

OM azonosító: 032551

**VÖRÖSMARTY MIHÁLY
GIMNÁZIUM
ÉRD**

PEDAGÓGIAI PROGRAM

EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

2013

1. BEVEZETÉS

A felnövekvő nemzedék egészséges életmódra nevelésében óriási felelősség és számos feladat hárul az iskolákra.

Az egészségügyi ismeretek, az egészségügyi kultúra fejlesztése az általános műveltség szerves részét képezik. A jelen egészségnevelése nem lehet más, mint tudatosan létrehozott készségfejlesztő lehetőségek összessége, amellyel az egyén viselkedése az előre meghatározott cél irányába elmozdítható.

Az egészség kiteljesedésére az alábbi négy feltétel teljesülése adja a legnagyobb esélyt a diákoknak:

1. ha az egyén integrálódik a közösséghez (családhoz, iskolához)
2. ha a változó terheléshez alkalmazkodni tud
3. ha individuális önállóságát megőrzi
4. ha megteremti az összhangot a fizikai, lelki és társadalmi lehetőségei közt

A nevelési-oktatási intézmény feladatai a gyermek, a tanuló egészségfejlesztésével összefüggésben a teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek

Részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő a nevelési-oktatási intézmény mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

Iskolánk mindennapos működésében kiemelt figyelmet kell fordítani 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.

A helyi egészségfejlesztési programot a nevelőtestület az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével készíti el.

A testi, lelki, mentális egészség fejlesztése, a magatartási függőség, a szenvedélybetegség kialakulásához vezető szerek fogyasztásának és a gyermeket, tanulót veszélyeztető bántalmazásnak a megelőzése

A nevelési-oktatási intézményben folyó lelki egészségfejlesztés célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a gyermek, 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 egészség megvédésére vonatkozó közérthető, de tudományos ismeretek átadása, az egészségvédő lehetőségek sokoldalú bemutatása.
- Megtanítani, hogy alapvető értékünk az élet és az egészség. Ezek megóvására ajánljon magatartási alternatívákat, tanítson megfelelő egészségvédő magatartásra példamutatással.
- Minden tevékenységével szolgálja a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Személyi, tárgyi környezetével segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a gyermekek egészségi állapotát javítják.

- Adjon ismereteket a betegségek, balesetek, sérülések elkerülésére, az egészség megőrzésére.
- Meg kell tanítani a tanulókat arra, hogy önálló felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani.
- Kiemelt feladatunk, hogy a gyerekeket – különösen a serdülőket – a káros függőséghez vezető szokások (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésére neveljük.
- A környezet, a gazdasági-környezeti fenntarthatóság és az egészség közötti összefüggések és szinergiák felismertetése, a hétköznapi gondolkodásba beágyazása és mindennapi cselekvésbe történő beintegrálása.

Az egészséges iskola

A gyerekek az iskolában nem egyszerűen az életre készülnek, hanem az iskola számukra maga az élet. A személyes kapcsolatok gazdagsága teszi az iskolát valódi életeli szintérré. Ezért fontos az egészséges iskola megteremtése, mely nem csak külső körülményeiben, hanem szocializációs szerepében is olyan hely, ahol a diák otthon van, ahol gondjait megbeszélheti, ugyanakkor majdani felnőtt életének kihívásait megismerheti, azokra felkészülhet.

2. HELYZETELEMZÉS

2.1 A TÁRSADALMI KÖRNYEZET ÉS A CSALÁDOK JELLEMZÉSE

Az iskolában tanuló diákjaink többsége a városból érkezik, de vannak más településről bejáró tanulóink is. Többségük kiegyensúlyozott, rendezett családi háttérrel

rendelkezik. A teljes családok és a nagycsaládok mellett az egyedülálló szülők száma azonban magas.

A környék drog által kevésbé fertőzött terület, sem a szülők, sem a diákok részéről nem tapasztaltunk ezzel kapcsolatos kirívóan negatív magatartást.

2. 2. DIÁKOKKAL KAPCSOLATOS MEGÁLLAPÍTÁSOK

Tanulóink nagyon eltérő családi környezetből érkeznek iskolánkba. Többségében rendes, jó képességű, tájékozott, jó szorgalmú diákok, megfelelő családi háttérrel rendelkeznek. A családok egy részében az anyagi jólét ellenére sajnos keveset foglalkoznak a gyermekekkel. Egy-egy esetben tapasztalunk súlyosabb magatartási problémát. Néhány gyermek elhanyagolt családból érkezett.

