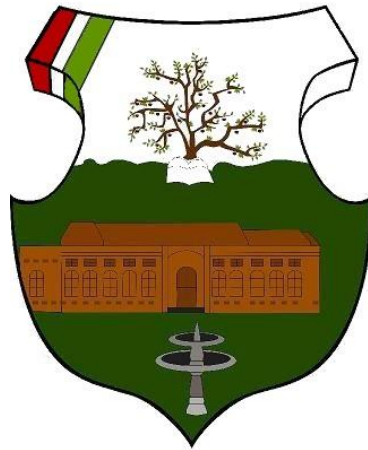


**Heves Vármegyei SZC Március 15. Technikum,  
Szakképző Iskola és Kollégium**



**EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM**  
**Szakmai program 10. számú melléklete**

**Hatályos: 2024.09.01-től**

## Tartalomjegyzék

1.	A program célkitűzése, pedagógiai feladatok.....	4
2.	Hosszú távú pedagógiai célok .....	5
3.	Középtávú célok és feladatok.....	5
3.1	Célok: .....	5
3.2	Feladatok: .....	5
4.	Helyzetkép.....	6
5.	A program megvalósításának feltételei, erőforrások.....	7
5.1	Személyi feltétel.....	7
5.2	Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok .....	7
5.3	A program megvalósításának tárgyi feltételei: .....	7
6.	A program célcsoportja .....	8
7.	Az egészségfejlesztés iskolai területei.....	8
8.	Az egészségfejlesztés iskolai színterei, tanulásszervezési és tartalmi keretek .....	9
8.1	A tantárgyak lehetőségei .....	10
8.2	Tanórán kívüli tevékenységi formák .....	14
8.3	Rendszeres programjaink .....	14
8.4	Kortárssegítő csoport.....	15
8.5	Az egészségvédelem jeles napjai.....	15
8.6	Vetélkedők .....	16
8.7	Iskolai médium.....	16
8.8	Szülői értekezletek.....	16
8.9	Akción jellegű programjaink .....	16
9.	Eredmény-, illetve hatékonyságvizsgálatunk .....	16
9.1	Módszerek .....	17
10.	Kiemelt egészségfejlesztési területek .....	18
10.1	Dohányzás .....	18
10.2	Alkoholfogyasztás .....	18
10.3	Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia.....	18
10.4	Mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módja .....	19
11.	Tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek .....	20
11.1	A tanulók fizikai állapotának mérése .....	20
11.2	A felmérések célja .....	21
11.3	NETFIT .....	22
11.3.1	Testösszetétel és tápláltsági profil .....	22

---

11.3.2	Aerob fitsségi (állóképességi) profil.....	22
11.3.3	Vázizomzat fitsségi profil.....	22
11.3.4	Hajlékonysági profil.....	22
11.4	HUNGAROFIT-TESZT.....	22
11.5	Testneveléshez kapcsolódó tanórán kívüli tevékenységek, programok.....	22

# EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

## ***1. A program célkitűzése, pedagógiai feladatok***

Az intézményünk célja, hogy a nálunk eltöltött idő alatt minden diák részesüljön olyan rendszerszerűen működő tevékenységekben, amelyek hatékonyan támogatják testi-lelki jóllétüket és egészségi állapotuk fejlődését.

Az egészségfejlesztés szervesen beépül az iskola mindennapjaiba, kiterjedve az oktatók és tanulók egészség-ismereteinek korszerűsítésére, a fizikai és pszichoszociális környezet egészségtámogató jellegének erősítésére, valamint a személyközpontú megközelítésre a tanulók személyiségfejlesztése érdekében.

Az egészség a WHO szerint nem csupán a betegség hiánya, hanem a testi, lelki és szociális jóllét állapota. Ez egy folyamatos, aktív folyamat, amely életcéljaink megvalósításának fontos eszköze. Az egészségfejlesztés pedig olyan folyamat, amely képessé teszi az egyént egészsége feletti kontroll megszerzésére és annak javítására.

A korszerű egészségnevelés, az elsődleges prevenció, a mentálhigiéné, valamint az egészségfejlesztő szervezetfejlesztés és önszolgálat egyaránt hozzájárul az egészséges életmód kialakításához. Ennek megvalósítása a tanulók és szülők aktív részvételén alapul, az egészségi állapot fejlesztését szolgálva.

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 megővésére nevelés
- krízis prevenció,
- harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés,
- Családi életre, társsá-, szülővé válásra nevelés.
- Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek és tanulók biológiai, társadalmi és életkori sajátosságait. Iskolánkban kiemelt szerepet kapnak az átfogó prevenció programok.

Egészségfejlesztési tevékenységünk stratégiai célja, hogy a tanulók elegendő ösztönzést és ismeretet kapjanak ahhoz, hogy felismerjék és kihasználják a lehetőségeket egy személyes és

környezeti szempontból is tudatos, egészséges életmód kialakítására. Ehhez elengedhetetlen, hogy megértsék az egészséggel kapcsolatos kérdések fontosságát, az egészség értéként jelenjen meg számukra, és ennek pozitív szemlélete megerősödjön, gyakorlati tevékenységeken keresztül váljon mindennapjaik részévé.

## ***2. Hosszú távú pedagógiai célok***

- Az egészségtudatos életmód szokásainak kialakítása.
- Az önálló egészségmegőrzési készségek fejlesztése.
- A testi-lelki jóllét fenntartásának ismerete és gyakorlata.
- A felelős döntéshozatal képességének erősítése egészségügyi kérdésekben.
- A közösségi egészségvédelem fontosságának megértése és támogatása.
- A stresszkezelési és konfliktusmegoldási képességek fejlesztése.
- A káros szokások és függőségek megelőzésére való felkészítés.
- Az esélyegyenlőség támogatása az egészséghez való hozzáférésben.
- A fenntartható, környezettudatos magatartás kialakítása.
- Az egészség értékének elfogadása és annak hosszú távú megőrzésére való törekvés.

## ***3. Középtávú célok és feladatok***

### **3.1 Célok:**

- az oktatói testület és a szülők bevonása, egységes egészségfejlesztési szemléletmód kialakítása
- az oktatói testület nevelési módszereinek gazdagítása
- az oktatói testület egészséges életmóddal és drogprevencióval kapcsolatos ismereteinek gyarapítása
- készségfejlesztő módszerek alkalmazása a tanulók egészséges életmódra nevelésének folyamatában
- a tanulók terhelési- és konfliktustűrő képességének, problémamegoldó kapacitásának növelése
- a tanulók egészségmegőrző szokásainak kialakítása, és a káros szenvedélyektől mentes életmód értékeit tükröző életvitel kialakítása
- káros szerek használatának megelőzése
- az iskolai környezet egészségtámogató jellegének erősítése.

