

**KECSKEMÉTI KATONA JÓZSEF
GIMNÁZIUM**

Egészségnevelési Program



2013

I. Az iskola bemutatása, sajátosságai

A Kecskeméti Katona József Gimnázium rövid bemutatása

Gimnáziumunkat 1948-ban alapították, jelenlegi helyére, ebbe a szecessziós, patinás épületbe, 1957-ben költözött.

Jelmondatunk: „Becsület és dicsőség az érdeemesnek!” (Katona József: István a magyarok első királya)

Ennek szellemében olyan „katonás” diákokat szeretnénk az érettségi után szárnyukra bocsátani, akik tudnak választani a jó és a rossz között, megtanulták megismerni a világot, felismerik az igazi erkölcsi és szellemi értékeket.

1. Céljaink

A mai kor követelményeinek sikeresen olyan fiatalok felelnek meg, akik megfelelő alpműveltséggel rendelkeznek, idegen nyelveket ismernek, önálló döntésre képesek, kreatívak, és alkalmasak ismereteiknek felsőfokú intézményekben történő gyarapítására. Mindezek mellett birtokosai az emberség és emberiség alapértékeinek, a viselkedés alapszabályainak, szilárd erkölcsi alapokon állva el tudnak igazodni bonyolult világunkban.

Célunk, hogy olyan egyéni arculatú iskola legyen a Katona József Gimnázium, amely megőrzi a jó hagyományokat mind a nevelés, mind az oktatás folyamatában, ugyanakkor minőségi kínálatot jelentsen a város és a környék társadalmának.

Az iskola fontos feladata, hogy az egészséges életmód iránti igényt kialakítsa a tanulóknál, hogy felismerjék az egészség érték voltát és kialakuljon bennük az egészség megtartására és fejlesztésére az igény. A teljes tantestület felelőssége, hogy minden lehetséges módon elősegítse a fiatalok egészségközpontú szemléletmódjának kialakulását, biztosítva, hogy elsajátítsák az ehhez szükséges elméleti és gyakorlati tudást, kialakítva a megfelelő magatartásmódot

Az egészségprogram általános célja az, hogy a pedagógiai program részeként az egészségesség, ezen belül is a testi és lelki eredetű betegségek és problémák megelőzését, az „egészségben tartást” segítse.

2. Feltételeink

Az eredményes nevelő, oktató munka megvalósításához személyi és tárgyi feltételeink biztosítottak. Tárgyi adottságainkat tekintve, iskolánk rendelkezik egy kisméretű tornateremmel, és egy korszerű sportpályával, ami a diákok mozgásigényének megfelel, de a mindennapos testnevelés órák bevezetését nem teszi lehetővé. Az iskolaudvar rendezett, ami pihenésnek, sétálásnak és sportolásnak is helyet ad. A gimnáziumban működik egy melegítőkonyha, ahol a tanulók ebédeltetését tudjuk megoldani.

A tantestület jó pedagógusokból áll, olyanokból, akik képesek magas szinten ellátni feladataikat, szakmai és pedagógiai felkészültségüket a városban, a megyében, sőt országosan is elismerik.

3. Képzési formáink

Iskolánkban jelenleg 23 osztályban 720 diák tanul a következő megoszlás szerint:

- hat évfolyamos képzés 2 osztály: humán, reál
- négy évfolyamos képzés 2 osztály: magyar-angol két tanítási nyelvű képzés, emelt szintű német nyelvi képzés, emelt szintű biológia képzés és általános tantervű képzés
- az Arany János Tehetséggondozó Programban (AJTP), amely 5 évfolyamos képzés 3 osztály

A Program célja, hogy segítse a kistelepüléseken élő tehetséges, de valamilyen ok miatt hátrányos helyzetű diákok továbbtanulását, és felsőfokú tanulmányaikra való eredményes felkészítést. Ezért a tanulók egy éves előkészítő, gazdagító évfolyam és négy év gimnáziumi osztály elvégzése után tehetnek érettségi vizsgát.

A fentiekből látszik iskolánk összetett és változatos szerkezete. A tanulóink életkora a 12 évestől a 19 évesig terjed.

4. Eredményeink

Évek óta a 90% fölötti a végzőseink között a nyelvvizsgával rendelkezők aránya.

