

**Zalaegerszegi SZC Keszthelyi Asbóth Sándor  
Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium**

**Egészségfejlesztési Program**

**Jóváhagyta:**

.....

**Vizlendvai László  
főigazgató**

**Keszthely, 2020.09.01.**

## 1., A teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok

A teljes körű egészségfejlesztési program az iskola közössége életminőségének, életfeltételeinek, egészségi állapotának javítását szolgálja; olyan problémakezelési módszer, amely az iskola közösségének aktív részvételére épít.

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy alapeladat rendszeres végzését jelenti a oktató testület partneri kapcsolati hálójában szereplők ésszerű bevonásával:

- egészséges táplálkozás megvalósítása (lehetőleg a helyi termelészelyi fogyasztás összekapcsolásával);
- mindennapi testnevelés/testedzés minden tanulónak, a mozgás beépítése a mindennapi életbe (tartásjavító torna, relaxáció és tánc);
- a tanulók érett személyiséggé válásának elősegítése személyközpontú pedagógiai módszerekkel és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával;
- környezeti, médiatudatossági, fogyasztóvédelmi, balesetvédelmi és családi életre nevelést is magában foglaló egészségfejlesztési tematika oktatása.

Az egészségfejlesztési ismeretek témakörei az iskolában:

- Az egészség fogalma
- A környezet egészsége
- Az egészséget befolyásoló tényezők
- A jó egészségi állapot megőrzése
- A betegség fogalma
- A táplálkozás és az egészség, betegség kapcsolata
- A testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
- Balesetek, baleset-megelőzés
- A lelki egészség
- A társadalom élete, a társadalmi együttélés normái: illem és etika, erkölcs
- A szenvedélybetegségek és megelőzésük (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, játékszenvedély, internet- és tv-függés)
- A média egészséget meghatározó szerepe
- Fogyasztóvédelem
- Iskola-egészségügy igénybevétele

### ***Egészségnevelési elvek***

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a szakképző intézményben eltöltött időben minden tanuló részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, a szakképző intézmény mindennapjaiban rendszeresen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

Kiemelt felelősséggel tartozik az iskola, mint olyan intézmény, amely a tanulók ismereteinek, képességeinek és viselkedésének fejlesztésére hivatott. Az egészséges életmódra nevelést már

kisgyermekkorban el kell kezdeni, és az életfordulókon (serdülőkor, ifjúkor) fokozottabban megerősíteni. A nevelési folyamatban nélkülözhetetlen – az alapvető értékek mellett – a testi-lelki-szociális egészség közvetítése, az élet egészségvédelme.

Jelentős szerepet kap benne a szülő, a család, az ifjúságvédő, a civil közösségek, sport- és egyéb egyesületek, média, stb.

Az egészségkultúráltság maga az életmód. Az egészségvédelem szoros kapcsolatban áll az erkölcsi értékekkel, magatartással.

Már kora gyermekkortól kezdve számos befolyás éri a gyermeknek az egészségről alkotott fogalmát, de számos hatás éri viselkedésüket, magatartásukat is. Sokszor nincsenek tisztában a befolyásokkal, amelyek érik őket. Ezért fontos része az egészségnevelési programnak az is, hogy segítsen a tanulóknak kialakítani olyan készségeket, amelyek lehetővé teszik saját magatartásuk kedvező irányú befolyásolását.

#### ***Az egészségfejlesztési program hozzásegíti a tanulókat***

- az egészséges életvitel kialakításához,
- a helyes értékrend felépítéséhez,
- az egészségvédelem kérdéseinek megismeréséhez,
- az életmóddal kapcsolatos (biológiai-pszichés) tennivalók elsajátításához,
- a képességek erősítéséhez, fejlesztéséhez,
- az egészségre káros szokások megismeréséhez, kiküszöböléséhez.

Mindennek legyen figyelemfelkeltő, tájékoztató, motiváló szerepe az egészség érték tudatosításában. Ezek birtokában képesek lesznek egészségük megőrzésére, a betegségek megelőzésére, az egészséges személyiség kimunkálására, a helyes egészségmagatartás kialakítására.