### **3.2 Feladatok:**

- az iskolai egészségfejlesztési szakcsoport létrehozása
- állapotfelmérés készítése: a diákok egészségi állapota, életmódja, (a diákok ismeret-szintje, attitűdjei)
- a szülők véleményének megismerése, a kommunikáció fejlesztése, igényfelmérés
- a kollégák körében a problémaérzékenység „szondázása”
- a támogató szervezetekkel, személyekkel való együttműködés fenntartása, fejlesztése

- a kortárssegítő diákok szervezése, képzésének támogatása
- a tanórán kívüli tevékenységi formák bővítése, rendszeressé tétele
- az egészségnevelési szakkönyvek és videofilmek rendszerezése, beszerzése
- a diákokkal a dohányzás tilalmáról szóló törvény betartatása, az alkohol- és drogfogyasztás megelőzése
- a daganatos betegségeket megelőző önvizsgálat módszereinek megtanítása
- az egészséges táplálkozás igényének kialakítása
- a lelki egészség megőrzése, stresszoldó módszerek és technikák megismertetése
- a mindennapi testmozgás elterjesztése

A rövidtávú célokat és feladatokat a tanévi munkaterv tartalmazza, az alkalmazott módszerekkel és felelősökkel együtt.

#### **4. Helyzetkép**

Tanulóink meghatározó éveket töltenek el iskolánkban. Ez idő alatt érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, értékrendjüket.

Az iskolának a tanulóra gyakorolt hatása összetett, többszintű. Egyrészt a céltudatos oktatási-nevelési terv, másrészt a mindennapok hatása, amelyben az iskola tárgyi környezete, és az emberi viszonyok minősége egyaránt tükröződik.

Mindezeket figyelembe véve, az iskola a családi környezet mellett a szocializációnak azt a színterét jelenti, amelyben mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására.

Az iskolának az elsődleges megelőzésben van jelentős szerepe, amely a betegség első megjelenésének megakadályozására és az egészség megőrzésére irányul.

A másodlagos prevenció körébe tartozik az iskolás gyermekek életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatainak rendszere.

Az egészségfejlesztő és mentálhigiénés tevékenységhez igyekszünk megfelelő feltételeket biztosítani (bár sokszor hiányzik a támogató szülői háttér):

- jó osztályközösségek; aktív diákönkormányzat,
- nyitott szemléletű oktatók,
- többféle módon szerveződő tanórai, és tanórán kívüli csoportok.

Az intézmény épületei megfelelőek. Környezete parkosított. A tantermek jól szellőztethetők. A világítás és a fűtési rendszer folyamatosan korszerűsödik.

Az iskola helyiségeinek felújítása, karbantartása folyamatos. A felszerelések az érintésvédelmi és tűzvédelmi előírásoknak megfelelőek.

Az iskolai büfé választéka a korszerű táplálkozási igényeknek megfelelő (gyümölcslevek, joghurtok, gabonapelyhes édességek, magvas péksütemények). Az iskolai étkeztetés során változatos, a serdülők fejlődéséhez szükséges összetételű ebédet (kollégistáink esetében napi háromszori étkezés) fogyaszthatnak el a diákok kulturált körülmények között.

A megfelelően felszerelt szaktantermek, a tornaterem és egyéb, rendelkezésre álló helyiségek megfelelő környezetet biztosítanak a tanórai és tanórán kívül szervezett közösségi és egészségfejlesztő programoknak.

## **5. A program megvalósításának feltételei, erőforrások**

### **5.1 Személyi feltétel**

Az iskolavezetés elkötelezett a teljeskörű egészségfejlesztés megvalósításában, az oktatói testület minden tagja ismeri a tantárgyához kapcsolódó egészségnevelési- és fejlesztési területek követelményrendszerét. Kiemelten nagy szerep hárul az osztályfőnöki és a testnevelés-természettudományi munkaközösség tagjaira, az iskolai szociális segítőre és a diákönkormányzat munkáját segítő oktatóra.

Kollégáink közül az elmúlt években többen vettek részt a témához szorosan kapcsolódó továbbképzéseken, mely nagyban elősegítheti az egészségnevelési munka hatékonyságát. Az iskolában az iskolaorvosi és védőnői ellátás igénybe vehető. Feladataik elsősorban a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését, de e mellett bevonhatók az egészségfejlesztési program bármely elemébe.

Teljeskörű egészségfejlesztés nem képzelhető el a szülői szervezet bevonása nélkül. A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők véleményét tanév eleji kérdőívvezéssel, a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ekkor gyűjthetjük össze a szülők által megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, oktatók, diákok és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

### **5.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok**

- Heves Vármegyei Szakképzési Centrum
- pedagógiai szakszolgálatok (városi és vármegyei)
- Iskolaorvos, védőnő, fogorvos
- Szülői Szervezet
- Igazságügyi Hivatal Pártfogó Felügyelői Szolgálat
- Gyermekjóléti Szolgálatok és Családsegítő Központok
- Nevelési Tanácsadó
- ÁNTSZ vármegyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei (Vöröskereszt, dietetikus, kórházak szakemberei)
- Rendvédelmi szervek,
- Kábítószerügyi egyeztető fórumok (Drogambulancia),
- a drogmegelőzési pályázatok iskolával együttműködő szakemberei
- RÉV
- Városi Diákönkormányzat
- Civil, karitatív szervezetek, egyesületek.

### **5.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei:**

- Jól felszerelt tornaterem és sportpálya
- Kulturált étkezde
- Iskolaorvosi és iskola fogászati rendelő
- Jól felszerelt, világos osztálytermek, szaktantermek, tanműhelyek, kabinetek
- Audiovizuális eszközök,
- Az iskolai könyvtár gyűjtőkörébe tartozó dokumentumok: könyvek, CD-ROM-ok, videofilmek
- Büfé

A filmeket osztályfőnöki órákon, kortárssegítő tanfolyamon és szabadidős programok, filmklubok alkalmával tekinthetik meg tanulóink. Az egészséges életmóddal kapcsolatos cikkek, képek, írások elhelyezésére az iskola központi helyén falújságok állnak rendelkezésre; az iskola- orvosi váróhelyiségben, pedig szexualitással, AIDS-megelőzéssel kapcsolatos szemléltető táblák vannak elhelyezve.

