

„Az egészség a TIEd is!”

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés tevékenységei

Ajánlás a pedagógusok részére

Készítette:

EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkársága
EMMI Oktatásért Felelős Államtitkársága

2016. március

Tartalom

Előszó	3
Bevezető: A TIE szükségessége és jelentése.....	4
A TIE megvalósítása az iskolák mindennapi életében	7
TIE I. tevékenység: egészséges táplálkozás	8
Egészséges táplálkozás megvalósítása (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával):.....	8
TIE II. tevékenység: mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás.....	12
TIE III. tevékenység: lelki egészséget segítő nevelés	14
TIE IV. tevékenység: egészség-ismeretek, készségek átadása	17
A TIE 4 alaptevékenységét kiegészítő fontos tevékenységek	21
„A” feladat: környezet bevonása és alakítása.....	21
„B” feladat: nyomkövetés.....	22
„C” feladat: szakmai segítség.....	22
Záró gondolatok	24

Előszó

Kedves Intézményvezető Asszony/Úr!

Kérjük Önt, hogy ezen ajánlást szíveskedjen intézménye mindegyik pedagógusa részére átadni.

A dokumentum képet ad a teljes körű iskolai egészségfejlesztés (továbbiakban: TIE) szükségességéről és jelentéséről, valamint gyakorlati segítséget nyújt annak, az iskolák mindennapi életében történő folyamatos megvalósításához. A pedagógusok tájékozódásának megkönnyítésére rendszerezi a már a tématerületen elkészült számos szakmai segédanyagot, megadva többnyire elektronikus elérhetőségeiket is. Felhívja a figyelmet arra, hogy a pedagógusok első számú segítői a TIE megvalósításában az iskola-egészségügyi szolgálat szakemberei.

A tömör ajánlásban számos információ nem kaphatott helyet, melyeket a döntéshozók részére készült TIE Koncepcióban találhatnak az érdeklődők. A koncepció a következő linken érhető el: [Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztés Koncepció.pdf](#)

Minden kedves pedagógusnak és segítőiknek eredményes TIE-munkát kívánunk!

Budapest, 2016. március

EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkárság

EMMI Oktatásért Felelős Államtitkárság

Bevezető: A TIE szükségessége és jelentése

Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1) bekezdése szerint „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”. A 2015. évben elfogadásra került „Egészséges Magyarország 2014-2020” című stratégia az Alaptörvénnyel összhangban meghatározza a fő népegészségügyi célokat és tennivalókat, melyek közt az egyik kiemelkedően fontos beavatkozás a teljes körű iskolai egészségfejlesztés (továbbiakban: TIE). A TIE az egészség megőrzését, fejlesztését, a betegségek hatékony megelőzését, az egészségtudatos magatartást és az egészségismereten alapuló szemléletet elősegítő iskolai tennivalók összefoglaló neve. A TIE a köznevelésre vonatkozó jogszabályokban (felsorolásukat ld. a jogszabály-dobozban) előírásként szerepel, de számos más, vonatkozó jogszabály is támogatja (részletesen ld. a TIE koncepcióban).

Jogszabályi háttér

*A TIE alaptevékenységeihez kapcsolódó legfontosabb néhány jogszabály:**

1. *A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény egésze a nevelést állítja középpontba, mégpedig a gyermek testi-lelki egészségének elősegítésével, amit a törvény számos paragrafusa bizonyít (pl. a gyermeki jogok és kötelességek együttese, a gyermeknek megfelelő bánásmód, a szülők és az iskola együttműködése, az erkölcsi és a hazafias nevelés, a családi életre nevelés, az egészségnevelés és környezeti nevelés). A törvény tartalmazza a mindennapi (heti 5) testnevelést /27.§.(11)/ minden évfolyam részére, melynek felmenő rendszerű megvalósítása a 2015. szeptemberben kezdődő tanévben vált teljessé. /97.§.(6)/.*
2. *A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet (a továbbiakban: 20/2012-es EMMI rendelet) X. fejezete foglalkozik a tanulók egészségével, biztonságával kapcsolatos feladatokkal: a nevelési-oktatási intézmény teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatait koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon kell megtervezni a helyi pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési program keretében. Ezt a programot a nevelőtestületnek kell elkészítenie, az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével.*
3. *A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30) EMMI rendelet megjelenése és hatályba lépése (az előírásokat 2015. szeptember 1-jétől kell alkalmazni) nagyban segíti az egészséges táplálkozás korszerű elvárásainak teljesülését, miközben a helyi termékek felhasználását is segíti.*
4. *A nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló, 1999. évi XLII. törvény 2011-ben történt szigorítása jelentősen támogatja az iskolai egészségfejlesztés megvalósulását.*
5. *Az iskola-egészségügy segítő szerepéről nemcsak az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 42.§.1. bekezdése, hanem az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXXIII. törvény és az iskola-egészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX.3.) NM rendelet, valamint a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról szóló 51/1997. (XII.18.) NM rendelet is rendelkezik.*
6. *Az ÁNTSZ-ről, a népegészségügyi szakigazgatási feladatok ellátásáról, valamint a gyógyszerészeti államigazgatási szerv kijelöléséről szóló 323/2010 (XII. 27) Korm.rendelet alapján az Országos Tisztifőorvosi Hivatal és a Kormányhivatalok népegészségügyi szervezeti egységei feladatot látnak el a gyermek- és ifjúsági korosztály oktatási intézményi egészségfejlesztése területén.*

** a teljes felsorolást a TIE-koncepció tartalmazza.*

Az egészség megőrzése és védelme *társadalmi felelősség*, melynek egyik alapfeltétele a teljes körű iskolai egészségfejlesztés elterjesztése a lakosság körében. Az aktív és egészséges életmódra nevelést, annak elterjesztését, kiemelt feladatként szükséges kezelni.

Egészségi állapot

*A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban rendkívül kedvezőtlen, jelentősen elmarad attól, amit társadalmi-gazdasági fejlettségünk általános szintje lehetővé tenne. Annak érdekében, hogy a felnőttek körében elterjedt népbetegségek terén javulást érijünk el, a mai gyermekek és fiatalok egészségi állapotán és magatartásán kell változtatnunk.**

Az iskoláskorúak körében az életkorral emelkedik a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás aránya, a túlsúly előfordulása és a mozgásszervek eltérései; életmódjukat tekintve pedig nő a tanulók körében a rendszeres dohányzás, az alkoholfogyasztás és lerészegedés, visszaélés-szerű gyógyszerfogyasztás, drog-kipróbálás, valamint egyre korábbi életkorra tevődik az első szexuális kapcsolat létesítése. Az iskoláskorúak rendkívül sok időt töltenek képernyős elfoglaltsággal, s az egészséges táplálkozás hiánya több tényezőtől tevődik össze.

** az iskoláskorúak egészségi állapotáról és életmódjáról a TIE koncepcióban bővebben lehet olvasni, itt csak a legjellemzőbb néhány adatot említjük..*

Az egészséges életmódra nevelést tehát a legfiatalabb korosztályoknál célszerű kezdeni, ennek különösen fontos színterét adják az óvodák, iskolák és további köznevelési intézmények. Kiemelkedően fontos, hogy a köznevelési intézmények vezetői, pedagógusai, munkatársai a szülőkkel és a gyermekekkel, tanulókkal együttműködésben éljenek azokkal a lehetőségekkel, melyeket az iskolai színtér a teljes körű iskolai egészségfejlesztéshez biztosít. Ebben a tevékenységben hangsúlyos szerepe lehet az állami és nem állami intézményeknek, szakmai szervezeteknek is.

Az iskolai egészségfejlesztés (vagyis a tanulók egészséges életmódra nevelése, a betegségek megelőzése) akkor hatékony, ha teljes körű. Ez az alábbiak teljesülését jelenti:

1. Mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt (egészségtelen táplálkozás, mozgásszegénység, a lelki egészség hiányosságai, egészségműveltség hiányosságai – bővebben ld. a TIE koncepcióban) befolyásolja.
2. Az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van.
3. Az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne.
4. A teljes tantestület részt vesz benne (miközben az iskola összes nem-pedagógus dolgozója is segíti). A pedagógusok fő segítője az iskola-egészségügyi szolgálat.
5. Bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas intézményeket és civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét, pl. a fenntartót is.

