



**Veszprémi Szakképzési Centrum**

**Szent-Györgyi Albert  
Technikum és Kollégium**

OM: 203066/014

## **SZAKMAI PROGRAM**



## **II. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM**

**2021-22**

## TARTALOMJEGYZÉK

Jogszabályi háttér .....	3. oldal
1. Egészségnevelés és egészségfejlesztés – fogalmi háttér, eszközök .....	3. oldal
2. Az egészségnevelésben résztvevő szakemberek .....	4. oldal
3. Az egészségnevelés célja .....	4. oldal
4. Az egészségnevelés helye, szerepe a szakképzésben .....	6. oldal
4.1. Szociális ágazat .....	6. oldal
4.2. Egészségügyi ágazat .....	6. oldal
4.3. Gépészet ágazat .....	7. oldal
4.4. Informatika ágazat .....	7. oldal
4.5. Vendéglátás, élelmiszeripar ágazat.....	8. oldal
4.6. Rendészet, közszolgálat ágazat.....	8. oldal
5. Az egészségnevelés szinterei .....	9. oldal
6. Az egészségfejlesztés módszerei .....	10. oldal

## Jelen Egészségfejlesztési program az alábbi jogszabályi háttér alapján készült:

- **A szakképzésről szóló 2019. év LXXX. törvény (Szkt.)**
- **A szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet (Szkr.)**
- **A „SZAKKÉPZÉS 4.0 – A szakképzés és felnőttképzés megújításának középtávú szakmapolitikai stratégiája, a szakképzési rendszer válasza a negyedik ipari forradalom kihívásaira” című stratégia elfogadásáról és a végrehajtása érdekében szükséges intézkedésekről szóló 1168/2019. (III. 28.) Korm. határozat**
- **A 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről.**
- **A Kormány 5/2020. (I. 31.) Korm. rendelete a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet módosításáról**

## 1. EGÉSZSÉGNEVELÉS ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS – FOGALMI HÁTTÉR, ESZKÖZÖK

### **Egészség:**

A WHO meghatározása szerint az egészség nem csak a betegség vagy fogyatékos állapot hiánya, hanem a teljes testi-lelki és szociális jólét állapota. Ennek értelmében az egészség egy erőforrás, mely a természettel való harmóniát, jól működő kapcsolatrendszert is magába foglalja és az önmegvalósításnak az alapfeltétele.

### **Egészségnevelés és fejlesztés**

Az egészségnevelés és fejlesztés egy tudatosan megtervezett tanulási folyamat, melyben az egyén és a közösség aktív módon működik közre az egészség megőrzésében, helyreállításában. A folyamatban résztvevők tehát képessé válnak arra, hogy felügyeljék, javítsák a saját egészségüket és egészség tudatos életmódot alakítsanak ki.

Ez a tevékenység az oktatási intézményeknek is fontos feladatát képezi. Az egészségnevelési program kidolgozása során több tényezőt kell figyelembe venni. Ezek a tényezők a következők:

- ✓ a célcsoport fizikai állapota, érettsége, lelki és mentális jellemzői, szociális helyzete, életkori sajátosságai, kapcsolatrendszere;
- ✓ a környezet, az intézmény sajátosságai, feltételei.

Iskolánkban a fent említett tényezők feltárásában a következő eszközök állnak rendelkezésre:

- ✓ GINOP program keretében készített felmérés;
- ✓ ifjúságvédelmi felmérés;
- ✓ kompetencia mérés;
- ✓ a tanulók egészségkultúrájának, viselkedésének, tanórai tevékenységének megfigyelése;
- ✓ a tanulócsoportokkal való beszélgetések;
- ✓ az iskolai szociális munkás, a tanulókkal foglalkozó családsegítők, a védőnő és az iskolaorvos visszajelzései;
- ✓ az oktatók, a gyakorlati helyek és az osztályfőnökök megfigyelései.

## **2. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉSBEN RÉSZTEVŐ SZAKEMBEREK**

- osztályfőnökök
- oktatók
- szakmai gyakorlatok vezetői
- iskolai szociális munkás és ifjúságvédelmi felelős
- iskolaorvos és védőnő
- az egészségügyi és szociális területen oktató szakemberek
- testnevelő tanárok
- fejlesztő pedagógusok
- kollégiumi nevelők
- iskolaőr

## **3. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS CÉLJA**

A tanulók életkori sajátosságának, fizikai, mentális jellemzőinek, az oktatott szakmák követelményeinek és az iskola jellegzetességeinek figyelembe vételével a legfontosabb egészségnevelési céljaink a következők:

