



HEVES VÁRMEGYEI SZC

**KOSSUTH
ZSUZSA**

TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA,
KOLLÉGIUM ÉS KÖNYVTÁR

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

**A Heves Vármegyei SZC Kossuth Zsuzsanna Technikum,
Szakképző Iskola, Kollégium és Könyvtár Szakmai
Programjának 10. sz. melléklete**

Hatályos 2024.09.01.

Tartalom

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM	4
1. A program célkitűzése, pedagógiai feladatok	4
2. Hosszú távú pedagógiai célok	5
3. Középtávú célok és feladatok.....	5
4. Helyzetkép.....	6
5. A program megvalósításának feltételei, erőforrások.....	7
5.1 Személyi feltétel	7
5.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok.....	7
6. A program célcsoportja	8
7. Az egészségfejlesztés iskolai területei	8
<i>Mindennapi testnevelés, testmozgás megvalósítása</i>	<i>9</i>
<i>A gyermekek érett személyiséggé válásának elősegítése</i>	<i>9</i>
<i>Az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése</i>	<i>9</i>
8. Az egészségfejlesztés iskolai szinterei, tanulásszervezési és tartalmi keretek.....	9
8.1 A tantárgyak lehetőségei	10
Magyar nyelv és irodalom.....	10
Történelem, Társadalomismeret	10
Idegen nyelv	10
Matematika	10
Természetismeret/Komplex természettudomány	11
Földrajz.....	11
Biológia	11
Szakmai tárgyak	12
Informatika, könyvtárhasználat	12
Testnevelés	12
8.2 Tanórán kívüli tevékenységi formák.....	13
8.3 Rendszeres programjaink	14
8.4 Kortárssegítő csoport.....	14
8.5 Az egészségvédelem jeles napjai	14
8.6 Vetélkedők.....	15
8.7 Iskolai médium	15

8.8 Szülői értekezletek	15
8.9 Akció jellegű programjaink.....	15
9. Eredmény-, illetve hatékonyságvizsgálatunk	15
9.1 Módszerek	16
10. Kiemelt egészségfejlesztési területek.....	17
10.1 Dohányzás	17
10.2 Alkohol fogyasztás	17
10.3 Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia	17
10.4 Mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módja	18
11. Tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek.....	19
11.1 A tanulók fizikai állapotának mérése	19
11.2 A felmérések célja	20
11.3 NETFIT	20
11.3.1 Testösszetétel és tápláltsági profil.....	20
11.3.3 Vázizomzat fittségi profil.....	20
11.4 HUNGAROFIT- TESZT.....	21
11.5 Testneveléshez kapcsolódó tanórán kívüli tevékenységek, programok.....	21

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

1. A program célkitűzése, pedagógiai feladatok

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 rendszeresen működő egészségfejlesztő tevékenységekben.

Az iskolai egészségfejlesztés az iskola egész életébe, mindennapjaiba beépülő tevékenység, amely egyaránt irányul az oktatók és a tanulók egészség-ismereteinek bővítésére, korszerűsítésére, a fizikai és pszicho szociális környezet egészségtámogató jellegének erősítésére, az oktatói-nevelői tevékenységben a személyközpontú megközelítésre a tanulók személyiségfejlesztése érdekében.

Az egészség nem a betegség hiánya, hanem a testi, lelki és szociális jóllét állapota (WHO). Az egészség nem passzív állapot, hanem folyamat, fontos eszköz életcéljaink megvalósítása során. Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely képessé teszi az egyént az egészséget meghatározó tényezők felügyeletére, és ez által egészségének javítására.

Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés a tanuló és a szülő részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál.

Az egészséges életmódra nevelés magába foglalja a korszerű egészségnevelés, az elsődleges prevenció, a mentálhigiéné, az egészségfejlesztő szervezetfejlesztés, az önéngítés feladatait, módszereit.

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,
- 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,
- a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- a személyi higiéné területére terjednek ki.

További egészségnevelési feladatok:

- higiénés magatartásra nevelés,
- egészséges mozgásfejlődés biztosítása,
- betegségek elkerülésére, egészség megóvására nevelés
- krízis prevenció,
- harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés,
- Családi életre, társsá-, szülővé válásra nevelés.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek, tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. Iskolánkban az átfogó prevenció programoknak kiemelt jelentősége van.

Iskolánk egészségfejlesztő tevékenységének stratégiai célja, hogy a tanulók kellő ösztönzést és tudást szerezhessenek a személyes és környezeti értelemben egyaránt ésszerű, a lehetőségeket felismerő és felhasználni tudó, egészséges életvitelhez. Ehhez arra van szükség, hogy az egészséggel összefüggő kérdések fontosságát értsék, az egészség értékévé váljon számukra, az ezzel kapcsolatos beállítódásuk megszilárduljon, s konkrét tevékenységekben alapozódjon meg.

2. Hosszú távú pedagógiai célok

- a stratégiai célokra vonatkozó érték- és szokásrendszer érzelmi, értelmi, esztétikai és erkölcsi megalapozása
- rendszerszemléletre nevelés
- önismeret, tolerancia és empátia fejlesztése
- az egészségmegőrző magatartás és életvitel segítése
- a személyes felelősség tudatosítása
- ismeretek és jártasságok kialakítása, melyekkel képesek megelőzni, illetve csökkenteni az egészségügyi problémákat
- problémamegoldó gondolkodás, döntésképeség
- az életminőség választásához szükséges értékek, viselkedési normák kialakítása □ a családi életre nevelés fejlesztése

3. Középtávú célok és feladatok

3.1 Célok:

- az oktatói testület és a szülők bevonása, egységes egészségfejlesztési szemléletmód ki-alakítása
- az oktatói testület nevelési módszereinek gazdagítása
- az oktatói testület egészséges életmóddal és drogprevencióval kapcsolatos ismereteinek gyarapítása
- készségfejlesztő módszerek alkalmazása a tanulók egészséges életmódra nevelésének folyamatában
- a tanulók terhelési- és konfliktustűrő képességének, problémamegoldó kapacitásának növelése
- a tanulók egészségmegőrző szokásainak kialakítása, és a káros szenvedélyektől mentes életmód értékeit tükröző életvitel kialakítása

