

EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM

2010

Tartalomjegyzék

1	Mi az egészség?.....	2
1.1	Mi az egészségfejlesztés?.....	3
2	A magyar lakosság életkilátásai.....	4
2.1	Ami a számok mögött van.....	4
2.2	Az életmód szerepe.....	5
2.3	A személyközi viszonyok karbantartása, ápolása.....	5
2.4	Mit nyerünk a jobb egészségi állapot mutatók jóvoltából?.....	6
3	Az iskola szerepe és lehetősége.....	6
3.1	Az egészségnevelés színterei.....	8
3.1.1	A biológia tantárgy.....	8
3.1.2	Az egészségre nevelés: testi – lelki egészség, osztályfőnöki órák témái.....	12
3.1.3	Szervezett előadások:.....	13
3.1.3.1	Az iskolai védőnő egészségnevelési óráinak vázlata a Széchenyi István Szakképző Iskolában.....	13
3.1.3.2	Az iskolaorvos egészségnevelési óráinak vázlata a Széchenyi István Szakképző Iskolában.....	14
3.1.3.3	Drogprevenció.....	15
3.1.3.4	Kozmetika tini – bőrápolás.....	16
3.1.3.5	Rendőrségi előadás.....	16
3.1.3.6	A gyógytestnevelésről és a mindennapos testnevelésről.....	17

EGÉSZSÉGNEVELÉS

A 28/2000. (IX. 21.) OM rendelet szerint „Az iskola helyi tantervébe – az osztályfőnöki nevelő és oktató munkához kapcsolódva – be kell építeni az egészséges életre nevelést, illetve egészségvédelmet szolgáló tananyagot, melynek időkerete az *5–12. évfolyamon* nem lehet kevesebb tanévenként *10 tanórai* foglalkozásnál (10. § (5.)”.

A tartalmi körök (óracímek) meghatározásánál a következő szempontokat tartottuk szem előtt:

- az egészségfejlesztés, -védelem legfontosabb elméleti és gyakorlati megfontolásai;
- az adott életkori csoport ismert és legjellegzetesebb fejlődés- és szociálpszichológiai meghatározói, jellegzetességei;
- a legégetőbb, alkalmasint társadalmi méreteket öltő népegészségügyi problémák adott életkori csoporton belüli jelentkezési módjai;
- az egészségmagatartás befolyásolásának lehetőségei.

1 Mi az egészség?

Az egészségről alkotott nézetek nagyon változatosak, az egészség többféleképpen is definiálható: az egyszerűbb megközelítések mellett léteznek átfogó filozofikus vagy morális felfogások is. Másképp gondolkodnak az egészségről például a laikusok és másképp az egészségügyben dolgozók, de a különböző kultúrákban, társadalmakban ugyancsak eltérő módon vélekednek és beszélnek róla.

Tökéletes, minden szemléletet kielégítő definíciót eddig még nem sikerült alkotni. Jelenleg két, egymástól markánsan különböző felfogás létezik: a pozitív és a negatív megközelítésmód. A kettő közül hosszú ideig a nyugati orvostudományi modell által értelmezett negatív szemlélet volt az uralkodó, mely az egészséget a betegség vagy egyéb kórállapot hiányának tekintette. Ennek a szemléletnek az utóhatása jelenleg is szinte mindenütt érvényesül.

A társadalomtudósok egészségről alkotott felfogása, valamint a keleti orvoslás bizonyos tapasztalatai révén a tudományos orvoslás azonban mélyreható kritikát kapott, és az egészségfogalom kialakításakor új tényezők kerültek előtérbe, mint például a szociális tényezők. Ennek is köszönhető, hogy az egészségfejlesztés területén az egészség pozitív definíciója vált irányadóvá, mely a jólléti, közérzeti állapotra utal. Az egészség holisztikus szemlélete ugyancsak nagy hangsúlyt kap, mely különböző dimenziók (környezeti, szociális, egyéni) sajátos hatásait, valamint egymással való kölcsönhatásait is figyelembe veszi.

Az Egészségügyi Világszervezet által megfogalmazott definíció az egészséget a társadalmi és az egyéni teljesítmény felől közelíti meg, és hangsúlyozza az egészség dinamikus és pozitív természetét. Az egészséget alapvető emberi jognak, „az élethez szükséges erőforrásnak” tekinti, mely egyben társadalmi befektetés is. E szélesen értelmezett definíció bizonyos problémákat vethet fel, mivel megnehezíti a gyakorlati prioritások felismerését. Mégis fontos, hogy az egészségfogalom kiterjedt jelentéstartalma miatt az adott helyzethez leginkább igazodó szempontokat állítsák a szakemberek előtérbe, ami természetesen az egészségfejlesztésben dolgozók elsődleges feladata is.

1.1 Mi az egészségfejlesztés?

Az egészségfejlesztés fogalma viszonylag új keletű még az e területen dolgozó magyar szakemberek számára is, ennek ellenére gyökerei sok-sok évre nyúlnak vissza. Így amikor az egészségfejlesztés mai gyakorlatát akarjuk jellemezni, mindenképpen át kell tekinteni az egészségnevelés és a különböző népegészségügyi mozgalmak múltbéli jelenségeit is.