- ✓ az egészséggel, egészségmegőrzéssel kapcsolatos információk eljuttatása a tanulókhöz;
- ✓ a tanulók életmódjának formálása, egészséges életmód, táplálkozás kialakítása;
- ✓ az egészségkultúra szintjének emelése;
- ✓ primer prevenció: az egészségkárosító életmódból adódó betegségek megelőzése;
- ✓ szenvedélybetegségek, magatartási, beilleszkedési és mentális problémák megelőzése;

- ✓ kortársakkal, családdal, oktatókkal való kapcsolatok javítása vagy a jó kapcsolatok megőrzése;
- ✓ a környezettel, a természettel való bensőséges kapcsolat kialakítása, környezetvédelem;
- ✓ a tanulók cselekvő részvétele egészségük megőrzésében;
- ✓ harmonikus személyiségfejlődés, önismeret;
- ✓ a diákok, a családtagok és az iskola dolgozói közti bizalmi kapcsolat kialakítása;
- ✓ az új tanulók beilleszkedésének elősegítése;
- ✓ az önbecsülés, önmegvalósítás lehetőségének biztosítása;
- ✓ a felelősségvállalás és döntésképeség növelése;
- ✓ társadalmi szerepek, szellemi, etikai, erkölcsi értékek elsajátítása;
- ✓ az oktatott szakmákban elvárható viselkedés, személyi higiénés szokások kialakítása;
- ✓ az egyes szakmákhoz kapcsolódó egészség és balesetvédelmi, valamint az elsősegélynyújtási feladatok megismerése;
- ✓ az egészségvédelemben használható korszerű eszközök bemutatása, alkalmazása;
- ✓ biztonságos, egészséges iskolai környezet megteremtése;
- ✓ a szülők és családtagok bevonása, tájékoztatása;
- ✓ hasznos szabadidős, kulturális programok biztosítása, mozgás szeretetének kialakítása.

## 4. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS HELYE, SZEREPE A SZAKKÉPZÉSBEN

A XXI. század gazdaságának legfontosabb tényezője a kompetens ember. Lényegesen átalakultak a munkavállalóval szemben támasztott követelmények. A munkaerőpiac azokat a képességeket, készségeket tartja fontosnak, ami lehetővé teszi a gyors alkalmazkodást a megváltozott igényekhez.

Az egészséges életmód, a káros szenvedélyektől való tartózkodás a legfontosabb elvárások között szerepel a munkavállalóval kapcsolatban. Ehhez szorosan kapcsolódik az érett személyiség kialakítása, a megfelelő stressz tűrés, konfliktuskezelő és problémamegoldó készség. A sikeres munkaerő piaci érvényesüléshez tehát az iskola egészségnevelési programja is nagymértékben hozzájárul.

Minden szakképzési ágazat rendelkezik sajátos kockázatokkal, speciális követelményekkel, melyekre a tanulókat fel kell készíteni a tanórai és az egészségnevelési foglalkozások során.

### 4.1. Szociális ágazat

A segítő szakemberek számára kiemelten fontos az egészséges életmód követelményeinek betartása, hiszen példamutató magatartásával a családok, gyermekek számára is értékkel kell tenniük az egészséget.

Mivel a segítő szakmák jellegzetessége, hogy a személyiségével is dolgozik a szakember, ezért a mentális egészség, kiegészítő elleni védekezés, jó kommunikációs és problémamegoldó készség is ki kell, hogy alakuljon a szakmai képzés végére. A szakmai tárgyak tananyag tartalma részben biztosítja az ehhez szükséges ismereteket, de a szakmai kirándulások, a közösségi szolgálat tudatos megszervezésével, a tanulók iskolai programokba történő bevonásával szintén erősíteni tudjuk a szükséges készségek fejlődését.

A szociális területen dolgozók gyakran közösségekben tevékenykednek, így a higiénés követelményeket, balesetvédelmi szabályokat is ismerni kell. A kisgyermek gondozása során adódó egészséget és életet is fenyegető helyzetek kialakulása esetén az elsősegélynyújtásban szerzett tapasztalatokra tudnak támaszkodni.

### 4.2. Egészségügyi ágazat

Az egészségügyi tevékenység legnagyobb kockázatát a veszélyes anyagok, vegyszerek, gyógyszerek, eszközök és hulladékok képezik. Az elméleti és gyakorlati képzés során is nagy hangsúly helyeződik ezeknek az eszközöknek, szereknek a megfelelő, szakszerű kezelésére.

A saját egészség megóvása érdekében fontos, hogy a tanuló elsajátítsa a nehéz fizikai feladatok, például a betegemelés szakszerű elvégzését.

A kiegészítő és a lelki megterhelés elleni védekezés érdekében már a képzés során fontos a hasznos szabadidős tevékenységek, ön- és védelmi technikák átadása, a gyakorlati tapasztalatok, élmények iskolai feldolgozásának segítése.