A programba beépül a folyamatkövetés és az eredményvizsgálat. Ehhez idő kell, fontos a többszintűség, a célok, feladatok követhetősége.

#### **Alapelve, célja:**

- az egészségkultúráltság emelése,
- olyan tulajdonságok kifejlesztése, amelyek hozzásegítenek a tudás hasznosításához,
- a tanulók segítése a testi és a lelki egészség harmóniájának megteremtésében, az egészséges életmód kialakításában és megtartásában,
- az életvezetési képességek fejlesztése,
- a tanulók felelősségérzetének fejlesztése egészségük megőrzéséért,
- a tanulók felkészítése a stressz-hatások feldolgozására,
- a környezeti és egészségtudatosság erősödésének előkészítése,
- a mindennapi testedzés megvalósítása a tanulók számára,
- az egészségnevelés mentálhigiénés nevelésre való kiterjedése.

**Tartalma:**

- az egészségfejlesztéssel összefüggő célok, feladatok,
- a feladatok végrehajtását szolgáló program,
- az iskola-egészségügyi szolgálat munkája.

**Kapcsolódó szakanyagok:**

- módszertani szakanyag a tanulók fizikai állapotának méréséhez és minősítéséhez,
- módszertani anyag a mindennapos testneveléshez.

**Az egészségnevelés fő jellemzői:**

- az egészség megtartása, fokozása,
- az egészség visszaszerzésére irányuló és a személyiség formálását elősegítő tevékenység.

**Területei:**

- Egészségmegőrzés; a helyes életmód kialakítása.
- Mozgás, rendszeres testedzés, játéklehetőség.
- Táplálkozási szokások kialakítása egészségünk érdekében.
- Öltözködés.
- Higiénia, tisztálkodás.
- Egészségkárosító szenvedélyek (drog, alkohol, cigaretta, egyéb szenvedélybetegségek és függőségek) megelőzése.
- Ésszerű napirend kialakítása.
- Szűrővizsgálatok.

**A vonatkozó ágazati jogszabályok alapján az alábbiak szerint foglalhatjuk össze az iskolai egészségvédelem főbb feladatait:**

- Ismertesse meg az emberi szervezet működésének és a természeti, társadalmi, pszichés környezet kölcsönhatásának törvényeit.
- Fejtse ki az egészséges táplálkozásra, életmódra, valamint az egészséges környezet megteremtésére vonatkozó tudnivalókat, buzdítson azok megtartására.
- Valósítsa meg a személyes, testi és lelki higiénia követelményeit.
- Szorgalmazza a testmozgás, az aktív életmód, a sportolás rendszeressé tételét.
- Szolgáltasson módszereket (döntési helyzetekhez megoldásokat), a stresszhelyzetek megelőzésére és feloldására, a konfliktusok kezelésére.
- Ismertesse a szexuális kultúrával és a családtervezéssel, a nemi úton terjedő betegségek megelőzésével kapcsolatos tudnivalókat.
- Tudatosítsa a szenvedélybetegségek káros hatásait és a rászokás elkerülésének módját.

- Ismertesse meg a tanulókkal az egészségügyi szolgáltatások igénybevételének feltételeit és lehetőségeit.
- Adjon gyakorlati tanácsot az egészséget és a testi épséget veszélyeztető tényezők, balesetveszélyek elkerülésének módjára, a lehetőségekhez mérten tanítsa meg az elsősegélynyújtás elemi tennivalóit.
- Fejlessze ki a beteg, sérült és fogyatékos embertársak iránti elfogadó és segítőkész magatartást.

### **Az iskolai teljes körű egészségfejlesztés szinterei:**

- Életviteli feladatok;
- Tanórai feladatok;
- Tanórán kívüli feladatok.

### **Életviteli feladatok**

Az iskolai élet a nevelés-oktatás szintere. A nevelés dimenziói közt az egyik, meghatározó tényező az egészség iránti igényre nevelés. A szó tartalmának meghatározása sugallja a feladatokat.