A 19. századi rohamos iparosodás és urbanizáció időszakában egyre jobban megfogalmazódott az igény az elkésérítően rossz népegészségügyi helyzeten javító reformok iránt. Ebben az időszakban a fő célkitűzés a megfelelő higiénés szokások bevezetése és elsajátíttatása volt. A 19. század végén, amikor a betegségek már kevésbé rettegtek az emberek, a népegészségügyi törekvések is irányt változtattak. Egyre inkább a környezeti és biológiai tényezők kerültek előtérbe, a népegészségügy mind több figyelmet szentelt az életmódnak, és átfogó védőoltási és szűrési programokat dolgoztak ki a tisztiorvosi hivatalok közreműködésével. Így az orvostudomány fejlődésével, a higiénés szabályok, szokások elterjedésével – főleg a nyugati civilizációkban – a járványok kezelhetővé váltak, és a megbetegedések másfajta jellegzetességeket kezdtek mutatni.

Az 50-es évektől kezdve egyre inkább a krónikus, nem fertőző megbetegedések váltak vezető halálókká, például az Amerikai Egyesült Államokban a szív- és érrendszeri megbetegedések. Ezek megelőzésére jöttek létre a különböző egészségvédő kampányok, táplálkozási, testkultúrát hirdető, dohányzásról leszoktató programok, melyek a meggyőzés, az attitűd-, viselkedésbefolyásolás paradigmáját, illetve az ismeretközlés lehetőségeit próbálták hasznosítani. Bebizonyosodott azonban, hogy a nevelési folyamatba illeszthető ismeretátadás, az ismeretek bővülése önmagában nem eredményezi az egyes ember szintjén az életmód tartós megváltoztatását.

Az évek során egyre inkább rájöttek a szakemberek, hogy az ismeretcentrikus megközelítések egymagukban nem képesek megbirkózni a megelőzés feladatával. Szakítani kell a hagyományos egészségnevelési szemlélettel, az egyes programok betegségközpontú megközelítésével, valamint a orvosi ellátásra való túlzott koncentrálással. Nyilvánvalóvá vált, hogy csak újabb eszközök bevonásával válhat valóban hatékonyá az egészségvédelmi munka. Ezen elképzeléseket magáévá téve az Egészségügyi Világszervezet egészségfejlesztési alapelveket fektetett le a 70-es évek végen, a 80-as évek második felétől pedig további tevékenységi köröket határozott meg a modern szemlélet kialakításában és terjesztésében.

Így napjainkban az egészség-megőrzési tevékenység fő célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy egyre növekvő kontrollt szerezzenek saját egészségük felett, többet törődjenek ez egészségükkel, és mindehhez rendelkezzenek a szükséges információkkal és lehetőségekkel. Alapvetően nem arra épít, hogy a betegségek bekövetkeztével riogassa az embereket, hanem olyan életmódbeli alternatívákat kínál fel, amelyekkel azonosulva az egyéneknek lehetőségük nyílik az egészségesebb életforma kiválasztására. Így az egészségmegőrzés a mindennapi élet része kell hogy legyen, mely messzemenően figyelembe veszi az egyén szociális és gazdasági helyzetét, mentális és fizikai kapacitását. Az egészségmegőrző tevékenység magában foglalja az emberi szervezet működésével és a betegségek megelőzésével, az életvezetéssel kapcsolatos egyéni ismeretek bővítését, ezenkívül szakma-politikai változásokat feltételez, mivel a politikai és környezeti tényezők nagymértékben befolyásolják az egészséget. Hangsúlyozza az egészségügyi szolgáltatások

igénybevételével összefüggő növekvő kompetenciát, azt, hogy az egyének, a laikusok is e szolgáltatások értő felhasználóivá váljanak.

2 A magyar lakosság életkilátásai

A népegészségügyi statisztikák közül kiemelten gyakran említik a „várható élettartam” mérőszámot. Ez a pontos adatokon alapuló szám valójában nem a nulla életkorú populáció életésélyeit, vagyis a ténylegesen várható átlagos élet tartamát, hanem az aktuális halálozási adatokból számolt, az adott évre érvényes mérőszámot jelenti. Ennek ellenére ez a legjelentősebb mutatószám, amelyből tendenciák (javulás, romlás, stagnálás) olvashatók ki, és a feladatok, teendők határozhatók meg.

Magyarországon éppúgy, mint a volt keleti blokk országaiban már a rendszerváltozás előtt is jelentős mértékű romlás következett be a lakosság egészségi állapotában. Az a jelenség, amely a nyolcvanas években folyamatosan erősödött, majd az évtized fordulópontján tetőzött, s azóta stagnál – vagyis a középkorúak halandósági mutatóinak romlása –, szaporította az okok feltárására hivatott vizsgálatokat.

Ma a kedvezőtlen népegészségügyi mutatók alakulásának két okát jelölik meg:
az egészségre ártalmas viselkedésmódok gyakoriságának alakulása,
a gazdasági-társadalmi környezet minősége.