A TIE az idevágó nemzetközi és hazai szakirodalom bizonyítékai szerint az alábbi részterületeken jelentkező hatások révén eredményezi a hatékonyságot:

- a tanulási eredményesség javítása;
- az iskolai lemorzsolódás csökkenése;
- a társadalmi befogadás és esélyegyenlőség elősegítése;
- a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószer-fogyasztás és egyéb szenvedélyek elsődleges megelőzése, ill. a leszokási motiváció támogatása;
- bűnmegelőzés;
- a társas kapcsolatok javulása a kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal;
- az önismeret és önbizalom javulása;
- az alkalmazkodó-készség, a stressz-kezelés, a problémamegoldás javulása;

- érett, autonóm személyiség kialakulása;
- a krónikus, nem fertőző népbetegségek (lelki betegségek, szív-érrendszeri-, mozgásszervi- és daganatos betegségek, cukorbetegség) elsődleges megelőzése;
- a közösségi kapcsolati háló, társadalmi tőke növelése.

A fent említett pozitív hatások megjelenése várható mindazon iskolák, és az iskolában dolgozó szakemberek számára, akik egyre hatékonyabban végzik a TIE-vel kapcsolatos feladatokat. A TIE szakszerű megvalósítása a pedagógus egyik fő célját, a gyermek képességeinek megfelelő, jobb tanulási eredményt is magával hozza. Ezekről ld.:

- a 2012-ben közzétett angol nyelvű összefoglalást a tanulási eredmény és a lelki egészség közti összefüggésről:

<http://www.nasponline.org/Documents/Research%20and%20Policy/Research%20Center/Academic-MentalHealthLinks.pdf>, valamint

- a 2007-ben közzétett angol nyelvű McKinsey-jelentést: <http://mckinseysociety.com/how-the-worlds-best->

A TIE 4 alaptevékenysége:

A TIE az alábbi négy egészségfejlesztési alapeladat rendszeres, az iskola mindennapi életébe beépülő megvalósítását jelenti - minden tanulóval, a teljes tantestület és alkalmazotti közösség, az iskola-egészségügyi szolgálat szakemberei, a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai ellenőrzés és segítség mellett:

- I. **Egészséges táplálkozás** megvalósítása (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával);
- II. **Mindennapos testnevelés** minden tanulónak az egészségfejlesztési kritériumok teljesítésével, valamint az ezt kiegészítő egyéb testmozgási alkalmak;
- III. **A gyermekek érett személyiséggé válásának, azaz lelki egészségének elősegítése** személyközpontú pedagógiai módszerekkel valamint a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával (ének, tánc, rajz, mesemondás, népi játékok és népi rítusjátékok, kézművesség, stb.), és a közösségi alapú egészségfejlesztés személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával;
- IV. **Az egészségismeretek széles köre készség szintű elsajátításának elősegítése** (ezen belül baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás; személyi higiéné; a szenvedélybetegség kialakulásához vezető szerek fogyasztásának, valamint a gyermeket, tanulót veszélyeztető bántalmazásnak a megelőzése is): a részletes témalistát ld. alább.

A TIE 4 alaptevékenységét kiegészítő fontos lehetőségek:

- A.) A szülőknek, az iskola nem-pedagógus dolgozóinak és az iskola környezetének bevonása, valamint az iskola egészséges munkahellyé válása (ezen belül az iskola lelki és tárgyi környezetének, időbeosztásának a lehetőségek szerinti javítása a jobb egészség érdekében).
- B.) A TIE megvalósulásának rendszeres nyomonkövetése a köznevelés rendszerében, valamint az egészségügy részéről.
- C.) Az iskolák segítése az iskola-egészségügy és a népegészségügy intézményei, valamint a szociális, gyermekjóléti, kulturális-közművelődési intézmények, sportszervezetek, civil és egyházi közösségek részéről.

A TIE megvalósítása az iskolák mindennapi életében

A TIE 4 alaptevékenységének rendszeres, az iskola mindennapjaiba beépülő megvalósításában a pedagógusoké a fő szerep, hiszen ők foglalkoznak a tanulókkal nap mint nap.

Az iskola-egészségügy segítő szerepe elsődleges, hiszen rendszeresen jelen van az intézményben, ott jogszabály szerinti feladatokat végez, szakértelmével a tanulóknak és a pedagógusoknak is segíteni tud az egyes egészség-ismereti témák feldolgozásában, miközben a tanulókkal is személyes kapcsolatban áll.

Természetesen az iskola többi nem-pedagógus dolgozójának is részt kell vennie az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben, hiszen ők is találkoznak a tanulókkal, és minden találkozás lehetőséget jelent.

Ahhoz, hogy a TIE mindennapi végzésében az iskola eredményes lehessen, alapvető, hogy a 20/2012-es EMMI rendeletnek megfelelően a teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatait koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon tervezze meg a helyi pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési program keretében. Ezt a programot a nevelőtestületnek kell elkészítenie, az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével.

A 20/2012-es EMMI rendelet fenti részének teljesítéséhez az alábbi szempontokra hívjuk fel a figyelmet:

- Az iskolai egészségfejlesztési program keretében a TIE hatékony működéséhez javasolt az intézményi egészségfejlesztést koordináló iskolai egészségfejlesztési munkacsoport felállítása, melynek javasolt tagjai: az iskolavezetés képviselője, az osztályfőnöki, testnevelési, biológiai/természettudományos és a szülői munkaközösség vezetője, a diákönkormányzat képviselője, az iskolaorvos, iskolavédőnő, iskolapszichológus. A munkacsoporton belül érdemes megnevezni a TIE egyes témaköreinek felelősét is, aki a munkát azon a területen összefogja. A munkacsoportnak időszakonként javasolt összeülnie, hogy egyeztessék, majd értékeljék a munkát.
- A TIE egészségfejlesztési folyamata az alábbiak mentén halad: helyzetfelmérés, a tárgyi- és humán erőforrások, külső segítőik feltérképezése, az iskolai egészségfejlesztési program kidolgozása, megvalósítása, majd értékelése; az értékelés nyomán a szükségessé váló módosítások megtervezése, megvalósítása, majd a TIE újabb értékelése, ezekről az érintettek tájékoztatása, és így tovább. (Ehhez 2004 óta ismert segítség az Oktatási Minisztérium által készített „Segédlet az iskolai egészségnevelési, egészségfejlesztési program elkészítéséhez”:
http://www.nefmi.gov.hu/letolt/kozokt/eg_segedletjav03161750sifp.pdf)
- Értékeléskor az iskola, ill. a tanulók helyzetét is át szükséges tekinteni, hiszen ez alapján ismerhetik fel a következő időszakban érvényes főbb hangsúlyokat.
- Fontos, hogy az iskolai egészségfejlesztési program illeszkedjen az adott település legégetőbb, legjellemzőbb egészség-problémáihoz, és legyen szerves része a járási/kerületi egészségtervnek is.
- Értékeléskor érdemes az erősségekre és az eredményekre koncentrálni, fokozatos célokat kitűzni és azok elérését jutalmazni: így jobban fenntartható a motiváció.
- A munka során javasolt a kis lépések taktikája, hogy már kis változás is ösztönző hatást fejthessen ki: fontos az elérhető, reális célok kijelölése, ezek szakaszokra bontása, ütemezése. A folyamat-értékelés is a pozitívumokra épüljön, a "megünneplésre", a motiváció fejlesztésére.

Az ajánlás alábbiakban a TIE minél eredményesebb végzéséhez nyújt segítséget a pedagógusok részére, mégpedig a bevezető részben vázolt szerkezet szerint az I-IV alaptevékenységekhez, valamint az ezt kiegészítő A-C feladatokhoz kapcsolódóan.

