

GYULAI IMPLOM JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA

EGÉSZSÉGTUDATOS ISKOLA PORTFÓLIÓ

Intézményi program– 5 éves

Mottó:
„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége. Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.”
(Arisztotelész)



1. Bevezetés

1.1 A portfólió célja: az, hogy átfogó képet adjon iskolánk egészségfejlesztési tevékenységéről, eredményeiről és jövőbeli terveiről. Intézményünk arculatának meghatározó elemét mutatjuk be vele.

Stratégiai célok:

- **A helyzetfelmérés és reflexió:** vázolja az intézményünk aktuális egészségügyi állapotát, a tanulók és a pedagógusok szükségleteit, valamint a már meglévő jó gyakorlatokat.(lsd. **Helyzetelemzés- 1.sz melléklet)** Lehetőséget ad visszacsatolásra és ez által az esetleges korrekcióra.
- **A hatékonyság mérése:** értékeli a bevezetett egészségfejlesztési programok valós hatását. (pl. elégedettségi kérdőívek, NETFIT mérés által)
- **Tudatosság növelése:** tudatosítja a közösségben (tanárok, diákok, szülők) az egészséges életmód fontosságát.

Gyakorlati célok:

- **Rendszerezés és dokumentáció:** Egy helyen gyűjti össze az egészségnevelési programunk elemeit és az elért eredményeket.
- **Folyamatosság biztosítása:** Kiindulópontként szolgál a fejlesztési tervekhez.
- **Minőségbiztosítás:** Igazolja, hogy az megfelelünk a jogszabályi előírásoknak.

Közösségi célok:

- **Partneri kapcsolatok erősítése:** Bemutatja, hogyan működünk együtt széleskörű **kapcsolati hálónkkal**. **(lsd. 3.sz. melléklet!)**
- **Tudásátadás:** Lehetőséget ad a jó gyakorlatok megosztására iskolán belül és más intézményekkel.

1.2. Az egészségtudatos nevelés jelentősége az iskolában

1.2.1. Az iskolai egészségtudatos nevelés alapvető célja:

Ahogy **mottónk** is mutatja, azt valljuk, egészségesnek lenni megfelelő szokások kialakításával és átvételével lehet! Ezért **célunk**, hogy a diákjaink ne csupán elméleti ismereteket szerezzenek az egészségről, hanem olyan mindennapi mintákat, készségeket és attitűdöket sajátítsanak el, amelyek hosszú távon a testi-lelki jóllétükhöz és a tudatos döntéshozatalhoz vezetnek**.**

Az intézményi szintű egészségfejlesztés közvetlen összekötő kapocsként szolgál a **Nemzeti alaptanterv (NAT)** jogszabályi elvárásai, valamint az iskola egyedi arculatát és mindennapi gyakorlatát tükröző **Pedagógiai Program** között.

ÖKOISKOLA AKTÍV ISKOLA Boldog Iskola HŐS ISKOLA



Az iskola az a színtér, ahol a gyermekek a legfogékonyabb életkorban, rendszerszinten érhetők el. A modern pedagógiai megközelítés már túllépett a klasszikus, elméleti egészségnevelésen. Ma már a **Teljes Körű Iskolai Egészségfejlesztés (TIE)** szemlélete dominál, amely négy fő pillérre épül:

- **Egészséges táplálkozás:** alapja a tudatos fogyasztói magatartás kialakítása. – Salátanap, Helyi termelők felkeresése, Okos doboz…
- **Rendszeres fizikai aktivitás:** a mindennapos mozgásigény kielégítése- Aktív iskola, Suli-túrák, Sportfesztiválok, Fuss a suli körül, Millió lépés
- **Lelki egészségvédelem:** a stresszkezelés, a kortársi kapcsolatok kezelése, az iskolai zaklatás (bullying) megelőzése és a pozitív önértékelés támogatása- Boldogságóra program, Hősiskola program, Reziliencia-teszt, Szociometria mérések, Tanulástechnikai, Konfliktuskezelő, Bántalmazás megelőző osztályprojektek, DADA
- **Személyi higiéné és elsősegélynyújtás:** környezettudatosság, tiszta iskolai környezet és az alapvető egészségügyi/segélynyújtási ismeretek- ÖKO-kert, Zöld-napok, Te szedd!, EFI programok