3.2 Feladatok:

- az iskolai egészségfejlesztési szakcsoport létrehozása
- állapotfelmérés készítése: a diákok egészségi állapota, életmódja, (a diákok ismeret- szintje, attitűdjei)
- a szülők véleményének megismerése, a kommunikáció fejlesztése, igényfelmérés
- a kollégák körében a problémaérzékenység „szondázása”
- a támogató szervezetekkel, személyekkel való együttműködés fenntartása, fejlesztése
- a kortárssegítő diákok szervezése, képzésének támogatása

- a tanórán kívüli tevékenységi formák bővítése, rendszeressé tétele
- az egészségnevelési szakkönyvek és videofilmek rendszerezése, beszerzése
- a diákokkal a dohányzás tilalmáról szóló törvény betartatása, az alkohol- és drogfogyasztás megelőzése
- a daganatos betegségeket megelőző önvizsgálat módszereinek megtanítása
az egészséges táplálkozás igényének kialakítása
a lelki egészség megőrzése, stresszoldó módszerek és technikák megismertetése
- a mindennapi testmozgás elterjesztése

A rövidtávú célokat és feladatokat a tanévi munkatervek tartalmazzák, az alkalmazott módszerekkel és felelősökkel együtt.

4. Helyzetkép

Tanulóink meghatározó éveket töltenek el iskolánkban. Ez idő alatt érdemi hatást lehet gyakorolni a személyiségfejlődésükre, mely nagyban meghatározza az életmódjukban később kialakuló szokásaikat, értékrendjüket.

Az iskolának a tanulókra gyakorolt hatása összetett, többszintű. Egyrészt a céltudatos oktatási-nevelési terv, másrészt a mindennapok hatása, amelyben az iskola tárgyi környezete, és az emberi viszonyok minősége egyaránt tükröződik.

Mindezeket figyelembe véve, az iskola a családi környezet mellett a szocializációnak azt a szín terét jelenti, amelyben mód nyílik az egészségesebb életvitel készségeinek, magatartásmintáinak kialakítására és begyakorlására.

Az iskolának az elsődleges megelőzésben van jelentős szerepe, amely a betegség első megjelenésének megakadályozására és az egészség megőrzésére irányul.

A másodlagos prevenció körébe tartozik az iskolás gyermekek életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatainak rendszere.

Az egészségfejlesztő és mentálhigiénés tevékenységhez igyekszünk megfelelő feltételeket biztosítani (bár sokszor hiányzik a támogató szülői háttér):

- jó osztályközösségek; aktív diákönkormányzat,
- nyitott szemléletű oktatók,
- többféle módon szerveződő tanórai, és tanórán kívüli csoportok.

Az intézmény épületei megfelelőek. Környezete parkosított. A tantermek jól szellőztethetők, a forgalmas utcákra nyíló ablakok hangszigeteltek. A világítás és a fűtési rendszer folyamatosan korszerűsödik. A tantermek egy részében új bútorok (tanulópadok és székek) találhatóak.

Az iskola helyiségeinek felújítása, karbantartása folyamatos. A felszerelések az érintésvédelmi és tűzvédelmi előírásoknak megfelelőek.

Az iskolai büfé választéka a korszerű táplálkozási igényeknek megfelelő (gyümölcslevek, joghurtok, gabonapelyhes édességek, magvas péksütemények). Az iskolai étkeztetés során

változatos, a serdülők fejlődéséhez szükséges összetételű ebédet (kollégistáink esetében napi háromszori étkezés) fogyaszthatnak el a diákok kulturált körülmények között.

A megfelelően felszerelt szaktantermek, a tornaterem, a kondicionáló terem és egyéb, rendelkezésre álló helyiségek megfelelő környezetet biztosítanak a tanórai és tanórán kívül szervezett közösségi és egészségfejlesztő programoknak.

5. A program megvalósításának feltételei, erőforrások

5.1 Személyi feltétel

Az iskolavezetés elkötelezett a teljeskörű egészségfejlesztés megvalósításában, az oktatói testület minden tagja ismeri a tantárgyához kapcsolódó egészségnevelési- és fejlesztési területek követelményrendszerét. Kiemelten nagy szerep hárul az osztályfőnöki és a testnevelés-természettudományi munkaközösség tagjaira, az iskolai szociális segítőre és a diákönkormányzat munkáját segítő oktatóra.

Kollégáink közül az elmúlt években többen vettek részt a témához szorosan kapcsolódó továbbképzéseken, mely nagyban elősegítheti az egészségnevelési munka hatékonyságát. Az iskolában az iskolaorvosi és védőnői ellátás igénybe vehető. Feladataik elsősorban a tanulók életkorhoz kötött vizsgálata, amely magában foglalja a testi, az érzelmi és intellektuális fejlődés követését, és a kóros elváltozások korai felismerését, de e mellett bevonhatók az egészségfejlesztési program bármely elemébe.

Teljeskörű egészségfejlesztés nem képzelhető el a szülői szervezet bevonása nélkül. A szülők a diákok egészséges életvitelének cselekvő alakítói. A szülők véleményét tanév eleji kérdőívek kitöltésével, a szülői értekezleteken, fogadóórák alkalmával ismerhetjük meg, ekkor gyűjthetjük össze a szülők által megfogalmazott problémákat, majd ezeket a felmerülő problémákat közösen – szülők, oktatók, diákok és más szakemberek együttműködésével - oldhatjuk meg.

5.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok

- Heves Vármegyei Szakképzési Centrum
- pedagógiai szakszolgálatok (városi és vármegyei)
- Iskolaorvos, védőnő, fogorvos
- Szülői Szervezet
- Igazságügyi Hivatal Pártfogó Felügyelői Szolgálat
- Gyermekjóléti Szolgálatok és Családsegítő Központok
- Nevelési Tanácsadó
- ÁNTSZ vármegyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei (Vöröskereszt, dietetikus, kórházak szakemberei)
- Rendvédelmi szervek,
- Kábítószerügyi egyeztető fórumok (Drogambulancia),
- a drogmegelőzési pályázatok iskolával együttműködő szakemberei
- RÉV
- Városi Diákönkormányzat

- Civil, karitatív szervezetek, egyesületek.