Az érettségiző tanulóink 92-95 %-át felveszik az általuk választott rangos felsőoktatási intézményekbe.

Diákjaink évről-évre jelentős sikereket érnek el országos tanulmányi, művészeti és sport versenyeken. Iskolánkat évtizedek óta a férfi röplabda utánpótlás nevelés fellegváraként tartják számon.

Rendszeresen szervezünk gólyatábort, sítábort, kerékpártúrákat, vízitúrát és tanulmányi utakat Erdélybe, Angliába, Németországba. Testvériskoláink a wassergurgi Luitpold-Gymnasium és a zentai Bolyai Tehetséggondozó gimnázium.

II. 1. Az egészségprogram kialakításának előzményei

- A korábbi tanévekben iskolánkban működött a Kamasz-klub, amely 2 vagy 3 hetente tartja összejöveteleit, a Széchenyi városi Közösségépítő Egyesület (SZÉK) bevonásával. A foglalkozások célja a családi életre nevelés, a résztvevők minél többet tudjanak a kamaszkori változásokról, nehézségekről, konfliktushelyzetekről. Ezt beszélgetés, önismereti játékok, helyzetelemzés segítségével valósítjuk meg.

A témák az alábbiak voltak:

1. Örülök, hogy nő vagyok, örülök, hogy férfi vagyok!
 2. Termékenység, megtermékenyítés
 3. Nőgyógyászati vizsgálat, mi történik az andrológusnál?
 4. Családtervezési módszerek I.
 5. Családtervezési módszerek II.
 6. Magzati élet, abortusz
 7. Együtt járás, felkészülés a házasságra, szexualitás
 - 8-9-10. Gyermekvárás, szülés, szoptatás
- Iskolánk régi hagyományát elevenítettük fel azzal, hogy ismét van Túra-szakkörünk, mely pályázati forrásokból működik. Igyekszünk diákjainkban kialakítani, hogy minél többet mozogjanak, ha lehet, akkor a természetben. Mindezt azzal kötjük össze, hogy havonta látogatjuk hazánk nevezetes tájait, természeti értékeit.

- Az Allianz Hungária Biztosító felhívására megrendeztük az egészséges életmód plakáttervező versenyt, a munkákat az épület legforgalmasabb folyosóján állítottuk ki
- A tantestületünkből 1 fő részt vett 2002. áprilisában a Zánkán megrendezett Természetjárás és Ifjúsági turizmus Konferencián
- Iskolánkból 2 fő a 2002/2003. tanévben csatlakozott a Mentálhigiénés Középiskolai Tanári Munkaközösséghez

II. 2. Az egészségprogram elkészítése és a munka folytatása

- 2002/2003. tanévben nyertes ISM pályázat (DK-0128/2002) került megvalósításra
- 2003/2004. tanévben 30 órás kortársképzés (KAB-KS-03-25) indult
- 2006/2007. tanévtől véradó nap
- 2012/2013. tanévtől egészségnap
- Iskolaorvos és az ifjúsági védőnő, munkájával nagymértékben segíti a program megvalósítását
 - 9. évfolyamon pszichológiai felmérést végez
 - elindítja a családi életre nevelés
 - vendégelőadókat hív meg a szakorvost igénylő témákban

III. Célok és célkitűzések meghatározása

1. Általános célok

Az egészségprogram általános célja az, hogy a pedagógiai program részeként az egészségesség, ezen belül is a testi és lelki eredetű betegségek és problémák megelőzését, az „egészségben tartást” segítse[1].

- az egészségügyi tudatosság kiépítése,
- ismeretek közlése, pontosítása,
- egyéni képességek kiteljesítése,
- a beállítódások és a magatartás megváltoztatása,
- környezeti változtatások (fizikális és szociális).

