



Soproni Szakképzési Centrum Porpáczy Aladár Technikum és Kollégium

Cím: 9431 Fertőd, Madách sétány 2/D. OM: 203051/021

Tel./Fax: 99/537-162; web: [www.porpaczy.hu](http://www.porpaczy.hu), e-mail: [porpaczy@porpaczy.hu](mailto:porpaczy@porpaczy.hu)

Soproni Szakképzési Centrum címe: 9400 Sopron, Virágoskert utca 7. Iskolánk kódja: 082105



# EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

2020. szeptember 01.



Wellner Andrea  
igazgató

## Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék .....	1
1 A program célkitűzése:.....	2
2 A program megvalósításának feltételei .....	3
2.1 A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei: .....	3
2.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok: .....	3
2.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei: .....	3
3 A program megvalósításának szinterei.....	3
3.1 Tanórai keretek, elsősorban: .....	3
3.2 Tanórán kívüli keretek: .....	4
3.3 Egyéb lehetőségek .....	4
4 A program megvalósítása .....	6
4.1 Konkrét állapot felmérés.....	6
4.2 Az egyes szintereken tervezett módszerek: .....	6
4.3 Prevenció.....	12
5. A megvalósítás időintervallumai .....	13
5.1 Összehasonlító értékelés .....	13

## 1 A program célkitűzése:

Iskolánk, mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítani a tanuló egészséghez, biztonságához való joga alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- a) az egészséges táplálkozás,
- b) a mindennapos testnevelés, testmozgás,
- c) a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- d) a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
- e) a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- f) a személyi higiéné területére terjednek ki.

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az intézményünkben eltöltött időben minden diák részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az iskolánk mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészséges életmódra nevelés a tanuló és a szülő részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál. A mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez, biztonságához való jogai alapján a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- az egészséges táplálkozás, immunrendszer erősítő technikák
- a mindennapos testnevelés, testmozgás,
- a testi és lelki egészségfejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
- a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- a személyi higiéné területére terjednek ki.

További egészségnevelési feladatok:

- higiénés magatartásra nevelés,
- egészséges mozgásfejlődés biztosítása,
- betegségek megelőzése, egészség megóvására nevelés
- krízis prevenció,
- harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés,
- önismeret, önkép formálás, társas kapcsolatok, konfliktus kezelés
- családi életre, társas-, szülővé válásra nevelés.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek, tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. Iskolánkban az átfogó prevenciós programoknak kiemelt jelentősége van. Arra törekszünk, hogy a teljes körű egészségfejlesztési program koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon valósuljon meg.

Az iskolánkban folyó lelki egészségfejlesztés célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a gyermek, tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást, felkészítsen és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szemben, így csökkentve a káros következményeket, továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiséget érő változásokra.

## **2 A program megvalósításának feltételei**

### **2.1 A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:**

Egészségfejlesztő csoport tagjai:

- Iskola igazgatója – vagy megbízottja,
- Osztályfőnöki munkaközösség vezetője,
- Osztályfőnökök,
- Testnevelő tanár,
- Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő – szociális munkás),
- Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
- Diákönkormányzatot segítő pedagógus.

A legjobb program sem lehet eredményes a kollégák segítségével. A szakszerű és az iskola konkrét helyzetét vevő iskolai egészségstratégia megvalósítása elképzelhetetlen a tantestület együttműködése nélkül.

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

- Városi önkormányzat,
- Soproni Szakképzési Centrum
- Iskolaorvos, védőnő, szociális munkás
- Szülői munkaközösség,
- A kormányhivatal megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei,
- Rendvédelmi szervek,
- Kábítószerügyi egyeztető fórumok (drogambulancia)
- Civil szervezetek, egyesületek.

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

- Jól felszerelt tornaterem, öltözők, tusolók,
- Tankönyha,
- Iskolaorvosi rendelő,
- Jól felszerelt, világos osztálytermek,
- Audiovizuális eszközök,
- Kollégium

## **3 A program megvalósításának szinterei**

### **3.1 Tanórai keretek, elsősorban:**

- komplex természettudományos órák,
- osztályfőnöki órák,
- nyelvi órák,
- szakmai órák,
- testnevelés óra.

### 3.2 *Tanórán kívüli keretek:*

- nem sportjellegű tevékenységek (rendezvények),
- mindennapos testmozgás, tömegsport,
- sportversenyek, sportrendezvények,
- diáknap,
- sportnap, tanár-diák mérkőzések,
- kollégiumi foglalkozások,
- természetjárás, terepi foglalkozások,
- egészség nap,
- szociális segítő foglalkozásai.

### 3.3 *Egyéb lehetőségek*

#### 3.3.1 *Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő és szociális segítő)*

Jelenleg nincs iskolapszichológus, de szociális segítő van, aki az iskolában és a kollégiumban is foglalkozik diákjainkkal.