2.1 Ami a számok mögött van

2000 májusában jelent meg annak a kutatásnak az előzetes jelentése, amely éppen a középkorú férfiak halandóságának okait kívánta feltárni (1). Ez a vizsgálat annyiban hozott új eredményt, hogy a halandóság alakulásában szerepet játszó tényezők eddigi vélt és becsült felelősségének arányaival szemben meghatározta az egészségkárosító magatartás gyakorisága és a pszichoszomatikus ártalmak megosztott szerepének arányait.

A kutatók megítélése alapján mindössze az esetek 40%-ában bizonyítható okozóként az egészségkárosító magatartás. Az esetek többségében (60%) a környezeti változásokra adandó autentikus válaszok – képességek, készségek hiánya – okozza a morbiditást és a korai halált. A környezeti változások alatt a kutatók egyértelműen a társadalmi-politikai és az ezzel szorosan összefüggő gazdasági változásokat értik. A kutatók meggyőződése, hogy a dinamikusan polarizálódó társadalom leszakadó rétegei körében olyan irreális vágyak, igények indukálódnak, amelyek teljesíthetlensége állandó feszültséget, tehetetlenségérzetet és a társadalmon való kívülállóság érzetét keltik. Ez az állapot a munkanélküliek, az alacsony iskolai végzettségűek és a kedvezőtlen települési viszonyok között élők relatívan szegényedő és a napi konfliktusoknak kumulatív módon kitéttek csoportjára jellemző tömegesen. Ők azok, akik nem rendelkeznek a helyzetükön való változtatás lehetőségével, de esetleges felzárkózási lehetőség esetén a változtatás képességével sem. Nem tudnak megbirkózni nehézségeikkel, s további fennmaradásuk, a még súlyosabb válság elkerüléséért folytatott harcuk állandóan megújuló feszültséggel, így intenzív egészségromlással, legalábbis annak nagy kockázatával jár.

Azokban az országokban, ahol a rendszerváltozás dinamikusan és jelentős politikai megosztottság mellett történt, a „vesztes és győztes” pozíciók jól beazonosíthatók. Magyarországon a tőke nélküli, a munkaerőpiacon kedvezőtlen pozíciójú rétegek számára a kirekesztettség érzetét fokozza más társadalmi rétegek gyors anyagi gyarapodása, az áruk tömege és azok elérhetetlensége. Ezek a társadalmi csoportok napi megélhetési gondokkal küzdenek, s jövőjük mai viszonyaink között nem túl ígéretes, nincs jele a kedvező változásoknak. Ez az élethelyzet egyaránt okozója az átmenetileg kompenzáló, de idővel káros viselkedésmódok elterjedésének és a pszichoszomatikus megbetegedések kialakulásának.

2.2 Az életmód szerepe

Az eddig leírtak alapján egyértelmű, hogy az életmódot nem kiváltó oknak, hanem okozatnak tekintjük, tehát olyan elemnek, amely ugyan közvetlenül meghatározza az egészségi állapot alakulását, de amelynek megváltoztatása kizárólag az életmód megválasztásában szerepet játszó okok megszüntetésével lehetséges.

Az állítás indoklására nem kell sok időt fordítanunk, hiszen képzeljük el, mennyire vezetne eredményre, ha közérdekből adminisztratív eszközökkel ellehetetlenítjük a károsnak minősülő dolgokat: betiltjuk az alkohol és a cigaretta forgalmazását, és végleg börtönbe zárjuk a drogosokat. Korlátozzuk a még nem káros zsírfogyasztást fejadagok megállapításával, és a közétkeztetésben csak nyers zöldség és gyümölcsadagokat mérünk ki állami dotációval. Bevezetjük a kötelező reggeli kocogást, és kötelező fogyókúrára kórházba utaljuk az állampolgárokat a testsúly/magasság index túllépése esetén.

Ha változásokat kívánunk elérni a lakosság egészségi állapotában, akkor még az ártalmakkal való találkozás előtt, a döntési szituációkat megelőzően kell segítséget nyújtanunk. Ezzel a célcsoportot és az ideális életkort is meghatároztuk. Ennek megfelelően a legintenzívebb szocializációs tanulási időszakban, az általános iskolában eltöltött nyolc év alatt a legeredményesebb a beavatkozás.

Ennek során egyrészt megismertetjük a rizikó mentesebb életformák előnyeit (ez a könnyebb, ún. felvilágosító munka), másrészt a szükséges egyéni képességek és készségek kialakításával, interiorizációjával megkönnyítjük a kritikus helyzetekben a választást. Ez utóbbi sokkal bonyolultabb, időben is jóval hosszabb feladat, s a szükséges beavatkozásnak – amellet, hogy kognitív és emocionális elemei egyaránt vannak – a kimenetele sem automatikusan garantált: e munkában a család és az iskolai környezet támogatását is el kell nyerni.

2.3 A személyközi viszonyok karbantartása, ápolása

A harmonikus személyiségtől elválaszthatatlan a személyközi kapcsolatok kialakításában, fenntartásában és a konfliktusok kezelésében való jártasság. A megfelelő önbizalom, a szükségesség érzete, a közösségekhez tartozás, a párkapcsolatok alakításának képessége nélkül elvész az önirányítás képessége, az egyén egyre kevésbé érez felelősséget saját sorsának alakításáért. Az egyensúly felborul, a labilis személyiség kapaszkodót keres, és

ideiglenesen talál is a „pótszerekben”, pótcselekvésben. A megfelelő prevenció tartalmát ismét a képességek és készségek adják.