5.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei:

- Jól felszerelt tornaterem és sportpálya
- Kulturált étkezde saját konyhával
- Iskolaorvosi és iskolafogászati rendelő
- Jól felszerelt, világos osztálytermek, szaktantermek, kabinetek
- Audiovizuális eszközök,
- Az iskolai könyvtár gyűjtőkörébe tartozó dokumentumok: könyvek, CD-ROM-ok, videofilmek
Büfé

A filmeket osztályfőnöki órákon, kortárssegítő tanfolyamon és szabadidős programok, filmklubok alkalmával tekinthetik meg tanulóink. Az egészséges életmóddal kapcsolatos cikkek, képek, írások elhelyezésére az iskola központi helyén falújságok állnak rendelkezésre; az iskola- orvosi váróhelyiségben, pedig szexualitással, AIDS-megelőzéssel kapcsolatos szemléltető táblák vannak elhelyezve.

A legfrissebb információkat, valamely szakterület részletesebb ismereteit kereső tanulóink és oktatóink számára Internet-elérhetőség áll rendelkezésre a könyvtárban, a számítógépes termekben, a szakmacsoport-vezetők irodáiban. A gyermekvédelmi, drogvédelmi és egészségfejlesztő tevékenység támogatására kiírt pályázatokat rendszeresen figyelemmel kísérjük, már több alkalommal nyertünk anyagi támogatást programjainkhoz.

6. A program célcsoportja

A program elsődlegesen az intézményünkbe járó diákokat célozza meg, így a program tervezésekor figyelembe kell venni tanulóink korcsoporti jellemzőit, egészségügyi-, társadalmi- és szociokulturális háttérét is. Az iskola profiljából adódóan diákjaink jellemzően 14-25 éves korcsoportból kerülnek ki, többségük rendezetlen családi háttérrel rendelkezik. Kiemelt figyelemmel kell kezelni a nehéz anyagi helyzetben, rendezetlen családi viszonyok között élő diákjainkat és külön figyelmet kell szentelni az esetleges SNI-s és BTMN-es diákokra is. Egészségfejlesztési szempontból célcsoportnak kell tekinteni az intézmény minden dolgozóját, illetve programunkkal el kell érniük a szülőket is.

7. Az egészségfejlesztés iskolai területei

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy alapeladat köré szerveződik, ezeken belül pedig több területen kell egészségfejlesztési tevékenységet folytatni.

Egészséges táplálkozás megvalósítása:

- az étkezés, táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe
- a táplálkozás és egyes betegségek kapcsolata
- diéták, táplálékérzékenységek, táplálékallergiák
- lelki eredetű táplálkozási zavarok megelőzése, felismerése

- fogyasztóvédelem, a helyi termelés, helyi fogyasztás összekapcsolása
- divatok, reklámok, média hatása táplálkozásunkra

Mindennapi testnevelés, testmozgás megvalósítása

- a mozgás fontosságának tudatosítása
- egészséges testtáras fontossága
- egészséges testkép kialakítása
- sport egészségügyi kockázatok, függőségek ismerete
- a testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata
- a szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában
- gerincvédelem, gerinckímélet.

A gyermekek érett személyiséggé válásának elősegítése

- a barátság, a párkapcsolatok, a szexualitás szerepe az egészségmegőrzésben, SZTB prevenció
- a lelki egyensúly megteremtése
- személyes krízishelyzetek felismerése és stratégiák ismerete
- függőségek elkerülése
- személyes biztonság (közlekedés, önvédelmi technikák)
- a tanulási környezet alakítása
- a természethez való viszony, Ökoiskola

Az egészséges környezet jelentősége, a környezeti ártalmak elkerülése

- az aktív szabadidő eltöltésének módjai
- a harmonikus párkapcsolat ideáljának kialakítása
- a családi életre való nevelés egészség-ismeretek hatékony, azaz készséggé válást eredményező oktatása
- önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
- a betegség és a gyógyulást segítő magatartás
- a baleset- megelőzés és elsősegélynyújtás, gyógyszerhasználat
- a testi higiénia a szenvedélybetegségek elkerülése (dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer használatának megelőzése)
- nem szerhez köthető függőségek elkerülése
- a családtervezési módszerek ismertetése
- az egészséges és biztonságos környezet kialakításának igénye

8. Az egészségfejlesztés iskolai szinterei, tanulásszervezési és tartalmi keretek

Az iskolai élet minden pontján meg kell jelennie az egészségfejlesztési elveknek, de kiemelten fontosak a következő szinterek:

- osztályfőnöki órák
- szaktantárgyi órák
- testnevelés órák
- szabadidős sporttevékenységek, sportkörök

- könyvtárhasználati órák
- kirándulások
- iskolai sportrendezvények

8.1 A tantárgyak lehetőségei

Magyar nyelv és irodalom

- a tanulók legyenek képesek irodalmi szövegek alapján problémafelvetésekre, véleményalkotásra, vitára, érvelésre,
- esztétikai és az erkölcsi érzékük fejlődjön,
- sajátítsák el a médium értelmezésének, lényegkiemelésének módjait,
- foglalkozzanak a reklámnnyelvvvel, feliratokkal; ismerjék fel a reklám kommunikációs csapdáit,
- alakuljon igénnyé a hatékony kommunikációra való törekvés,
- erősítsük az egészséghez, mint értékhez való pozitív érzelmi és tudatos hozzáállást, fejlesszük az egyéni és a közösségi kompetenciákat a drámajátékok segítségével, könyvtárhasználati ismeretek elsajátítása.

Történelem, Társadalomismeret

- a tanulók ismerjék meg a különböző népek és korok higiénés viszonyait, egészségügyi ellátásának módjait és táplálkozási szokásait,
- ismerjék meg a járványok hatását a történelmi események és a társadalom alakulására,
- ismerjék meg a vallási előírások egészségvédelmi vetületét,
- értsék meg, hogy az új találmányokhoz tartozó erkölcsi, etikai kérdésekkel foglalkozni kell,
- ismerjék meg a természet közelében élő, annak változási ütemét tiszteletben tartó, azt felhasználó életmód értékeit
- értsék meg a népszokások egészségvédelmi szerepét (ünnepek előtti böjtök),
- a tanulóknál alakuljon ki a hagyományok tisztelete.