### **Tanórai feladatok**

Az egészséges életmódra nevelés tananyagának tervezésénél megfogalmazott célok és feladatok:

- járuljon hozzá a tanulók képességeinek sokoldalú fejlesztéséhez,
- életmódjuk, szokásaik értékekkel történő kialakításához,
- eddze akaratukat mentálisan, fizikálisan, szociálisan,
- bővítse ismereteiket.

### **Kötelező tanórai keretben végzett egészségnevelés:**

- Tantárgyakba beépített egészségnevelés: osztályfőnöki óra, testnevelésóra, biológiaóra. Kiemelt jelentőségű a biológia, ahol a tanterv tartalmazza az egészségtant, az egészséges életmóddal kapcsolatos problémák, prevenció és megoldás területét.
- „Egységóra” (a védőnő vagy meghívott előadó foglalkoztató előadása).

### **Tanórán kívüli foglalkozások:**

- délutáni szabadidős foglalkozások,
- sportprogramok,
- témával kapcsolatos filmvetítések, vetélkedők, versenyek, egyéb játékos programok, csoportfoglalkozások,
- sportrendezvények, kulturális programok,
- kirándulások, erdei iskolák, túrák, sportprogramok,
- együttműködés sportegyesületekkel.

### **Mindennapi testedzés megvalósítása:**

- testnevelés órákon,

- szabadidőben, rendszeres sportfoglalkozások keretében,
- diáksport egyesület működtetésével,
- egy-egy sportágnak az iskolában helyet adva, biztosítva a tanulók szervezett sportolási részvételét,
- sportversenyek lebonyolítása,
- a diáksport révén diákjaink bekapcsolódnak a különféle versenyekbe.

### **Az egészségnevelés megvalósításában résztvevők:**

Belső (iskolai) résztvevők:

- az igazgató vagy megbízottja,
- az iskolaorvos, védőnő,
- a testnevelő, szaktanárok,
- a diákönkormányzatot segítő oktató,
- az iskolapszichológus.

A külső kapcsolatok lehetőséget biztosítanak az egészségfejlesztési munka kiszélesítésére, valamint a különböző szervezetek, szakemberek, szakértők bevonására.

### **Egészségnevelés tartalma az iskolánkban:**

- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete,
- a rendszeres testmozgás egészségmegőrzésében való szerepének a felismerése,
- az értékek ismerete,
- az étkezés, a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe,
- a betegségek kialakulása és a gyógyulási folyamat,
- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben,
- a személyes krízishelyzetek felismerése és a kezelési stratégiák ismerete,
- a tanulás és a tanulás technikái,
- az idővel való gazdálkodás szerepe,
- a rizikóvállalás határai,
- a szenvedélybetegségek elkerülése,
- a tanulási környezet alakítása,
- a természethez való viszony,
- az egészséges környezet jelentősége,
- az egészséges táplálkozás,
- a szenvedélybetegségekkel való foglalkozás,
- a szexuális felvilágosítás-nevelés, a családtervezés alapjai,

- az AIDS-prevenció,
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás (elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat),
- a testi higiénia,
- a környezeti ártalmak (zaj, légszennyezés, hulladékkezelés),
- a személyes biztonság (közlekedés, rizikóvállalás),
- az egyénileg kialakított mozgásprogram fontossága az egészségmegőrzésben,
- a stressz- és feszültségoldó gyakorlatok fontossága a kiegyensúlyozott testi-lelki fejlődésben és az interperszonális kapcsolatokban.

Az iskola egészségfejlesztési-stratégiájának kimunkálása hosszú távú előrejelzés lehet a tanulók életminőségében, a romló tendenciák megfékezésében, a javulás feltételeinek megteremtésében. Célunk az, hogy megtanítsuk a diákjainkat arra, hogy törődjenek magukkal, fejlesszék magukban a teljes ember igényét. Ápolják érzelmeiket, ne váljon örömnélküli kötelességgé mindennapi munkájuk. Tudjanak örülni egymásnak, családjuknak, barátaiknak. Több megértéssel és elfogadással éljenek együtt másokkal, így biztosan egészségesebb életet élhetnek.

