

Gyermekeink egészsége az iskolában: hogyan segítse a szülő a pedagógusok tennivalóit?

Kedves Szülők!

Ki ne szeretné, hogy gyermekei jobb egészségét még az iskolai élet is segítse? Hiszen ott annyi időt töltenek a gyermekek, hogy bizony mindenképpen hatással vannak az ott töltött napok-évek az egészségükre: vagy jó, vagy kevésbé jó hatással.

A gyermekek jobb egészségét szolgáló iskolai tennivalók összességét teljeskörű iskolai egészségfejlesztésnek (rövidítve: TIE) nevezzük. Ez lényegében abból áll, amit akármelyikünk otthon is tesz, ha egészségtudatosan neveli gyermekeit ill. éli életét.

Szerencsére ma már nem kell azért küzdenünk, hogy minden gyermek részesüljön ezeknek az iskolai tennivalóknak a jó hatásaiban: hiszen a népegészségügyi szereplők kitartó munkája, küzdelme nyomán 2010 óta a köznevelés irányítói megértették, szívükbe zárták ezt az ügyet, és 2011 ill. 2012 óta jogszabályok írják elő a TIE végzését minden köznevelési intézmény részére.

Az azonban bizonyos, hogy a pedagógusok mindennapi TIE-munkáját nagyban segíti, ha a szülők is tudnak ezekről és otthonról ők is támogatják. Erre szeretném kérni kedves Mindnyájukat ezen a helyen is.

A teljeskörű intézményi/iskolai egészségfejlesztés (TIE) rövid összefoglalása:

A TIE a köznevelésre vonatkozó jogszabályokban 2012 óta előírásként szerepel minden köznevelési intézmény (az iskola mellett az óvoda és a kollégium) részére, de számos más, vonatkozó jogszabály is támogatja (ld. alább a II. sz. mellékletet).

Az iskolai egészségfejlesztés (=a tanulók egészségben nevelése) akkor hatékony, ha teljeskörű. Ez az alábbiak teljesülését jelenti:

1. nem szűkül le egyik-másik beavatkozási területre, hanem mindegyik fő egészség-kockázati tényezőt befolyásolja;
2. nem szűkül le egy-egy akció időtartamára, hanem az iskola mindennapi életében folyamatosan és rendszeresen jelen van;
3. nem szűkül le egy iskolai közösség valamelyik részére, hanem az egészségfejlesztést megvalósító iskola minden tanulója részt vesz benne;
4. nem szűkül le a tantestület egyes tagjaira, hanem a teljes tantestület részt vesz benne; és
5. nem szűkül le az iskolán belüli közösségre, hanem bevonja a szülőket és az iskola közelében működő, erre alkalmas civil szervezeteket, valamint az iskola társadalmi környezetét (pl. fenntartó) is.

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az alábbi négy egészségfejlesztési alapeladat rendszeres végzését jelenti az iskola mindennapjaiban - minden tanulóval, a teljes tantestület és alkalmazotti közösség, az iskolaegészségügyi szolgálat szakemberei, a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai segítség és ellenőrzés mellett:

- **I.Egészséges táplálkozás** megvalósítása (lehetőleg a helyi termelés - helyi fogyasztás összekapcsolásával);
- **II.Mindennapos testnevelés** minden tanulónak az egészségfejlesztési kritériumok teljesítésével, és az azt kiegészítő egyéb testmozgás;

- **III.A gyermekek érett személyiséggé válásának azaz lelki egészségének elősegítése** személyközpontú pedagógiai módszerekkel és a művészetek személyiségfejlesztő hatékonyságú alkalmazásával (éneke, tánc, rajz, mesemondás, népi játékok és népi rítusjátékok, kézművesség, stb.);
- **IV.Egészségismeretek** széles köre készség szintű elsajátításának, más szóval az egészségműveltségnek az elősegítése (a részletes témalistát ld. alább az I. sz. mellékletben).

A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés az idevágó nemzetközi és hazai szakirodalom bizonyítékai szerint az alábbi részterületeken jelentkező hatások révén eredményezi a jobb egészséget:

- a tanulási eredményesség javítása;
- az iskolai lemorzsolódás csökkenése;
- a társadalmi befogadás és esélyegyenlőség elősegítése;
- a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószer-fogyasztás és egyéb szenvedélyek elsődleges megelőzése;
- bűnmegelőzés;
- a társas kapcsolatok javulása a kortársakkal, szülőkkel, pedagógusokkal;
- az önismeret és önbizalom javulása;
- az alkalmazkodókészség, a stresszkezelés, a problémamegoldás javulása;
- érett, autonóm személyiség kialakulása;
- a krónikus, nem fertőző népbetegedések (lelki betegségek, szív-érrendszeri, mozgásszervi és daganatos betegségek, cukorbetegség) elsődleges megelőzése;
- a társadalmi tőke növelése.