2. Konkrét célok

2. 1. Egészségi állapot felmérése (Az egészséges nemzetért népegészségügyi programban alkalmazott kérdőívek segítségével) az új osztályok esetében az iskolaorvos, az osztályfőnökök és a testnevelő kollégák közreműködésével

a) Megállapítani:

- a mentálisan veszélyeztetettek körét (pl. magatartászavar, beilleszkedési nehézség, szenvedélybetegség veszélye),
- a krónikus betegek, súlyos vagy kisebb mértékben fogyatékosok körét (pl. cukorbetegség, allergiák, intoleranciák),
- az egészséget károsító, kialakult vagy kialakulóban lévő szokásokat (pl. dohányzás, alkoholfogyasztás, mértéktelen tv nézés, rossz táplálkozási szokások),
- az egészséget várhatóan veszélyeztető tényezőket (pl. túlsúly, tartási hiba, mozgásszegény életmód, családi halmozódás egyes betegségeknél).

b) Az azonos módon veszélyeztetettek számára felvilágosító-nevelő tevékenységet kell szervezni vagy megvalósítani, hogy ezek a gyerekek eljussanak a megfelelő helyekre (felvilágosító anyagok kézbeadása, életmód-korrekciós csoportok szervezése).

c) A tanulók egészségi állapotának követése

2.2. Komfortérzet javítása

2.2.1

Átvizsgálva az iskola helyiségeit meg kell találni azokat a lehetőségeket, melyek kis költségráfordítással is javíthatják a tanulók közérzetét. (Ilyenek: beszélgetésre alkalmas sarkok, rendszeresen használható olvasószoza, klubszoza videózási illetve kazetta- és lemezhallgatási lehetőséggel, szemeteskukák, osztálydekoráció, kiállítások az aulában, stb.)

2.2.2

Iskolai orvosi szoba megléte igen hasznos a diákok biztonsága és az időmegtakarítás miatt.

2.3. Diáksegítők képzése iskolai és külső segítséggel

Fel kell kutatni azokat a diákokat, akik szívesen részt vennének az éppen aktuális program megvalósításában (elsősegélynyújtó, drogmegelőző, stb.)

2.4. Vendégelőadók

Az osztályfőnöki órák közül minél többre a témában jártas vendégelőadót kell biztosítani, aki lehet szaktanár vagy külső segítő is.

3. Célkitűzések

- a) Az iskola dolgozóinak tájékoztatása a programról, a célok tudatosítása, hálózatszervezés.
- b) A program megismertetése és elfogadtatása, a szülőkkel és a diákokkal, önkéntes segítők bekapcsolása a végrehajtásba.
- c) A végrehajtott feladatok értékelése

IV. Portfólió

1. Fejlesztés

Fejleszteni szükséges az egészségfejlesztő-mentálhigiénés hálózatot, a városban működő mentálhigiénés szervezetek együttműködésével. Más iskolák és szervezetek tapasztalatainak alkalmazása, eredményeinek figyelembe vétele a tervezésnél. A diákok érdeklődésének és a programokon való részvételének fokozása.

2. Szinten tartás

A meglévő egészségfejlesztő kapcsolatok ápolása (iskolaorvos, védőnő, szaktanárok, civil szervezetek). Szinten kell tartani az osztályfőnöki tevékenység jó elemeit. A felsőbb évfolyamosokat a végzésük idejéig legalább az eddig megszokott egészségfejlesztő tevékenységbe be kell kapcsolni. (pl. diáknapi, vendégelőadók, stb.). Az új osztályok felmérése, a régiek nyomon követése. A 9. évfolyamon (a kerettantervi szabályozás miatt nincs biológia) a családi életre nevelés program beindítása az iskola egészségügyi szolgálat révén.

3. Megszüntetés

Meg kell szüntetni azt a hibás gyakorlatot, hogy az osztályfőnök polihisztorként legyen kénytelen beszélni minden - az egészséghez kapcsolódó – témáról.

Fel kell számolni az ad hoc jellegű programokat, tervezhető folyamatokat kínálva fel helyettük.

V. Az új tevékenységi kör stratégiája

- a) A kitűzött cél elérése érdekében team-munka szükséges, melyben az iskola ez irányba elkötelezett pedagógusai összehangoltan együttműködnek
- b) Támaszkodni kell a tanulók előző iskolái által elért eredményekre, az iskolaorvosi szakvéleményre.
- c) Ki kell építeni azokat a kapcsolatokat, melyek lehetővé teszik, hogy az iskolai szakemberek kompetenciáját meghaladó feladatok megfelelő szakemberek bevonásával valósuljanak meg.

VI. A tervezést befolyásoló tényezők

1. Külső környezet

A szülők, az önkormányzat, az iskolaorvos, Nevelési Tanácsadó, civil szervezetek stb.

