

Az egészségnevelés iskolai gyakorlata

Bevezetés

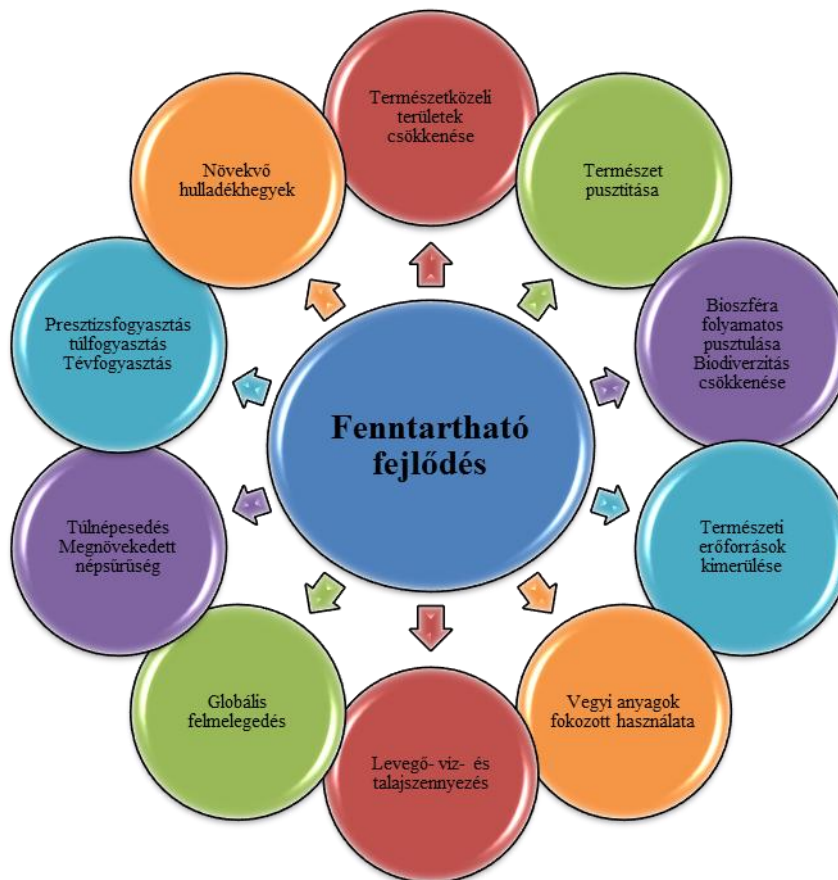
A környezet- és egészségtudatos magatartás kialakításának és fejlesztésének fontosságát, a téma aktualitását az alábbi idézet is alátámasztja.

„Napjainkban igazán kevesen tagadhatnák, hogy a világ krízishelyzetben van. A válság jellegét tekintve azonban eltérnek a vélemények. Egyesek szerint ez egy elsődlegesen ökológiai válság, ám vannak, akik morális, szociális, gazdasági, politikai krízist emlegetnek, mások az egészség válságát vagy spirituális válságot említenek. Azzal azonban csak kevesen ellenkeznének, hogy a krízis emberi eredetű.” (Eisenstein, Ch., 2007. www.ascentofhumanity.com)

Tanulmányomban az elméleti háttér bemutatása után az egészséges életmódra nevelés iskolai bevezetésének és megvalósításának lehetőségeit vázoló fel.

1. Globális problémák

A mai társadalmaknak a posztmodern kor számos problémáját kellene megoldani. Ezek között természeti, gazdasági és társadalmi kérdések egyaránt megtalálhatók.



2. A környezet és egészség viszonya

A környezet és az egészség kapcsolatában a legfontosabb szerephez a **talaj**, a **levegő**, és a **víz** jut. A kőzetek, melyek tele vannak fontos ásványokkal és kémiai elemekkel, alapvető építőelemei a Föld felszínének. Az időjárási folyamatok lebontják a kőzeteket, és létrehozzák a **talajt**, amelyen növények és állatok nőnek fel, az **ivóvíz** – a vízkörforgás részeként – áthalad a kőzeteken és a **talajon**, a **légtérben** felhalmozódott nagy mennyiségű por és gáz belélegzéssel kerül az állati és emberi szervezetbe. Vagyis a legtöbb elem a **levegőből**, **élelmiszerekből** és a **vízből** kerül az emberi testbe – a környezet és az egészség közötti összekötő elemek a tápláléklánc valamint a belélegzett atmoszférikus porok és gázok. (www.esfs.org)