2.4 Mit nyerünk a jobb egészségi állapot mutatók jóvoltából?

Ahogy korábban is említettük, az egészség, mely az Egészségügyi Világszervezet megfogalmazásában alapvető emberi jog, valamint meghatározó társadalmi és személyi „erőforrás”, egyúttal biztos befektetés is a társadalom számára. Az egyének, közösségek kedvezőbb, jobb egészségi állapota és jólléte társadalmi és gazdasági előnyökkel és haszonnal jár a társadalom számára. Az egészség vagy jóllét az egyének személyes életében pedig mindenképpen hozzásegít különböző törekvések realizálásához, az igények nagyobb fokú kielégítéséhez, a környezethez való nagyobb fokú alkalmazkodáshoz, valamint a teljesítőképeség növekedéséhez.

3 Az iskola szerepe és lehetősége

Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb színtere az iskola, de a közvélemény, valamint a tömegtájékoztatási eszközök is elvárják, hogy az iskola vállaljon főszerepet az egészségnevelésben. Ennek többféle oka van, szakmai szempontból azonban mindenképpen léteznek különböző elvi megfontolások, melyek az iskolákat elsődleges fontosságúvá teszik az egészségvédelmi munkában. Ezen elvi megfontolások a következőkben foglalhatók össze.

Minden korosztály hosszú éveken át látogatja az iskolákat.

Az iskolák (legfőképpen az alapfokú iskolák) tanulói személyiségfejlődésük, az értékek elsajátítása szempontjából még olyan fejlődési periódusban vannak, amelynek során érdemi hatást lehet elérni a későbbi életideálok, preferenciák kialakításában.

Az iskola gyerekekre gyakorolt hatása többrétegű, komplex kommunikációs üzenetként fogható fel. Egyrészt létezik egy nyíltan megfogalmazott tananyag, másrészt ezzel összefüggésben vagy ettől függetlenül, illetve ezt gyengítő módon hat az ún. „rejtett tanterv”, az a nehezen felfejthető szöveg, mely az iskolai mindennapok hozadéka, s melyben az iskola tárgyi környezete, az emberi viszonylatok minősége egyaránt tükröződik. Ilyen értelemben az iskola az egészségtámogató magatartásmódok kialakulásának folyamatában a szocializáció kitüntetett színtere.

Az iskola mint társadalmi intézmény nem szociális vákuumban, hanem más társadalmi intézményekkel és szervekkel állandó kölcsönhatásban létezik. Így például egy egészségfejlesztési programhoz való csatlakozás hatást gyakorol az iskolának a szűkebb és tágabb környezetével való viszonyára, a környezet viselkedésére.

Mindezeket figyelembe véve az iskola és az óvoda, melyek a másodlagos szocializáció intézményei, olyan keretet adhatnak, amelyek között mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és gyakorlására.

Iskolánkban az egészségnevelési programot összhangban a fentiekkel komplex módon kívánjuk kezelni. Egyrészt a biológia tantárgyon belül kiemelten kezeljük az egészségneveléshez kapcsolódó ismeretanyagot, másrészt meghatároztuk azokat a témaköröket, melyeket osztályfőnöki tevékenység keretében kívánunk feldolgozni. Az osztályfőnöki munkát segítik a külső előadók, iskolaorvos, védőnő és egyéb szakelőadások.

Természetesen a család bevonásáról sem mondhatunk le. Ennek érdekében, ha indokoltnak érezzük, a szülők számára is szervezünk tájékoztató és figyelemfelkeltő előadásokat.

3.1 Az egészségnevelés szinterei

Összefoglaló táblázat az egyes évfolyamokon megvalósított tevékenységek óraszámairól

Az egészségnevelés szinterei	évfolyamok			
	9	10	11	12
Biológia óra	5	47		
Osztályfőnöki óra	7	7	7	7
Iskolaorvos Védőnő	3	1	2	1
Drog prevenció	1	1	1	1
Egyéb előadások	1	1	1	1
Kémia		10		
össz. óra	17	67	11	10

3.1.1 A biológia tantárgy

A biológia tantárgy célja és feladata

A biológia tanítás célja:

- a diákok ismerjék saját testük felépítésének és működésének alapjait, az egészséges életmód szabályait.
- Az elsajátítandó tudás elsősorban nem önmagáért szükséges, hanem a napi tapasztalatokkal együtt megalapozza a környező világ jelenségeinek megértését, lehetővé teszi ezek befolyásolását.
- Alakuljon ki az új ismeretek önálló megszerzésének és alkalmazásának képessége.