2. Belső környezet

Folyamatosan biztosítani kell az iskola vezetés által megbízottak támogatását a program megvalósításához (erkölcsi, szervezési, pályázatírási, pénzügyi szempontból). A megbízottak körét a tanévnyitó értekezleten az intézményvezető ismerteti.

VII. Lehetőségek és veszélyek

1. Lehetőségek

Nagy valószínűséggel megvalósíthatók:

A III. fejezetben foglaltak közül

- 2.1.a. Az első évfolyamosok szűrése.
- 2.2. Komfortérzet javítása.
- 2.5. Vendéglőadók hívása az osztályfőnöki órákra.
- 3.a. Az iskolavezetés tájékoztatása, további támogatásuk biztosítása a programhoz.
- 3.b. A tanárok tájékoztatása a programról, segítők bekapcsolása.

2. Veszélyek

A III. fejezetben foglaltak közül ezek:

- 2.3. A felsőbb évfolyamok bekapcsolódása részlegesen történik.
- 3.2. A tanárok nem azonosulnak teljes mértékben a program célkitűzéseivel.

VIII. A megvalósítás lépései

– Team szervezése:

A team - munkába bevonhatók belső és külső segítők:

a) belső: testnevelők, egészségtan tanár, drog-koordinátor, ifjúságvédelmi felelős, osztályfőnöki munkaközösség vezetője, biológia, földrajz, kémia szakosok, magyartanárok kommunikációt és önismeretet tanítók, drámapedagógusok, könyvtárosok, minden elkötelezett tanár és segítő személyzet stb.

b) külső: szülők

Egészségügy (iskolaorvos, védőnő, szakorvosok, akik esetleg szülők is, drogambulancia, bőrgyógyászat, stb.),

döntéshozók: önkormányzat,

média helyi TV, rádió,

helyi és megyei újságok,

intézmények és civil szervezetek: Pedagógiai Intézet, Mobilitás, más középiskolák, ÁNTSZ, Nevelési Tanácsadó, Családsegítő Központ, Ifjúsági Otthon, RÉV, HELPI, stb.

– **Források feltárása**

Pénzügyi források:

- a) belső (más célról átcsoportosítható források, iskolai alapítvány lehetőségeinek feltárása, eddig is hasonló célra fordított források beépítése),
- b) külső: pályázatokon illetve szponzoroktól elnyerhető források.

Humán források:

- a) belső: (speciális, a programhoz felhasználható ismeretekkel rendelkező iskolai dolgozók és diákok felkutatása, laikus segítők és képezhető diákok felkutatása),
- b) külső: segítő szülők és egyéb nem szakemberek felkutatása.

– Cselekvési terv készítése

- Az egyes lépések meghatározása.
- A teendők sorrendjének meghatározása.
- Az elvégzésükhöz szükséges források számbavétele.
- A team és a segítők feladatának elosztása.
- Az egyes feladategységekért felelős személyek kiválasztása, hatáskörük rögzítése.
- A végrehajtási módozatok kidolgozása.
- A határidők és a számonkérés módjának rögzítése.

Évente a tanévnyitó értekezleten történik e feladatok felosztása és a felelősök megnevezése. Ezt a pedagógiai program mellékleteként minden évben csatoljuk

Az egészségprogram kivitelezéséért és megvalósításáért az ifjúságvédelmi felelős, a drogkoordinátor, az osztályfőnöki munkaközösség vezetője és az egészségtan tanárok a felelősök.

IX. Hatékonyságmérés, értékelés

1. A program megvalósulásának fázisait követő rendszer kidolgozásával ellenőrizhetjük

- Tudatosságállalás szintjének mérése:
 - Kérdőív vagy interjú, egyéni megfigyelés,
 - érdeklődés felmérése.
- Ismeret- vagy attitűdváltozás:
 - Kérdőív vagy interjú felmérés (összehasonlítás referenciacsoporttal),
 - beszélgetések érintettekkel,
- Magatartásváltozás:
 - cselekedetek megfigyelése,
- Egészségi állapotváltozás felmérése az iskolaorvos és a Védőnői –Szolgálat bevonásával az iskola testnevelői mellett:
 - egészségügyi mérések (kockázati típustól függően),
 - egészségügyi statisztikák készítése,
 - önértékelés (elért változásokról).