2.1. Környezet-egészségügyi nemzetközi konferenciák

A környezet-egészségügyi kérdések megvitatása, nemzetközi programok, stratégiák kidolgozása érdekében 1989 óta rendeznek környezet-egészségügyi konferenciákat, melyek között szerepel a budapesti konferencia is. Ezt 2004-ben szervezték Magyarországon. A konferencia témái között szerepelt többek között az egészséges ivóvíz biztosítása, a légszennyezettség csökkentése a légzőszervi megbetegedések visszaszorítása érdekében, a veszélyes anyagoknak való kitettség csökkentése, valamint a mozgás-szegény életmód elleni küzdelem.

Dátum	Helyszín	Téma	Eredmény
1989.	Frankfurt	<ul style="list-style-type: none">▪ környezet-egészségügyi politika kialakítása;▪ környezet-egészségügyi alapelvek, stratégia, prioritások meghatározása;▪ jogok és kötelességek kidolgozása;▪ a fejlődési irány meghatározása.	Európai Környezet és Egészség Charta
1994.	Helsinki	<ul style="list-style-type: none">▪ környezet-egészségügyi problémák rangsorolása;▪ megoldási javaslatok megfogalmazása.	Nemzeti Környezet-egészségügyi Akcióprogram (NEKAP)
1999.	London	<ul style="list-style-type: none">▪ gyermekek egészsége és a környezet közötti összefüggések elemzése;▪ a klímaváltozás hatásai;▪ fenntartható fejlődés előmozdítása;▪ megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása	Közlekedés, Környezet és Egészség Charta Víz és Egészség Jegyzőkönyv
2004.	Budapest	<ul style="list-style-type: none">▪ biztonságos víz és közegészségügyi körülmények;▪ balesetek megelőzése;▪ a megfelelő fizikai tevékenység hiánya által okozott megbetegedések előfordulásának mérséklése;▪ biztonságos, élhető és támogató környezetet biztosító lakókörnyezet;▪ beltéri és kültéri légszennyezés okozta légúti betegségek megelőzése és csökkentése;▪ veszélyes vegyi, fizikai és biológiai anyagoknak való kitettség csökkentése.	Budapesti Nyilatkozat Európai Cselekvési Terv a Környezetért és a Gyermekek Egészségéért (CEHAPE)
2010.	Párma	<ul style="list-style-type: none">▪ az éghajlatváltozás egészségi és környezeti hatásai;▪ a gyermekek és más sérülékeny csoportok egészségi kockázatai, melyek a rossz környezeti, munka- és életkörülményekből (különösen a víz és a higiéniai felszerelések hiányából) fakadnak;▪ a pénzügyi válság által megsokszorozott társadalmi-gazdasági és nemi egyenlőtlenségek az emberi környezet és az egészség vonatkozásában;▪ a nem fertőző betegségek által jelentett teher csökkentése;▪ az endokrin rendszert károsító és az élő szervezetekben felhalmozódó káros vegyi anyagok csökkentése.	Pármai Nyilatkozat

3. Egészségnevelési stratégiák Magyarországon

Hazánkban több stratégiát és fejlesztő programot alkottak meg az egészségtudatosság kialakítása és fejlesztése érdekében.

- Nemzeti Környezet-egészségügyi Akcióprogram (1997)
- Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia (1999)
- Nemzeti Stratégia a Kábítószer- probléma visszaszorítására (2000)
- Népegészségügyi Program (2001)
- Környezeti- és egészségnevelési program (2004)
- Nemzeti Fenntartható Fejlődési Keretstratégia (2012-2024)
- Egészséges Magyarország Stratégia (2014-2020)
- Nemzeti Lelki Egészség Stratégia (2014-2020)
- Teljeskörű Iskolai Egészségfejlesztés - TIE (2015)

3.1. A tudomány képviselőinek szerepvállalása

A Magyar Tudományos Akadémia a környezet- és egészségtudatosság tudományos hátterét biztosítja, hiszen működik egy Környezettudományi Elnöki Bizottság 6 albizottsággal, egy Környezet és Egészség Osztályközi Állandó Bizottság és egy Közoktatási Elnöki Bizottság.

