

## **Csenger Lajosné<sup>834</sup>: Egészségnevelés a közoktatást szabályozó dokumentumok tükrében**

*Absztrakt: Az iskolára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében és tevékenységrendszerével a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését is szolgálnia kell.*

*A közoktatásról szóló törvény 2003-tól kötelezővé tette az iskolák számára az egészségnevelési program elkészítését. Az ebben megfogalmazottak alapvető céljaként az egészséges életmódra nevelést, a betegségek megelőzését, az ember és környezete közötti harmónia megőrzését, fenntartását, az embert tisztelő szokásrendszer érzelmi, értelmi, esztétikai és erkölcsi megalapozását emelhetjük ki, melyekkel hozzájárulunk a tanulók környezeti erkölcsének, természeti- társadalmi felelősségének, értéktudatának kialakításához és fejlesztéséhez. Az egészség, mint érték, szerepének hangsúlyozása kiemelten fontos. A Nemzeti alaptantervek megjelenésétől kezdődően a testi, lelki egészségre nevelés folyamatosan jelen van a műveltségi területek illetve a kompetenciaterületek feladatainak megvalósítása, a tanulók személyiségformálása eszközként, mint fejlesztési feladat.*

### **Bevezetés**

„ Napjainkban igazán kevesen tagadhatnák, hogy a világ krízishelyzetben van. A válság jellegét tekintve azonban eltérnek a vélemények. Egyesek szerint ez egy elsődlegesen ökológiai válság, ám vannak, akik morális, szociális, gazdasági, politikai krízist emlegetnek, mások az egészség válságát vagy spirituális válságot említene. Azzal azonban csak kevesen ellenkeznének, hogy a krízis emberi eredetű.” (Eisenstein, 2007. [www.ascentofhuminity.com](http://www.ascentofhuminity.com) )

A tudomány és technika fejlődése azt a kényszerképzetet táplálja az emberekben, hogy képességeik korlátlanok, és csak az lehet igazán értékes, ami embertől való. Ugyanakkor fontos lenne tudomásul vennünk, hogy a természet erőforrásai kimerülnek, a természet pusztítása az emberi értelem és erkölcs lerombolását eredményezi és a természet legyőzésének vesztese maga az emberiség lesz. (Schumacher, 1991)

A ma élő emberek felelőssége sokkal nagyobb, mint eddig bármikor, mert a környezeti ártalmak miatti kellemetlenségeink egyre gyakoribbá és intenzívebbé válhatnak, pedig mindannyian hozzájárulhatunk a minket körülvevő környezet alakításához.

### **A környezet és az egészség viszonya**

#### **A környezet fogalma**

Az élőlények és a környezet együttese az ökoszisztéma, és ebben a rendszerben az ember és környezete elválaszthatatlan egységet alkot. Az ember folyamatos kölcsönhatásban áll a természeti, az épített és a mentális környezetével, azokat szüntelenül alakítja, ugyanakkor a környezeti tényezők visszahatása befolyásolja az ember egészségét és betegségét.

A természeti környezet magában foglalja a természetes környezetet, a gondozott környezetet és a megművelt környezetet is. A természetes környezet az embertől függetlenül is létezik. A természeti környezet területi csökkenése eredményeképpen az emberek szinte teljes mértékben mesterségesen létrehozott, épített környezetben élnek, melynek elemei a települések, a munkahelyi környezet és a lakóhelyi környezet.

(Wells, N., 2010. [www.human.cornell.edu/outreach/upload/CHE\\_DEA\\_NaturalEnvironments.pdf](http://www.human.cornell.edu/outreach/upload/CHE_DEA_NaturalEnvironments.pdf).)

<sup>834</sup> Nyugat-magyarországi Egyetem Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskola, [csenger.lajosne@atif.hu](mailto:csenger.lajosne@atif.hu)

A mentális környezet nem köthető fizikai létesítményekhez vagy terekhez, mert az emberi kapcsolatok rendszerének összességét jelenti beleértve a társadalmi, szociokulturális, munkahelyi és családi viszonyokat. Az ember sokféle közösség tagja és ezekben a közösségekben sokféle szerepet tölt be, amelyekhez alkalmazkodnia kell. (Bárdos, 2005.)

#### **A környezet egészségre gyakorolt hatása**

A Föld Bolygó Nemzetközi Éve során megfogalmazott egyik kulcskérdés az volt, hogy vajon meghatározhatók-e a felismert egészségügyi problémák környezeti okai és az orvosi-közegészségügyi kutatókkal együttműködve sikerül-e megoldást találni ezek megszüntetésére vagy csökkentésére. A geológia és az emberi egészség között látszólag nincsen kapcsolat, ugyanakkor nem feledkezhetünk meg arról, hogy a kőzetek, melyek a Föld felszínének alapvető építőelemei, ásványokkal és kémiai elemekkel vannak tele. „A legtöbb elem a levegőből, élelmiszerekből és a vízből kerül az emberi testbe. Az időjárás folyamatok lebontják a kőzeteket, és létrehozzák a talajt, amelyen növények és állatok nőnek fel. Az ivóvíz – a vízkörforgás részeként – áthalad a kőzeteken és a talajon. A légkörben a kezdetektől fogva felhalmozódott nagy mennyiségű por és gáz nagy része is geológiai eredetű. Kellemetlen biológiai hatások a különböző nyomelemek koncentrációjának növekedéséből és csökkenéséből egyaránt eredhetnek.” (Szarka, 2008. 3.o.)