A legfrissebb információkat, valamely szakterület részletesebb ismereteit kereső tanulóink és oktatóink számára Internet-elérhetőség áll rendelkezésre a könyvtárban, a számítógépes termekben, a szakmacsoport-vezetők irodáiban. A gyermekvédelmi, drogprevenciós és egészségfejlesztő tevékenység támogatására kiírt pályázatokat rendszeresen figyelemmel kísérjük, már több alkalommal nyertünk anyagi támogatást programjainkhoz.

## **6. A program célcsoportja**

A program elsődlegesen az intézményünkbe járó diákokat célozza meg, így a program tervezésekor figyelembe kell venni tanulóink korcsoporti jellemzőit, egészségügyi-, társadalmi- és szociokulturális háttérét is. Az iskola profiljából adódóan diákjaink jellemzően 14-25 éves korcsoportból kerülnek ki, többségük rendezetlen családi háttérrel rendelkezik. Kiemelt figyelemmel kell kezelni a nehéz anyagi helyzetben, rendezetlen családi viszonyok között élő diákjainkat és külön figyelmet kell szentelni az esetleges SNI-s és BTMN-es diákokra is. Egészségfejlesztési szempontból célcsoportnak kell tekinteni az intézmény minden dolgozóját, illetve programunkkal el kell érniük a szülőket is.

## **7. Az egészségfejlesztés iskolai területei**

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy alapeladat köré szerveződik, ezeken belül pedig több területen kell egészségfejlesztési tevékenységet folytatni.

*Egészséges táplálkozás megvalósítása:*

- az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a táplálkozás és egyes betegségek kapcsolata
- diéták, táplálékérzékenységek, táplálékallergiák
- lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése
- fogyasztóvédelem, a helyi termelés, helyi fogyasztás összekapcsolása
- divatok, reklámok, média hatása táplálkozásunkra

*Mindennapi testnevelés, testmozgás megvalósítása*



- a mozgás fontosságának tudatosítása
- egészséges testtáras fontossága
- egészséges testkép kialakítása
- sport egészségügyi kockázatok, függőségek ismerete
- a testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
- a szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
- gerincvédelem, gerinckímélet.

*A gyermekek érett személyiséggé válásának elősegítése*

- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben, SzTB prevenció
- a lelki egyensúly megteremtése
- személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- függőségek elkerülése
- személyes biztonság (közlekedés, önvédelmi technikák)
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony.

*Az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése*

- az aktív szabadidő eltöltésének módjai
- a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- a családi életre való nevelés egészség-ismeretek hatékony, azaz készséggé válást eredményező oktatása
- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás
- a baleset- megelőzés és elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat
- a testi higiénia a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- nem szerhez köthető függőségek elkerülése
- a családtervezési módszerek ismertetése
- az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye

***8. Az egészségfejlesztés iskolai szinterei, tanulásszervezési és tartalmi keretek***

Az iskolai élet minden pontján meg kell jelennie az egészségfejlesztési elveknek, de kiemelten fontosak a következő szinterek:

- osztályfőnöki órák
- szaktantárgyi órák
- testnevelés órák
- szabadidős sporttevékenységek, sportkörök (mindennapos testmozgás támogatása)
- könyvtárhasználati órák (tájékoztató anyagok hozzáférése)

- kirándulások (aktív életmód elősegítése)
- iskolai sportrendezvények (mindennapos testmozgás támogatása)
- egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő)

## 8.1 A tantárgyak lehetőségei

### *Magyar nyelv és irodalom*

- a tanulók legyenek képesek irodalmi szövegek alapján problémafelvetésekre, véleményalkotásra, vitára, érvelésre,
- esztétikai és az erkölcsi érzékük fejlődjön,
- sajátítsák el a médium értelmezésének, lényegkiemelésének módjait,
- foglalkozzanak a reklámyelvvel, feliratokkal; ismerjék fel a reklám kommunikációs csapdáit,
- alakuljon igénnyé a hatékony kommunikációra való törekvés,
- erősítsük az egészséghez, mint értékhez való pozitív érzelmi és tudatos hozzáállást,
- fejlesszük az egyéni és a közösségi kompetenciákat a drámajátékok segítségével,
- könyvtárhasználati ismeretek elsajátítása.

### *Történelem, Társadalomismeret*

- a tanulók ismerjék meg a különböző népek és korok higiénés viszonyait, egészségügyi ellátásának módjait és táplálkozási szokásait,
- ismerjék meg a járványok hatását a történelmi események és a társadalom alakulására,
- ismerjék meg a vallási előírások egészségvédelmi vetületét,
- értsék meg, hogy az új találmányokhoz tartozó erkölcsi, etikai kérdésekkel foglalkozni kell,
- ismerjék meg a természet közelében élő, annak változási ütemét tiszteletben tartó, azt felhasználó életmód értékeit
- értsék meg a népszokások egészségvédelmi szerepét (ünnepek előtti böjtök),
- a tanulóknál alakuljon ki a hagyományok tisztelete.

### *Idegen nyelv*

- a tanulók tudják megfogalmazni az egészségüket veszélyeztető tényezőket, és ismerjék meg más országok hasonló problémáit,
- legyenek képesek az egészségmegőrzéssel, baleset-megelőzéssel kapcsolatos idegen szövegek megértésére, feldolgozására,
- ismerjék meg más népek szokásait, hagyományait (táplálkozás, aktív kikapcsolódás),
- foglalkozzanak drogprevenációs célú és fertőző betegségek megelőzését célzó történetek, szövegek feldolgozásával (legális és illegális drogok, AIDS),
- fejlődjön az idegen nyelvi kommunikáció képességük, fedezzék fel ennek lehetőségeit.

### *Matematika*

- a tanulók legyenek képesek a mérések eredményeinek értelmezésére, elemzésére statisztikai módszerek alkalmazásával,

- tudjanak táblázatokat, grafikonokat készíteni és elemezni,
- logikus gondolkodásuk, szintetizáló és lényegkiemelő képességük fejlődjön,
- váljanak képessé egy adott témához megfelelő adatok kiválogatására, gyűjtésére és feldolgozására,
- ismerjenek konkrét, a valós életből vett példákat, és legyenek képesek ezeket elemezni, tudjanak megfelelő következtetéseket levonni,
- alakuljon ki a rendszerben való gondolkodás képessége.

#### *Természetismeret/Komplex természettudomány*

A tanulóiban fejlesszük a természettudományos gondolkodás kialakításához szükséges készségeket (helyes attitűdök, magatartás, értékrend, felelősségérzet, döntéshozás).