2. 3. SZEMÉLYI FELTÉTELEK

Az iskolában tanító pedagógusok folyamatosan figyelemmel kísérik a médiában megjelenő egészségneveléssel és drog prevencióval kapcsolatos információkat. 1 fő pszichológus szakot végzett .

A megfigyelés, mint módszer hangsúlyos szerepet kap. Ügyelünk arra, hogy a megfigyelések a korábbi ismeretekből induljanak ki, hogy a különböző forrásokból szerzett ismeretanyagot is bekapcsolják, integrálják, fejlesszék a tanulók gondolkodását, s a valóság megfigyelése legyen az elsődleges ismeretszerzési forrás.

A felsorolt módszerek jól mutatják a tanár, irányító, érték közvetítő szerepét. A megfelelő ismereteket a pedagógusnak kell közvetítenie, de a pozitív beállítódásoknak, magatartásformáknak, helyes szokások kialakításának be kell épülnie a tanulók életstílusába.

3. SEGÍTŐ KAPCSOLATOK

3. 1. Intézményen kívüli segítők

Fővárosi Pedagógiai Intézet

Gyermekjóléti Szolgálat

Nevelési Tanácsadó

Családsegítő Szolgálat

Gyámhivatal

Rendőrkapitányság / baleset-megelőzés, drog-prevenció/

Kábítószerügyi Egyeztető Fórum

3. 2. Az iskolai egészségnevelő program szereplői

- a. a diákok
- b. az iskolavezetés
- c. a tantestület (kiemelt szerepük van a testnevelőknek, biológia szakos tanároknak és az osztályfőnököknek valamint az egészségfejlesztésben képzett pedagógiai szakembereknek)
- d. a szülők
- e. az iskolaorvos
- f. a védőnő
- g. az iskolapszichológus
- h. a szabadidő szervező
- i. a diákönkormányzatot segítő pedagógus
- j. a gyermek- és ifjúságvédelmi felelős

Az iskolai egészségnevelő program a diákokért van, az ő egészséges életvitelüket szolgálja. Az őket érintő, egészségükkel kapcsolatos problémáikról közvetlenül tudomást szerezhethetünk, ha megvan a bizalom az iskolai egészségnevelő program szereplői között. Ennek a bizalomnak a kialakítása a program egyik legfontosabb célja.

A különböző vizsgálatok, felmérések pedig a közvetett információszerzést szolgálják.

Az egészségfejlesztésben az osztályfőnökök felelőssége az elsőrendű.

De szükséges a pedagógusok és az iskolai egészségügyi szolgálat munkatársainak szoros együttműködése is. A legjobb program sem lehet eredményes, és a legfelkészültebb egészségnevelő, drogügyi prevenció szakember sem tudja ellátni feladatát az iskolavezetés és a kollegák támogatása nélkül. Fontos, hogy a tanárok tudják, mi a feladatuk, és mit kell tenniük, ha kompetenciájukat meghaladó problémával találkoznak.

Össze kell gyűjteni a nevelőtestület módszereit, ötleteit, de tisztázni kell, kik azok, akikre leginkább számítani lehet. Kiemelt jelentőségű a szakirányú végzettséggel rendelkező tanárok (biológia, testnevelés, pszichológia, társadalomismeret) bevonása a munkába.

A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők és az iskola együttműködése elengedhetetlen. A szülők véleményét a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ezen alkalmakkor gyűjthetjük össze a szülők által megfogalmazott problémákat, majd ezeket közösen – szülők, pedagógusok, diákok és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

Az iskola-egészségügyi feladatokat az iskolaorvos és a védőnő együtt látja el. Feladataik a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi,

az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését.

Az iskolapszichológus a lelki eredetű problémák feldolgozásában segíthet a tantestületnek. Szakmai ismereteivel olyan területeken adhat segítséget a tantestületnek, amelyek felismerése, problémakezelése speciális felkészültséget követel, és amivel az iskola pedagógusai többnyire nem rendelkeznek

4. ÁLLAPOTFELMÉRÉS

4. 1. Közegészségügyi feladatok

Területek

Közétkeztetés

Megállapítások

Iskolánk épületében jelenleg önálló főzőkonyha működik. Az ebédlő 80 tanuló befogadására alkalmas és biztosítja tanulóink számára a kulturált étkezési lehetőséget. Kézmosási lehetőség van.

HACCP rendszer működéséhez a hiányosságok pótlása szükséges.

