

2. számú melléklet

Egészségnevelési program

1. Bevezetés, a program elkészítésének indoklása:

A technikai fejlődésnek köszönhetően úgy tűnhet, hogy egyre jobb az életünk. Ennek azonban ellentmond, hogy előtérbe kerültek a civilizációs betegségek: daganatok, keringési, légző- és emésztőszervi megbetegedések, valamint az erőszakos események (balesetek, öngyilkosság, egymás elleni agresszió). Ezek együttesen okozzák a lakosság halálozásának közel 95%-át. Ez az oka annak is, hogy a magyar nők születéskor várható élettartama 6 évvel, a férfiaké 8 évvel rövidebb, mint nyugat-európai társaiké.

A civilizációs betegségek kialakulásában csak 20-25%-ban tehetők felelőssé öröklött tényezők, kb. 60%-os felelősséggel bírnak életmódi, környezeti tényezők. Ráadásul az életmódi tényezők nagyon szoros összefüggésben állnak, hátterük nagyon bonyolult, egymás hatását felerősítik.

E nagyon összetett probléma gyökerei fiatal életkorban erednek, és meghatározó közegük döntően a család, a maga jó és rossz mintáival.

A család mellett az iskolára háruló nagy feladat és felelősség a felnövekvő nemzedék egészséges életmódra nevelése. Az ember testi-lelki egészsége szoros összefüggésben van környezetével, az iskola mint környezet fontos színtere az egészségfejlesztésnek.

2. Jogszabályi háttér

Az alábbiakban felsoroljuk azokat a jogszabályokat, amelyek az iskola és az egészségvédelem, egészségfejlesztés szoros kapcsolatára utalnak, továbbá különböző feladatokat szabnak az oktatási és az egészségügyi ágazat számára.

- a 106/2009. (XII. 21.) országgyűlési határozattal kiadott „A kábítószer-probléma kezelése érdekében készített nemzeti stratégiai programról”
- a 46/2003. sz. (IV. 16.) Ogy. határozat az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programjáról

- a nemdohányzók védelméről és dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló 1999. évi XLII. törvény
- az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 38.§ (1) és (2.) bekezdés
- az iskola egészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX. 3.) NM rendelet 2. és 3. sz. melléklete
- a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető, betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról szóló 51/1997. (XII. 18.) NM rendelet
- a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. tv.

3. A stratégiai irányok meghatározása az iskolában végzett helyzetelemzés alapján

A leglényegesebb cél az iskolán belüli szemléletváltozás elindítása és évről évre történő fejlesztése. Tudatosítanunk kell, hogy csak közösen képviselt helyes szemlélettel végezhetünk eredményes egészségnevelést. A személyes példa is fontos, hiszen a „gyerek nemcsak a tananyagból tanul, hanem a tanárból is”. Integrált egészségfejlesztés legyen a közoktatásban.

Az egészséges életre nevelésnek a közoktatás részévé kell válnia, minden tantárgyba be kell építeni az egészségnevelés lehetőségeit! Ez a Széchenyi István Gimnáziumban megtörtént.

Az osztályfőnöki órák 10%-át minden évfolyamon egészségfejlesztő témákra kell tervezni.

A tanórát (biológia, kémia, osztályfőnöki, testnevelés, etika) és a tanórán kívüli tevékenységet össze kell egyeztetni a hatékonyság érdekében (Ki mit tanítson vagy mélyítsen el beszélgetéssel, gyakorlattal). Egészségfejlesztő csoport létrehozása a munka megkezdése előtt (ld. rövidtávú tervek).

Tanárok továbbképzése lelki egészségvédő (tanulói és saját) szerepre történő felkészítés végett.

Kortárssegítő csoport megszervezése, kiképzése.

Korai felismerés és beavatkozás.

Szülők bevonása az egészségfejlesztő munkába, részben segítőként, részben pedig célszemélyként a gyereken keresztül a távolabbi jövőben.

Tanítványainkat rá kell ébresztenünk, hogy maguk is felelősek egészségi állapotukért, személyes jól-létükért!