Feladata:

- az általános műveltség részeként olyan természetszemlélet és biológiai tudat kialakítása, mely az élet minden formájának a tiszteletére neveli a tanulókat azáltal, hogy szemlélteti az élőlények és az életközösségek változatosságát és beláttatja a biológia sokféleség fontosságát.
- Ismerteti az emberi szervezet felépítésének és működésének lényeges sajátosságait, biztosítja az életmóddal kapcsolatos alternatívák helyes kiválasztásához szükséges tájékozottságát. Segíti az ember és ember, valamint ember és környezete közötti együttélési szabályok megértését.
- Alkalmazzák a mindennapi élet feladatainak, problémáinak megoldásában a biológiai művelődési anyag elsajátítása során szerzett jártasságokat, képességeket, készségeket.
- Ismerteti az élelmiszerek tápanyagtartalma és értéke közötti összefüggést, az ember egészséges életműködését veszélyeztető anyagok hatásait.
- Legyen igényük a fizikai és lelki egészségnek, egészséges – természetes és mesterséges – környezetének megőrzésére, tekintsék ezeket az emberiség közös értékének.

- Gyakorlatban is alkalmazza a környezet- és természetvédelem legfontosabb alapelveit, vállaljon szerepet mikrokörnyezetében a szennyező anyagok káros mértékű felhalmozódásának megelőzésében.
- Az egészséges életmód, a tudatos táplálkozás fontosságának megismertetése.
- Az egészségkárosító szokások egyéni és tárgyi hátrányainak belátása.
- A rendszeres testmozgás szükségességének felismerése.
- A betegségmegelőzés, a védőoltás egyéni és közösségi-társadalmi szükségességének belátása.
- Tartózkodó magatartás erősítése a testi és mentális egészségre nevelés kapcsán.
- Az egészséges életmódot erősítő értékek felismerése és az egészség megőrzését elősegítő magatartás elsajátítása.
- Az emberi szexualitás folyamatának megismerése biológiai és társadalmi – etikai szempontból.
- Törekvés a felelősségteljes nemi magatartásra.
- Az egészségmegőrzés szükségességének megértése és a betegségmegelőzés gyakorlati megvalósíthatóságának megismerése.

9. évfolyam témakörei (5 óra)

Az AIDS (a vírusoknál) beépítve a tananyagba.

A gyógynövények és jelentőségük. Főbb ismerete, gyűjtési fontosságuk.

A gombák világa. A gombafogyasztás szabályai, gombamérgezések. A betegséget okozó gombák.

A baktériumok, egészségügyi vonatkozásai

A vírusok életciklusa, egészségügyi vonatkozásai, megelőzés

A 10. évfolyam témakörei (47 óra)

Az ember életműködései és az életműködésének szabályozása:

- A bőr felépítése és funkciói, bőrbetegségek, higiénia.
- A csontok szerkezete, a csontvázrendszer. Az izomrendszer. A sérülések megelőzése, a testtartás, a lúdtalp, a gerincbetegségek megelőzése. A mindennapos testedzés létfontossága. Az izmok működése és a munkavégzés közötti kapcsolat. A sport, ezen belül a szabadidős sportok regeneráló hatása, az egészséges életmód részeként. Edzés módszerek.
- A táplálkozásról. Az emésztés lényege, folyamata. A táplálkozással kapcsolatos egészségügyi ismeretek. Az egészséges táplálkozás. A tápanyagok, a vitaminok, a legfontosabb élelmiszerek. Táplálkozási szokások Magyarországon. A vegetáriánus táplálkozás fontosabb típusai. Az emésztőrendszer betegségei (gyomor, bélhurut, fekélyek, daganatos elváltozások, a fogazat stb.), megelőzésük. A szájápolás fontossága.
- Anorexia, bulimia, diabetes, köszvény. A fogyókúrázás szabályai.
- A vitaminok jelentősége. Hogyan szívódnak fel a vitaminok, melyek a gátló tényezői?
- A modern étkezési – főzési technikák!
- A korszerű étrend kialakításának szempontjai, minta étrendek.
- A korszerű egészséget védő táplálkozás
- Az egészséges életmód fontos eleme a megfelelő táplálkozás. Főbb tápanyagaink, csoportosításuk-összetételük.

- A zsírok összetétele, élettani szempontból a fontosságuk. Csoportosítás. A helyes és helytelen zsírösszetétel. A táplálkozási szokásainkból adódó túlzott zsírbevitel.
- Az „elzsírosodás” veszélyei. Az ésszerű zsírbevitel. A zsíryanycsere és folyamatai. A modern és egészséges életmódnak megfelelő étrend összeállítása.

A fehérjék összetétele, élettani szerepük. Miért nélkülözhetetlenek a szervezet számára? A fehérjebevitel összeállítása, mennyisége, főleg a serdülőkorban. A testépítés szerepe – kapcsolata a sporttal. Miért szednek fehérjekészítményeket a testépítők? Ezek hatása hosszútávon a szervezetre.

A szénhidrátok csoportosítása. A létfontosságú, egészséges táplálékok. Miért káros a szervezetre a túlzott bevitel, melyek a következményei?

A légzéről: A légzőszervek működése. A légzőszervekkel kapcsolatos egészségügyi ismeretek. (nátha, köhögés, rekedtség, tüszős mandulagyulladás, asztma, tüdőbetegségek.)

A tüdőszűrés fontossága.

A dohányzás és az ebből adódó betegségek. Megelőzés! A dohányzás nélküli életmód

A keringési rendszer részei és működése. A szív és érrendszeri betegségek veszélyeztető tényezői és megelőzése.

A magas vérnyomás, az érlemezés, az infarktus és a stressz összefüggései. A keringési rendszer – az egészséges táplálkozás – a sport nélkülözhetetlen összehangolódásának fontossága.

