

EGÉSZSÉGNEVELÉS AZ ISKOLÁBAN

Az iskolai tantervekben jelenleg eléggé mostoha helye van az egészségnek, de egy kis odafigyeléssel szinte minden tantárgyba „be lehet csempészni”. Cikkünk szerzője, Nagyné Horváth Emília tanár, országos közoktatási szakértő.

Az egészséggel kapcsolatos tanulmányokban közel azonos annak a megítélése, hogy különböző tényezők milyen mértékben felelősek egészségi állapotunkért. Ezek szerint a környezeti hatások és az életmód szerepe 60-70%-os, az öröklött hajlam és az egészségügyi ellátás a fennmaradó 30-40%-on osztozik. Emiatt különösen nagy felelősség hárul ránk, pedagógusokra, hiszen sokat tehetünk azért, hogy tanítványainkat az

Ennek eléréséhez az első lépés az *egészségi állapot felmérése, megőrzése*. A vizsgálatok elvégzéséhez különösen az iskola-egészségügyi szolgálat szakembereire, a testnevelésőrai mérésekre, a kiszűrt gyermekek gyógytestnevelési ellátására, a sajátos nevelési igényű gyermekek számára szakember biztosítására (pl. fejlesztőpedagógus, logopédus) van szükség.

Ezután következik a *kedvező környezet kialakítása*. Törekednünk kell arra, hogy a környezetünkben bekövetkező változások az ember egészségének javára váljanak. Részletes javaslatok a *Kívül – belül jó iskola* (Szerkesztő: Réti Mónika) OFI-s kiadványban olvashatóak.

Az iskolák következő feladata az *egyéni képesség fejlesztése*. Feladatunk a tanulók információval való ellátása, egészségnevelése, annak érdekében, hogy minél több lehetőségük legyen az egészsé-

rát anyagokat használjunk, különösen a tanulói kísérleteknél! Például az indikátorok közül nemcsak szép színei miatt érdemes a lilakáposztalevet használni, hanem arra is jó alkalom, hogy felhívjuk a figyelmet jótékony táplálkozás-életani hatásaira. A halogének tanításakor megismertetjük a tanulókkal azok környezet-egészségügyi hatásait is. A kémhatásvizsgálatoknál használt ecet, szóda, szódabikarbóna lehetőséget teremt arra, hogy a környezet-egészségbarát tisztítószerrel is megismerkedjenek a tanulók.

A mozgás jótékony hatásáról nemcsak beszélünk kell, hanem bármelyik tanórán be lehet iktatni egyszerű tornagyakorlatokat a lankadó figyelem frissítésére. A mindennapos testnevelés keretében, a néptánc- vagy társastánc-órákon, az úszás és korcsolyázás beiktatásával a mozgás az életük részévé válhat. Az iskolakertekben végzett munkálatok során a jóleső mozgás mellett elsajátíthatják a gyerekek az alapvető kertészeti ismereteket, amelyek az egészséges táplálkozással is összefüggenek. A kompozitálás gyakorlatban történő megismerése a szelektív hulladékgyűjtéssel összekapcsolva elvezet környezetünk védelméhez, amelynek nagy jelentősége van egészségünk védelmében.

A tanórák mellett a különböző szabadidős foglalkozások: témanapok vagy témahetek, jeles napok, diákönkormányzati nap, családi nap, kirándulások, erdei iskola, egészségvédelmi témájú versenyek stb. mind-mind remek lehetőséget kínálnak az egészségnevelésre.

NAGYNÉ HORVÁTH EMÍLIA



egészség jellemezze, és egészségtudatos magatartással, valamint a negatív környezeti hatások csökkentésével meg is tudják azt védeni.

Az iskolai pedagógiai programok része az egészségnevelési program, amely részletesen tartalmazza a tanulók egészségtudatos magatartásának kialakítási lehetőségeit. Ez egész pontosan az emberi erőforrások miniszterének 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelete a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról.

Ahogy az már sorozatunkban kiderült, „Az egészség nem a betegség hiánya, hanem a teljes testi-lelki és szociális jóllét”.

ges életmód választásához.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos információk átadására a különböző tanórák kiváló lehetőséget nyújtanak. A jelenleg még meglévő egészség- és a biológiaórákon a tanulói kiselőadások vagy gyűjtőmunkák témájaként például a különböző egészségügyi problémák megelőzésének, illetve leküzdésének lehetőségeivel is megismerkedhetnek a tanulók. Az élelmiszerek, tápanyagok vizsgálata során az egészséges táplálkozásra való figyelemfelhívás magától értetődő kell, hogy legyen!

Kémiaórákon különösen ügyelnünk kell arra, hogy ahol lehet, környezetba-