Az igazgató az egészségfejlesztési és prevenció programok kiválasztásánál kikéri az iskolapszichológus vagy szociális segítő, iskola-egészségügyi szolgálat valamint az iskolaorvos véleményét.

Fő feladata a prevenció. Az év eleji- közti szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat és a szükséges terápia mielőbbi alkalmazása.

Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel.

Meghívottként részvétel az egészségnevelést érintő nevelőtestületi értekezleteken, illetve osztályfőnöki órákon. Kapcsolattartás házi orvos és iskolaorvos között.

Az iskolapszichológus (szociális segítő) feladatai a lelki egészségneveléssel kapcsolatosan:

#### Az iskolapszichológus és a szociális segítő megszervezi

- a) azokat a pszichológiai jellegű *szűrővizsgálatokat*, amelyek a képességvizsgálatok, szociometriai vizsgálatok, tanulási szokások, tanulási motiváció vizsgálatának körébe tartoznak, vagy a beilleszkedési, magatartási, tanulási nehézségek megelőzése érdekében szükségesek, (kiemelt célcsoport a 9. évfolyam)
- b) a *mentálhigiénés preventív feladatokat* a nevelési-oktatási intézményben az egyén, a tanulócsoporthoz, és az intézményi szervezet szintjén,
- c) a nevelési-oktatási intézményben az *egészségfejlesztéssel*, a nevelő-oktató munka, a szexuális nevelés segítségével, a nevelési-oktatási intézményben észlelt személyközi konfliktusok és az erőszakjelenségek megoldásával kapcsolatos pszichológiai témájú feladatokat,
- d) a *krízistanácsadást* a következő váratlan súlyos élethelyzetekben: kortárshaláleset, súlyos iskolai kudarcélmény, váratlan családi krízishelyzet, továbbá terápiás vagy más kezelés szükségessége esetén továbbirányít a pedagógiai szakszolgálatához vagy más szakellátást biztosító intézményhez, valamint
- e) a kiemelten tehetséges tanuló *tehetség gondozásában* a pedagógusokkal és a pedagógiai szakszolgálat szakemberével közösen kidolgozza az együttműködés és az ellátás kereteit.
- f) szükség esetén az iskolai önismereti, képességstruktúra-feltárási, pályaorientációs tanácsadást/foglalkozást.

Az iskolapszichológus és a szociális segítő együttműködik/kapcsolatot tart

- a) az iskola vezetésével,
- b) a nevelőtestület tagjaival,
- c) érintett tanulókkal és szüleikkel,
- d) az iskola egészségügyi szolgálat munkatársaival,
- e) környezetünkben működő iskolákban dolgozó iskolapszichológusokkal,
- f) Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis feladatait ellátó intézménnyel,
- g) a pedagógiai szakszolgálatban dolgozó iskolapszichológussal a szakellátásra történő utalása vonatkozásában,
- h) a pedagógiai szakszolgálattal az érintett gyermek, tanuló pedagógiai szakszolgálati ellátás keretében történő gondozásában,
- i) a pedagógiai szakszolgálat pályaválasztási szakemberével,

Az iskolapszichológus és a szociális segítő továbbá

- a) segíti pszichológiai ismereteknek a nevelési-oktatási intézményen belüli elsajátítását,
- b) önismereti, képességstruktúra-feltárási, pályaeorientációs tanácsadást/foglalkozást tart,
- c) bántalmazás vagy deviáns viselkedésformák esetén kiemelt segítséget nyújt konfliktusban érintett gyermekek, tanulók és pedagógusok számára.

### **3.3.2 Szülői értekezletek**

Az iskolánkban zajló szülői értekezleteken sort kell keríteni egészségneveléssel kapcsolatos problémák megbeszélésére is, kiemelten az alábbi témakörökre:

- az egészséges táplálkozás,
- a mindennapos testnevelés, testmozgás,
- a testi és lelki egészség fejlesztése, a viselkedési függőségek, a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése, internetes zaklatás
- a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- a személyi higiéné területére.

### **3.3.3 Szülői munkaközösség, diákönkormányzat**

A program megvalósításának egyik fontos színtere az *Szülői Munkaközösség*, hisz a szülők aktív részvétele, tevőleges segítése, együtt gondolkodása is elengedhetetlenül szükséges az eredményességhez.

**Diákönkormányzat**

A tanév elején és a tanév közben rendszeres konzultáció a diákok képviselői és a testnevelő tanárok között a tanévi tömegsportok: - házi bajnokságok és egyéni testmozgásvégzési lehetőségek koordinálása.