Kiemelt szempontnak kell lennie az egészséges táplálkozásra törekvés : helyi termékek, tájfajták előnyben részesítése, idényjellegű menü, kevesebb NaCl bevitel, GMO termékek tiltása, iskolai büfé reform, stb...)

Iskolaorvosi ellátás

Iskolaorvosunk évente egyszer végzi el az alábbi szűrővizsgálatokat: pszichomotoros fejlődés, érzékszervi működés, mozgásszervek működésének ellenőrzése, golyvaszűrés, vérnyomásmérés, BCG-heg ellenőrzése. Az adatokat a tanulók iskolai törzslapján rögzítik.

Balesetmegelőzés, munkavédelem

A tanév elején minden osztályfőnök ismerteti az iskolában érvényes balesetvédelmi előírásokat.

4. 2. Iskolai állapotfelmérés

4. 2. 2. Testnevelésre vonatkozó állapotfelmérés

Területek

Testnevelés

Megállapítások

Testnevelés órák száma:

- 5 évfolyamon: 5 óra/hét
- 6 - 7 - 8. évfolyamon 2 óra/7
- 9. évfolyamon 5 óra/hét
- 10 - 12. évfolyamon: 2 óra/hét
- tömegsport foglalkozások: 2 óra/nap
- Könnyített –és gyógytestnevelés

Testi fejlődés mérési eredményei

Antropometriai mérések. Az eredménye-

ket az iskolaorvos tartja számon.

A tanulók mozgásfejlődésével, állóképességével kapcsolatos módszerek A kondicionális és koordinációs képességek folyamatos ellenőrzése.

4. 2. 3. A gyermek és ifjúságvédelem

Iskolán belül működő prevenciók csoportok Problémás esetekben egyéni fejlesztés és pszichoterápia
Egyéni foglalkozások, szakkörök. stb.

4. 2. 4. A prevenciók munka érintettjeivel kapcsolatos megállapítások

Érintettek

Diákok

Pedagógusok prevenciók munkája

Megállapítások

Iskolánkban nem jellemző a deviáns viselkedési forma. Egy-egy esetben találkozunk a tolerancia hiányával, agresszivitással, trágár beszéddel. Káros tanulói magatartásként elsősorban a dohányzás valamint egyes esetekben az alkoholfogyasztás jelenik meg.

Tanóráikon alkalmazott módszerek: figyelemfelhívás, beszélgetés, önértékelés, szituációs játék, kérdőív, vita, filmvetítés, meghívott előadó meghallgatása.

Kiemelten fontosnak tartjuk a pozitív tanári példamutatást.

5. CÉLMEGFOGALMAZÁS

Egészségnevelési programunk célja, hogy hozzájáruljon a tanulók képességeinek sokoldalú fejlesztéséhez, fejlessze a tanulók önismeretét, együttműködési készségüket. Járuljon hozzá életmódjuk, szokásaik, az értékekkel történő azonosulásuk kialakításához, meggyökereztetéséhez. Fejlődjön beteg, sérült embertársaik iránti elfogadó és segítőkész magatartásuk, az egészséges környezethez való tudatos viszonyuk.

A program elkészítésénél irányadónak tekintjük az Ottawai Charta, az Egészség Évtizedének Nemzeti Programja és a Johan Béla egészségnevelő program gimnáziumi korosztályra vonatkozó célkitűzéseit.

Iskolánk célja, hogy az „egészség” mint életvezetési érték a tanórán belül és azon kívül a szabadidős programok középpontjában álljon.

5. 1. A tanulók ismerjék az egészségvédelem kiemelt kérdéseit:

- az egészséges életvitelhez szükséges képesség fejlesztésének lehetőségeit
- az életkorral járó biológiai, pszicho-higiénés és életmódi tennivalókat
- a társkapcsolatok egészségi, etikai kérdéseit
- az egészségre káros szokásokat, napi rutint
- az egészségérték tudatosítását (figyelemfelkeltés, tájékoztatás, motiválás és aktivizálás)
- ismerjék meg az ember és a természet **egymásrautaltságát**, tartsák fontosnak a természeti és mesterséges környezet ápolását, megóvását.