4. Operatív célok:

II. 2. 4. 1. Külső forrást igénylő kulcsproblémák megoldására:

- a) Az iskola épületének 2006/2007-es teljes rekonstrukciója után kiépítésre kerültek a szükséges a tanulói, tanári létszámnak megfelelő WC-k, öltözők, zuhanyzók. A tanárok számára elkészült a nagyobb tanári szoba, pihenési, tárolási lehetőséggel. A szülők fogadására egyéni beszélgetésre alkalmas fogadóhelyiséget alakítottunk ki. Az iskola a visszaköltözés után dohányzásmentes intézménnyé vált. Jó hő és zajszigetelő nyílászárók kerültek a régi ablakok helyére. A rekonstrukció során korszerű, szemet kímélő világításra, könnyen tisztán tartható padlózatra, a helyes testtartást biztosító iskolabútorzatra, modern táblákra cseréltük fel az elavult felszerelést és bútorzatot. A fűtési rendszer révén minden tanteremben biztosítható a 20-22 C⁰-os hőmérséklet. Korszerű, váró és kezelőhelyiséggel rendelkező orvosi szoba is rendelkezésre áll. Mindezeket annak érzékeltetésére vettük számba, hogy még inkább felhívjuk a figyelmet arra a közös feladatunkra, amely a felújítás által kapott korszerű környezet védelmében, és lehetőségek szerinti fejlesztésében kell, hogy megtestesüljön.
- b) Iskolaorvos és védőnő segít a tanulók egészségének megőrzésében, de mentális problémáik megoldásában iskolapszichológus közreműködésére lenne szükség.
- c) Az egészségnevelési munkában részt vevő tanárok továbbképzését biztosítani kell.
- d) Minden évben, minden helyiségben tisztasági festés szükséges.
- e) A tanulói WC-kben mindig legyen WC-papír.

II. 2. 4. 2. Helyben megoldható kulcsproblémák:

- a) A dohányzásra rászokást akadályozni a 7., 8. osztályban preventive, de a legveszélyeztetettebb 9. 10. osztályban is nagy erővel, hiszen ha a gimnáziumi tanulmányok végéig sikerül nemdohányzóknak maradniuk, akkor jó esélyük van arra, hogy később is azok maradnak. Alapismereteket tanórákon, osztályfőnöki órán kell átadni.

Módszer: Kortársoktatók alkalmazása, hangadó diákokból, akikre a többiek felnéznek. Túrázás, sportolás alkalmával alternatívát lehet tudatosan kínálni, elrettentés orvos előadó vagy gyógyult segítségével, szituációs játékok, beszélgetés, filmvetítés, képességfejlesztő tréningek. Kémia órán kísérlet nikotin főzettel. A dohányzás minden évben egyik témája legyen az egészséghétnek. Egészséggel kapcsolatos faliújság további szerkesztése, fenntartása.

b) Lelki egészség, szorongás, a stressz témakörében az egészséges személyiségfejlődés elősegítése. Fel kell mérni a veszélyeztetettséget, összegyűjteni a mi iskolánkban is meglévőket, pl. rossz tanár-diák viszony, tanulók negatív hatása társaikra, túlterhelés, zsúfoltság, az értékelés, a jutalmazás, büntetés hibái, sikerélmény hiánya, folyamatos kudarcélmények, hogy hatásukat mérsékelni tudjuk, elviselésében segíteni kell a tanulóknak. Hosszú távon a családdal is kell foglalkozni, mivel a család és a kortársak az önértékelést közvetlenül befolyásoló hatással bírnak. Fontos a pedagógusok és segítő foglalkozásúak lelki egészségvédelemmel összefüggő szemléletének és tudásának fejlesztése a diákok és saját lelki egészségük megőrzése érdekében.

c) Táplálkozással kapcsolatosan csak a szemléletet tudjuk alakítani, a gyereket etetni nem tudjuk. Diákjaink délelőtti étkezésének egyik meghatározó tényezője az iskolai büfé kínálata. Fontos, hogy továbbra is megőrizzük ezt a helyzetet, hogy a büfé egy, az iskolánkra szabottan működő önálló egység. A büfé üzemeltetésére kötött szerződésben továbbra is ki kell kötni, hogy csak a tanulók számára egészséges termékeket árussítsanak. Kívánatos, hogy bővüljön az egészséges táplálkozáshoz nélkülözhetetlen tejtermék- és gyümölcskínálat.