## 4 A program megvalósítása

### 4.1 Konkrét állapot felmérés.

- a) Iskolaorvosi szűrések-vizsgálatok
- b) A Magyar Közlöny 2014. október 27-én tette közzé a 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet módosítását, amely nevesíti a NETFIT-et, mint a tanulók fizikai fittségi mérésének rendszerét, valamint szabályozza annak tartalmi kereteit. Ennek köszönhetően most már minden érintett iskolában a NETFIT® rendszer segítségével mérik fel a testnevelők a diákok fittségi állapotát minden évben a mérési időszakban.

### 4.2 Az egyes szintereken tervezett módszerek:

#### 4.2.1 Egészségnevelés a tanórán

Az iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás. Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak a biológia, természettudományos és idegen nyelvi órák.

#### **Egészségnevelés és bűnmegelőzés, iskolai bántalmazás a komplex természettudományos órákon**

A komplex természettudományos órák célja, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok alkalmazásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek testi és lelki egészségük védelme érdekében. Feladata, hogy segítse a tanulót a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében, a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

**9. évfolyam:** A tanulók korszerű ismereteket szereznek az ember testfelépítéséről, életműködéseiről, jellemző egészségügyi problémáiról és az egészségi állapot szempontjából fontos viselkedésmódokról.

Megismerik az alapvető elsősegély-nyújtási eljárásokat, valamint a szűrővizsgálatok és a védőoltások jelentőségét a betegségek megelőzésében.

Fontos, hogy felismerjék az életmód, a környezet, a viselkedés és az egészségi állapot közötti összefüggéseket, hogy megértsék: az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szellemi és szociális jóllét harmonikus állapota.

Tudatosuljon bennük, hogy a mindennapi életvezetés, pl. reggelizés, napi meleg étel fogyasztása, elegendő alvás és más az életmódbeli szokások fogják döntő mértékben meghatározni későbbi egészségi állapotukat, életkilátásaikat.

**10. évfolyam:** Alapvető járványtani fogalmak ismerete. A helyi és világjárvány fogalma, a megelőzés és elhárítás lehetőségeinek megismerése.

Az embereket fertőző vírusok, immunerősítés természetes gyógymódokkal.

Az emberi szervezet parazita baktériumai, kórokozásuk. Baktériumok által okozott betegségek.

Védekezés, megelőzés. Ajánlott és kötelező védőoltások, szerepük a védettség kialakulásában.

A gombák táplálkozás-életteni szerepének, a gombaszedés és tárolás szabályainak megismerése.

Emberi kórokozó férgek, ízeltlábúak és az általuk okozott betegségek, tünetek ismerete, gyógyítása.

**11–12. évfolyam:** A középiskolai tanulmányok utolsó két évfolyamán feldolgozásra kerülő témakörök középpontjában többek között az emberi szervezet felépítésének és működésének megismerése, az ember testi és lelki egészsége közötti kölcsönös kapcsolat megértetése szerepel. Kiemelt szerepet kap a mindennapi élet biológiai problémáinak megismerése, a családtervezés

és a tudatosan vállalt egészséges életmód biológiai alapjainak elsajátítása. Az iskola bántalmazás és agresszió ellen a diákok ismerjék meg a hormonális felépítés folyamatát, mely alapján felfedezhetik társaik és saját maguk életfunkcióit.

#### **4.2.2 Egészségnevelés és személyi higiénia az osztályfőnöki óra keretében**

Az osztályfőnöki órák tartalmát kötelezően nem határozza meg egyik közneveléssel kapcsolatos törvény ill. szabály sem, ezért ebben a tekintetben nagy az iskola szabadsága és ezzel együtt a felelőssége is. Az órakeret szűkös és a napi, valamint az aktuális problémák megbeszélése mellett helyet kell adni az egészségnevelésnek is.

### **Egészségnevelés, személyi higiénia bűnmegelőzés, iskolai agresszió és a balesetmegelőzés az osztályfőnöki órán**

Iskolánk tanulói a 14-19 éves korosztály tagjai, így meglehetősen változatos életkori sajátságok jellemzik őket.

Testi és lelki egészség érdekében:

- egyénileg, vagy csoportosan vegyenek részt a megszervezett programokon. (az elején akár jutalmazási rendszert is bevezethetünk).
- a tanév során megrendezésre kerülő túrák népszerűsítése aktív részvétellel, beszámolókkal,
- elsősegélynyújtó, ill. vöröskeresztes meghívott előadók bemutató előadásai,
- a védőnővel, ill. meghívott szakemberekkel szervezett beszélgetés a szeretet-szerelme-szexuális témában,
- viselkedéstani alapok elsajátítása,
- osztálykirándulás szervezése, amely lehet „csak” egy együtt töltött délután, hétfélig nap, vagy akár több nap is,
- karácsonyi ünnepkörhöz kapcsolódóan ajándékozás, ami nem kell, hogy pénzért vásárolt legyen, egyszerűen egy közös beszélgetéssel, játékkal, hozott süтик fogyasztásával eltöltött óra lehetne.