- a tanulók ismerjék meg az élő szervezetre káros fizikai hatások (sugárzások, elektromosság, zaj, rezgés) következményeit, ezek megelőzését; s tudják ezek kibocsátásának csökkentési lehetőségeit,
- ismerjék fel a fizikai törvényszerűségek és az élőlények életjelenségei közötti analógiákat, valamint az élő és élettelen közötti kölcsönhatásokat,
- értsék meg annak fontosságát, hogy az új találmányokat csak erkölcsi felelősséggel szabad felhasználni.
- a tanulók ismerjék az emberi szervezetre káros anyagokat és ezek szervezetre gyakorolt hatásait, s tartózkodjanak ezek kipróbálásától,
- tanulják meg a háztartási terv kidolgozásánál a környezetkímélő háztartási vegyszerek és a kozmetikumok célszerű és tudatos használatát,
- ismerjék meg a legális és illegális drogok hatásait,
- ismerjék és értsék meg a különböző technológiák hatását az egészségre.

#### *Biológia*

- a tanulók ismerjék meg saját testük alapvető felépítését és működését, az egészség megőrzéséhez szükséges életvitel jellemzőit,
- sajátítsanak el testi-lelki egészséget megőrző életviteli technikákat,
- értsék meg a védőoltások hatásmechanizmusát és jelentőségét,
- ismerjék meg a környezet-egészségügyi problémákat,
- legyenek képesek az egészségügyi problémák megelőzésére és mérséklésére,
- ismerjék meg a más élőlényekkel (növények, állatok pl: macskák, kutyák) való együttélés, róluk való gondoskodás egészségvédelmi szabályait (allergiák, a kapcsolatok lélektani jelentősége),
- ismerjék meg a drogok hatását az ingerületvezetésre, s a tudatmódosult állapot veszélyeit önmagunkra és másokra nézve.

#### *Földrajz*

- a tanulók érzékeljék és értékeljék a környezetben lezajló változásokat, s azok közvetlen illetve közvetett hatását az egészségre,

- értsék meg, hogy a népek eltérő természeti és gazdasági körülményei meghatározzák szokásaikat, hagyományaikát, gondolkodásmódjukat,
- ismerjék meg a különböző kultúrákban hagyományosan használatos szerek egészségre gyakorolt hatását, és az eltérő alkalmazások veszélyeit (drogok),
- élvezzék a természetjárás, kirándulás, túrák testi-lelki állapotukra kifejtett hatását,
- fejlődjön közösségük, lakóhelyük, országuk, régiójuk problémáinak megoldásában való aktív részvételi készségük.

#### *Digitális kultúra, könyvtárhasználat*

- a tanulók legyenek képesek az Interneten illetve a szakirodalomban információkat keresni,
- legyenek képesek konkrét, a valós életből vett példákat értelmezni, ezeket elemezni, és tudjanak megfelelő következtetéseket levonni,
- legyenek képesek a számítógép segítségével megszerezhető tudás szűrésére, váljanak képessé egy adott témához megfelelő adatok kiválogatására, gyűjtésére és feldolgozására,
- használják a világhálót kutatómunkára, ismeretszerzésre,
- szerkesszenek és nyomtassanak egészségvédelmi cikkeket és posztereket,
- ismerjék meg a távközlési-informatikai berendezések egészségkárosító hatásait,
- legyenek képesek a mérések eredményeinek értelmezésére, elemzésére a különféle szoftverek (adatok táblázatos tárolása, kiértékelése, összefüggések vizsgálata, statisztikai módszerek alkalmazása) segítségével.

#### *Testnevelés*

- a tanulók fedezzék fel, értsék meg, hogy a környezeti hatások jelentős mértékben befolyásolják, egészséges testi fejlődésüket,
- győződjenek meg a mozgás jótékony hatásairól a különböző szervrendszerek működését tekintve,
- tapasztalják meg a mozgás stressz csökkentő hatását,
- legyenek tisztában azzal, hogy testnevelés és a sport nélkülözhetetlen az élményszerű tapasztalatszerzésben, az emberi kapcsolatokban, az együttműködés és a tolerancia fejlesztésében
- tudatosuljon az egészség és a környezet komplexitása,
- alakuljon ki az igény a higiénés normák betartására,
- segítse az egészséges napi-, heti-, évszakos életritmus kialakulását.

#### *Szakmai tárgyak*

- ismerjék meg az egészséges táplálkozás alapelemeit,
- sajátítsák el a gyalogos és kerékpáros közlekedés szabályait,
- ismerjék meg a baleset megelőzés elemeit,
- ismerjék meg az egészséges lakás és lakberendezés jellemzőit.
- alakuljon ki az egészséges életmód iránti igényük,

- alakuljon ki a kritikus fogyasztói magatartásuk.
- viselkedéskultúra, alapvető társadalmi normák fejlesztése
- kommunikációs készségek fejlesztése
- a megfelelő elméleti tudás megszerzése – készség szintjén – valamennyi szakmai orientáló és szakmai alapozó elméleti tantárgyból
- a szakmai gyakorlatokon érje el a tanuló, hogy az alapvető munkaszervezési és technológiai folyamatok ismerete mintegy „rutinná” váljanak
- a tantárgyak tanításánál kialakítjuk a szakmához kapcsolódó ágazati területet megalapozó szemléletet, fejlesztjük a tanulók kreativitását, logikus gondolkodását, célirányos feladatmegoldó képességét, felkeltjük a tanulók érdeklődését a szakterület iránt, bebizonyítjuk számukra annak jelentőségét, megismertetjük fejlődési tendenciáit

A tantárgyak lehetőségeinek kiegészítése az osztályfőnöki teendőkkel. A fiatalok osztályközösségi létének keretét az osztályfőnök teremti meg. Az osztályfőnök személyisége és elhivatottsága nagy szerepet játszik a tanulók valóságképének alakulásában.

A számos attitűd kialakításán túl a szülők hozzáállását is befolyásolhatja a tanuló igényessége, értékrendje. Az egészségfejlesztés szempontjából az osztályfőnököt nem a szaktárgyi hovatartozása, hanem általános tájékozottsága, problémafelismerő és feldolgozó képessége és módszer tani ismeretei segíthetik abban, hogy ezt a sokszínű témakört pedagógiai céljaira használni tudja.

A kerettanterv előírásai szerint a testnevelés órákba építve az 9-12. évfolyamon egészséges életmódra neveléssel kapcsolatos foglalkozásokat tartunk.

