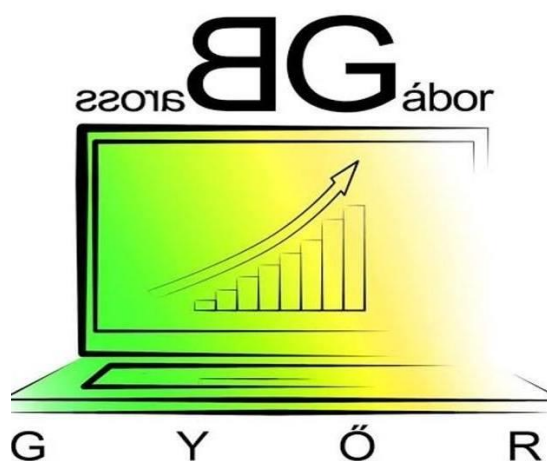


EGÉSZSÉG- ÉS KÖRNYEZET- NEVELÉSI PROGRAM



A PEDAGÓGIAI PROGRAM MELLÉKLETE

Győr, 2019. augusztus 30.



Bertháné Hári Gabriella

Bertháné Hári Gabriella
tagintézmény-vezető

TARTALOMJEGYZÉK

1. ALAPOK.....	4
1.1. HELYZETELEMLZÉS.....	4
1.1.1 <i>Az iskolai környezet.....</i>	<i>4</i>
1.1.2 <i>Szociális környezet.....</i>	<i>4</i>
1.2. ERŐFORRÁSOK.....	6
1.2.1 <i>Humán erőforrás jellemzői.....</i>	<i>6</i>
1.2.2 <i>Külső erőforrások, kapcsolatrendszerek.....</i>	<i>6</i>
1.2.3 <i>Anyagi erőforrások.....</i>	<i>8</i>
1.3. ÁLLAPOTFELMÉRÉS.....	8
2. JÖVŐKÉP, ALAPELVEK, CÉLOK.....	10
2.1. ALAPELVEK, JÖVŐKÉP, HOSSZÚ TÁVÚ CÉLOK.....	10
2.2. KONKRÉT CÉLOK ÉS FELADATOK.....	12
3. TANULÁSSZERVEZÉSI ÉS TARTALMI KERETEK.....	14
3.1. HAGYOMÁNYOS TANÓRAI FOGLALKOZÁSOK.....	14
3.2. NEM HAGYOMÁNYOS SZERVEZÉSŰ ÓRA.....	18
3.3. TANÓRÁN KÍVÜLI FOGLALKOZÁSOK.....	19
4. MÓDSZEREK.....	21
5. TANESZKÖZÖK, INFORMÁCIÓHORDOZÓK.....	23
6. ISKOLAI KÖRNYEZET.....	24
6.1. AZ ISKOLAÉPÜLET ÉS MŰKÖDTETÉSE.....	24
6.2. AZ ISKOLA ÉLETVITELE.....	24
7. KOMMUNIKÁCIÓ.....	25
7.1. ISKOLÁN BELÜLI KOMMUNIKÁCIÓ FORMÁI.....	25
7.2. ISKOLÁN KÍVÜLI KOMMUNIKÁCIÓ FORMÁI.....	25
8. MINŐSÉGBIZTOSÍTÁS/MINŐSÉGFEJLESZTÉS.....	26
9. PEDAGÓGUS-TOVÁBBKÉPZÉS.....	27
9.1. TOVÁBBKÉPZÉSEK.....	27
9.2. BELSŐ TOVÁBBKÉPZÉSEK.....	27
9.3. KÜLSŐ TOVÁBBKÉPZÉSEK.....	27
10. ISKOLÁNK DROGSTRATÉGIÁJA.....	28
10.1. BEVEZETÉS.....	28
10.2. TÖRVÉNYI HÁTTÉR.....	28
10.3. ISKOLÁNK KÜLDETÉSE.....	28

10.4.	CÉLOK ÉS CÉLKITŰZÉSEK MEGÁLLAPÍTÁSA.....	29
10.4.1	<i>Általános célok</i>	29
10.4.2	<i>Konkrét célok</i>	29
10.4.3	<i>Célkitűzések</i>	29
10.4.4	<i>Források</i>	30
10.5.	ALKALMAZOTT MÓDSZEREK	30
10.6.	LEHETSÉGES PROGRAMVARIÁCIÓK	32
10.7.	AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI-DROGPREVENCIÓS PROGRAM KORCSOPORTOKRA ÉS TÉMÁKRA LEBONTVA.....	32
10.8.	DROG-PREVENCIÓS ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS PROGRAM TEMATIKÁJA	34
10.9.	QUICK CHANGE – KORTÁRS-SEGÍTŐ PROGRAM.....	35
10.10.	ZÁRÓ GONDOLATOK.....	38

1. ALAPOK

1.1. Helyzetelemzés

1.1.1 Az iskolai környezet

Iskolánk Nádorvárosban található, mely városrészt a WHO környezet-egészségügyi akcióprogramjának felmérései alapján a légszennyezettség tekintetében a magas kockázati szintbe sorolják. Az iskola közvetlen környezetében azonban optimálisabbak a körülmények a Bem park jótékony hatásának köszönhetően. A növekvő gépkocsi- és autóbusz forgalom további káros hatásokat okoz, növekszik a légszennyeződés és a zajártalom. Mind a légszennyeződésnek, mind a közlekedési zajoknak az egészségkárosító és idegrendszerre gyakorolt hatása ismert. (Kialakulhatnak krónikus légzőszervi, szív- és érrendszeri, idegrendszeri betegségek, fejfájás, fülzúgás, hallásromlás, koncentrációképesség csökkenése, gyors kifáradás stb.)

Az iskola épületét 1964-ben adták át, eredetileg 12 osztály működtetésére. Ma 20 osztályban kb. 550 nappali tagozatos diák és 58 felnőtt dolgozó munkahelyéül szolgál.

A hajdan korszerűnek tartott épület hiányosságai főként a fekvéséből adódnak: É-D-i, így a déli fekvésű tantermek kora tavasztól az év végéig és kora ősszel a munkavégzést (tanulást) is zavaróan melegek, csökken a tanulók koncentráció képessége, fáradékonyabbak. Az északi oldal tantermei pedig télen hidegebbek, így az épületen belüli hőmérsékletingadozás kellemetlen az egészségre. A fűtéskorszerűsítés és az ablakok cseréje sokat javított e helyzetet.

A folyamatos karbantartás és felújítás következtében az iskola helyiségeinek – tantermek, sporthelyiségek, mellékhelyiségek – az állapota megfelelő.

A világítás korszerű, az egészségügyi előírásoknak megfelelő. A tárgyi eszközöket az utóbbi években szintén az előírásoknak megfelelőkre cseréltük: a 14-19 éves korú fiatalok számára méretezettek az iskolabútorok (asztalok, padok), a táblák jók, megfelelően megvilágítottak.

A diákok és a nevelőtestület, a dolgozók számára higiéniai szempontból megfelelő melegítő konyha és büfé áll a rendelkezésre.

Iskolai sportolási feltételek: jónak mondhatóak.

Tisztálkodási lehetőség megfelelő szintű.

Szakember ellátottság jó. Kapcsolataink jók.

1.1.2 Szociális környezet

Az iskola tanulóinak kb. 65 %-a vidékről naponta bejáró, így a tanulók többsége családi házban él. Bár a családi házas környezet egészségesebb életmódot tesz lehetővé (jó levegő, mozgási lehetőség, kerti munka stb.), a tanulók többségét azonban a szülők „megkímélik” a fizikai munkától,

így a mozgásszegény életmód következményei a gyógytestnevelési statisztikai adatokban is megmutatkoznak.

A szülők szocioökonómiai helyzete változatos, a tehetősebbektől a szerény anyagi körülményekig. Hátrányos helyzetű a tanulók kb. 1 %-a. Ezekben a családokban jellemző, hogy az egyik vagy mindkét szülő munkanélküli.

Veszélyeztetett, ifjúságvédelmi szempontból gondozást igénylő tanulók száma évente kb. 5-6 fő, sajnos növekvő a tendencia. Többnyire rossz anyagi és szociokulturális háttérű családokból származnak.

A tanulók szociokulturális helyzete és háttere a felméréseink szerint átlagos, vagy annál kissé szerényebb.