Egészséges táplálkozással és személyi higiénia kapcsolatban:

- Az iskolai DÖK, természettudományos munkaközösségek és a kollégium által szervezett programokon mindig legyen képviselése az osztálynak!
- Erre az osztályfőnöki órákon az információ továbbadásával, és felelősök kijelölésével, és saját példával buzdíthatunk.

Testi és lelki egészség érdekében:

- osztályfőnöki órák keretében meghívott szakemberekkel a szabadidő tartalmas, és értelmes eltöltésének lehetőségéről
- az alkohol és tudatmódosító-szerekkel való találkozás lehetőségei, veszélyeik
- Bajba kerültem, ki segíthet? Iskolai, városi szinten melyik szervezethez fordulhat a szülőkkel való megbeszélés után a gyerek.
- Pályaorientációs előadások, programok szervezése
- Családi élet szervezése elsősorban otthoni példa, nevelés eredménye, de a diákjaink egyre nagyobb hányada kerül olyan háttérrel iskolánkba, hogy ennek a témának is van létjogosultsága osztályfőnöki óra keretében.
- Meghívott pszichológus szakember adhat tanácsokat konfliktus kezelés, párkapcsolat, szülő- gyermek kapcsolat témában. Tárgyalási technikák megismerése, kultúrált vitatkozás, érvelés formái.
- Egészségmegőrzés kapcsán a szűrővizsgálatok szükségességéről, és hatékonyságáról az



iskolaorvos, a védőnő előadásai, tanácsai lehetnek jó útravalók.

Bűnmegelőzés, iskolai agresszió elkerülésének érdekében:

- Önismeret és konfliktuskezelés
- Meghívott előadók a büntetés-végrehajtási intézménytől, rendőrségtől.
- A Sopronkőhidai Fegyház látogatása, bűnmegelőzési előadáson való részvétel
- Düh és az agressziókezelési technikákat.

#### **4.2.3 Egészségnevelés és balesetmegelőzés a testnevelésórán és a sportoktatásban**

Célunk megszerettetni és megőrizni a mozgás szeretetét, változatos, hangulatos óravezetéssel sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény centrikus oktatás domináljon. Fenn kell tartani és lehetőség szerint bővíteni kell a differenciált oktatási formákat.

A tanulók önmagukhoz mért fejlődése jelentse az értékelés fő elvét, mind a technikai, mind pedig a kondicionális képességfejlesztés területén, ne az abszolút teljesítményt osztályozzuk.

#### **Egészségnevelés és baleset megelőzés a testnevelés órán**

##### 9-10. évfolyam

A serdülőkor időszakában következik be a hirtelen, gyors hossznövekedés, ezért fő feladat ebben a korban a mély hátizmok további erősítése, „törzsizomfűző” kifejlesztése.

Váljon szokásokká a sportkörnyezet higiénijára, tisztaságára, a rendszeres mosakodás, tisztálkodás órák után. Ismerjék és alkalmazzák a tanulók azokat az alapvető versenyzési és játékszabályokat, amelyek a tanult sportágakban a tanórai és a tanórán kívüli versenyzést és játékot biztosítják. Rendelkezzenek a tanulók elméleti ismeretekkel az alapképességek fejlesztésének élettani hátteréről, amelynek ismeretében tudatosan alkalmazhatják a megismert képességfejlesztő módszereket. Ismerjék az alkalmazott új gyakorlatok esetében is az intenzitás és a terjedelemtövelés lehetőségeit. Ismerjék a tartós terhelés, az aerob állóképesség fejlesztés alapelveit, tudják mérni, ellenőrizni.

##### 11-12 évfolyam

Legyenek képesek önfejlesztésre, önellenőrzésre önállóan és önirányítottan tudjanak edzőmunkát végezni. Legyenek képesek különböző egyéni és csapat sportteljesítményeket adekvát szempontok szerint értékelni. Váljon mind tudatosabbá magatartásuk a szabadidőben végzett sportolásban, edzettségük növelésében, érezzék felelősséget saját magukkal, életmódjukkal szemben. Rendelkezzenek a tanulók ismeretekkel az erőt, a gyorsaságot és az állóképességet fejlesztő programok összeállításáról és a természetben végzett mozgás gyógyító erejéről. Legyenek tisztában a balesetmegelőzéssel.

Ezzel mindenki egyetért, hisz a mindennapos testmozgásban lehetőség van arra, hogy a tanításhoz, tanuláshoz szükséges tulajdonságokat megerősítsük, a tanár-diák legyen erős, kitartó, becsületos és szorgalmas, ne legyen fáradékony, bírja a tanítással, tanulással járó idegi és fizikai terhelést.

Intézményünkben a heti négy testnevelési óra adott a 9. évfolyamon, a 10-11-12. évfolyamon pedig 5 testnevelés óra van, melyek az egészség megőrzését szolgálják. A délutáni programokban is igyekszik az iskola széles skálát adni a tanulóknak, esetenként a tanároknak.