5. 2. Az iskola egészségnevelési tevékenységének kiemelt feladatai:

- a tanulók korszerű ismeretekkel és az azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében;
- tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységi formákat, az egészségbarát viselkedésformákat;
- a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten – a tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások keretében – foglalkoznak az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel
 - az egészséges táplálkozás,
 - függőséghez vezető káros szokások: az alkohol- és kábítószer fogyasztás, dohányzás, stb.
 - az emberi kapcsolatok ápolása: a családi és kortárskapcsolatok (konfliktuskezelés és kommunikáció)
 - a környezeti fenntarthatóság,
 - az aktív életmód, a sport,
 - a személyes higiénia,
 - átgondolt szexuális magatartás
- Pozitív célok és példák bemutatásával alakítsuk ki a tanulóknál az egészségkárosító tevékenységek, szokások (dohányzás, alkoholfogyasztás, drogozás) visszautasítására irányuló magatartást.

Évfolyamonként 4 gondolatkör köré csoportosítjuk a feldolgozásra szánt témaköröket:

fizikai egészség

szociális egészség

élettechnikák

életet veszélyeztető tényezők

Az egyes témakörök feldolgozandó témái:

1. Fizikai egészség

- a testi-lelki egészség és a környezet harmonikus kapcsolatának kialakítása
- a környezet hatása az emberi egészségre
- természetes és mesterséges környezet
- az ember pozitív és negatív hatása az ember környezetére
- helyes szabadidős szokások kialakítása
- szerelem, szex
 - a serdülés
 - felkészülés a családi életre
 - a fogamzásgátlás
 - a szexuálisan terjedő betegségek
 - a családtervezés
- mozgás és személyes higiéné
- egészséges táplálkozás
- egészséges ruházkodás
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás (elsősegélynyújtás, a megfontolt gyógyszerhasználat)

2. Szociális egészség

- sikeres fellépés, megjelenés
- a megfelelő emberi kapcsolatok megvalósítása
- az egyén, a család és a társadalom egészséges kapcsolata

- a szomatikus egészség megőrzése a saját és a társadalom által biztosított rendszerek igénybevételével (az egészségügyi ellátás lehetőségei)
- a káros szenvedélyek - környezeti hatásuk az emberi kapcsolatok alakulására,
- igényes környezet kialakítására és fenntartására való törekvés erősítése
- a barátság, mint a kapcsolatrendszer alapja
- konfliktusok a kapcsolati rendszerben
- a kommunikáció szerepe a konfliktusok kezelésében
- az öltözködési szokások, az ízlés alakítása

3. Élettechnikák

- a reális önkép kialakítása, a kritikai érzék tudatos fejlesztése
- önértékelés az általunk létrehozott környezeti hatások tükrében
- önismeret, önkritika mások kritikájának elfogadása alapján
- kamaszkori túlkapások felismerése és legyőzése
- mások józan kritizálása, reális megítélése a tolerancia jegyében
- milyennek látnak engem mások?
- milyenek lehettek, milyenek voltak az előző generációk értékrendjei, ezekből mit vett át a jelen generáció, és ez milyen új értékeket teremtett?
- hogyan élhetünk saját hibáinkkal?
- akaraterő fokozása,
- a kudarcűrő képesség fejlesztése
- az előítélet fogalma és káros következményei, másság és tolerancia

- fogyatékkal élők és hátrányos helyzetűek integrációja

4. Életet veszélyeztető tényezők

- a sikeres ember viszonya az életet veszélyeztető tényezőkhöz
- a szenvedélybetegségek
- a „legális” és „illegális” szerek, a függőség, a hozzászokás az alkohol-fogyasztás, a drogok és a dohányzás egészséget károsító hatásai
- a függőség válfajai és fokozatai, társadalmi megítélésük - törvényi szabályozások
- pszichés betegségek (anorexia, bulimia, öngyilkosság, stb.)

6. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁRA IRÁNYULÓ JAVASOLT MÓDSZEREK

Az egyes évfolyamokon a témák feldolgozása különböző módszerekkel történhet.

Fontosnak tartjuk a hagyományos egészségnevelő felvilágosítást, és elsősorban az osztályfőnöki órák keretében valósítjuk meg. A hagyományos egészségnevelő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert több és helyes tudás helyes döntésekhez vezethet.

A hagyományos felvilágosítás azonban nem elegendő a tanulók viselkedésének a befolyásolására. Más, iskolán kívüli motivációk lényegesen erőteljesebbek és elemibbek lehetnek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén érdemi eredményeket tudjunk elérni. A tanulók megélt konfliktusainak feldolgozása, a gyűjtőmunka, a csoportmunka segíthet az ismeretek mélyebb,

élményszerűbb elsajátításában. Beszélgetés kiscsoportban és osztályszinten. A beszélgetést problémafelvetés előzze meg (tanulói élmények, kérdőívek, szociometriai vizsgálatok).