Természetesen nagyon dicséretes, hogy tudósok, akadémikusok világszínvonalú munkát végeznek, ám fontos feladat lenne, hogy ezek a tudományos eredmények minél közérthetőbb formában eljussanak az emberekhez és a Közoktatási Bizottságon keresztül a pedagógusokhoz.

- Környezettudományi Elnöki Bizottság
 - Biodiverzitás
 - Élelmiszerbiztonsági
 - Energetika és környezet
 - Felkészülés a klímaváltozásra
 - „Future Earth”- „Jövönk a Földön” – az emberi jóllétet befolyásoló környezeti hatások vizsgálata
 - Víz és környezet
- Környezet és Egészség Osztályközi Állandó Bizottság
- Közoktatási Elnöki Bizottság

4. Az iskolai nevelés-oktatás közös értékei 1995-2012

Az 1995 óta megjelent Nemzeti alaptantervek közös vonása, hogy a „Testi és lelki egészség” illetve a „Testi és lelki egészségre nevelés” mindegyik alapidokumentumban közös követelményként, kiemelt fejlesztési feladatként, fejlesztési területként, nevelési célként jelenik meg.

Közös követelmények NAT 1995	Kiemelt fejlesztési feladatok NAT 2003 és NAT 2007	Fejlesztési területek – nevelési célok NAT 2012
<ul style="list-style-type: none"> Hon- és népismeret Kapcsolódás Európához és a nagyvilághoz Környezeti nevelés Kommunikációs kultúra Testi és lelki egészség Tanulás Pályaorientáció 	<ul style="list-style-type: none"> Énkép és önismeret Hon- és népismeret Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra Aktív állampolgárságra- demokráciára nevelés Gazdasági nevelés Környezettudatosságra nevelés A tanulás tanítása Testi és lelki egészség Felkészülés a felnőttléti szerepeire 	<ul style="list-style-type: none"> Erkölcsei nevelés Nemzeti öntudat. hazafias nevelés Állampolgárságra, demokráciára nevelés Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése A családi életre nevelés A testi és lelki egészségre nevelés Felelősségvállalás másokért, önkéntesség Fenntarthatóság, környezettudatosság Pályaorientáció Gazdasági és pénzügyi nevelés Médiatudatosságra nevelés A tanulás tanítása

4.1. Egészségnevelési célok és feladatok NAT 2012

Egy kicsit részletesebben olvasható a jelen pillanatban érvényben lévő Nemzeti alaptantervben megfogalmazott cél-és feladatrendszer, ami alapvetően nem tartalmában, hanem megfogalmazás módjában tér el a korábbi három alapdokumentumtól.

- Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az **egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez**.
- A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a **helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés** módszereinek alkalmazására.
- Legyenek képesek **lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére**.
- Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az **önállóságra, a betegségmegelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiénében, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében**.
- A pedagógusok motiválják és segítsék a tanulókat a **káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében**.

4.2. Testi és lelki egészségre nevelés NAT 1995-2012

A NAT 1995-2007 egyik kulcsfogalma a *felelősség*, amikor azt hangsúlyozza, hogy az iskolára nagy felelősség hárul a tanulók testi, lelki és szociális fejlesztése területén.

Egy másik kulcsfogalom a *pozitív beállítódás, magatartás, szokás kialakítása*, a tanulók *szemléletformálásának* fontossága.

A NAT 1995-2007 a sérült, fogyatékos emberek iránti toleranciát, segítségnyújtást is a fejlesztendő területek közé sorolja.

A NAT 2003-ban jelenik meg először a *konfliktuskezelés*, mint feladat, ami mellé a NAT 2012-ben a *stresszkezelés* módszereinek megismertetése kapcsolódik. Nagy szükség lenne azonban arra, hogy a pedagógusokat felkészítsék a konfliktus-és stresszkezelés leghatékonyabb módszereire és arra, hogy a saját testi-lelki egészségüket minél hatékonyabban tudják ápolni és óvni.

Mind a négy alapidokumentumban közös, hogy kiemeli a *háztartási és közlekedési balesetek*, valamint a *betegségek megelőzésének* fontosságát, a veszélyek, veszélyes anyagok tárolásával, használatával kapcsolatos szabályok megismerését és betartását, valamint a *káros függőségek, szenvedélyek megelőzésére* irányuló tevékenységrendszer kidolgozását.

Mind a négy dokumentum hangsúlyozza az *egészség örömteli megélését* és a *harmonikus élet* értéként való tiszteletét.