1.2.2. Kapcsolódás a Nemzeti alaptantervhez (NAT)

A mindenkori **NAT kiemelt fejlesztési területként és átfogó nevelési célként** határozza meg az egészségfejlesztést. Ez azt jelenti, hogy az egészségtudatosság nem egyetlen önálló tantárgyhoz kötődik, hanem kereszttantervi kompetenciaként jelenik meg:

Terület / Tantárgy	Megjelenés a NAT-ban és a mindennapi oktatásban
Kereszttantervi cél	Az egészségtudatosságra nevelés minden pedagógus feladata, függetlenül attól, milyen tantárgyat tanít (pl. etika, osztályfőnöki órák).
Természettudományok	Biológia és környezetismeret órákon az emberi test működése, a betegségek prevenciója és a higiénia elméleti hátterének biztosítása.
Testnevelés és tánc	A mindennapos testnevelés törvényi kötelezettsége, a mozgásigény belső igénnyé formálása és a gyógytestnevelés integrációja.
Állampolgári ismeretek	A fogyasztóvédelem, az egészségügyi ellátórendszer használata és az egyéni felelősségvállalás a társadalom felé.

ÖKOISKOLA

AKTÍV ISKOLA

Boldog Iskola

HŐS ISKOLA



1.2.3. Beépülés az intézmény Pedagógiai Programjába

A NAT-ban megfogalmazott elvek alapján készütl a saját **Pedagógiai Programunk (PP)** és az erre épülő éves **Munkatervünk. (lsd. 2. sz. melléklet)**

Stratégiai kidolgozása:

- **Helyzetértékelés:** lsd. **Helyzetelemzés** (1.sz. melléklet)
- **Célkitűzések:** A test-lélek-szellem egységének és egyensúlyának megteremtése az iskolai élet minden szereplőjének esetében, a rendelkezésre álló minden eszközzel és lehetőségek felkutatásával és megvalósításával.
- **Feladatok és felelősök:** Itt cél az, hogy a pedagógusok és a külső szakemberek minél több szinten és eredményesebben működjenek együtt. Alapja az **Egészségtudatos munkacsoport** működése.

Gyakorlati megvalósítás az iskola életében:

- **Egészségnapok és projekthetek szervezése:** kapcsolódás az **OH** ajánlásaihoz és **saját innovációk, jógyakorlatok** p. IMPLOM-nap, Zöld-nap, Boldogság világnapja
- **Infrastruktúra és környezet:** Az iskola, a város/környék adottságainak kiaknázása. Magyarország/kárpát-medence értékeinek megismerése.
- **Pályázatok:** Aktív részvétel minden kezdeményezésekben, amely rendszerszinten ösztönzi az egészségfejlesztő gyakorlatok beépítését.

2. Az egészség fogalma és értelmezése

Az **egészség** a pozitív pedagógia és a modern egészségfejlesztés szemléletében nem csupán a betegség hiánya, hanem egy aktív, pozitív állapot, amely a testi, lelki, szellemi és szociális jóllét, valamint az egyéni és közösségi erőforrások harmonikus összhangját jelenti

A pozitív megközelítés fő elemei:

- **Dinamikus potenciál:** Az egészség nem egy statikus állapot, hanem képesség arra, hogy az ember elérje a valós potenciálját, megküzdjön a stresszel, és fejlődési lehetőségként tekintsen a krízisekre.
- **Testi-lelki-szociális harmónia:** Magában foglalja a testi jólétet, a szellemi épséget, az egészséges lelkivilágot, valamint a közösségbe való pozitív beilleszkedést.
- **Erőforrás-orientáltság:** Az egyén saját belső erőforrásaira, erősségeire és a pozitív készségek (például szociális kompetenciák) fejlesztésére épít.