Önálló témaként feldolgozva: önként vállalkozó tanulók közreműködésével, más témákkal együtt közös megoldáskeresés, igény szerint filmek, irodalmi és képzőművészeti alkotások elemzése, megbeszélése. Aktuális személyhez kapcsolódó esemény feldolgozása /újság, rádió, televízió hír).

Több téma feldolgozásához érdemes külső előadót, szakértőt (szociológus, pszichológus, rendőr, drogambulanciai munkatárs) hívni, szakpedagógus vagy orvos előadása alapján közös anyagfeldolgozást alkalmazni.

Rizikócsoportok felismerése – az iskolaorvosi vizsgálatok során sor kerül a tanulók életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatára, a túlsúllyal vagy mozgásszervi problémával küszködő diákok számára speciális kezelést, pl. gyógytornát, könnyített testnevelést biztosítunk.

Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások – a serdülőkori pszichés problémákkal küszködő tanulók számára képzett szakember, az iskolapszichológus foglalkozásai jelentenek segítséget.

A speciális egészségügyi problémákhoz, a szexualitást érintő kérdések megvitatásához szintén célszerű meghívott előadót (orvost, biológiatanárt, pszichológust) felkérni, aki kész a felmerülő konkrét problémák megválaszolására is. A tudnivalók nagy része elhangzik az érintett szakórán, de az egyéni megbeszélésére ott nem mindig van idő és nem megfelelő a környezet sem. Az ezt igénylő diákok kapjanak lehetőséget a négy szemközti beszélgetésre.

Az említett módszereket az életkori sajátágoknak megfelelően kell alkalmazni.

7. AZ ISKOLAI EGÉSZSÉGNEVELÉST ELSŐSORBAN A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGFORMÁK SZOLGÁLJÁK:

- a mindennapi testedzés lehetőségének biztosítása: testnevelés órák; az iskolai sportkör foglalkozásai; tömegsport foglalkozások: játékos, egészségfejlesztő testmozgás könnyített testnevelés, asztalitenisz, a kondicionáló terem és a sportudvar használata
- Minden tantárgynak van csatlakozási pontja az egészségfejlesztéshez, különösen a biológia és az egészségtan, kémia és fizika, társadalom- és emberismeret, etika tantárgyak, valamint az osztályfőnöki órák tanóráin feldolgozott ismeretek;
- az egészségnevelést szolgáló tanórán kívüli foglalkozások:
 - tömegsport foglalkozások
 - háziversenyek (labdajátékok)
 - minden évben egy alkalommal szervezett sportnap
 - szakkörök
 - osztálykirándulások, természetjáró túrák, nyári táborok
 - délutáni, hétvégi szabadidős foglalkozások
 - osztályonként egy-egy gyalog- vagy kerékpártúra a környékre;
 - évente egy alkalommal szervezett egészségnap
 - vetélkedők, versenyek, játékos programok
 - iskolánapi programok, tanár-diák meccsek
 - iskolai zenés – táncos rendezvények (garantáltan drog-, alkohol- és cigarettamentesek)
 - könyvtársarok, az informatikai világháló és a hazai sulinet információs lehetősége

/ a tanórán kívüli elfoglaltságok sokféleségét az egyik legeredményesebb prevenció eszköznek tartjuk/

- az iskolai egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő) segítségének igénybevétele:
 - félévente egy alkalommal az ötödik-nyolcadik évfolyamon, évente egy alkalommal a 9 -12. évfolyamon egy-egy osztályfőnöki óra megtartásában;
 - a tanulók egészségügyi és higiéniai szűrővizsgálatának megszervezéséhez.
 - Előadások, prevenció programokhoz való segítségnyújtás

 - Tematikus előadások
- A tanárok, szülők korrekt ismeretanyagának kialakítását segítik. Prevenció hatékonyságuk önmagában csekély, de megfelelő, naprakész tárgyi ismeret nélkül az interaktív módszereket sem lehet eredményesen alkalmazni.

8. AZ OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁK KERETÉBEN MEGVALÓSULÓ TESTI- LELKI EGÉSZSÉGNEVELÉSI TÉMÁKAT AZ OSZTÁLYFŐNÖKI MUNKATERVEK TARTALMAZZÁK.

9. KÖVETELMÉNYEK

Követelmény, hogy a diákok az egészségfejlesztés terén szerzett ismereteik, készségeik és jártasságaik birtokában felismerjék a kiegyensúlyozott életmód és életvitel jelentőségét saját egészségük szempontjából.

Ismerjék az egészségfejlesztéssel összefüggő alapfogalmakat, különös tekintettel az egyéni felelősség jelentőségére.