**Az előforduló témák főbb egységei:**

- testi egészségünk, életmód
- önismeret, egészséges életvezetés
- káros szokások, szenvedélybetegségek
- emberi kapcsolatok, családi élete nevelés

Az egészségnevelési foglalkozásokat különböző formában valósítjuk meg. Közös beszélgetés keretében, csoportmunkában, ötletbörze jelleggel; illetve tanévenként több alkalommal előadást hallhatnak a tanulók. Az előadásokat, foglalkozásokat az iskolaorvos, a védőnő, az egészségfejlesztő-mentálhigiénikus szakember, a kortárssegítő diákok vagy a segítő intézmények, szervezetek munkatársai tartják. A témák feldolgozásához videofilmek is rendelkezésre állnak.

**8.2 Tanórán kívüli tevékenységi formák**

A tanulók egészségügyi ismereteinek bővítésével, rendszerezésével és az összefüggések felismerésével, valamint interaktív, készségfejlesztő módszerek alkalmazásával kívánjuk támogatni a személyiségük fejlődését. Célunk, hogy diákjaink olyan felnőttekké váljanak, akik képesek felelősséget vállalni saját és mások egészségéért.

A választott programok és módszerek céljai:

- Fejleszteni a tanulók szociális készségeit,
- Lehetőséget biztosítani új ismeretek megszerzésére,
- Rendszerezni, szelektálni és elmélyíteni a már meglévő ismereteket,
- Szintetizálni az egyes tantárgyakban tanultakat, és rendszerszemléletet kialakítani,
- Fejleszteni a tanulók önismeretét, toleranciáját és empátiáját,
- Alakítani a kritikus gondolkodás képességét,
- Fejleszteni a problémamegoldó, konfliktuskezelési és döntéshozatali készségeket,
- Helyes szokások és viselkedési normák kialakítása,
- Pozitív példák mutatása,
- Felelősségteljes cselekvésre ösztönzés.

**8.3 Rendszeres programjaink**

Előadások, melyeket minden tanévben rendszeresen tartunk osztálykeretben vagy évfolyamonkénti szervezésben:

- a rendőrség ifjúságvédelmi szakembere (szenvedélybetegségek, fiatalkori bűnözés és az áldozattá válás elkerülése),
- nőgyógyász szakorvos/védőnő/egészségnevelési szakember (szexualitás és fogamzás- gátlás, szexuális úton terjedő betegségek és megelőzésük)

Alkalmanként meghívunk szakembereket is, akik egy-egy osztályt érdeklő témáról beszélgetnek a tanulókkal.

## 8.4 Kortárssegítő csoport

A kortárssegítő csoport célja, hogy a serdülő fiatalok számára olyan támogató közösséget biztosítson, amely segít eligazodniuk a számukra gyakran nehezen érthető vagy tabu témákban, mint például a szexualitás, a drog- és alkoholfogyasztás, vagy a mentális egészség. A kortárssegítő diákok a felnőttekhez képest hitelesebb szereplők lehetnek, mivel közelebb állnak a fiatalok világához, így hatékonyabban tudják átadni a fontos információkat és támogatást nyújtani.

A képzett kortárssegítők nemcsak a különböző problémák felismerésében és megértésében segítenek, hanem aktívan közvetíthetnek a diákok és a szakemberek között, biztosítva, hogy a fiatalok hozzáférjenek a szükséges szakmai segítséghez. Az ő feladatuk a meghallgatás, az érzékeny témákban való informálás és tanácsadás, valamint a megfelelő szakemberekhez való irányítás.

Iskolánk lehetőséget biztosít arra, hogy a diákok részt vegyenek a kortárssegítő képzésen, amely a Főegyházmegyei Karitászi Központ – RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálat és más hasonló szervezetek, egyesületek közreműködésével valósul meg. A képzés lehetőséget ad a fiataloknak, hogy a kortárssegítői szerep mellett olyan készségeket is elsajátítsanak, amelyek segítségével jobban támogathatják társukat a mentális egészség megőrzésében, a drog- és alkoholfogyasztás megelőzésében, valamint az egyéb szociális kihívások kezelésében.

A kortárssegítő csoport továbbá nemcsak a serdülők közötti szorosabb kapcsolatok kialakítását segíti elő, hanem közösségépítő szerepe is van, amely hozzájárul a diákok szociális készségeinek fejlődéséhez és a segítő attitűd erősítéséhez. A csoportmunka során a diákok megtanulják a felelősségvállalást, a „segítés” fontosságát, és a társadalmi felelősségvállalás különböző formáit.

## 8.5 Az egészségvédelem jeles napjai

A jeles napokról a tanórákba beépítve illetve külön programokat szervezve emlékezünk meg, és tudatosítjuk a jelentőségüket. A diákok plakátokat vagy rövid műsort készítenek az iskola-rádióban, esetleg vetélkedőt szervezünk. Lehetőség szerint az alábbi jeles napok köré építjük az egészségnevelési programokat:

Február 4.	Rákellenes Világnap
Április 7.	Egészségügyi Világnap
Május 8.	A Nemzetközi Vöröskereszt Napja
Május 31.	Dohányzásmentes Világnap
Június 26.	A Kábítószer-fogyasztás Elleni Küzdelem Napja
Szeptember 24.	A Szív Világnapja
Október 10.	A Lelki Egészség Napja
Október 15.	Nemzeti Gyaloglónap
Október 16.	Élelmezési Világnap
November 17.	Füstmentes Nap
November 27.	Véradók Napja
December 1.	Az AIDS Elleni Küzdelem Világnapja

## 8.6 Vetélkedők

Az érdeklődő, ambiciózus tanulókat, csapatokat ösztönözzük arra, hogy vegyenek részt városi, regionális és országos versenyeken (Vöröskereszt: egészséges életmód – levelezős- internetes vetélkedő; városi drogmegelőzési vetélkedők). A diákok bevonásával alkalmanként egy-egy évfolyamon az egészséges életmód népszerűsítése céljából iskolai vetélkedőket rendezünk.

## 8.7 Iskolai médium

Lehetőség szerint a faliújságon folyamatosan jelenjenek meg az egészséges életmóddal foglalkozó cikkek, amelyeket a kortárssegítők segítségével folyóiratokból, internetes oldalakról gyűjtünk.

## 8.8 Szülői értekezletek

Minden tanév elején tájékoztatjuk a szülőket az iskola tervezett, ill. folyamatban lévő egészségfejlesztő és drogmegelőző programjairól. Az osztályfőnök az osztályt (az adott tanévben) érintő aktuális egészségnevelési feladatokat ismerteti, s a megvalósításhoz a témában jártas szülők segítségét kéri. A szülők számára felajánljuk egészségnevelési célú előadások szervezését, s felmérjük az igényeket.