TIE I. tevékenység: egészséges táplálkozás

Egészséges táplálkozás megvalósítása (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával):

Az egészséges táplálkozás megvalósítása alapvetően nem a pedagógusok feladata, hanem a közétkeztetést biztosító szervezeté (kivéve a diétás étrend biztosítását, mert azt az adott intézmény kötelezettsége biztosítani a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet szerint), azonban a pedagógustól is elvárható a személyes példamutatáson és az egészséges táplálkozásra vonatkozó ismeretek átadásán keresztül az egészséges táplálkozásra nevelésben való közreműködés. Ahhoz, hogy az új közétkeztetési rendelet szerint megváltozó étrend és a 20/2012-es EMMI rendeletnek megfelelő kínálatot nyújtó büfé a gyerekek egészségét ténylegesen szolgálhassa, a pedagógus és az iskola-egészségügyi szakemberek aktív és együttműködő jelenléte szükséges a táplálkozáshoz kapcsolódóan is. Ehhez, valamint az egészséges táplálkozással kapcsolatos, készséggé váló ismeret-átadáshoz az alábbi speciális szempontokat ajánljuk a pedagógusok figyelmébe:

A helyzetfelmérés során az alábbi kérdésekre keressük a választ:

Egészséges táplálkozás:

- Milyenek a tanulók táplálkozási szokásai, tápláltsági állapota, szociális háttere?
- Milyen az iskolai büfék, automaták választéka?
- A mosdón kívül van-e az intézményben ingyenes ivóvíz vételi lehetőség?
- Megfelelő idő áll-e rendelkezésre az étkezéshez? Milyenek az étkezés körülményei?
- Milyen a menzát igénylő tanulók aránya, az ételek minősége, a tanulók elégedettsége?
- A közétkeztetést biztosító szolgáltató az alapanyagok biztosításánál a helyi termelőkkel együttműködik-e?
- Van-e lehetőség kapcsolódni az iskolatej, iskola-gyümölcs programhoz?
- Van-e iskolakert, tankonyha, van-e lehetőség a kialakítására?

Megfelelő környezeti feltételek biztosítása:

- Példamutató iskolai személyzet
- Higiénikus, egészséges ivóvízvételi lehetőség
- Kézmosás lehetősége (szappannal)
- Iskolai büfék, automaták kínálata segítse az egészséges táplálkozást
- Barátságos, kulturált étkezési körülmények, ízletes, az ajánlásoknak megfelelő ételek a menzán, menüválasztási lehetőség, pedagógus felügyelete az étkezés során.
- Tankonyha, iskolai konyhakert program
- A különleges táplálkozási igényű tanulók étkeztetéséről is gondoskodjanak (pl. ételallergia, laktóz-intolerancia, lisztérzékenység, stb.)
- Cukorbeteg gyermekeknek lehetőséget adjanak arra, hogy a vércukorszint ellenőrzése és az inzulin beadása kontrollált módon, megfelelő körülmények között történjen.

Ismeretek átadása (melyhez helyileg fontos meghatározni, konkrétan melyik tantárgy keretében, évfolyamonként hány órában, mit oktatnak):

- Az egészséges táplálkozás alapvető szabályai, táplálkozási piramis/tányér, folyadék (víz) fogyasztás, energiaitalok, cukros üdítők, koffein, alkohol, fogápolás
- Étkezési szokásaink és azok változtatása
- Média szerepe a táplálkozásban

- Növénytermesztés, állattenyésztés, növényvédő szerek
- Tudatos vásárlás, bioélelmiszerek, élelmiszer-biztonság, ételek tárolása
- Ét elkészítési módok, ét elkészítés, heti étrend összeállítása
- Étkezési kultúra, terítés
- Tápláltsági állapot, testkép, energiaegyensúly
- Táplálkozási szükségletek, tápanyagok összetevői
- Különleges táplálkozási igények (allergia, lisztérzékenység, laktóz-intolerancia, sportolók, kismamák, csecsemők, anyatejes táplálás, serdülők)
- Táplálkozással összefüggő betegségek, ajánlott és káros diéták (elhízás, kóros soványság, hiányállapotok, testképzavarok, népbetegségek)

Iskolai programok:

- Rajzpályázat, plakátkészítés, vetélkedő
- Reklámfilm készítés
- Zöldség-gyümölcsnapok, víz napja
- Salátakészítés, kóstolás
- Főzőiskola: gyorsan, egészségesen, olcsón!
- Osztálykirándulások, erdei iskolák lehetőségei az egészséges táplálkozási szokások támogatására
- Iskolai konyhakert program
- Életmódklub, egyéni tanácsadás

Diákok bevonása:

- Kreatív tanulás, főzés
- Helyzetfelmérés- vélemény felmérés a menzai ételek minőségéről, büfé választékáról
- Aktív részvétel az egészséges táplálkozásra ösztönző iskolai környezet megteremtésében (dekoráció, vetélkedő, egészségnapok)
- Építsünk a tanulók kreativitására! Kérjük ki a véleményüket a programok tervezésekor!
- Hagyjuk, hogy felelősséget vállaljanak a programok megvalósításában, támogassuk őket!
- Kortárshatás pozitív érvényesítése: kortársoktatás, kortárs-meggyőzés.

Szülők bevonása:

- iskola honlapja, szülői értekezletek,
- tanácsadás,
- iskolai programokba való bekapcsolódás

Értékelés:

- Tanulók tudásszintjének felmérése
- A tanulók táplálkozási szokásainak változása
- Normál tápláltsági állapotú tanulók aránya (és a jó irányban bekövetkezett változások aránya)
- Közétkeztetésben részt vevő tanulók aránya, a tanulók elégedettségének változása a közétkeztetés minőségével kapcsolatban
- A helyzetértékeléskor megállapított hiányosságok korrekciója

Fentiek mellett szükséges a közétkeztetés rendelet egésze megvalósulásának monitorozása.

Ezekhez a szempontokhoz illeszkedve számos, javaslatot gyűjtöttünk össze, melyeket az iskola saját körülményeit, lehetőségeit mérlegelve hasznosíthatja.

A gyerekek saját ötletei, javaslata alapján és saját közreműködésükkel történhetnek olyan kis események, melyek az egészséges táplálkozásról szólnak. Pl. a tanulók feltölthetik az iskola honlapjára a szerintük fontos tartalmakat az egészséges táplálkozásról, melyet a kisebbek kedvéért a nagyobbak valamilyen mesére fűzhetnek fel. A gyerekek maguk találhatnak ki kvízt, rejtvényt, interaktív játékokat, plakátokat, melyekért kapjanak nyilvános dicséretet. A szülők részére is készíthetnek a gyerekek figyelemfelhívó, tájékoztató rövid szövegeket és rajzokat (ha otthon is javítani valókat látnak a gyerekek).

Az osztályokat párban dolgoztatva egy-egy osztály a másik osztály tanulóit meggyőző foglalkozást tarthat. Érdekes lehet az egészséges táplálkozás egyes részleteiről egyszerűen vitatkozásra, érvelésre buzdítani a tanulókat, azt gyakorolni (ennek a kultúrája nagyon hiányzik).

A gyerekeket mindegyik osztályban meg lehet kérdezni, hogy az egészséges táplálkozáson kívül mire kell még figyelni ahhoz, hogy minél jobb legyen az egészségük. E témákban is készíthetnek társaikat meggyőző mobil-alkalmazást, kvízt, stb.

A gyerekek által felhozott témákban – köztük a táplálkozás témában is – megbeszélhetik az osztályokban, hogy a reklámok mit és miért éppen azt sugallják, ezzel kinek hoznak hasznot és kinek ártanak, a reklámozott termékek hogyan befolyásolják az egészséget.

Megvitathatják a gyerekek az egészséges táplálkozás és a környezettudatosság összefüggését, ezen belül a helyi termelés-helyi fogyasztás összekapcsolását és az ökológiai lábnyom fogalmát is.

Gyakorlati példák segítségével megvitathatják az ételmiszer-biztonság legfőbb kérdéseit.

A menzán étkező gyerekek ebédeltetésében oda lehet figyelni az ebédelés körülményeire: pl. nagy zajban nem kellemes enni, az ételadagokat a gyerekek úgy kérjék, hogy meg is egyék, ha valaki nagyon keveset kér, azzal beszélgetni érdemes, hogy miért tette, ha pl. ebéd előtt jóllakott a büfében, akkor rávezetni ennek ésszerűtlenségére, stb.

Kaphatnak a gyerekek kóstoló kis adagot, ha nem ismerik, vagy úgy vélik, hogy nem szeretik az étlapon szereplő ételt.