A közösségi szolgálat, a tanulmányi kirándulások szervezése lehetőséget teremt a szakmai gyakorlatok megkezdése előtt felkészülni a szakma kihívásaira. Az egészségügy területén a higiénés szabályok betartása nélkülözhetetlen. A példamutató magatartás, a kifogástalan személyi higiéné és egészséges életmód motiválhatja a betegeket is a minta követésére.

### **4.3. Gépészet ágazat**

A gépészet ágazat legfontosabb követelménye az egészségnevelés szempontjából a biztonságos munkakörnyezet kialakítása. Nagy kockázatot jelent a veszélyes eszközök, gépek alkalmazása. Ez komoly, fegyelmezett munkavégzést követel meg. A gyakorlat orientált, tanműhelyi munkával is támogatott képzés lehetőséget teremt a tanulóknak a fokozatos felkészülésre, fejlődésre.

A tanulmányok során nagy hangsúlyt kap a balesetvédelem és az elsősegélynyújtás. Az egészségvédelemnek ki kell terjedni a fizikai megterheléssel szembeni védekezésre, illetve a túlzott fizikai igénybevétel hatásainak enyhítésére. Itt kaphat szerepet a kultúra, a szabadidős tevékenységek helyes megválasztása, amely ezt kompenzálhatja.

### **4.4. Informatika ágazat**

Az informatika ágazatban tanulók számára nagyon fontos a mozgás szeretetének a kialakítása. Ez a testnevelés és mindennapos testnevelés órákon valamit, sportprogramok, versenyek szervezésével is történhet. A jellemzően ülő munka egészségkárosító hatása a rendszeres mozgással csökkenthető.

Fontos a szem védelme is, a helyes testtartás kialakítása. Az egyoldalú megterhelés, a fegyelmezett, precíz, nagy figyelmet igénylő munkavégzés feltétele a mentális egészség. Ehhez járulnak hozzá az iskolai programok, melyek a szabadidő hasznos eltöltésére adnak példát.

#### **4.5. Vendéglátás, élelmiszeripar ágazat**

A vendéglátás területe számos egészséget veszélyeztető tevékenységet foglal magába. Az elméleti és gyakorlati képzés során is fokozott figyelmet kell szentelni a tűz-, munka- és balesetvédelmi szabályok megismertetésének és betartásának.

A vendégekkel való kapcsolattartásban lényeges elem a megfelelő kommunikáció és a megjelenés. A gyakorlatok, iskolai rendezvények ennek a megtapasztalására lehetőséget teremtenek.

A vendéglátás területén dolgozó szakemberek is ki vannak téve a fokozott fizikai megterhelésnek, ezért fontos ismerni a kímélő, egészséget védő munkavégzést.

A korszerű, egészséges táplálkozás egyre népszerűbb. A diéták, a korszerű konyha technológia, a reform élelmiszerek ismeretek, alkalmazása elengedhetetlen a modern vendéglátásban. Ezeknek az ismereteknek az elsajátítását az elméleti órák mellett a gyakorlatok is támogatják.

#### **4.6. Rendészet és közszolgálat ágazat**

A közszolgálatban dolgozó szakemberek gyakran találkoznak stresszhelyzettel. Nagy türelemre, jó problémamegoldó és konfliktus kezelő készségre, toleranciára van szükségük az emberekkel, ügyfelekkel való együttműködés vagy veszélyes helyzetek elhárítása során. Ebben fontos szerepet játszik a lelki egészségvédelem, melynek keretében elsajátíthatók a stressz levezetésének hatékony technikái.

Az ágazatban tevékenykedők fizikai igénybevétele is jelentős lehet. Fontos tehát a mozgás, a sport, hogy a megfelelő fizikai erőnlét kialakuljon, megmaradjon. Erre a testnevelés órák, sportrendezvények, gyakorlatok, versenyek is lehetőséget biztosítanak. Az elméleti és gyakorlati képzés során a veszélyes eszközök biztonságos használatára, valamint a hatékony önvédelemre is felkészülnek a tanulók.