## 8.9 Akció jellegű programjaink

Formái a lehetőségek figyelembe vételével:

- kirándulások, túrák,
- drogmegelőző szabadidős program,
- kiállítások szervezése, látogatása
- előadások.

Kapcsolattartás külső segítő partnerekkel: a programok és rendezvények kapcsán a tanulóink találkozhatnak a helyi és országos egészségvédő, AIDS-megelőző és drogprevenciós civil szervezetekkel; részt vehetnek diákkonferenciákon (Kortárssegítők konferenciája; Országos Gyermek-egészségügyi Intézet Diákkonferenciája). Aktívan bekapcsolódhatnak egészségvédő mozgalmakba (Vöröskereszt Ifjúsági Tagozata).

Az egészségfejlesztés pedagógiai céljai, feladatai határozzák meg azokat a tartalmakat, melyek mérése és értékelése a feladatunk. Nevelő tevékenységünk során az értékmegőrzésre, az értékteremtésre és értékátadásra vállalkoztunk, a gyermek teljes személyiségét fejlesztjük.

Az egészségfejlesztés eredménye nem mérhető olyan egzakt módon, mint a tantárgyi tudás. Az sem egyértelmű, hogy mi tekinthető az iskolai és mi a családi nevelés eredményének! A fejlődés folyamatos követése és az iskolai célokkal történő összevetése alapvető nevelői kötelesség.

## 9. Eredmény-, illetve hatékonyságvizsgálatunk

*Az egyes tanulók esetében:*

- az iskolai cél- és értékrendszer megvalósulására
- a szociális képességek alakulására
- a beállítódás és értékorientáció fejlődésére



- a csoporthelyzet megismerésére
- a konfliktuskezelés módjára irányul.

*Az osztályközösségek esetében:*

- a csoportviszonyok alakulásának
- a közvéleménynek, a morális gondolkodásnak
- az informális kapcsolatrendszernek
- a tevékenységrendszernek a megismerésére irányul.

Eredményvizsgálati módszereink az egészségfejlesztési team munkacsoport által összeállított éves munkaterv alapján történik, követhető, mérhető módon, amelyek a következők lehetnek:

- folyamatkövető megfigyelés
- célzott megfigyelés
- helyzetfelmérés (szociometriai vizsgálat)
- tevékenységelemzés
- egyéni és csoportos megbeszélés, interjú
- évfolyamonkénti orvosi, fogorvosi szűrővizsgálat.

## 9.1 Módszerek

A hagyományos egészségfejlesztő felvilágosítást fontosnak tartjuk és elsősorban az osztályfőnöki és természettudományos órák keretében valósítjuk meg, de teret kap alkalmoszerű rendezvényeink során is. A hagyományos egészségfejlesztő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert többször helyes tudás helyes döntésekhez és az életvezetés helyes alakításához vezet. A hagyományos felvilágosítás azonban nem elegendő a tanulók viselkedésének a befolyásolására. Más, intézményen kívüli motivációk lényegesen erőteljesebbek és elemibbek lehetnek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén érdemi eredményeket tudjunk elérni. A hagyományos egészségfejlesztés egyik jellemzője, hogy gyakran egyoldalú közlésre épít, ahol a diákok nem vesznek aktívan részt, és a tanulás nem személyes élményeken alapul. A hatékonyság növelése érdekében az információ átadás során arra törekszünk, hogy interaktív módszereket alkalmazzunk, amelyek lehetővé teszik a tanulók aktív bevonását. Emellett elkerüljük a kimutathatóan alacsony hatékonyságú, elrettentő képek és információk használatát, és inkább pozitív, támogató megközelítéssel segítjük a fiatalokat a megfelelő döntések meghozatalában.

**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 biztosítunk. A testnevelők szintén végeznek felméréseket, fitességi vizsgálatokat. A korai felismerés a pszichológiai problémákkal küzdő diákok, csoportok esetén is rendkívül fontos, ebben nagy szerepük van az oktatóknak, osztályfőnököknek.

**Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások** – megfelelő felkészültség mellett a módszer jól alkalmazható osztályfőnöki órák keretein belül.

**Kortárssegítés és bevonódás** – a kortárshatás hatékonysága a prevenciós tevékenységek és az érzékenyítés kapcsán kiemelkedő fontosságú. Ehhez nyújt segítséget, ha az ilyen irányú foglalkozásoknak, képzéseknek teret engedünk az egészségfejlesztés kapcsán is. A saját tapasztalatszerzését és megosztását segíti az Iskolai Közösségi Szolgálat is.

## **10. Kiemelt egészségfejlesztési területek**

### **10.1 Dohányzás**

A bevezetett törvényi szigorítások ellenére a dohányzás továbbra is problémás terület diákjaink körében, és az ellene folytatott küzdelem hatékonysága kérdéses. A tizenévesek esetében életkori sajátosság, hogy a dohánytermékeket gyakran szabadidős tevékenységeik részeként fogyasztják. Az országos statisztikák szerint a 15-18 éves lányok 14%-a dohányzik, míg a fiúk körében csaknem egynegyedük. A rendszeres, napi dohányosok aránya a felsőbb évfolyamokon emelkedik. Iskolánk tanulói között a dohányzók aránya nagyjából az országos átlagot tükrözi. Egészségfejlesztési célunk ennek az aránynak, valamint a rászokás kockázatának csökkentése.

A hagyományos egészségfejlesztési módszerek mellett kiemelt figyelmet fordítunk a pozitív kortárshatások erősítésére. Az ismeretátadás során az elrettentés helyett a pozitív, elkerülő attitűdök megerősítésére kell helyezni a hangsúlyt. A dohányzás témáját természettudományi órák, osztályfőnöki órák, valamint egyéb iskolai rendezvények keretében dolgozzuk fel, hogy minél szélesebb körben elérjük a diákokat és tudatosítsuk bennük a dohányzás káros hatásait.

### **10.2 Alkoholfogyasztás**

Célunk, hogy diákjaink széleskörű információkhoz jussanak, amelyek segítségével elsajátíthatják a kulturált és mértékletes alkoholfogyasztás szabályait. Emellett fontos, hogy képesek legyenek felismerni az alkoholmérgezés tüneteit magukon és másokon. Arra is szeretnénk felkészíteni őket, hogy tudják, hogyan kérhetnek megfelelő segítséget, illetve hogyan támogathatják másokat akut vagy idült alkoholprobléma esetén.

