



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Egészségnevelési Pedagógiai Program (Egészségfejlesztési Terv)



**Készítette Kiss József Gimnázium és Közgazdasági
Szakközépiskola**

Mezőcsát, 2011. március



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	5
Bevezető.....	7
I.helyzetelemzés.....	9
Az Intézmény legfontosabb jellemzői	10
Az Intézmény környezetének legfontosabb jellemzői.....	11
A Város elhelyezkedése, jellegzetességei.....	11
Az iskola infrastrukturális környezete, feltételei.....	12
Az iskola tárgyi feltételei.....	14
Egészségfejlesztés szempontjából releváns tevékenységek, szempontok az iskola életében.....	16
Kapcsolatok az iskola szereplői között.....	20
Partneri viszony külső szervezetekkel.....	24
A diákok egészségi állapota, egészségmagatartása.....	25
Egészségi állapot.....	25
Fizikai aktivitás.....	27
Táplálkozás.....	28
Káros szenvedélyek.....	29
II.PROBLÉMATÉRKÉP.....	34
III.EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI STRATÉGIA.....	38
Az iskola, mint az egészségfejlesztés színtere	38
Általános, hosszú távú (globális) céljaink:	39

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Egészségfejlesztési stratégiánk specifikus céljai:.....	39
Konkrét, közvetlen céljaink:.....	40
Vállalt alapelvek, értékek.....	41
A hatékony egészségfejlesztési stratégia lehetséges hatásai:.....	43
IV.Kommunikáció, egészségkommunikáció.....	44
A tudatosan tervezett és végzett kommunikáció feltételei.....	44
A tudatos kommunikáció hozzájárul.....	44
Egészségfejlesztő team.....	45
A problématerkép és SWOT elemzés által megerősített stratégiai fejlesztési irányok:.....	47
V.ÉVES CSELEKVÉSI PROGRAM, 2011.....	47
A tervezett programok megfelelőségének értékelése.....	48
Az Éves Cselekvési Tervben megvalósítandó programok rövid bemutatása.....	50
1.stratégiai egészségfejlesztési terv készítése.....	51
2.Kamaszklub.....	51
3.Dohányzás megelőzési és leszoktató program.....	52
4.nyári táborok.....	52
VI.Értékelés, visszacsatolás, új ciklus indítása.....	53
Eredményértékelés, monitorozás.....	54
Indikátorok vizsgálata.....	54
Értékelés.....	58
Értékelési területek.....	58
Programok értékelése a fenntarthatóság szempontjából.....	59
Új cselekvési terv kialakítása – 2011/12.....	59

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Mellékletek.....	61
1.számú melléklet: Kitöltött OM-kérdőív az iskola egészségfejlesztési jellegének felméréséhez ...	61
2. számú melléklet: Diákok válaszai.....	70
3. számú melléklet: Részletes swot-táblázat.....	83

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

ELŐSZÓ

Pedagógiai Programunkban (2007) rögzített nevelési alapelveink legfontosabb célja, hogy tanulóinknak a korszerű elvárásoknak megfelelő, szilárd alapokat biztosító általános műveltséget, valamint a felsőfokú tanulmányaik folytatásához szükséges ismereteket és tudást nyújtsunk. E célkitűzés megvalósítása érdekében az iskolánk szellemiségét a nyitottság, a hagyományok őrzése és tisztelete, az új információk befogadása és átadása, a tolerancia jellemzi.

Tanulóink személyiségfejlődése, és későbbi sikeres életútjának segítése érdekében hangsúlyos feladatunknak tekintjük kulcskompetenciáik-, képességeik-készségeik fejlesztését, de legalább ennyire fontosnak tekintjük az iskolánk egészséget támogató környezetének, az egészségesebb választási lehetőségek bővülésének, valamint az egyéni ismeretek, tudás, készségek, jártasságok, szemléletmód fejlődésének aktív támogatását.

Tanulóink egészségének védelme és fejlesztése érdekében iskolánk folyamatosan keresi azokat a külső forrásokat is, amelyekkel szakmailag megfelelő, a szükségletekre szélesebb körben reagáló programokkal bővíthető az egészségfejlesztési kínálat.

Az Új Magyarország Fejlesztési Terv TÁMOP-6.1.2. „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok” keretein belül elnyert pályázat segítségével lehetőségünk nyílik egészségnevelési pedagógiai programunk elkészítésére, az iskola egészséget támogató





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

feltételeinek javítására, szélesebb körű egészségfejlesztési tevékenységek megvalósítására, a jogszabályokban meghatározott feladatok teljesítésére.

Jelen dokumentum a 2007. évi Pedagógiai Programhoz szervesen kapcsolódik, továbbiakban „Egészségfejlesztési Terv” néven annak melléklete, mely az igények és lehetőségek függvényében az elkövetkező években folyamatosan kiegészülhet, módosulhat.

Szaniszló László
igazgató





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

BEVEZETŐ

Az iskolás évek alatt (6-19 év) formálódik a tanulóknál az a beállítódás, amely a feladatoknak és a hozzájuk kapcsolható idő mennyiségének az összeegyeztethetőségén alapul. Ekkor épül ki a prioritások hierarchikus rendszere, ami a majdani életmódot, életvitelt fogja jellemezni. Épp ezért az iskola sajátos helyzetéből adódóan az egészségfejlesztés, a prevenciós tevékenység kitüntetett terepének tekinthető. Amennyiben érdeemben kívánjuk befolyásolni a felnövekvő generációk életesélyeit, akkor az egészségre ható tényezőket, akkor az iskola az egyik leghatékonyabb színtere az életmód, a viselkedés befolyásolásának, mert ott az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanulók cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki. Fontos, hogy az iskolai környezet is biztosítsa az egészséges testi, lelki, szociális fejlődést. Ebben a pedagógusok életvitelének is jelentős példaértékű szerepe van.

Egészségfejlesztési Tervünk célja, hogy stratégiai eszközként - rendezett keretet teremtve az egészségfejlesztési folyamatnak - segítse az iskola valamennyi szereplőjét a minél jobb egészségi állapot és életminőség elérésében. Mivel a Pedagógiai Program terjedelme és szerkezete nem ad lehetőség az egészségnevelési, egészségfejlesztési folyamatok teljes körű kifejtésére, ezért jelen dokumentumban tartalmazza ezeket.

Kiindulásként rögzítjük, hogy honnan indulunk a diákok egészségét befolyásoló tényezők szempontjából. *(I. Állapotleírás, helyzetelemzés)* Meghatározzuk problémáinkat és rendszerezzük azokat, hogy olyan problémák megoldásába kezdjünk, amit meg tudunk oldani, de lássuk azt is, amit felsőbb szintek felé kell vagy lehet delegálni. *(II. Probléma térkép)* Hatékonyan csak úgy tudunk működni, ha következetes, az iskola valamennyi szereplője által elfogadott, rögzített értékek mentén napi tevékenységeinket



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

összehangoljuk, a hosszú távú irányokat kijelöljük, és követjük. *(III. Stratégia)* A fentiek ismeretében konkrétan meghatározzuk azokat a tevékenységeket, folyamatokat, amiket az elnyert pályázati támogatás felhasználásával a következő egy évben megvalósítunk. *(IV. Cselekvési Terv)* Tevékenységeink nyomon követése, elért eredményeink figyelemmel kísérése fontos a hatékonyság, eredményesség szempontjából. Az értékelés folyamata lehetőséget ad az időben történő változtatásokra, a helyzethez történő alkalmazkodásra, a következő év prioritásainak, tevékenységeinek a meghatározására. *(V. Visszacsatolás, monitoring)*. . Végül a A programok megvalósítását támogató kommunikációs lehetőségeket és tevékenységeket foglaljuk össze *(VI. Kommunikáció)*

A dokumentum a pedagógusok, a vezetőség, az iskola-egészségügyi szolgálat, a diákok, és egészségfejlesztési szakemberek közös munkája.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

I. HELYZETELEMZÉS

A fejezetben összefoglaljuk az iskola fizikai-természeti- személyi jellemzőit, különös tekintettel az egészséget befolyásoló tényezőkre. A kiinduló állapot rögzítésével szeretnénk látni, hogy honnan indultunk és hogy a további években elért változásokat mihez viszonyítsuk.

A helyzetelemzés az alábbi dokumentumok alapján készült:

- 2007. évi Pedagógiai Program,
- Oktatási Minisztérium által 2004-ben készített "Segédlet iskolai egészségnevelési, egészségfejlesztési program elkészítéséhez" módszertani útmutatóban található, az iskolát, mint az egészségfejlesztés színterét 11 jellemzővel vizsgáló, kérdőív
- iskolavezetővel és a pedagógusok körében végzett fókuszcsoportos beszélgetések
- az iskola pedagógusai által kitöltött az iskolát, mint az egészségfejlesztés színterét értékelő kérdőív
- a diákok által kitöltött kérdőívek válaszai,
- az iskola-egészségügyi szolgálat (orvos, védőnők) által kitöltött kérdőív

Számos, az iskola tevékenységére, feladataira, környezetére vonatkozó adat a Pedagógiai Programban megtalálható, így azok nem szerepelnek jelen dokumentumban.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Az INTÉZMÉNY LEGFONTOSABB JELLEMZŐI

A mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskola a több szempontból hátrányos helyzetű dél-borsodi körzet középiskolája. Helyzeténél és lehetőségeinél fogva vállalja a körzet középiskolai képzést igénylő fiataljainak oktatását, nevelését, szakképzését. Lehetőséget biztosítunk felnőttek számára is a középiskolai tanulmányokra esti tagozaton

A **négyosztályos gimnáziumi képzés** elsődleges célja a középszintű érettségi bizonyítvány megszerzése.

A **hatosztályos gimnáziumi képzés** elsődleges célja a tehetséggondozás, a térségünkben élő jó képességű diákok, a felsőoktatási intézményekben továbbtanulni szándékozók esélyeinek biztosítása.

A gimnáziumi képzés kiegészítéseként – az iskolahasználók igényeinek megfelelően – **idegen nyelvi előkészítő** osztályt is indítunk. Ez a képzés lehetőséget biztosít idegen nyelvből és informatikából 9. évfolyamon intenzív felkészítésre, majd a felsőbb évfolyamokon idegen nyelvből, emelt szinten történő érettségi felkészítésre.

A **szakközépiskolai képzés közgazdasági szakmacsoportban** megismerteti a tanulókat a korszerű számítástechnikai eszközökkel, a majdani munkavégzésükhöz szükséges ismereteket tanírodánkban életszerű körülmények között gyakoroltatja.

Az érettségi vizsga után intézményünk **közgazdasági szakképzési évfolyamokon** (13-14. évfolyamon) biztosít nevelést-oktatást és képzést a továbbtanulók számára.

Az iskola fenntartója Mezőcsát Város Önkormányzata. Tanulóinak létszáma 460 fő. Az iskolában 33 teljesállású és 1 részállású pedagógus dolgozik, a nem pedagógus munkakörben foglalkoztatottak száma 10 fő.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Az INTÉZMÉNY KÖRNYEZETÉNEK LEGFONTOSABB JELLEMZŐI

A VÁROS ELHELYEZKEDÉSE, JELLEGZETESSÉGEI

Az iskola az Észak-Magyarországi régióban, Borsod-Abaúj-Zemplén megyében, Mezőcsát városában található. A város a kistérség központja, lakosságszáma 6.508 fő.

Mezőcsát az Észak-Magyarországi régióban, Borsod-Abaúj-Zemplén megye délkelet részén, a Miskolc – Tisza É-D-i vonal és a Mezőkövesd-Tiszaújváros Ny-K –i vonal kereszteződésében helyezkedik el. Közúton Miskolc 35 km-re, Tiszaújváros és Mezőkövesd 25 km-re, az M3-as autópálya mintegy 5 km-re fekszik a településtől. Az M3-as autópálya kiépítése az autósok közlekedését jelentősen megkönnyítette a város és a környező megyeszékhelyek, valamint a főváros között, ugyanakkor a kistérségben található alsóbb rendű utak rossz állapota továbbra is problémát jelent. A közösségi közlekedés helyzete is problémás, a vasúti közlekedés 2007-ben megszűnt, a busz közlekedés nem elég sűrű, nem mindig tud igazodni a munkába járók munkakezdéséhez és az iskolai oktatás, az egészségügyi ellátás időbeosztásához. A közlekedésnek iskolánk élete szempontjából az adja a jelenségét, hogy a tanulók jelentős része nem Mezőcsátban lakik, hanem bejárós, így mind a tanulási idő, mind a tanórán kívüli programok elérhetőségében jelentős szerepet játszik, hogy hogyan tudnak az iskolába bejutni, illetve onnan hazajutni.

Mezőcsát napjainkra a lakosainak számát tekintve – stagnáló-fogyó – kisváros képét mutatja. A lakosság szám csökkenés oka a természetes fogyás, valamint a belföldi vándorlás negatív eredménye, az elvándorlás.

Bár a város lakosságának öregedési indexe (kicsivel 70% felett) alacsonyabb mind az országos (100%), mind a megyei átlagnál (85%), összességében jellemező az előregedés. A folyamatot egyaránt erősíti a születések számának csökkenése, valamint az, hogy az



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

elvándorlás is elsősorban a fiatalabb korosztályokra jellemző, ami tovább csökkenti mind a fiatalabb generációk számát, arányát, mind pedig a születendő gyermekek számát.

A térségben jelentős roma közösség él. A romák száma a 2001-es népszámlálás alapján 5,7%, de becslések szerint ténylegesen meghaladja a népességének 25%-át. A roma lakosságon nagy számban találhatók halmozottan hátrányos helyzetű családok, gyerekek.

A kistérségben a 100 000 főre jutó összes halálozások száma 23 %-kal magasabb az országos átlagnál, de felülmúlja a regionális és megyei átlagot is.

A kistérségben kevés foglalkoztató van jelen, közülük az önkormányzat számít a legnagyobbaknak. A 90-es évektől a munkanélküliség okozza a legnagyobb gondot a településen. Az álláskeresők aránya évek óta folyamatosan meghaladja az országos átlagot. A jövő esélyeit behatárolják a tragikusan alacsony iskolázottsági adatok, miszerint az egy lakos által átlagosan elvégzett osztályok száma alig valamivel magasabb, mint 8. Az álláskeresők összetételére jellemző az alacsony iskolai végzettség, szakképzetlenség. A magasabb végzettséget szerzett fiatalok - munkalehetőség hiányában - elköltöznek a városból.

Fontos adalék a térség elmaradottságához a komfort nélküli lakások aránya, amely jelenösen meghaladja az összkomfortosakét, valamint a személygépkocsi-ellátottság, amelynek mutatója ugyancsak a legalacsonyabb a kistérségek között, a vidéki átlag majdnem csak a fele

AZ ISKOLA INFRASTRUKTURÁLIS KÖRNYEZETE, FELTÉTELEI

A iskola működését, az ott tanulók-dolgozók munkahelyi környezetét, annak egészséget szolgáló voltát a közvetlen tárgyi feltételek mellett alapvetően meghatározzák a tágabb környezet által biztosított infrastrukturális feltételek, melyek egyaránt jelenthetnek

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

lehetőséget és hátrányt. A következőekben azokat a tényezőket vesszük számba, melyek meghatározzák az iskola általi egészségfejlesztési tevékenységek tervezésénél és megvalósításánál szerepet játszó tényezőket.

Az **egészséges ivóvíz** ellátás érdekében 1998-ban vas-, mangántalanító, bakteriális ivóvíz minőségjavító-vízkezelő berendezés kiépítésére került sor. Az elmúlt években Hejőpapi, Igrici önkormányzatokkal közös beruházásként megvalósult a **szennyvízcsatorna hálózat** teljes körű kiépítése, valamint a szennyvíztisztító-telep bővítése a térségi szennyvízelhelyezéshez. A **szemétszállítás** a településen megoldott. A városban a **telefon**, a **kábel TV** kiépítettsége jó, a közvilágítás kielégítő. A településen két típusú **internet** szolgáltatás is elérhető (mikrohullámú és DSL rendszerű), mely lehetővé tette a városban belül az intézmények közötti, illetve a települések közötti közvetlen és gyors kommunikációt. A térségben a **mobil hálózat** lefedettsége mindhárom szolgáltató által biztosított

A városban korlátozott a rendszeres és szervezett szabadidősport lehetőségek száma. Szervezett foglalkozásokat a Városi Sport Egyesület keretein belül lehet látogatni - labdarúgás és íjászat. Ezenkívül hetente egyszer van jóga foglalkozás, valamint Ju jitsu harcművészeti klub működik.