#### **A teljes körű egészségfejlesztés megvalósulása:**

A program megvalósulása a tanévek során, az iskola munkatervében megtervezetten történik. A szaktanárok és az osztályfőnökök, a diákönkormányzat és más, alkalmanként felálló munkacsoportok a napi munka tervezésekor figyelemmel kísérik a program megvalósulását. A megvalósítás során a folyamatokat tervezzük, nyomon követjük, ellenőrizzük és értékeljük a megfogalmazott módszerek, értékek mentén.

Az egészségnevelést szolgáló egyéb foglalkozások:

- szakkörök,
- minden évben egy alkalommal elsősegély-nyújtási bemutatót szervezünk a tanulóknak az Országos Mentőszolgálat, a Magyar Ifjúsági Vöröskereszt vagy az Ifjúsági Elsősegélynyújtók Országos Egyesületének bevonásával,
- évente egy egészségvédelemmel, helyes táplálkozással, elsősegély-nyújtással foglalkozó (projektnap/témanap) eseményt szervezünk a tanulók számára.

A teljes körű egészségfejlesztési program megvalósításáért az iskola minden oktatója, dolgozója felelős.

#### ***A program megvalósulásának ellenőrzése, értékelése***

##### **Életvitelszerűen megvalósuló tevékenységek:**

A napi iskolai élet során folyamatosan végzett és irányított tevékenységek beépülnek a tanulók magatartásformái sorába. A tanítók és a tanárok a tanulók közt élve érzékelik a folyamat fejlődését, és megerősítik a helyes viselkedésmintákat.

### **Tanórai keretben megvalósuló fejlesztés:**

A tananyaghoz kapcsolódóan, a tanmenetekben rögzített elsajátítandó ismeretek mérhetőek. Részei a tanulási folyamatnak. A tananyag számonkérésének folyamatában ellenőrizhető, hogy az életvitelszerűen rögzítendő elemek valóban beépültek-e a tanuló viselkedési kultúrájába.

### **Tanórán kívüli tevékenységek (egyéb foglalkozások) során megvalósuló fejlesztés:**

A munkaterv szerint megszervezett témnapok, témahetek, projektek egyrészt a fejlesztési folyamat előre tervezett elemei, másrészt a hiányosságok észlelését követő korrekciók. Célunk, hogy az átadott ismeretek, a megtapasztalt egészségnevelési elemek beépüljenek a tanuló és a családja napi életviteli kultúrájába, annak szerves részévé váljanak. Ezek a programok gyakran versenyztetéssel valósulnak meg, így az eredmények követhetőek.

### **Visszacsatolás:**

A programok és az egész tanév során elért eredmények reális feltérképezése és értékelése adja a következő tervezési időszak szakmai alapját. Az elsajátítandó ismeretek fejlődnek, a diákok tudása elmélyül. Az iskola és a tanárok éves munkatervet, programtervet és a foglalkozási tervet készítik.

Az általános fizikai teherbíró képesség mérése során feltérképezhetők az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. A hiányosságok feltárása, a tanulók életmódjának ismerete kiindulási alapul szolgál az egyéni és a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítésében. Célunk az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetése, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztése, a szükséges szint elérésére, megtartására.

A tanulók fizikai képességének mérésére egyszerű, kevés szerigényű és bárhol végrehajtható tesztek használunk.

El kell érni, hogy az általános fizikai teherbíró képesség fejlődésének folyamatos nyomon követése motivációs tényezőként hasson a tanulókra, és az iskolából kikerülve életvitelükben helyet kapjon a rendszeres fizikai aktivitás.

## **2. Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításával kapcsolatos iskolai terv**

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításának célja, hogy a tanulók

- ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát,
- ismerjék meg az élettannal, anatómiával kapcsolatos legfontosabb alapfogalmakat,
- ismerjék fel a vészhelyzeteket,
- tudják a leggyakrabban előforduló sérülések élettani hátterét, várható következményeit,
- sajátítsák el a legalapvetőbb elsősegély-nyújtási módokat,
- ismerkedjenek meg a mentőszolgálat működésével; sajátítsák el, mikor és hogyan kell mentőt hívni.