Testi és lelki egészség NAT 1995	Testi és lelki egészség NAT 2003 és NAT 2007	Testi és lelki egészségre nevelés NAT 2012
testi, lelki, szociális fejlesztés	testi, lelki, szociális fejlesztés	testi, lelki, szociális fejlesztés társas viselkedés szabályai
pozitív beállítódás, magatartás, szokás	pozitív beállítódás, magatartás, szokás	háztartási és közlekedési balesetek elkerülése
sérült, fogyatékos emberek iránti tolerancia, segítségnyújtás	sérült, fogyatékos emberek iránti tolerancia, segítségnyújtás	veszélyes anyagok tárolása, használata
háztartási és közlekedési balesetek elkerülése	háztartási és közlekedési balesetek elkerülése	káros függőségek, szenvedély megelőzése
veszélyes anyagok tárolása, használata	veszélyes anyagok tárolása, használata	az egészség örömteli megélése, a harmonikus élet értéként való tisztelete
káros függőségek, szenvedély megelőzése	káros függőségek, szenvedély megelőzése	konfliktus-és stresszkezelés módszereinek megismerése
az egészség örömteli megélése, a harmonikus élet értéként való tisztelete	az egészség örömteli megélése, a harmonikus élet értéként való tisztelete	
	konfliktuskezelés módszereinek megismerése	

4.3. Egészségnevelési program

A 2003 óta kötelezően elkészítendő egészségnevelési program a mi iskolákban a következő területekre terjed ki-diárról felolvasható

- Egészséges táplálkozás
- Mindennapos testnevelés, testmozgás
- A testi és lelki egészség fejlesztése
- Viselkedési függőségek, a szenvedélybetegséghez vezető szerek fogyasztásának megelőzése
- A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése
- A baleset-megelőzés és az elsősegélynyújtás
- A személyi higiéné (Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskola – pedagógiai program)

A fent megnevezett témákhoz kapcsolódóan megfogalmazott iskolai célokat, feladatokat az alábbi táblázatban soroltam fel.

Egészséges táplálkozás			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> napi étkezések és azok időpontja táplálékpiramis készítése a helyes táplálkozás szabályainak kialakítása kulturált tízóraizás a tanteremben a kulturált ebédlői étkezés szokásainak kialakítása „gyümölcs-akció” 	<ul style="list-style-type: none"> folyamatos tanév eleje 	<ul style="list-style-type: none"> osztályfőnökök napközis csoportok vezetői iskolavezetés
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> ételreklámok készítése gyümölcs – és zöldségszobrok készítése fenntartható fogyasztás – az étkezés környezeti hatásainak alutápláltság, kampányok, akciók 	<ul style="list-style-type: none"> folyamatos tantárgyi feldolgozás 	<ul style="list-style-type: none"> osztályfőnökök napközis csoportok vezetői szaktanárok
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> iskolai büfé kínálatának vizsgálata „Egészség hét” szervezése 	<ul style="list-style-type: none"> folyamatos reszortfelelős munkatervének kialakításakor – tanév elején 	<ul style="list-style-type: none"> iskolavezetés védőnő Öko-csoport
Mindennapos testnevelés, testmozgás			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> heti három óra az órarendbe iktatva osztálykeretben ebből heti egy óra néptánc. a 4. és 5. testnevelés óra a napközis csoportvezetők irányításával zajló szervezett játékos sportfoglalkozás NET-FIT program bevezetése 	<ul style="list-style-type: none"> órarend kialakításakor 	<ul style="list-style-type: none"> igazgatóhelyettes testnevelő
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> heti három óra az órarendbe iktatva osztálykeretben a 4. És 5. Testnevelés óra kötelező tömegsport foglalkozás 	<ul style="list-style-type: none"> órarend kialakításakor 	<ul style="list-style-type: none"> igazgatóhelyettes
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> a külső szakosztályokban igazolt, versenyszerűen sportoló tanulók számára a szakosztályban történő sportolással – a köznevelési törvényben meghatározott tartalommal 	<ul style="list-style-type: none"> reszortfelelős munkatervének kialakításakor – tanév elején 	<ul style="list-style-type: none"> sport és szabadidő munkacsoport