#### **Környezeti és egészségnevelés a nyelvi órákon**

Az élő idegen nyelv oktatása során elsajátított kommunikatív nyelvi kompetencia szorosan összefonódik az általános kompetenciákkal, vagyis a világról szerzett ismeretekkel, illetve a gyakorlati élettel. A nyelvtanulás tartalmára vonatkozóan a NAT hangsúlyozza a tantárgyközi integráció jelentőségét. Fontos, hogy a tanulók az idegen nyelv tanulása során építeni tudjanak

más tantárgyak keretében szerzett ismereteikre és személyes tapasztalataikra, ugyanakkor az idegen nyelvvel való foglalkozás olyan ismeretekkel, tapasztalatokkal gazdagítja a tanulókat, amelyeket más tantárgyak keretében is hasznosítani tudnak.

Ezen felül mivel a nyelv az élet minden területét átfogja, az idegen nyelv egyedülálló a tantárgyak között, hiszen számtalan lehetőséget biztosít a tantárgyat oktató pedagógus számára, a tanulók ismereteinek bővítésére, világról alkotott véleményük, beállítottságuk formálására.

Az érettségi vizsgák, valamint a nyelvvizsgák követelményrendszerébe foglalt témakörök keretében – melyek már a nyelvoktatás legelső szintjétől jelen vannak és a különböző nyelvi szinteken újra és újra visszatérnek – a nyelvet oktató tanár tevékenyen részt vesz a tanulók környezeti és egészségnevelésében, mentálhigiénés fejlődésük elősegítésében.

A környezeti és egészségnevelésben kiemelt szerepet játszó nyelvi témakörök:

Környezetünk:

- növények és állatok a környezetünkben,
- időjárás, éghajlat,
- környezetszennyezés és következményei,
- környezetünk védelme, környezettudatos magatartás,
- veszélyeztetett állat- és növényvilág,
- természeti katasztrófák,
- jövőkép.

Életmód:

- egészséges életmód, egészségmegőrzés,
- egészséges étrend, sport, fitness, betegségmegelőzés,
- gyógy módok, alternatív gyógyászat, stresszoldás,
- szenvedélybetegségek: dohányzás, alkohol, drogok, computer-függőség
- test-és lélek harmóniája.

Helyünk a világban és társadalomban, szociális kapcsolatok:

- a család szerepe, fontossága,
- a tizenévesek világa, baráti kapcsolatok,
- generációk kapcsolata, generációs különbségek, ellentétek, ezek feloldása
- példaképek,
- kultúrák, népek, országok, hazaszeretet fogalma
- kulturális különbségek, tolerancia.

#### **4.2.4 A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése, internetes bántalmazás megelőzése az osztályfőnöki órán:**

Célunk a bántalmazás és az iskolai erőszak megelőzése iskolánkban. Az iskolai agresszió nagyon káros hatással van a fiatalok fizikai, mentális és társas jóllétére, ami sok gyereket sodor annak veszélyébe, hogy fiatalok bűnelkövetővé váljanak, és ennek következményeként javítóintézetbe kerüljenek. Az iskolások nagy százalékának mindennapi életét végigkíséri az agresszív viselkedés és bántalmazás, amely maradandó nyomokat hagy a fejlődésükben és a közösségi életükben.

Az osztályfőnöki órán csoportos beszélgetések, és egyéni beszélgetések során ezek a problémák feltárásra kerülnek, ha szükséges, a szakemberek bevonására is sor kerülhet.

Önismeret, konfliktus kezelés és az alábbi témakörök:

- Bullying – Iskolai bántalmazás/zaklatás
  - Olyan szándékos, ismétlődő viselkedés, melynek célja, hogy fizikális vagy pszichés fájdalmat/kárt okozzon egy nem provokáló, magát megvédeni nem tudó diáknak
  - A hatalom elérése, demonstrációja érdekében történő erőfitogtatás, elismerés kikényszerítése
  - Ami NEM tartozik ide: egyenlő felek közötti konfliktus, játékos verekedés, egyszeri támadás, barátok közötti civódás, ugratás, önvédelem, félreértés
- Egyenlőtlen erőviszonyok
  - Miért nem tudja megvédeni magát a célponttá vált diák?
  - Bántalmazó erősebb (vagy az áldozat erősebbnek tartja):
  - Testileg erősebb – nagyobb, idősebb
  - Kompetensebb – idősebb, jobban tanul, jobb képességei vannak
  - Népszerűbb – látszólag elismerik, befolyásolja a csoportot, keresik a társaságát
  - Többen vannak
  - ‚Bekóstolt’ célszemély ideális áldozatnak tűnik, mert láthatóan sebezhető
  - Látványosan kiborul
  - Megsemmisül
  - Senki nem védi meg
- Bullying formái
  - Fizikai: verés, lökdösés, másik tulajdonának elvétele, tönkretétele...
  - Verbális: megalázó beszólások, sértegetés, gúnynev...
  - Kapcsolati: kiközösítés, közeledés elutasítása, pletyka terjesztése, barát elcsábítása...
  - Cyberbullying: fenyegető üzenetek SMSben, emailben, megalázó tartalmak közzététele interneten...
- Internetes bántalmazás
  - Égetés (flaming): erőszakos, durva vagy vulgáris üzenetek küldése valakiről vagy valakiről egy online csoportnak/személynek.
  - Befeketítés (denigration): rosszindulatú, hazug vagy kegyetlenkedő dolgok posztolása valakiről.
  - Kizárás (exclusion): szándékos kirekesztés egy online csoportból
  - Online zaklatás (cyberstalking): bántalmazással fenyegető vagy megfélemlítő zaklatás.
  - Személyiséglopás (masquerading): valaki másnak tetteve magát olyan tartalmakat küldeni vagy posztolni, amelyek az illetőt rossz színben tüntetik fel, vagy bajba keverik.
  - Kibeszélés (outing): kényes, személyes vagy kínos információk posztolása vagy küldése egy személyről.

#### **4.2.5 A baleset-megelőzés a szakmai órákon, valamint az osztályfőnöki órán**

Diákjainktól elvárjuk, hogy lehetőségeikhez mérten

- legyenek tisztában a balesetmegelőzés, balesetvédelem és a kölcsönös segítségnyújtás fő elveivel, fontosságával,
- egészséges étkezési szokásokat alakítsanak ki,
- felismerjék a helyes napirend kialakításának fontosságát, és eszerint éljenek,
- tudatosuljon bennük a káros szenvedélyek sportteljesítmény-csökkenő és egészségkárosító hatása.
- növekedjen a fizikai állapotuk az évenkénti Netfit teszt felmérések során.

#### 4.2.6 Elsősegélynyújtás alapismeretek szakmai órán

A munka világa tantárgy lehetősége biztosít arra, hogy az elsősegélynyújtás alapismereteket, baleset és munkavédelmi feladatokat megismerjék a diákok. Iskolánkban hagyományosan jelen van az elsősegély-nyújtási alapismeretek átadása, versenyekre való felkészítés az iskola-egészségügyi szolgálat, a Magyar Vöröskereszt és az OMSZ szakembereinek közreműködésével.

##### Célok:

1. Az ismeretátadás célcsoportjának bővítése,
2. A diákok ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát,
3. Ismerjék fel az alapvető vészhelyzeteket,
4. Tudják az egyes sérülések élettani hátterét, várható következményeit,
5. Sajátítsák el a legalapvetőbb segélynyújtási módokat,
6. Segélynyújtással, élettannal, anatómiával kapcsolatos alapfogalmak megismerése,
7. Képességfejlesztés:
  - a) Probléma felismerés,
  - b) Gyors és szakszerű cselekvés,
  - c) Embertársaink iránti érzékenység,
  - d) Bajba jutottakkal szembeni együttérzés
8. A tanulók kapjanak bepillantást a mentőszolgálat felépítésébe és működésébe,
9. Készség szinten sajátítsák el mikor, és hogyan kell mentőt hívni,
10. Alakuljon ki együttműködés a középiskola és a mentőszolgálat között.

##### tanórai keretek:

- komplex természettudomány órák: anatómiai és élettani ismeretek, sérülések felismerése, mérgezések, vegyszer okozta sérülések, égési sérülések, áramütés, érintésvédelem,
- testnevelés: veszélyhelyzetek, baleset megelőzés,
- osztályfőnöki órák: alapfogalmak, elsődleges feladatok, kommunikáció, megközelítő magatartás

##### Tanórán kívüli lehetőségek:

- sportfoglalkozások,
- túrázás,
- tematikus napok,
- kollégiumi foglalkozások,
- versenyek,
- egyéb rendezvények, előadások,
- tűz- és balesetvédelmi oktatás.

Idő hiányában a pedagógusok fő célja a motiváció megteremtése lehet, ezt követően érdemes a diákokat valamilyen célszervezethez irányítani (Ifjúsági Elsősegélynyújtók, Magyar Vöröskereszt).

#### 4.2.7 Mindennapi testmozgás

Iskolánk a testnevelés órák keretein kívül is számtalan lehetőséget kínál a diákoknak, hogy játéklehetőséget biztosítson és kielégítse a mozgásigényt. A foglalkozások időpontját minden tanév elején a testnevelő tanár határozza meg az iskolavezetéssel történő egyeztetés után.