Idegen nyelv

- a tanulók tudják megfogalmazni az egészségüket veszélyeztető tényezőket, és ismerjék meg más országok hasonló problémáit,
- legyenek képesek az egészségmegőrzéssel, baleset-megelőzéssel kapcsolatos idegen szövegek megértésére, feldolgozására,
- ismerjék meg más népek szokásait, hagyományait (táplálkozás, aktív kikapcsolódás),
- foglalkozzanak drogpreevenációs célú és fertőző betegségek megelőzését célzó történetek, szövegek feldolgozásával (legális és illegális drogok, AIDS),
- fejlődjön az idegen nyelvi kommunikáció képességük, fedezzék fel ennek lehetőségeit.

Matematika

- a tanulók legyenek képesek a mérések eredményeinek értelmezésére, elemzésére statisztikai módszerek alkalmazásával,
- tudjanak táblázatokat, grafikonokat készíteni és elemezni,
- logikus gondolkodásuk, szintetizáló és lényegkiemelő képességük fejlődjön,
- váljanak képessé egy adott témához megfelelő adatok kiválogatására, gyűjtésére és feldolgozására,

- ismerjenek konkrét, a valós életből vett példákat, és legyenek képesek ezeket elemezni, tudjanak megfelelő következtetéseket levonni,
- alakuljon ki a rendszerben való gondolkodás képessége.

Természetismeret/Komplex természettudomány

A tanulóiban fejlesszük a természettudományos gondolkodás kialakításához szükséges készségeket (helyes attitűdök, magatartás, értékrend, felelősségérzet, döntéshozás).

- a tanulók ismerjék meg az élő szervezetre káros fizikai hatások (sugárzások, elektromosság, zaj, rezgés) következményeit, ezek megelőzését; s tudják ezek kibocsátásának csökkentési lehetőségeit,
- ismerjék fel a fizikai törvényszerűségek és az élőlények életjelenségei közötti analógiákat, valamint az élő és élettelen közötti kölcsönhatásokat,
- értsék meg annak fontosságát, hogy az új találmányokat csak erkölcsi felelősséggel szabad felhasználni. a tanulók ismerjék az emberi szervezetre káros anyagokat és ezek szervezetre gyakorolt hatásait, s tartózkodjanak ezek kipróbálásától,
- tanulják meg a háztartási terv kidolgozásánál a környezetkímélő háztartási vegyszerek és a kozmetikumok célszerű és tudatos használatát,
- ismerjék meg a legális és illegális drogok hatásait,
- ismerjék és értsék meg a különböző technológiák hatását az egészségre.

Földrajz

- a tanulók érzékeljék és értékeljék a környezetben lezajló változásokat, s azok közvetlen illetve közvetett hatását az egészségre,
- értsék meg, hogy a népek eltérő természeti és gazdasági körülményei meghatározzák szokásaikat, hagyományaikat, gondolkodásmódjukat,
- ismerjék meg a különböző kultúrákban hagyományosan használatos szerek egészségre gyakorolt hatását, és az eltérő alkalmazások veszélyeit (drogok),
- élvezzék a természetjárás, kirándulás, túrák testi-lelki állapotukra kifejtett hatását,
- fejlődjön közösségük, lakóhelyük, országuk, régiójuk problémáinak megoldásában való aktív részvételi készségük.

Biológia

- a tanulók ismerjék meg saját testük alapvető felépítését és működését, az egészség megőrzéséhez szükséges életvitel jellemzőit,
- sajátítsanak el testi-lelki egészséget megőrző életviteli technikákat,
- értsék meg a védőoltások hatásmechanizmusát és jelentőségét,
- ismerjék meg a környezet-egészségügyi problémákat,
- legyenek képesek az egészségügyi problémák megelőzésére és mérséklésére,
- ismerjék meg a más élőlényekkel (növények, állatok pl: macskák, kutyák) való együttélés, róluk való gondoskodás egészségvédelmi szabályait (allergiák, a kapcsolatok lélektani jelentősége),
- ismerjék meg a drogok hatását az ingerületvezetésre, s a tudatmódosult állapot veszélyeit önmagunkra és másokra nézve.

Szakmai tárgyak

- a tanulók sajátítsák el az alapvető kertészeti ismereteket,
- ismerjék meg az egészséges táplálkozás alapelemeit,
- sajátítsák el a gyalogos és kerékpáros közlekedés szabályait,
- ismerjék meg a baleset megelőzés elemeit,
- ismerjék meg az egészséges lakás és lakberendezés jellemzőit.
- alakuljon ki az egészséges életmód iránti igényük,
- alakuljon ki a kritikus fogyasztói magatartásuk.
- viselkedéskultúra, alapvető társadalmi normák fejlesztése
- kommunikációs készségek fejlesztése
- a megfelelő elméleti tudás megszerzése – készség szintjén – valamennyi szakmai orientáló és szakmai alapozó elméleti tantárgyból
- a szakmai gyakorlatokon érje el a tanuló, hogy az alapvető munkaszervezési és technológiai folyamatok ismerete mintegy „rutinná” váljanak
- a tantárgyak tanításánál kialakítjuk a vendéglátás területet megalapozó szemléletet, fejlesztjük a tanulók kreativitását, logikus gondolkodását, célirányos feladatmegoldó képességét, felkeltjük a tanulók érdeklődését a szakterület iránt, bizonyítjuk számukra annak jelentőségét, megismertetjük fejlődési tendenciáit

Digitális kultúra, könyvtárhasználat

- a tanulók legyenek képesek az Interneten illetve a szakirodalomban információkat keresni,
- legyenek képesek konkrét, a valós életből vett példákat értelmezni, ezeket elemezni, és tudjanak megfelelő következtetéseket levonni,
- legyenek képesek a számítógép segítségével megszerezhető tudás szűrésére, váljanak képessé egy adott témához megfelelő adatok kiválogatására, gyűjtésére és feldolgozására,
- használják a világhálót kutatómunkára, ismeretszerzésre,
- szerkesszenek és nyomtassanak egészségvédelmi cikkeket és poszttereket,
- ismerjék meg a távközlési-informatikai berendezések egészségkárosító hatásait,
- legyenek képesek a mérések eredményeinek értelmezésére, elemzésére a különféle szoftverek (adatok táblázatos tárolása, kiértékelése, összefüggések vizsgálata, statisztikai módszerek alkalmazása) segítségével.