	beszerzett igazolás benyújtását biztosítjuk. <ul style="list-style-type: none"> • Iskolai sportnap • Kirándulások • Szabadidős programok 		
A testi és lelki egészség fejlesztése Viselkedési függőségek, a szenvedélybetegséghez vezető szerek fogyasztásának megelőzése			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • tematikus osztályfőnöki órák/napközis foglalkozások 	<ul style="list-style-type: none"> • osztálytanítói /napközis munkaterv elkészítésekor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztálytanító • napköziben feladatot ellátó pedagógus
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • tematikus osztályfőnöki és biológia-egészségtan órák • plakátkészítő verseny 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnöki munkaterv elkészítésekor • éves munkaterv megalkotásakor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnök • védőnő • iskolavezetés • Öko-team
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> • szűrővizsgálatok 	<ul style="list-style-type: none"> • folyamatos 	<ul style="list-style-type: none"> • iskolaorvos • iskolafogászat • védőnő
A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • az agresszió fogalmának tisztázása 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnöki munkaterv elkészítésekor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnökök • napközis csoportok vezetői
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • gyermekbántalmazás, családon belüli erőszak – tematikus osztályfőnöki órák 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnöki munkaterv elkészítésekor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnökök
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> • az iskolai agresszió megnyilvánulási formái • a kapott eredmények elemzése mentén intézkedési terv kidolgozása 	<ul style="list-style-type: none"> • kérdőíves felmérés a tanév elején • kérdőívek összesítését követően 	<ul style="list-style-type: none"> • iskolavezetés • gyermek- és ifjúságvédelmi felelős • iskolavezetés • gyermek- és ifjúságvédelmi felelős • osztályfőnökök • napközis csoportvezetők
A baleset-megelőzés és az elsősegélynyújtás			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • alapvető közlekedésbiztonsági szabályok megismerése 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnöki munkaterv megalkotásakor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnökök • napközis csoportok vezetői
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • az elsősegélynyújtási program alapján 		<ul style="list-style-type: none"> • védőnő
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> • iskolarendőr és iskolabiztonsági program 	<ul style="list-style-type: none"> • folyamatos 	<ul style="list-style-type: none"> • iskolavezetés
A személyi higiéné			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • helyes napi higiéniai szokások kialakítása • fogápolási szokások 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnöki munkaterv kialakításakor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnökök • napközis csoportok vezetői

	kialakítása <ul style="list-style-type: none"> • helyes testtartás • időjárásnak megfelelő öltözködés 		
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> • a serdülőkori testi változások és testi higiéné – tematikus tanórák • biológia – egészségtan tematikus tanórái 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnöki munkaterv megalkotásakor 	<ul style="list-style-type: none"> • osztályfőnökök • szaktanárok
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> • tematikus foglalkozások 	<ul style="list-style-type: none"> • folyamatos 	<ul style="list-style-type: none"> • védőnő

Összegzés

A tanulók egészségtudatos magatartásának kialakítása, fejlesztése érdekében végzett elméleti, tudományos munka nagyon szerteágazó – konferenciák, stratégiák, programok. De vajon ki, hol, mikor ismerteti meg a gyakorlati munka szereplőit, a pedagógusokat az eredményekkel? A sok-sok apró mozaikszerűen elérhető ismeret helyett miért nem kapunk módszertani útmutatót a tantárgyköziség, a holisztikus szemléletformálás érdekében? A pedagógus továbbképzések, sőt a pedagógusképzés palettájáról miért hiányzik még mindig ez a terület? Sok segítséget nyújthatnánk mi pedagógusok egymásnak az iskoláinkban működő jó gyakorlatok bemutatásával, vagy a nehézségeinket feltárva talán segíthetnénk egymásnak.

Addig, amíg az elmélet – gyakorlat - pedagógus szemléletformálás egysége nem valósul meg, lehetnek bármilyen tudományos eredmények, konferenciák, egyezmények, a közoktatás e területen elért eredményei csak néhány elkötelezett intézmény pedagógusainak erőfeszítése marad, ami látványos elmozdulást nem fog eredményezni.

Felhasznált irodalom:

Eisenstein, Charles: Ascent of Humanity 2007. www.ascentofhumanity.com

Kováts-Németh Mária: Az Erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig. Comenius Kiadó, Pécs, 2010.

Környezet és egészség. Budapest. 2004. www.rec.hu/kiadvany/HPF_final.pdf

Earth and Health – building a safer environment www.esfs.org

<http://www.yearofplanetearth.org/content/downloads/EarthAndHealth.pdf>