A diákok többsége családban él, a szülőkkel és a testvérrel együtt.

A szülők iskolai végzettség szerinti hozzávetőleges megoszlása: nyolc általános: 3-5 %, szakmunkásképző: 40 %, érettségi: 40-45 %, főiskola és egyetem: 15 %.

A szülők többsége figyelemmel kíséri a gyermekük tanulmányait, személyiségfejlődését, alkalmanként járnak szülői értekezletekre, fogadóórákra, de vannak szülők, akikkel nehéz kapcsolatot tartani.

A szülők számára évente 1-2 alkalommal felajánljuk a szülői körüli foglalkozásokat – melyeken pszichológus, rendőrségi szakember, orvos segítségét vehetik igénybe.

1.2. Erőforrások

1.2.1 Humánerőforrás jellemzői

- környezetegészség-neveléssel kapcsolatos alapvégzettségek:
 - biológia tanár 1 fő
 - földrajz tanár 1 fő
- gyógytestnevelő 1 fő
- gyógypedagógus 1 fő
- speciális végzettség:
 - Egészségvirág iskolai egészségnevelési program 60 órás akkreditált továbbképzésen 6 kollégánk szerzett képesítést arra, hogy prevenció foglalkozásokat vezessen.
 - 10 kollégánk vett részt a „Bizalomban növekedni” – Problémamegoldó Kommunikációs Tréning Pedagógusoknak című továbbképzésen.
 - 5 kollégánk vett részt a Lyon Quest „Egyszer mi is felnövünk” életvezetés 12-18 évesek számára képzésen.
 - 16 kollégánk vett részt a Boldog iskola program 30 órás továbbképzésen.

1.2.2 Külső erőforrások, kapcsolatrendszerek

A szervezet neve	Kapcsolattartó neve	Jellemző tevékenységi forma
Szülők Szülői munkaközösség	Szülői munkaközösség vezetője Osztályfőnöki munkaközösség vezetője	Megfelelő tájékoztatás és információátadás után aktív tevékenységükkel tudják támogatni az iskola környezetegészség-nevelési programjait.
Iskolaorvos: Dr. Horváth Éva iskolafogász: Dr. Hajdú-Pásztor Anikó Védőnő: Jánosáné Hammerl Zsuzsanna Iskolai szociális segítő: Zajác Ágnes	Gyermek- és ifjúságvédelmi felelősök	szűrővizsgálatok, balesetvédelmi feladatok ellátása, egészségfejlesztésben való aktív részvétel, továbbképzések, szülők felvilágosítása
Nevelési tanácsadó	Gyermek- és ifjúságvédelmi felelősök	lelki eredetű problémák feldolgozása, segítségnyújtás diákoknak, tanároknak, szülőknek, nevelőtestület számára továbbképzés

Gyermekjóléti Szolgálat	Gyermek- és ifjúságvédelmi felelősök	családok segítése a gyermeknevelésben, gyermek veszélyeztetésének megelőzése, bántalmazott, elhanyagolt gyermekkel kapcsolatos nehézségek megoldása
Pedagógiai Intézet	Gyermek- és ifjúságvédelmi felelősök Osztályfőnöki munkaközösség vezetője Vöröskeresztes tanárelnök	továbbképzések diákjogok- és kötelességek
ÁNTSZ	Gyermek és Ifjúságvédelmi felelősök vöröskeresztes tanárelnök	prevenációs munka: káros szenvedélyek, monitorizálás, előadások – szülőknek, pedagógusoknak
WHO-Iroda	Gyermek és ifjúságvédelmi felelősök vöröskeresztes tanárelnök	országos és helyi akcióprogramokban való részvétel, NEKAP végrehajtása
Rendvédelmi szervek (rendőrség, Bűnmegelőzési Osztály Polgárvédelem)	Gyermek és ifjúságvédelmi felelősök vöröskeresztes tanárelnök	bűnmegelőzési programok kimunkálása, tanárok továbbképzése, drogprevenációs előadások, rendészeti, balesetmegelőzési témájú előadások
Mentőszolgálat	Vöröskeresztes tanárelnök	balesetmegelőzés
Városi Vöröskereszt	Vöröskeresztes tanárelnök	vetélkedők: csecsemőgondozás, elsősegélynyújtó, nyári táborok, pályázatok, prevenációs munka, véradás
REFLEX Környezetvédő Egyesület	ODK-vezető Vöröskeresztes tanárelnök	környezettudatos magatartás kialakítása, pályázatokon való részvétel, előadások
FERTŐ-HANSÁG Nemzeti Park Igazgatóság	ODK-vezető Vöröskeresztes tanárelnök	védett természeti értékeink megismerése és védelme
Kommunális Szolgáltató Vállalat	ODK-vezető Vöröskeresztes tanárelnök	szelektív hulladékgyűjtés, hulladékfeldolgozás és újrahasznosítás
Tinédzser-nőgyógyászati ambulancia	Gyermek- és ifjúságvédelmi felelős, védőnő	felvilágosító előadás, serdülőkori problémák kezelése
Gyámügyi iroda	Gyermek- és ifjúságvédelmi felelős, védőnő	a veszélyeztetett tanulók segítése

1.2.3 Anyagi erőforrások

1.2.3.1 Saját erőforrások:

A Baross Gábor Középiskolai Közhasznú Alapítvány és a Diákönkormányzat támogatja tanulóink különböző táborokban való részvételét

1.2.3.2 Külső erőforrások

Pályázatok – a pályázat megjelenésének a figyelése a gyermek és ifjúságvédelmi felelősök feladata. A pályázatokat is ők készítik. A vöröskeresztes, EU-s, sport pályázatokon többször vettünk részt és továbbra is szeretnénk részt venni.

1.3. Állapotfelmérés

A tanulók egészségi állapota az egészségügyi adatok tükrében – az iskolaorvos véleménye: Az iskolában tevékenykedő iskola-egészségügyi team (főállású iskolaorvos, védőnő) minden évben elvégzi az iskola tanulóifjúságának egészségügyi állapotfelmérését, és a megadott szempontok szerinti statisztikai feldolgozását. Erről a hivatalos szervezetnek jelentést készít.

Az eredmények alapján változatlanul nagyon fontos feladatunk a szűrővizsgálatok elvégzése alapján a gyógytestnevelés (szakszerű gyógytestnevelővel), és a diáktömegsport-örömsport program végrehajtása. Viszont az eddiginél nagyobb hangsúlyt szükséges és kívánatos fektetni a mentálhigiéné, viselkedés- és életmód-, személyiségfejlesztésre irányuló nevelési koncepció kidolgozására és megvalósítására, a jövő felnőtt generációjának mentális egészségének javítása és a pszichosomatikus betegségek (és szívinfarktus, depresszió, pánikbetegség, rákbetegségek) gyakoriságának visszaszorítása érdekében.

A fenti problémák – melyek az iskolaorvos véleményét tükrözték - mellett a társadalom érték- és normarendszere (megengedő viszonya az alkohol- és drogfogyasztáshoz), a média, a reklámok érdeklődést, szükségletet felkeltő hatása) nyíltan vagy áttételesen szerepet játszik a fiatalok magatartásváltozásában, a szenvedélybetegséghez vezető szerek (nikotin, alkohol, drog) kipróbálásában.

Sokféle ok vezethet a szerek kipróbálásához: hátrányos családi helyzet, a szülői elvárásoknak való megfelelés nehézsége, negatív önkép, érzelmi labilitás, konfliktuselhárító magatartás, családban elkövetett erőszak, a kulturális háttér hiánya, de talán legfontosabb a kortárs csoportok divatot utánzó magatartása.

A tanulók fizikai állapota, testi képességük – a kedvezőtlen társadalmi hatások miatt – folyamatosan romlik. Ezt a legkülönbözőbb felmérések (egészségügyi, iskolai stb.) konkrétan igazolják.

A mozgásszegény életmód következményei (testi deformitások, betegségek, fejletlenség stb.) elővetítik életésélyeik romlását.

A szabadidő eltöltésében igen minimális a sport, a testmozgás.

A fizikai és szellemi leterhelés egészséges aránya rendkívüli mértékben felborult. A szabadban tartózkodás, mozgás – a természet erőinek jótékony felhasználása igen kis százalékban jelenik meg a tanulók életében. Zárt, sokszor rossz levegőjű helyiségekben élik mindennapjaikat.