Fentiek alapján a teljeskörű iskolai egészségfejlesztés hatékony megvalósítása népegészségügyi, pedagógiai és osztálytársadalmi cél.

Ezért az Oktatásért Felelős Államtitkárság és az Egészségügyért Felelős Államtitkárság 2016. márciusban elkészítette a pedagógusok részére a TIE ajánlást, melyben összegyűjtötték, hogy mindennapi TIE-tevékenységeikhez hol találnak segítséget. Ezen TIE ajánlást az Oktatási Hivatal 2016. április 19-én kiküldte minden iskola igazgatójának és felkerült a www.kormany.hu honlapra, 2018. április óta a Népegészségügyi Nemzeti Központ (NNK) hivatalos honlapján is olvasható: <http://www.egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztes-a-mindennapokban.html>

2020. február 7-én az Oktatási Hivatal kiküldte a TIE nyomkövetését szolgáló online kérdőívet a hozzá tartozó államtitkári tájékoztatással és két mellékletével, ezek elérhetők a NNK honlapján: <http://www.egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztes-a-mindennapokban.html> .

Néhány ötlet, hogy mivel segíthetik a szülők a pedagógusok TIE-munkáját:

Talán a leghatásosabb eszközünk, ha a gyerekeket magukat tudjuk "munkára fogni", azaz az egyes egészség-témákban ill. az egészséget szolgáló mindennapi tennivalókban ők maguk tevételeg szerepet kapnak ill. vállalnak. Ehhez a szülők és pedagógusok közti kapcsolatra, jól működő együttműködésre van szükség. Ha ezt sikerül felépítenie a szülők munkaközösségeinek, akkor az alábbi ötleteket javasolhatjuk megfontolásra – nyilván minden iskola és minden település más-más helyzetben van, így mindenhol más-más ötletek működhetnek jól.

I.Egészséges táplálkozás segítéséért:

- nézzenek utána különböző csoportokban az interneten és közösen alakítsák át az iskolai büfét, automatát (kínálatát, tájékoztató-megnyerő anyagait, környezetét) – tanáraikkal, iskolaorvosukkal, iskolai védőnőjükkel és szüleikkel is együttműködve

- gondolkozzanak közösen és alakítsák az étterem körülményeit saját kétékezi munkájukkal olyanná, ahol kellemesen érzik magukat
- gondolkozzanak közösen és szervezzék meg magukat, hogy szabadidejükben gyakorolják a tudatos vásárlást élelmiszerboltban és piacon – ebben is együttműködve tanáraikkal, iskolaorvosukkal, iskolai védőnőjükkel, szüleikkel együttműködve, és lehetőleg dietetikus is bevonva.

II. Mindennapos testnevelés és az azt kiegészítő egyéb testmozgás segítéséért:

- nézzenek utána különböző csoportokban az interneten, hogy mi mindennek kellene történnie a testnevelésben a minél jobb egészség érdekében
- online kérdőív segítségével értékeljék saját tesi-óráikat
[tesigyerekeknek](#)
[tesiszuoloknak](#)
- beszéljék meg, hogy ők mit tehetnek a jobbításért (pl. egymás serkentésére videók készítése, ezekből kivett fotók vándorkiállítása az osztályokban)
- beszéljék meg mindezt a testnevelő tanáraikkal, az iskolaorvosukkal és iskolai védőnőjükkel is
- nézzenek utána különböző csoportokban az interneten, hogy saját iskolájuk környezetében milyen sportszervezettel lehetne együttműködni saját délutáni sportolásuk érdekében, ha ehhez szervezési és anyagi segítség lenne szükséges, keressék meg iskolájuk igazgatóját, fenntartóját és településük polgármesterét – mindebben együttműködve tanáraikkal, iskolaorvosukkal, iskolai védőnőjükkel, szüleikkel.