Testnevelés

- a tanulók fedezzék fel, értsék meg, hogy a környezeti hatások jelentős mértékben befolyásolják, egészséges testi fejlődésüket,
- győződjenek meg a mozgás jótékony hatásairól a különböző szervrendszerek működését tekintve,
- tapasztalják meg a mozgás stressz csökkentő hatását,
- legyenek tisztában azzal, hogy testnevelés és a sport nélkülözhetetlen az élményszerű tapasztalatszerzésben, az emberi kapcsolatokban, az együttműködés és a tolerancia fejlesztésében
- tudatosuljon az egészség és a környezet komplexitása,
- alakuljon ki az igény a higiénés normák betartására,
- segítse az egészséges napi-, heti-, évszakos életritmus kialakulását.

A tantárgyak lehetőségeinek kiegészítése az osztályfőnöki teendővel. A fiatalok osztályközösségi létének keretét az osztályfőnök teremti meg. Az osztályfőnök személyisége és elhivatottsága nagy szerepet játszik a tanulók valóságképének alakulásában.

A számos attitűd kialakításán túl a szülők hozzáállását is befolyásolhatja a tanuló igényessége, értékrendje. Az egészségfejlesztés szempontjából az osztályfőnököt nem a szaktárgyi hovatartozása, hanem általános tájékozottsága, problémafelismerő és feldolgozó képessége és módszer tani ismeretei segíthetik abban, hogy ezt a sokszínű témakört pedagógiai céljaira használni tudja.

A kerettanterv előírásai szerint a testnevelés órákba építve az 9-12. évfolyamon egészséges életmódra neveléssel kapcsolatos foglalkozásokat tartunk.

Az előforduló témák főbb egységei:

- testi egészségünk, életmód
- önismeret, egészséges életvezetés
- káros szokások, szenvedélybetegségek
- emberi kapcsolatok, családi élete nevelés

Az egészségnevelési foglalkozásokat különböző formában valósítjuk meg. Közös beszélgetés keretében, csoportmunkában, ötletbörze jelleggel; illetve tanévenként több alkalommal előadást hallhatnak a tanulók. Az előadásokat, foglalkozásokat az iskolaorvos, a védőnő, az egészségfejlesztő-mentálhigiénikus szakember, a kortárssegítő diákok vagy a segítő intézmények, szervezetek munkatársai tartják. A témák feldolgozásához videofilmek is rendelkezésre állnak.

8.2 Tanórán kívüli tevékenységi formák

A tanulók egészségre vonatkozó ismereteinek bővítésével, rendszerezésével, az összefüggések felállításával és interaktív, készségfejlesztő módszerek alkalmazásával kívánjuk elősegíteni a tanulók személyiségfejlődését. Célunk, hogy diákjaink a saját és mások egészségéért felelősséget vállalni tudó felnőttekké váljanak.

A választott programok és az alkalmazott módszerek:

- fejlesszék a tanuló szociális készségét,
- adjanak lehetőséget új ismeretek megszerzésére,
- rendszerezzék, szelektálják, mélyítsék el a már meglévő ismereteket,
- szintetizálják az egyes tantárgyak nyújtotta ismereteket, tanítsanak rendszerszemléletre,
- fejlesszék a tanulók önismeretét, toleranciáját és empátiáját,
- alakítsanak ki kritikus gondolkodást,
- fejlesszék a problémamegoldó, konfliktuskezelési és döntéshozási készséget,
- alakítsanak ki helyes szokásokat, viselkedési normákat,
- mutassanak követendő mintákat,
- ösztönözzenek felelősségteljes cselekvésekre.

8.3 Rendszeres programjaink

Előadások, melyeket minden tanévben rendszeresen tartunk osztálykeretben vagy évfolyamonkénti szervezésben:

- a rendőrség ifjúságvédelmi szakembere (szenvedélybetegségek, fiatalkori bűnözés és az áldozattá válás elkerülése),
- nőgyógyász szakorvos/védőnő/egészségnevelési szakember (szexualitás és fogamzás- gátlás, szexuális úton terjedő betegségek és megelőzésük)

Alkalmanként meghívunk szakembereket is, akik egy-egy osztályt érdeklő témáról beszélgetnek a tanulókkal.

8.4 Kortárssegítő csoport

A serdülő fiatalok számára a felnőttél lényegesen hitelesebb a kortárs, aki éppen ezért sokkal jelentékenyebb véleményformáló hatással is van, ezért fontos eleme lehet a megelőzésnek.

A tanfolyamon kiképzett kortárssegítő diákok néhány témából (*szexualitás, AIDS-megelőzés, szenvedélybetegségek*) több ismerettel, pontosabb információval rendelkeznek; nagyobb empátia és segítőkészség jellemzi őket. Az ő segítségük a meghallgatás gesztusától a megfelelő szakemberhez való irányításig terjed. Iskolánk lehetőség esetén a Főegyházmegyei Karitászt Központ – RÉV Szenvedélybeteg-segítő Szolgálatot és más szervezetet, egyesületeket bevonva lehetőséget teremt a kortárssegítő képzésben való részvételhez és a csoport létrehozásához.

8.5 Az egészségvédelem jeles napjai

A jeles napokról a tanórákba beépítve illetve külön programokat szervezve emlékezünk meg, és tudatosítjuk a jelentőségüket. A diákok plakátokat vagy rövid műsort készítenek az iskola-rádióban, esetleg vetélkedőt szervezünk. Lehetőség szerint az alábbi jeles napok köré építjük az egészségnevelési programokat:

Február 4.	Rákellenes Világnap
Április 7.	Egészségügyi Világnap
Május 8.	A Nemzetközi Vöröskereszt Napja
Május 31.	Dohányzásmentes Világnap
Június 26.	A Kábítószer-fogyasztás Elleni Küzdelem Napja
Szeptember 24.	A Szív Világnapja
Október 10.	A Lelki Egészség Napja
Október 15.	Nemzeti Gyaloglónap
Október 16.	Élelmezési Világnap
November 17.	Füstmentes Nap
November 27.	Véradók Napja
December 1.	Az AIDS Elleni Küzdelem Világnapja

8.6 Vetélkedők

Az érdeklődő, ambiciózus tanulókat, csapatokat ösztönözzük arra, hogy vegyenek részt városi, regionális és országos versenyeken (Vöröskereszt: egészséges életmód – levelezős- internetes vetélkedő; városi drogmegelőzési vetélkedők). A diákok bevonásával alkalmanként egy-egy évfolyamon az egészséges életmód népszerűsítése céljából iskolai vetélkedőket rendezünk.