A munka, pihenés, szórakozás mértéke és formája nem az életkori sajátosságoknak megfelelő – kifejezetten egészségkárosító.

Az étkezési szokásaik, az ételek és italok alapanyagai, elkészítésük nagymértékben egészségtelen.

Az élvezeti szerek fogyasztása fokozatosan nő – amelyek egészségkárosító, személyiségrontó (romboló) hatása ma már mérhető.

Összességében: a tanulók mozgáshoz való hozzáállása romló tendenciát mutat (nem is divat!). Nő a felmentettek száma – csökken az élsportolók száma. A túlterheltség jelei tapasztalhatóak – bár ez nem feltétlen a tanulás következménye.

Kulcsproblémák:

- a tanulók mozgásszegény életmódja miatti mozgásszervi elváltozások,
- somato-mentális elváltozások,
- allergiás betegségek, érzékenység,
- étkezési zavarok,
- rossz étkezési szokások,
- pszichoszomatikus zavarok,
- szenvedélybetegséghez vezető élvezeti szerek kipróbálása, fogyasztása,
- állóképesség hiánya.

2. Jövőkép, alapelvek, célok

2.1. Alapelvek, jövőkép, hosszú távú célok

*„Amint az utolsó fát kivágtuk,
az utolsó halat kifogtuk és
az utolsó folyót is megmérgeztük,
rájövünk majd, hogy a pénz nem ehető.”*
Greenpeace

Az környezetegészség-nevelés átfogó célja, hogy elősegítse a tanulók egészségfejlesztési attitűdjének, magatartásának, életvitelének kialakulását annak érdekében, hogy a felnövekvő nemzedék minden tagja képes legyen arra, hogy folyamatosan nyomon kövesse saját egészségi állapotát, érzékelje a belső és a külső környezeti tényezők megváltozásából fakadó, az egészségi állapotot érintő hatásokat és ez által képessé váljon az egészség megőrzésére, illetve a veszélyeztető hatások csökkentésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jól-lét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy meg tudja fogalmazni, és meg tudja valósítani vágyait, hogy megtalálja a megfogalmazódott szükségleteihez vezető, az egészséget védő, és a környezet védelmére is figyelő optimális megoldásokat, továbbá környezetével változzék, vagy alkalmazkodjék ahhoz.

Az egészség alapfeltételei és forrásai: béke, lakás, oktatás, élelem, jövedelem, stabil ökológiai rendszer, fenntartható erőforrások, társadalmi igazságosság és egyenlőség.

Az egészségi állapot javítása megkívánja ezen alapvető előfeltételek alkotta biztos alapot. Fontos célkitűzés az elsődleges megelőzés érvényesítése. Kiemelt figyelmet kap:

- a dohányzás visszaszorítása,
- az alkohol és drogprevenció,
- az egészséges táplálkozás érvényesítése,
- az aktív testmozgás elterjesztése,
- öltözködési szokások kialakítása,
- a Nemzeti Környezet-egészségügyi Akcióprogram végrehajtása.

Lépéseket kell tennünk az elkerülhető halálozások, megbetegedések, fogyatékoságok megelőzése területén is. Prioritásként kezeljük:

- a koszorúér- és agyér betegségek okozta halálozások visszaszorítását,
- a daganatos halálozások növekedési trendjének megállítást, visszafordítását,
- a lelki egészségvédelem megerősítését,
- a mozgásszervi betegségek és az abból eredő károk csökkentését,

- az AIDS megelőzését,
- a gyors reagálás képességének biztosítását,
- a közegészségügyi biztonság fokozását,
- az életvezetéshez szükséges készségek és képességek kialakítását és fokozását,
- társas-kommunikációs készségek fejlesztését és a konfliktuskezelési magatartásformák fejlesztését.

Célunk olyan egészségfejlesztő program kialakítása, amelynek eredményeképp erősödjenek a személyiségfejlesztő hatások, csökkenjenek az ártó tényezők, és hogy az iskola befejezésekor a diákok megértsék, saját életükre alkalmazni tudják az elsajátítottakat.

Hosszú távú célok:

- a környezettudatos magatartás és életvitel kialakítása,
- tudatosítani a tanulóknál, hogy környezetük, életmódjuk és egészségük szoros kapcsolatban áll egymással,
- a személyes felelősségen alapuló tudatos, kritikus fogyasztói magatartás kialakítása,
- a környezet értékei iránti felelős magatartás elfogadtatása, valamint a tanulók bekapcsolása a közvetlen környezet értékeinek megőrzésébe, gyarapításába,
- a természetes és épített környezet szeretetére, védelmére és megőrzésére nevelés, kiemelt figyelemmel az energia, az ivóvíz, a hulladékgazdálkodás és fenntartható fogyasztás gyakorlati kérdéseire,
- a globális összefüggések megértése,
- életmódjukban legyen meghatározó a természet tisztelete, a felelősség vállalása, a természeti értékek védelme, az egyéni és társadalmi jogok tiszteletben tartása,
- a lelki egészségre, önismeretre, az önazonosság fejlesztésére irányuló nevelés,
- a pozitív beállítódások és szokások kialakítása,
- a betegségek (testi – lelki betegségek) megelőzése,
- az egészséges állapot örömteli megélése, a harmonikus életvezetés kialakítása,
- a beteg, sérült és fogyatékos embertársak iránti elfogadó, segítőkész magatartás kialakítása,
- a felnőtt szerepre, a családi életre nevelés,
- a szexuális kultúra és az örömteli, felelős párkapcsolat igényének kialakítása,
- különböző veszélyhelyzetek elkerülése (pl. közlekedés, veszélyes anyagok, készítmények felismerése stb.),
- káros szenvedélyekhez vezető szerek (alkohol, nikotin, drog) elutasítása,
- a környezet minőségének fenntartása és javítása,
- az ökológiai egyensúly fenntartása,

- a természeti erőforrások előrelátó és ésszerű felhasználása,
- a biológiai allergénekkal kapcsolatos ismeretek évenkénti felmérése, az eredmények alapján az oktató-nevelő módszerek felülvizsgálata és módosítása,
- képessé tenni a tanulókat az élethosszig tartó tanulásra.

2.2. Konkrét célok és feladatok

- Az egészségnevelési program végrehajtása, szükség esetén aktualizálása,
- a tantestület tagjainak megnyerése a környezeti nevelési munkához,
- tantestületen belüli továbbképzés szervezése, a környezeti nevelés módszereinek bemutatása,
- iskolanap szervezése az egész iskolai közösség számára,
- Győr vetélkedő,
- az iskola hírességeinek élete – kutatás,
- fordítóverseny szervezése,
- drog-prevenációs program folytatása,
- osztályfőnöki órák környezetvédelmi és egészségnevelési témákban,
- a szakórákon minden lehetőség megragadása a környezeti nevelésre,
- multimédiás módszerek alkalmazása a szakórákon,
- a számítógép felhasználása a tanórákon,
- legyenek tisztában azzal, hogy a testnevelés és a sport nélkülözhetetlen az élményszerű tapasztalatszerzésben, az emberi kapcsolatokban, az együttműködés és a tolerancia fejlesztésében,
- a sportberendezések, -eszközök folyamatos felújítása, újak beszerzése.

A célok eléréséhez szükséges készségek kialakítása és fejlesztése a diákokban:

- alternatív, problémamegoldó gondolkodás,
- ökológiai szemlélet,
- problémaérzékenység,
- kreativitás,
- együttműködés, alkalmazkodás, tolerancia, segítőkészség,
- vitakészség, véleményalkotás,
- önismeret,
- konfliktuskezelés és megoldás,
- tudatos magatartás és részvétel.

A környezet-egészségügyi nevelés feladata, hogy az élet minden területén (szociális, gazdasági, ökológiai stb.) a fenntartható fejlődést szolgálja. A diákok számára olyan oktatást kell biztosítani,

amelyben a szakmai képzésen kívül hangsúlyt kapnak az erkölcsi kérdések és a környezettudatos életmód. Interaktív módszerek segítségével kreatív, együttműködésre alkalmas, felelős magatartást kialakító, döntéshozásra, konfliktuskezelésre és megoldásra képes készségeket kell kialakítanunk.

Mindezek megkívánják az új értékek elfogadását, kialakítását.