Mindennapos testmozgáshoz kapcsolódó foglalkozások

A diákjainknak a délelőtti testnevelés órákon kívül, délután is külön sportolási lehetőséget biztosítunk. Ehhez különösen ideális a több sportág végzésére alkalmas tornatermünk. Kosárlabda fiú és leány, labdarúgás fiú és leány, kézilabda fiú és leány továbbá teremfocihoz is. A csoportok kialakítása a tanév elején történik, a toborzás utána folyamatos. Délutáni foglalkozásokon a más egyesületben nem leigazolt, tehát amatőr sportolók is járnak. A diákoknak lehetősége van részt venni különféle sportversenyeken, diákolimpiákon, és más iskolák közötti sportrendezvényeken, kupákon.

A versenyeztetés két kategóriában zajlik:

Diákolimpia:

Hanság kupa versenysorozat

Labdarúgás (fiú és leány, igazolt és amatőr)

Kosárlabda (fiú és leány, igazolt és amatőr)

Kézilabda (fiú és leány, igazolt és amatőr)

Következő sportágak igény szerint:

Atlétika, Tenisz, Tollaslabda, Röplabda

Kosárlabda

Labdarúgás

Kézilabda

Atlétika pályaverseny

Atlétika mezei futás

Asztalitenisz

Táborok

A téli időszakban, általában januárban sí tábort szervezünk. Porpáczy tábor nyár elején.

Osztálybajnokságok

Labdarúgásból és röplabdából osztálybajnokságokat szervezünk.

Egyéb programok

Említésre méltó a teremfoci bajnokságunk.

Túrák

A tanítási időszakban néha gyalog és kerékpártúrákat szervez az iskola a környező tájegységekbe.

### **4.3 Prevenció**

Iskolánkban az egészségfejlesztés és környezeti nevelés területén kiemelt szerep jut a prevenció munkának, felmérések készítésének, előadások, rendezvények szervezésének.

A szenvedélybetegségek megelőzésének főbb lehetőségei: elsősorban az osztályfőnöki órák és a szervezett előadások.

#### **4.3.1 Az egészséges táplálkozás, és a táplálkozási piramis ismertetése**

Egészséges étkezési szokások kialakításáról szóló előadások szervezése.

Sportrendezvényekkel egybekötött bemutatók.

A kollégiumban és a tájházban egészséges ételek készítése, gyógynövények felhasználásának módjai – foglalkozások

#### **4.3.2 Tájékoztatás szűrővizsgálatokról:**

A 11. évfolyamon iskolaorvosi, védőnői közreműködéssel a leányok részére önvizsgálati mellrák szűrés bevezetése. A fiúk a here daganatos betegségről, a tünetek korai felismeréséről, önvizsgálatról hallanak védőnői tájékoztatót.

### **4.3.3 Dohányzás:**

A dohányzás káros következményeinek tudatosítása az osztályfőnöki órákon. Iskolánk egész területén tilos a dohányzás.

### **4.3.4 Drog-prevenció.**

Előadások szervezésével, kortárs segítők bevonásával, rendőrségi, ifjúságvédelmi szakemberek segítségével a program folyamatosan jelen van az osztályok életében.

### **4.3.5 Egyéb függőséget okozó fogyasztási cikkek:**

Alkohol, energiatital és kávé

Sajnos nemcsak iskolánk fiataljaira jellemző, hogy a tanítási hét során felmerülő nehézségek miatt pótszerekhez nyúlnak.

Az energiatital legális drognak számít, nem lehet a diákok mindennapi itala, ugyanis számos megbetegedéshez vezethet, pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegségek, alvászavarok.

*Alkohol:* Mivel az iskola területén, az iskolai programokon az alkohol fogyasztása és birtoklása is tilos, ezért a tanulók baráti körben, szabadidejükben élnek vele. Fontos a diákokat figyelmeztetni a nagy mennyiségű, permanens alkoholfogyasztás veszélyeire.

A tanórai munka során javasolt kiselőadások összeállítása és prezentációja.

## **5. A megvalósítási idő intervallumai**

Rövid távú ( 1 év ): Növekedjen a tömegsportokon való résztvevők száma. Az egészséges táplálkozás népszerűsítése. Kulturált, ízléses évszaknak megfelelő öltözködés. A betegséggel szembeni immunitás fokozása, hogy a tanulói igazolt hiányzások csökkenjenek!

Középtávú ( 3- 4 év ):A dohányzók számának csökkentése, kortárssegítők számának növelése. Alkohol problémák számának csökkentése, drogmegelőzés.

Hosszú távú ( 8-10 év)Átfogó szemléletváltás. Prevenció és immunerősítés.

### **5.1 Összehasonlító értékelés**

**Folyamatértékelés:** A végrehajtás szakaszában hogyan fogadják a diákok, tanárok, szülők ezt a programot, pl. az egyes rendezvényeken hányan vesznek részt.

**Átfogó éves értékelés:**

Az éves munka értékelésekor.