Páldy Anna és munkatársainak kutatásai megerősítik a fent említetteket, hiszen ők is megfogalmazták, hogy: „a környezettel összefüggő megbetegedések a szennyezett levegővel, a nem megfelelő ivó- és fürdővízzel, valamint a talajjal hozhatók kapcsolatba. Az éghajlatváltozás következtében jelentkező, eddig még nem, vagy ritkán tapasztalt nagy intenzitású, időtartamú, gyakoriságú vagy hirtelen átmenettel bekövetkező időjárás események gyakoribbá válása miatt az emberi egészség reverzibilis és irreverzibilis változásaival kell számolni.” (Páldy, 2011., 42.o.) Az elvégzett kutatások eredményei alátámasztják a környezet-egészségügyi konferenciákon kiemelt problémák – az egészséges ivóvízhez jutás, éghajlatváltozás, légúti megbetegedések megelőzése, jobb levegőminőség biztosítása – mielőbbi hatékony megoldását.

A légzőszervi megbetegedések száma az elmúlt évtizedben folyamatos emelkedést mutatott, amiben asztmás megbetegedések, regisztrált allergiás betegek egyaránt megtalálhatók. A megbetegedések hátterében – különösen a nagyvárosokban- a szálló por koncentráció növekedése, valamint a fűtés és az ipari tevékenységek következtében bekövetkező levegőszennyezés áll. A szálló por koncentráció növekedése a nyálkahártyát irritálja, köhögést, nehézlégzést vált ki. Súlyosabb esetben, ha a tüdőben felszívódik, különböző gyulladásos folyamatokat idézhet elő, és ennek akár véralvadás vagy vérrögösödés lehet a következménye. A szálló pornak való hosszútávú kitettség pedig szív-és érrendszeri, légzőszervi megbetegedéseket, akár tüdőrákot is okozhat. Az allergiás légúti betegségek leggyakoribb oka a parlagfű.

A vezetékes ivóvízzel való ellátottság hazánkban kifejezetten kedvező, és e közösségi vízellátás folyamatos ellenőrzés alatt áll. Az ivóvízben előforduló természetes kémiai eredetű anyagok koncentrációjának vizsgálata komoly Unió előírások betartását teszi szükségessé. A vizsgálatok eredményeként megállapítható, hogy hazánk egyes területein az ammónium, az arzén, a vas és a mangán koncentrációja meghaladja az előírt mértéket. Bizonyos régiók esetében pedig az tapasztalható, hogy az előírtnál alacsonyabb a víz jódtartalma, ami a pajzsmirigy működésében idézhet elő zavarokat. Ennek olyan súlyos következményei lehetnek, mint anyagcserezavar, golyva. Az ivó-és fürdővízben található vírusok, baktériumok, különböző kémiai anyagok fertőzéseket, súlyosabb esetben járványokat okozhatnak.

A klímaváltozás következtében a hőmérséklet emelkedésével, akár hóhullámokkal, az UV-B sugárzás növekedésével kell szembenéznünk, ami növelheti a bőrdaganatos megbetegedések számát, valamint a szembetegségek, hályogok kialakulásának esélyét is. A klímaváltozás hatására olyan növények is megtelepedhetnek hazánkban, amelyek korábban nem voltak jellemzők és ezek allergiás tüneteket okozhatnak az arra érzékenyeknél. Az extrém nyári meleg az ivó-és fürdővízzel, valamint az élelmiszerekkel terjedő kórokozók szaporodását eredményezheti, különösen magas lehet a szalmonellás megbetegedések száma. Az enyhe telek kedvezően hatnak az egyes vírusok, baktériumok szaporodására. A talajt szennyező anyagok részben az abban megtermelt növények

elfogyasztásával kerülhetnek szervezetünkbe. Ilyen szennyező anyagok lehetnek a növényvédő szerekből talajba kerülő nitrát, az ipari vegyszerek, a nehézfémek, az olaj, a rosszul szigetelt hulladéktárolókból talajba kerülő mérgek, a gyógyszergyárakból, a vegyi üzemekből, kozmetikai cégektől környezetbe kerülő veszélyes hulladék. A szennyezett talajban megtermelt növényeket állatok is fogyasztják, így a mérgeanyag az állatok szervezetében is felhalmozódnak. Az emberek szervezetébe pedig ezen állatok húsát fogyasztva kerülhetnek mérgeanyagok. (Páldy, 2011.)

### A környezet-egészségügy fogalma

A környezet-egészségügy célja hétköznapi szavakkal megfogalmazva nem más, mint az emberek egészségét megőrző környezet kialakítása és fenntartása.

A WHO – *Egészségügyi Világszervezet* – szerint a feladat rendkívül összetett, sokrétű és széles körű, így a hivatalos megfogalmazás szerint: „A környezet-egészségügy magába foglalja az emberi egészség és betegség azon vonatkozásait, amelyeket a környezeti tényezők határoznak meg. Emellett jelenti az egészséget potenciálisan érintő környezeti tényezők értékelésének és visszaszorításának gyakorlatát, magába foglalja egyrészt a vegyi anyagok, sugárzás és bizonyos biológiai tényezők közvetlen patológiai hatását, másrészt tág értelemben véve a lakáskörülményeket, a városfejlesztést, a földhasználatot és a közlekedést felölelő fizikai, pszichológiai, társadalmi és esztétikai környezet által az egészségre és a jólétre kifejtett gyakorta közvetett hatásokat.” (Környezet és egészség. Bp., 2004., [www.rec.hu/kiadvany/HPF\\_final.pdf](http://www.rec.hu/kiadvany/HPF_final.pdf))

### Környezet-egészségügyi problémák az európai konferenciák tükrében

Európában eddig öt nemzetközi környezet-egészségügyi konferencia megrendezésére került sor. Ezek témáját és az elkészült dokumentumok listáját foglaltam táblázatba.