A vér összetétele – az AIDS

Az immunitásról: Az immunrendszer szerepe, fontossága. A védőoltások. A fertőző betegségek, a járványok. A fertőző vírusos betegségek (hepatitis A és B; agyvelőgyulladás, bárányhimlő, influenza, kanyaró, mumpsz, rózsahimlő, veszettség). Fertőző baktériumok által kialakult betegségek (tbc, szalmonella, Lyme-kór, tetanusz, vérhas, vérmérgezés). Megelőzés a higiénia fontossága.

Az allergia és okozói

A kiválasztó szervrendszer működése, az ezzel kapcsolatos egészségügyi ismeretek. A veseműködés, művese kezelés, vesekő, vese-transzplantáció.

Az ember szaporítószerv rendszerének részletes megismerése.

Az ivarszervek működése, a ciklus ismerete. A megtermékenyítés, a terhesség kialakulása, lefolyása, a szülés. Az emberi szexualitás. A fogamzásgátlás (abortusz) A nemi betegségek és megelőzésük. (a szexuális úton terjedő betegségek, a férfi szaporítószervek betegségei szűrővizsgálatok fontossága. A női szaporítószervek betegségei, az emlők szűrővizsgálatok!

Az ember egyedfejlődésének szakaszai.

Az öregedés élettana. A halálról. Miért kell meghalnunk?

Az idegrendszer: Az idegi és hormonális szabályozás. A működésével kapcsolatos eü-i ismeretek. Egészségtana. Neurológia – pszichiátria. Fejfájás, migrén, ideges fejfájás, neurózis, hisztéria, epilepszia, agyi érbetegségek. Depresszió, mint a mai modern kor „népbetegsége”. Tünetei, az öngyilkosságról. Az elmebetegségekről. Megelőzés!

A hormonális szabályozás: Főbb alapelvek. Az ember leggyakoribb hormonális betegségei.

A stressz, mint a mai modern életet kísérő folyamata. Általa okozott betegségek.

Az érzékszervek: A szem, a hallószerv felépítése, működése. A szem betegségei, megelőzésük.

Az öröklődő betegségek. A gének és a környezet hatása a tulajdonságok kialakulására. A genetikai kutatások, eredmények, tanácsadás jelentősége.

Általános egészségügyi ismeretek. Környezet egészségtan, környezet – higiéné. A lelki egészség fontossága. A tisztaság szeretete.

Szenvedélybetegségek

Az alkohol következményei (mozgáskoordinációs zavar, megnyúlt reakcióidő, májzsugorodás, alkoholeméregzés, szenvedélyes alkoholizmus, a személyiséget torzító hatása, akut mérgezés. Az alkoholizmus betegség, tünetei, kezelése!
Megelőzése, az alkoholfogyasztás elkerülése.

A drogok: (altatók, nyugtatók, izgatók, kábítószeresek)
Függőségek

A drogok hatásai és veszélyei

3.1.2 Az egészségre nevelés: testi – lelki egészség, osztályfőnöki órák témái

9. osztály	10. osztály	11. osztály	12. osztály
Az egészség fontossága. Mit tehetünk egészségünk védelmében? Személyes higiéné	Egészségmegőrzés, higiéné szellemi egészség, érzelmi egészség. Testkultúra	Az ember szervezetének működése, megbetegedési kockázatok, hajlamok	A betegség hatása a család életmódjára Az öngyógyítás módjai és veszélyei. A prevenció
Az egészséges életmód, helyes napirend, életritmus kialakítása. Mozgáskultúra	Helyes életvitel, teljesítmény a megfelelő arányok megtalálásával	Tudatosság és a személy felelőssége	Szűrővizsgálatok szerepe a betegség megelőzésben rákszűrés, tüdőszűrés
Táplálkozási szokások. A rendszeres étkezés fontossága, szükséges tápanyagok fogyasztása	Az öröklődés jelentősége	A korszerű, egészséget védő táplálkozás	Étkezési – főzési kultúránk
A serdülőkor eü. Problémái. A helyes bőrápolás	Az ember egyedi fejlődése, érési állomások az ember életútján. Korosztályok kapcsolata	Az egyes életkorok értékei szellemi – lelki változások empátia - tolerancia	Mindennapi veszélyeink, az egyéni és társadalmi felelősség szerepe
Társas kapcsolatok alakulása. A szerelemről	Szerelem és szexualitás. Menstruáció, fogamzásgátlás, abortusz	Felelős magatartás a szexuális kapcsolatban. A nemi élet veszélyei AIDS, nemi betegségek	Felelősség a felnőttkor küszöbén, párkapcsolatok másság-homoszexualitás. A lelki és testi szerelem egysége
Egészségkárosító szerek: a dohányzás ártalmi, szenvedélybetegségek	Káros szenvedélyek: dohányzás – alkohol, illegális drogok és hatásuk.	Hogyan lehet leszokni a káros szenvedélyekről? Fiatalkorúak bűnözése	A drogfogyasztás; a terjesztés jogi következményei tudatos önpusztítás; öngyilkosság okai és elkerülésének lehetőségei
Az önismeret szerepe életünkben	Hogyan reagálunk a bennünket érő hatásokra?	Siker – kudarc. Hogyan éljük meg?	Krízis helyzetek, megoldási lehetőségek