2. Értékelés a programért felelősök szempontjából

- Egyéni: feladatonként önértékelés.
- Team szintű: félévenként szóban és/vagy írásban.
- Intézményi szintű: évenként szóban és írásban.

X. Szakmai program

1. Egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok

1.1. Iskolai étkeztetés

A diákok tanév eleji (esetenként év közbeni) jelentkezések alapján igénybe vehetik az iskolai étkeztetést. (A menzafizetés rendjét az iskolai Szervezeti és Működési Szabályzat tartalmazza.) E szolgáltatást az iskolától függetlenül működő cég nyújtja az iskolával történő megállapodás szerint. Az étkeztetés helye az iskola alagsorában működő kb. 70 férőhelyes önkiszolgáló étterem, s az azt kiszolgáló melegítő konyha. Az étlapon naponta három féle ebédválasztási lehetőség van, ezek közül egy reformétrend (vegetáriánus). A menza működésével kapcsolatos észrevételeket egy véleménynyilvánító füzetbe lehet beírni, ezek eddig alapvetően kritikai megjegyzések voltak.

Feladatok a következő évre:

- A diákok ebédelési sorrendjének (időbeosztás) korszerűsítése
- Az étlap áttekintése dietetikus szakemberrel, hogy az egészséges táplálkozást a kornak megfelelően szem előtt tartsuk
- Szemléletváltás szükséges az iskolai büfé választékával kapcsolatban, ebben szeretnénk szakember segítségét igénybe venni

1.2. Mindennapos testmozgás

A heti 2-3 testnevelés óra nem elegendő a szakmai feladatok oktatásához és az egészségmegőrzéshez. Azokon az évfolyamokon, ahol még ilyen kevés az óraszám, külön gondot kell fordítani a kiegészítő lehetőségekre a rendszeres testmozgás megteremtéséhez. Például tanórán kívül használhatják az iskola sportszereit /ping-pong asztal, tollasütők, labdák/, a sportudvaron illetve a tornateremben labdázhatnak, valamint a konditerembe is bemehetnek, amire egyre inkább növekszik az igény. Ezeket a lehetőségeket sajnos még nem minden diák veszi igénybe.

A heti öt testnevelés óra elegendő a célok megvalósításához.

Sajnos egyre inkább nő a gyógytestnevelésre kényszerülő diákok száma, és a városban központilag működtetett gyógytestnevelés foglalkozás ezt már nem tudja ellátni, ezért szükségessé vált, hogy a gimnázium tanulóinak az iskolában biztosítsuk ezt a lehetőséget. A testnevelők közül egy fő rendelkezik gyógytestnevelő szaktanári egyetemi diplomával. A gyógytestnevelés órákat csak 0. és 8. órában tudjuk megtartani, mert vegyes életkorú a csoport, valamint testnevelés órán tartásjavító gimnasztikával próbáljuk elérni, hogy a mozgásszervrendszeri megbetegedések száma ne növekedjen.

Feladatok a következő évekre:

- a lehetőségek írásos formában történő megjelenítése az erre kijelölt faliújságon
- a diákok motiválása

1.3. Lelki egészség védelme – Személyiségfejlődés

Iskolánkban kétféle módon igyekszünk eleget tenni ennek a feladatnak, egyrészt a kerettantervi előírásoknak megfelelően a szakórákon, vagy a szaktantárgyakba beépítve (évfolyamoknak megfelelően) különböző modulok segítségével. Ezek a következők: önismeret, tanulásmódszertan, társadalomismeret, emberismeret és etika, valamint tánc és dráma. Mindezt kiegészítik, az iskolai környezet hangulata: a színek, a tantermek és a folyosók dekorációja és a rendezett iskolaudvar.

Másrészt, ha lehetőségünk adódik mentálhigiénés vagy prevenciós pályázat/ok megvalósítására.

Feladatok a következő évre:

- lehetőségeinkhez mérten az iskolai környezet szépítése
- pályázatok keresése és kivitelezése

2. Egészségnevelési és környezeti nevelési feladatok

2.1. A tanórai tevékenységek

Említésre kerültek a **1.3.** pontban a lelki egészség védelméről.