Szemléletet csak úgy lehet formálni, ha minden tantárgyban és minden iskolán kívüli programban, szabadidős tevékenységben törekszünk arra, hogy a diákok ne elszigetelt ismereteket szerezzenek, hanem egységes egészként lássák a természetet, s benne az embert.

3. Tanulásszervezési és tartalmi keretek

3.1. Hagyományos tanórai foglalkozások

Osztályfőnöki órák

Az osztályfőnöki órák **integrációs** szerepet töltenek be az egészségnevelésben, amely azt jelenti, hogy más tantárgyak biológiai, természettudományos és társadalomtudományi ismereteire támaszkodnak.

Az osztályfőnök munkája az alábbi kiemelt környezetegészség-nevelési témakörök összefoglalását, a mindennapi élet alternatíváira való alkalmazkodását igényli a tanulók életkori sajátosságait figyelembe véve:

1. Egészséges ember — személyes egészségvédelem

- 1.1. Az egészség modern értelmezése
- 1.2. A testfelépítés és életműködés jellemzői
- 1.3. Személyi higiéné
- 1.4. Testkultúra, rendszeres testedzés
- 1.5. Egészséges táplálkozás
- 1.6. A tanulás és a munka higiénéje

2. Egészséges környezet — közösségi egészségvédelem

- 2.1. Család egészsége
- 2.2. Egészséges párkapcsolatok
- 2.3. Embertársi segítőkészség — humanitás
- 2.4. A környezet higiénéje

3. Életbiztonság megőrzése — életvédelem

- 3.1. Baleset megelőzés
- 3.2. Balesetmegelőző mozgalom

4. Serdülőkori változások — lelki egészségvédelem

- 4.1. A serdülés biológiája
- 4.2. A serdülés szociálpszichológiája
- 4.3. A serdülők szexuális problémái
- 4.4. Párkapcsolatok

5. A változás közben tartása — mentálhigiéné

5.1. Az életmód szervezése

5.2. Káros függőséghez vezető szokások megelőzése

- Dohányzás megelőzése.
- Az alkoholfogyasztás megelőzése.
- Kábító hatású szerek (drogok) fogyasztásának megelőzése.
- Más szenvedélyek megelőzése (játék, walkman-hallgatás, mobiltelefonozás, bulimia)

5.3. Szexuális támadás, önvédelem

5.4. Az AIDS-betegség megelőzése.

Természettudományok (Biológia):

A tanulók

- ismerjék meg a globális környezeti problémákat és azok megelőzési, illetve mérséklési lehetőségeit;
- ismerjék és szeressék a természeti és az épített környezetet, és ezek iránti felelősséget;
- legyenek tájékozottak a földi élővilág sokféleségét, valamint az emberek és biológiai környezetük közötti kapcsolatrendszerrel illetően;
- ismerjék meg a környezet-egészségügyi problémákat;
- legyenek képesek az egészségügyi problémák megelőzésére és mérséklésére;
- sajátítsák el a testi-lelki egészséget megőrző életviteli technikákat;
- alakuljon ki bennük az ökológiai szemléletmód;
- legyen kész és képes a tanuló az *egészség értékéről* vallott véleményét kifejtteni;
- pozitív és negatív példákon tudja elemezni a *magatartás* egészségvédő, illetve egészségkárosító hatását;
- tudjon érvelni (tudja társait meggyőzni) valamely magatartás, szokáscselekvés, viselkedés, párkapcsolat egészséges vagy hibás voltáról;
- utasítsa el az egészségre káros szokásokat; alakuljon ki benne elutasító magatartás a dohányzással, az alkohol- és drogfogyasztással, az egészségre ártalmas szórakozásokkal, a felelőtlen szexuális kapcsolatokkal összefüggésben, tudjon ezekkel szemben érvelni, hangoztassa meggyőződését és képes legyen kortársait is meggyőzni;
- vegyen részt az iskolában szervezett dohányzást, alkoholfogyasztást és otthoni balesetet megelőző akciókban, mozgalmakban;
- ismerje a génmódosított élelmiszereket (GMO), a táplálkozási divatokat, és az egészséges táplálkozást.

Földrajz

A tanulók

- szerezzenek tapasztalatot, gyűjtsenek élményeket a közvetlen élő és élettelen környezetükről;
- érzékeljék és értékeljék a környezetben lezajló változásokat, mint a természeti és társadalmi folyamatok hatásainak eredményeit;
- értsék meg, hogy a népek eltérő természeti és gazdasági körülményei, hagyományai meghatározzák gondolkodás módjukat, világszemléletüket; ismerjék az eltérő fogyasztási struktúrákat és szokásokat
- értsék meg, hogy a társadalom-földrajzi változások, a felgyorsult fogyasztás a Föld erőforrásainak a kimerüléséhez vezet;
- ismerjék meg a globális problémákat és azok megelőzési, illetve mérséklési lehetőségeit;
- ismerjék, szeressék és őrizzék a természeti és az épített környezet szépségeit.,
- a környezet értékeinek megismerésével erősödjön a tanulóknál a környezettudatos életmód iránti igény;
- alakuljon ki az igény a szülőföld cselekvő felfedezésére;
- fejlődjön közösségük, lakóhelyük, országuk, régiójuk és a világ problémáinak megoldásában való aktív részvételi készség;
- ismerjék a talaj szennyeződésének egészségkárosító hatásait;
- ismerjék a szennyezett víz egészségkárosító hatását, valamint a víz szerepét a szervezet egészséges működésében;
- ismerjék a levegő szennyezését dohányzással; a passzív dohányzásra kényszerítés, mint levegő-szennyezésből adódó ártalmat;
- ismerjék a hulladék-anyagok elhelyezésének és megsemmisítésének problémáját. Az ivóvíz, a gyógyító víz, az egészséges ital hatását;
- tudják, hogy a környezeti károsodások nem ismernek országhatárokat. A környezetvédelmi feladatokban az országok egymásra utaltak;
- ismerjék a tisztasági mozgalmak környezetvédelmi jelentőségét;
- aktívan vegyenek részt az iskolai természetvédelmi és tisztasági mozgalmakban, akciókban.

Természettudományok (kémia)

A tanulók ismerjék

- az élelmiszerbiztonság, élelmiszeradalékok (E-számok), vegyszermaradványok, a kozmetikumok célszerű és tudatos használatát; a tartósítószerket, mesterséges színezékeket;

- az egészséges életmód, egészséges táplálkozás, egészség megőrzése, óvása, az egészségre káros anyagok és károsító folyamatait;
- a kémia és a hétköznapi élet kapcsolatát:
 - szelektív hulladékgyűjtés, a hulladék anyagok elhelyezésének és megsemmisítésének problémáját, az újrahasznosítható hulladékokat
- a sugárzó energia és a radioaktivitás élőlényekre gyakorolt pozitív és negatív hatásait;
- a savas esők keletkezését és hatását a környezetre, valamint a felhajtógázok szerepét a légkör szennyeződésében;
- az ózonréteg szerepét;
- a levegő minőségének védelme érdekében: pormentesítés, rendszeres takarítás fontosságát;
- az alternatív energiaforrások szerepét (nap, szél, geotermikus energia, biomassa);
- drogok, dohányzás, alkoholfogyasztás káros hatásait;
- baleset megelőzés érdekében: a kísérletezés alapvető szabályait, azok betartását;
- a háztartási vegyszerek tárolását és a háztartásban való szakszerű felhasználását:
 - konyhasó, ecet, citromsav, szalmiákszesz, háztartási sósav, Hypo, rozsdagátló, csavarlazító, fégirtó-szerek, mezőgazdasági vegyszerek helyes elhelyezését
- a mérgezések fajtáit: a savas és lúgos mérgezés elkülönítése próbával, elsősegélynyújtási tennivalók mérgezés esetén, a testfelültra, a szembe került mérgező anyagok eltávolítását, semlegesítését;
- szabad gyökök hatását az élő szervezetre;
- mosószer, szappanok hatását a természetes vizeinkre;
- ötvözetek jelentőségét;
- kemény víz – cseppkőképződés, vízkőoldás, vízlágyítás szerepét;
- a mész biztonságos használatát;
- katalizátorok hatását az élő szervezet működésében (enzimek), és a hétköznapi életben.

Testnevelés

A szabadidő egészséges és kulturált eltöltése, tömegsport, sportversenyek, a „Legsportosabb diák”, „Legsportosabb osztály” cím elnyerésében aktív részvétel.