*Táblázat 1: Környezet-egészségügyi konferenciák Európában*

Dátum	Helyszín	Téma	Eredmény
1989.	Frankfurt	környezet-egészségügyi politika kialakítása; környezet-egészségügyi alapelvek, stratégia, prioritások meghatározása; jogok és kötelességek kidolgozása; a fejlődési irány meghatározása.	Európai Környezet és Egészség Charta
1994.	Helsinki	környezet-egészségügyi problémák rangsorolása; megoldási javaslatok megfogalmazása.	Nemzeti Környezet-egészségügyi Akcióprogram (NEKAP)
1999.	London	gyermek egészség és a környezet közötti összefüggések elemzése; a klímaváltozás hatásai; fenntartható fejlődés előmozdítása; megfelelő minőségű ivóvíz biztosítása	Közlekedés, Környezet és Egészség Charta Víz és Egészség Jegyzőkönyv
2004.	Budapest	biztonságos víz és közegészségügyi körülmények; balesetek megelőzése; a megfelelő fizikai tevékenység hiánya által okozott megbetegedések előfordulásának mérséklése; biztonságos, élhető és támogató környezetet biztosító lakókörnyezet; beltéri és kültéri légszennyezés okozta légúti betegségek megelőzése és csökkentése; veszélyes vegyi, fizikai és biológiai anyagoknak való kitettség csökkentése.	Budapesti Nyilatkozat Európai Cselekvési Terv a Környezetért és a Gyermek Egészségéért (CEHAPE)
2010.	Párma	az éghajlatváltozás egészségi és környezeti hatásai;	Pármai Nyilatkozat

		<p>a gyermekek és más sérülékeny csoportok egészségi kockázatai, melyek a rossz környezeti, munka- és életkörülményekből (különösen a víz és a higiéniai felszerelések hiányából) fakadnak;</p> <p>a pénzügyi válság által megsokszorozott társadalmi-gazdasági és nemi egyenlőtlenségek az emberi környezet és az egészség vonatkozásában;</p> <p>a nem fertőző betegségek által jelentett teher csökkentése;</p> <p>az endokrin rendszert károsító és az élő szervezetekben felhalmozódó káros vegyi anyagok csökkentése.</p>	<p>(Környezet és egészség. Bp., 2004., <a href="http://www.rec.hu/kiadvany/HPF_final.pdf">www.rec.hu/kiadvany/HPF_final.pdf</a> )</p>
--	--	---	---

A résztvevők egyetértettek többek között abban, hogy nemzeti programokat kell végrehajtani, annak érdekében, hogy 2020-ra minden gyermek számára egyenlő lehetőségeket lehessen biztosítani a biztonságos vízhez és a higiéniai felszerelésekhez való hozzáférés, az egészséges táplálkozás, a fizikai aktivitási lehetőségek, a mérgező anyagoktól mentes környezet és a jobb levegőminőség tekintetében.

(Protecting children's health in a changing environment Report of the Fifth Ministerial Conference on Environment and Health, <http://www.euro.who.int/en> )

A következő miniszteri találkozó megszervezésére a tervek szerint 2016-ban kerülhet sor.

### **Az egészségnevelést segítő nemzeti stratégiák és programok**

A nemzetközi megállapodások és konferenciák megállapításaihoz kapcsolódóan hazánkban is elkészültek akcióprogramok és stratégiai elképzelések, melyek az egészségnevelést, az egészségtudatos magatartás iskolai kialakítását segíthetik. Ezek között a dokumentumok között szerepel:

- a Nemzeti Környezet-egészségügyi Akcióprogram (1997),
- a Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia (1999),
- a Nemzeti Stratégia a Kábítószer- probléma visszaszorítására (2000),
- a Népegészségügyi Program (2001),
- a Környezeti- és egészségnevelési program (2004),
- a Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia (2010)
- a Nemzeti Fenntartható Fejlődési Keretstratégia (2012-2024),
- az Egészséges Magyarország Stratégia (2014-2020),
- a Nemzeti Lelki Egészség Stratégia (2014-2020),
- a Teljeskörű Iskolai Egészségfejlesztés - TIE (2015).

### **Az iskola feladatait meghatározó dokumentumok**

Az iskolákban folyó pedagógiai munkát, az intézmények életét normák és szabályok befolyásolják, melyeknek az az elsődleges funkciója, hogy a közösség szempontjából fontos cselekvéseket biztosítsák. A közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény és annak módosításai - *a szakképzés kivételével* - átfogják a közoktatás feladat- és intézményrendszerét. Ezen alaptörvény felhatalmazása alapján kormányrendeletek, miniszteri rendeletek további szabályozást állapíthatnak meg. Az intézmények pedig az intézmény egészére, csoportokra és egyénekre szabva többszintű tervező munkát végeznek.