Az osztályfőnök világosítsa fel a tanulókat a megfelelő otthoni táplálkozásról (főtt étel adása; üdítő, sok szénhidrát mellőzése; sok zöldség, gyümölcs; megfelelő fehérje adása). Fogápolási tájékoztatót kell tartani biológia és osztályfőnöki órán (7. o.), a fogorvosi rendelésen.

d) A fizikai aktivitás fokozásával (alkalmanként gerinctorna-gyakorlatok végeztetése a tanórán, szülők és gyerekek meggyőzése a gyalogos iskolába járás hasznosságáról; egyenes tartásra figyelés és figyelmeztetés minden órán) javíthatóak a mozgásszervi elváltozások, fokozható az állóképesség. A TV-nézés káros voltáról osztályfőnöki órán tájékoztathatunk.

e) Az alkohol ideg-és emésztőrendszerre, májra gyakorolt hatásáról a megfelelő biológia és kémia órán tájékoztatunk. A családra, társadalomra gyakorolt hatásáról osztályfőnöki órán kell beszélgetnünk tanítványainkkal (8., 9., 10., 11. évfolyam).

f) A drogkoordinátor vezetésével aktiválni kell a droggal foglalkozó kortárs csoportot, pályázati pénzből folyamatosan működtetni a drogellenes programot. Az elméleti alapokat a kémia és biológia órákon kell megkapniuk tanítványainknak.

A tanórai és azon kívüli lehetőségeket és kötelelességeket a Széchenyi István Gimnázium Drogstratégiája, A végrehajtás szinterei c. fejezete tartalmazza. (5. sz. melléklet)

g) A további problémák megoldásához ötletek a felmérés és az egyes területek jelentései nyomán:

Az allergiás tünetek csökkentésére az iskolaorvos annyit tehet, hogy szakrendelésre küldi a gyereket, az iskolarekonstrukció során kerülni kell az allergén anyagok, padlózat alkalmazását, kémiai kísérletet megfelelő óvatossági rendszabályok betartásával lehet végezni.

Osztályfőnöki órán nem tanár, hanem szakember (pl. gyermeknőgyógyász, nőgyógyász vagy iskolaorvos) tájékoztasson a helyes szexuális magatartásról, a helytelen magatartás következményeiről (abortusz, AIDS, nemi betegségek). Hangsúlyozni az egyén felelősségét.

Az egészségnevelés minden lehetséges módját igénybe kell venni.

A diákok humánus szemléletének alakításában sokat segíthet a Vöröskereszt eszméjét magáénak valló, ezért a diákok helyes szemléletéért tenni akaró vöröskeresztes tanárelnök.

Az igazolatlan hiányzások mögött, olykor még a sok igazolt mögött is, családi problémák, iskolai kudarcok, kortársak negatív hatása húzódhat meg. A rombolásokat, egymás kisebb bántalmazásait mint agresszió-megnyilvánulásokat is fel kell deríteni. Erre az osztályfőnöknek folyamatosan oda kell figyelnie.

5. Emberi erőforrások

II. 2. 5. 1. Belső erőforrás:

Az iskola igazgatója, nevelési igazgató helyettese, iskolaorvos, ifjúsági védőnő, iskolafogorvos, szaktanárok, osztályfőnökök, gyermek- és ifjúságvédelmi felelős, drogkoordinátor, kortárssegítők, iskolapszichológus (ha majd lesz), vöröskeresztes tanárelnök.

II. 2. 5. 2. Külső erőforrás:

- Szülők (szülői klub, önkéntes segítők, szülői munkaközösség)
- Nevelési Tanácsadó
- Gyermekjóléti Szolgálat
- ÁNTSZ
- Családsegítő Intézet
- Erzsébet Kórház (előadók)
- KEF
- Helyi Önkormányzat

6. Anyagi erőforrások

Az iskola fenntartójától, az iskola működtetőjétől, pályázatokból, a Széchenyi Alma Mater Sopron Alapítványtól, Machatsek Lúcia Alapítványtól.