Sportolási lehetőséget biztosító helyszínek találhatók még, azonban ezeken rendszeres szervezett foglalkozások nincsenek. A strand mellett található egy homokos sportpálya, ahol röplabda, tollaslabda és foci játszható. A városban konditerem is rendelkezésre áll a sportolni vágyóknak.

Alkalmi vagy spontán lakossági kezdeményezésekhez az iskola tornaterme, illetve a Művelődési ház áll rendelkezése, bérleti díj ellenében, ami tekintettel az itt élők jövedelmi helyzetére korlátozza az igénybevevők potenciális körét.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Sportolási lehetőséget is jelenthetne, ugyanakkor a helyközi közlekedésben is szerepe lehetne a térségen végig futó EUOVELO útvonalnak. A sík terepviszonyok és alacsony gépjármű forgalom kedvező feltételeket teremt a kerékpáros közlekedésnek, mely mind környezeti fenntarthatóságot, mind az egészségtudatos életvitel erősödését kedvezően befolyásolhatná.

A kulturális élet intézményi kereteit az ÁMK intézményegységei sorába tartozó Kiss József Községi Ház és Könyvtár biztosítja. A Könyvtárban mintegy 42.000 kötet áll a látogatók rendelkezésére. A múlt értékeinek, hagyományainak megőrzése, ápolása mellett mindent meg kell tenni, hogy a város szellemi élete, kultúrája egyre gazdagodjon.

AZ ISKOLA TÁRGYI FELTÉTELEI

Az intézmény oktató-nevelő céljaira egy közel negyvenéves (típusúterv alapján épült), kétszintes **épület** szolgál, mely műszaki megoldásaiban ma már elavult, felújításra szorul. A szünetekre időzített karbantartásoknak köszönhetően viszont az épület minden része megfelelően működik és használható. A 2006/2007. tanévtől került használatunkba a szomszédos telken álló régi épület, ami korábban bölcsődeként, majd az általános iskola eltérő tagozatának képzési helyszínéként üzemelt. Korából és funkcióból következően ennél az épületnél teljes körű felújítás vált szükségessé, ami a használatbavétellel párhuzamosan meg is kezdődött.

A jelenlegi tanulólétszám optimális elhelyezése legalább 4 tanteremmel történő bővítést igényelne. A szaktantermek és speciális helyiségek **felszereltsége** (néhány kivételtől eltekintve) jónak, sőt átlagon felülinek mondható. Az osztálytermek jelentősebb részében viszont indokolt lenne a bútorzat felújítása, cseréje.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Az udvaron bitumenes kézi-, illetve kosárlabdapálya szolgálja – meglehetősen korlátozottan – a **sportolás lehetőségeit**. Az egészséges életmódra nevelés megkövetelné egy sportudvar kialakítását.

Iskolai rendezvényeinket aula illetve tágas tornacsarnok hiányában ma már csak korlátozottan tudjuk megtartani. Ünnepeink (évnyitó, ballagás, évzáró) kulturáltabb körülmények között történő megrendezéséhez elengedhetetlenül szükséges volna a belső udvarrész átalakítása.

Az elmúlt évek során az önkormányzati intézmény rendszer racionalizálásnak és integrációjának köszönhető központosításra került a városban a gyermekélelmezés. Ezzel párhuzamosan megszűnt iskolánkban az **ebédletetés** lehetősége, a régi ebédlő is tanterem funkciót kapott. A meleg ebéd elfogyasztására diákjainknak a Város Élelmezési Központjában található étteremben van lehetőségük, ami a Város másik részén található. Ez a változás a rendszeresen ebédelő gyerekek számának drasztikus csökkenését vonta maga után. Jelenleg az iskola tanulóinak alig 5%-a ebédel, döntően étkezési támogatásban részesülő gyerekek.

A kérdőíves vizsgálatban adott válaszok alapján az iskola tanárai az iskola tárgyi környezetét (higiénia, mosdók állapota, étkeztetés körülményei, egyedi légkör, stb.) átlagosan közepesre értékelték. Ugyankor nagyon jónak ítélték az tantestület és a vezetőség elkötelezettségét a környezet kellemesebbé, barátságosabbá tétele mellett (4,5), valamint a diákok fizikai biztonságának biztosítását. (4,57). Szinté átlagon felülinek értékelték az iskola és környezetének rendezettségét (4,14), barátságosságát (3,85) és tisztaságát, karbantartottságát. (3,85)

Az iskola, mint munkahely megítélése során egyértelmű a válaszok alapján, hogy az iskolában minden munkatársnak egyenlő munkafeltételeket biztosítanak. közepesnél kicsit jobbnak értékelték az iskolában kialakított pihenő- és munkahelyiségeket. Ugyanakkor



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

egyértelműen gyengének ítélték meg az iskola által az ott dolgozóknak biztosított egészségmegőrzést támogató lehetőségeket (2,85).

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS SZEMPONTJÁBÓL RELEVÁNS TEVÉKENYSÉGEK, SZEMPONTOK AZ ISKOLA ÉLETÉBEN

A Pedagógiai Programban vállalt kapcsolódó tevékenységek

A pedagógiai program hangsúlyosan foglalkozik a gyerekek egészséges fejlődésével, kiegyensúlyozott személyiség fejlődésével valamint az egészségnevelés kérdésével is. *(részletesen lásd a pedagógiai programban)* Számba veszi a **személyiség fejlesztéssel kapcsolatos tevékenységeket**, külön-külön a kognitív, érzelmi és szociális készségeket és kompetencia területeket. Tudatosan foglalkozik a **közösségfejlesztéssel** kapcsolatos lehetőségek, színterek beazonosításával - mind a diákok, mind a munkatársak tekintetében.

Az iskola tanulóinak 52%-a hátrányos helyzetű, és 16%-a halmozottan hátrányos helyzetű. Ezek között a gyermekek között halmozottan fordulnak elő gyakori hangulatingadozások, önértékelési és identitás zavarok, a tanulási, kulturális közösségi feladatrendszeren való gyakori kívülállás, tanulmányi kudarcok, nehézségek az iskolai teljesítő képességben és a kortárs kapcsolatok szerinti kedvezőtlen szociometriai státusz. Ezekkel a gyerekekkel kiemelten foglalkozunk, külön említést érdemel a tanárokkal való személy viszony, beszélgetések gyakorisága. A feladatmegoldásban szoros együttműködés alakult ki a gyermek- és ifjúságvédelmi felelőssel és a családsegítő központ munkatársaival.

A **szociális hátrányok enyhítését célzó tevékenységek** célja a tanulói esélyegyenlőség biztosítása, feladata a hátrányok csökkentése, a társadalmi egyenlőtlenségek különféle negatív hatásainak enyhítése. A segítségre szorulóknak elsősorban az alacsony jövedelműek, a munkanélküliek, valamint a különböző szociális ellátásban részesülők köréből kerülnek ki.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Testmozgás

Az **iskolai sportkörben** kosárlabda- és labdarúgó szakosztály működött. A jövőben szeretnénk megteremteni a lehetőségét más sportág versenyszerű művelésének is, melynek a személyi feltétele női testnevelő alkalmazásával adottá vált. Így indult aerobics foglalkozás. Sajnálatos tény viszont, hogy diákjaink szóban igénylik a lehetőséget, majd a kezdeti fellángolások után nem vesznek részt a foglalkozásokon. Az iskola tanulóinak fittségi állapotát folyamatosan mérjük, nyomon követjük.

Iskola egészségügyi szolgálat

Az intézmény egészségügyi ellátásának feladatait **iskolaorvos és védőnő** látja el meghatározott időben, melyről minden tanév elején tájékoztatjuk a tanulókat és a szülőket. Ezen időben történnek a részletes státuszvizsgálatok. Munkájukat éves munkaterv alapján végzik. Az iskola egészségügyi szolgálat szakemberei részt vesznek a tanórai keretben (osztályfőnöki óra) tartott egészségnevelési programban, elsősorban felvilágosító előadások tartásával. Az iskola saját iskola orvosi rendelővel, vagy védőnői tanácsadó szobával nem rendelkezik, a rendelés, illetve védőnői tanácsadás az Egészségügyi Központban illetve az általános iskolában történik. A kérdőíves vizsgálatban a megkérdezettek az iskolaorvossal való kapcsolatot erős közepesre (3,57), míg az iskola védővel való kapcsolatot nagyon jónak (4,71) ítélték. Az iskolaorvos személyében változás történt az idei évtől, az új orvossal igyekszik az iskola jó együttműködést kialakítani. Az **iskola fogászat** keretében végzett fogászati szűrésben résztvevő fogorvossal jó együttműködésről (4,28) számoltak be.

Étkeztetés

Az iskolán belül a tanulóinknak lehetőségük van igénybe venni a **büfé, a városi Élelmezési Központban** pedig a **menza** választékát. A büfében elsősorban szendvics, sütemény,





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

péksütemény, üdítő, kávé, tea, gyümölcsle, gyümölcs és csokoládé kapható. Hiányzik azonban a tejtermék, a saláta. Az egészséges táplálkozás érdekében elengedhetetlen, hogy a hiányzó termékek megjelenjenek a kínálatban. Lehetőségük van a diákoknak arra is, hogy boltban vásároljanak maguknak ennivalót. Sajnos, elég sokan választják a főtt étel helyett a bolt kínálatát, ezért az osztályfőnöki órákon, egyéni beszélgetésen fel kell hívni a figyelmet a helyes táplálkozás előnyeire.

A menza napi kínálata egyféle levesből és kétféle második fogásból áll. Gyakoriak a húskételek, de minden héten van főzelék és tészta is. Az iskola tanulói közül jelenleg 32-en veszik igénybe ezt a lehetőséget, ebből 22 tanuló részesül étkezési támogatásban. Ezzel biztosítva van a szociálisan hátrányosabb helyzetű tanulók számára is a meleg ebéd. Sajnálatos, hogy a támogatás ellenére is nagyon kevés tanuló veszi igénybe a szolgáltatást. A szülők vagy nem figyelnek a gyermekek étkezésére, illetve sokan a térítési díjat nem képesek fizetni.

Tanórai keretben végzett egészségnevelés

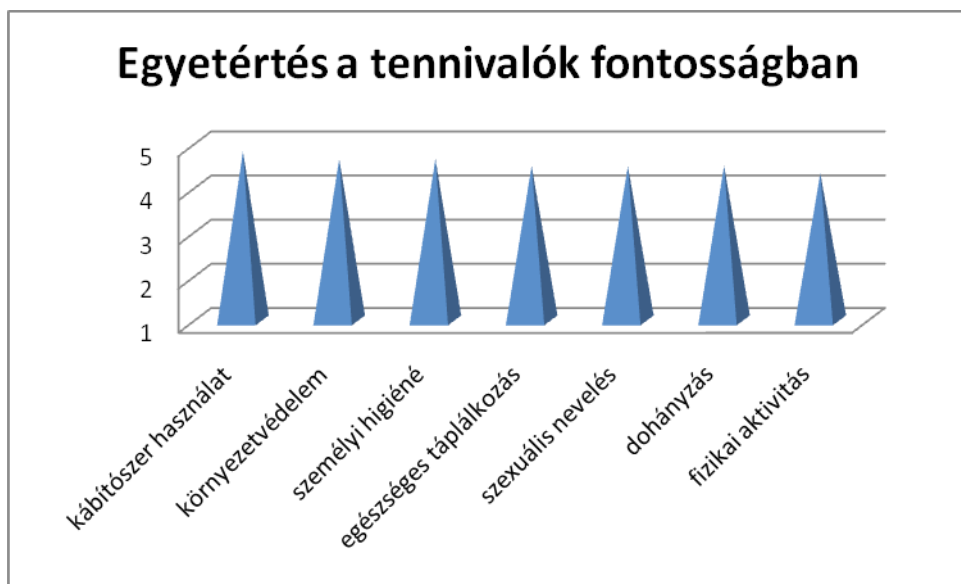
Az egészségnevelési feladatokat tanórakeretben több tantárgyhoz illesztve, illetve az osztályfőnöki órák keretében látunk el. Ezen feladatok támogatása érdekében az iskolai és közművelődési könyvtári állomány fejlesztése során figyelmet szentelnek a vonatkozó témájú könyvekkel segédanyagok beszerzésének. Ugyanakkor a kérdőíves vizsgálatunk során a megkérdezettek csak közepesnek minősítették (3,16) az egészségfejlesztési témájú szakirodalom és tájékoztató anyagok rendelkezésre állását. A válaszadók az egészségfejlesztés különböző területin való tennivalók fontosságában nagy egyezést



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

mutattak, ami egységes szemléletet és a feladatok összehangoltságát tükrözi. Minden megkérdezett területet illetően nagyon jó értékelést adtak.



Ugyanakkor egyértelműen megfogalmazódik a válaszokból, hogy a kíváncsihoz képest nem szerepel elég gyakran az egészségfejlesztés témája az iskolai értekezleteken, csak közepesen követik figyelemmel a tantestületi megbeszéléseken az egészségfejlesztés alakulását az iskolában.

Az egészségfejlesztés tantervben betöltött súlyát erős közepesnek ítélték (3,66), hasonlóan a célok megvalósuláshoz (3,5)

A kérdésblokkban adott válaszok közül gyakorlati szempontból a legérdekesebb, hogy csak közepesnek ítélik

- a nem közvetlenül kapcsolódó tárgyak esetében az egészségfejlesztés gondolatosságának megjelenését, (3,2)





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- a tantestület elképzeléseinek egyezését a szexuális nevelés (3,16), a kábítószerrel kapcsolatos felvilágosítás (3,33) és az egészséges életmódra nevelés (3,33) terén.

KAPCSOLATOK AZ ISKOLA SZEREPLŐI KÖZÖTT

Az iskola közösségének legfontosabb tagjai a diákok, a pedagógusok, a tantestületen kívüli munkatársak - különösen az iskola-egészségügyi szolgálat-, és a szülők. Minél aktívabb az együttműködés az érintettek között, annál nagyobb mértékben tölti be az intézmény az egészséget támogató, egészségfejlesztő színtér szerepét.

A kapcsolatháló szereplőinek megismerésén túl fontos megismerni egymás közötti (diákok, tanárok, iskola-egészségügyi szolgálat, szülők, külső partnerek) és egymás iránti kapcsolati értékeit (kötődéseit, tiszteletét, érzéseit), hiszen az iskola a nevelésben betöltött feladatát akkor tudja építő jelleggel teljesíteni, ha ezek az értékek jelen vannak és működnek is. A kérdőívre adott válaszokból látszanak azok a kapcsolatok, amelyek erősek, ezáltal segítik az iskola egészségfejlesztési törekvéseit, és azok is, amelyek erősíteni, javítani kell.

A kapcsolatrendszer, illetve a szereplők egymáshoz való viszonyát vizsgáló kérdésekre adott válaszok szerint az intézmény életével kapcsolatos fontos döntések meghozatalában **a pedagógusok mellett a diákoknak meghatározó szerepük van.**

A **pedagógusok** kötődése az iskolához, mint munkahelyhez, meglehetősen erős, aminek egyik indoka, hogy a tanári karban több olyan tanár is van, aki az iskola régi diákjaként került, jött vissza tanítani. Sajátos családi hangulatot eredményez részben a tanári kar viszonylag kis létszáma, részben az egykori tanárok és egykori diákjaik immáron munkatársi együttműködése. A válaszadók szerint az iskola nyitott a tanárok új



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

kezdemenyezéseire (4), és támogatja a tanárok szakmai fejlődését (3,71). Az iskola munkahelyi légkörét pozitívnak, ösztönzőnek tartják.

A nem pedagógus munkatársak szakmai fejlődésének támogatását is jónak értékelték a válaszadók (4), bár ezt a kérdést sokan (közel 60%) nem tudta megítélni.

A **diákok-pedagógusok** viszonylatában egyfajta asszimetriát mutatnak a válaszok. Míg a válaszadók jónak minősítette a diákok partnerként való kezelését (3,71), addig közepesnél gyengébbnek ítélték meg a diákok tiszteletét a tanárok iránt (2,85). Ez a képlet annak veszélyét hordozza magában, hogy a tanárok viszonzatlannak, nem elismertnek érzik odafordulásukat, egyenrangú viszony kialakítása iránti igényüket illetve lehetőség biztosításukat a gyerekek részéről, ami konfliktusokat, csalódottságot, végső soron pedig kiégettséget okozhat a tanárok körében. Ezen rossz folyamatok megelőzése, illetve megállapítása érdekében fontos lehetne a tanárok számára biztosított stresszkezelési, kommunikációs készségfejlesztés, mely javíthatja a diákokkal való együttműködés hatékonyságát. A diákok partnerként való kezelése előnyt jelent a diákok programokba történő bevonását, illetve a programok eredményes megvalósulását illetően.

