrét kérdőív formában való felmérése,
- tanulóknál, korosztályoknak megfelelő szintű és típusú kérdőívek használata,
- iskolaorvosi szűrések-vizsgálatok,
- iskolapszichológus,
- évente egyszer (tavasszal) fizikai állapotfelmérés testnevelésórán.

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

5.2. Egészségnevelés az egyes szintereken

- Egészségnevelés tanórákon: iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás. Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak a természettudományos órák.
- Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében: az osztályfőnöki órák tartalmát nem határozza meg egyik közneveléssel kapcsolatos törvény ill. szabály sem, ezért ebben a tekintetben 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, prevenciónak is.
- Egészségnevelés a testnevelésórán: célunk megszerettetni és megőrizni a mozgás szeretetét, változatos, hangulatos óravezetéssel sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény centrikus oktatás domináljon.

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

A gyógytestnevelés órákat külön csoportban szakos ellátással szervezzük, hogy minden diákunk a képességeinek és problémájának legjobban megfelelő fejlesztésben részesüljön.

Diákjainktól elvárjuk, hogy lehetőségeikhez mérten

- legyenek tisztában a baleset-megelőzés, balesetvédelem és a kölcsönös segítségnyújtás fő elveivel, fontosságával,
- egészséges étkezési szokásokat alakítsanak ki,
- felismerjék a helyes napirend kialakításának fontosságát, és eszerint éljenek,

- tudatosuljon bennük a káros szenvedélyek sportteljesítmény-csökkentő és egészségkárosító hatása.

5.3. Prevenció

Iskolánkban az egészségfejlesztés és környezeti nevelés területén kiemelt szerep jut a prevenciós munkának, felmérések készítésének, rendezvények szervezésének.

A megelőzésének főbb területei:

- Táplálkozás:
 - Egészséges étkezési – reformétkezésről szóló előadások szervezése.
 - Sportrendezvényekkel egybekötött gyümölcs, rostos ital, tiszta víz bemutatók.
- Szexualitás és az AIDS:
 - Biológia, természetismeret oktatásán, osztályfőnöki óra keretein.
 - Stressz és szorongáscsökkentő technikák tanítása-tanulása, megküzdési stratégiák bővítése, fejlesztése, időgazdálkodás tanítása.
- Dohányzás:
 - Iskolánk egész területén tilos a dohányzás.
 - Előadások szervezése meghívott előadókkal.
 - Audiovizuális eszközök felhasználásával.
 - Sportverseny szervezés.
 - Tanári példamutatás.

Fizika, természetismeret órákon, ahol a légzés élet- és egészségtana a tanóra szerves része a tantárgyak közötti kooperáció keretében az egészségnevelés.

- Drog-prevenció:

Előadások szervezésével, kortárs segítők bevonásával, rendőrségi és ifjúságvédelmi szakemberek segítségével folyamatosan jelen van az osztályok életében.

- Egyéb függőséget okozó fogyasztási cikkek: alkohol, energia ital és kávé - sajnos legtöbb iskola fiataljaira jellemző, hogy a tanítási hét során felmerülő nehézségek miatt pótszerekhez nyúlnak! Bár a kávé és az energia ital legális drognak számít, nem lehet a diákok mindennapi itala! Itt a legkisebb a megelőzésben a mozgásterünk, hiszen a szülők és mi tanárok is élünk ezekkel az anyagokkal, ezért tanórákon, elsősorban a biológia és kémia szakos kollégák feladata felhívni a figyelmet az izgatószeres használatának „mellékhatásaira”.

Mivel az iskola területén, az iskolai programokon az alkohol fogyasztása és birtoklása is büntetendő, ezért a tanulók baráti körben, szabadidejükben élnek vele.

A tanórai munka során kiselőadások készítésével és prezentációjával inkább magukénak érzik a témát a diákok.

5.4. A megvalósítás időintervallumai

- Rövid távú (1 év):
 - A program elindítása felméréssel.
 - Növekedjen a tömegsportokon való résztvevők száma.
 - Az egészséges táplálkozás feltételeinek megteremtése a büfében.
 - Kulturált, ízletes, évszaknak megfelelő öltözködés.
 - A betegséggel szembeni immunitás növekedjen - a tanári-tanulói hiányzások csökkenjenek!
- Középtávú (3- 4 év):
 - Tanári továbbképzések
 - A dohányzók számának csökkentése, kortárssegítők számának növelése.
 - Alkohol problémák számának csökkentése, drog megelőzés.
- Hosszú távú (8-10 év):
 - Átfogó szemléletváltás.

Összehasonlító értékelés:

- Folyamatértékelés: a végrehajtás szakaszában hogyan fogadják a diákok, tanárok, 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.

Érvényesítő rendelkezés

Az oktatói testület a Szakmai Programot 2023.00.00-i értekezletén elfogadta 0 fő ellenszavazattal, tartózkodás nélkül elfogadta.

Veszprém, 2023.00.00.

Szabó Zoltán
igazgató
sk.