7. Ütemterv

II. 2. 7. 1. Rövidtávú tervek:

- 1) A programmal foglalkozó felelős (Környezet- és egészségnevelési felelős) megbízása, illetve munkacsoportot létrehozása
- 2) Következetes fellépés a dohányzás ellen.
- 3) Tanévenként Egészség hét rendezése.
- 4) Iskolai rendezvényekről az illegális dohányzás, alkoholfogyasztás kiszorítása.
- 5) Felmérni a tanulók veszélyeztetettségét minden osztályban

- 6) Fogápolási tájékoztatót tartani
- 7) A tanulói WC-kben legyen WC-papír, kézszáritó
- 8) Gyalogos iskolába járás népszerűsítése (személyes példaadás!)
- 9) A tanulók rákszűrésével kapcsolatos önvizsgálatának tanítása

II. 2. 7. 2. Középtávú tervek:

- 1) Minden nyáron megtörténjen a mellékhelyiségek tisztasági festése
- 2) Kortársoktatók megszervezése, oktatásra benevezése, alkalmazása
- 3) Szülők szembesítése a gyerekek egészségtelen táplálkozási szokásaival, a sok TV-nézéssel a szülői értekezleteken
- 4) Egyenes tartásra figyelni
- 5) Az alkohol hatásairól tájékoztatás
- 6) Előadássorozat szervezése a drogokról és hatásukról

II. 2. 7. 3. Hosszú távú tervek:

- 1) Szükség esetén iskolapszichológus, gyermekpszichiáter, életmód tanácsadó közreműködésének biztosítása
- 2) Tanárok folyamatos képzése
- 3) A mindennapos testnevelés bevezetése miatt bekövetkezett tornatermi zsúfoltság megszüntetése

8. Monitorozás

A helyzetelemzéshez használt felmérések, jelentések megisméltése kétévenként (attitűd-, ismeretszint változás).

Célszerű tanári-dolgozói kérdőívet kell készíteni.

A tervek megvalósulásakor rögzítjük, hogy hány tanuló érintett az adott egészségneveléssel kapcsolatos tevékenységben, hány tanár vett részt ebben a témában továbbképzésen.

9. Értékelés

A félévi értekezleten célszerű áttekinteni a végzett tevékenységeket, hogy az elemzés része lehessen a nyári időszakban végzett tevékenység is.

A változások az indikátorok alapján mérhetők, (pl. a tartási rendellenességgel kiszűrt tanulók hány százaléka vett részt gerinctornán tanórai vagy gyógytestnevelés keretében, vagy működik-e már iskolapszichológus stb.)

10. Módosítások

A szükséges módosításokat az értékelés alapján kell elvégezni és dönteni a program folytatásának lehetőségeiről.

11. Az osztályfőnöki munkaterv egészségfejlesztési programja

7. évfolyam

Egészségfejlesztés – test és lélek (minimum 10 óra)

- Testi lélek egészség: testkultúra, napi higiéniai szokások, lelki higiénia, egészséges életmód, napirend
- Testi és lelki betegség: a betegség tünetei, beteg a családban, a megelőzés
- Testi - lelki szellemi fogyatékoság, a tolerancia
- A változások kora
- Hogyan nézek ki? (A növekedéssel járó testi változások)
- Hogyan érzem magam? (Mi befolyásolja a jóllétemet?)
- Hogyan látom a családomat, hogyan látnak ők engem? (családi mindennapok, családi elvárások – egyéni törekvések, konfliktusok, megoldások, szabályok, örömök)
- Hogyan látom barátaim, hogyan látnak ők engem? / Milyen vagyok, milyennek szeretném látni magam, milyennek látnak a többiek?
- Változások kapcsolataimban: barátok és ellenségek. / Most milyen kritériumok fontosak társas kapcsolataimban? Mi volt régebben fontos?

- Változások kapcsolataimban: Barátság, vagy szerelem. (Mit érez, aki szerelmes, mit gondol, hogyan látja a másikat, mit képzelünk hajdani szerelmünkről?)
- Kihívás vagy szenvedély: veszélyes anyagok. (Aggályaim az illegális anyagok használatával kapcsolatban)
- Hogyan tudunk tartozni valahová úgy, hogy megőrizzük egyéni vonásainkat? Hogyan tegyünk szert megbecsülésre a kortárs csoportban?
- Biztonság a változásban? (Mi és ki segíthet az új egyensúly kialakításában?)