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításával kapcsolatos kiemelt feladatok:



- a tanulók korszerű ismeretekkel és az azok gyakorlásához szükséges készségekkel és-jártassággal rendelkezzenek az elsősegély-nyújtási alapismeretek területén,
- a tanulóknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az elsősegélynyújtás alapismereteit,
- a tanulók az életkoruknak megfelelő szinten – a tanórai és egyéb foglalkozások keretében – foglalkoznak az elsősegélynyújtással kapcsolatos legfontosabb alapismeretekkel.

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátításának érdekében

- az iskola kapcsolatot épít ki az Országos Mentőszolgálattal, a Magyar Ifjúsági Vöröskereszttel és az Ifjúsági Elsősegélynyújtók Országos Egyesületével,
- tanulóink bekapcsolódnak az elsősegélynyújtással kapcsolatos iskolán kívüli vetélkedőkbe,
- támogatjuk az oktatók részvételét 30 órás, elsősegély-nyújtási továbbképzésen.

Az elsősegély-nyújtási ismeretek a következő tantárgyakba épülnek be:

- Biológia: rovarcsípések, légúti akadály, artériás és ütőeres vérzés, komplex újraélesztés.
- Kémia: mérgezések, vegyszer okozta sérülések, savmarás, égési sérülések, forrázás, szénmonoxid mérgezés.
- Fizika: égési sérülések, forrázás.
- Testnevelés: magasból esés.
- Szakmai elmélet: elsősegélynyújtás

Az elsősegély nyújtásával kapcsolatos ismeretek tantárgyankénti és évfolyamonkénti megjelenését a képzési program mellékletét képező tantervek tartalmazzák.

### **3. Komplex intézményi mozgásprogram**

- A komplex intézményi mozgásprogram adott tanévre aktualizált feladatterve az éves munkaterv melléklete.
- Az intézmény tanulói rendszeresen részt vesznek a település és a különféle szervezetek által meghirdetett sport- és egészségnapokon.
- Az alternatív és szabadidős mozgásrendszerek keretében az alábbi sportágakat a feltüntetett órában beépítettük az óratervi órakeretbe: slackline, TRX, tollaslabda, asztalitenisz, lábtoll, streetball, floorball, méta, sakk, step aerobic, teljesítmény túra, kerékpározás, strand röplabda
- Az alábbi sportágakból házbajnokságot szervezünk: Kispályás labdarúgás, asztalitenisz, streetball, fekve nyomás
- Napközben felszerelést biztosítunk a sportolni kívánó diákok számára.
- Az iskolai sportkörünk az alábbi szakágakkal rendelkezik: labdarúgás, röplabda, kosárlabda, kézilabda, atlétika

- Az évszak sajátosságainak megfelelően a következő mozgásos tevékenységeket végezzük:
- Ősszel: kerékpár, télen: korcsolya, tavasszal: teljesítmény túra
- A tanulmányi kirándulások és az iskola által szervezett programok keretében, tapasztalt túravezető közreműködésével rendszeresen szervezünk kerékpártúrákat és gyalogtúrákat.
- A tanulók fizikai állapotának mérését minden évben elvégezzük. Ezeknek a méréseknek a tapasztalatait felhasználjuk a testnevelési órák fizikai képességfejlesztésének megtervezésénél, a sportkörü foglalkozásokon és a tömegsport órákon.

#### **4. Iskola- egészségügyi ellátás egyeztetett munkaterve**

**Oktatási intézményt ellátó orvos neve:** Dr. Csiszár Mária Ágota

**Elérhetősége:** Keszthely, Sopron u. 2., Telefon: 83/ 515-060

**Oktatási intézményt ellátó védőnő neve:** Kövér-Parragi Cecília

**Elérhetősége:** Keszthely, Sopron u. 2., Telefon: 70/3425396

*Az iskola egészségügyi ellátás célja:*

Közreműködés az óvodában, alap és középfokú tanintézményekben és kollégiumokban nevelt és oktatót gyermekek egészséges szomatikus, mentális és szociális fejlődésnek biztosításában egészségi állapotának védelmében és egészségének fejlesztésében.