Az alsós osztályok ebédelésére kicsit több idő juthat, hogy a kulturált étkezés elsajátítására is legyen idő.

A menza és a büfé környezetét meg lehet újítani a gyerekek ötletei, javaslatai és tevékenysége révén úgy, hogy az egészséges táplálkozást és rendszeres testmozgást népszerűsítse (sokszoros nevelő hatás érhető el így).

A szülők és gyerekek részére közös programok lehetnek a táplálkozással, bevásárlással, háztáji kiskerttel, főzéssel, élelmiszertárolással kapcsolatban, amihez a háztartási és gazdasági ismeretek is felfűzhetők (pl. családi napok, főzőverseny, menza-kóstoló nap, stb.)

A gyümölcs-, zöldség- és tejfogyasztás növelésére számos helyen áll rendelkezésre az iskolatej ill. iskolagyümölcs program, erre is rá lehet építeni „kedvcsináló” tevékenységeket, hogy a gyerekek szívesen is fogyasszák el.

A folyadékbevitel fontosságát, különösen a vízivást népszerűsíteni lehet a gyerekek ötleteire is alapozva.

Mindegyik évfolyamon olyan pedagógiai módszerek alkalmazásával foglalkozhatnak az egészséges táplálkozással, melyek az adott osztály tanulóinak a meglevő tudásához és egyéb jellemzőihez illeszkednek, és így a készséggé válást, egészségtudatos választást segítik elő.

Iskolai szünidőre adhatnak olyan játékos feladatokat, melyekben a gyerekeknek a szüleikkel együtt kell valamit megoldaniuk (pl. téves információk gyűjtése az interneten, játékos kvíz-kérdések készítése az egészséges táplálkozással kapcsolatos buktatókról, stb.).

További fontos információk:

- A tanulók által gyűjtött egészség-információkat szakember (iskolaorvos, védőnő, egészségtan-tanár, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember) segítségével szükséges ellenőrizni, mert sokszor téves ismeretekkel találkozhatnak az interneten.

A tanulókkal ajánlott ismertetni a megbízható és hiteles információ forrásokat, honlapokat.

- A 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet 129. §. (4) rendelkezik arról, hogy a népegészségügyi termékadóról szóló 2011. évi CIII. törvény hatálya alá tartozó termék az iskolában és a tanulók részére rendezett egyéb eseményeken nem árusítható.

Ez a büfé kínálatára is vonatkozik, és ezt az előírást nem teszi semmissé a szülői szervezet ezzel kapcsolatos véleménye!

Az alábbi honlap-helyeken találunk segítséget az egészséges táplálkozással történő hasznos foglalkozáshoz:

A www.egeszseg.hu honlapon elérhető többek között:

- [2_TIE_EPSZA_Taplalkozas_2015_11.pdf](#)
- [3_TIE_EPSZA_Ivoviz_2015_11.pdf](#)
- [Egészséges táplálkozás - mellékletek.pdf](#)
- [Egészséges táplálkozás - módszertani szakanyag.pdf](#)
- [1_TIE_EPSZA_Iskolakert_2015_11.pdf](#)
- [Egészséges táplálkozás iskolai egészségfejlesztési programja, beleértve a tudatos táplálkozást és termék-választást](#)
- [Egészséges táplálkozás](#)
- www.ogyei.gov.hu/oeti (Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapja)

www.mdosz.hu (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége honlapja), azon belül: <http://www.mdosz.hu/mdiskolaknak.html>: itt a pedagógusok részére szabadon felhasználható oktató anyagok állnak rendelkezésre: 1-4, 5-8, 9-12 évfolyamosok részére szóló órák, valamint ajánlás az egészséges büfé kínálatához.

Egyéb hasznos oldalak:

- www.fjit.hu (Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság)
- www.mave.hu (Magyar Védőnők Egyesülete)
- www.tinivagyok.hu
- www.eufic.org/FoodToday (legtöbb megjelenés magyarul is olvasható)
- www.tetplatform.hu
- www.ogyei.hu
- www.egeszseg.hu
- www.nebih.gov.hu
- <http://moderniskola.hu/cikk/iskolakertek-21-szazadban-ki-segit-pedagogusoknak>
- <http://www.iskolakertekert.hu/>
- <https://www.facebook.com/iskolakertekert>
- <http://www.iskolakert.tomori.hu/>
- <http://www.vesdbelemagad.hu/program>
- <http://www.kidsgardening.org/activity/back-school-botany>
- <http://lifelab.org/for-educators/schoolgardens/>
- <http://www.csgn.org/>
- <http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E02.htm>
- <http://gardens.slowfoodusa.org/>

TIE II. tevékenység: mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás

Mindennapos testnevelés minden tanulónak az egészségfejlesztési kritériumok teljesítésével, valamint az ezt kiegészítő egyéb testmozgás programok

Ahhoz, hogy a hazánkban Európa-szerte egyedülálló módon törvény által előírt mindennapos testnevelés elérhesse célját, a gyermekek jobb egészségét, arra is szükség van, hogy az, egészségfejlesztési kritériumoknak megfelelően működjön.

A mindennapos testnevelés egészségfejlesztési kritériumainak lényege röviden¹

- Minden nap minden tanuló aktív részvételével valósul meg (kapcsolat a szülőkkel annak érdekében, hogy az indokolatlan felmentések visszaszoruljanak).
- Minden alkalommal megfelelő keringési- és légzőrendszeri terhelés (kipirulás, izzadás, lihegés a jele).
- Minden alkalommal a jól végzett munka és a játék siker- és öröme minden tanulónak (ehhez művészi pedagógiai módszerek szükségesek a testnevelők részéről!).
- Megfelelő mozgás az eltérő testi adottságú gyermekeknek is.
- A közösségi mozgásélmény jelentőségének hangsúlyozása a versenyszellem erősítése helyett.
- Minden testnevelés órán gimnasztika, benne minden tanulóval a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó speciális tartásjavító torna (az izomérzésekre, a testtudat kialakítására ügyelve), lábizomerősítés, légzéstechnika.
- Stresszoldás.
- Tánc, melyen belül előnyben részesítendő a néptánc és társastánc (Ezeknek speciális hatásai vannak a lelki egészségre: a fiú-lány szerep különbözőségére tanítanak szavak nélkül; valamint a néptánc még a hagyományokhoz kötődést is elősegíti; mindkét hatás lényeges összetevője a lelki egészségnek).
- Diáksport.
- Életmód sportok elsajátítása (Az életmód-sport kifejezés Monspart Saroltától származik. Az ilyen sportot akár egy életen át is lehet csinálni, mert az átlagos ember számára a hozzá szükséges feltételek általában adottak. Tehát pl. az úszás, biciklizés, futás, focizás ilyen, míg pl. a síelés, vitorlázás nem ilyen).
- Egészségismeretek hatékony átadása a megtapasztalt élettani hatások tudatosításával.
- Értékelés módja a részvételre serkent.
- Tornatermen kívül is hatékony testnevelés óra.

A Nemzeti Alaptanterv és a kerettantervek a fenti egészségfejlesztési kritériumoknak megfelelően kerültek megújításra 2012-ben. A Magyar Diáksport Szövetség (a továbbiakban: MDSZ) a TÁMOP 3.1.13-12-2013-001 kódjelű projektjében is ezeknek megfelelően dolgozott. Hozzávetőlegesen 8000 testnevelő vett részt a testnevelés módszertani megújulását segítő 30 órás továbbképzésben, és minden iskola megkapta az ezekhez tartozó 8 db, kiadványt, valamint a megújult fitnessmérés, a NETFIT eszközeit.

NETFIT

A NETFIT 2015. májusi, első országos mérése azt mutatta, hogy a felmért 10-18 éves korú 750.000 tanuló közt a 10 éves fiúk 77 %-a, a 10 éves lányok 72 %-a fitt, míg a 18 éves fiúknak már csak 37 %-a, a 18 éves lányoknak pedig már csak a 20 %-a fitt. Ez az új adat is aláhúzza annak fontosságát, hogy a mindennapos testnevelésnek hatékonyan kell megvalósulnia!