8. évfolyam

Egészségfejlesztés – (minimum 10 óra) – párhuzamos a biológia tantárgy egészségtan részével

- Látsz e változást életmódodban? Mi változott meg az elmúlt 2 évben életmódodban? Örölsz-e ennek a változásnak? Mit változtatnál?
- A jövőre vonatkozó életmódbeli elképzelések
- Alternatív étrendek, különböző kultúrák, vallások étkezési szokásai, rendjei
- Változtassunk! Táplálkozás. Miért lehet szükség az étrend megváltoztatására, milyen nehézségek származnak ebből és milyen haszonnal jár? (A divat, a reklámok szerepe)
- Lásd az összefüggést (testmozgás), nem késő elkezdni!
- A testmozgás, mint egészségforrás.
- Mit ajánlasz a mai ötödikeseknek? (Visszatekintés az elmúlt évekre: főbb változások, múltbéli döntések)
- Életed 10 év múlva (Jövőkép – vágyak és a realitás)
- Pszichikus működésünk, mozgatóink
- Ösztönök és tudatosság – Hogyan legyünk sikeresek kapcsolatainkban, munkánkban?
- Kit tartunk ma sikeresnek, milyen a sikeres ember élete?
- Az akarat és annak szabadsága
- Nyitottság és kíváncsiság
- Az érzelmek
- Szokások és szenvedélyek
- Agresszivitás, indulatok

9. évfolyam

Egészségfejlesztés – (minimum 10 óra)

- Felfogások az egészségről (Mi az egészség, az egészségi állapot? Hogy alakult az egészségről való gondolkodás történeti koronként, társadalmi csoportokként.)
- Felfogások az életmódról (Milyen tényezők befolyásolják az életmód kialakulását?)
- Vigyázat, serdülők! (Ennek a „köztes” élethelyzetnek a következményei, sajátosságai)
- Ki számít kortársnak? I. (Mi jellemző a kortársakra? Milyen kapcsolatai vannak a lányoknak és a fiúknak ebben a korban?)
- Ki számít kortársnak? II. (Hogyan befolyásolják egymás véleményét a kortársak pozitív és negatív példák a kortársak hatására?)
- Kapcsolatok és megjelenés (Milyen üzeneteket hordoz a megjelenés, az öltözködés? A megjelenés és az önértékelés kapcsolata.)
- Mi számít drognak? – legális és illegális (A drogok csoportosítása a legális és illegális besorolás szerint. A drogokkal való lehetséges „találkozási formák” – saját élmény, mások elmondása, művészeti alkotások. A drogról való téves hiedelmek korrekciója.)
- Mi számít drognak? – alternatívák: testmozgás kapcsolatok. (Miért fordulnak emberek a droghoz? A droghasználatnak milyen alternatívái lehetnek?)
- Kockázatok és veszélyek- a biztonság megőrzése. (Mi lehet egészségre veszélyes, kockázatos dolog, mi lehet egészségforrás?)
- Változások és egyensúly – összefoglalás. (Kire számíthatok a serdülőkori állandó változásban?)

10. évfolyam

Egészségfejlesztés – (minimum 10 óra)

- Elvárások: társadalom, család, kortárscsoport, média. (Milyen elvárásoknak kell megfelelniük a mai fiataloknak, és az ebből adódó konfliktusok.)
- A család hatása az életmódra (A családi minta követése vagy elutasítás-e a tanulók választott életmódja? A család szerepe a helyes értékelés elősegítésében.)
- Kortársak hatása az életmódra I. (közös élmények, a hasonló kulturális és fogyasztási szokások, a média által közvetített ideálok hatása az életmódra.)

- Kortársak hatása az életmódra II. (Hogyan befolyásolják a kortárs csoportok az alkoholhoz, dohányzáshoz, droghoz való viszonyt?)
- Társadalmi elvárások (Milyen társadalmi elvárások és hogyan fogalmazódnak meg a mindennapokban? A kommunikáció többszintűsége, a lehetséges félreértések.)
- Társadalmi elvárások – devianciák
- Mit jelentenek életünkben a hagyományok, a törvények, milyen deviáns magatartások vannak, mik a következményei az ilyen viselkedéseknek?
- Kölcsönhatások (A deviancia okai)
- Meg akarok felelni (Az önértékelés és a társadalmi /csoportbeli/ presztízs összefüggései, a döntés és a felelősség (különösen a párkapcsolatokban és az illegális drogok használatának kapcsolatában).