A törvény a célok és alapelvek megfogalmazásán túl tartalmazza a tanulók, szülők és pedagógusok jogait és kötelezéseit, a közoktatásban alkalmazás szabályait, a közoktatás rendszerét, a közoktatási rendszer intézményeinek működési szabályait, a közoktatás szervezésével és irányításával

kapcsolatos szabályrendszert, a közoktatás finanszírozási elveit, nemzetközi vonatkozású és záró rendelkezéseket.

1993. évi LXXIX. törvény 1999. évi törvénnyel egységes szerkezetbe foglalt szövege alapján a közoktatás tartalmi irányítása három szinten fogalmazódott meg: Nemzeti alaptanterv, kerettanterv, iskolai helyi tanterv. 1995-ben a Nemzeti alaptanterv bevezetéséről a 130/1995. Kormányrendelet rendelkezett. Ezután 2003-ban (243/2003), 2007-ben (202/2007) és 2012-ben (110/2012) került sor a Nemzeti alaptanterv alapján a helyi dokumentumok módosítására is. A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CX. törvény hatályba lépése 2012. szeptember 1. és 2016. január 1. között öt lépésben történik, és ezzel párhuzamosan az 1993. évi LXXIX. törvény hatályon kívül helyeződik.

A közoktatásról szóló törvény 2003-tól kötelezővé tette az iskolák számára az egészségnevelési program elkészítését. Mindösszesen az a kérdés merül fel, hogy ki és mikor készítette fel az intézményvezetőket és a pedagógusokat ilyen jellegű programok elkészítésére. Az általam felsorakoztatott egyezmények, stratégiák tartalmát nem ismerik a közoktatásban foglalkoztatottak, így hogyan és miért várja el tőlük bárki is, hogy ezekre építve hatékony intézményi programokat tudjanak kidolgozni. A legtöbb iskola esetében az asztalfiókok számára készülnek a dokumentumok, és mivel az alapelvek az interneten hozzáférhetők, a legegyszerűbb dolog, ha azokat az iskolák bemásolják a helyi dokumentumaikba és ezzel a törvényi kötelezettségek elvégzését ki is pipálhatják. Lehetséges, ez az oka annak, hogy a környezeti nevelés, fenntarthatóságra nevelés, az egészségnevelés területén ennyi év távlatában sem történik jelentős továbblépés.

A következőkben az 1995-2012 között életbe lépett tantervek iskolai nevelésre vonatkozó közös értékeit, és a közös követelményeket mutatom be.

NAT 1995 (130/1995)	NAT 2003 (243/2003) NAT 2007 (202/2007)	NAT 2012 (110/2012)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demokratizmus</li> <li>• Humanizmus</li> <li>• Egyén tisztelete</li> <li>• Közösségi érdekek</li> <li>• Nemzeti azonosságtudat</li> <li>• Szolidaritás</li> <li>• Európai értékrend</li> <li>• Népek, nemzetek, nemzetiségek egyenlősége</li> <li>• <b>Globális problémák megoldása</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demokratizmus</li> <li>• Humanizmus</li> <li>• Egyén tisztelete</li> <li>• Közösségi érdekek</li> <li>• Nemzeti azonosságtudat</li> <li>• Szolidaritás</li> <li>• Esélyegyenlőség</li> <li>• Európai értékrend</li> <li>• Népek, nemzetek, nemzetiségek egyenlősége, <b>környezeti, gazdasági fenntarthatóság, társadalmi felelősségtudat fejlesztése</b></li> <li>• Etikus gazdasági és társadalmi viselkedésmódok</li> <li>• <b>Globális problémák megoldása</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemzeti hagyományok, nemzeti öntudat</li> <li>• Európai értékrend</li> <li>• Nemzetiségek tisztelete</li> <li>• <b>Globális problémák iránti érzékenység</b></li> <li>• <b>Fenntarthatóság iránti felelős magatartás</b></li> <li>• Értékálló, korszerű, használható tudás</li> <li>• Nemzedékek közötti együttműködés, párbeszéd, kölcsönösség</li> </ul>

*Táblázat 2: Az iskolai nevelés- oktatás közös értékei*

Az általam megvizsgált alapidokumentumok a nevelés-oktatás közös értékeként határozzák meg a globális problémák, a fenntarthatóság, a társadalmi felelősség kérdését, ám az 1995-2007 között készült dokumentumok teljesíthetetlen feladat elé állítják az iskolákat, amikor a globális problémák megoldását várják az intézményektől. A 2012-ben megjelent NAT az iskola feladataként a globális problémák iránti érzékenység valamint a fenntartható fejlődés iránti felelős magatartás kialakítását jelöli meg. Az iskola feladata tehát többek között a környezet – és egészség tudatos szemlélet

kialakítását, szemléletformálást, attitűdök kialakítását, probléma érzékenységet, problémák felé fordulást jelenti.