A krónikus beteg vagy fogyatékkal élő gyermek intézményi integrációjának elősegítése.

A 26/1997. (IX.3.) NM rendelet tartalmazza az iskola egészségügyi ellátását. A rendelet 3. számú melléklete határozza meg az iskola egészségügyi tevékenység keretében a védőnő által önállóan ellátandó feladatokat.

Alapszűrés: - testi fejlődés ellenőrzése (elhízás, kóros soványság megítélése)

- pszichomotoros, mentális, szociális fejlődés nyomon követése
- érzékszervek szűrése (látásélesség, színlátás, hallás)
- mozgásszervek szűrése (lúdtalp, gerincelváltozások, mellkas deformitások)
- golyvaszűrés (tapintásos vizsgálattal)
- vérnyomásmérés

Higiénés vizsgálatok végzése

Elsősegélynyújtás

Védőoltásokkal kapcsolatos szervezési, előkészítési feladatok

Orvosi szűrővizsgálatok előkészítése, segédkezés a vizsgálatoknál, védőoltásoknál.

Krónikus betegek, magatartási zavarokkal küzdők életvitelének segítése.

Testnevelési csoportbesorolás elkészítése

Gyógytestnevelés, testnevelés, technikai órák, iskolai helyiségek és környezet, étrend, étkezési higiéné, büfé ellenőrzés.

Mentálhigiénés feladatok, egyéni, csoportos beszélgetés, tanácsadás, tanulókkal, szülőkkel

Részvétel közösségi egészségfejlesztő programokban, tanfolyamokon.

Egészségnevelés – órák, előadások, egyéni és kiscsoportos foglalkozások (tanórán és azon kívül), egészségnap szervezése

Kapcsolattartás – szülőkkel, oktatókkal, iskolaorvossal, jelzőrendszerrel, karitatív szervezetekkel stb.

Az elvégzett feladatok dokumentációjának vezetése.

Középfokú oktatási intézményben kötelező szűrővizsgálat 10. és 12. évfolyamban történik, de minden évben a nem index osztályok védőnői vizsgálata is megtörténik.

Az iskola- egészségügyi ellátás rendje:

**Iskolaorvos:** hétfő 8.30-12- ig, és minden páratlan hét szerdáján 8.30-12-ig, ill. szükség esetén, rendkívüli alkalmakkor egyéb napokon is elérhető;

**Iskolavédőnő:** hétfőtől-péntekig 8-14 óráig (16 óráig ügyintézési, adminisztrációs időszak).

A munkaterv megvalósulása függ a jelenlegi vírushelyzettől, így mihamarabb próbáljuk elvégezni a páros évfolyamok vizsgálatát a mindennapi, halasztást nem tűrő teendők mellett.