Informatika

Ismerje a tanuló az elektronikus kereskedelem és az internetes fogyasztói veszélyforrásokat.

Magyar nyelv és irodalom

Ismerje a tanuló a reklámnyelv, feliratok, a reklám kommunikációs csapdáit.

Történelem

Ismerje a tanuló az EU fogyasztási jogokat, a reklámtörténetet, fogyasztástörténeti és fogyasztóvédelemi ismereteket szerezzen.

Matematika

Tudjon a tanuló banki, biztosítási, üzemanyag-fogyasztási számításokat elvégezni.

Közgazdasági tantárgyak:

A tanulók ismerjék

- az externáliák fogalmát és internalizálásuk lehetőségét;
- a globális világ kérdéseit, globális problémákat;
- az alternatív közgazdasági irányzatok elméleteit a fenntartható fejlődésről, a fogyasztói társadalomról;
- a marketing szerepét a problémák kialakulásában és megoldásában.

3.2. Nem hagyományos szervezésű óra

Nem hagyományos tanórai foglalkozás lehet minden olyan új tanítási-tanulási módszer, amelynek a tantárgyak tananyagának elsajátíttatása a célja, de színtere nem a szokásos (45 perces) tanóra, s a helyszíne akár az iskolán kívül is lehet. (De a tanítási naplóba beírt óra!) E foglalkozások közös és alapvető jellemzője, kritériuma a komplexitás.

Ennek lényege:

- a tantárgyakon átívelő ismeretek összekapcsolása, egy adott tartalom sokoldalú megközelítése, valamiféle “egymásra hajtogatottság”,
- a sokféleség összekapcsolódása a különféle tevékenységek által,
- a természet és társadalom kapcsolatrendszerének holisztikus megközelítése,
- kapcsolatközpontúság,
- értelem és érzelem egysége,
- módszerek sokfélesége.

Komplex tanulási lehetőségek:

Egészségnevelési rendezvények

Céljuk mozgósító, figyelemfelkeltő jellegű. Kisebb-nagyobb csoportokat céloznak meg, pl. szakkört, osztályt, vagy az iskola egész tanulóközösségét.

a) Iskolai egészségnapok

- Az egészségvédelmet, az egészség fejlesztését az egész iskola elé kívánja a nevelőtestület állítani. Évente (félévente) 1-2 tanításmentes munkanap. Lehetőség nyílik intim beszélgetésekre, sport- és egészségvédő vetélkedőkre, filmvetítésre, kiállításokra. Bemutatót tarthatnak azok a gyártó cégek, amelyek egészségvédelmi eszközöket hoznak forgalomba, bemutathatják azok használatát (tampon, tisztasági betét, gumi óvszer, fogkefe, fogkrém, bőrápolószerek, stb.)
- Gyakran jelen vannak a mentők, akik ráébresztik a tanulókat az életmentés, az elsősegélynyújtás humánus kötelezettségére. Szerepet kapnak a szülők, akik nemcsak a rendezésben, de egyes bemutatók levezetésében is közreműködnek. Különböző szakorvosok (nőgyógyász, dermatológus, allergológus, fogorvos), gyógytornász, valamint a védőnő és a diatetikus tanácsadása sokszínűvé és mozgalmassá teheti az iskolai egészségnapot.

b) Egészségvédelmi totó - vetélkedő

- Ezek célja részben a résztvevők egészségvédő ismereteinek készségi szintű alkalmazásának bemutatása, részben pedig a jelenlevők aktív bekapcsolása az ismeretek, a gyakorlati feladatmegoldások megítélésébe.

c) Egészségvédelmi pályázatok

- Egészségvédelemmel kapcsolatos plakát-, rajz-, képzőművészeti alkotások, különböző irodalmi feladatok. Újabb pályázati kör nyílik meg a számítógépes programokkal, videófelvételekkel, fényképezéssel, dramatizált, táncos-zenés előadásokkal.

d) Jeles napok

- (Egészségügyi Világnap, Nemzetközi Vöröskereszt napja, Dohányzásmentes Világnap, Lelki egészség Napja, Nemzeti Gyaloglónap, Élelmezési Világnap, AIDS elleni Világnap)

3.3. Tanórán kívüli foglalkozások

A környezeti nevelés összetettségét csak komplex módszerek segítségével lehet közvetíteni. Ezért fontos a tantárgyak közötti integráció, legalább néhány területen. Minden lehetőséget meg kell ragadnunk, hogy megfelelő módon diákjainkban egységes képet alakítsunk ki az őket körülvevő világról.

- szakkörök: csecsemőgondozási, elsősegélynyújtó, házi betegápolás, polgárvédelmi
- gyűjtőmunka
- fórum, disputa
- nyári tábor
- pályázatokon való részvétel

- botanikus kert, nemzeti parkok
- kiállítások (drog, AIDS, táplálkozás, dohányzás)
- média
- tanulmányi versenyek
- színház, mozi, hangverseny
- kirándulás, túra
- tanulmányút
- múzeum, állatkert látogatása
- Jeles napok
- DÖK (diáknap, sportnap, gólyatábor, Baross-faktor, honismereti vetélkedő, rajz-pályázat, drog-vetélkedő, diákközyűlés, múzeum- és kiállítás látogatás, városnézés a 9. évfolyamosokkal, múzeumlátogatás Budapesten, filmvetítés)
- diák vállalkozás
- sportnap
- DSK, ODK (túrák szervezése – hazánk védett fajai, természeti értékei, műemlékeink megismerése, egészséges mozgás, értékközvetítő kultúra)
- szülői értekezletek
- szülői fórum
- kortársképzés
- Vöröskereszt: csecsemőgondozási tanfolyam, elsősegélynyújtó tanfolyam, karácsonyi ünnepély az öregek otthonában és a gyermekkórházban, AIDS világnapról való megemlékezés – előadás +/-vagy plakátverseny, Dohányzás elleni világnapról való megemlékezés - előadás +/-vagy plakátverseny, Táplálkozási rendellenességek – előadás, véradás, egészségnevelési napok (2 nap), vöröskeresztes tábor

4. Módszerek

Játékok

- Szituációs
- Memóriafejlesztő
- Kombinációs
- Érzékelést fejlesztő
- Ráhangolást segítő
- Bizalomerősítő
- Kapcsolatteremtést segítő

Modellezés

- Hatásvizsgálatok
- Előrejelző

Riport módszer

- Kérdőíves felmérés
- Direkt riportok
- Fotóriport

Projekt módszer

- Analízis - akció projektek

Terepgyakorlati módszerek

- Táborok
- Célzott megfigyelések, mérések

Aktív, kreatív munka

- Szelektív hulladékgyűjtés
- Rend-és tisztasági verseny

Közösségépítés

- Csoportszervezés a környezet-egészségügyi nevelés érdekében
- serdülőkori önismereti csoport-foglalkozások
- kortárssegítők képzése
- érveléstechnikai gyakorlatok
- szerepcsere-gyakorlatok
- kommunikációs és metakommunikációs gyakorlatok

Művészi kifejezés

- Vizuális művészet az egészségnevelésben
- Irodalmi alkotások

- Fotóművészet
- Esztétikai érzékenység és élmény fejlesztése

5. Taneszközök, információhordozók

Az iskola rendelkezik azokkal az alapvető oktatási eszközökkel (televízió, video, projektor, DVD lejátszó, digitális fényképezőgép, videokamera, számítógéphálózat, stb.) szakkönyvekkel, amelyek a környezetegészség-nevelési és önismereti nevelési munkához szükségesek.

Aktualizált video- és DVD anyag áll az osztályfőnökök és a prevenciót végző szakemberek rendelkezésére.

6. Iskolai környezet

6.1. Az iskolaépület és működtetése

- A helyi adottságokat kihasználva minél egészségesebb, esztétikusabb környezetet nyújtunk az itt tanuló diákoknak és az itt dolgozó kollégáknak.
- Ügyeljünk arra, hogy a termék, a folyósók ne kongjanak az ürességtől, legyenek falújságok, színes tablók, tárlók, ahol a gyerekek műveit kiállíthatjuk (osztálydíszítés).
- Ügyeljünk a világosságra, a megfelelő hőmérsékletre és a szellőztetésre.