NAT 1995 (130/1995)	NAT 2003 (243/2003) NAT 2007 (202/2007)	NAT 2012 (110/2012)
Hon- és népismeret Kapcsolódás Európához és a nagyvilághoz Környezeti nevelés Kommunikációs kultúra <b>Testi és lelki egészség</b> Tanulás Pályaorientáció	Énkép és önismeret Hon- és népismeret Európai azonosságtudat – egyetemes kultúra Aktív állampolgárságra- demokráciára nevelés Gazdasági nevelés Környezettudatosságra nevelés A tanulás tanítása <b>Testi és lelki egészség</b> Felkészülés a felnőttlét szerepeire	Erkölcsei nevelés Nemzeti öntudat. hazafias nevelés Állampolgárságra, demokráciára nevelés Az önismeret és a társas kultúra fejlesztése A családi életre nevelés <b>A testi és lelki egészségre nevelés</b> Felelősségvállalás másokért, önkéntesség <b>Fenntarthatóság,</b> környezettudatosság Pályaorientáció Gazdasági és pénzügyi nevelés Médiatudatosságra nevelés A tanulás tanítása

Táblázat 3: Közös követelmények/ Kiemelt fejlesztési területek/ Fejlesztési területek- nevelési célok

Az alapidokumentumok mindegyikében az összes műveltségi területre kiterjedő közös, kiemelt, fejlesztési feladatként, nevelési célként fogalmazódik meg a testi és lelki egészségre nevelés, ami a tantárgyköziséget hangsúlyozza.

### Egészségnevelési célok és feladatok a Nemzeti alaptantervekben

#### Testi és lelki egészség – NAT 1995

- Az iskolára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében. Minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.
- A különböző műveltségi területek feldolgozása során adjon ismereteket a betegségek, balesetek, sérülések elkerülésére, az egészség megőrzésére.
- Személyi és tárgyi környezetével segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a gyermekek, ifjak egészségi állapotát javítják.
- Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékévé való tiszteltetésére is nevel.
- A pedagógusok készítsék fel a gyermekeket, az ifjakat arra, hogy önálló, felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani.
- Fejlesszék a beteg, sérült és fogyatékos embertársak iránti elfogadó és segítőkész magatartást.
- Ismertessék meg a környezet – elsősorban a háztartás, az iskola és a közlekedés – leggyakoribb, egészséget, testi épséget veszélyeztető tényezőit és ezek elkerülésének módjait.
- Nyújtsanak támogatást a gyermekeknek – különösen a serdülőknek – a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, rossz táplálkozás) kialakulásának megelőzésében. Segítsék a krízishelyzetbe jutottakat.

- Megkerülhetetlen feladata az iskolának, hogy foglalkozzon a szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel. Fordítson figyelmet a családi életre, a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítésre.
- Az egészséges, harmonikus életvitelt megalapozó szokások a tanulók cselekvő, tevékeny részvételével alakíthatók ki.
- Az iskolai környezet, mint élettér, is biztosítsa az egészséges testi, lelki, szociális fejlődést. Ebben a pedagógusok életvitelének is jelentős szerepe van.

#### **Testi és lelki egészség – NAT 2003 és 2007**

- Az iskolára nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében, minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.
- Személyi és tárgyi környezetével segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak, magatartásoknak és szokásoknak a kialakulását, amelyek a gyerekek, a fiatalok egészséges életvitellel kapcsolatos szemléletét és magatartását fejlesztik.
- Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tiszteletére is nevel.
- A pedagógusok készítsék fel a gyerekeket, fiatalokat arra, hogy önálló, életükben életmódjukra vonatkozóan helyes döntéseket tudjanak hozni, egészséges életvitelt alakítsanak ki, és a konfliktusokat képesek legyenek megoldani.
- Fejlesszék a beteg, sérült és fogyatékos emberek iránti elfogadó és segítőkész magatartást.
- Ismertessék meg a környezet - elsősorban a háztartás, az iskola és a közlekedés, veszélyes anyagok -, egészséget, testi épséget veszélyeztető leggyakoribb tényezőit. Készítsenek fel a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére.
- Az iskola feladata az is, hogy felkészítsen az önálló gyalogos közlekedésre, a tömegközlekedési eszközök használatára, az utasbalesetek elkerülésének módjaira. Figyelmet kell fordítani a veszélyes anyagok, illetve készítmények helyes kezelésére, legfontosabb szabályaira (felismerésére, tárolására).
- Nyújtsanak támogatást a gyerekeknek - különösen a serdülőknek- a káros függőségekhez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, helytelen táplálkozás) kialakulásának megelőzésében.
- Az iskola megkerülhetetlen feladata, hogy foglalkozzon a szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel, a családi életre, a felelős, örömteli párkapcsolatokra történő felkészítéssel.
- 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 szerepe van.

#### **Testi és lelki egészségre nevelés – NAT 2012**

- Az egészséges életmódra nevelés hozzásegít az egészséges testi és lelki állapot örömteli megéléséhez.
- A pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a helyes táplálkozásra, a mozgásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására.
- Legyenek képesek lelki egyensúlyuk megóvására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére.
- Az iskola feladata, hogy a családdal együttműködve felkészítse a tanulókat az önállóságra, a betegségmegelőzésre, továbbá a szabályok betartására a közlekedésben, a testi higiéniában, a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében.

- A pedagógusok motiválják és segítik a tanulókat a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

Az 1995 óta megjelent Nemzeti alaptantervek közös vonása, hogy célokat fogalmaz meg, melyek eléréséhez az ismereteke túl cselekvésre is szükség van és így olyan magatartás- és életviteli minták alakíthatók ki, melyek az egészségtudatos magatartás kialakítását és fejlesztését eredményezi.