11. évfolyam

Egészségfejlesztés 10 óra

- A társadalmi együttélés szabályai (Hogyan jönnek létre a szabályok?)
- A társadalmi normaalkotás folyamata (norma, szabály, szokás)
- Eltérés a szokásostól: táplálkozás (az eltérés lehetséges okai)
- A szexualitás célja, és felelőssége: szex az Aids korában
- Eltérés a szokásostól: szokatlan szexuális szokások (homoszexualitás, gyakori párváltás, az ehhez kapcsolódó előítéletek)
- Eltérés a normáktól: alkohol és drog I. (Milyen következményekkel járhat a drogok fogyasztása?)
- Eltérés a normáktól: alkohol és drog II. (Milyen készségek szükségesek ahhoz, hogy felismerjük és elkerüljük a veszélyes helyzeteket, hogy helyes döntést hozzunk?)
- Következmények, deviáns karrierek (A belsővé váló minősítés jelentősége)
- Mit üzen a média? I. (A média viselkedésre gyakorolt hatása)
- Mit üzen a média? II. (A média által használt befolyásolási technikák, az egyén lehetséges védekezés mechanizmusa)
- Önismeret, kommunikáció, pályaválasztás. Mi kell ahhoz, hogy jó döntést hozzunk? (Milyenek is vagyunk, mi érdekel, mi köt le, mit szeretnénk csinálni?)

- „Maradj a napos oldalon!” A tanulók személyes életében mit jelent a „napos oldalon lét”? (Milyen eltérések lehetnek, milyen lehet az ezekből következő jövő?)

12. évfolyam

Egészségfejlesztés (10 óra)

- Felnőtté válás folyamata a döntések tükrében, pályaválasztás. (Döntési helyzetek tanulók életében)
- Döntések! Döntések! (A döntéseket befolyásoló tényezők a döntési technikák)
- Döntések az életmódban: kapcsolatok. (A kapcsolatokat befolyásoló döntések, a testi-lelki egyensúly helyreállítása egy-egy döntés után)
- Döntések az életmódban: táplálkozás, mozgás, személyes higiéné. (Milyen képességek szükségesek, hogy az ember dönthessen saját ügyeiben? Hogy befolyásolják ezek a döntések az egyén egészségét?)
- A döntések hatása: rövid távon – hosszú távon (Döntéseink következményeinek felméréséhez milyen információkra van szükségünk?)
- Hogyan képzelem el a családom? (Milyen családot szeretnék, hogy fogom gyermekeimet nevelni? A gyerekvállalás szerepéről.)
- Hogyan képzelem el a munkám? (A munka szerepe az egyén életében, terveim)
- Közösségért érzett felelősség: a környezet. (Egy mai cselekedet milyen következményekkel járhat a tágabb környezetre nézve?)
- Egészséges életmódok és az életminőség
- Az életminőség összetevői: ezek elérésének objektív és szubjektív lehetőségei
- Helyem a világban (Mit jelent a mindennapok szempontjából az önmegvalósítás?)
- Harc és együttműködés a pozíciószerezés folyamatában

12. A szülői értekezletek témáinak javaslata az egészségnevelés szempontjából

Egészségfejlesztés a mindennapi élet színterein

1. Az elsősegélynyújtás embertársi kötelességünk. Alapvető ismerete mindenkinek a feladata. (A mentők hívószámától kezdve a mesterséges lélegeztetésig...)

Mit kell tenni balesetek során?

2. Mi kerüljön a házi patikánkba? Ajánlott gyógyszerek, gyógymódok.
3. A Vörös Kereszt szerepe életünkben. A véradás jelentősége.
„Ünnepeld 18. születésnapodat véradással!”
4. Kamaszkori problémák, kortársi hatások gyermekünk iskola éveit alatt.
5. Az aktív testmozgás elterjesztése – mozgásgazdag életmód, a testedzés váljon mindennapi életünk szerves részévé! A mozgásszegény életmód egészségkárosító hatása.
A népesség fizikailag aktív mozgása alig haladja meg a napi 10 percet.
Mozgásszervi megbetegedések, ifjú korban kezdődő gerincferdülések, gerincbántalmak.
6. Az egészséges táplálkozás elterjesztése, a gyermekek táplálkozásbiztonságának megteremtése. Kockázati tényezők jelenléte a magyar lakosság táplálkozásában a túlzott energia, állati zsír fogyasztása miatt. A túlsúly, az elhízás diákjainkat is fokozottan érinti.
„Az egészséges táplálkozás a családban kezdődik”
7. A gyermekek és fiatalok dohányzásra való rászokásának csökkentése.
Szülői együttműködés a dohányzás visszaszorítására. A passzív dohányzás ártalmai.
A budapesti középiskolát elhagyó diákok majdnem fele (46%) rendszeresen dohányzik!
Milyen lehet iskolánkban e számarány?
8. Az ifjúsági alkoholfogyasztás következményei, egészségkárosító hatása.
Alkohol- és drogprevenció. Hogyan ismerjük fel szülőként a drogfogyasztást gyermekünkénél? A drogok fajtái.
9. Mentális betegségek megelőzése, lelki betegségeink eredete, orvoslása. A lelki élet zavarai ifjúkorban. Depressziós tünetek, szorongások kiváltó tényezői.