A tanulók legyenek tisztában azzal, hogy az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, és szociális jóllét állapota, valamint, hogy a mindennapi életvezetés, az életmódbeli szokások fogják döntő mértékben meghatározni későbbi egészségi állapotukat, életkilátásaikat.

Legyenek tisztában a dohányzás, az alkohol és a kábítószer-fogyasztás egészségi, jogi és társadalmi következményeivel. Tudjanak különbséget tenni a kábítószer is tartalmazó gyógyszerek használata és visszaélészerű fogyasztása között.

Ismerjék a szexualitás társadalmi vonatkozásait, a nemi és családi szerepek jellegzetességeit, legyenek tisztában a szexuális élet alapvető higiénéjével.

Rendelkezzenek olyan kommunikációs készségekkel, amelyek segítik az egészségüket támogató döntések meghozatalát, valamint társas kapcsolataik "karbantartását", konfliktusaik kezelését. Ismerjék fel a kiegyensúlyozott táplálkozás alapvető jelentőségét az egészségi állapot fenntartásában.

Legyenek tudatában az aktív életmód által kínált előnyökkel, elsősorban a mindennapi mozgás kedvező élettani hatásának, valamint saját fizikai képességeik megőrzésének fontosságával. Ugyancsak lássák be az aktív életvitel a személyközi kapcsolatokban és az önbecsülésben betöltött szerepét.

Éljék át a szűkebb és tágabb környezetért vállalt felelősség érzését, ismerjék fel egyéni lehetőségeiket a természetvédelem területén.

10. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM ELLENŐRZÉSE, ÉRTÉKELÉSE

Az ellenőrzés, értékelés a célkitűzés megvalósításának felülvizsgálatát jelenti. Célszerű a programot legalább évenként értékelni, a megvalósítás arányát is vizsgálni. Az értékelés eredménye információt ad a programról, követhetővé válik, mit lehetett megvalósítani, melyek voltak a sikeres tevékenységek. Ezek alapján módosítható a célkitűzés. Célszerű újabb állapotfelmérést végezni, majd a fenti információk alapján intézkedési tervet készíteni a következő évek egészségnevelési munkájához. Az ellenőrzés az intézményvezetők irányításával a tantestület bevonásával történik.

11. FOGYASZTÓVÉDELEM

A pénzügyi értelemben fejlett társadalmakban a gazdaság a fogyasztási igények nagyobb pénzügyi haszon reményében tett generálásával a számára profitot hozó termelés folyamatos növekedését kívánja biztosítani. A vállalkozások gazdagodása érdekében gerjesztett mértéktelen fogyasztás miatt több ponton láthatóan megbilint a természet egyensúlya. A gazdasági-környezeti összeomlás fenyegetettségében fontos feladat hárul az aktív környezettudatosságra és egészségvédelemre. Az ügyes reklámfogásoknak kiszolgáltatók fogyasztók valós, hosszú távon érvényes érdekei nem a gazdaság, hanem a környezet- és egészségvédelem érdekeivel esnek egybe. Környezetünk fenntarthatósága és egészségünk megvédése csak a tudatos és önmérséklő fogyasztói magatartás kialakításával lehetséges. A tudatos fogyasztói magatartás alapja a fogyasztáshoz kapcsolódó folyamatok és jogok alaposabb ismerete.

Az ENSZ Fogyasztói Érdekvédelmi Alapokmánya szerint a fogyasztónak joga van:

- **az alapvető szükségletekhez** (olyan fogyasztási cikkekhez, amelyek a túlélést biztosítják),
- **a biztonsághoz** (az életre és egészségre veszélyes árucikkek és szolgáltatások elleni védelem joga),
- **a tájékoztatáshoz** (a tisztességtelen és félrevezető hirdetés elleni védelemhez való jog),
- **a választáshoz** (versenyképes fogyasztási cikkekhez való jog, a megfelelő minőség biztosításával),
- **a képviselethez** (a fogyasztói érdekek érvényesítéséhez való jog a kormányzati-politikai tervezésben),
- **a kártérítéshez** (rossz minőségű fogyasztási cikkek, szolgáltatások ellentételezéséhez való jog),
- **fogyasztói oktatáshoz** (tájékozott fogyasztóvá váláshoz szükséges tudás megszerzéséhez való jog),
- **az egészséges környezethez** (méltóságot biztosító, félelem- és veszélymentes környezethez való jog).