Minden iskolában azonosítani szükséges **azokat a lehetőségeket**, melyekkel **tornatermen kívül is hatékony testnevelést** tudnak tartani, és így nem kényszerülnek a testnevelés órák összevonására. (Hiszen ilyenkor a heti 5 testnevelés órát nem heti 5 napon, hanem kevesebb napra elosztva kerül megtartásra, és így nem érvényesül a mindennapos terhelés, ld. a kritériumokat). A tanulók egy tornateremben történő nagymértékű összezsúfolása is gátjává válik a hatékony testnevelésnek.

A tantestületek és a testnevelők feladata nem egyszerű, mégis, szükséges a megoldások keresése, melyhez az alábbi MDSZ kiadvány értékes gyakorlati segítséget nyújt a testnevelőknek:

Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz:

Ebben a kiadványban 87 féle hasznos és a gyermekek számára élvezetes játék szerepel, melyet a tornatermen kívüli testnevelés órán alkalmazni lehet.

A további 7 db MDSZ kiadvány is gyakorlatias, és a mindennapos testnevelés egészségfejlesztő hatékonyságának segítését célozza, ezeket mindet megkapta 2015. május-szeptember folyamán mindegyik iskola.

A mindennapos testnevelés mellett fontosak az egyéb testmozgási alkalmak is, melyek az iskola által szervezett módon kerülhetnek megrendezésre. Ezek közé sportjátékok, gyalogos vagy biciklis közlekedés, iskolakert művelése is befér.

Az alábbi honlap-helyeken találhatók segítő anyagok:

www.mdsz.hu (Bár minden iskola megkapta a 8 db módszertani kiadványt és a Netfit eszközeit, ezek a honlapról is letölthetők: <http://www.mdsz.hu/tesi/tesim-kiadvanyok/>)

A www.egeszseg.hu honlapon számos egyéb hasznos anyag közt:

- [Mindennapos testmozgás - módszertani szakanyag.pdf](#)
- [Mindennapos testmozgás - mellékletek.pdf](#)
- [7 TIE EPSZA Spuri a suliba 2015 11.pdf](#)
- [8 TIE EPSZA Lepeselonnyben 2015 11.pdf](#)
- [9 TIE EPSZA Delutani szabadido2015 11.pdf](#)
- [10 TIE EPSZA Sportos iskolai rendezveny 2015 11.pdf](#)
- [A mindennapos testnevelés, testmozgás](#)
- [A rendszeres testmozgást és a testmozgás iránti igény kialakítását célzó iskolai egészségfejlesztési program, beleértve a tanórai és tanórán kívüli egészségfejlesztési tevékenységeket. A helyes testtartás kialakítását támogató program.](#)
- A helyes testtartás kialakítását támogató speciális mozgásanyag: <http://gerinces.hu/2014/01/24/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/> (a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, fenntartását és automatizálását szolgáló speciális tartáskorrekción mozgásanyag könyvben, 3 db DVD-n, összefoglaló rajzban és tanóránkénti bontást mutató összefoglaló táblázatban).

TIE III. tevékenység: lelki egészséget segítő nevelés

A gyermekek érett személyiséggé válásának, azaz lelki egészségének elősegítése személyközpontú pedagógiai módszerekkel, valamint a művészetek (éneke, tánc, rajz, mesemondás, népi játékok és népi rítusjátékok, kézművesség, stb.) és a közösségi alapú egészségfejlesztés személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával:

A pedagógusok legfőbb eszköze a tanulók személyiségének megfelelő fejlesztésére és ezzel a lelki egészségük segítésére az a bánásmód, ahogyan nap mint nap szólnak hozzájuk, néznek rájuk, és ahogyan a tudnivalókat tanítják. A pedagógus egész lényé és minden megnyilvánulása folyamatosan hat a tanulók lelki egészségére, személyiségfejlődésére. Azokat a pedagógiai módszereket, melyeket a pedagógusoknak különösen figyelmébe ajánlunk, személyközpontú pedagógiai módszerek címszóval foglaljuk össze. Ezeket, vagy ezek közül többet a pedagógus-társadalom már megismerhetett a különböző pedagógus-továbbképző programokból, így feltehetőleg minden tantestületben vannak olyan pedagógusok, akik a többieknek e téren segítséget tudnak nyújtani.

Személyközpontú pedagógiai módszerek például (a lista a teljesség igénye nélkül készült):

- a Mentálhigiénés Alapprogramban megismert módszerek (Rogers-i személyközpontúság)
- kooperatív tanulási módszerek
- interaktív tanítás-tanulás
- epochális oktatás
- projekt-szerű oktatás
- Komplex Instrukciós Program módszerei

A lelki egészségben történő nevelést a pedagógusok leginkább akkor tudják mindegyik tanulójuk számára nyújtani (márpedig erre van szükség), ha az egész tantestület együttműködik e téren. Ehhez azt javasoljuk, hogy a tantestület egésze tanácskozzon erről: közösen keressék meg, milyen módszereket ismernek már az egyes pedagógusok, és hogyan lehetne ezek alkalmazását az egész tantestületre – és így minden tanulóra – kiterjeszteni. E munkában az iskola-vezetésnek az osztályfőnökök munkáját különösen támogatnia kell.

Ha a tantestület megtervezte, mit fog tenni, akkor avassa be terveibe a tanulókat és a szülőket is: keltse fel az érdeklődésüket, mert így támogató légkört tudnak kialakítani, s ez fontos az elérni kívánt hatás szempontjából.

A problémás gyermekekkel és helyzetekkel történő foglalkozás módját az iskola szabályzataiban helyes rögzíteni, ebben az iskola-egészségügy és az iskola-pszichológus sokat tud segíteni, de az iskolai szociális segítő és más szakemberek bevonása is szükséges lehet.

Művészetek alkalmazása:

A pedagógusok személyközpontú pedagógiai munkáját rendkívüli módon megkönnyíti, ha használják a művészetek léleknevelő-gyermekszelídítő, valamint tanulást és kreativitást serkentő hatását, azaz az érzelmi és értelmi életre gyakorolt hatását. Ehhez alapvetően kétféle, már kipróbált és jól bevált lehetőségre hívjuk fel mindegyik iskola, de leginkább az egész napos iskolák és a különleges bánásmódot igénylő tanulókat nevelő iskolák figyelmét:

- Az éneknek és a zenének (beleértve az egyszerű hangszeres játékot is) kisgyermekkorától jelentős hatása van a ritmusérzékre, a nyelvi fejlődésre, s ezen keresztül a magasabb szintű megismerő agyi funkciókra. Az eredeti Kodály módszer, valamint a kodályi elveket követő módszerek sokszor bizonyított, közismert

pszichológiai, agyfejlődési hatásai szerint a mindennapi közös éneklés, zenélés, tánc beépítése az egész-napos iskola vagy a különleges bánásmódot igénylő tanulókat nevelő iskola napirendjébe fontos kognitív és affektív hangolási funkciót tölt be. A belső érzelmvilág megfelelő hangoltsága teszi lehetővé a hosszútávú memória működését, vagyis a lelki egészség és a tanulás eredményességének egyidejű javulását.

- A különböző alkotó művészeti és kézműves tevékenységek a személyes környezet formálásának és az egyéni kibontakozásnak jól ismert alkotóelemei. Beépítésük az egész-napos iskola, valamint a különleges bánásmódot igénylő tanulókat nevelő iskolák napirendjébe, szabad órakeretébe a tanulók egészséges érzelmi és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen.

A Kodály-módszer szerinti mindennapi közös énekléshez, zenéléshez a szükséges idő megtalálása mellett még az is fontos feltétel, hogy igen jól képzett, az éneklést-zenélést megszerettető módon tanító énektanára legyen az iskolának.

Az egyéb művészeti tevékenységek szakkörszerűen működhetnek, lényeges azonban, hogy lehetőleg mindegyik tanuló vegyen részt ezek valamelyikében, hiszen így érzük el mindegyikük lelki egészségének segítségét.