6.2. Az iskola életvitele

- Pedagógusok, az iskola dolgozóinak példamutató magatartása.
- Tömegközlekedési eszközök, a kerékpár és gyalogos közlekedés népszerűsítése.
- A menza környezetbarát, egészséges működtetése.
- Étkezés: terítés, étkezés anyaga, minősége, kulturált étkezés szokásai (asztalnál ülve, csendben, az ételt megköszönve, a tanulók is részt vehetnek a terítésben, tálalásban)
- Öko-büfé.
- Szünetekben szellőztetés, minél többen legyenek a diákok az udvaron.
- A diákönkormányzat "zöld szemmel" tevékenykedjen az alábbi területeken: az iskolai étkezés minősége, iskolakörnyéki közlekedés, higiénés viszonyok, könyvtári állomány összetétele, stb.

7. Kommunikáció

Az egészségnevelésben nélkülözhetetlenek a kommunikáció legkülönbözőbb módjai. Ugyanakkor legalább ilyen fontos, hogy diákjaink a nagyszámú írott, hallott és látott média-irodalmat kritikusan, a híreket okosan mérlegelve tudják feldolgozni. Fontos számukra, hogy képesek legyenek a szakirodalomban eligazodni, értékes információkat meg tudják az értéktelentől különböztetni. Tanulóinkat meg kell tanítani a fellépésre, a szereplésre, az előadások módszertanára. Végzett munkájukról számot kell adniuk írásban és szóban egyaránt - ezen képesség napjainkban nélkülözhetetlen.

7.1. Iskolán belüli kommunikáció formái

- kiselőadások tartása megfelelő szemléltetőeszközökkel
- házi dolgozat készítése
- poszterek készítése és bemutatása
- iskolarádió felhasználása híradásra
- faliújságon közölt információk készítése
- szórólapok készítése
- iskolaújság

7.2. Iskolán kívüli kommunikáció formái

- a környezettel és egészséggel, betegségekkel kapcsolatos cikkek feldolgozása különböző folyóiratokból
- környezet-egészségügyi problémákról megjelent tudományos cikkek feldolgozása
- környezetvédelemről és egészségről, betegségről szóló rádiós- és televíziós hírek feldolgozása és értékelése
- együttműködés az illetékes önkormányzattal, a környezet állapotfelmérésnek értékelése, kapcsolatfelvétel az illetékesekkel
- KRÉTA e-napló, az iskola Facebook-oldala
- szülői értekezletek
- SZMK-megbeszélések
- kábel-TV, helyi média, elektronikus levelek, faxok, elektronikus kommunikáció
- iskolai honlap

8. Minőségbiztosítás/Minőségfejlesztés

Az iskola környezeti-nevelési munkájának mérése, értékelése több szempontból eltér az iskola életének más területén alkalmazottaktól. Ennek oka, hogy a környezetegészség-nevelés a szakmai ismeretek mellett – a több tantárgyhoz képest – markánsabban közvetít egy viselkedési módot és értékrendet az embernek a világban elfoglalt helyéről.

Az iskolaorvos és védőnő segítségével környezeti attitűdvizsgálatot végzünk az iskolába érkező tanulók között. Az osztályfőnökök és a szaktanárok megbeszélik a mérés eredményét, majd felhasználják azt további munkájuk tervezésében. A drogrevenücióhoz kapcsolódó mérések eredményeit szintén hasznosítják a további munkák tervezéséhez.

A szakmai tartalmakat az egyes tantárgyak helyi tantervébe építjük be, s ennek keretében kerülnek mérésre is. A szaktárgyi munkaközösségeknek egy keresttantervi követelményrendszert kell kidolgozniuk.

A környezetegészség-nevelési team – az iskolai munkaterv részeként – minden tanév elején írásos formában elkészíti az iskola éves környezetegészség-nevelési munkaprogramját. Az év végi értékelő nevelőtestületi értekezleten az iskolai munkaterv ezen része is megvitatásra, ill. elfogadásra kerül.

Az egészségfejlesztő team az iskolánkban a belső innováció és pedagógiai programalkotás során az iskolai környezetegészség-nevelési feladatok kidolgozásában és megvalósításában működik közre. A teamben részt vesznek:

- az intézményvezető vagy megbízott helyettese
- az iskolaorvos, a védőnő
- a testnevelő
- a gyermek- és ifjúságvédelmi felelősök (4 fő)
- a DÖK segítő pedagógus
- az osztályfőnöki munkaközösség-vezető
- biológiát, egészségtant tanító tanár

9. Pedagógus-továbbképzés

9.1. Továbbképzések

Az élethosszig tartó tanulás egy pedagógus számára nélkülözhetetlen. Ennek egyszerre kell tartalmaznia a szakmai és a módszertani ismeretekben való fejlődést.

9.2. Belső továbbképzések

- Nevelési értekezletek, tanfolyamok
- Az iskola keretét biztosít az önképzéshez, anyagi bázisával segíti a szakkönyvbeszerzést, a folyóiratok elérhetőségét.
- Iskolánk tanárai számára környezeti nevelési témában előadásokat szervezünk.
- A számítógéppark fejlesztésével minden tanár és minél több diák számára általánossá teszi az internet-hozzáférést.

9.3. Külső továbbképzések

- Akkreditált továbbképzésen való részvétel.
- Helyi, országos konferenciákon, rendezvényeken való részvétel.

10. Iskolánk drogstratégiája

Amit gondolsz, arról beszélsz.

Amiről beszélsz, azt előbb, utóbb teszed is.

Amit sokszor teszel, az a szokásoddá válik.

Amilyenek a szokásaid, olyan lesz a jellemed.

Amilyen a jellemed, az határozza meg a kapcsolataidat.

Amilyenek a kapcsolataid, olyan lesz a jövőd.

10.1. Bevezetés

Tanulóink egészséges és harmonikus személyiségfejlődését veszélyeztető hatások olyan mértékben erősödtek fel, hogy minden gyerekekkel foglalkozó intézménynek új feladatai fogalmazódnak meg. A "drog-probléma" hatékony kezelése természetesen társadalmi összefogást kíván, amelynek azonban korosztály-specifikusan legfontosabb szinterei az oktatási intézmények, hiszen a veszélyeztetett fiatalok legszélesebb tömege a közoktatási intézményekben érhető el. Az első "drog-élmény" időpontja az utóbbi években egyre lejjebb tolódik, ami új feladatot jelent tanáraink számára.

10.2. Törvényi háttér

A 2000. december 11-én, a 96/2000. (XII. 11.) OGY határozattal elfogadott, a kábítószer-probléma visszaszorítása érdekében készített, jelenleg is érvényben lévő nemzeti stratégiai program alkotja a magyarországi drogpolitika alapját.

10.3. Iskolánk küldetése

Az egészségnevelési programunk részeként tanulóink kommunikációs- és cselekvési képességét javítani kell, életmódjukat, az értékekkel történő azonosulásukat – köztük az egészséges életmód iránti igényt - fokozatosan a pozitív mintákhoz kell formálni.

Ezen elvekből kiindulva szükséges megtanítani a diákjainknak, hogy hogyan tölthetik el kulturált módon, tartalmasan szabadidejüket, választási lehetőségeket, mintákat bemutatva nekik.

Egészségfejlesztési programunk részét képezi az iskolai drog-prevenációs munka, amely keretében nagy hangsúlyt kell fektetni a megelőzésre, de szembe kell néznünk a drogok jelenlétével is. Az

iskolánk leghatékonyabban a pozitív énkép fejlesztéséhez, a személyiség formálásához képes hozzájárulni, és e mellett precíz ismereteket tud közvetíteni. Ugyanakkor ki kell szűrniük a ténylegesen érintetteket, és a megfelelő segítő felé orientálnunk őket.

10.4. Célok és célkitűzések megállapítása

10.4.1 Általános célok

- Az egészségügyi tudatosság kiépítése
- Ismeretek közlése, pontosítása
- Egyéni képességek, pozitív énkép kiteljesítése
- A beállítódások és a magatartás megváltoztatása
- Környezeti változtatások (fizikális és szociális)

10.4.2 Konkrét célok

- Az iskolai drog-koordinátor kijelölése, feladatkörének pontos tisztázása.
- Rendszeres felmérések az egészségfejlesztő program keretein belül.
- Együttműködés kialakítása az iskola vezetésével és a tantestülettel.
- Pályázati lehetőségek felkutatása.
- Szülők tájékoztatása.
- Diáksegítők felkutatása.
- A prevenció beépítése az osztályfőnöki munkába.
- Klubfoglalkozások szervezése.
- Az iskolaújság felhasználása a tájékoztatásban, a figyelem felkeltésében.
- Pedagógus továbbképzés.