A környezet- és egészségtudatos életmódhoz kapcsolódó fogyasztóvédelem célja szó szerint a fogyasztó védelme. „Védeni kell ugyanis a fogyasztókat azoktól, akik megsértik a jogaikat; akik a fogyasztóra, a felhasználóra, annak életére, egészségére veszélyes termékeket hoznak forgalomba; akik a kereskedelem szabályait megkerülve kívánnak a piacon érvényesülni. Védeni szükséges továbbá a fogyasztót minden azon marketing- és reklámfogásoktól, amelyek lényeges társadalmi vagy egészségvédelmi érdekeket hagynak figyelmen kívül. De védelemre szorul a fogyasztó saját tájékozatlanságától, a kellő információk hiányában hozott döntésektől, ezek következményeitől is. A fogyasztóvédelem intézményrendszerének lényeges feladata a fogyasztókat sajnálatosan ért joghátrányból keletkezett érdeksérelem kiküszöbölése, a fogyasztói jogok érvényesítése, kikényszerítése, és nem utolsósorban a szükséges szankcionálás is”. Tehát a hazai fogyasztóvédelem jelenlegi fő céljait a következőkben foglalhatjuk össze:

- a fogyasztó életének, egészségének és biztonságának megvédése,
- a fogyasztó vagyoni érdekeinek védelme,
- a fogyasztó megfelelő tájékoztatása, oktatása,
- a fogyasztói jogok hatékony érvényesítése.

A fogyasztóvédelemmel kapcsolatos iskolai nevelés célja, hogy felhívja a tanulók figyelmét a növekedési kényszerpályára állított fogyasztás visszasságaira, a fogyasztóvédelem törekvéseire, és segítse a tudatos fogyasztói magatartás kialakítását.

A tudatos fogyasztói magatartás kialakítása érdekében osztályfőnöki órán, szakórán, különösen, mozgókép- és médiaismeret órákon, iskolai kiránduláson, erdei iskolában, szabadidős rendezvényeken stb. – hangsúlyosan foglalkozni kell a média hatásával, a reklámok szerepével az élelmiszerek és tisztálkodási szerek megválasztásának és használatának tekintetében.

Mutassuk be a tanulóknak a reklámok hatásmechanizmusát: Kinek és miről szól a reklám, kik szerepelnek benne, mi az üzenete, milyen eszközöket használ a megnyeréshez, illetve hol és miben rejlik a csapda? Mi a fogyasztás valódi (ökológiai-gazdasági, szociológiai) ára?

Azt is tudatosítani kell, hogy „mennyiben befolyásolják az érzelmek, a családi kapcsolatok és az egyéni értékek” az egészségügyi információk meghallgatását, az egyes fogyasztási termékek, szolgáltatások kiválasztását.

Osztályfőnöki, környezetismeret, testnevelés, fizika és kémia órán meg kell ismerkedni azokkal a biztonsági előírásokkal, amelyekre minden elektromos eszköz, vegyszert tartalmazó termék, gyógyszer vásárlása esetén tekintettel kell lenni. Fel kell hívni a figyelmet az érték-ár arányra, a termékek minőség és felhasználhatóság szerinti szavatossági idejére.

Függelék

A TÉMÁKHOZ AJÁNLOTT IRODALOM:

A konfliktuskezelés

Allport, G.W.: Az előítélet.

Gondolat. Bp.1977

Bagdi Emőke- Telkes József: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában

Tankönyvkiadó Bp. 1988.

Buda Béla: Empátia, a beleélés lélektana.

Gondolat Bp. 1980.

Dögei Ilona: Tizenévesek iskolai, illetve tanár-tanuló konfliktusai

Szociológia, 1988/3. 327-342.o

Fülöp Márta: Pedagógusok nézetei a rivalizációról.

Új Pedagógiai Szemle 1993/7-8. 74-86.o

Gabnai Katalin: Drámai játékok

Tankönyvkiadó Bp. 1987

Gordon,T . A tanári hatékonyság fejlesztése

Gondolat, Bp. 1989

Pál Tamás: Igazlító Nap.

Iskolapolgár Alapítvány, Bp. 1992

Szekszárdi Júlia: Konfliktusok

Iskolapolgár Alapítvány Bp.1984

Szekszárdi Júlia: Utak és módok

Pedagógiai kézikönyv a konfliktuskezelésről

IFA- Magyar ENCORE 1995

Lelki egészség (metál higiéné)

Buda Béla: Empátia – a beleélés lélektana i.m.

Fromm, e: A szeretet művészete

Helikon, Bp. 1984

Mohás Livia : Ki tudja, mi a siker? i.m.