8.7 Iskolai médium

Lehetőség szerint a faliújságon folyamatosan jelenjenek meg az egészséges életmóddal foglalkozó cikkek, amelyeket a kortárssegítők segítségével folyóiratokból, internetes oldalakról gyűjtünk.

8.8 Szülői értekezletek

Minden tanév elején tájékoztatjuk a szülőket az iskola tervezett, ill. folyamatban lévő egészségfejlesztő és drogmegelőző programjairól. Az osztályfőnök az osztályt (az adott tanévben) érintő aktuális egészségnevelési feladatokat ismerteti, s a megvalósításhoz a témában jártas szülők segítségét kéri. A szülők számára felajánljuk egészségnevelési célú előadások szervezését, s felmérjük az igényeket.

8.9 Akció jellegű programjaink

Formái a lehetőségek figyelembe vételével:

- kirándulások, túrák,
- drogmegelőző szabadidős program,
- kiállítások szervezése, látogatása
- előadások.

Kapcsolattartás külső segítő partnerekkel: a programok és rendezvények kapcsán a tanulóink találkozhatnak a helyi és országos egészségvédő, AIDS-megelőző és drogprevenciós civil szervezetekkel; részt vehetnek diákkonferenciákon (Kortárssegítők konferenciája; Országos Gyermek-egészségügyi Intézet Diákkonferenciája). Aktívan bekapcsolódhatnak egészségvédő mozgalmakba (Vöröskereszt Ifjúsági Tagozata).

Az egészségfejlesztés pedagógiai céljai, feladatai határozzák meg azokat a tartalmakat, melyek mérése és értékelése a feladatunk. Nevelő tevékenységünk során az értékmegőrzésre, az értékteremtésre és értékátadásra vállalkoztunk, a gyermek teljes személyiségét fejlesztjük.

Az egészségfejlesztés eredménye nem mérhető olyan egzakt módon, mint a tantárgyi tudás. Az sem egyértelmű, hogy mi tekinthető az iskolai és mi a családi nevelés eredményének! A fejlődés folyamatos követése és az iskolai célokkal történő összevetése alapvető nevelői kötelesség.

9. Eredmény-, illetve hatékonyságvizsgálatunk

Az egyes tanulók esetében:

- az iskolai cél- és értékrendszer megvalósulására

- a szociális képességek alakulására
- a beállítódás és értékorientáció fejlődésére
- a csoporthelyzet megismerésére
- a konfliktuskezelés módjára irányul.

Az osztályközösségek esetében:

- a csoportviszonyok alakulásának
- a közvéleménynek, a morális gondolkodásnak
- az informális kapcsolatrendszernek
- a tevékenységrendszernek a megismerésére irányul.

Eredményvizsgálati módszereink az egészségfejlesztési team munkacsoport által összeállított éves munkaterv alapján történik, követhető, mérhető módon, amelyek a következők lehetnek:

- folyamatkövető megfigyelés
- célzott megfigyelés
- helyzetfelmérés (szociometriai vizsgálat)
- tevékenységelemzés
- egyéni és csoportos megbeszélés, interjú
- évfolyamonkénti orvosi, fogorvosi szűrővizsgálat.

9.1 Módszerek

A hagyományos egészségfejlesztő felvilágosítást fontosnak tartjuk és elsősorban az osztályfőnöki és természettudományos órák keretében valósítjuk meg, de teret kap alkalmoszerű rendezvényeink során is. A hagyományos egészségfejlesztő felvilágosítást azért alkalmazzuk, mert több és helyes tudás helyes döntésekhez és az életvezetés helyes alakításához vezet. A hagyományos felvilágosítás azonban nem elegendő a tanulók viselkedésének a befolyásolására. Más, intézményen kívüli motivációk lényegesen erőteljesebbek és elemibbek lehetnek annál, semhogy pusztán az ismeretek átadása, kiigazítása révén érdemi eredményeket tudjunk elérni. A hagyományos egészségfejlesztés jellemző vonása, hogy általában egyoldalú közlési forma: a diákság aktív és személyes bevonása nélkül történik. A hatékonyság növelése érdekében az információ átadás során törekszünk az interaktivitásra és kerüljük kimutathatóan alacsony hatékonyságú elrettentő képek, információk bemutatását.

Rizikócsoportok felismerése – az iskolaorvosi vizsgálatok során sor kerül a tanulók életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatára, a túlsúllyal vagy mozgásszervi problémával küszködő diákok számára speciális kezelést, pl. gyógytornát biztosítunk. A testnevelők szintén végeznek felméréseket, fitességi vizsgálatokat. A korai felismerés a pszichológiai problémákkal küzdő diákok, csoportok esetén is rendkívül fontos, ebben nagy szerepük van az oktatóknak, osztályfőnököknek.

Serdülőkori készségfejlesztő vagy önismereti foglalkozások – megfelelő felkészültség mellett a módszer jól alkalmazható osztályfőnöki órák keretein belül.

Kortárssegítés és bevonódás – a kortárshatás hatékonysága a prevenciós tevékenységek és az érzékenyítés kapcsán kiemelkedő fontosságú. Ehhez nyújt segítséget, ha az ilyen irányú foglalkozásoknak, képzéseknek teret engedünk az egészségfejlesztés kapcsán is. A saját tapasztalatok szerzését és megosztását segíti az Iskolai Közösségi Szolgálat is.