Az iskolában az esélyegyenlőség megvalósulását segíti, hogy minden tanuló számára biztosított a tanórán kívüli tevékenységekben való részvétel lehetősége is (4,7).

A **szülők és az iskola** kapcsolatát közepesre értékelték a válaszadók (3,57). Egyértelműen az összes kapcsolat közül ez a kapcsolat kapta a leggyengébb értékeket. Az eredmény mögött nem csak helyi sajátosságok lehetnek, hanem általánosan is igaz, hogy a szülőknek az iskolával való kapcsolata előbb és aktívabb az általános iskolában, ott is inkább az alsó tagozatban. A középfokú oktatási intézményekben, különösen a szakképzésben részt vevő tanulók szülei már sokkal kevésbé tartják fontosnak a gyakori, rendszeres kapcsolattartást.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A tanárok számítanak a szülők segítségére, programokban való részvételükre, folyamatos tájékoztatást és meghívást kapnak a megfelelő iskolai rendezvényekre (3,83). A válaszokból kirajzolódó kép, hogy

- az iskola megfelelő mértékben vonja be a szülőket az iskolai fejlesztések, változtatási tervekről szóló megbeszélésekbe (4)
- a szülők csak közepes mértékben értékelik (3,25) illetve igénylik (3,4) az iskola egészségnevelő szerepét.
- minimális mértékben szervez az iskola olyan programokat, melynek célja bevonni a szülőket az iskolai egészségfejlesztési (2) és szabadidős (3,2) tevékenységébe
- gyakorlatilag egyáltalán nem kerülnek a szülők bevonásra az iskola sportéletbe (1,6)

A **diákok-diákok** viszonylatában közepesnek értékelik a tanárok a jó tanulók gyengébb képességű társaik iránti segítőkészségét (3,57). A szabadidős tevékenységek során diákok együttműködésének mértékét jobbra (3,66) és az iskolai együttlét során a barátságosságot és segítőkészséget kissé gyengébbre (3,28) értékelték. A tanárok tapasztalata szerint a különböző képzési típusokba járó tanulók esetében is van eltérés. Legpozitívabbak a tapasztalatok a 6. osztályos gimnáziumi képzésben, míg a legtöbb kapcsolati problémát elsősorban a szakközépiskolai képzésben jelezték. A tanulók kb. 10%-a tekinthető problémás viselkedésűnek. Az ő esetükben nagyfokú ellenállás tapasztalható az iskola elvárásaival szemben, nem motiváltak, elsősorban azért járnak az iskolába, mert a tankötelezettség mentén muszáj, a szülők pedig nem szeretnék őket más városba járatni, utaztatni. Többen közülük túlkorosak, illetve közülük kerülnek ki a magas igazolatlan mulasztással bírók is.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A megkérdezett tanárok véleménye alapján az iskolába járó diákok ugyan jól ismerik az iskolában érvényes magatartási szabályokat (4,14), ugyanakkor csak közepes mértékben tartják be azokat (3). Ugyanakkor a tanárok szabálykövetését kiválóra értékelték (4,85), ami a példamutatás szempontjából mindenképpen nagyon előremutató.

A tanárok mellett a diákok véleményét is kikértük az iskolán belül kapcsolataikra vonatkozóan. A kérdésre nagyon eltérő válaszok születtek, de a válaszolók fele szerint jó a kapcsolat, a másik fele szerint viszont változó, problémás, nem olyan, amilyennek lennie kellene. A **közös programokra** vonatkozóan teljesen eltérő válaszok kaptuk. Akik részt vesznek programokon, ők szerintük sok program van, vagy vannak programok, de nem sokan vesznek részt azokon. A minden évben megrendezésre kerülő rendezvények, mint például a Diák Önkormányzati Nap, sportversenyek, fontosak a közösségépítés szempontjából. Voltak, akik leírták, hogy vannak ugyan programok, de ők nem vesznek azokon részt, mert nem érdekli őket.

A „**diáktársakkal való kapcsolattartás az iskolán kívül**” kérdésre igen sokan, a válaszadók közel fele írta, hogy egyáltalán nem jellemző. Akik pozitív választ adtak, ők azt válaszolták, hogy iskolán kívül mind az osztálytársakkal, mind iskolán kívüli barátokkal, barátnőikkel tartanak kapcsolatot.

A diákok szerint **azért nincs sok közös program**, mert:

- nem szerveznek izgalmas programokat,
- nincs érdeklődés, lusták,
- nincs rá idejük,
- nincs rá pénz.

Az arra vonatkozó kérdésre, hogy **milyen közös programokon vennének részt szívesen** a válaszok szinte kivétel nélkül említik a sport programokat, versenyeket, kirándulást, túrázást. kisebb arányban, de felmerült a társasjátékok, filmnézés, táncoktatás, kreativitásfejlesztő játékok, foglalkozások iránti igény is.

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Az iskola életében fontos szereplők egymáshoz való viszonyát mutatja az alábbi ábra, amelyben leginkább figyelmet érdemlő és beavatkozást igénylő jellegzetesség a tanulók-tanulók, valamint a szülők-tanárok közötti kapcsolat-rendszer erőssége.



PARTNERI VISZONY KÜLSŐ SZERVEZETEKSEL

A külső partnerekkel való kapcsolatok tekintetében sok válaszadó a kérdések nagy részénél „nem tudom” választ adott, ami arra utal, hogy aktív együttműködés vélhetően nincs ezen szereplőkkel. Közepesnél magasabb pontszámot, csak az iskolavédőnő (4,71), a fogorvos (4,28), valamint a családsegítő szolgálat (4,42) kapott. Ezek azok a szereplők, akikkel való kapcsolat, együttműködés minőségét minden válaszadó meg tudta ítélni. Magas válaszadási arány volt még a civil szervezetek esetében, azonban a velük való együttműködést csak gyengének (2,4) ítélték meg.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A helyi közösségek életében való részvételt egyaránt közepesnek ítélték meg mind a diákok körében (3,66), mind az iskola esetében (3,5), az iskola szerepvállalásának megítélésében magas volt az azt megítélni nem tudó válaszadók aránya.

Összegezve elmondható, hogy az iskola diákközpontú. Az intézmény munkatársai számára a pozitív, támogató, inspiráló légkör megteremtése. Az intézmény szereplői közötti kapcsolat megfelelő, bár a szülők és a nem pedagógus munkatársak befolyásának növelése indokolt. A diák-tanár kapcsolatok viszonylag erősek, erre lehet építeni, míg a diákok egymás iránti segítőkészsége, barátságossága elmarad a kívánatos mértéktől. Szándékaink szerint a TÁMOP-6.1.2. támogatásból elnyert pályázat keretében megvalósuló szabadidős-programok járulékos eredményeként javul a diákok együttműködési szándéka, egymás iránti segítő szándéka, a közös együttléteket generáló aktivitása.

A DIÁKOK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA, EGÉSZSÉGMAGATARTÁSA

EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

Az adatokat az iskola-orvos és a védőnők szolgáltatták. Az elhízás vagy túlsúly mind a fiúk, mind a lányok körében 20% körüli, ami a kevés mozgásnak, illetve a nagy mennyiségű energiában gazdag üdítők és ételek fogyasztásának köszönhető. Magas-vérnyomást a lányok körében 12%, a fiúk között 16%-ban tapasztaltak, ami igen magas érték a korosztályban. Látási problémái a lányok 15, a fiúk 25%-nál kerültek megállapításra. Légúti



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

(asztmás) megbetegedés előfordulása mind a fiúk, mind a lányok esetén 5%. Magatartási problémákkal a lányok 10, míg a fiúk 25%-a küzd.

Egyéb, a szolgálat által fontosnak tartott megbetegedés(ek), egészségi állapotot befolyásoló problémák mind a lányok, mind a fiúk körében a gerincferdülés, a lúdtalp és a fogszuvasodás.

Korosztály	Nem	Főbb egészségállapotú problémák	Főbb egészségmagatartási problémák
13-20 év	Lányok	- elhízás - magas vérnyomás - fogszuvasodás - gerincferdülés - lúdtalp	- mozgás hiánya - nem megfelelő étkezési szokások - dohányzás
Korosztály	Nem	Főbb egészségállapotú problémák	Főbb egészségmagatartási problémák
13-20 év	Fiúk,	- elhízás - magas vérnyomás - fogszuvasodás - gerincferdülés - lúdtalp	- mozgás hiánya - nem megfelelő étkezési szokások - dohányzás

A szolgálat tapasztalatai szerint az elmúlt időszakban növekedett a tartási rendellenességben szenvedők száma. Ennek a megoldására több mozgásos programot kellene szervezett keretek között biztosítani. A fogszuvasodás megelőzése érdekében a





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

rendszeres fogmosás hangsúlyozása, illetve elmaradásának következményeiről szóló felvilágosítást tartják legfontosabbnak.

Problémaként fogalmazták meg, hogy a szűréseknek nincs következménye, a feltárt eltérések sok esetben kezelés nélkül maradnak (pl. lúdtalp, visus eltérés, fogszuvasodás, stb.)

FIZIKAI AKTIVITÁS

Nagyon kevés diák sportos rendszeresen, vagy tagja valamilyen sport-egyesületnek. A diákok fizikai állapota sajnálatos módon lehangelő képet mutat, ezt példázza, hogy a közeli és népszerű Miskolci Rendészeti Szakközépiskolába továbbtanulni jelentkező diákok között előfordul, hogy a fizikai alkalmasságon bukik a felvételük. A testnevelés órákon van arra törekvés, hogy a megfelelő gyakorlatokkal fejlesszék a fizikumukat, de ez kevésnek bizonyul. Az utóbbi időben azonban azt tapasztalják a tanárok, hogy a diákok kicsit motiváltabbak fizikumuk erősítése érdekében azért, hogy megfeleljenek a felvételi követelményeknek, esélyt adva ezzel maguknak munkalehetőséget is nagy valószínűséggel biztosító végzettség megszerzéséhez. A testnevelés órákon komoly problémát jelent, hogy a diákok egy részének nincsen sportfelszerelése, vagy nem hozzák el, illetve több esetben megtagadják a gyerekek a tornaórán való részvételt. Az iskolai testnevelésen a lányok szívesebben mozognak, vesznek részt, ha a fiúk nincsenek ott, így van is arra törekvés, hogy – amennyiben van rá lehetőség pl. az időjárás megengedi, osztott helyszínen, osztott csoportban valósuljon meg az óra.

A mozgásszegény életmódnak igen jelentős szerepe van mind az ortopédiai problémák, mind az elhízás, magas vérnyomás betegség kialakulásban is.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A diákok által kitöltött kérdőív tanúsága szerint a gyerekek kivétel nélkül tisztában vannak a rendszeres testmozgás fontosságával az egészségmegőrzésben. Ez az eredmény egyértelműen rámutat arra, hogy csak kognitív úton nem lehet eredményesen befolyásolni az egészségmagatartást. Kevés az ismeretek elsajátítása, a következmények ismerete ahhoz, hogy változás történjen a viselkedésben.

TÁPLÁLKOZÁS

A diákok nagy százalékának étkezésében sajnos az egészséges táplálkozás „csíráinak” nyoma sincs. Többségük nem reggelizik. Gyümölcsöt szinte soha, viszont cukrozott szénsavas üdítőket, energiatitalokat üdítőként, sós-olajos chipseket nagy mennyiségben és rendszeresen fogyasztanak.

A 460 tanulóból 32 (6,9%) étkezik a menzán. Annak ellenére, hogy a hátrányos helyzetű vagy halmozottan hátrányos helyzetű tanulók aránya az iskolában eléri a 68 %-ot, csak nagyon kevesen veszik igénybe az iskolai étkeztetést, pedig sokaknak ingyenesen járna az ebéd. Az ebéd alapvetően az iskolai büfében vásárolt szendvicsekkel kerül helyettesítésre.

A diákok által kitöltött kérdőív tanúsága szerint a gyerekek kivétel nélkül tisztában vannak az egészséges táplálkozás fontosságával, sőt annak fő ismérveit is felsorolják. Itt is egyértelműen látszik, hogy a helyes ismeretek önmagukban nem vezetnek magatartásváltozáshoz. Eredmények eléréshez nagyon fontos a környezeti feltételek kedvező változása is. Az életkori sajátosságok figyelembevételével az energia egyensúly megőrzésében a hangsúlyt egyértelműen a sportolás, a fizikai aktivitás növelésére kell helyezni, mert az könnyebben megvalósítható, talán könnyebb a gyerekek bevonása, motiválása, azonnali élményt, sikereket tud biztosítani és önmagában csökkenti (ha nem is





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

teljes mértékben kűszöböli ki) az aműgy kedvezőtlen táplálkozási szokások következményeit is.

KÁROS SZENVEDÉLYEK

Nagyon magas az iskola tanulói között a **dohányzók** aránya, a lányok 25, míg a fiúk 40%-a dohányzik! A megkérdezett tanárok véleménye szerit a dohányzással kapcsolatos szabályokat az iskolában általánosan közepesen (3,28), míg a tanárok részéről jól (4,14) betartják. A válaszok alapján látható, hogy a diákok dohányzással kapcsolatos szabálykövetése gyengébb. A fenti adatokból ez törvényszerűen következik, miután a dohányzás az iskolában kategorikusan tiltott, ami a sok dohányzó gyerek esetében azt jelenti, hogy kijárnak az iskolából szünetekben dohányozni.

Alkoholfogyasztás az iskolában nem fordul elő, de az iskolán kívül már tapasztalható probléma. Péntek és szombat esti szórakozással szorosan egybefonódik az alkoholfogyasztás és a dohányzás is. Az iskola egészségügyi szolgálat adatai alapján a lányok 2-3, míg a fiúk 4-5%-nál van jelen problémás alkoholfogyasztás.

Parti drogokkal biztos, hogy találkoznak a diákok iskolán kívül a különféle bulikban, de ennek az arányát a tanárok nem tudják megbecsülni, mert csak egy-két eset derül ki. A városon belül nem érhetőek el drogok, de sok fiatal más településekre jár szórakozni, és arról már nem rendelkezünk információval, hogy ott elérhetőek-e? Az iskola-egészségügyi szolgálat adatai és a tanárok véleménye szerint a drog használat jelenleg nem jelentős probléma, ami vélhetően a rossz anyagi körülmények ez esetben „áldásos” hatásának tudható be.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Nagyon különleges, az utóbbi időben növekvő mértéket öltő káros szokást figyeltek meg a tanárok a diákoknál. **Egyre gyakoribb, hogy a különböző energiatalokat úgy isszák, mint a normál üdítő italokat.** A táplálkozási blokk helyett azért ide tettük ezt a jelenséget, mert egyre aggasztóbb méretek ölt, a hozzászokás veszélyét rejti magában, a gyerekek mivel ezek fogyasztása után nem éhesek, kevesebbet esznek, szervezetük egy állandó, felfokozott állapotban van. Erre a jelenségre már most fel kell figyelni, és meg kell próbálni olyan módon beavatkozni, ami együttműködést, és nem ellenállást vált ki a diákokból. A jelenség azonban az ország más területein is tapasztalható, ezért előbb-utóbb országos szintű megoldási javaslatokat lenne szükséges kidolgozni a prevenció érdekében.

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A legfontosabb egészségmagatartási tényezők fontossági sorrendben. Az 1-s a leginkább, a 11-es a legkevesbé igényel azonnali beavatkozást az iskola-egészségügyi szolgálat szakemberei szerint.

Iskola orvos	Iskola védőnő
dohányzás	dohányzás
egészségtelen táplálkozás	kardiovaszkuláris rizikótényezők szűrésének elhanyagolása
testmozgás hiánya	fogászati szűrés
elhízás	egészségtelen táplálkozás
fogászati szűrés	testmozgás hiánya
kardiovaszkuláris rizikótényezők szűrésének elhanyagolása	elhízás
magatartási problémák	stressz
stressz	alkoholfogyasztás
alkoholfogyasztás	magatartási problémák
illegális droghasználat	alultápláltság
alultápláltság	illegális droghasználat

A fenti adatok arra utalnak, hogy bár a közoktatási és a felsőoktatási törvény is tartalmazza az egészséggel kapcsolatos ismeretek és készségek elsajátításának célkitűzéseit, sőt, a közoktatási törvény ennek eszközéről is rendelkezik (egészségnevelési pedagógiai program), ezek a jogi szabályozások önmagukban nem elégségesek a közoktatásban



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

tanulók egészségmagatartásának javítására. Az oktatott ismeretek nem alakulnak készségekké, nem változtatják meg a tanulók magatartását.