10.4.3 Célkitűzések

- Váljon vonzóvá a drogmentes élet!
- A vezetőség tájékoztatása a programról, a célok tudatosítása, források felkutatása, hálózat-szervezés.
- A program megismertetése és elfogadtatása a tanárokkal, a szülőkkel és a diákokkal, meggyőzés annak hasznosságáról, önkéntes segítőik bekapcsolása a végrehajtásba.

10.4.4 Források

10.4.4.1 Külső segítő támogató szervezetek

Azon intézmények és civil szervezetek, amelyek felkészültek a droproblémák kezelésére, és segítségül hívhatók a prevenció során jelentkező feladatok megoldásához.

Segítségül hívható szervezetek:

- Megyei Rendőr- főkapitányság Bűnmegelőzési Osztály
- Palánta Sorsfordító Alapítvány
- Orvosok, pszichológusok, bűnügyi szakemberek
- ÁNTSZ
- Pszichiátriai szakellátás
- Gyermekjóléti szolgálat
- Pedagógiai szakszolgálat
- Támasz Drogambulancia

10.4.4.2 Belső erőforrás

- intézményvezetés.
- a gyermek és ifjúságvédelmi felelősök (egyikük a drogügyi koordinátor),
- tantestület
- iskolaorvos
- az intézmény védőnője
- az iskolapszichológus
- az osztályfőnöki munkaközösség vezetője
- a diákmozgalmat szervező pedagógus, szabadidő-szervező
- kortárs-segítők
- a droproblémák megelőzését, megoldását segítő- támogató szülői szervezet (pl. szülői munkaközösség) aktív jelenléte.

10.5. Alkalmazott módszerek

Általános módszerek

- a tanulók bizalmának megnyerése
- kérdőívek, tesztek
- ismeretterjesztő filmek, előadások
- személyes találkozó tünetmentes betegekkel

Prevenációs módszerek

- Információközlés
 - nem személyiségfejlesztő, de hatékony lehet a tekintélytisztelő gyereke esetében
 - ténybeli adatok a drogokról, hatásaikról, hogy döntéshelyzetben megfelelő információk birtokában hozhassanak döntéseket
- Elrettentés
 - csak negatív tényeket közölnek a (gyakran épp ellenkező hatást vált ki)
- Érzelmi nevelés
 - nagy lelki szükségletek, kielégítetlenség esetén lehet hatékony
 - rendkívül időigényes, hatékonysága minimális
 - csoportos személyiségfejlesztő tréningek, viselkedés terápiás gyakorlatok
- Társas hatás
 - kortárs segítők befolyásoló hatására épít
 - helyzetgyakorlatok, szituációs játékok
- Készségfejlesztés
 - énkép korrekció önbizalomhiánnyal
 - stressz tűrő készség fokozása, stressz kezelési technikák megtanítása
 - problémamegoldás, döntéshozás megtanítása
 - érzések kifejezésének gyakorlása verbálisan és nonverbálisan
 - önérvényesítés gyakorlása asszertív eszközökkel
 - önfogadás, önértékelés fejlesztése
 - társas befolyással szembeni ellenállás fejlesztése
- Drogfogyasztás alternatívái
 - szükségletek pótlása
 - tudatállapot megváltoztatása (relaxáció, meditáció, művészi élmények: zene, tánc...)
- Egészségfejlesztés
 - testi, lelki szociális jólét
 - alkotó, aktív élet
 - sikeres életvitel, ami nem karrierépítést jelent

10.6. Lehetséges programvariációk

- filmvetítések szakértői megbeszéléssel egybekötve
- versenyek, vetélkedők, pályázatok, tesztek
- kiscsoportos beszélgetések
- gyógyult, ill. tünetmentes drogosok megszólaltatása
- iskolarádióban pozitív példát mutató személyekkel történő interjúk bemutatása
- dramatikus játékok
- drogellenes programok (hangverseny, kirándulás, színházlátogatás, mozi, drogmentes diszkó)

10.7. Az egészségfejlesztési-drogprevenációs program korcsoportokra és témákra lebontva

9. osztály (10 órában)

- Önismeret, önbizalom:
- Beilleszkedés, közösség kialakítása, a közösség értékei, normái
- Pozitív önértékelés, önmagam elfogadása, énkép erősítése
- Kommunikáció, kapcsolattartási készségek, érzelmek kifejezése
- A serdülőkor testi, lelki, higiénés, pszicho-szexuális változásai
- Egészséges táplálkozás
- Dohányzás
- Alkohol
- Drog
- Abortusz-prevenció

10. osztály (10 órában)

- Önismeret fejlesztése:
 - személyes hatékonyság növelése, egészséges önértékelés
 - konfliktuskezelés
 - agressziókezelés
 - szorongások, félelmek oldása, kezelése
 - NEM kimondása, dönteni tudás
- Pszicho-szexuális fejlődés, fogamzásgátlás
- Táplálkozási zavarok: fogyókúra, testépítés

- Dohányzás, alkohol
- Drog
- Fertőző betegségek: AIDS, Hepatitis

11. osztály (10 órában)

- Daganatos betegségek megelőzése
- Egészség-magatartás szintfelmérő teszt
- Általános bevezető:
 - az egészség, mint érték
 - a betegség fogalma
 - egészségmegőrző magatartás: megfelelő táplálkozás, testmozgás, pihenés
- A megbetegedések pszichés tényezői: túl sok distressz, idegesség
- Urológiai- nőgyógyászati megbetegedések
- Bőrgyógyászati megbetegedések
- Fül-orr-gégészeti megbetegedések

12. osztály (10 órában)

- Élethelyzetek és megoldások:
 - pályaválasztás
 - döntési technikák, döntéseket befolyásoló tényezők
 - belső erőforrások feltárása, rögzítése, nehéz helyzetekben alkalmazásuk
 - személyes hatékonyság növelése, egészséges önérvényesítés
 - kommunikációs nehézségek legyőzése, az örömteli kommunikáció elősegítése
- Családtervezés, hogyan képelem el családom
- Döntések életmódban: táplálkozás, mozgás, személyes higiéné

Az egész tanéven át tartó foglalkozásoknak – melyek készségeket fejlesztenek, információt szolgáltatnak, alternatívát mutatnak, mihez nyúljunk a drogok helyett, hogyan élünk egészségesen.

Célcsoport: 9-12. évfolyam

- csapatversenyek több sportágban
- irodalmi, képzőművészeti, szaktantárgyi pályázatok kiírása
- szaktantárgyi vetélkedők
- évfolyamok közötti vetélkedő egészségnevelési és drogblokkal bővítve az egészségnevelési napon

10.8. Drog-prevenációs és mentálhigiénés program tematikája

A **9. évfolyamon** a szűkebben vett drog-prevenációs alapprogramot tartjuk a tanulók részére. Cél: a tanulók alapismereteket szerezzenek a drogokról, a fogyasztással kapcsolatos veszélyekről, az addiktív hatásról, kapjanak technikákat a NEMET MONDÁS készségének fejlesztéséhez:

- a tanulók hogyan látják a drog problémát (beszélgetés);
- az önismeret, a pozitív énkép fontossága az egyén életútjában (mikrocsoportos foglalkozás);
- a konfliktushelyzetek és hatásuk a viselkedésre, megoldási módok (kiscsoportos foglalkozás, majd osztálycsoportos megbeszélés);
- a drogok és veszélyeik (osztálycsoportos és kiscsoportos feldolgozás);
- jogi ismeretek (a T+T által készített "Jogodban áll ismerni" c. videó felhasználásával osztálycsoportos beszélgetés);
- társadalmi hatások, tömegkommunikáció, kortárs-hatások, nemet mondási készség javítása;
- (helyzetjátékok és azok megbeszélése);
- drogos életút bemutatása (videó bemutató és annak megbeszélése vagy volt drogos fiatallal beszélgetés);
- segítségnyújtó hálózat és elérhetősége Győr-Moson-Sopron megyében (ismeretátadás).

10-12. évfolyamon személyiség- és készségfejlesztő foglalkozásokat tervezünk.