3. Az egészségnevelés alapelvei

A hazai közoktatásban irányadó TIE-ajánlások szerint **az egészség** nem egy különálló tanórán tanítható ismeretanyag, hanem **az iskola teljes működését átható szemléletmód**. Ennek megteremtése a célunk az iskolai élet minden szereplőjére kiterjedően.

Ez négy fő területen valósul meg:

- **Egészséges életmódra nevelés:** Az étkezési és mozgási kultúra integrálása a mindennapokba.
- **Lelki egészség megőrzése:** Olyan iskolai klíma kialakítása, amely csökkenti a szorongást és támogat.
- **Környezeti egészség:** Az iskola fizikai környezetének biztonsága és egészségessége.
- **Egészségfejlesztő színterek:** Az intézményi szereplők és a szülők szoros együttműködése a gyerekek egészsége érdekében.

4. Az egészségnevelés céljai

A **célunk** az, hogy a tanulók képesek legyenek a mindennapokban jó döntéseket hozni saját jóllétük érdekében.

Ennek **eszköze:** ismeretátadás helyett kompetenciafejlesztés. A kutatások rávilágítottak arra, hogy az egészséggel kapcsolatos puszta elméleti tudás (pl. biológiaórán megtanult adatok) önmagában nem változtatja meg a diákok viselkedését. Ezért az iskolai értelmezés fókuszában ma már az **egészségtudatos szokásrendszer kialakítása** van.

Az iskolánk egyik szakmai alapvetését jelentő és mindennapjait támogató **Boldogságóra Program** fő célja, hogy a gyermekek és fiatalok (a pedagógusok és szülők) lelki egészségét, önismeretét, valamint a mindennapi élet kihívásaival szembeni megküzdési képességét fejlessze a pozitív pszichológia eszközeivel.

Főbb célok és hatások:

- **Lelki egészség és reziliencia:** Segít a gyerekeknek abban, hogy könnyebben nézzenek szembe a nehézségekkel és rugalmasan kezeljék a stresszt.
- **Önismeret és önbizalom:** Erősíti a résztvevők önbecsülését és önmagukba vetett hitét.
- **Szociális készségek:** Fejleszti a társas kapcsolatokat, az empátiát és a szociális érzékenységet.



- **Pozitív légkör:** Hozzájárul az óvodák és iskolák nyugodt, támogató és elfogadó közösségi légköréhez

5. Az egészségnevelés módszerei, eszközei, területei és tartalmi elemei

Amikor az egészségnevelés módszereit, eszközeit, területeit és tartalmi elemeit rendszerbe foglaltan, egymásra épülően szeretnénk megfogalmazni és használni, akkor a Jobb Veled a Világ Alapítvány által létrehozott **Boldogságóra Programra** támaszkodhatunk. A program az egészségnevelést egy holisztikus, élménypedagógiai megközelítésbe ágyazza. Nem csupán a **fizikai egészség**gel, hanem kiemelten a **mentális, érzelmi és szociális jólléttel** is foglalkozik.

5.1. A programban alapvetései a következők:

5.1.1. Mentális egészségnevelés és relaxáció

A lelki egészség megőrzésének alapvető eszköze a stresszkezelés és a belső egyensúly kialakítása.

- **Relaxációs gyakorlatok:** Minden foglalkozás szerves részét képezik a relaxációs elemek, például a természet hangjainak hallgatása vagy irányított légzőgyakorlatok a stresszszint csökkentésére.
- **Agykontroll és mindfulness technikák:** Tudatos jelenlét gyakorlatok (mindfulness), amelyek segítik a gyerekeket a jelen megélésében, az indulatok kezelésében és a szorongás csökkentésében.

5.1.2. Élménypedagógia és játékos tanulás

A program elutasítja a száraz elméleti oktatást; helyette a tapasztalati úton történő tanulásra épít.