10. Kiemelt egészségfejlesztési területek

10.1 Dohányzás

A bevezetett törvényi szigorítások ellenére diákjain körében továbbra is problémás terület a dohányzás és az ellene folytatott küzdelem. Életkori sajátságának tekinthető, hogy a tizenévesek elsősorban szabadidős tevékenységeik keretén belül fogyasztanak dohányipari termékeket. Az országos statisztikai adatok szerint 15–18 éves lányok 14 százaléka dohányzik, ugyanebbe a korcsoportba tartozó fiúknak viszont csaknem a negyede. A rendszeres, napi fogyasztók száma a felsőbb évfolyamokon emelkedik. Iskolánk tanulóinak körében a dohányzók aránya nagyjából az országos átlagot tükrözi. Egészségfejlesztési célunk ennek az aránynak, illetve a rászokás kockázatának csökkentése. A hagyományos egészségfejlesztési módszerek mellett kiemelt fontossága van a pozitív kortárshatás erősítésének. Az ismeretátadás során az elrettentés helyett a pozitív elkerülő attitűd megerősítésre kell a hangsúlyt helyezni. A dohányzás témakörét természettudományi órák, osztályfőnöki órák, egyéb rendezvények során járjuk körbe.

10.2 Alkoholfogyasztás

Célunk, hogy diákjaink sokrétű információhoz jussanak ahhoz, hogy elsajátíthassák a kulturált és mértékletes alkoholfogyasztás szabályait. Felismerjék magukon és embertársukon az esetleges alkoholmérgezés tüneteit. Tudják, hogyan juthatnak, illetve segíthetnek másoknak megfelelő segítséghez jutni akut, vagy idült alkoholprobléma esetén.

10.3 Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia

A 2013-ban hatályba lépett Nemzeti Drogellenes Stratégia alapvető szemléleti kerete „az egészség és az egészséget támogató folyamatok, illetve az ezekhez vezető személyes, közösségi, környezeti feltételek erősítése”. A Stratégia kimondja, hogy az „egészség, az egészséges életmód, mint érték és erőforrás minél több ember számára váljon követhető és követendő mintává”. Ezáltal „várható egy olyan társas környezet kifejlődése, amelyben jelentősen kisebb a legkülönbözőbb függőségi, illetve a lelki egészséget és az életvezetést negatívan érintő problémák kialakulásának lehetősége”. A Stratégia a prevencióval kapcsolatban 10 szintéren határoz meg feladatokat, melyek egyike a köznevelési rendszer, így iskolánk működésének is szerves részét képezi az ilyen irányú prevenciós tevékenység.

Iskolánk munkája során szem előtt tartja a Nemzeti Drogellenes Stratégiában megfogalmazott az iskolai egészségfejlesztés keretein belül feladatot adó – prioritásokat, melyek a kábítószer-megelőzéssel kapcsolatban a következők:

- Szermentes életformát népszerűsítő programok számának növelése;

- A teljes körű iskolai egészségfejlesztési programok 2025-re ériék el a tanulók 50%-át;
- A kábítószerrel kipróbáló és alkalmoszerűen használó serdülők aránya az adott korosztályon belül csökkenjen legalább 10%-kal;
- Csak szakmai ajánlással rendelkező és minőségbiztosítási rendszert tartalmazó egészségfejlesztési programok valósulhassanak meg Magyarországon, beleértve ebbe a köznevelési intézmények tevékenységét is;
- A lelki egészség fejlesztését, az alkoholprobléma és más viselkedési függőségek kezelését célzó stratégiákat és programokat hangolják össze a drogellenes stratégiával.

Ennek megfelelően az iskola tanórai és tanórán kívüli foglalkozásainak és rendezvényeinek keretén belül – amellett, hogy szermentes, biztonságos környezetet biztosítunk - törekszünk jó és a diákok számára is vonzó alternatívákat nyújtani. Iskolánk munkaterve gazdag olyan programokban (kirándulások, sport-, szakmai- és diákrendezvények stb.), melyek szerhasználat nélkül is egészséges izgalmakhoz, élményekhez juttatják a tanulókat. Szemléletes és testközelű élményekkel (előadások, beszélgetések, filmek, színházi előadások, személyes példamutatás stb.) szeretnénk elérni, hogy a szer kipróbálók száma csökkenjen, az első kipróbálás időpontja kitolódjon, vagy be se következzen. Szemléletformáló módszerekkel szeretnénk elérni, hogy a szerhasználat a már fogyasztók körében ritkuljon. A drogokkal kapcsolatos egészségfejlesztési tevékenységek az egyes korosztályoknak megfelelő módon, más területekkel összehangoltan és az iskola összes diákjának elérésével zajlanak.

A prevenció tevékenység mellett feladat még a korai felismerés, kezeléshez segítség, kárenyhítés és a nyomon követés is. Az osztályfőnökökön túl jelentős szerep hárul az oktatókra, a védőnőre, iskolaorvosra, is. Ahhoz, hogy a rendszer további tagjaihoz eljussanak az érintettek, fontos a diákokkal olyan bizalmi viszonyt kiépíteni, ahol a problémák hamar felszínre kerülhetnek, ez csak nyílt és elfogadó légkörben valósulhat meg, ahol a drog nem tabu téma. A hatékonyság fokozásának érdekében tájékoztatás és ismeretterjesztés útján elő kell segíteni a szülőkkel való szorosabb együttműködést. Ennek elsődleges színterei a szülői értekezletek fogadóórák és családi rendezvények. A szülői kör bevonása alapozhatja meg, hogy az iskolai keretekben megvalósuló törekvések az iskola falain túl, a tanulókat körülvevő családi körben is érvényesülhessenek. Az oktatótestület szakirányú továbbképzése és érzékenyítése alapfeltétele a célok megvalósulásának. Ennek érdekében az egészségfejlesztési program felelősei folyamatosan tájékoztatják kollégáikat a lehetőségekről, szakmai szervezetek tevékenységeiről, felhívásairól. A tájékoztatás mindenki számára hozzáférhető helyen (faliújság, honlap, könyvtár, értekezletek stb.) és formában kell, hogy megvalósuljon.