**Újabb célkitűzések meghatározása:**

Az új állapotfelmérés és a középtávú teljesülés tükrében 5-6 évente felülvizsgálata.

## 6. Világjárvány miatti intézkedések

A COVID-19 vírus okozta világjárvány kihívás elé állítja az oktatási rendszereket és elsődleges célként fogalmazódik meg az oktatási-nevelési intézmények lehető legteljesebb körének biztonságos, zavartalan működése a fertőzés terjedése esetén.

A járványügyi készültség bevezetéséről szóló 283/2020 (VI. 17.) Korm. rendeletben kihirdetett egészségügyi válsághelyzetre való tekintettel szabályozni kell az iskolában való óvintézkedéseket, teendőket. Ezért járványhelyzet során intézkedési tervet kell létrehozni, ami útmutatóul szolgál a Soproni SZC Porpáczy Aladár Technikum, kollégium tanulói (és szüleik), alkalmazottai és külső látogatói számára. Ezt az intézkedési tervet az iskola honlapján nyilvánosságra kell hozni, és folyamatosan aktualizálni.

Főbb témakörei:

- a szükséges egészségügyi szempontból biztonságos környezet kialakítása,
- intézményi intézkedések,
- riasztási protokoll az iskolában, kollégiumba,
- a járványügyi protokoll szerinti munkacsoportok.

A járványügyi protokoll szerinti munkacsoportok:

Az SZC főigazgatójának az irányításával az iskola vezetője munkacsoportokat hoz létre:

- digitális munkacsoport
- oktatásszervezési munkacsoport
- egészségügyi munkacsoport

Feladatuk: a tantermen kívüli, digitális munkarendre történő elsősorban részleges vagy teljes átállás intézményi szintű szabályrendszerének kialakítása és az intézményi szabályozásokban való megjelenítés előkészítése.

### **Digitális munkacsoport**

Feladata: digitális oktatás támogatása:

- a tanulókkal, szülőkkel, pedagógusokkal és a pedagógiai munkát segítőkkel történő kapcsolattartás kereteinek és digitális támogatásának meghatározása;
- tanulási lehetőségek rendszerének és formáinak meghatározása;
- a rendelkezésre álló infrastruktúra (technikai eszközök és azok állapota, internetelérés, kölcsönözhető eszközök és azok állapota, használt ingyenes és előfizetett szolgáltatások köre, lakhatási körülmények) aktuális állapota felmérésének rendjének kialakítása, beavatkozási területek, lehetőségek meghatározása:
- A felmérés kiterjed az intézményre, a pedagógusokra és a tanulókra is.
- Az iskolában alkalmazott digitális platformok:
- Elsődleges információs felület a KRÉTA
- További digitális platformok: ZOOM, Google Classroom, Facebook, Messenger, LIVE, microsoft teams. Cél: a Kréta és a Microsoft teams alkalmazása

### **Oktatásszervezési munkacsoport**

Feladata:

- eltérő csengetési rend kialakítása, osztályok, vagy/és évfolyamok vagy esetleg elhelyezés szerint; • gyakorlat szervezése (tömbösítés, egyéni képzési utak lehetőségei); • étkezés rendjének ütemezett meghatározása; • a tanítási és közösségi terek használatának szabályai, ellenőrzés rendje; • kollégiumokban a már kialakított protokoll szerint; • az intézményben zajló tanulási, nevelési, közösségi programokban való tanulói részvétel szabályainak meghatározása;
- Szülői tájékoztatók, értekezletek rendje;
- Az esetleges felmentések szabályozása, különös tekintettel az intézmény lakóhelyétől való távolságára, illetve a gyerek szociális helyzetére, az otthonfoglalkoztatás, tanulás feltételeinek biztosítására,

## **Egészségügyi munkacsoport**

### Feladata:

- épületbe belépéssel kapcsolatos szabályok
  - a takarítással, a tisztítással, a fertőtlenítéssel kapcsolatos feladatok, szabályok, ellenőrzési rend meghatározása;
  - távolságtartás szabályainak meghatározása;
  - a maszk vagy más védőeszköz használata szabályainak kialakítása;
  - gyakorlati oktatás lehetősége;
  - a központilag meghozott járványügyi szabályok iskolai alkalmazásának rendje, így különösen a külföldről vagy országon belül fertőzőskockázatú helyről hazatérők karanténjára és szűrésére, tesztelésére vonatkozó szabályok..
  - tünettel rendelkező személy azonosítás esetén teendő intézkedések szabályai:
  - elkülönítés biztosítása, erre megfelelő helyiség kijelölése;
  - felügyelet biztosítása;
  - hozzátartozó értesítése és tájékoztatása;
  - azonosított kontaktok elkülönítése és életkornak megfelelő tájékoztatása;
- hivatalos jelentési kötelezettség köre és teljesítésének rendje