- **Mozgásos és szituációs játékok:** Olyan játékok (pl. tükörjáték, lufis játékok), amelyek egyszerre fejlesztik a fizikai állóképességet és az érzelmi intelligenciát.
- **Történetmesélés és biblioterápia:** Mesék és tanulságos történetek feldolgozása (lsd. saját könyveik) ahol a gyerekek megvitatják a szereplők döntéseit és érzelmeit, fejlesztve ezzel az empátiát.

5.1.3. Fizikai egészségnevelés és testmozgás

A fizikai aktivitást a program mint a **boldogság egyik elsődleges forrását** jeleníti meg a mindennapokban.



- **Egészségtudatos tervezés:** A gyerekek projekteken keresztül (pl. „Mesehősök olimpiája”) ismerkednek meg a különböző sportágakkal és a helyes táplálkozás alapelveivel. [
- **Aktív szabadidő-szervezés:** Kirándulások, gyaloglónapok és sportnapok integrálása, amelyek a testi feltöltődés mellett a közösségi kohéziót is erősítik.

5.1.4. Pozitív pszichológiai stratégiák

A program havi témakörökre bontva tanítja meg a gyerekeknek azokat a technikákat, amelyek bizonyítottan javítják az életminőséget.

- **A hála és optimizmus gyakorlása:** Rendszeres verbális vagy írásos visszajelzések (pl. hálanapló, hálakör), amelyek átstrukturálják a gondolkodást, és a pozitívumokra irányítják a figyelmet.
- **Karaktererősségek tudatosítása:** A gyerekek egyéni erősségeinek (pl. kitartás, kedvesség, csapatmunka) azonosítása és fejlesztése játékos feladatokon keresztül.

5.1.5. Szociális és érzelmi kompetenciafejlesztés

Az egészség része a harmonikus társas környezet is.

- **Beszélgetőkörök:** Interaktív viták és megbeszélések, ahol a gyerekek biztonságos környezetben oszthatják meg érzéseiket, félelmeiket és sikereiket.
- **Boldogító jócselekedetek:** Az önzetlen segítségnyújtás és az együttműködés ösztönzése, ami tudományosan igazoltan növeli a szervezet endorfinszintjét és javítja a mentális egészséget.

Ezekre az alapokra építve minden tanórán (tananyag tartalomtól függetlenül) és tanórán kívüli foglalkozáson tudunk **tudatosan, tervezetten és összehangoltan** tenni a saját, a diákok és sőt a szülők testi-lelki-szellemi jólétéért.

(A magyar szakemberek által kifejlesztett **Boldogságóra Integrált Program** az elmúlt években kiemelkedő hazai és nemzetközi elismerésekben részesült.

https://boldogsagora.hu/)

6. Az egészségnevelés szereplői

Ezekre az alapokra építve minden tanórán (tananyag tartalomtól függetlenül) és tanórán kívüli foglalkozáson tudunk **tudatosan, tervezetten és összehangoltan** tenni a saját, a diákok és sőt a szülők testi-lelki-szellemi jólétéért.



Nagyon fontos, hogy ebben az egyre fontosabbá váló feladatban a pedagógusaink egy széleskörű támogatást nyújtó **kapcsolati hálóra** támaszkodhatnak.

Mára elmondható, hogy egymásra építkező, jól működő, nagyon széles körre kiterjedő, tudatosan használt kapcsolati hálóval rendelkezünk. Ennek belső köre a DÖK, az SZMK, a DSE, Gyermekeink Jövőért Alapítványunk. És természetesen minden tanévben bővül az adott tanév feladataihoz rendelve. Az utolsó elemhez nagymértékben hozzájárul az is, hogy kétirányú a megkeresés a kapcsolat kiépítésénél és megvalósításánál is. Nem csak mi kérünk segítséget a programok megvalósításához, hanem egy nyitott befogadó intézményként is működünk. Ez a pályázatok fenntartási időszakában, mikor már nincs más anyagi forrás, különösen nagy segítség.