III. Lelki egészséget elősegítő pedagógiai módszerek, a művészetek és egyéb alkotó tevékenységek alkalmazása az iskola mindennapjaiban:

- nézzenek utána különböző csoportokban az interneten, hogy mely pedagógiai módszerek segítik elő a lelki egészséget és melyek maradnak ebben le
- gondolkozzanak saját iskolai mindennapjaikon: értékeljék ebből a szempontból saját tanóráikat
- vonják be a közös gondolkodásba iskolájuk igazgatóját, iskolaorvosát és iskolai védőnőjét, pszichológusát, valamint szüleiket
- keressék annak módját, hogy a lelki egészséget elősegítő pedagógiai módszerek hogyan válhatnak általánossá saját iskolájukban
- keressék annak módját, hogy művészeti és egyéb alkotó tevékenységekben vehessenek részt minél rendszeresebben:
 - o vegyék fel a kapcsolatot a közeli könyvtárral, múzeummal, színházzal
 - o keressenek a szülők, tanárok ismerősei körében olyan művészeket, akik szívesen eljönnek hozzájuk és művészi élményt nyújtanak
 - o keressenek olyan kézműves mestereket a közelükben, akiknek a munkáját megnézhetik, az érdeklődők esetleg részt is vehetnek benne (pl. "Ki miben ügyes?")

IV. Egészséget támogató ismeretek és készségek fejlesztése:

- nézzenek utána ill. gondolkodjanak közösen azon, hogy milyen témákban van szükség ismeretekre és készségekre ahhoz, hogy ők maguk egészségesen tudjanak élni most és felnőttkorukban
- nézzék át az egyes évfolyamok tananyagát, jelöljék, hogy mely témák szerepeltek és melyek nem, valamint azt is, hogy ami szerepelt, az nekik eleget segített-e a majdani döntéseikhez
- mindezt beszéljék meg iskolaorvosukkal, iskolai védőnőjükkel, szüleikkel és iskolaigazgatójukkal
- közösen keressenek megoldást a feltárt hiányosságok pótlására, pl. tegyenek javaslatot, hogy mely tanórákon és milyen módon lehetne jobban használható tudást megszerezniük
- keressenek olyan honlapokat, melyek jó segítséget tudnak nyújtani (ebben támaszkodjanak tanáraik, iskolaorvosuk, iskolai védőnőjük, szüleik tapasztalataira is)

- gondolkozzanak és tegyenek javaslatot arra, hogy mivel, hogyan lehetne lemérniük saját tudásukat és készségeiket.

Népegészségügyi segítség:

A gyermekek öntevékenysége mellett nagyon hasznos lehet, ha a kedves szülők tudják: a népegészségügyi szakemberek közül több is segítheti az iskolai munkát: pl. az egészséges táplálkozás témában a dietetikus, a mindennapos testnevelés keretén belül minden gyermekkel végzendő hatékony tartásjavítás témájában az egészségügyben elérhető gyógytornász. Az egészség-ismeretek átadásához az iskolaorvos hívhat különböző egészségügyi szakembereket, ha egyes témák feldolgozásához ezt a pedagógusokkal közösen jónak látja.

Néhány hasznos link további tájékozódásra:

TIE ajánlás:

<http://egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztes-a-mindennapokban.html>

TIE rövid összefoglalása:

<http://egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztes-a-mindennapokban.html>

Somhegyi A: A népegészségügyi szakemberek és intézmények feladatai a teljesskörű iskolai egészségfejlesztés szakmai segítségével. Népegészségügy 2018; 96:69-76

<https://ogk.hu/~media/Files/ogk/prevenzio-tie-nepeu-segitese-nepegeszsegugy-2018-1.ashx>

Somhegyi A: A mindennapi testnevelés egészségfejlesztési kritériumai: megvalósításuk jelen helyzete. Népegészségügy 2014; 92:4-10

https://ogk.hu/~media/Files/ogk/MT%20egeszsegfejlesztesi%20kriteriumai%20N%C3%A9peg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%BCgy%202014_1%20sz%C3%A1m.ashx

Mindennapos testnevelés kérdőíveinek linkjei (készült: 2019. április 22.):

[tesigyerekeknek](#)

[tesiszuloknek](#)

Somhegyi A., Lazáry Á., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Boja S., Szilágyi Á., Varga P.: A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe. Népegészségügy 2014; 92:11-19

https://ogk.hu/~media/Files/ogk/Biomechanikailag%20helyes%20testtar%C3%A1s%20N%C3%A9peg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%BCgy%202014_1%20sz%C3%A1m.ashx

Somhegyi A. és mtsai: Tartáskorrekció - A biomechanikailag helyes testtartás kialakításához szükséges izomerő és izomnyújthatóság ellenőrzését és fejlesztését elősegítő gyakorlatok – I. videó: oktató film testnevelő pedagógusok részére; II. videó: a gyakorlatok együtt-tornászásra alkalmas módon bemutatva; III. videó: a gyakorlatok óvodásokkal végezve; könyv: az elméleti háttér és a gyakorlatok leírása rajzokkal illusztrálva