Mivel az egészségfejlesztési programok célja a diákok egészségismereteinek és készségeinek- jártasságainak fejlesztése, ezért fontos, hogy számukra mit jelent az egészség, és szerintük mi tartozik az egészséges életmód körébe.

Többen az **egészség fogalmát** a betegségek hiányával azonosították (pl. „egészséges az, aki nem beteg”, „aki lélegzik és nem beteg”).

Az egészség alapvetően az egészséges étkezés, a rendszeres sport, a káros szenvedélyek nélküli élet. „Azt jelenti, hogy kizárólag olyan dolgokat teszel, amik kevés részben károsak az egészségre.” A kapott válaszokból összességéből kiderül, hogy a diákok elméletben és nagy vonalakban tudja, hogy a táplálkozás és mozgás meghatározó feltételei az egészségnek. A lelki és szociális tényezőket már alig említik az egészség feltételei közé.

Az **egészséges életmód** leginkább a következőt jelenti a diákok szerint:

-rendszeres mozgás.....
-egészséges táplálkozás, sok gyümölcs és zöldségfogyasztás....
-nem fogyasztani káros dolgokat (nem cigizni, nem inni, nem drogozni)....
-napi 3-4 liter folyadékot inni....

A lelki egyensúly megtartását, az elegendő alvást, illetve a tisztálkodás, megfelelő öltözködés fontosságát egy-egy diák említette fontos elemként.

Nagyon fontos volt megismernünk, hogy az elméleti ismeretek mellett a diákok mindennapjaikban mennyire próbálnak egészségtudatosak lenni. A **„Te mit teszel az egészségedért?”** kérdésre a legtöbben a következőket válaszolták:

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- *...megpróbálok minél többet mozogni....*
 - *....sok gyümölcsöt-zöldséget eszem...*
 - *... nem eszem sok szénhidrátot, cukrot...*
 - *....táncolok, görkorizok, figyelek az étrendemre....*
 - *...sokat vagyok a szabadban...*
 - *...vitaminokat-különböző étrend-kiegészítőket eszem....*
 - *...rendesen felöltözöm*
 - *....ellenállok a káros szenvedélyeknek, nem károsítom a szervezetemet....*
 - *... most már nem számítógépezek sokat...*
 - *...sokat vagyok a szabad a levegőn...*

A fenti válaszok, illetve a gyakorlatban tapasztaltak az elméleti tudás és a valós egészségmagatartás közötti távolságra hívja fel a figyelmet. Az ismeretek és a tudás képességgé, attitűddé formálásában komoly szakmai szerepe és feladata van az iskolának, illetve a szakembereknek. A válaszok egyrészt indokoltá teszik több egészségfókuszú ismeret átadását, de ezen túl a gyakorlatban megélt élményeket is, hiszen a pozitív élmények, gyakorlati tapasztalások útján rögzülnek elsősorban a helye életmódminták. A megnyert pályázat az iskola segítségére lesz az egészséget meghatározó ismeretek megfelelő irányú bővítésében, valamint diákok készségeinek, jártasságainak az elmélyítésében is.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Tanulságos a diákok által adott válaszok arra kérdésre, hogy **„Mit tesznek szüleid az egészségedért?”** Erre kérdésre az elsőprő többség (60%) egyetlen válasza az egészséges étkezéssel kapcsolatos (főznek, egészséges ételeket vesznek, főzelékkel tömnek, stb.) Másodlagosan, kisebb arányban jelenik meg a „felvilágosít-tanácsot ad-tilt-ösztönöz” csoport, mint szülői viselkedés.

„Mit tesznek a tanáraid az egészségedért?” Erre a kérdésre már szinte kizárólag a „tanít-nevel-tilt-felvilágosít” válasz érkezik, összesen 2 esetben jelenik meg a mozgással kapcsolatos tevékenység (testnevelés óra, túrák szervezése)

II. PROBLÉMATÉRKÉP

A fejezet a helyzetelemzés során feltárt problémákat tartalmazza, melyek közül az egészséges életmóddal kapcsolatos megoldás(ok) beazonosítására törekszünk. A problémák meghatározott körének megoldását segíti a TÁMOP-6.1.2. „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok” pályázat keretében elnyert 12 hónapra szóló forrás (konkrétan lásd *Éves Cselekvési Terv*). Nyilvánvaló azonban, hogy az összes ilyen jellegű szükségletet nem tudja az Egészségfejlesztési Terv egy év alatt kezelni, de a Problématérkép 2012. évi aktualizálása segíti a következő időszakok fejlesztési irányait.

Problémák alatt az Egészségfejlesztési Terv elkészítésének időpontjában fennálló „kívánt és valós helyzet közötti különbséget”, azaz „a kielégítetlen vagy nem megfelelően ellátott valós szükséglet, az ezt zavaró körülmények, illetve megfelelő a feltételek hiányát” értjük. A





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

problémák egy része olyan, amelyek kezelése túl nyúlik a TÁMOP-6.1.2, illetve a pedagógusok, egészségügyi szolgálat, diákok és szülők kompetenciáin. A beazonosított problémák egy része elvégzendő feladatként jelenik meg a „Éves Cselekvési Terv”-ben, mert a probléma megoldáshoz a TÁMOP-6.1.2. segítségével sikerül módszert és forrást is hozzá rendelni.

A problémák csoportosítására használt módszerek közül az Egészségfejlesztési Terv-ben azt a mátrixot használjuk, ahol a problémák a megoldásukhoz szükséges kompetenciák és források alapján 4 kvadránsba kerülnek elhelyezésre. *(I. Kis forrásigényű és helyi szinten jól kezelhető problémák, II. Helyi szinten jól kezelhető problémák, amennyiben a forrásigény kielégíthető, III. Kis forrásigényű, de helyi szinten nem, vagy rosszul kezelhető problémák, IV. Nagy forrásigényű és helyi szinten rosszul kezelhető problémák).* Az I-II. viszonylag könnyen, a III-IV. blokkban lévők nehezen kezelhetők.

Vastagon szedve azok a problémák, melyekre a 2011-es Cselekvési terv a TÁMOP-6.1.2. elnyert támogatás segítségével reagál.

- I. *Kis forrásigényű és helyi szinten jól kezelhető problémák (van helyben kompetencia és forrás – jól kezelhető)***
 - A diákok egészséggel, egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretei különösen az alábbi területeken *(pl. szerelem, boldog és biztonságos párkapcsolatok, lelki tényezők,***

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

táplálkozási problémák) hiányosak, a meglévők felszínesek és pontosításra szorulnak.

- Lényegesen kevesebb diák él az iskolai étkezés lehetőségével, mint amire az iskolának kapacitása van.
- **Az egészség-célok nem kellő hangsúllyal jelennek meg a tantervben és a tantestületi üléseken.**
- **kevés a szabadidős sport program**
- Kevés a közös tanár-diák-szülő program.

II. Helyi szinten jól kezelhető problémák, amennyiben a forrásigény kielégíthető

- Hiányzik egy sport-eszközökkel felszerelt, zöld felülettel is rendelkező iskolaudvar.
- Az iskolában nincs étkező, ebédelési lehetőség.
- **Hiányos feltételek (sporteszközök, játékok).**
- **Kevés a diákok érdeklődésének, igényének megfelelő szabadidős program.**
- **Az egészségismeretek megfelelő szintje és az életvitel közötti kapcsolat gyakran ellentmondásos.** (egy kis része segíthető pontosabb, mélyrehatóbb ismeretek átadásával, illetve az örömet és élményt adó közös egészségprogramokkal, aktivitásokkal)
- Egészségfejlesztési oktatási anyagok (filmek) korlátozottan állnak rendelkezésre.
- A diákok nem megfelelő táplálkozási szokásai következtében magas a túlsúlyos és elhízott diákok aránya





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

III. Kis forrásigényű, de helyi szinten nem, vagy rosszul kezelhető problémák

- Nem elegendő a tanórai keretek között kötelezően előírt egészségnevelésre fordítható idő és alkalom.
- Szinte teljes mértékben hiányoznak a városban és a környékén a diáklányoknak szóló sportolási lehetőségek.

IV. Nagy forrásigényű és helyi szinten rosszul kezelhető problémák (helyben nem kezelhető)

- A munkanélküli ráta közelíti az országos átlag kétszeresét
- A kistérségben hiányoznak a jövedelemtermelő, prosperáló vállalkozások.
- Magas a roma lakosság aránya, közöttük nagy számban találhatók halmozottan hátrányos helyzetű családok, gyerekek.
- A diákok egy részének életmódja a korai felnőttkorban kialakuló megbetegedések lehetőségét hordozzák (magas-vérnyomás, csontritkulás, mozgásszervi betegségek, stb.) A hatékony szemléletformáláshoz hasznosak lehetnek a mediák jól elhelyezett üzenetei.
- a szűrések során felárt eltéréseknek nincs kezelése, sok esetben anyagi problémák miatt (drága a lúdtalpbetét, a szemüveg, stb.)
- kevés a szakemberhelyben (pszichológus, gyógytornász, edző, stb.) .





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

III. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI STRATÉGIA

Pedagógia Programunk „Egészségnevelési program” fejezete tartalmazza iskolánk egészségfejlesztésben betöltendő szerepét, a törvényekben meghatározott, illetve az azon kívül vállalt ilyen irányú feladatait, az egészségnevelés-egészségfejlesztés témaköreit, a megvalósulás színtereit, és az alkalmazott módszereket. Ezért a fejezet kiegészíti azt. Rövid- és középtávú célokat, valamint a bevált és hatékony egészségfejlesztési módszertani alapokat rögzít.

AZ ISKOLA, MINT AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS SZÍNTERE

Sajátos helyzetéből adódóan az iskola az egészségfejlesztés, a prevenciós tevékenység kitüntetett terepének tekinthető, hiszen a gyermekek olyan jelentős időt töltenek el növekedésük, fejlődésük alatt a közoktatás színterein, hogy az itt kialakult élet- és viselkedésmód meghatározó az egészségük szempontjából. Szervezeti kultúrája, az ott működő emberi viszonyok minősége, valamint deklarált és rejtett törekvései által egyszerre lehet okozója és korrigálója az egészségi állapot szempontjából kritikus magatartásformáknak. Kiemelt egészségfejlesztési feladatai közé tartozik az ismeretátadás, attitűdformálás, a magatartás alakítása, valamint az öntevékenységre ösztönzés. A középfokú iskolák különösen fontos helyet foglalnak el az oktatási intézmények hierarchiájában, hiszen ennek időtartama alatt rögzülnek véglegesen a beállítódások, amelyek módosítása későbbi életkorban már nem, vagy nehezen lehetséges. Ugyanakkor sok középiskolai tanuló esetében ez az időszak gyakorlatilag utolsó „szervezett”



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

beavatkozási lehetőség, mivel számukra a középiskola a formális képzésben való részvétel utolsó állomása.

Az iskola színtere mind a diákoknak, mind az ott dolgozóknak. Ezért az is nagyon fontos, hogy az iskola munkatársai is az egészségüket segítő, támogató munkahelyi környezetben töltsék munkaidejüket. Az iskola többek között az épített és természeti környezetével, atmoszférájával, a benne élők kapcsolatrendszerével, a betartható és elfogadható társas szabályokkal, az egészségnevelési pedagógiai programmal támogatja az egészségfejlesztést.

ÁLTALÁNOS, HOSSZÚ TÁVÚ (GLOBÁLIS) CÉLJAINK:

- Az iskolánkba járó diákok képessé váljanak arra, hogy folyamatosan nyomon kövesse saját egészségi állapotukat, érzékeljék a belső és külső környezeti tényezők megváltozásából fakadó, az egészségi állapotot érintő hatásokat. Képessé váljanak az egészségi állapotuk feletti befolyás és kontroll fejlesztésére, megőrzésére, a veszélyeztető hatások csökkentésére. Ismerjék az egészséget erősítő, fejlesztő tényezőket, eszközöket, és alkalmazzák is azokat. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy meg tudja fogalmazni és meg tudja valósítani vágyait, hogy megtalálja a megfogalmazódott szükségletekhez vezető, egészséget védő és a környezet védelmére is figyelő optimális megoldásokat.

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI STRATÉGIÁNK SPECIFIKUS CÉLJAI:

- Javuljon az iskolánkba járó tanulók és itt dolgozók életminősége és egészségi állapota.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Az életminőség és az egészség, mint rendezőelv segítségével támogassa az intézmény valamennyi szereplőjét.
 - Szellemi és anyagi erőforrásaink bevonásával növeljük a kompetenciánkba tartozó problémák belátható időn belül történő megoldásának esélyeit.

KONKRÉT, KÖZVETLEN CÉLJAINK:

- A helyzetelemzésben az egészséget befolyásoló tényezők kerüljenek beazonosításra, és reális-egyedi képet adjanak a szintérről.
- A beazonosított problémák kerüljenek csoportosításra (tematizálásra) kompetencia és forrásigény alapján.
- A saját kompetenciába tartozó problémák megoldását célzó programok tervezése, megvalósítása és értékelése során olyan ciklikusan ismétlődő gyakorlat alakuljon ki, amely:
 - az iskola szereplőinek a folyamatba való bevonását, a beleszólás és az aktív közreműködés lehetőségét biztosítja
 - erősíti az egyének, közösségek autonómiáját, önbizalmát, egyúttal felelősségérzetét is. Az irányított változtatási folyamatban partnerként működjenek együtt a szakemberek és a célcsoport.
- A tudatosan és tervszerűen végzett folyamatban partnerként működjenek együtt a szereplők, szakemberek, partnerek.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Egészségfejlesztési tervünk segíti törvényi kötelezettségeink teljesítését, valamint szándékaink szerint, mint a város egyik jelentős színtere, figyelembe vételre kerül Polgár Város Egészségtervének jövőbeni elkészítése során is.