## 5. Munkaterv a 2020/21-es tanévre

- Szeptember: - Munkaterv, egészségfejlesztési terv elkészítése, egyeztetése, iskolaorvossal, intézményvezetővel.
- Dokumentáció, törzslapok rendezése, ki- és beköltöztetések, 9.-es törzslapok beszerzése, névsorírás az osztályvizsgálati lapokra.
  - Hepatitis-B oltások ellenőrzése, szükség esetén pótlása.
  - Testnevelési csoport besorolás elkészítése.
  - Elsősegélyláda feltöltése, balesetvédelmi ellenőrzés.
  - Gyógyszerigénylés elkészítése.
  - Tisztasági vizsgálat.
  - Gyakorlati oktatással kapcsolatos munkahelyi körülmények figyelemmel kísérlése.
  - Szeptember első három hetében a vírushelyzet miatt elmaradt májusi szakmai alkalmassági vizsgálatok elvégzése, alkalmasságok elbírálása.
- Október: - 12.évfolyam védőnői előkészítése és orvosi vizsgálata;
- Testnevelés felmentések elbírálása.
  - Tisztasági vizsgálatok végzése.
  - Egészségügyileg és szociálisan veszélyeztetett tanulók fokozott gondozása.
  - Gyógytestnevelésre járó tanulók ellenőrzése, egyeztetés a testnevelő és a gyógytestnevelő tanárokkal.
- November: - A hiányzó 12. osztályos tanulók vizsgálata;
- Influenza elleni védőoltás szervezése- igény esetén.
  - Orvosi, védőnői gondozás.
  - Elsősegélynyújtó szakkör beindítása.
- December: - 10. évfolyam védőnői szűrése, orvosi vizsgálata.
- Elmaradt vizsgálatok pótlása.
  - Élelmezés, és konyha ellenőrzése.
  - Az iskola higiénia ellenőrzése.
  - Együttműködés az iskolafogászattal.
- Január: - A 16 éves tanulók védőnői és orvosi felülvizsgálata.
- Tisztasági vizsgálatok.
  - Testnevelési besorolás féléves orvosi elbírálása.
  - Testnevelési órák látogatása.
- Február: - Elsősegélyládák ellenőrzése, szükség esetén feltöltése.
- Tisztasági vizsgálat.
- Március: - Elmaradt vizsgálatok pótlása.
- Orvosi, védőnői gondozás.
  - Az étkeztetés ellenőrzése.
- Április: - Orvosi, védőnői gondozás.
- Tisztasági vizsgálat.
  - 16 éves korban kötelező állapotfelmérő (orvosi, védőnői) státuszok pótlása.
  - 11. évfolyam védőnői szűrése.
  - 14. évfolyam védőnői szűrése.

- Május:
- Élelmezés és konyha ellenőrzése.
  - Az iskola higiénia ellenőrzése.
  - A következő évi testnevelési csoportbesorolás elkészítése.
  - Alkalmassági vizsgálatok az újonnan szakmára jelentkezőknél.

- Június:
- Iskola- egészségügyi jelentés elkészítése.
  - Igény szerint ballagáson, évfázón ügyelet tartása.
  - Az elmaradt szakmai alkalmassági vizsgálatok pótlása.
  - Hiányzó orvosi vizsgálatok pótlása.

- Július:
- Részvétel a nyári napközis táborban.

- Augusztus:
- Az orvosi szoba rendbe tétele.
  - Anyagigénylés összeállítása.
  - Elsősegélyládák ellenőrzése.

Folyamatos teendők:

- Fokozott gondozást igénylők ellenőrzése.
- Beutalók kiadása, leletek bekérése.
- Gyógytestnevelés ellenőrzése.
- Egészségnevelési órák tartása.
- Dokumentáció vezetése, jelentések készítése.
- Kapcsolattartások.
- Ügyintézesek.
- Igény szerint közreműködés az egészségnap szervezésében.
- Részvétel értekezleteken, továbbképzéseken, szakmai napokon.

## **5.1. Tanórán feldolgozott témakörök**

### **5.1.1. Barátság, szerelem, szexualitás, családtervezés:**

1. Felelős szexualitás: - Fogamzásgátlás
  - Nem kívánt terhesség
  - Abortusz
2. Szexuális úton terjedő betegségek/SZTB/ – AIDS, Hepatitis-B, stb.
3. Intim higiéné, tisztálkodás
4. A család szerepe, felelős családalapítás

### **5.1.2. Szenvedélybetegségek és megelőzésük:**

1. Dohányzás
2. Alkohol
3. Kábítószeres
4. Játék, szexuális és egyéb függőségek – mobiltelefon, számítógép, internet, tv, stb.