A Kodály-módszer, ill. az egyéb művészeti tevékenységek alkalmazása témában az alábbi honlapokon található segítség:

- Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem: <http://kodaly.hu/hu>
- MTA TTK Agyi Képalkotó Központ (Neurokognitív Fejlődés Kutatócsoport): <http://www.ttk.mta.hu/intezetek/agyi-kepalkoto-kozpont-2/>
- Az Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet (OFI) komplex művészeti nevelési oktatási-programja: <http://www.ofi.hu/node/172428>

A művészetek lelki egészséget elősegítő hatásainak eléréséhez az iskolák kiváló külső segítséget kaphatnak a kulturális-közművelődési intézmények közösségi alapú lelki egészségfejlesztő tevékenységei által is. A kulturális intézményrendszer több tevékenységével, speciális foglalkozásával és kezdeményezésével is kapcsolódik az iskolai neveléshez:

- A személyes és közösségi szintű identitásfejlődés támogatását szolgáló kezdeményezések, programok, foglalkozások szervezése és lebonyolítása.
- Az informális és a nem formális tanulás, illetve az élethosszig tartó tanulás lehetőségének és feltételeinek biztosítása, tanulási alkalmak megvalósítása.
- Közösségfejlesztő, lelki egészség promóciós, önfejlesztő mentálhigiénés, vizuális, biblioterápiás és prevenciós tevékenységek, programok végzése és támogatása.
- Iskolai és családi konfliktuskezelést segítő foglalkozások lebonyolítása, drámapedagógiai, és színházi nevelést támogató foglalkozássorozatok támogatása, megvalósítása.

A személyközpontú pedagógiai módszerek és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazása a teljes tantestület közös döntéseit és közös munkáját feltételezi és jelenti. Ezt úgy is mondhatjuk, hogy a lelki egészséget középpontba helyező szervezettefejlesztést végeznek, mely az iskola támogató légkörét, az egymás megbecsülésén és tisztelésén alapuló, szeretetteljes kapcsolatok kialakítását eredményezi. Ehhez még egy fontos szempont tartozik: mivel a pedagógus munkaeszköze a saját személyisége, így nyilvánvalóan az ő lelki egészségére is oda kell figyelnünk, ha eredményes nevelő-oktató munkát szeretnénk. Ezért a pedagógusok hivatás-

személyiségének a gondozása igen fontos célkitűzése a készülő Nemzeti Lelki Egészség Stratégiának, melyben erre irányuló pályázati támogatások tervei is szerepelnek.

Még egy szempontra hívjuk fel a figyelmet: a lelki egészséget a TIE IV. tevékenysége (Egészség-ismeretek készséggé válást eredményező átadása) is érinti, mivel számos olyan téma (pl. viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése, a bántalmazás és iskolai erőszak, depresszió, öngyilkosság megelőzése) feldolgozására kerül sor, mely a tanulók lelki egészségét befolyásolja. Ezek nem helyettesítik, hanem kiegészítik a pedagógusok mindennapi munkáját: a lelki egészséget segítő pedagógiai módszerek folyamatos alkalmazását minden tanulóval.

TIE IV. tevékenység: egészség-ismeretek, készségek átadása

Egészség-ismeretek széles köre készség szintű elsajátításának elősegítése (ezen belül baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás; személyi higiéné; a szenvedélybetegség kialakulásához vezető szerek fogyasztásának, valamint a gyermeket, tanulót veszélyeztető bántalmazásnak a megelőzése is): a részletes témalistát ld. alább.

(A hosszú témalista négy fő téma alá sorolása egyrészt segíti a megértést, másrészt azonban a nyilvánvaló átfedéseket nem tudja kezelni.)

A témalista feldolgozásához aktív együtt- és közreműködést javasolt kialakítani az iskola-egészségügyi ellátás szakembereivel, különös tekintettel arra, hogy nekik ezekhez a témakörökhöz kapcsolódó feladatkötelezettségeik vannak. Az iskola-egészségügyi szolgáltatón keresztül igénybe vehetők az Országos Tisztifőorvosi Hivatal országos intézetei, valamint a Megyei Kormányhivatalok Népegészségügyi Főosztályainak egészségfejlesztő, egészségnevelő munkatársai is (Budapesten a Fővárosi Kormányhivatal kerületi hivatalainak népegészségügyi osztályainak munkatársai).

I. Az egészséget befolyásoló tényezők:

- Az egyén és az őt körülvevő közösség egészsége, mint közös felelősségünk.
- A jó egészségi állapot megőrzése.
- Személyi higiénia.: <http://www.e-bug.eu/>
- Az egészséges pszichoszexuális fejlődés.
 - A környezet egészsége. http://www.okoport.hu/wp-content/uploads/2014/06/OGYEI_kiadvany_vedonoknak_A5_PRINT.pdf
 - www.antsz.hu
 - www.okbi.hu
 - www.oek.hu
 - www.egeszseg.hu
 - www.ogyei.hu
 - <http://efrirk.antsz.hu/oki/index.html>
 - www.ogyei.gov.hu/oeti
 - www.hazipatika.com
 - www.lelekbenotthon.hu
 - www.szivbarat.hu
 - www.eduvital.hu
 - www.futanet.hu
 - www.zoldpont.hu
 - www.magyar.sport.hu
 - www.mozgasvilag.hu
 - <http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/index.html>
 - www.tudatosvasarlo.hu
 - www.okoszolgalat.hu
 - www.humusz.hu
 - www.levego.hu
 - www.okoiskola.hu
- A média egészséget meghatározó szerepe.
- Médiatudatosság, a médiafogyasztás egészségvédő módja.
 - Kósa Éva: Gyerekek, serdülők és a média. in: Vajda,Zs. - Kósa,É.: *Neveléslélektan*. Osiris Kiadó, Bp. 2005.363- 432.o.
 - http://nmhh.hu/dokumentum/3840/dontsokosanavilaghalon_web.pdf
 - <http://buvosvolgy.hu/cikk/118/Kiadvanyok>

- <http://www.mediatudor.hu/tananyag-form.php>

- Művészeti tevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai. Somhegyi A: A művészetek, az iskolai egészségfejlesztés és a tanulási eredményesség. Mester és Tanítvány, 2009; 24:29-37. <https://btk.ppke.hu/uploads/articles/6694/file/24.pdf> - (ezt a linket be kell másolni a keresőbe, akkor megnyílik)
- Fogasztóvédelem, egészségtudatos vásárlóvá válás.
- Idő és az egészség, alvás és egészség, bioritmus, időbeosztás.
- Tartós egészségkárosodással élő társakkal együttélés, a segítségre szorulóknak segítése.
- Táplálkozás:
 - A táplálkozás és az egészség, betegség kapcsolata.
 - Az egészséges táplálkozás, élelmiszerek helyi termelése, helyi fogyasztása.
 - Lelki eredetű táplálkozási zavarok.
 - A betegek táplálásának sajátosságai.
 - Étel-allergia, étel-intolerancia.
- Testmozgás:
 - A testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata.
 - Az egészséghez szükséges testmozgás.
 - A szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában.
 - A testmozgás lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai.
- Lelki egészség (ide tartozik, valamint az agresszió, bántalmazás és a szenvedélybetegségek elsődleges megelőzése is):
 - A lelki egészség.
 - Önismeret, önértékelés, a másikat tiszteletben tartó kommunikáció módjai, ennek szerepe a másik ember önértékelésének segítésében.
 - Az érett, autonóm személyiség jellemzői.
 - A társas kapcsolatok (ide tartozik a társas kapcsolati készségek /kommunikációs, stressz- és konfliktus-kezelési, problémamegoldási készség/ fejlesztése, valamint a családi életre nevelés is).
<http://www.ogyei.hu/kamaszok/bevezeto> és www.gyermekbantalmazas.hu
<http://holnaphonlap.hu/node/17>
www.mfm-projekt.hu
www.ateljesszuloielmeny.hu
Új Pedagógiai Szemle, 2011/1-5. szám, „Családi életre nevelés az iskolában” tanulmányok, <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00145/pdf/>
Mester és tanítvány 27.szám, 2010. augusztus, Család és ifjúság rovat tanulmányai
<https://btk.ppke.hu/uploads/articles/6694/file/27.pdf> - (ezt a linket be kell másolni a keresőbe, akkor megnyílik)
 - A nő szerepei, a férfi szerepei.
 - A társadalom élete, a társadalmi együttélés normái, illem és etika, erkölcs.
 - A családi élet – kapcsolat a család tagjai között; közös tevékenységek.