3.1.3 Szervezett előadások:

3.1.3.1 Az iskolai védőnő egészségnevelési óráinak vázlata a Széchenyi István Szakképző Iskolában

9. osztályosoknak

Órák témája: „Serdülőkor higiéniája”

Vázlat:

- Témaválasztás oka
- Egészség fogalma
- Egészségünk megtartásának tényezői
- Serdülők tisztálkodási rutinjainak változásai
- Személyi higiéné – tisztasági intelligencia
- Öltözködés, haj, körömápolás, fogápolás stb.
- Táplálkozás higiéniája
- Környezet higiéniája
- Rend – tisztaság, jó közérzet

10. osztályos fiúknak

Órák témája: „Serdülőkori problémákról ismételtén”

Vázlat:

- Testi – lelki változások (biológiai ismeretek felelevenítése)
- Napi tisztálkodás
- Jól ápoltság
- Bőr problémák
- Fertőzések
- Betegség esetén kihez fordulhatnak
- Pubertás szerelem – együtt járás problémái

Videó: „AIDS – prevencióról”

12. osztályokban

Óra témája: „Rákos megbetegedések”

Vázlat:

- Mi a rák?
- Kiváltó ismert – ismeretlen tényezők
- Statisztikai adatokkal a téma fontosságát érzékeltetni
- Rákos megbetegedésekre utaló jelek.
- Mikor kell orvoshoz fordulni?
- A szűrő vizsgálatok fontosságáról.
- Gyakori rákfajták ismertetése

Videó: mell, here rákról

*3.1.3.2 Az iskolaorvos egészségnevelési
óráinak vázlata a
Széchenyi István Szakképző Iskolában*

Szerelem, sexualitás, fogamzásgátlás

9. évfolyam

A harmonikus, felelős, párkapcsolat jelentősége

- érzelmen alapuló
- kölcsönös szerelem, szeretet
- egyenrangúság, őszinteség
- kiegyensúlyozott szexuális kapcsolat

Hangsúlyozni: - a gyermekvállalás felelőssége

- az élet tiszteletének és védelmének jelentősége
- az élet a fogamzással kezdődik

A szerető, megértő családmodell fontossága.

Mit értünk fogamzásgátlás alatt?

A nemi szervek anatómiájának felfrissítése

A menstruációs ciklus ismertetése

A fogamzásgátlás módszerei:

1. gumióvszer – helyes alkalmazása – védelem a szexuálisan terjedő betegségek ellen
2. hormonális fogamzásgátló tabletta
 - kockázat és mellékhatás
 - dohányzás és tablettaszedés
 - mikor forduljunk szakemberhez
 - mi a teendő, ha elfelejtem bevenni
3. Sürgősségi fogamzásgátló tabletták
 - alkalmazás
 - hatékonyság
 - mellékhatás

Más fogamzásgátló módszer ismertetése:

- megszakított közösülés
- naptármódszer – nem ajánlott fiataloknál

Mi történik, ha létrejön a nem kívánt terhesség?

Az abortusz lényegének ismertetése

Kérdések a diákok részéről – beszélgetés

Szórólapok kiosztása

11. osztály

A szűrővizsgálatok jelentősége

- Egészség és betegség fogalma
- Egészség = testi, lelki, szociális jólét egyensúlya
- Miért vigyázzunk egészségünkre?
- A szűrő vizsgálatok fogalma: az egészségesnek tartott egyéneknél az esetleges rejtett, vagy lappangó megbetegedések, vagy azokat megelőző káros állapotok kezelése különböző vizsgálati módszerekkel.
- Célja: biztonságérzet keltése
- Az egészségkultúra jelentősége:
- Időben orvoshoz fordulni
- Szűrő vizsgálatokra eljárni
- Személyes érdekelttség: mit veszíthetünk, ha nem jelenünk meg a szűrő vizsgálatokon és mit nyerhetünk vele?
- Mikor menjünk szűrésre:
- hívásra
- önként
- Létező szűrővizsgálatok:
- Munkaalkalmasság
- Gépkocsivezetés
- Sportalkalmasság
- Nőgyógyászati szűrő vizsga: méhnyakrák szűrés
- Emlődaganat szűrés
- A betegségek rövid ismertetése
- A tüdőszűrés jelentősége – néhány tüdőbetegség ismertetése
- Nemi úton terjedő betegségek szűrése – AIDS
- Csontritkulás szűrése
- A háziiorvosi szűrések:
- Cukorbetegség
- Magas vérnyomás
- Daganatos megbetegedések
- prosztatata betegség
- Festékes anyajegyek
- Mi történik a szűrések alkalmával?
- Aggodalmak feloldása – fájdalommentes beavatkozások

3.1.3.3 Drog prevenció

Serdülőkori kockázatkereső magatartás, stressz kezelés.

Kábítószer használatra utaló jelek

- pszichés tünetek
- testi tünetek
- magatartásbeli változások

Nemet mondás a kortársak nyomásának ellenére (szituációs gyakorlat, + film)

A droghasználat következményei (családi, érzelmi, egzisztenciális)

A tartós droghasználat élettani hatása, a gyógyulás útja, segítő helyek!