Holt, J: Iskolai kudarcok

Gondolat, Bp. 1991

Liskó Ilona: Kudarcok középfokon i.m.

Ranschburg Jenő. Szeretet, erkölcs, autonómia

Gondolat, Bp. 1984

Neveletlenek hanganyag + kézikönyv Magyar Rádió Kiadó 2003.

Testi egészség:

Czeizel Endre: A tizenévesek gondjai .In: Az optimális családtervezés

MNOT-Kossuth, 1986

Dr. Fenwick, E.- Dr.Waiker,R: Hogyan működik a szex ?Átfogó útmutatás a

Gyermekek testi, érzelmi és szexuális felnőtté válásához.

Subrosa kiadó, Bp. 1994

Marczell István dr.: Korunk réme, az AIDS

Subrosa Kiadó, Bp.1995

Ranschburg Jenő-Popper Péter: A pszichoszexuális fejlődés.

In: Személyiségünk titkai

RTV-Minerva, Bp.1987 20-221.o.

Szóllósi Zsuzsanna: Az egészségmegőrzés kultúrája

In: Kézikönyv osztályfőnököknek 11-47.o.

Viselkedéskultúra

Buda Béla: A beszéd és a nyelvi kommunikáció a nevelésben

In: A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája

Tankönyvkiadó Bp. 186. 156-207.o.

Csepeli György: A hétköznapi élet anatómiája

Kossuth Kiadó, Bp. 1986

Halák László: Illemkocka

Kossuth Kiadó, Bp. 1984

Köves Julianna. Illik tudni. A kultúrált viselkedés szabályai

Minerva Kiadó, Bp. 1985

Montágh Imre: Mondjam vagy mutassam? SZÓ- HANG- GESZTUS

Móra Kiadó, Bp. 1985

Szász Jánosné: A mindennapok esztétikája

In: Kézikönyv osztályfőnököknek 187-199.o.

Globális problémák

Hankiss Elemér: A társadalmi csapdák néhány típusa

In: Társadalmi csapdák. Diagnózisok: Magvető, Bp.1979 21-31.o

Hortobágyi Katalin: Környezeti nevelés, környezetvédelem.

In: Kézikönyv osztályfőnököknek, 165-187.o.

Lehoczki János- Weilisch Mária: Drámapedagógiai módszerek a környezeti nevelésben, avagy dramatikus környezetpedagógia.

In. Új.Ped.Szemle 1993 64-69.o.

Lorenz, K: A civilizált emberiség nyolc halálos bűne

IKVA Könyvkiadó, Sopron 1988

Pöcxe Gábor – Schütler Tamás: „Édes hazám ..fegyverrel vagy anélkül”
Szükség van-e az új honvédelmi nevelésre? Kerekasztal-
beszélgetés

Új Ped.Szemle 1992/10. 42-59.old.

Szent-Györgyi Albert: Az élő állapot

Kriterion, Bukarest 1973

Szent-Györgyi Albert: Az örült majom

Magvető, Bp. 1989

Widdowson. J : Egyetlen Földünk van

Független Ökológiai Központ, Bp. 1991

Végh-Szám-Hetesi: Az utolsó kísérlet

Kairosz 2009.

Gunter Pauli: Kék gazdaság (a Római Klub 2010-es jelentése)

PTE KTK kiadó 2010

Greenpeace Magyarország Egyesület: GMO kisokos 2012.

Ajánlott könyvek a témák feldolgozásához:

Rudas János: Delphoi örökösei - (7-12. osztály)

Dr. Gion Gábor: A serdülők egészségvédelme 12-16 éveseknek - (8-9. osztály)

Dr. Czeizel Endre: Felkészülés a családi életre (9 - 12. osztály)

A szövegszerű módosítási javaslatát Kohajda László közoktatási és környezet-
védelmi szakértő készítette, 2013 márciusában, a TÁMOP-3.1.3-10/1-2010-
0005 projekt *innovációk* alprojektje keretében.

Jelen dokumentum takarékos nyomdatechnikai eljárással
(keskeny margók, kisebb helyközök, kisebb betűméret) készült.
Nyomtatását csak indokolt esetben, festéktakarékos nyomtatóbeállítás mellett,
kétoldali nyomtatással, vegyszertakarékos technológiával újrahasznosított papír-
ra javasoljuk.

Takarékoskodjunk az olcsón elérhető forrásokkal is!

Módosította: Szilasné Mészáros Judit
intézményvezető

2013. március