VÁLLALT ALAPELVEK, ÉRTÉKEK

Egészségfejlesztési kezdeményezéseink tervezése, megvalósítása során a következő alapelveknek, értékeknek szeretnénk megfelelni:

- **Döntésképességet növelés** (segítse az egyéneket és közösségeket abban, hogy az egészségüket érintő személyes, társadalmi-gazdasági és környezeti tényezők fölött befolyással bírjanak);
- **Demokratikus részvételre, partnerségre épülő** *(a folyamat minden szakaszában minden érintettet vonjon be - azaz együtt, közösen tevékenykedünk, a tervezés, megvalósítás és értékelés folyamatában, közös a sikerünk és a felelősségünk is);*
- **Holisztikus** (segítse elő a testi, lelki, társas egészséget)
- **Együttműködő jellegű** (szereplők közötti, és/vagy területek, ágazatok közötti)
- **Méltányos** (legyen tekintettel a méltányosság és társadalmi egyenlőség alapelveire)
- **Fenntartható** *(olyan változásokat indítson el, amelyeket az érintett egyének és közösségek a kezdeti finanszírozás megszűntével is fenn tudnak tartani - a programok tervezésekor is már szem előtt tartjuk azt, hogy miként lesz az fenntartható a pályázati források megszűnése után és arra törekszünk, hogy a célcsoport igényeinek megfelelő szolgáltatásokat hosszú távon fenntarthassuk)*

A működésünk szempontjából legfontosabb külső partnereink (a külső kommunikáció célcsoportjai)

	kapcsolattartás módjai	gyakorlati megvalósítása	Normatív Felkészítési Ügyközpont ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638 nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu
Mezőcsát Város Önkormányzata	kötelező jelentések, beszámolók, bizottsági üléseken való részvétel	a jogszabályokban előírtak szerint + indokolt esetben	iskolaigazgató, iskola vezetője
	személyes konzultációk	alkalomszerűen	
Oktatási Minisztérium, egyéb felettes szervek	kötelező jelentések, beszámolók, bizottsági üléseken való részvétel, személyes konzultációk	a jogszabályokban előírtak szerint + indokolt esetben alkalomszerűen	iskolaigazgató, iskola vezetője
a városban, kistérségben, országban működő oktatási-, és segítő intézmények, hálózatok	kötött és kötetlen kommunikációs módok, konferenciákon, rendezvényeken való részvétel, személyes egyeztetések,	alkalomszerű	iskolaigazgató, iskola vezetője, illetve vezető által kijelölt személyek
együttműködő külső partnerek	kötött és kötetlen kommunikációs módok, konferenciákon, rendezvényeken-, közös programban való részvétel, személyes találkozók, stb.	alkalomszerűen,	iskolaigazgató, iskola vezetője, illetve vezető által kijelölt személyek
pályázati forrás gazdája - a legfontosabbak: ESZA, Egészségügyi Minisztérium, NFÜ -	kötelezően meghatározott jelentési gyakoriság, féléves PEJ, éves ZPEJ, pénzügyi jelentések, változás-bejelentők, kötelező jelentési sablonok	pénzügyi kifizetés kérelem – 1 millió ft-onként; PEJ – félévben, ZPEJ – a program végén, monitoring-mutatók	iskola-igazgató, programmenedzser pénzügyi vezető
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.	használat, internetes, ill. személyes kapcsolattartás, helyszíni ellenőrzések, stb.		
telenülés	újságcikkek, interjúk	alkalomszerűen	iskola-igazgató, illetve



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

- **Átfogó** (különbféle megközelítések együttesét alkalmazza, mint pl. közösségfejlesztés, törvényhozás, érdekképviselés, oktatás és kommunikáció)
- **Átlátható és nyilvános** (mindenki számára elérhető módon láthatóvá tesszük az egészségterv működését, az egyéni vállalások teljesüléséről a közösségnek beszámolunk)

A HATÉKONY EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI STRATÉGIA LEHETSÉGES HATÁSAI:

- Javul a tanulók órai tanulási eredményessége, fegyelmezettsége (kevesebb a hiányzás, lógás, fegyelmezetlenség, rongálás, dohányzás, alkoholfogyasztás, rongálás, fizikai bántalmazás, magatartási zavar),
- Emelkednek a tanulók továbbtanulási esélyei, intenzívebb a jövőkép-alakítás,
- Erősödik a szokásos értékekhez való kötődés,
- Stabilabbak, támogatóbbak a baráti-családi-iskolai társas kapcsolatok
- Erősödik a diákok megküzdési képessége, aminek segítségével az estelegesen „hozott” hátrányok, hiányosságok jobban leküzdhetők
- Nő a tanulók jól-léte, döntéshozási, érzelem-feldolgozási készsége,
- Hozzájárul az egészséges, aktív, kreatív, önálló, betegségektől mentes fiatal felnőtt léthez, és fenntartható egészségtudatos magatartáshoz





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

IV. KOMMUNIKÁCIÓ, EGÉSZSÉGGOMMUNIKÁCIÓ

Az eredményes és hatékony munkához elengedhetetlen a folyamatos kommunikáció, ezért a stratégia fontos elemeként kell kezelnünk.

A TUDATOSAN TERVEZETT ÉS VÉGZETT KOMMUNIKÁCIÓ FELTÉTELEI

- ismernünk kell azokat a szereplőket, akikkel „kommunikálnunk” kell,
- össze kell gyűjtenünk a rendelkezésünkre álló kommunikációs eszközöket, lehetőségeket,
- meg kell határoznunk a különböző célcsoportokkal végzett kommunikáció jellegét, gyakoriságát,
- tudnunk kell a kommunikáció tartalmát, célját.

A célcsoporttól és kommunikáció tartalmától függően változik, módosul a kommunikáció gyakorisága, az alkalmazott eszközök összetétele, illetve a kommunikációt végző személyek.

A TUDATOS KOMMUNIKÁCIÓ HOZZÁJÁRUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- tevékenységeink és programjaink átláthatóságához, nyitottságának megteremtéséhez
 - a bizalom kialakításához mind a fenntartók, mind a támogatók, mind a célcsoportok körében
 - kötelező tevékenységeink feladataink megvalósításához
 - a célcsoportok motiválásához, a részt vevői létszám növekedéséhez
 - intézményünk, tevékenységeink, programjaink ismertségének növeléséhez
 - az egészséggel, egészségmagatartással kapcsolatos információk, tudás bővítéséhez
 - szélesebb szakmai, együttműködő kapcsolatok kialakításához
 - a fenntarthatóság további lehetőségeinek megtalálásához, támogatók megnyeréséhez
 - intézményünk belső kapcsolatrendszerének a fejlődéséhez

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ TEAM

Az egészségnevelési, egészségfejlesztési beavatkozások hatékonyságát nagy mértékben javítja, ha azokban valamennyi érdekelt fél részt vesz a tervezéstől a megvalósításon keresztül az értékelésig, újratervezésig, és ez a folyamat irányított, szervezett. Az irányított megvalósítást nem egy-egy személy, hanem egy csapat képes megfelelően végezni. Ezért a következő évi terveink között szerepel, hogy megalakítjuk a **Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Szakközépiskola „egészségfejlesztői-team”**-jét (egészség-kör).

A team feladati lennének:

- a teljes iskolai egészségfejlesztési tevékenység folyamatos összehangolása, tervezése, koordinálása, ellenőrzése, mérése, értékelése,

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- az eredmények kommunikálása, illetve a folyamatos visszajelzések, igények gyűjtése a diákok, pedagógusok, szülők, fenntartó, és forrás-biztosító felé

A team-be szeretnénk bevonni:

- osztályfőnöki munkaközösség vezetőjét
- testnevelőket
- biológiai és környezetvédelemmel foglalkozó tanár(ok)
- iskolaorvost, fogorvost
- iskolavédőnőt
- gyermek-, és ifjúságvédelmi felelőst
- szülők képviselőjét (SZMK)
- diákok képviselőjét (diákönkormányzat)
- diákönkormányzatot segítő tanárokat
- egészségfejlesztési szakembert

A team vezetője lehet az iskolai védőnő vagy iskolaorvos, vagy lelkes és aktív pedagógus. Indulásként a team-tagok meghatározzák majd személyes találkozásik gyakoriságát, működési módjukat. A működési tapasztalatok formálhatják, alakíthatják mind a tagokat, mind a működési kereteket.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A PROBLÉMATÉRKÉP ÉS SWOT ELEMZÉS ÁLTAL MEGERŐSÍTETT STRATÉGIAI FEJLESZTÉSI IRÁNYOK:

(a SWOT elemzés a 3. számú mellékletben található)

- 1) egészséget támogató iskolai környezet fejlesztése
- 2) helyi közösségek fejlesztése
- 3) egészséggel kapcsolatos ismeretek, minták közvetítése, egészségfejlesztési programok megvalósítása
- 4) sportolási, mozgási lehetőségek biztosítása minden szereplő számára
- 5) egészségterv ciklikus működtetése

V. ÉVES CSELEKVÉSI PROGRAM, 2011.

Ebben a fejezetben a programok kiválasztását segítő módszertani eszközöket gyűjtjük össze és azokat a tevékenységeket, problémamegoldásokat, melyek megfelelnek a stratégiai irányoknak és aktuális helyzetünk, adottságaink ismeretében egy év alatt megvalósíthatóak. Kezdetben igyekszünk csak olyan problémához nyúlni, melynek megoldását a rendelkezésre álló idő-technikai és humán feltételek, valamint források lehetővé teszik. A Cselekvési program megvalósításához nagymértékben az elnyert TÁMOP-6.1.2. forrás biztosítja a pénzügyi kereteket.

Az éves cselekvési terv olyan tevékenységeket tartalmaz, melyek





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

- az egészséges életmóddal összefüggő ismeretek bővülését, a készségek fejlesztését, attitűdformálást, valamint az öntevékenységre ösztönzést szolgálják
- javítják az iskola egészséges életmódot támogató lehetőségeit és több közös programlehetőséget biztosítanak
- megvalósíthatóak
- relevánsak a detektált problémákkal

A TERVEZETT PROGRAMOK MEGFELELŐSÉGÉNEK ÉRTÉKELÉSE

A tervezett programok megfelelőséget alábbi szempontok alapján mérlegeltük:

Mennyire tekinthető „egészségfejlesztésinek” a 2010/11. évi cselekvési program?		
		igen
1.	Gazdasági környezetet érinti?	
2.	Politikai környezetet érinti?	
3.	Intézményes segítőkönyezetet érinti?	X
4.	Kulturális környezetet érinti?	
5.	Társas környezetet érinti?	X
6.	Fizikai környezetet érinti?	X
7.	A célcsoport szempontjából van hatása az életmódra?	X
8.	A célcsoport szempontjából van befolyása a környezeti hatásokra?	
9.	A program, személyi készségek fejlesztését is célozza?	X
10.	Tervezett formájú és tartalmú az ismeretközlés?	X
11.	A célcsoport igényein alapul a program?	x

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

12.	Stratégiai program és/vagy cselekvési terv része?	X
13.	Az adott szintéren élők közös akarata?	X
14.	Dinamikus folyamat része, mely az életfeltételek, az életminőség javítását szolgálja?	X
15.	Olyan tevékenység, mely a szintéren élők problémáinak megoldását segíti?	X
16.	Minőség, mely az autonóm közösség alakulásával erőforrássá válik?	X
17.	Egyenrangú cselekvői az iskolások, pedagógusok, nem pedagógus munkatársak, külsős segítők, önkormányzat?	X
18.	A tevékenységek értékelését a célcsoport és a projektet működtetők közösen végzik?	X
19.	A közösségi támogatottság, szakmai kompetencia és a források dimenzióinak együttes figyelembevételével készült a terv?	X
20.	„Nyerése”: a pénzügyi támogatás mellett és/vagy helyett - ismeret, tudás, készségek, saját egészség feletti nagyobb kontroll?	X

Megfelelőség (relevancia) vizsgálat		nem	részben	igen
1	Megfelelően történt a problémák meghatározása?			X
2	Megfelelően széleskörű a problémák elemzése?			X
3	A tágabb célok szintjén kiderül-e, hogy társadalmi szinten miért fontos a projekt?			X
4	Úgy van-e a projekt célja megfogalmazva, hogy az valóban előnyt jelent a célcsoport számára?			X
5	Arányban állnak-e a projektből származó előnyök a költségekkel? (a szolgáltatási szférában óvatos becslés, a termelőiben pontos mutatók)			X
6	Az eredmények szükségessége kellőképpen igazolt?			X

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

7	Az intervenciós logika - komplex			X
8	- egymásra épülő		X	
9	- pontosan megfogalmazott			X

Megvalósíthatóság		nem	részben	igen
1	A projekt közvetlen célja hozzájárul-e a tágabb célok megvalósulásához, ha a feltételezések helytállóak?			X
2	Az eredmények a célcsoportnak nyújtott szolgáltatások révén valósulnak-e meg?		X	
3	A projekt közvetlen céljai teljesülnek-e az eredmények megvalósítása révén?			X
4	Alátámasztja a terv azt, hogy valóban annyi eszköz kell a projekt megvalósításához?			X
5	Pontosan meghatározták-e a külső feltételeket?		X	
6	Kimaradt-e valamilyen jelentős külső feltétel?	X		
7	Elfogadható-e a feltételek megvalósulási valószínűsége?			X
8	Az előfeltételek realizisztikusak-e?			X

A táblázatokban szereplő kérdések az Európai Bizottság által támogatott „European Quality Instrument for Health Promotion (EQIHP) – az egészségfejlesztési programok minőségének értékelésére, mérésére kifejlesztett mérőeszköz, módszertani útmutató segítségével készültek. Ez a módszertan jelenleg bevezetés alatt van a hazai egészségfejlesztési gyakorlatot illetően.

Az ÉVES CSELEKVÉSI TERVBEN MEGVALÓSÍTANDÓ PROGRAMOK RÖVID BEMUTATÁSA

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

1. STRATÉGIAI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI TERV KÉSZÍTÉSE

A program keretében a településen élő (pedagógusok, védőnők, család- és gyermekorvosok) szakemberek és külső szakértők közreműködésével elkészítjük a 12-18 éves korosztályra vonatkozó **hosszú távú egészségfejlesztési stratégiát is tartalmazó egészségfejlesztési pedagógiai programot**. A program fenntarthatósága érdekében a megvalósító szakemberek részére szervezünk felkészítést az egészségfejlesztési tevékenységre.

2. KAMASZKLUB

Ezt követően elindítjuk a **kamaszklub** foglalkozásait. A csellengést megelőzendő **éjszakai pingpongot** szervezünk a város fiataljai számára 9 hónapon keresztül, heti egy alkalommal péntek este. Emellett megteremtjük a lehetőségét annak, hogy számukra elfogadott-elfogadható előadókkal találkozhassanak, és hétről-hétre közösen körbejárjanak egy-egy fontos témát a családi életre való felkészítés, a lelki egészség védelme, a biztonságos szexuális élet, az egészséges táplálkozás, illetve energiaegyensúly megtartása/visszaállítása (párkapcsolat, szerelem, szexualitás, sikerek és kudarcok, zene és szubkultúrák, fogyókúra, hízókúra, testedzés stb.) témakörökben inkább **interaktív beszélgetés** keretében, mintsem előadás formájában. A program keretében 12 ilyen alkalmat terveztünk. A témák pontos meghatározására és a szakértők felkérésére egy, a fiatalok körében végzett, az érdeklődésüket felmérő szükségletfeltárást követően kerül sor. A kamaszklub helyszíne a Művelődési Ház.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

3. DOHÁNYZÁS MEGELŐZÉSI ÉS LESZOKTATÓ PROGRAM

A nemzetközi programot adaptálva bevezetjük a **„füstmentes osztályok”** akciót a középiskolában. A program célja a még nemdohányzó gyerekek körében késleltetni vagy megelőzni a dohányzás elkezdését, a már dohányzó gyermekek körében elősegíteni a leszokást vagy megakadályozni, hogy rendszeres dohányosokká váljanak.

A „Füstmentes osztályok” alapötlete, hogy az önként választott nemdohányzó magatartást támogatja, megerősíti: a nemdohányzókat megjutalmazzuk, ha nemdohányzók maradnak. A tanulási folyamathoz hasonlóan a pozitív megerősítés elősegíti a kívánt magatartásforma kialakítását. Reményeink szerint a nem-dohányzás így előbb-utóbb népszerű viselkedésformává válik és a kortárshatásnak köszönhetően észrevehetően kevesebb rendszeres dohányos fordul majd elő az iskoláskorúak között. A jelentkező osztályok diákjai a füstmentes életet választják a program ideje alatt. Havi munkáltató feladatokban vesznek részt (pl. szlogeníró verseny; rajzpályázat; riportkészítés; vetélkedő), melyekért jutalom pontokat gyűjtenek. (A legjobb munkákat ezen kívül egyéni jutalomban is részesítjük). A program zárásaként a legtöbb pontot gyűjtő osztály jutalomként egynapos kirándulást kap. A program szervezésében nagy szerepet szánunk az osztályfőnököknek.

4. NYÁRI TÁBOROK

Az iskolai szünetben két héten keresztül 40-40 gyerek számára biztosítjuk a **táborozás** lehetőségét. A mindennapos mozgás mellett kézműves foglalkozásokon, és drámafoglalkozásokon is kipróbálhatják magukat a résztvevők. Az ötnapos táborban egy alkalommal ellátogatunk a mezőcsáti strandra, kirándulások keretében megismerkedünk a környék nevezetességeivel, csapatjátékokat játszunk (kosárlabda, labdarúgás stb.) a búcsú



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

napján tábortűzzel zárjuk a hetet. A program hozzájárul az egészséges életmódhoz szükséges tudás és készségek megszerzéséhez, a cselekvésen alapuló egészségtudatos magatartás kialakításához, egészség-kockázati tényezők befolyásolásához, erősíti a helyi közösségeket.

A tervezett programtól azt várjuk, hogy az abban részt vevő diákok ismeretei a témákról bővülnek. Mindennapi döntéseik, választásaik, preferenciáik során képessé válnak a számukra egészségesebb, kedvezőbb döntéseket meghozni.

VI. ÉRTÉKELÉS, VISSZACSATOLÁS, ÚJ CIKLUS INDÍTÁSA

A monitorozás és értékelés alapvetéseit azért kell rögzítenünk, hogy ezek alapján el lehessen dönteni, az adott ciklusban végzett tevékenységek illetve megvalósított program folytatásra érdemes-e, esetleg milyen átalakítása szükséges. Rögzítjük a „csinálva tanulás” tapasztalatait és az egészségfejlesztési terv ciklikus működésének, működtetésének feltételeit.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

EREDMÉNYÉRTÉKELÉS, MONITOROZÁS

Programok belső folyamatmonitorozásának célja, hogy a megvalósítás során felmerülő problémák, nehézségek ellenére is a megfelelő korrekciókkal, a program a tervezettnél megfelelően optimális eredménnyel megvalósuljon.