Az alábbi, a széles palettát felvonultató **kapcsolati hálónkban (3.sz.melléklet)** szereplő intézmények, szervezetek, alapítványok segítik mindennapi munkánkat. Teszik lehetővé a nevelés-oktatás egyre nehezebb feladatának naprakész válaszokat fogalmazó megvalósítását. Ezért is törekszünk a meglévő kapcsolatok ápolására és hálónk új résztvevőkkel való folyamatos bővítésére egyaránt. Ennek koordinálása is kiemelten fontos, melynek megvalósítására nagy figyelmet fordítottunk eddig is, és mindenképp szerepel rövid és hosszabb távú terveinkben egyaránt.

7. Az egészségnevelés megvalósulása az iskolában: innovációk, jógyakorlatok

7.1 Innovációink mai palettája tehát több szempontból is széles: rendhagyó tanóráktól a témanapokig, témahetekig, színház-, múzeumlátogatásokig, kirándulásokig, táborokig terjed. Az is lényeges volt mindig, hogy jó gyakorlataink eljuthassanak a szülőkhöz, minden érdeklődőhöz és az esetleges követőkhöz. Ennek jó formái az írott, elektronikus média, az iskolai honlap, évkönyvek, a facebook oldalunk egyaránt.

Jó gyakorlataink mindegyike jól illeszkedik intézményi stratégiánkba, mivel a pedagógiai programunkban kitűzött célok, az ebből adódó feladatok és célok eléréséhez szükséges eszközök is alapjában véve változás orientáltak. Nem a mindenáron való változtatás, hanem a valós és reális igények mentén végig gondolt módosítások meglépése.

Az intézményi **jövőkép** realizálását, erre való törekvésünket tükrözi pályázati tevékenységünk is, melyek elkészítésénél a kollegák alakították ki az intézményi stratégia újabb és újabb ezekre és egymásra épülő elemeit, így nem „szakértők” elképzeléseinek szolgai megvalósítása a feladatuk.



7.2 Pályázataink:

- RRF-1.2.1-2021-2021-0001 Digitális oktatáshoz való egyenlő hozzáférés feltételeinek biztosítása a tanulók és pedagógusok számára
- Boldogiskola pályázat 2026-2027-Örökös Boldogiskola, bázisintézmény
- Egészségtudatos iskola pályázat 2026-2027
- Az Oktatási Hivatal bázisintézménye pályázat 2026-2029 -3. ciklus
- Aktív iskola- arany fokozat
- Örökös ÖKO iskola
- Állatbarát iskola

7.3 Iránytű programunkkal, jógyakorlatainkkal

a gyerekek mellett a szülőket is szeretnénk még jobban megszólítani és bevonni iskolai életünk mindennapjaiba.

7.3.1. Fogadj örökbe!:

ÖKO-iskolai programunk keretében célunk ÖKO-kertünk magaságyásainak és tereinek, az épületben lévő növényeinknek „örökbeadása" osztályoknak. Ezeket a pedagógusok segítsége mellett szülői támogatással gondozhatják a gyerekek, kis közösségükben a fentarthatóság, a felelősségvállalás és az élménypedagógia jegyében. Állatbarát iskolaként a menhelyeknek szánt gyűjtések mellett arra is motiváljuk osztályainkat és a családokat, hogy fogadjanak örökbe állatokat. Ha más lehetőségük nincs, éljenek a virtuális örökbefogadás lehetőségével, hiszen ez is lehetőség a gyermekek érzékenyítésére és nevelésére, ebben segítségünk az SZMK-nk, Alapítványunk.