3.1.3.4 Kozmetika tini – bőrápolás

Kamaszok bőrtípusai:

Seborvas bőrtípus és okai (öröklött, alkati)

Fajtái:

- olajos
- korpás

Olajos és korpás seborvas bőr jellemzői, kezelésük.

Bőrdiagnosztika a diákoknak.

Házilag elkészíthető, bőrtípusoknak megfelelő pakolások ismertetése.

(élesztős, tojásfehérjés, banános)

Tiniknek ajánlott AHA kezelés ismertetése.

Többféle maszk bemutatása diákokon, ajánlott természetes kozmetikumok bemutatása.

Mit kell tudni a napi, illetve heti bőrtisztításról...

3.1.3.5 Rendőrségi előadás

I.

A kiskorúság büntetőjogi megítélése

- fiatalkor
- felnőttkor, jogi tételek

Az áldozattá válás veszélyei, leggyakoribb megjelenési formái.

A bűnelkövetővé válás veszélyei, ezzel kapcsolatos jogi problémák.

A családon belüli erőszakkal kapcsolatos jogi felvilágosítás. Erőszakot szenvedettek lehetőségei. Jogvédő szervezetekről...

A állampolgári jogok és kötelességek tükrében a rendőri intézkedéssel kapcsolatos tudnivalók.

II.

A drogfogyasztás, terjesztés, jogi következményei

A drogfogyasztás lehetséges okai

A kábítószeres megjelenési formája, használata

Mi történik akkor, ha a diák ellen eljárás indul?

Adatvédelem.

A Btk. törvényi szabályozása kábítószerekkel kapcsolatosan...

3.1.3.6 A gyógytestnevelésről és a mindennapos testnevelésről

A mindennapos testnevelés biztosítása érdekében a hét minden napján a 8. órában testnevelő tanár felügyeletével sportfoglalkozásokat szervezünk. A testnevelő tanárok beosztását, valamint a foglalkozások témáját az éves munkatervünk tartalmazza.

Iskolai háziversenyeket szervezünk különböző sportágakban, minden tanév végén egy iskolai sportnapot tartunk. Igénybe vesszük őszi és késő tavaszi időpontban a tapolcai strand adta úszás lehetőségét. A városi Rendezvénycsarnok és a városi Sporttelep biztosította feltételekkel is élünk rendezvényeink során.

Hagyományainkhoz tartozik, hogy a megye társintézményeit meghívjuk „Széchenyi Kupára”, melyet három sportágban bonyolítunk le. Természetesen a versenyekre való felkészülés is szerves részét képezi a mindennapos testedzésnek.

A városi 24 órás labdarúgó versenyen is részt vesznek tanulóink, melyre jó edzéslehetőséget biztosít az általunk szervezett „Mikulás Kupa” 24 órás teremlabdarúgó torna.

Azoknak a tanulóknak is szervezünk programot, akik a természetjárást részesítik előnyben. Évente 4 alkalommal rendezünk 15-20 km-es gyalogtúrát Magyarország természeti tájainak megismerésére.

Igyekszünk megfelelő utánpótlást biztosítani a város női kézilabda csapatának. Kihhasználva azt a lehetőséget, hogy iskolánk egyik testnevelője a csapat edzője.

Gyógytestnevelés, melynek célja:

- az iskolaorvos által kiszűrt tanulók sajátos mozgásigényének kielégítése,
- az egyéni igényekhez való alkalmazkodás,
- a követelmények és az adottságok összehangolása,
- gyógyító- fejlesztő hatás biztosítása.

A csoportok létszáma maximálisan 15-16 fő lehet. A csoportok számát és programját minden tanév elején az iskolaorvos javaslatára a gyógy testnevelő állítja össze.

Amennyiben az iskola nem rendelkezik gyógy testnevelő végzettségű szakemberrel, a feladatot óraadó pedagógussal oldjuk meg.

Az iskolai programokat kiegészítik az ÁNTSZ szervezésében évente megtartott előadások, vetélkedők.

Tanévente 2 alkalommal szervezünk véradást intézményünkben a 18 év feletti tanulók és kollégák közreműködésével.

Vöröskeresztes Tanárelnökünk megszervezi az elsősegélynyújtó tanfolyamot, majd a Városi Vöröskereszt által szervezett elsősegélynyújtó versenyen indulnak tanítványaink.

Évente más-más témából készítik fel és szervezteti az iskolaorvos, illetve az iskolai védőnő a tanulókat. Csecsemőgondozásból Országos II. helyezést ért el 2007-ben csapatunk.

Az egészségnevelési program szerves része, hogy iskolánkban van ifjúsági iskola orvosi rendelő, így helyben végzi el az orvos a tanulók szűrővizsgálatait, valamint a szakmai munkaalkalmassági vizsgálatot is.

A fogászati szűrővizsgálatra az ifjúságvédelmi felelős kíséri el a tanulókat. Az iskolában dolgozó ifjúságvédelmi felelős tartja a kapcsolatot a Gyermekjóléti Szolgálattal, a Drog Ambulanciával, és az egészségügyi intézményekkel.