2.2. A tanórán kívüli tevékenységek

Iskolánkban minden testnevelő rendelkezik röplabda szakedzői minősítéssel. Ebből adódóan délutánonként röplabdaedzések vannak a tornateremben, minden korosztály számára, fiúknak és lányoknak egyaránt. Továbbá a késő délutáni órákban külsős oktatók küzdősportokat tanítanak, ezen felül tanévenként változóan táncoktatás is folyik.

A tanórán kívüli tevékenységek körét bővítik: a tanulmányi kirándulások, szakkörök, nyári táborok (a hagyományra való gólyatáborok is), az aulában megrendezésre kerülő iskolai és művészeti kiállítások. Fontos említést tenni a gimnáziumban működő színjátszókörrel, mely neves múltra tekint vissza.

Feladatok a következő évre:

- a programok hirdetése (iskolarádió, faliújság, honlap, diákönkormányzati ülések)
- diákok motiválása az aktívabb részvételre

2.3. Célzott akkreditált programok alkalmazása

Minden évben rendszeresen igénybe vesszük az iskola egészségügyi szolgálat által kínált lehetőségeket (családi életre nevelés, vendégelőadók szervezése, esetenként prevenció előadások/foglalkozások megtartása).

Nyertes pályázatainktól függően prevenció programok megvalósítása.

Feladatok a következő évre:

- pályázási lehetőségek felkutatása
- minél több osztály bevonása a programokba

2.4. Egészségnapok, hetek, sportprogramok

Iskolánkban több hagyományosan megrendezett sportprogram működik: őszi és tavaszi osztályok közötti lány és fiú focibajnokság, női és férfi tanár-diák kosárlabda mérkőzés illetve tanár-diák labdarúgómeccs. Évről-évre szervezünk iskolai sítábort, túrisztikai- és vízitábort,

valamint röplabdás nyári tábort. És újra itt említjük meg a gólyatábort. Valamint, ha az időjárás kedvező, akkor a téli időszakban az iskola udvarán korcsolyapálya működik.

2.5. Balesetvédelmi rendszabályok megismerése, alkalmazása

Minden tanév elején az osztályfőnöki órákon az osztályfőnökök ismertetik a házirendet és ezzel együtt az iskolában érvényes balesetvédelmi szabályokat is. Ezen felül az egyes szaktárgyak első óráján is elhangzanak a balesetvédelmi rendszabályok és megbeszélés tárgyát képezi az órákon folyó munkák rendje.

2.6. Szülők és a család bevonása a programokba

Az iskolai tanórán kívüli tevékenységről és az iskolában működő programokról információt szerezhetnek a szülők az erre kijelölt faliújságról, valamint az intézmény honlapjáról. Az tanév során megrendezett szülői értekezleteken is közöljük a fontosabb tudnivalókat.

Feladatok a következő évre:

- az intézmény honlapjának folyamatos frissítése ebben a témakörben
- az egészségprogram faliújságának kijelölése és megtervezése
- a szülők és családok bevonása az iskolai és városi egészségnevelő és egészségfejlesztő programokba, ebbe a feladatban a diákönkormányzatot is szeretnénk intenzíven bevonni

2.7. Esetmegbeszélés

A fent említett programok és feladatok a diákok és a szülők mentálhigiénés állapotának javítására és szinten tartására irányulnak, de szeretnénk, hogy alkalomszerűen, amikor szükség van rá, szakember bevonásával szupervíziót tartunk, hogy a tantestület tagjai is megőrizhessék lelki egészségüket és biztosított legyen számukra is a fejlődés lehetősége.

Irodalom

[1] **BAGDY EMŐKE**: A klinikai pszichológiai szakmai kollégium állásfoglalása a mentálhigiéné, a segítő szakmák és a klinikai pszichológia viszonyának kérdésében, Kossuth L. Tudományegyetem, Debrecen, 1996. 37. oldal.

[2] **EWLES & SIMNETT**: Egészségfejlesztés, Medicina Könyvkiadó Rt. Bp., 1999. 120., 130- 131.oldal.

[3] **KULCSÁR ZSUZSANNA**: Egészségpszichológia, ELTE Eötvös Kiadó, Bp., 1998. 33. oldal.