10.4 Mindennapos testnevelés, testmozgás megvalósításának módja

Cél: Az egészséges iskolai testmozgás a gyermekek, fiatalok egészséges testi-lelki fejlődésének elősegítését célozza a testmozgás eszközeivel. A modern kor és az azzal járó technológiák az embert olyan életmódra kényszeríthetik, amely a mozgásszegény életmódhoz, a fizikai képességek hanyatlásához vezethet, áttételesen előidézve ezzel a szellemi teljesítmény romlását is.

Az egészségfejlesztő testmozgás pedagógiai szempontjai:

- minden tanuló részt vehessen a mindennapos testmozgás-programban
- minden testnevelési órán és minden egyéb testmozgási alkalmon megtörténjen a keringési és légző-rendszer megfelelő terhelése
- a testmozgás örömet jelentsen minden tanulónak
- a testnevelés és sport személyiség-fejlesztő hatásai érvényesüljenek a programban □ a testmozgási-program tartalmazzon játékos elemeket is.

A szakképző intézmény mindennapos működésében kiemelt fontosságú a mindennapos testnevelés, testmozgás.

Iskolánk a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg.

A heti öt órából legfeljebb heti két óra a kerettanterv testnevelés tantárgyra vonatkozó rendelkezéseiben meghatározott oktatásszervezési formákkal, műveltségterületi oktatással és a Nat Testnevelés és sport műveltségterületében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). A heti két óra kiváltható továbbá sportolással iskolai sportkörben, vagy a tanuló kérése alapján sport- szervezet, sportegyesület keretei között végzett igazolt sporttevékenységgel.

A tanulót, ha egészségi állapota indokolja, az iskolaorvosi, szakorvosi szűrővizsgálat alapján *könnyített testnevelés vagy gyógytestnevelés órára* kell beosztani. Az orvos által vizsgált tanulókról az iskolának nyilvántartást kell vezetnie, amelyben fel kell tüntetni a felvételi állapotot és az ellenőrző vizsgálatok eredményét.

A könnyített testnevelés-órát az iskolaorvosi, szakorvosi vélemény alapján a testnevelésóra vagy az iskola által megszervezett külön foglalkozás keretében úgy kell biztosítani, hogy a mindennapos testnevelés ezekben az esetekben is megvalósuljon.

A gyógytestnevelés-órákat a pedagógiai szakszolgálat látja el intézményünkben, a jogszabályban meghatározott módon.

11. Tanulók fizikai állapotának méréséhez szükséges módszerek

11.1 A tanulók fizikai állapotának mérése

A köznevelésről szóló törvény kimondja, hogy az általános iskolában és középiskolában évente két alkalommal – ősszel és tavasszal – gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának méréséről. Az általános fizikai teherbíró képesség mérése során feltérképezhetőek az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok.

A hiányosságok feltárása, a tanulók életmódjának ismerete kiindulási alapul szolgál, mind az egyéni, mind a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítéséhez, lehetőséget

biztosítva az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, a szükséges szint elérésére, megtartására.

Iskolánk a NETFIT és a Mérey Ildikó-féle HUNGAROFIT tesztort választotta a méréshez szükséges módszernek. A tanulók a teljesítményükről ősszel és tavasszal is egyenként tájékoztatást kapnak.

11.2 A felmérések célja

- a. A fizikai erőnlét nemcsak a testnevelés órákon fontos tényező, hanem az egészséges életmódra nevelés és az általános jólét szempontjából is elengedhetetlen feltétel.
- b. Az oktató és a tanuló is pontos képet kap a felmért eredményről és annak pozitív és negatív változásairól.
- c. Segíti a tanulókat abban, hogy képességeiket, teljesítményüket megismerjék. Önismeretre nevel és motiválja őket a jó kondíció megtartására és továbbfejlesztésére.
- d. A felmért eredmények információt nyújtanak a testnevelő oktatóknak arról, hogy milyen területeket kell fejleszteni, súlypontosítani, milyen hiányosságokat kell leküzdeni a kondicionális és koordinációs képességek területén.
- e. A felmérési adatok összehasonlíthatók más iskolák eredményeivel.

A tanulók fizikai állapotának felmérése, fejlesztése nem kizárólag a testnevelő oktató felelőssége, hanem közös érdeke a gyerekeknek, a szülőknek, az iskolának, a társadalomnak, hiszen csak egészséges ember képes alkotni és dolgozni.

Iskolánkban kötelezően a 9-13. évfolyamos tanulókkal a NETFIT felmérést alkalmazzuk, amelyet kiegészítünk a HUNGAROFIT teszttel. A NETFIT felmérést a központilag megadott idő- pontban, míg a HUNGAROFIT tesztet évente két alkalommal végeztetjük.

11.3 NETFIT

A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

11.3.1 Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömeg mérése – testtömeg-index

(BMI) Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék

11.3.2 Aerob fittségi (állóképességi) profil

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás

11.3.3 Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje

11.3.4 Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt – térdhajlítói izmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

11.4 HUNGAROFIT- TESZT

- a. Cooper-teszt (12 perces futás) – az aerob állóképesség mérésére.
- b. Helyből távolugrás – az alsó végtag dinamikus erejének mérésére.
- c. Hason fekvésből törzsemelés – a hátizom erő-állóképességének mérésére.
- d. Hanyattfekvésből felülés (térdérintéssel) – a csípőhajlító és a hasizmok erő-állóképességének mérésére.
- e. Fekvőtámaszban karhajlítás és karnyújtás – a vállöv és a karizmok dinamikus erőállóképességének mérésére.

11.5 Testneveléshez kapcsolódó tanórán kívüli tevékenységek, programok

Tanulóinknak lehetőséget biztosítunk iskolai sportkör keretében testmozgásra. Néhány sportágban iskolai házibajnokságot rendezünk.

Sportfoglalkozásokat kínálunk labdarúgás, kézilabda és atlétika sportágakban. Lehetőséget biztosítunk versenyeken és bajnokságokon való szereplésre.

Alapos előkészítéssel, szervezéssel lehetővé tesszük a diákolimpia más sportágaiban való részvételt, megmérettetést is.

A könnyített testnevelésben részesülő tanulók számára a testnevelési órákon differenciált, illetve más jellegű feladattal igyekszünk a rendszeres mozgás fontosságát hangsúlyozni.

A gyógytestnevelésre utalt tanulóink ellátása a Heves-Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat szervezésében történik.