### **10.3 Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia**

A 2013-ban hatályba lépett Nemzeti Drogellenes Stratégia alapvető szemléleti kerete „az egészség és az egészséget támogató folyamatok, illetve az ezekhez vezető személyes, közösségi, környezeti feltételek erősítése”. A Stratégia kimondja, hogy az „egészség, az egészséges életmód, mint érték és erőforrás minél több ember számára váljon követhető és követendő mintává”. Ezáltal „várható egy olyan társas környezet kifejlődése, amelyben jelentősen kisebb a legkülönbözőbb függőségi, illetve a lelki egészséget és az életvezetést negatívan érintő problémák kialakulásának lehetősége”. A Stratégia a prevencióval kapcsolatban 10 szintéren határoz meg feladatokat, melyek egyike a köznevelési rendszer, így iskolánk működésének is szerves részét képezi az ilyen irányú prevenciós tevékenység.

Iskolánk munkája során szem előtt tartja a Nemzeti Drogellenes Stratégiában megfogalmazott az iskolai egészségfejlesztés keretein belül feladatot adó – prioritásokat, melyek a kábítószer-megelőzéssel kapcsolatban a következők:

- Szermentes életformát népszerűsítő programok számának növelése;
- A teljes körű iskolai egészségfejlesztési programok 2025-re érik el a tanulók 50%- át;

- A kábítószerket kipróbáló és alkalmoszerűen használó serdülők aránya az adott korosztályon belül csökkenjen legalább 10%-kal;
- Csak szakmai ajánlással rendelkező és minőségbiztosítási rendszert tartalmazó egészségfejlesztési programok valósulhassanak meg Magyarországon, beleértve ebbe a köznevelési intézmények tevékenységét is;
- A lelki egészség fejlesztését, az alkoholprobléma és más viselkedési függőségek kezelését célzó stratégiákat és programokat hangolják össze a drogellenes stratégiával.

Ennek megfelelően az iskola tanórai és tanórán kívüli foglalkozásainak és rendezvényeinek keretén belül – amellett, hogy szermentes, biztonságos környezetet biztosítunk - törekszünk jó és a diákok számára is vonzó alternatívákat nyújtani. Iskolánk munkaterve gazdag olyan programokban (kirándulások, sport-, szakmai- és diákrendezvények stb.), melyek szerhasználat nélkül is egészséges izgalmakhoz, élményekhez juttatják a tanulókat. Szemléletes és testközelű élmé nyekkel (előadások, beszélgetések, filmek, színházi előadások, személyes példamutatás stb.) szeretnénk elérni, hogy a szer kipróbálók száma csökkenjen, az első kipróbálás időpontja kitolódjon, vagy be se következzen. Szemléletformáló módszerekkel szeretnénk elérni, hogy a szerhasználat a már fogyasztók körében ritkuljon. A drogokkal kapcsolatos egészségfejlesztési tevékenységek az egyes korosztályoknak megfelelő módon, más területekkel összehangoltan és az iskola összes diákjának elérésével zajlanak.

A prevenciós tevékenység mellett feladat még a korai felismerés, kezeléshez segítség, kárenyhítés és a nyomon követés is. Az osztályfőnökökön túl jelentős szerep hárul az oktatókra, a védőnőre, iskolaorvosra, is. Ahhoz, hogy a rendszer további tagjaihoz eljussanak az érintettek, fontos a diákokkal olyan bizalmi viszonyt kiépíteni, ahol a problémák hamar felszínre kerülhetnek, ez csak nyílt és elfogadó légkörben valósulhat meg, ahol a drog nem tabu téma. A hatékonyság fokozásának érdekében tájékoztatás és ismeretterjesztés útján elő kell segíteni a szülőkkel való szorosabb együttműködést. Ennek elsődleges színterei a szülői értekezletek fogadóórák és családi rendezvények. A szülői kör bevonása alapozhatja meg, hogy az iskolai keretekben megvalósuló törekvések az iskola falain túl, a tanulókat körülvevő családi körben is érvényesülhessenek. Az oktatótestület szakirányú továbbképzése és érzékenyítése alapfeltétele a célok megvalósulásának. Ennek érdekében az egészségfejlesztési program felelősei folyamatosan tájékoztatják kollégáikat a lehetőségekről, szakmai szervezetek tevékenységeiről, felhívásairól. A tájékoztatás mindenki számára hozzáférhető helyen (faliújság, honlap, könyvtár, érte kezletek stb.) és formában kell, hogy megvalósuljon.

#### **10.4 Mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módja**

**Cél:** Az egészséges iskolai testmozgás a gyermekek, fiatalok egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítését célozza a testmozgás eszközeivel. A modern kor és az azzal járó technológiák az embert olyan életmódra kényszeríthetik, amely a mozgásszegény életmódhoz, a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, áttételesen előidézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását is.

Az egészségfejlesztő testmozgás pedagógiai szempontjai:

- minden tanuló részt vehessen a mindennapos testmozgás-programban

- minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon megtörténjen a keringési és légző-rendszer megfelelő terhelése
- a testmozgás örömet jelentsen minden tanulónak
- a testnevelés és sport személyiség-fejlesztő hatásai érvényesüljenek a programban
- a testmozgási-program tartalmazzon játékos elemeket is.

A szakképző intézmény mindennapos működésében kiemelt fontosságú a mindennapos testnevelés, testmozgás.

Iskolánk a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg.

A heti öt órából legfeljebb heti két óra a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással és a NAT Testnevelés és sport műveltségterületében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). A heti két óra kiváltható továbbá sportolással iskolai sportkörben, vagy a tanuló kérése alapján sport- szervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel.

A tanulót, ha egészségi állapota indokolja, az iskolaorvosi, szakorvosi szűrővizsgálat alapján *könnyített testnevelés vagy gyógytestnevelés órára* kell beosztani. Az orvos által vizsgált tanulókról az iskolának nyilvántartást kell vezetnie, amelyben fel kell tüntetni a felvételi állapotot és az ellenőrző vizsgálatok eredményét.

A könnyített testnevelés-órát az iskolaorvosi, szakorvosi vélemény alapján a testnevelésóra vagy az iskola által megszervezett külön foglalkozás keretében úgy kell biztosítani, hogy a mindennapos testnevelés ezekben az esetekben is megvalósuljon.

A gyógytestnevelés-órákat a pedagógiai szakszolgálat látja el intézményünkben, a jogszabályban meghatározott módon.