A monitoring a cselekvési terv megvalósítása során történő folyamatos adatgyűjtésen alapszik, mely alapján a monitorozást végző vizsgálja a program előrehaladását a kitűzött célok viszonylatában. A monitoring konkrét, jól meghatározott célja, hogy felhívja a figyelmet a céloktól való eltérésekre, lehetővé teszi a beavatkozást, az értékeléshez és a további tervezéshez tényeket, adatokat szolgáltat.

Az egészségterv megvalósításának első lépése a TAMOP 6.1.2 pályázati program megvalósítása, melynek keretében önálló fejezetként kerül kidolgozásra a megfelelő mérés-értékelési rendszer, mely jelen egészségterv elválaszthatatlan mellékletét képezi. A pályázati programhoz készített monitoring rendszer alapján megtörténik az első éves program bemeneti és kimeneti mérése, valamint az eredmények értékelése. Ezt követően a 2011. évi felülvizsgálati eljárás során kerül a monitoring rendszer általános érvényű elemei, illetve a további cselekvési programnak megfelelő módosításai az egészségfejlesztési tervbe beemelésre.

INDIKÁTOROK VIZSGÁLATA

Az indikátorok meghatározása a tervezéskor nem kockázatmentes, hiszen hosszú távra, az esetleges felmerülő problémák ismerete nélkül kell konkrét számadatot tervezni. Ezért a

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

számadatok teljesülésének vizsgálatakor arra is ki kell térni, hogy a tervezési fázisban mennyire volt reális a tervezett mutató. A mutatók vizsgálata mellett hangsúlyosan kell figyelembe venni a célcsoport elégedettségi mérésének eredményeit is.

Az első éves cselekvési terv indikátorit a TAMOP 6.1.2. pályázat tartalmazza, az első év mérései ezek teljesülésére irányulnak. Az első év tapasztalatai alapján a 2011. évi felülvizsgálat során kerülnek az indikátorok módosításra.



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

A hatékonyság mérés cél és eszköz rendszere (TAMOP 6.1.2 pályázat kötelező indikátorai vastagon kiemelve)

elérendő cél	tervezett tevékenység	várt eredmény/változás	mérőeszköz, mérés	mérésbe vontak köre	elvárt célérték
A dohányzó mezőcsáti középiskolások számának csökkenése A sportprogramokon rendszeresen résztvevő fiatalok számának növekedése A célcsoportba tartozók egészségügyi mutatóinak javulása Betegség miatt kieső munkanapok, illetve iskolai hiányzások számának csökkenése, az ebből adódó gazdasági károk mérséklődése	Az egészségfejlesztéshez szükséges eszközök beszerzése (sporteszközök)	-- a célcsoport aktivizálása, a programokon való aktív részvétel - egészségmagatartás pozitív irányú elmozdulása	- jelenléti ív alapján a résztvevők regisztrálása - egészség magatartási bemeneti és kimeneti kérdőív - kérdőíves elégedettség mérés	programokon résztvevők	- összesen 200 fő részvétele - 75 %-os elégedettségi eredményesség (eredményességi kritérium: foglalkozásokon rendszeresen résztvevők 75 %-a elégedett) - 75 %-os egészségmagatartási eredményesség (eredményességi kritérium: foglalkozásokon rendszeresen résztvevők 75 %-nál az egészségmagatartási be- és kimeneti kérdőívek alapján pozitív irányú elmozdulás)
	Kamaszklub	- a célcsoport aktivizálása, a programokon való aktív részvétel - egészségmagatartás pozitív irányú elmozdulása	- jelenléti ív alapján a résztvevők regisztrálása - egészségmagatartási bemeneti és kimeneti kérdőív - kérdőíves elégedettség mérés	programokon résztvevők	- összesen 200 fő részvétele - 75 %-os elégedettségi eredményesség (eredményességi kritérium: foglalkozásokon rendszeresen résztvevők 75 %-a elégedett) - 75 %-os egészségmagatartási eredményesség (eredményességi kritérium: foglalkozásokon rendszeresen résztvevők 75 %-nál az egészségmagatartási be- és kimeneti kérdőívek alapján pozitív irányú elmozdulás)
	- éjszakai ping-pong				
	- foglalkozások energia egyensúly, lelki egészség, biztonságos szexualitás témakörökben				
	Füstmentes osztályok akció				
	- dohányzás megelőző, leszoktató program				
	Kirándulás				
	Táborozás				
	- csapatjátékok, kirándulások, drámafoglalkozás				

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

elérendő cél	tervezett tevékenység	várt eredmény/változás	mérőeszköz, mérés	mérésbe vontak köre	elvárt célérték
A mezőcsáti középiskolások egészséges táplálkozással, szexualitással, lelki egészséggel, dohányzás ártalmaival kapcsolatos ismereteinek gyarapodása	Egészségfejlesztéssel, egészségtudatos magatartással kapcsolatos információkat közlő kiadvány elkészítése	Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővülése			4 db kiadvány összesen 280 példányban
Partnerségi kapcsolatok kialakulása az egészségfejlesztés érdekében	Partnerségi együttműködési megállapodások a célcsoport tagjai egészségének érdekében	Aktív együttműködések az egészségfejlesztésben érdekelt szervezetek között	Együttműködési megállapodások száma	Együttműködők köre	2 db együttműködési megállapodás
Egészségterv ciklikus működtetése	Az ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskola egészségtervének elkészítése, elektronikus terjesztése, fejlesztése	Az egészségterv céljai és a cselekvési terv lényeges pontjai ismertté válik a célcsoport tagjainak körében	A programokon résztvevők körében felmérés	Programokon résztvevők	-50 % ismertség (ismertségi kritérium: a programokon résztvevők közül az informáltak aránya az egészségterv létezéséről és a cselekvési terv fontosabb pontjairól)

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

ÉRTÉKELÉS

ÉRTÉKELÉSI TERÜLETEK

A folyamatosan aktualizálandó, ciklikus működés érdekében az egészségfejlesztési tevékenységek értékelésének általános szempontjait tartalmazzák az alábbi táblázatok.

Az értékelés területei	
területek	értelmezés
Jogi	(törvényi, törvényességi alap, SZMSZ megengedi, előírja, lehetővé teszi, nem kizárja)
Gazdasági	(költségvetési terv, kifizetési módok)
Kapcsolati	(felé-alárendeltségi viszonyok intézményen belül, intézmények között)
Kommunikációs	(információ áramlás formális-informális)
Minőség kontroll	(szakmai visszajelzések a folyamat módosítására alkalmasak-e)
Megelégedettségi	(hatékonyság, elégedettség, ki nem elégített igények)
Dokumentáció	(ki gyártja, mire használják, ki olvashatja, adatkezelési szabály, házirend, stb.)
Menedzsment	(PR, belső folyamat ellenőrzés)
Jelenkép	(honnan, hová, miért)
Jövőkép, utópia	(fenntarthatóság, fejlesztési lehetőségek)
EU kompatibilitás	(módszertani innovációk, modellértékű akciók)
Időmérleg	(teljes projekt, egyének, tervezett, valós)
Probléma térkép	(igények, lehetőségek, fejlesztési tervek)

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Kapacitás térkép	(helyi adottságok, szociális és eü alapellátás)
Szervezeti jellemzők	(szakmai, humán, tárgyi - ágazati kapcsolat, személyi szakmai adottságok, végzettségek – direkt, háttér, szakmai tevékenység pályázatok, programok – alaptevékenység – kiegészítő tevékenység)

PROGRAMOK ÉRTÉKELÉSE A FENNTARTHATÓSÁG SZEMPONTJÁBÓL

Fenntarthatóság		nem	részben	igen
1	A szervezet/intézmény célcsoport támogató politikája fennmarad-e a projekt lezárása után?			
2	A módszerek/technikák megfelelnek-e a helyi feltételeknek?			
3	A kedvezményezett szervezetek eléggé magukénak érzik-e a projektet?			
4	A projekt megvalósítása után, a megvalósító képes lesz-e a (nyomon)követő tevékenységre?			
5	A fenntarthatósági tényezőket vizsgálták-e a tervezés során és így került-e újabb elem (tevékenység, eredmény, feltételezés) a projektbe?			
6	Van-e annyira releváns, hatékony, életképes a projekt, hogy a befejezés után más pénzügyi forrásokat is tud mozgósítani?			

ÚJ CSELEKVÉSI TERV KIALAKÍTÁSA – 2011/12.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Célunk, hogy az egészségnevelési pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési terv „Cselekvési Terv” tartalmát évente felülvizsgáljuk, aktualizáljuk. A terv akkor válik programnak, ha azt az egészségfejlesztési team, a DÖK, iskolavezetés is elfogadja.

Az új cselekvési terv kialakításának alapja a célcsoportok és bevontak igény és elégedettség mérési adatai, valamint az előző „Éves Cselekvési Program” monitorozásának, értékelésének eredményei.

Az egészségfejlesztési terv többi fejezetét legalább három évente újítjuk meg, frissített adatokkal aktualizáljuk, szakemberekkel véleményeztetjük.

Az Egészségfejlesztési Terv újraértékelésének első időpontja 2011. december.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

MELLÉKLETEK

1.SZÁMÚ MELLÉKLET: KITÖLTÖTT OM-KÉRDŐÍV AZ ISKOLA EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI JELLEGÉNEK FELMÉRÉSÉHEZ

A.)	Az iskola tagjainak önértékelése	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	átlag
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Az iskolára jellemző a nyitottság, a tanárokat támogatják az új kezdeményezésekben, újításokban	5	4	5	2	3	5	4	4,00
2.	Az iskola minden tanuló számára egyformán biztosít lehetőséget a tanórán kívüli tevékenységekben való részvételre	5	5	5	5	5	5	3	4,71
3.	Milyen mértékben van lehetősége beleszólni a tanári karba nem tartozó alkalmazottaknak az iskola életével kapcsolatos fontos döntésekbe?	4	N	4	N	3	4	3	2,57
4.	Mennyire ösztönzik és segítik az iskolában a tanárok szakmai fejlődését?	5	4	4	3	5	2	3	3,71
5.	Milyen mértékben segíti az iskola a nem pedagógus munkatársak továbbképzését?	4	N	3	N	N	N	5	1,71
B.)	Kapcsolatok alakulása az iskolában	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Mennyire általános a tanárok között, hogy partnerként kezelik a diákokat?	3	3	4	3	4	5	4	3,71
2.	Mennyire jellemző a diákok között, hogy tisztelettel viszonyulnak a tanárokhhoz?	2	3	3	3	2	3	4	2,86

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

3.	Mennyire jellemző, hogy a diákok egymás között barátságosak, segítőkészek az iskolai együttlét során?	2	3	4	3	4	3	4	3,29
4.	Mennyire jellemző, hogy a jobb tanulók segítenek a gyengébbeknek?	4	4	4	3	3	3	4	3,57
5.	Milyen mértékben jellemző a diákok együttműködése a szabadidős tevékenységek során?	N	4	4	3	3	4	4	3,14
6.	Kérem minősítse az Ön iskolájában az alább felsorolt csoportok között fennálló kapcsolat minőségét	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
	tanárok-diákok	4	3	4	4	4	3	4	3,71
	tanárok-tanárok	4	4	4	4	3	5	4	4,00
	nem tanár alkalmazottak – diákok	3	N	4	4	N	N	5	4,00
	nem tanár alkalmazottak - nem tanár alkalmazottak	N	N	4	N	N	N	5	4,50
	nem tanár alkalmazottak – tanárok	4	4	4	4	5	3	5	4,14
	diák-diák	3	4	4	4	3	3	4	3,57
	tanár-szülő	3	4	3	4	3	4	4	3,57
	vezetőség tagjai egymás között	N	4	5	N	4	4	5	4,40
	vezetőség – tanárok	4	4	4	3	4	4	4	3,86
	vezetőség – diákok	N	4	4	3	4	4	3	3,67
	vezetőség – szülők	N	4	4	N	4	4	4	4,00
	vezetőség- nem tanár alkalmazottak	N	4	4	N	4	N	5	4,25
C.)	Társas szabályok az iskolában	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Mennyire elfogadhatóak az Ön számára a diákok magatartására vonatkozó szabályok?	2	4	4	4	5	5	3	3,86
2.	Érzése szerint mennyire ismerik a diákok az iskolában érvényes szabályokat?	4	4	4	4	4	5	4	4,14
3.	Ön szerint mennyire tartják be a tanárok az iskolában érvényes szabályokat?	5	5	5	5	4	5	5	4,86

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

4.	Ön szerint mennyire tartják be a diákok az iskolában érvényes szabályokat?	2	3	4	3	3	3	3	3,00
5.	Mennyire tartja megfelelőnek az ebédeltetés kialakult rendjét?	N	3	2	5	1	5	2	3,00
6.	Mennyire tudják a diákok, hogy baleset vagy tűz esetén kihez kell fordulni segítségért?	5	4	5	4	4	5	5	4,57
D.) Oktatás-tanítás									
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Az Ön iskolájában a helyi tanterv milyen mértékben találkozik a diákok igényeivel?	5	4	4	4	4	3	5	4,14
2.	Az iskola, mint munkahely légköre mennyire hat pozitívan, ösztönzőleg a tanári karra?	4	4	4	3	3	3	5	3,71
3.	Az Ön igényeihez képest mennyire elfogadható az a tudásszint, amit ebben az iskolában megkövetelnek a diákoktól?	4	4	4	3	3	4	4	3,71
4.	Az Ön megítélése szerint a tanulmányi munkát mennyire megfelelő iramban folytatják?	4	3	4	4	3	4	3	3,57
5.	Mennyire képesek a tanárok tudatosítani a diákokban a tanulás célját és az elvárásait?	3	4	4	3	3	4	3	3,43
6.	Mennyire elegendő az a segítség az iskola, a tanárok részéről, amely a diákokat járatosabbá teszi az emberi kapcsolatok alakításában?	4	3	4	4	4	3	5	3,86
7.	Az Ön által kívánt mértékhez képest mennyire alkalmazzák az aktív részvételen alapuló tanítást az iskolában?	N	4	3	4	4	3	4	3,67



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

8.	Mennyire elegendő az a nevelői segítség, amelyet a diákok az iskolai évek alatt kapnak ahhoz, hogy a felelősségérzetük a megfelelő mértékben kialakuljon?	4	4	4	4	4	4	5	4,14
E.)	Iskolai környezet								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Egy az iskolát ismeretlenül meglátogató személy mennyire látná az iskola környezetét								
	- rendezettnak?	4	4	4	4	4	5	4	4,14
	- barátságosnak?	4	4	3	4	3	5	4	3,86
	- tisztának és karbantartottnak?	4	4	3	4	3	5	4	3,86
2.	Mennyire érzik a diákok az iskolájuk légkörét egyedinek, csak arra az iskolára jellemzőnek?	4	3	3	N	3	3	4	3,33
3.	Az iskolai környezet összességében milyen mértékben segíti az egészség megőrzését?	4	3	3	3	4	4	4	3,57
4.	Az iskola épületét mennyire tudják tisztán, higiénikus állapotban tartani?	4	2	3	4	4	4	4	3,57
5.	Milyen mértékben segítik az alábbiakban felsoroltak az egészség megőrzését								0,00
	- iskolai étkeztetés formája, az ebéd minősége?	N	3	2	N	N	5	N	3,33
	- a mosdóhelyiségek állapota?	4	3	2	3	3	3	4	3,14
	- az iskola védőnőknek vagy más egészségügyi szakembernek biztosított helyiségek színvonala?	4	4	3	N	4	4	4	3,83
6.	Mennyire tekinti fontos feladatnak a tantestület és az igazgató a környezet kellemesebbé, barátságosabbá tételét	5	4	4	N	4	5	5	4,50