A NAT 1995-2007 egyik kulcsfogalma a felelősség, amikor azt hangsúlyozza, hogy az iskolára nagy felelősség hárul a tanulók testi, lelki és szociális fejlesztése területén. Egy másik kulcsfogalom a pozitív beállítódás, magatartás, szokás kialakítása, de amíg a NAT 1995, mindezt a gyermekek egészségi állapotának javítása érdekében látja fontosnak, addig a NAT 2003-2007, mindezen kulcsfogalom mentén a tanulók szemléletformálásának szükségességét emeli ki. A NAT 1995-2007 a sérült, fogyatékos emberek iránti toleranciát, segítségnyújtást valamint a felnőttlétre, felelős párcapcsolatok kialakítására való felkészítést is a fejlesztendő területek közé sorolja. Mindhárom dokumentum hangsúlyozza a tanulók tevékenykedtetésének, aktív részvételének szükségességét is. A tanulók bevonását bizalomteljes, motiváló légkör biztosíthatja.

A NAT 2003-ban jelenik meg először a konfliktuskezelés, mint feladat, ami mellé a NAT 2012- ben a stresszkezelés módszereinek megismertetése kapcsolódik. Nagy szükség lenne azonban arra, hogy a pedagógusokat felkészítsék a konfliktus-és stresszkezelés leghatékonyabb módszereire és arra, hogy a saját testi-lelki egészségüket minél hatékonyabban tudják ápolni és óvni.

Mind a négy alaptantervben közös, hogy kiemeli a háztartási és közlekedési balesetek, valamint a betegségek megelőzésének fontosságát, a veszélyek, veszélyes anyagok tárolásával, használatával kapcsolatos szabályok megismerését és betartását, valamint a káros függőségek, szenvedélyek megelőzésére irányuló tevékenységrendszer kidolgozását. Ugyancsak közös vonás az egészség örömteli megélése és a harmonikus élet értéként való tisztelése, ami a „harmóniaelmélet” alapja.

A „harmóniaelmélet”, mint alapelv úgy értelmezhető, hogy „a testi-lelki egészség, a viselkedéskultúra, a környezetkultúra komplex tevékenységrendszerével formálja az egyén harmonikus fejlődését, hogy kialakítsa az egyénben a harmóniára való törekvést.” (Kováts-Németh, 2010.150.o.) A környezet-és egészségtudatos magatartás és életvitel kialakításához szükséges az ember önmagához, embertársaihoz és a természethez való harmonikus viszonya. (Kováts-Németh, 2010)

A négy NAT szövegezését vizsgálva szembetűnő, hogy az 1995-2007 dokumentumaiban a „pedagógusok készítsék fel”, „a pedagógusok fejlesszék”, „a pedagógusok ismertessék meg”, „az iskola feladata az, hogy”, „fordítson figyelmet” megfogalmazások olvashatók. Ez egy kissé egyoldalúnak tűnhet fel a testi és lelki egészség fejlesztésére vagy óvására irányuló tevékenységeket. Az 1995-2007 közötti dokumentumok a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődése szempontjából kiemelten jelentős szerepet tulajdonítanak a *pedagógus életvitelének*, ami részben érthető, hiszen a pedagógus személyes példamutatása, elkötelezettsége nyújt hiteles mintát a rá bízott tanulók számára, ám a feladatok megfogalmazása túlságosan pedagógus- és iskolaközpontú. Úgy tűnhet, mintha a család értékrendje, életvitel, szokásai mindebben semmilyen szerepet nem játszanának a tanulók környezet-és egészségtudatos magatartásának kialakításában és fejlesztésében. A család támogató együttműködése nélkül, az iskolákat megoldhatatlan feladatok elé állítják a dokumentumok. A NAT 2012-ben a *motiválásra, együttműködésre* való törekvés érződik a feladatok megnevezésekor, hiszen így fogalmaz „a nevelés hozzásegít”, „a pedagógusok ösztönözzék”, „legyen igényük”, „a családdal együttműködve”, „a pedagógusok motiválják és segítik”. Mindezek között talán a legfontosabb a családdal való együttműködés kiemelése, hiszen a gyerekek 6-7 éves korukban kerülnek az iskolába. Az anya- gyermek kapcsolat, a család-, mint elsődleges szocializációs mikrotér- értékrendje, és életmódja nagymértékben befolyásolja a tanulók mezokörnyezeti- óvoda, iskola- szocializációját.

### **Az iskola komplex egészségfejlesztési programja**



Tanulóink számára olyan iskola megteremtésére törekszünk, ahol a gyerekek harmonikus, stresszmentes körülmények, és egészséges életfeltételek között, egészséges napirend alapján, kulturált étkezés lehetőségének biztosításával, balesetmentes, zajmentes körülmények között tanulhatnak. Annak érdekében, hogy tanulóinkban kialakuljon az egészséges életmód szokásrendszere, az egészséges életmód iránti igény, meg kell terveznünk az egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatainkat, alkalmazni kívánt módszereinket. Az egészségnevelési témákban tartott osztályfőnöki órák mellett a szakórák nyújtotta lehetőségeket, a tantárgyközi kapcsolatok erősítését és a tanórán kívüli foglalkozásokat is igyekszünk kihasználni.