## 5. AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS SZÍNTEREI

Az egészségnevelés és fejlesztés az oktatási tevékenység minden területén megjelenik. Legfontosabb színterei:

- az *osztályfőnöki órák* keretében a feldolgozott témák között fontos szerepet kapnak az egészségvédelemmel kapcsolatos információk;
- a *szakmai órák* lehetőséget nyújtanak, hogy az adott szakterület speciális követelményeit, egészségvédelmi feladatait elsajátítsák a tanulók;
- a *GINOP program* keretében is nyílik lehetőség egészségnevelésre a művészet terápiás foglalkozás, mozgásos és egészséges táplálkozással kapcsolatos foglalkozások során;
- a *testnevelés és mindennapos testnevelés* órákon a mozgásszegény életmódból adódó egészségügyi kockázatok enyhítésére van lehetőség;
- az *iskolai rendezvények, diák önkormányzati napok* programjainak is szerves részét képezik a sport és kulturális tevékenységek, melyek szintén az helyes életmód kialakítását célozzák;
- fontos szerepe van az *osztályközösség építő tevékenységeknek, osztálykirándulásoknak*, melyek segítenek a mentális egészség, harmonikus kapcsolatok kialakításában, a személyiségfejlesztésben;
- a *szakmai gyakorlatok, tanulmányi kirándulások, pályaorientációs napok* fontos szerepet játszanak a szakmai iránti elköteleződés, az önmegvalósítás és önbecsülés fejlődésében;
- a *szülői értekezletek* lehetőséget teremtenek a családokkal való bizalmi kapcsolat kialakításában, információ cserében, amely támogathatja az iskola egészségnevelési munkáját;
- a *közösségi szolgálat teljesítése* is lehetőséget biztosít az egészségvédelemre, szakmai kapcsolatok építésére például az Esélyegyenlőségi napon való részvétellel, szociális, gyermekvédelmi és egészségügyi intézményekkel való együttműködéssel;
- az iskolában működő *színjátzó csoport* fontos szerepet játszik a kapcsolatépítésben, készségfejlesztésben, kulturális értékek átadásában;
- a Diákönkormányzat gyűlései, megbeszélései és programjai között fontos helyet foglalnak el az egészségvédelemmel, környezeti higiéniával, környezetvédelemmel kapcsolatos intézkedések;
- mivel a *kollégiumban* életvitelszerűen tartózkodnak a tanulók, ezért fontos feladat a kollégisták egészségvédelme, szabadidős programjainak szervezése, kapcsolataik, személyi és a környezeti higiéniáé figyelemmel kísérése;
- a *balesetvédelem* minden oktatott képzésben fontos helyet foglal el és az osztályfőnöki órák részét is képezi a balesetvédelmi szabályok ismertetése;
- a *szakmai versenyekre*, például az elsősegélynyújtó versenyekre vagy az egészségügyi versenyekre való felkészülés is hasznos tapasztalatokat biztosít a tanulók számára az egészségük megőrzésével kapcsolatosan.

## 6. AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS MÓDSZEREI

A hatékony egészségvédelem elengedhetetlen feltétele az oktatók és a tanulókkal foglalkozó egyéb szakemberek közötti gördülékeny információ átadás, együttműködés, az egységes szemlélet és az iskola egészségnevelési programjának ismerete. Fontos továbbá a rugalmasság és az eredmények folyamatos mérése, nyomon követése is. Az eredmények ismeretében, az aktuális tanulói összetételt figyelembe véve célszerű az alkalmazott módszereket kiválasztani. A lehetséges módszerek a következők:

- ✓ ismeretterjesztés és információ átadás gyakorlati megvalósítással;
- ✓ oktatók közötti hatékony együttműködés;
- ✓ tanulói attitűd formálása;
- ✓ motiváció, aktivitás fenntartása;
- ✓ család bevonása és a bizalom kialakítása;
- ✓ oktatók célzott továbbképzése;
- ✓ környezetvédelem;
- ✓ tanulásra ösztönzés;
- ✓ érzelmi, erkölcsi nevelés;
- ✓ kulturális értékek átadása;
- ✓ szocializációs hiányosságok csökkentése;
- ✓ szabadidős, sport programok szervezése;
- ✓ versenyekre való félkészülés támogatása;
- ✓ hatékony kommunikáció az egészségvédelemmel kapcsolatosan;
- ✓ korszerű elsősegélynyújtó, oktató, egészségnevelési eszközök alkalmazása (ambu baba, táplálkozási piramis, Dohányzó Zsuzsi, fog modell);
- ✓ az egészség megjelenítése szakmai oktatás során (például egészséges ételek készítése a vendéglátás, személyiségfejlesztés a szociális, önvédelem a közszolgálat vagy az egészségnevelés az egészségügyi képzés területén);
- ✓ egységes tematika kidolgozása az osztályfőnökök részére az osztályközösség építő foglalkozásokra az egészségügyi és szociális oktatók segítségével;
- ✓ közúti balesetek megelőzésére rendőrségi előadás szervezése;
- ✓ erőszak megelőzése, konfliktuskezelés;
- ✓ az oktatók példamutató magatartása az egészséges életmód, megjelenés, viselkedés, szabadidő eltöltés, kommunikációs terén.