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

7.	Milyen mértékben fontos a diákok fizikai biztonsága?	5	4	5	5	3	5	5	4,57
8.	Milyen mértékben kapnak szerepet, lehetőséget a diákok az iskolai környezet alakításában?	4	3	4	3	3	5	4	3,71
F.)	Változás a környezetben – az utóbbi két évben milyen pozitív változásokat tapasztalt az iskolai környezet alábbi jellemzőiben?								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Iskolaépület állapota	3	3	3	1	3	3	3	2,71
2.	Iskola szabadtéri területeinek állapota	4	3	3	2	3	5	4	3,43
3.	Tantermek állapota	3	4	3	1	3	3	3	2,86
4.	Szabadidős tevékenységeket szolgáló helyiségek állapota	3	4	3	1	3	N	3	2,83
5.	Higiénia és tisztaság	4	4	3	2	3	4	4	3,43
6.	Étkezési lehetőségek	4	4	3	N	2	3	4	3,33
7.	Mosdóhelyiségek állapota	4	4	3	1	3	3	4	3,14
8.	Az iskola orvosi, védőnői helyiségek állapota	4	4	3	N	3	3	4	3,50
G.)	Az otthon és az iskola kapcsolata								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Milyen mértékben vonják be a szülőket az iskolai változások, fejlesztések témájában tartott megbeszélésekbe?	5	3	4	5	3	3	5	4,00
2.	Mennyire vonják be a szülőket a tanárok, a diákok szabadidős tevékenységébe?	N	2	3	5	3	3	N	3,20
3.	A lehetőségekhez képest mennyire képviselteti magát az iskola a helyi társadalom különböző szervezeteiben. egyesületeiben?	N	3	3	N	3	5	N	3,50



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

4.	A lehetőségekhez képest mennyire vesznek részt a diákok, mint az iskola tanulói a helyi közösségek eseményeiben, életében?	5	4	4	3	3	3	0	3,67
5.	Mennyire vonják be a szülőket az iskolai sportéletbe?	N	3	1	1	2	1	0	1,60
6.	Mennyire jellemző, hogy meghívják a szülőket az iskolai eseményekre, összejövetelekre?	5	4	3	5	3	3	0	3,83
7.	Mennyire jellemző, hogy az iskola olyan programokat szervez, amelynek célja az, hogy a szülőket bevonják az iskola egészségmegőrzési, egészségfejlesztési tevékenységébe?	N	2	1	N	2	3	0	2,00
8.	Milyen mértékben jellemző, hogy a szülők igénylik az egészségnevelést az iskolában?	4	3	3	N	3	4	0	3,40
9.	Tapasztalata alapján mennyire értékeli a szülők az iskola egészségmegőrző szerepét?	4	3	3	N	3	N	0	3,25
H.)	Egészségnevelési tanterv								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Az Ön szerint kívánatos mértékhez képest mekkora súlya van az egészségfejlesztésnek a tantervben?	4	4	3	4	2	5	0	3,14
2.	Milyen mértékben valósulnak meg az egészségfejlesztéssel kapcsolatos célok a tantervben?	N	4	3	N	2	5	0	3,50
3.	Mennyire tartalmazzák a közvetlenül nem kapcsolható tárgyak az egészségfejlesztés gondolatiságát?	4	3	3	N	2	4	0	3,20



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

4.	Mennyire követik figyelemmel a tantestületi megbeszéléseken az egészségfejlesztés alakulását az iskolában?	N	4	3	1	2	5	0	3,00
5.	A kíváncshoz képest mennyire rendelkezik a tantestület egyeztetett elképzelésekkel								
	- szexuális neveléssel kapcsolatban	4	3	4	2	3	3	0	3,17
	- kábítószerrel kapcsolatos felvilágosítás tekintetében	5	3	4	2	3	3	0	3,33
	- az egészséges életmódra nevelés terén?	4	3	4	2	3	3	0	3,17
6.	Mennyire tartja elegendőnek azt a szakirodalmat, tájékoztató anyagot, amely az iskolában jelenleg rendelkezésre áll az egészségfejlesztés témakörében?	2	3	4	2	3	5	0	3,17
7.	Az Ön által kíváncshoz tartotthoz képest, milyen gyakran szerepel a tantestületi értekezleteken az egészségfejlesztés témája?	2	4	3	1	2	4	0	2,67
I.)	Az iskola, mint egészség megőrző munkahely								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Mennyire tartják be a dohányzással kapcsolatos szabályokat az iskolában?	2	3	3	3	2	5	5	3,29
2.	Megítélése szerint milyen mértékben sikerül betartatni a tanárokkal a dohányzással kapcsolatos szabályokat?	4	4	5	5	3	5	3	4,14
3.	Mennyire tartják elfogadhatónak az iskola dolgozói számára kialakított munka- és pihenőhelyiségeket?	4	4	3	2	3	5	4	3,57
4.	Mennyire szívesen fogadják az iskolában a szakmai egyesületi tevékenységeket?	4	3	4	N	3	5	5	4,00

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

5.	Mennyire jellemző, hogy az iskola összes pedagógusa egyenlő munkafeltételek, munkakörülmények között dolgozik?	5	4	4	4	3	5	4	4,14
6.	Mennyire fontos az iskolában a tanárok jó közérzetének, egészségnek biztosítása, megőrzése?	5	4	4	2	3	3	5	3,71
7.	Vannak-e a tanárok egészség megőrzését támogató lehetőségek az iskolában, illetve az iskola által biztosítva?	3	4	3	1	3	3	3	2,86
J.)	Az iskolai pedagógiai program és az egészség fejlesztési terv összhangja	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
1.	Változott-e az elmúlt években az egészségfejlesztéssel kapcsolatos egyetértés a tantestületen belül?	N	2	N	N	3	3	N	2,67
2.	Megváltoztak-e az egészségfejlesztéssel kapcsolatos tennivalók az iskolában?	N	3	N	1	3	4	N	2,75
3.	A tennivalók fontosságát illetően mekkora az egyetértés a tanárok között az egészségfejlesztés alábbi részterületein:								
	- kábítószer használat	5	5	5	N	4	5	5	4,83
	- környezetvédelem	5	4	5	N	4	5	5	4,67
	- személyi higiéné	5	4	5	N	4	5	5	4,67
	- egészséges táplálkozás	5	4	4	N	4	5	5	4,50
	- szexuális nevelés	5	4	4	N	4	5	5	4,50
	- dohányzás	5	4	4	N	4	5	5	4,50
	- fizikai aktivitás, edzettség, sport	5	3	4	N	4	5	5	4,33
K.)	Partneri viszony külső szervezetekkel – ha van kapcsolat, mennyire segítik az egészségfejlesztéssel kapcsolatos teendőket	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

1.	iskolaorvos	5	3	1	2	4	5	5	3,57
2.	iskolavédőnő	5	4	5	5	4	5	5	4,71
3.	helyi kórház, szakrendelő	5	4	N	N	1	N	5	3,75
4.	ÁNTSZ egészségfejlesztési szakemberei	N	3	N	N	2	N	N	2,50
5.	családsegítő szolgálat	5	3	5	4	4	5	5	4,43
6.	Kábítószerügyi Egyeztető Fórum	N	2	N	N	1	N	N	1,50
7.	iskola fogászat	4	4	5	4	4	5	4	4,29
8.	civil szervezetek	2	2	3	N	3	N	2	2,40
9.	Vöröskereszt helyi szervezete	N	2	N	N	3	N	N	2,50
10.	kereskedelmi cégek	1	3	N	N	1	N	1	1,50
11.	egyéb.....	0	0	0	0	3	0	0	

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

2. SZÁMÚ MELLÉKLET: DIÁKOK VÁLASZAI

Kérdőív az iskola tanulóinak – Mezőcsát ÁMK Kiss József Gimnázium és Szakközépiskola – 2011.március

Válaszaidat bizalmasan kezeljük és kizárólag az iskolai egészségkép, illetve az egészségfejlesztési program megvalósításához használjuk fel.

Nemed:

- fiú: 7
- lány: 9

Születési éved:

- 1997: 0 fő
- 1996: 2 fő
- 1995: 0 fő
- 1994: 5 fő
- 1993: 3 fő
- 1992: 5 fő
- 1991: 1 fő





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

Hogy jársz be az iskolába?: (A választ kérjük húzd alá)

- | | |
|-----------------------|------|
| ○ gyalog: | 9 fő |
| ○ tömegközlekedéssel: | 7 fő |
| ○ kerékpárral: | 0 fő |
| ○ robogóval: | 0 fő |
| ○ autóval: | 0 fő |

Mennyire jellemzőek a tanórán kívüli közös programok?

Iskolán belül?

- Nem válaszolt 1 fő
- Ha tehetik, a tanáraink kivisznek az udvarra, a friss levegőre, elmegyünk néha sétálni, osztálykirándulásra visznek, s ha tehetik, programokat szerveznek számunkra.
- A Diák Önkormányzati napon sok közös program van
- Nem jellemző: 2 fő
- Nem veszünk részt semmin
- Iskolán belül a hét minden napján van szakkör
- Nem jellemző rám iskolán belüli közös program
- Szünetekben beszélgetés vagy közös kávézás, étkezés
- Nem nagyon jellemző
- Évente párszor néhány alkalom. Sportversenyek
- Osztálydíszítés, tömegsportok, újságírás
- Iskolán belül a programokon részt veszek, pl: osztálydíszítés, gyógytestnevelés, számítástechnika
- Sajnos nem jellemzőek a tanórán kívüli programok az iskolában
- Sajnos nincs sok lehetőség az iskolánkban, de amit szerveznek, arra igyekszünk elmenni.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Jellemzőek a sportprogramok, internet klub, színjátszó kör, különböző sportversenyeket rendeznek

Iskolán kívül?

- Kirándulni visznek bennünket, biciklizni megyünk együtt az osztállyal.
- Nem válaszolt
- Nincs: 2 fő
- Ritkán évente 2-3 alkalom
- Iskolán kívül külön angol felkészítő órákra járok, rendszeresen minden héten egy alkalommal
- Barátnőimmal találkozunk, beszélgetünk, tanulunk
- Számos közös programunk van osztálytársakkal főleg, de más az iskolába járó diákkal is
- Nem nagyon
- Nem jellemzőek
- Egyáltalán nem jellemzők
- Semmi nincs, legalábbis nem tudok róla, de biztos vannak csak nem vagyok értesült róla
- Nem veszek részt programokon
- Rengeteg lehetőség áll fenn a diákok számára, pl.: kosárlabda, foci, különböző táncok, amelyekre bárki jelentkezhet
- Iskolán kívül gyakoriak a közös programok, pl.: foci, kosárlabda, tánc, sakk.
- Egyéntől függ. Van lehetőség énekkarra, színházlátogatásra, rajzsakkörre

Ha nincsenek közös programok, szerinted miért nincsenek?

- Nem válaszolt: 4 fő
- Mert az osztályunkban csak 3-4 diák lenne hajlandó részt venni bármilyen programban és így nem szoktunk kirándulni, mert ez már akkor, ha 3-4 mennénk nem lenne osztálykirándulás.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

- Mert az osztályunkban csak 3-4 diák lenne hajlandó részt venni bármilyen programon és így nem szoktunk kirándulni, mert az már nem osztály közösség
- Egyrésztől nincs aki megszervezze ezeket a programokat, másrészt kevés az érdeklődő. Végül sok gyereknek bejárási kötelezettsége van, amit nem tud megoldani szülői segítség nélkül
- Azért mert nem kelti fel egyik program se kellőképpen a figyelmemet. Kevés a választható szakkör, szabadidős tevékenység
- Akikkel nincs, azok vagy nem érnek rá, vagy más baráti körük van
- Mert nincs rá érdekltség
- Mert a mai fiatalokat már nem érdekli, talán csak a foci, más nem. Inkább otthon ülnek és gépeznek.
- Mert nincs idő a tanároknak, hogy órán kívül is programokat szervezzenek
- Mert nincs időm a közös programokra
- Az iskolán kívüli programokra nagyobb az érdeklődés, illetve pénzhány van. A diákok érdeklődése is csökkent ezek iránt.
- Nincs rá keret, és megfelelő szervezés sincs.
- Mert kevés ember érdeklődik ilyen programok iránt. Ezen kívül az anyagiak hiánya miatt.

Te milyen közös programokban vennél részt szívesen?

- Nem válaszolt 1 fő
- Én nagyon szeretek mozogni, tehát bármilyen programon részt vennék. Ilyen lehetne pl.: a biciklitúra, séta, sportprogramok, sportversenyek, stb.
- Kiránduláson, ha lenne rá lehetőség és mindenki részt akarna venni
- Sport, kirándulás
- Sport, kvízzjátékok, filmnézés
- Sporttal kapcsolatos tevékenységekben, például kosárlabda, röplabda, foci
- Olyan programokban ahol a kreativitásunkat fejleszthetnénk
- Közös kirándulás vagy valami szórakozás

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

- Nem vennék részt semmiben
- Közös filmnézés
- Foci, kosárlabda, táblajátékos versenyek (sakk, malom, amőba, stb.)
- Szakkörök, tanulmányi kirándulás, osztályprogramok
- Tömegsportokon vennék részt
- Szívesen túráznék, kirándulnék, ha lenne rá lehetőség. Úgy gondolom, hogy a táborokra és a különböző sporttevékenységekre is szívesen járnék.
- Különböző tömegsportokban és intellektuális tevékenységekben. Kirándulásokon, természetjáró táborokban.
- Sporttevékenységek, kirándulások, táncoktatás, kampányok a dohányzás és az alkoholizmus ellen

1. Mit jelent Neked az egészség fogalma?

- Az egészség számomra a fitt.
- Egészségesen és változatosan étkeznünk, sokat mozgunk
- Azt jelenti számomra, hogy egészségesen kellene étkeznünk, kerülnünk kellene a mesterséges alapanyagokat tartalmazó ételeket, italokat, és kellene minden nap tornáznunk, valamilyen mozgást végeznünk, hanyagolnunk kellene a káros szenvedélyeket is.
- Hogy egészségesen táplálkozunk és védjük az egészségünket
- A rendszeres testmozgás, szabad levegőn tartózkodás, egészséges étkezés
- sok zöldség tölti ki az ember étrendjét, sok vitamindús gyümölcs, sok sport és kevés gyors étel, kevésbé zsíros ételek, szívbarát életmód
- Nem eszek sok édességet, rendszeresen eszek, tesiórán mindig részt veszek azért, hogy mozogjak
- Megfelelő táplálkozás, minél több sportolást, a test és a lélek karbantartása
- Az egészség ép testben ép lelket jelent
- Egészséges táplálkozás és mozgékony életmód. Lelki, testi épség.
- Dohányzás, alkohol túlzásba vitele nélküli életstílus. Sportosan, fitten élés.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Hogy ne legyek beteg és jól érezzem magam
 - Sportot, egészséges életmód, nem dohányzom
 - Számomra az egészség az egészséges életmódot a stressz mentes életet jelenti. A betegségek hiánya és a nyugalom.
 - „Ép testben ép lélek” Nem vagyunk betegek, nem dohányzunk, nem viszunk be káros anyagokat a szervezetbe. A nyugalom fontosságát szem előtt tartjuk.
 - Rendszeres mozgás, egészséges táplálkozás, káros függőség megelőzése. Az egészséges ember ritkán beteg, erős az immunrendszere

2. Kérjük írd le, hogy véleményed szerint mit jelent az egészséges életmód?

- Nem válaszolt 1 fő
- Az egészséges életmód számomra a helyes táplálkozást, a rendszeres testmozgást, az egészséges ételek, pl.: zöldségek, gyümölcsök, változatos étrend kialakítását jelenti.
- Ugyan azt, amit az egészség fogalmához írtam.
- Egészségesen táplálkozom és betartom a napi étkezést
- Edzésekre járás, egészséges ételek fogyasztása, változatos ételek fogyasztása, rendszeres mozgás, megfelelő pihenés
- Kevés zsíros húsetel, kevés sütemény és cukros étel, sok zöldség és gyümölcs, napi háromszori étkezés, sok friss zöldséggel és sovány pulykahússal. Fogyasztható mértékkel zsíros étel is, időben nem estére, és legyen időnk ledolgozni a sok zsírt, cukrot.
- Rendszeres evés, gyümölcs és zöldségfogyasztás, alkohol, drog, cigarettamentes élet, a stressz kerülése, rendszeres mozgás
- Bárki élhet egészséges életmódot, aki csak akar. Sok sportolás szükséges hozzá valamint a káros szenvedélyek megelőzése, pl.: cigaretta, alkohol
- Ha valaki egészségesen táplálkozik, eleget mozog és káros szenvedélyektől mentes
- Sokat sportolunk, mozgunk, egészségesen táplálkozunk
- Az egészséges életmód a dohányzás, drogozás, alkoholizálás nélküli életmód
- Egészségesen táplálkozunk, ne szemeteljünk a környezetünket, és, hogy sportoljunk

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Napi sportolást, rendes étkezést
 - Az egészséges táplálkozás, vitamindús, bio ételek, rendszeres mozgás, sporttevékenységek sok alvás
 - Egészséges táplálkozás, sok mozgás, a testi-lelki egyensúly megtartása.
 - Egészséges táplálkozás, sok testmozgás, káros függőségek mellőzése, sok gyümölcs és zöldség fogyasztása