7.3.2. Boldogság-klub:

Örökös Boldog-iskolaként, bázisintézményként számtalan lehetőség nyílik közösségi programok szervezésére a „boldogság tanítható és tanulható" mottó mentén. Pl. 6.éve ünnepeljük a Boldogság világnapját projektnappal vagy projekthéttel. Itt is célkitűzés a szülők még határozottabb megszólítása előadásokkal, workshopokkal, a pedagógusoknak szervezett szakmai napokon való részvétel lehetőségével, saját kollegáink és a pedagógusmunkát segítők sokszínű tudására támaszkodva. A Hős-iskola program is fontos elem marad, hiszen a közös vállalásunk és együttműködésünk eredményeként mind a gyerekek, mind tanáraik sőt a szülők is elsajátíthatják a Hétköznapi Hősiesség modellt, ami hatalmas segítség lesz számukra szociálisan és érzelmileg is. A modell keretében pedagógusaink továbbképzésére, mentorálására kerülhet sor. Gyermekeink játékórákon, élményprogramokon vehetnek részt. E



mellett szeretnénk a szülőket is érzékenyíteni a téma iránt közösségi programokkal, szülői tréningekkel.

7.3.3. Mozduljunk együtt!:

Aktív-iskolaként valljuk, hogy a rendszeres testmozgás és sport alapvető fontosságú tanulóink egészséges fejlődése szempontjából. Ezért arra törekszik, hogy minél többen, minél gyakrabban, minél többféle testmozgást végezhessenek. Hiszünk benne, hogy segíteni fogjuk az egészségtudatos, mozgásban gazdag életvezetés kialakítását az iskolai közösség körében. Diákjainkat a testnevelés órákon kívül is arra ösztönözzük, hogy sokat mozogjanak, például tanítás előtt, egyes tanórákon, tanórai szünetekben vagy a délután folyamán: Fesztiválok, Aktív Szünetek, Kihívások. Az eddigieknél több és változatosabb mozgás- és sportlehetőséget biztosítunk, törekedve arra is, hogy külső partnerek is segítsék munkánkat, és a szülőket is be tudjuk vonni új családi programokkal: Turák, Fussunk együtt a suli körül!, Családi-Sportnap, Családi Egészség Piknik.

8. Az egészségnevelés mérése és értékelése

8.1 . Testi jólét:

- NETFIT mérés
- Hiányzási adatok nyomon követése
- Védőnői, iskolaorvosi vizsgálatok eredményeinek nyomon követése
- Gyógytestnevelési mutatók nyomon követése
- Lisztérzékenység szűrés
- EFI szűrések

8.2. Mentális jólét:

- Reziliencia-tesztek
- Szociometria-mérések
- Fókuszcsoportos beszélgetések
- Kérdőívek (a coach végzettségű kollegák kiemelt feladata)

8.3. Szociális jólét:

- Elégedettségi kérdőívek-rendezvények
- Szociometria mérések
- Kérdőívek (a coach végzettségű kollegák kiemelt feladata)



9. Összegzés és jövőbeni célok

A **Rogers-i boldogságmodell** alapján az iskola feladata lehet megadni az oktatási folyamat minden szereplőjének, minden eszközzel ezen elemeket:

- Bizalom
- Aktivitás
- Élményközpontúság
- Támogató jelenlét
- Humor

Vagy más szóval, Csíkszentmihályi Mihály fogalmát használva, lehetőség szerint a flow élményhez kell juttatni az iskolai élet minden szereplőjét! És e mellett **Iránytűt** adni és mutatni a változó értékeket mutató és hordozó, de a régieken nyugvó világban:

„Minden embernek, családnak, közösségnek, társadalomnak, sőt az egész emberiségnek is van egy eszmei belső **iránytű**je, mely vélt vagy valódi cél felé mutat. Az egyes ember eszmei **iránytű**je gyermekkorától fogva igazodik a család, az iskola, társadalmi osztálya és az egész ország **iránytű**jéhez, céljához. Ameddig a belső **iránytű** követni tudja az erősebb eszmei **iránytű**k irányát, az élet harmonikus.” (Gyarmati István)



ÖKOISKOLA

AKTÍV ISKOLA

Boldog Iskola

HŐS ISKOLA

10. Mellékletek:

1. sz. Helyzetelemzés
2. sz. Munkaterv
3. sz. Kapcsolati háló