II. Betegségek megelőzése:

- Megelőzhető fertőző betegségek, kötelező védőoltással megelőzhető fertőző betegségek, a megelőzés elmulasztásának következményei. www.antsz.hu és www.oek.hu
- Krónikus nem-fertőző betegségek.
- Krónikus betegek jó életminősége.
- Gerincvédelem, gerinckímélet.: <http://gerinces.hu/2015/08/12/gyermekaink-gerince-mit-tegyen-a-szulo/>
- Balesetek, baleset-megelőzés, elsősegély-nyújtás.
- <http://balesetmegelozes.ogyei.hu/index.php>; <http://www.kozlekedes-biztonsag.hu/>;
<http://www.napofilm.net/hu/napo-for-teachers>; <http://www.baleset-megelozes.eu/cikk.php?id=893> ;
<http://www.traff.hu/>
- A szenvedélybetegségek és megelőzésük (dohányzás, kábítószer- és túlzott alkoholfogyasztás, játék-szenvedély, internet- és tv-függés)
- Depresszió megelőzése, felismerése.

III. A gyermek fejlődése:

- A gyermekáldás, a várandósság alatti hatások a gyermek fejlődésére.
- A gyermek fejlődését elősegítő hatások a családban, az iskolában.

IV. Az egészségügy igénybevétele:

- Otthoni betegápolás.
- Iskola-egészségügy igénybevétele.
- Az egészségügyi ellátórendszer további elemeinek igénybevétele.

A felsorolt témakörök mindegyike szerepel a NAT-ban. A tantestületnek fontos feladata, hogy egészségfejlesztési pedagógiai programjában szerepeltesse ezeket, és minden évfolyamra tervezze meg, hogy mely témákat és hogyan fogják feldolgozni. A témaválasztásnak és a feldolgozás módjának megtervezését olyan formában javasoljuk, hogy maradjon kellő szabadság az egyes osztályok sajátosságainak (a tanulók érdeklődési köre, eddigi egészség-készségei és tudása) figyelembe vételére. Lényeges, hogy a feldolgozás módját, módszerét is az érintett tanulók bevonásával alakítsák ki, így biztosítható az érdeklődésük felkeltése, fenntartása. A szülők bevonása is az eredményességet fokozza, s erre sokféle ötlet vethető be, többek között pl. a hétféle közös tevékenységek a szülőkkel, testvérekkel.

Az egyes témák feldolgozásában az iskola-egészségügyi szolgálat szakemberei tudnak a legtöbbet segíteni.

Fontos hangsúlyozni, hogy a témalista több eleme a tanulók lelki egészségét fejlesztő, kiscsoportos foglalkozások formájában dolgozható fel legjobban. Ha az iskola pedagógusainak ebben nincs jártassága, akkor szükségessé válhat megfelelő szakember bevonása, pl.: iskola-orvos, védőnő, pszichológus vagy mentálhigiénikus, szociális segítő (ha van mentálhigiénikus végzettsége is). A szociális segítő iskolai munkáját az illetékes ágazatok a közeljövőben tervezik előírásá és ezáltal finanszírozottá tenni.

A témalista számos eleme feldolgozásához az iskola-egészségügyi szolgálat vagy a megyei/fővárosi kormányhivatalok népegészségügyi főosztályainak/osztályainak jóváhagyásával és közreműködésével hívhatja, felkérheti az iskola a téma szerinti szakembert segítségül (pl. bőrgyógyászt a melanoma kockázat-csökkentés témájához, nőgyógyászt ill. urológust az egészséges szexuális neveléshez és a szexuálisan terjedő fertőző betegségek

(szifilisz, HPV, stb.) megelőzéséhez, a családi életre nevelésben jártas orvost, védőnőt, pedagógust, a családvédelmi szolgálat szakemberét, elsősegély-nyújtás témájához mentőtisztet, mentőorvost, Vöröskereszt-aktivistát, stb.). A külső segítő szakember igénybe vétele bizonyos érzékenyebb témák feldolgozásában azért is hasznos lehet, mert a tanulók egy idegennek bátrabban tehetik fel kérdéseiket, illetve ezáltal megismerik, hogy mely szakemberekhez fordulhatnak probléma esetén. Fontos, hogy e téma-feldolgozás mindegyik tanuló részvételével történjen, mert ha a tanulókra bizzuk a részvételt, épp a leginkább rászoruló tanulók maradnak távol. A segítő szakemberek sok esetben szívességből is elmennek az iskolába (pl. mert szülő vagy barát). Mai társadalmunkban e szívességből történő segítségnyújtás erősítendő, bátorítandó, mert az anomia nevezett, lelki egészségünk ellen ható tényezőt javíthatjuk ezáltal. Amennyiben a segítő szakember igénybe vétele forrásbevonást igényelne, javasolt, hogy az iskolák kísérjék figyelemmel és vegyék igénybe az ezt támogató esetleges pályázatokat.

Itt szükséges említést tenni a kívülről bevitt prevenciós programokról is, melyekre valószínűleg még szükség lesz egy ideig, de a TIE abba az irányba hat, hogy az iskolák az egészségfejlesztéshez nem külső programot vesznek igénybe, hanem azt beépítik az iskolai mindennapi életbe, a pedagógiai munkába, és emellett - a fentiekben írtak szerint - egyes témák feldolgozásához segítő szakembert hív(hat)nak.

A TIE IV. tevékenységéhez az alábbi elérhetőségeken hasznos anyagok találhatók:

- Egészségfejlesztési alapismeretek pedagógusok részére. (Barabás Katalin szerk.: Medicina, 2006)
- Egészségvédelem a közoktatásban. (Aszmann Anna szerk.: Anonymus, 2005)

- Az www.egeszseg.hu honlapon számos egyéb hasznos anyag közt:

- [4 TIE EPSZA Higiene 11.pdf](#)
- [5 TIE EPSZA Serules 2015 11.pdf](#)
- [6 TIE EPSZA Kommunikacio 11.pdf](#)
- [Oktatófilmek elérhetőségei](#)
- [A lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése](#)
- [A lelki egészség védelmét és fejlesztését célzó iskolai egészségfejlesztési program](#)
- [A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése](#)
- [Iskolai szerfogyasztást megelőző program - Alkoholfogyasztást megelőző iskolai program](#)
- [Családi életre nevelés és pszichoszexuális fejlődés](#)
- [Az egészséges pszichoszexuális fejlődést támogató iskolai egészségfejlesztési program](#)
- [Sérülés-megelőzés és elsősegélynyújtás](#)
- [Modellprogram baleset-megelőzésre és elsősegély-nyújtásra iskolákban](#)
- [Személyi higiéné](#)

- Az www.eduvital.hu honlapon :

- Élet és Tudomány - Egészség = EGÉSZ-ség? c. Eduvital rovat letölthető cikkei (<http://eduvital.net/index.php/hu/gyujtemeny/dokumentumok/88-elet-es-tudomany>)
- Biológiai háttéranyag letölthető dokumentumai (<http://eduvital.net/index.php/hu/gyujtemeny/dokumentumok/161-biologiai-hatteranyag>)
- Az Eduvital szakértőinek heti interjúi a Kossuth rádió Közelről c. műsorában (<http://eduvital.net/index.php/hu/gyujtemeny/audio-video/168-kozelrol>)
- Edukációs kisfilmek (<http://eduvital.net/index.php/hu/gyujtemeny/audio-video/199-kisfilmek>)
- Sokszínű Egészségtudatosság - Értsd, Csináld, Szeresd (szerk. Dr. Falus András és Melicher Dóra) című, ingyenes terjesztésű könyv (<http://eduvital.net/index.php/hu/eduvital-muvek>)

A TIE 4 alaptevékenységét kiegészítő fontos tevékenységek

„A” feladat: környezet bevonása és alakítása

A szülőknek, az iskola nem-pedagógus dolgozóinak és az iskola környezetének bevonása, valamint az iskola egészséges munkahellyé válása:

A szülők bevonására a pedagógusok a saját iskolájuk körülményeihez illő módszereket alkalmazhatják. A gondolatok elindításához adunk itt néhány ötletet:

- Egy-egy téma feldolgozásához olyan feladatot lehet kitalálni akár a gyerekekkel közösen, melyet a családnak együtt kell megoldania (pl. hétvégén elmenni az iskola vagy a lakóhely közelében valahová, megnézni, megtapasztalni az adott dolgot és arról szóban beszámolni, néhány fényképet készíteni).
- Az iskolának célszerű a járási/kerületi egészség-terv készítőivel kapcsolatba lépnie, hogy összehangolják a munkát. Ez egyúttal a szülők és az iskola környezete bevonását is elősegítheti. Ha a településen bármi történik az egészség érdekében, ahhoz az iskola is kapcsolódhat.
- Az iskola környezetében működhetnek a társadalom közös céljait értelmesen, jól szolgáló munkát végző civil szervezetek, ezek tevékenységét is célszerű lehet hozzákapcsolni az iskolai egészségfejlesztéshez (szinte minden értelmes, a társadalom közös céljait szolgáló munka egyúttal az egészség jó irányú befolyásolását is jelenti).
- Az iskola-egészségügyi szolgálat szakemberei mindegyik fenti ötletben gyakorlati segítséget jelentenek.