3. Te mit teszel az egészségedért?

- Betartom a napi 5-szöri étkezést, figyelek arra, hogy miből és mennyit eszem, sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasztok. Rendszeresen mozgok, ha tehetem a szabad levegőn vagyok.
- Régebben fociztam, mostanában ritkábban a barátokkal szoktam. Nem ezek sokszor egészségtelen ételt. Most már nem számítógépezek sokat.
- Sok gyümölcsöt fogyasztok, rendszeresen mozgok (tornázok)
- Nem iszom alkoholt, nem dohányzom
- Próbálok egészséges ételeket fogyasztani, napi 2-3 liter vizet fogyasztani, szabad levegőn tartózkodni, vitaminokat és gyümölcsöket fogyasztani. Ha nem is minden nap, de minden másnap fogyasztok vitamint, gyümölcsöt
- Hetente kijárok futni a helyi sporttelepre, járok a helyi kondi terembe, odafigyelek az étkezésemre, változatos ételeket eszek, és nélkülözöm az étrendemből a csokoládét
- Eszek gyümölcsöt, sok folyadékot iszok, sokat vagyok friss levegőn
- Rendszeresen sportolok, próbálok kevés szénhidrátot, cukrot enni és inni. Ha hideg van jól felöltözöm. Kerülöm a káros szenvedélyeket.
- Próbálkozok egészségesen táplálkozni
- Próbálok szabadidőmben minél többet sportolni
- Konditerembe járok, edzek, sportolok. Délután a haverokkal focizok.
- Nem eszek túl sok édességet, sportolok és csak zöldséget fogyasztok
- Nem dohányzom, nem fogyasztok alkoholt, és nem veszek be tudatmódosító szereket



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

- Rendszeresen sportolok, és igyekszem sok zöldséget és gyümölcsöt enni. Sokat vagyok a friss levegőn. Kevés csokit, chipset és kólát fogyasztok
- Legalább heti kétszer mozgok és igyekszem sok gyümölcsöt enni
- Rendszeresen sportolok, egészségesen táplálkozok, nem dohányzok, nem fogyasztok alkoholt

4. Szerinted mit tesznek a tanárok, orvosok, a szüleid az egészséged védelme érdekében?

Szüleid:

- Figyelnek arra, hogy minden nap egyek főtt ételt, változatos ételeket főznek, eljönnek velem biciklizni, vagy kijönnek velem az udvarra mozogni, sportolni
- Nem iszok pl.: kólát, vagy nagyon ritkán. Anya szinte mindig egészségesen főz.
- Olyan ételeket vesznek, amelyek egészségesebbek (gyümölcsök, mesterséges anyagokat kevésbé tartalmazó ételek)
- Megvédenek mindenek egészségi betegségtől
- Vitaminban gazdag ételeket készítenek nekem és az egészségtelen ételeket nem nagyon fogyasztunk
- Megfelelő és változatos étrenddel támogatják az én napi tápanyagforrásom
- Változatosan főznek, vesznek gyümölcsöt, tiltják a dohányzást.
- Próbálnak példát mutatni és meggyőzni minket, hogy van értelme az egészséges életmódnak
- Nem tesznek semmit
- Egészséges ételeket készítenek, tanácsokat adnak
- Nem engedik, hogy dohányozzak
- Direkt főzelékeket főznek, vitaminokkal tömnek
- Felhívják a figyelmemet, hogy rendszeren öltözzek fel, rendszeren étkezzem
- Olyan termékeket vásárolnak, amik vitaminokban gazdagok.
- Gondoskodnak róla, hogy elegendő tápanyaghoz jussak. Ösztönözik a mozgásra.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Egészséges táplálkozást biztosítanak. A szüleim sem dohányoznak, így én sem vagyok passzív dohányos

Tanáraid:

- Nem választott: 2 fő
- Figyelnek rám, testnevelés órán, ha lehet kivisznek az udvarra, megpróbálnak fitten tartani, és az egészséges életmódra nevelnek
- Nem hiszem, hogy bármit is tennének, talán a tesióra az ami tanít arra, hogy rendszeresen mozogjunk
- Próbálnak minket tanítani, mi helyes és mi nem
- Semmivel, ők nem foglalkoznak ilyennel
- Felvilágosítanak, az egészséges életmódról ellenzik a drogot, alkoholt és a dohányzást.
- Elmondják, milyen következményei vannak a káros életmódnak
- A tanárok sem feltétlenül figyelnek oda az egészségükre....
- Tanácsokat adnak vagy jó vagy rosszat
- Megtiltják az iskolában való dohányzást, bár nem sok sikerrel. Hiába tilos, aki akar úgyis ki megy és rágyújt
- Mindig mondogatják, hogy mi az egészséges
- Dohányzásra felhívják a figyelmemet
- Hasznos tanácsokat adnak, illetve biológia órán rengeteget beszélünk erről.
- Tömegsportot szerveznek. Különböző ismeretterjesztések, természetjáró túrák szervezése.
- Felhívják a figyelmet az egészséges életmódra

Iskolaorvos, védőnők:

- Felvilágosítanak, elmagyarázzák, hogy mit tegyünk azért, hogy egészségesek legyünk. Megmondják, hogy az egészségtelen életmód milyen következményekkel jár.
- Évközben néha meg szoktak vizsgálni minket. Fogászatra is szoktunk menni.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

- Gyógyszerekkel, ha betegek vagyunk
- Megvizsgálunk tetőtől-talpig, és elmondják, hogy mire vigyázunk az életünkben
- Rendszeres vizsgálatokra küldenek minket, ha pedig eredményeink rosszak vagy nem megfelelőek, akkor tanácsokat és gyógyszereket adnak
- Nem foglalkoznak ezzel
- Tanácsot adnak, esetenként orvoshoz küldenek egy-egy probléma felmerülése esetén
- A rendszeres vizsgálatokkal próbálják felmérni az egészségünk állapotát
- Felvilágosítanak a témáról, aztán mindenki eldönti, hogy megfogadja-e a tanácsokat
- Tanácsokat adnak
- Elmondják, mivel jár az, ha iszok, cigizek, drogozok. Ismeretnek a veszélyeire
- Semmit, kijönnek megvizsgálni
- Dohányzásra és az alkoholfogyasztásra és a helyes táplálkozásra hívják fel a figyelmemet
- Különböző védőoltások, előadások az egészséges életmódról, szűrővizsgálatok
- Különböző védőoltások, egészségügyi szűrővizsgálatok
- Rendszeresen megvizsgálunk, észreveszik a betegségeinket.

5. Milyen egészség-, környezetvédelemmel összefüggő programokat szervezett az iskola az elmúlt évben?

- Nem tudom: 2 fő
- Részt vettünk egy közös futáson, és egy kerékpáros vetélkedőn.
- A múlt évben az iskola, úgy tudom nem szervezett nagyon egészség-környezetvédelemmel összefüggő programot. Ehhez kapcsolatos csoportversenyt rendezett.
- Szerintem semmi féle programot nem szervezett az iskolánk
- Parlagfű gyűjtést
- Nem szervezett ilyen jellegű programokat
- Ne együnk sok cukros, egészségtelen ételt és azok csomagolását ne dobjuk el
- Nem nagyon emlékszek ilyenekre





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Nem szereztem tudomást róla, hogy lett volna ilyen program. Nem szokott az iskola ilyen programokat szervezni sohasem.
 - Semmilyen
 - Madarak és fák napja, fák ültetés, sportok szervezése
 - Madarak és fák napja
 - Barlangtúra, sportverseny, a hátrányos helyzetűek megsegítéséért futottunk, természetjárás
 - Barlangtúra, sportversenyek, futottunk a hátrányos helyzetűek megsegítéséért.
 - Biológia szakkörön madarakat figyeltünk meg és etettük őket. Év elején az iskola közös futást rendezett jótekingodás céljából. A Hortobágyi Madárkórházban is voltunk, ahová nyáron sokan visszamentek önkéntes munkát végezni.

6. Részt vettél a megjelölt programokban?

Igen: 7

Nem: 9

Ha nem vettél részt, kérlek néhány szóban fejtss ki, hogy miért nem?

- A csoportversenyen nem vettem részt, mert csoportban nem szeretek dolgozni
- Nem volt rá alkalom
- Mert nem volt rá lehetőség, hogy részt vegyünk ilyen programon
- Mert nem voltak ilyen jellegű programok
- Az iskola nem szervezett semmi ilyesmi programot
- Mert nem volt ilyen, vagy csak nem emlékszek rá
- Nem volt ilyen program az iskolában
- Mert nem volt





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

7. Te milyen az egészségedet szolgáló vagy közösségi élményeket adó programokat szeretnél?

- Nem választott: 2 fő
- Például a WC-k tisztábbak lennének az iskolában. Programok: sportolós versenyeken szívesen részt vennék, pl.: foci
- Az életmódról, a dohányzásról, az alkohorról
- Szemétszedést, faültetést és kirándulásokat, túrákat
- Egészséges életmóddal kapcsolatos nyilvános események megszervezése, megrendezése
- Ahol olyan tárolóeszközöket lehetne csinálni, ami lebomló anyagokból készült és felválthatná a műanyagot
- Bármilyen jó lenne, ami segít a környezetünknek vagy saját egészségünknek
- Nem szeretnék ilyet, mindenki úgy vigyáz az egészségére, ahogy akar
- Biciklitúra, közös programok, csapatversenyek az osztállyal a szabadban.
- Több focimeccs
- Napi sportolás, rendes étkezés, a büfében gyümölcsök is legyenek ne csak a rengetek kóla meg energiaital
- Tömegsportot szeretnék, több testnevelést
- Barlangtúra, sportesemények, biciklitúra, evezőtúra, természetjárás
- Barlangtúra, sportesemények, kerékpártúra, természetjárás
- Sportversenyeket, közös kirándulások, környezetünk megfigyelését, védelmét, megtisztítását, széppé tételét, madárlest

8. Te hogyan csinálnád ezeket a programokat?

- Nem választott: 3 fő
- Lehetne havonta valahogyan foci versenyeket rendezni és a győztes csoportok feleletet kiváltó kártyát nyerhetnének, erre szerintem sok focizni tudó diák jelentkezne
- Kihirdetném az iskolánkban, és aki eljön, az ott lenne, aki nem az nem



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infóvonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

-
- Felméreném és megkérdezném az osztályok diákjait, hogy ők miket szeretnének csinálni. Ezek alapján megpróbálnám mindenki vágyát, kérését teljesíteni és kompromisszumokat kötni, mert szerintem nem a sablonos programokat szeretik a diákok, tanárok, hanem azokat, amelyeket ők is élveznek.
 - Iskolarádióban naponta hirdetés, iskolában kiplakátozás, sok izgalmas programot szerveznék, a rendezvényen való részvétel kötelező lenne
 - Én nem csinálnék ilyeneket, mert az iskolában rengeteg olyan ember van akit ez nem érdekelne és nem lenne sok értelme.
 - Sehogy
 - Először megkérdezném a diákokat, hogy milyen programban vennének részt szívesen.
 - Megszervezném
 - Hogy mindenki részt vehessen benne, és hogy érdekeljék is őket, olyan programokat találnék ki
 - Hogy mindenki számára legyen érdekes program
 - Meghirdetnénk az iskolánkban, egy felnőtt szervezőt keresnék és szervezeten, összehangoltan dolgoznánk.
 - Információt gyűjtünk az adott tevékenységről. Felvesszük a kapcsolatot az érdekképviselőkkel. Megszervezzük az egész programot
 - Plakátokon hirdetném a sportversenyeket és egyéb programokat

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

3. SZÁMÚ MELLÉKLET: RÉSZLETES SWOT-TÁBLÁZAT

Saját erősségeink	Saját gyengeségeink
- Támogató, családi, diákközpontú iskolai atmoszféra. - Tiszta, gondozott, biztonságos iskolai környezet. - A diákok későbbi munkapiaci elhelyezkedését segítő helyi tanterv. - A vezetés fejlesztés irányába elkötelezett. - A pedagógusok kötődése az iskolához erős. - Az iskola dolgozói nyitottak az új kezdeményezésekre, újítások alkalmazására, problémák kezelésére. - Az iskola életével kapcsolatos fontos döntések meghozatalában a diákoknak is szerepe van. - A tanárok-diákok közötti kapcsolat támogató, alapvetően bizalmi alapon működő. - Az iskola egészségügyi szolgálat működését támogatja és segíti a tantestület. - A szolgálat jelentős szerepe van az egészségvédelemben, egészségfejlesztésben. - A szolgálat munkatársai és a pedagógusok nagy része értékadó példamutatással közvetve segítik a diákok helyes életmód-mintáinak rögzülését. - Van iskola rádió és honlap – mind kettő jól használható az egészségfejlesztéshez, a diákok	- Felszerelésében hiányos és elavult, állagában felújításra szoruló udvar - Egészségfejlesztési oktatási anyagok (könyvek, filmek) korlátozottan állnak rendelkezésre. - Nincs az iskolában étkező. - Az iskola egészségügyi szolgálatnak nincs az iskolában állandó helyisége, így a diákok szükség esetén heti két fogadó órán kívül nem tudják elérni a védőnőket. - Az egészség-célok nem kellő hangsúllyal jelennek meg a Pedagógiai Programban és a tantestületi üléseken. - A diákok egészséggel, egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretei különösen az alábbi területeken (<i>pl. szerelem, boldog és biztonságos párkapcsolatok, lelki tényezők, táplálkozási problémák</i>) hiányosak, a meglévők pedig felszínesek, valamint pontosításra szorulnak. - Nem elegendő a tanórai keretek között kötelezően előírt egészségnevelésre fordítható időkeret. - Lényegesen kevesebb diák él az iskolai étkezés lehetőségével, mint amire az iskolának kapacitása van.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

motiválására, tájékoztatására, igényeik jobb megismerése, véleményük kifejtésére. • Működik diákönkormányzat • Rendhagyó szabadidős programokon szívesen részt vesznek a diákok. • A minden évben megrendezésre kerülő iskolai napok kedveltek a diákok körében, azoknak közösségépítő szerepet tulajdonítanak. • Az iskola szívesen veszi, keresi és ápolja az együttműködő külső partneri kapcsolatokat. • Az iskola rendelkezik elnyert TÁMOP-6.1.2. forrással az egészségfejlesztés érdekében.	• Kevés a diákok érdeklődésének, igényének megfelelő közös szabadidős program. • A szülők és az iskola kapcsolata nem elég erős • A diákok kezdeményezőkézsége saját szabadidős programjaik tekintetében meglehetősen alacsony. • A szülők és a nem pedagógus munkatársak kevésbé vesznek részt az iskola életét meghatározó fontos döntések meghozatalában, és az iskola életében.
Működési környezetünk lehetőségei • Továbbtanulási lehetőség egyik feltétele a megfelelő edzettségi állapot elérése, ami motiváló tényezőként hat a diákok mozgásmennyiségére. • A településen van strand. • A városban több féle sportolási lehetőség elérhető. • 2011-ben megkezdte működését Mezőcsáton a kistérségi járóbeteg szakellátó központ, aminek fő tevékenységei közé tartozik az intézmények és a lakosság egészségfejlesztését segítő törekvéseinek támogatása (pl. helyszín, szakemberek biztosítása), illetve ilyen típusú programok generálása. • További infrastruktúrafejlesztést-, illetve oktatást, egészségfejlesztést,	Működési környezetünk veszélyei • A munkanélküli ráta közelíti az országos átlag kétszeresét • A kistérségben hiányoznak a jövedelemtermelő, prosperáló vállalkozások. • Magas a roma lakosság aránya, közöttük nagy számban találhatók halmozottan hátrányos helyzetű családok, gyerekek. • Az egészség-ismeretek nem alakulnak készséggé, nem változtatják meg a tanulók életvitelét, egészségmagatartását. • Egyre több diáknál jellemző a túlzott energia-ital fogyasztás. • A diákok nem megfelelő táplálkozási szokásai következtében folyamatosan

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.





Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infovonal: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

„Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok a Mezőcsáti ÁMK Kiss József Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskolában”

TÁMOP-6.1.2/A-09/1-2010-1118

hasznos támogató megjelenése, elnyerése.	szabadidő pályázati	eltöltést források	emelkedik a túlsúlyos és elhízott diákok aránya • A diákok egy részének életmódja a korai felnőttkorban kialakuló megbetegedések lehetőségét hordozzák (magas-vérnyomás, csontritkulás, mozgásszervi betegségek, stb.).
--	------------------------	-----------------------	--

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