10. A stressz kiváltó okai. Stressz distressz nélkül. Milyen szerepet tölt be családjukban a stressz? Csakugyan az élet sója-e?
11. Hogyan világosítsuk fel gyermekünk? Kinek a feladata a családé vagy az iskoláé? A HIV fertőzés megelőzése. Korunk egyik pestise az AIDS. Mit kell tudni róla?
12. Asztmás, allergiás panaszok az ifjúság körében. Új népbetegségről van szó?

A tanulók fizikai állapotának mérése

A tanulók fizikai állapotának mérését a testnevelés szakos pedagógusok végzik az iskola összes osztályában évente két alkalommal (őszi és tavaszi időszak).

Iskolánkban a kidolgozott egységes országos mérések közül a Cooper-tesztet alkalmazzuk. Az értékelés az Oktatási Minisztérium kiadványa alapján történik: (Útmutató a tanulók fizikai és motorikus állapotának méréséhez. OM 2000)

A tanulók teljesítményének mérése fontos feladat, cél a fizikai teherbíró képesség növelése az évek folyamán. El kívánjuk érni, hogy a tanulók saját egészségük megőrzésének érdekében maguk is érdekeltek legyenek ennek fejlesztésében. Kialakuljon bennük az igény a sportolásra, testmozgásra és az egészséges életmód megtartására.

A mérés megkezdése előtt a testnevelők tájékoztatják a tanulókat a mérés szükségességéről. A mérést bemelegítés előzi meg. Az általános testi erő, erő-állóképesség mérésére alkalmazott próba elvégzésekor három kísérleti lehetőség megadása mellett a legjobb eredmény kerül feljegyzésre. A próba előtt, és annak végeztével a tanulók megméri a pulzusszámukat.

A mérés részei:

I. Az aerob állóképesség mérése Cooper-teszt segítségével:

- Futás (12 perc)

A hosszú távú állóképesség műszer nélküli mérésének, ellenőrzésének egyik világszerte elfogadott módszere. Lényege, hogy 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot teljesítsük futással.

II. Az erő, erő-állóképességének mérése:

- Helyből távolugrás: az alsó végtag dinamikus erejének mérésére
- Hason fekvésből törzsemelés: a hátizom erő-állóképességének mérésére
- Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás: a vállöv és a kar erejének, erő-állóképességének mérésére
- Hanyattfekvésből felülés (térdérintéssel): a csípőhajlító és a hasizmok erő-állóképességének mérésére

A mérés befejezése után a testnevelő tanár és a tanulók közösen megbeszélnek, illetve kiértékelik az eredményeket.

Az évente ismétlődő mérések alkalmával a tanulók folyamatosan nyomon követhetik fejlődésüket, így felnőtté válásukig megismerik fizikai teljesítőképességük állapotát és annak javításának lehetőségeit.

Elsősegélynyújtási alapismeretek oktatása

Iskolánkban az elsősegélynyújtási alapismeretek oktatása a Magyar Vöröskereszt helyi szervezetének közreműködésével történik. Az oktatás a vöröskeresztes tanár feladata. Az oktatás a vöröskeresztes tanfolyamon és a biológia órák tananyagába beépítve folyik. Az elsősegélynyújtás alapismereteit a Magyar Vöröskereszt oktatókönyve alapján sajátítatjuk el. (Elsősegélynyújtás mindenkinek. Hornyák István Ph.D. Magyar Vöröskereszt 2009.)