Az iskola nem-pedagógus dolgozóinak bevonása:

- Az iskola-pszichológus, szociális segítő, rendőr, portás, konyhás, büfés, a takarítást végző dolgozó mind találkozik a tanulókkal. Növeli a pedagógusok nevelő munkájának eredményességét, így a TIE eredményességét is, ha ők is tudják, milyen célokat tűzött ki az iskola és ők is hasonló módon befolyásolják a tanulók viselkedését, ezért őket is be kell vonni az iskola TIE-munkájába.

Az iskola környezetének bevonása minden iskola saját adottságai, lehetőségei szerint változik, erre a szülők bevonása kapcsán adtunk ötletet.

Az iskola egészséges munkahellyé válása azért fontos a TIE szempontjából, mert a pedagógusok hivatás-személyiségének gondozása (ezen belül esetmegbeszélés, szupervízió, kiégés-megelőzés, a tantestület bevonása a döntésekbe) a lelki egészséget elősegítő nevelő tevékenységhez szükséges. Emellett az iskola dolgozói részére a testnevelő tarthat heti torna-foglalkozást, a tanári szoba bútorait csere esetén a gerinc-egészség szempontjai szerint választhatják, házi versenyt írhatnak ki a dohányzás visszaszorítására, stb.

Az iskola egészséges munkahellyé válásába tágabb értelemben beleértjük az iskola támogató légkörét és tárgyi környezetét, valamint időbeosztását is. *(Az iskola tárgyi környezete szempontjából az iskola-egészségügy szakembereinek is van feladat-ellátási kötelezettségük az egészséges környezet és a mindennapi iskolai élet kialakításában. Ellenőrizniük szükséges a környezeti tényezők egészségre való hatását, a hiányosságokat jelezniük kell az iskolavezetésnek és a fenntartónak.)*

Az iskola támogató légköre egyrészt a TIE III. tevékenységének eredménye, másrészt az iskola szereplőinek a jogszabályi keretek közötti megfelelő és ésszerű részvételét jelenti az iskolai életet érintő döntésekben.

Az iskola tárgyi környezetét alapvetően nem a pedagógusok határozzák meg ugyan, de a lehetőségek adta keretek közt is sokat javíthatnak kellő odafigyeléssel. Erre néhány jellemző példa:

- A gerincnek megfelelő székek vásárlása nem a pedagógus dolga vagy lehetősége, de a helyes ülés megtanítása, az ülésrend megfelelő alakítása és változtatása, az iskolatáska súlyára történő közös erőfeszítés/odafigyelés már olyan eszközök, melyek bármelyik iskolában alkalmazhatók és alkalmazandók is.
- Az ebédlő átalakítása, újrafestése, újra berendezése sem a pedagógus dolga vagy lehetősége, de a meglevő körülményeknek a gyerekek saját ötletei és saját tevékenységei alapján történő kialakítása és fenntartása már minden iskolának lehetősége (mely egyébként a szülők bevonására is kiváló alkalom).
- A szünetjelző hangot adó készülékek felszerelése nem a pedagógus dolga vagy lehetősége, de a lelki egészséget segítő, azaz megnyugtató, kellemes hang alkalmazása bizonyára minden iskolában megoldható lehetőség. A túlzott hangerő mellőzése pedig nagyon fontos, mert a fiatalok halláskárosodását előzheti meg.

„B” feladat: nyomonkövetés

Rendszeres nyomonkövetés a köznevelés rendszerében, valamint az egészségügy részéről:

A köznevelés rendszerében az iskolák és pedagógusok minősítése keretében szerepelnek a pedagógus személyiségfejlesztő azaz nevelő munkájának részletei. A testnevelő egészségfejlesztő munkájának részleteit a tantárgygondozás és a tanfelügyelet is tartalmazza. Az iskolák minősítésekor a TIE végzése a 20/2012-es EMMI rendelet értelmében nyilván fontos szempontként szerepel.

Az egészségügy részéről az iskolai egészségfejlesztés nyomonkövetését a népegészségügyi intézmény-hálózat és az iskola-egészségügyi szolgálatok közreműködésével tervezzük, s ebbe szeretnénk bevonni a 4 alaptevékenységnek megfelelő szakembereket. A nyomonkövetés először pályázati projektből fog elindulni, s az így nyert tapasztalatok alapján lehet továbbfejleszteni addig, míg minden iskola részére működni tud. A nyomonkövetés kialakításáról, működéséről az iskolákat tájékoztatni fogjuk.

„C” feladat: szakmai segítség

Az iskolák segítése az iskola-egészségügy és a népegészségügy intézményei, valamint a szociális, gyermekjóléti, kulturális-közművelődési intézmények, sportszervezetek, civil és egyházi közösségek részéről:

Az iskolák teljes körű egészségfejlesztő munkáját helyben az iskola-egészségügy segíti, ehhez a tantestület és az iskolaorvos, az iskolát ellátó fogorvos, valamint iskola-védőnő közti együttműködés szükséges.

Az iskola-egészségügy segítő szerepének összefoglalása:

- Iskolai egészségfejlesztési munkacsoport tagja;
- Helyzetfelmérés (egészségi állapot, életmód, környezet, étkeztetés) - prezentálás, motiválás;

- Részvétel a program kidolgozásában és megvalósításában;
- Program szakmai segítése, nyomonkövetés, értékelés;
- Részvétel a csoportos egészségfejlesztésben tanácsadóként ill. foglalkozásvezetőként minden egészséggel kapcsolatos témában, különösen:
 - az egészséggel kapcsolatos alapismeretek (személyi higiéné, egészséges életmód, betegápolás, elsősegélynyújtás),
 - családtervezés, fogamzásgátlás, szülői szerep, csecsemőgondozás,
 - népbetegségek, önvizsgálattal kapcsolatos ismeretek, krónikus betegek életmódja,
 - szenvedélybetegségek, bántalmazás megelőzése,
 - egészséges környezet témakörökben.
- Egyéni, célzott csoportok (krónikus betegséggel, rizikómagatartással élők) egészségfejlesztése;
- Pedagógusok, szülők egészséggel kapcsolatos ismeret- és készségfejlesztése, aktivizálása;
- Környezeti tényezők kontrollja;
- Belső és külső együttműködés, hálózatépítés elősegítése.

Az iskola-egészségügyi szolgáltatón keresztül igénybe vehetők az Országos Tisztifőorvosi Hivatal országos intézetei, valamint a Megyei Kormányhivatalok Népegészségügyi Főosztályainak egészségfejlesztő, egészségnevelő munkatársai is (Budapesten a Fővárosi Kormányhivatal kerületi hivatalainak népegészségügyi osztályainak munkatársai).

Záró gondolatok

A TIE tevékenységek további segítéséhez és a nyomonkövetéshez az egészségügy jelenleg tervezés alatt álló új projektjei nyújtanak majd háttérrel. A sportért felelős ágazat projektjei a testnevelő pedagógusok részére új módszerek elsajátításához, alkalmazásához biztosítanak majd további segítséget.

Mivel a népegészségügy a világgal együtt fejlődik, és a gyerekek állapota és a rájuk ható tényezők is változhatnak, így a TIE pedagógusok részére készült ajánlását nem tekinthetjük véglegesnek. Amennyiben módosítása válik szükségessé, a köznevelés saját rendszerében adunk erről tájékoztatást.

Budapest, 2016. március