Cél: olyan ismeretközlő, önismereti, készségfejlesztő foglalkozások tartása, amelyben kapott ismeretek és élmények személyiségfejlesztő hatásuk révén hatékony elemeivé válhatnak a drog-prevenciónak. 10. évfolyamosok részére tervezett program:

- önismeret (páros és mikrocsoportos gyakorlatok, majd azok megbeszélése)
- személyes hatékonyság növelése, egészséges önérvényesítés (asszertív gyakorlatok)
- konfliktuskezelés (ismeretközlés, szituációs gyakorlatok)
- agressziókezelés (ismeretközlés, szituációs gyakorlatok)
- szorongások, félelmek oldása, kezelése (ismeretközlés, szituációs gyakorlatok)
- nem mondása, dönteni tudás (ismeretközlés, szituációs gyakorlatok)

11. évfolyamosok részére tervezett program:

- egészségmotiváció fejlesztése (közös beszélgetés)
- egészségmegőrző magatartás (kiscsoportos feldolgozás, majd nagycsoportos beszélgetés)

- érzelmi érettség (páros gyakorlatok, majd nagycsoportos megbeszélés)
- pszichoszexuális fejlődés (ismeretközlés)
- párkapcsolati érettség (páros gyakorlatok, majd nagycsoportos megbeszélés)
- a párkapcsolatok etikai, morális kérdései (ismeretközlés)
- a házasság, élettársi kapcsolat szakaszai (ismeretközlés)
- párkapcsolatok konfliktushelyzetei, azok megelőzése, a probléma-feldolgozás lehetőségei (szituációs gyakorlatok, majd nagycsoportos megbeszélés)

12. évfolyamosok részére tervezett program:

- pályaérettség (ismeretközlés)
- az életút szakaszai, krízishelyzetei (beszélgetés)
- döntéseket befolyásoló tényezők, döntési technikák (helyzetjátékok és azok megbeszélése)
- személyes hatékonyság növelése (helyzetjátékok és azok megbeszélése)
- kommunikációs nehézségek legyőzése (helyzetjátékok és azok megbeszélése)
- mégegyszer az önismeretről - az elmúlt négy év áttekintése (speciális feladatmegoldás, majd annak megbeszélése)

10.9. Quick change – kortárs-segítő program

Célja: Önismeret fejlesztése, attitűd és gondolkodás formálása, korrekt információ átadása, készségfejlesztés a segítségre, illetve egy tágabb kitekintés a drogproblémára.

Célcsoport: azon fiatalok, akiket érdekel a drog-probléma, akik szeretnének a környezetükben segíteni, de nem tudják, hogyan, illetve környezetében sok érintett fiatal él.

A kortárssegítő képzés tematikája:

- Önismeret-személyiségfejlesztés
 - Önbizalom és énkép erősítése
 - Elvárások megfogalmazása önmagunkkal és egymással szemben
 - Szorongások, félelmek oldása, stresszkezelés
 - Hatékonyabb asszertivitás elsajátítása a viselkedésben; erősségeink feltérképezése, érvényesítése (felhasznált módszerek: szituációs játékok, gyakorlatok, megbeszélés)
- Drogismeret, szenvedélybetegségek
 - Szendélybetegségek (drog, alkohol, dohányzás, játékszenvedély)

- Szennedélybetegségek következményei (AIDS, fertőző nemi betegségek, Hepatitis) előadás és beszélgetés az iskolaorvossal
- Kik az érintett csoport? - beszélgetés pszichológus vezetésével
- Drogambulancia, mint segítő intézmény látogatása, beszélgetés az intézmény vezetőjével és munkatársaival
- Beszélgetés egy jelenleg rehabilitációban lévő drogos fiatalal (helyszín: győri Drogambulancia).
- A segítőkapcsolat elemei
 - A segítőkapcsolat elemei: kompetencia határok és kockázati tényezők; a segítség lehetséges színterei: iskola, szabadidős tevékenység (elmélet és helyzetgyakorlatok)
 - Vélt és valós akadályok, legyőzési stratégiák; empátiás készség fejlesztése (szituációs gyakorlatok)
- Kommunikációs tréning
 - Saját álláspontom, magatartásom, viselkedésem - helyzetgyakorlatok
 - Segítő kommunikáció - kommunikációs gyakorlatok
 - Konfliktuskezelés: mit tegyünk, hogyan viselkedjünk, ha konfliktusba kerülünk másokkal, ha „összeakadunk”, veszekszünk szüleinkkel, tanárainkkal, partnerünkkel, barátainkkal.
 - Mikor mondjunk NEM-et és HOGYAN?

A diákok részére tervezett program alapvető célja, hogy elsősorban olyan ismereteket közöljön, olyan készségek fejlesztésére adjon lehetőséget, ami egészségfejlesztő és prevenciós jellegű. A diákok elindulhatnak egy olyan úton, amely az egészséges életmód, a hatékonyabb kudarc-feldolgozás, a sikeres önmegvalósítás eredményét hozhatja. Az iskolán belüli kortárs segítség főbb témakörei:

- szennedélybetegségek prevenciója / alkohol, dohányzás, kábítószer, játék /
- egészséges életmód
- egészséges táplálkozás
- szexuális úton terjedő betegségek
- környezet-és természetvédelem.

Az iskolán belüli kortárs segítség lehetséges módjai:

- Oktatás, tájékoztatás

Elsősorban osztályfőnöki órák keretében, a már kiképzett fiatalok tartanak a fenti témákban előadásokat társaiknak, majd utána beszélgetnek az érdeklődőkkel. Közben szórólapokat, tájékoztató kiadványokat kínálnak fel társaiknak.

- Iskolamédia: - faliújság

Az iskolai faliújságot megszerkesztik fenti témákban.

- Konkrét segítések:

- lelki tanácsadás
- korrepetálások
- preventív beszélgetések
- segítő beszélgetések

Talán a kortárs munka legszebb, de legnehezebb része az embertől emberig terjedő munka. Rendkívül fontos a személyes kapcsolat, a problémákra való odafigyelés, a bizalmi légkör, a hitelesség megtanulása után az egyes bajba jutott társak egyéni segítése a rendelkezésre álló szaktudás és tapasztalat segítségével. Fontos, hogy akik erre a részfeladatra vállalkoznak, azok legyenek tisztában kompetenciahatáraikkal, s legyen egy külső szakember, aki segít, ha komoly problémákkal szembesülnek.

- Klubfoglalkozások:

Igények és iskolai problémák szerinti, konkrét céllal bíró klub, - ill. csoportfoglalkozások, pl.: önismereti csoport, un. „tisza klub” stb.

- Iskolai programok:

- vetélkedők
- egészségnevelési napok, diáknapok
- elméleti és sport versenyek szervezése, lebonyolítása
- alternatív szórakozási lehetőségek szervezése, lebonyolítása

Megjelenhetnek a kiképzett kortársak különféle iskolai rendezvényeken, önálló, vagy részben önálló programokkal, színesítve ezzel az adott rendezvényt, valamint becsem-pészve így a fenti témaköröket.

- Adománygyűjtések és szétosztások

Az iskolában élő szegényebb diákok megsegítése érdekében, diszkrét módon történő „eszközcseré”. Iskolai gyűjtések más embercsoportok segítése érdekében, pl. hajléktalanok, árvízkárosultak, utcagyerekek stb.

Az egészségnevelési programot az iskolai drogstratégiával összhangban kívánjuk megvalósítani. Az egészségnevelési program drogprevenciós-mentálhigiénés részének tematikája és a kortárssegítő képzés tematikája az egészségnevelési program/iskolánk drogstratégiájában szerepel.

10.10. Záró gondolatok

Iskolánk pedagógiai programjának fontos részét képezi a drogstratégia. Ez az írásos dokumentum tartalmazza azokat az irányadó törvényi előírásokat és ajánlásokat, amelyek alapjaiban meghatározzák drog-prevenciós tevékenységünk hatékonyságát. Ebbe a dokumentumba foglaltuk feladatainkat és azok ütemezését, a stratégiai célkitűzéseinket, valamint az alkalmazott módszereket.

Ennek a dokumentumnak az elkészítésével megteremtettük az eredményes drog-prevenció alapjait, megvalósításával pedig lehetővé válik az, hogy iskolánk tanulói felkészültebbek, és ezáltal tartózkodóbbak legyenek a droggal szemben.