Egészséges táplálkozás			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>napi étkezések és azok időpontja</li> <li>táplálékpiramis készítése</li> <li>a helyes táplálkozás szabályainak kialakítása</li> <li>kulturált tízórai a tanteremben</li> <li>a kulturált ebédlői étkezés szokásainak kialakítása</li> <li>„gyümölcs-akció”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>folyamatos</li> <li>tanév eleje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osztályfőnökök</li> <li>napközis csoportok vezetői</li> <li>iskolavezetés</li> </ul>
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>ételreklámok készítése</li> <li>gyümölcs –és zöldségszobrok készítése</li> <li>fenntartható fogyasztás – az étkezés környezeti hatásainak</li> <li>alutápláltság, kampányok, akciók</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>folyamatos tantárgyi feldolgozás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osztályfőnökök</li> <li>napközis csoportok vezetői</li> <li>szaktanárok</li> </ul>
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> <li>iskolai büfé kínálatának vizsgálata</li> <li>„Egészség hét” szervezése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>folyamatos</li> <li>munkacsoport-vezető munkaterve tanév elején</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>iskolavezetés</li> <li>védőnő</li> <li>Öko- munkacsoport</li> </ul>
Mindennapos testnevelés, testmozgás			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>heti három óra az órarendbe iktatva osztálykeretben</li> <li>ebből heti egy óra néptánc.</li> <li>a 4. és 5. testnevelés óra a napközis csoportvezetők irányításával zajló szervezett játékos sportfoglalkozás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>órarend kialakításakor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>igazgatóhelyettes</li> </ul>
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>heti három óra az órarendbe iktatva osztálykeretben</li> <li>a 4. és 5. testnevelés óra kötelező tömegsport foglalkozás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>órarend kialakításakor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>igazgatóhelyettes</li> </ul>
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> <li>a külső szakosztályokban igazolt, versenyszerűen sportoló tanulók számára a szakosztályban történő sportolással – a köznevelési törvényben meghatározott tartalommal beszerzett igazolás benyújtását biztosítjuk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>munkacsoport-vezető munkaterve tanév elején</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sport és szabadidő munkacsoport</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iskolai sportnap</li> <li>• Kirándulások</li> <li>• Szabadidős programok</li> </ul>		
<b>A testi és lelki egészség fejlesztése</b> <b>Viselkedési függőségek, a szenvedélybetegséghez vezető szerek fogyasztásának megelőzése</b>			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkölcsstan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tanmenet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnök</li> </ul>
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tematikus osztályfőnöki és biológia-egészségtan órák</li> <li>• plakátkészítő verseny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnöki munkaterv elkészítésekor</li> <li>• éves munkaterv megalkotásakor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnök</li> <li>• védőnő</li> <li>• iskolavezetés</li> <li>• Öko-munkacsoport</li> </ul>
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szűrővizsgálatok</li> <li>• hátrányos helyzetű tanulók felmérése</li> <li>• személyre szabott beavatkozások megtervezése, megszervezése</li> <li>• „Panasznap”- egyéni fogadó óra</li> <li>• RÉV-színház tematikus előadásai osztályfőnöki órákon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• folyamatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iskolaorvos</li> <li>• iskolafogászat</li> <li>• védőnő</li> </ul>
<b>A bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése</b>			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az agresszió fogalmának tisztázása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnöki munkaterv elkészítésekor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnökök</li> <li>• napközis csoportok vezetői</li> </ul>
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gyermekbántalmazás, családon belüli erőszak – tematikus osztályfőnöki órák</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnöki munkaterv elkészítésekor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnökök</li> </ul>
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az iskolai agresszió megnyilvánulási formái</li> <li>• a kapott eredmények elemzése mentén szükség esetén intézkedési terv kidolgozása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kérdőíves felmérés a tanév elején</li> <li>• kérdőívek összesítését követően</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iskolavezetés</li> <li>• gyermek- és ifjúságvédelmi felelős</li> <li>• iskolavezetés</li> <li>• gyermek- és ifjúságvédelmi felelős</li> <li>• osztályfőnökök</li> <li>• napközis csoportvezetők</li> </ul>
<b>A baleset-megelőzés és az elsősegélynyújtás</b>			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alapvető közlekedésbiztonsági szabályok megismerése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnöki munkaterv megalkotásakor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnökök</li> <li>• napközis csoportok vezetői</li> </ul>
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az elsősegélynyújtási program alapján</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• védőnő</li> </ul>
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iskolarendőr és iskolabiztonsági program</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• folyamatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iskolavezetés</li> </ul>
<b>A személyi higiéné</b>			
korosztály	feladatok	határidő	felelős
Alsó tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• helyes napi higiéniai szokások kialakítása</li> <li>• fogápolási szokások kialakítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnöki munkaterv kialakításakor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osztályfőnökök</li> <li>• napközis csoportok vezetői</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>helyes testtartás</li> <li>időjárásnak megfelelő öltözködés</li> </ul>		
Felső tagozat	<ul style="list-style-type: none"> <li>a serdülőkori testi változások és testi higiéné – tematikus tanórák</li> <li>biológia – egészségtan tematikus tanórái</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osztályfőnöki munkaterv megalkotásokr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osztályfőnökök</li> <li>szaktanárok</li> </ul>
Iskolai szint	<ul style="list-style-type: none"> <li>tematikus foglalkozások</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>folyamatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>védőnő</li> </ul>

Táblázat 4: NYME Öveges Kálmán Gyakorló Általános Iskola: Egészségfejlesztési program (részlet)

A táblázat a tanórai – elsősorban osztályfőnöki órák – kínálatát és az iskolai szinten állandóan vagy kampányszerűen megjelenő programjainkat tartalmazza. A tanórán kívüli szakköri foglalkozások, az erdei iskolai program, az egyes osztályok által szervezett tevékenységrendszer külön dokumentumokban található.