### **5.1.3. Rákmegelőzés:**

1. Hererák, hereönvizsgálat - fiúknak
2. Emlőrák, emlőönvizsgálat – lányoknak

### **5.1.4. Egészséges életmód:**

1. Korszerű táplálkozás
2. Kóros táplálkozási szokások és következményeik – obesitas, anorexia-, bulimia nervosa
3. Személyi higiénia

4. Környezeti higiénia – védőoltások, környezetvédelem

5. Egyensúly a napirendben, a sport, a mozgás fontossága a mindennapokban.

**5.1.5. Balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás.**

Elsősegélynyújtó szakkör az idei tanévben is meg lesz hirdetve, valamint az egyéb versenyekre (honvédelmi, tűzoltósági, közlekedési, szakma kiváló tanulója verseny...) való elsősegélynyújtó felkészítést a továbbiakban is szívesen vállalom.

A oktató kollégák igény szerint idén is részt vehetnek elsősegélynyújtó képzésen a múlt tanévekhez hasonlóan.

Az iskolai és városi egészségnapra és magas vérnyomás világnapi rendezvényen való szervezői és közreműködői feladatok elvégzésében, a városi szervezetek munkájában (HEFI, Efi, stb) szerepet vállalom.

## 6. LEGITIMÁCIÓS ZÁRADÉK

### **Az egészségfejlesztési program hatályba lépése, felülvizsgálata**

Iskolánk oktatótestülete a dokumentumot a vonatkozó jogszabályi előírások alapján módosította. A módosítások bevezetése 2020. .... napjától történik felmenő rendszerben.

### **Az egészségfejlesztési program nyilvánosságra hozatala**

A dokumentumot a fenntartó székhelyén, az iskola könyvtárában, az igazgatói irodában lehet elolvasni, valamint megtekinthető az iskola honlapján.

### **Az intézményben működő egyeztető fórumok nyilatkozatai**

*Az egészségfejlesztési programot/módosítását az intézmény diákönkormányzata 2020..... napján tartott ülésén véleményezte, amelyet aláírással tanúsítok.*

Kelt: Keszthely, 2020. ....hónap ..... nap

.....  
diákönkormányzat képviselője

*Az egészségfejlesztési programot/módosítását a szülői szervezet (közösség) 2020. .... napján tartott ülésén megtárgyalta. Aláírással tanúsítom, hogy a szülői szervezet (közösség) véleményezési jogát jelen oktatási program felülvizsgálata során, a jogszabályban előírtaknak megfelelően gyakorolta.*

Kelt: Keszthely, 2020. ....hónap ..... nap

.....  
szülői szervezet (közösség) képviselője

Az egészségfejlesztési programot/módosítását az képzési tanács 2020. .... napján tartott ülésén megtárgyalta. Aláírással tanúsítom, hogy az képzési tanács véleményezési jogát jelen egészségfejlesztési program felülvizsgálata során, a jogszabályban előírtaknak megfelelően gyakorolta.

Kelt: Keszthely, 2020. ....hónap ..... nap

.....  
képzési tanács képviselője

**Az egészségfejlesztési program elfogadásáról és jóváhagyásáról szóló záradék**

Az egészségfejlesztési programot/módosítását az intézmény oktatótestülete 2020. .... napján tartott értekezletén elfogadta.

Kelt: Keszthely, 2020. ....hónap ..... nap

.....

hitelesítő oktatótestületi tag

P.H.

.....

hitelesítő oktatótestületi tag

Az egészségfejlesztési programot jóváhagyom.

Kelt: Keszthely, 2020. ....hónap ..... nap

.....

igazgató

P. H.



## Fenntartói jóváhagyó nyilatkozat

Jelen egészségfejlesztési programot a 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről értelmében az alábbi, a fenntartóra többletkötelezettséget telepítő rendelkezések

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(fejezet és címmegjelölések)

vonatkozásában a **Zalaegerszegi Szakképzési Centrum**, mint az intézmény fenntartója egyetértési jogkört gyakorolt. Aláírással tanúsítom, hogy a fenntartó döntésre jogosult *szerve/vezetője* az egészségfejlesztési program fenti rendelkezéseivel egyetért, azokat jóváhagyja.

Kelt: ....., ..... év ..... hónap ..... nap

.....

fenntartó képviselője