## ***11. Tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek***

### **11.1 A tanulók fizikai állapotának mérése**

A tanulók fizikai állapotának mérése az iskolai egészségfejlesztés egyik alapvető része, és a köznevelésről szóló törvény előírja, hogy az iskolák évente két alkalommal, ősszel és tavasszal, végezzenek fizikai állapotfelmérést. A fizikai állapot mérésének célja nem csupán a tanulók aktuális teherbíró képességének felmérése, hanem annak ismerete is, hogy mely területeken mutatkoznak esetleges hiányosságok. Ezáltal az iskolák képesek meghatározni a diákok erősségeit és gyenge pontjait, valamint azokat a területeket, amelyek további fejlesztést igényelnek.

A fizikai állapot mérése során a testmozgással kapcsolatos alapvető képességek, mint például az állóképesség, gyorsaság, erő és hajlékonyság kerülnek vizsgálatra. A mérések alapján feltárhatóak azok a hiányosságok, amelyek hátráltathatják a tanulók fizikai fejlődését. Ha például a tanulók egy része alacsonyabb teljesítményt nyújt a futás, vagy a koordinációs

gyakorlatok terén, akkor a mérés segít abban, hogy ezekre a problémákra időben reagálhasson az iskola.

Az egészségi állapot felmérése és a hiányosságok feltárása az iskolai fejlesztési programok alapját képezi. Mindez lehetőséget biztosít az iskolának, hogy olyan egyéni vagy közösségi fejlesztő programokat alakítson ki, amelyek célja a fizikai teljesítőképesség javítása. Az egyéni fejlesztés célzott, személyre szabott gyakorlatokat kínálhat a tanulóknak, míg a közösségi programok a csoportos mozgásformákat, játékokat, vagy akár a közös sporteseményeket is magukban foglalhatják. Az ilyen programok segítségével a tanulók nemcsak a fizikai állapotukat javíthatják, hanem a közösségi szellem is erősödhet, ami szintén fontos része az egészséges életmódra való nevelésnek.

A felzárkóztató programok is nagy szerepet kapnak, hiszen a fizikai állapot mérése során az iskolának lehetősége van arra, hogy azokat a tanulókat, akik esetleg fizikailag hátrányos helyzetben vannak, célzott segítséggel támogassa. A mérés segít azonosítani azokat a tanulókat, akik számára az egészséges életmód kialakítása különösen fontos, és számukra specifikus, támogató programokat dolgozhat ki az iskola.

A fejlesztés nemcsak a fizikai állapot javítását célozza, hanem az egészséges életmódra nevelésben is kulcsszerepet játszik. A cél, hogy a tanulók fokozatosan elérjék, majd megtartsák az optimális fizikai teherbíró képességüket, ezáltal csökkentve a jövőbeli egészségi problémák kockázatát.

A mérések eredményeit a diákok ősszel és tavasszal is visszajelzést kapnak, hogy figyelemmel kísérhessék saját fejlődésüket. Iskolánk a **NETFIT** és a **Mérey Ildikó-féle HUNGAROFIT** tesztsorokat alkalmazza a fizikai állapot felmérésére, mivel ezek a rendszerek részletes, megbízható adatokat szolgáltatnak, amelyek lehetővé teszik a pontos értékelést. A diákok az eredményekről egyenként kapnak visszajelzést, ami lehetőséget ad arra, hogy egyéni fejlődésüket nyomon követhessék, és motivációt nyújt számukra a folytatáshoz. Az egyéni teljesítmény és a fejlődés tudatosítása segíti őket abban, hogy továbbra is aktívan részt vegyenek a testmozgásban, és fenntartsák vagy javítsák fizikai állapotukat.

## 11.2 A felmérések célja

- a. A fizikai erőnlét nemcsak a testnevelés órákon fontos tényező, hanem az egészséges életmódra nevelés és az általános jólét szempontjából is elengedhetetlen feltétel.
- b. Az oktató és a tanuló is pontos képet kap a felmért eredményről és annak pozitív és negatív változásairól.
- c. Segíti a tanulókat abban, hogy képességeiket, teljesítményüket megismerjék. Önismeretre nevel és motiválja őket a jó kondíció megtartására és továbbfejlesztésére.
- d. A felmért eredmények információt nyújtanak a testnevelő oktatóknak arról, hogy milyen területeket kell fejleszteni, súlypontosítani, milyen hiányosságokat kell leküzdeni a kondicionális és koordinációs képességek területén.
- e. A felmérési adatok összehasonlíthatók más iskolák eredményeivel.

A tanulók fizikai állapotának felmérése, fejlesztése nem kizárólag a testnevelő oktató felelőssége, hanem közös érdeke a gyerekeknek, a szülőknek, az iskolának, a társadalomnak, hiszen csak egészséges ember képes alkotni és dolgozni.

Iskolánkban kötelezően a 9-13. évfolyamos tanulókkal a NETFIT felmérést alkalmazzuk, amelyet kiegészítünk a HUNGAROFIT teszttel. A NETFIT felmérést a központilag megadott idő- pontban, míg a HUNGAROFIT tesztet évente két alkalommal végeztetjük.

### **11.3 NETFIT**

A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

#### **11.3.1 Testösszetétel és tápláltsági profil**

Testtömeg mérése – testtömeg-index

(BMI)Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék

#### **11.3.2 Aerob fittségi (állóképességi) profil**

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás

#### **11.3.3 Vázizomzat fittségi profil**

Ütmezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütmezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje

#### **11.3.4 Hajlékonysági profil**

Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

### **11.4 HUNGAROFIT- TESZT**

- a. Cooper-teszt (12 perces futás) – az aerob állóképesség mérésére.
- b. Helyből távolugrás – az alsó végtag dinamikus erejének mérésére.
- c. Hason fekvésből törzsemelés – a hátizom erő-állóképességének mérésére.
- d. Hanyattfekvésből felülés (térdérintéssel) – a csípőhajlító és a hasizmok erő-állóképességének mérésére.
- e. Fekvőtámaszban karhajlítás és karnyújtás – a vállöv és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérésére.

### **11.5 Testneveléshez kapcsolódó tanórán kívüli tevékenységek, programok**

Tanulóinknak lehetőséget biztosítunk iskolai sportkör keretében testmozgásra. Néhány sportágban iskolai házibajnokságot rendezünk.

Sportfoglalkozásokat kínálunk több sportágakban. Lehetőséget biztosítunk versenyeken és bajnokságokon való szereplésre.

Alapos előkészítéssel, szervezéssel lehetővé tesszük a diákolimpia sportágaiban való részvételt, megmérettetést is.

A könnyített testnevelésben részesülő tanulók számára a testnevelési órákon differenciált, illetve más jellegű feladattal igyekszünk a rendszeres mozgás fontosságát hangsúlyozni.

A gyógytestnevelésre utalt tanulóink ellátása a Heves-Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat szervezésében történik.