### Összefoglalás

Az egészségtudatosság kialakításának elsődleges színtere természetesen a család, ám az iskolai nevelés - oktatás szereplőire is nagy felelősség hárul. A gyakorlati megvalósítást elsődlegesen a természettudományos tantárgyak tananyag tartalma segíti: az általános iskola alsó tagozatán a környezetismeret, felső tagozaton pedig a természetismeret, biológia és földrajz órákon. Ez részben érthető, hiszen a megfelelő szaktudományos, természettudományos ismeretanyag, tananyag tartalom feldolgozása e tantárgyakon keresztül, szakképzett tanárok segítségével valósulhat meg. A testi, lelki egészségre nevelés, az egészségtudatos magatartás kialakítása és fejlesztése a személyiség egészét átható nevelési cél, így nem lehet csak bizonyos tantárgyakhoz kötni, minden tantárgyban meg kell találni azokat a tananyag tartalmakat, melyek segíthetnek céljaink elérésében. Ugyanakkor nagyon sok a bizonytalanság és a megválaszolatlan kérdés ezen a területen. Most nehéz lenne arra a kérdésre válaszolni, hogy a ma iskolája vajon pontosan mit is ért egészség alatt és milyen tartalmakkal tölti meg ezt a fogalmat valamint, hogy az egészségtudatosság kialakítását és fejlesztését egyes intézményekben milyen módszerek, eszközök mentén képzelik el. A tanulóknak a jelen iskoláiban kialakított egészségmagatartás vajon alkalmas-e arra, hogy a néhány évtized múlva felnőttként életét élő nemzedék számára megfelelő alapokat biztosítson. Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy a pedagógusok vajon hogyan értelmezik saját szerepüket az egészségnevelés folyamatában, ők vajon tisztában vannak-e saját testi – *lelki egészségük állapotával, ők maguk milyen életminőségben élnek, tesznek- e lépéseket saját testi – lelki egészségük megőrzéséért és, ha igen akkor mit és, amit tesznek vajon helyes-e. Azok a pedagógusok, akik e kérdéseket még saját maguk vonatkozásában sem tudják vagy nem akarják megválaszolni vajon tudnak-e segíteni a rájuk bízott gyerekeknek, tudják-e bátorítani a tanulókat az egészség iránti felelősségvállalásra, ha azt feltételezzük, hogy a testi-lelki egészségünk megismerése, megtartása, ápolása és fejlesztése elsősorban a mi kezünkben van. (Meleg, 2002)*

Csak reménykedhetünk abban, hogy az egészségnevelési rendszer a jelenleginél sokkal kidolgozottabb, gyakorlatiasabb lesz és a rendszer minden egyes szereplője testi-lelki egészségének megőrzését szolgálja.

### Referenciák

- [1] Eisenstein, Charles: Ascent of Humanity 2007. [www.ascentofhumanity.com](http://www.ascentofhumanity.com)
- [2] Erdei Anna – Rajnavölgyi Éva – Bárdos György: Környezet és egészség, civilizációs betegségek. In: Humánökológia. (szerk.: Nánási Irén) Budapest, 2005, Medicina Kiadó.
- [3] Kováts- Németh Mária: Az Erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig, Pécs, 2010, Comenius Kiadó,
- [4] Kováts- Németh Mária: Az Erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig, Pécs, 2010, Comenius Kiadó, 150.o.

- [5] Meleg Csilla: Iskolai egészségnevelés. A feladat újrafogalmazása, Magyar Pedagógia, 102. évf. 1. szám, 2002
- [6] Páldy Anna, Nagy Csilla, Juhász Attila, Apatini Dóra, Trájer Attila, Málnási Tibor: Környezet és egészség. In: Együtt a környezetért. (szerk.: Kovács- Németh Mária) Győr, 2011, Palatia Nyomda, 42.o.
- [7] Páldy Anna, Nagy Csilla, Juhász Attila, Apatini Dóra, Trájer Attila, Málnási Tibor: Környezet és egészség. In: Együtt a környezetért. (szerk.: Kovács- Németh Mária) Győr, 2011, Palatia Nyomda
- [8] Schumacher, Ernst Friedrich: A kicsi szép, Budapest, 2014. Katalizátor Kiadó
- [9] Szarka László (szerk.): GEO-FIFIKA Földtudományi Ismeretterjesztő Füzet 4. Föld és egészség, Sopron, 2008, Hillebrand Nyomda Kft. 3.o.
- [10] Wells, Nancy: How Natural and Built Environments Impact Human Health? 2010.  
[www.human.cornell.edu/outreach/upload/CHE\\_DEA\\_NaturalEnvironments.pdf](http://www.human.cornell.edu/outreach/upload/CHE_DEA_NaturalEnvironments.pdf).
- [11] Környezet és egészség. Budapest. 2004. [www.rec.hu/kiadvany/HPF\\_final.pdf](http://www.rec.hu/kiadvany/HPF_final.pdf)
- [12] Protecting children's health in a changing environment Report of the Fifth Ministerial Conference on Environment and Health. <http://www.euro.who.int/en>
- [13] Schumacher, Ernst Friedrich: A kicsi szép, Budapest, 2014, Katalizátor Kiadó
- [14] 130/1995. Kormányrendelet (<http://net.jogtar.hu>)
- [15] 243/2003. Kormányrendelet (<http://net.jogtar.hu>)
- [16] 202/2007. Kormányrendelet (<http://net.jogtar.hu>)
- [17] 110/2011. Kormányrendelet (<http://net.jogtar.hu>)