<https://gerinces.hu/prevenzio/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/>

A hatékony tartásjavítás érdekében készült segítő anyagok testnevelők részére:

<https://gerinces.hu/prevenzio/javaslatok-tartaskorrekcio-oktatanak-modszertanahoz/> (egy testnevelővel sokat együtt dolgozó gyógytornász tapasztalatai)

<https://gerinces.hu/prevencio/gerinc-es-izuletvedelem-az-iskolai-testnevelésben/> (ugyanannak a gyógytornásznak a gyakorlati javaslatai)

https://gerinces.hu/testnevelés/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartás-es-terd-kimelete-erdekeben-szülöknek-testnevelőknek/ (osztálytermi tartáskorrekció, lábizomerősítő és térdizom-egyensúlyt javító gyakorlatok tornatermen kívüli testnevelés órákra és otthonra)

A mindennapos testnevelésről és a speciális tartásjavításról tájékoztató anyagok szülők részére
<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testnevelés-hatekony-mukodése-orvosoktol-szülöknek/>

Okosdoboz portál: www.okosdoboz.hu

A köznevelésért és az egészségügyért felelős államtitkárok levele, a TIE nyomonkövetését szolgáló online kérdőív, valamint a két melléklet az alábbi linken tekinthető meg:
<http://egeszseg.hu/teljeskoru-iskolai-egeszsegfejlesztés-a-mindennapokban.html>

WHO Regional Office for Europe: Health 2020: education and early development. Synergy between sectors: Fostering better education and health outcomes, 2014.
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/257881/H2020-SectoralBrief-Education_11-09-Eng.pdf

Az UNESCO keretében folyó törekvések az oktatás és egészség együttes fejlesztéséért, pl:
https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1
<http://www.schoolsandhealth.org/Pages/FRESH.aspx>
<https://unescochair-ghe.org/>

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) honlapja:
<https://www.schoolsforhealth.org/>

Young I, St. Leger L, Buijs G, 2013: School health promotion: evidence for effective action. Background paper SHE Factsheet 2.
<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet2-background-paper-school-health-promotion-evidence.pdf>

WHO Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) honlap magyar híradása (2019. április 5.): SHE Newsletter 2019/3: Holistic health promotion (HHP) in Hungarian schools
<https://mailchi.mp/ucsyd/she-newsletter-3-2170457?e=3289fd77aa>
<https://www.schoolsforhealth.org/newsroom/mon-08042019-1053-health-promoting-schools-hungary>

Budapest, 2021. március 11.

Dr. Somhegyi Annamária

Dr. Somhegyi Annamária Ph.D.
Országos Gerincgyógyászati Központ
prevenció igazgató
EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkárság szakértője a TIE ügyeiben
(a WHO „Schools for Health in Europe Network Foundation” /SHE/
EMMI által kinevezett magyar nemzeti koordinátora)

I. Melléklet:

Az egészségismeretek témakörei az iskolában, melyek hatékony átadása a megfelelő készségek kialakítását is jelenti:

(A hosszú témalista négy fő téma alá sorolása egyrészt segíti a megértést, másrészt azonban a nyilvánvaló átfedéseket nem tudja kezelni.)

Az egészséget befolyásoló tényezők:

- Az egyén és az őt körülvevő közösség egészsége mint közös felelősségünk.
- A gyermek jogai és kötelességei: jogtudatosság és kötelességtudatosság.
- A jó egészségi állapot megőrzése.
- Személyi higiénia.
- Az egészséges pszichoszexuális fejlődés.
- A környezet egészsége.
- Médiatudatosság, a médiafogyasztás egészségvédő módja.
- A média egészséget meghatározó szerepe.
- Művészeti tevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai.
- Fogyasztóvédelem.
- Idő és az egészség, alvás és egészség, bioritmus, időbeosztás.
- Tartós egészségkárosodással élő társakkal együttélés, a segítségre szorulóknak segítése.
- Táplálkozás:
 - A táplálkozás és az egészség, betegség kapcsolata.
 - Az egészséges táplálkozás, élelmiszerek helyi termelése, helyi fogyasztása.
 - Lelki eredetű táplálkozási zavarok.
 - A beteg ember táplálásának sajátosságai.
- Testmozgás:
 - A testmozgás és az egészség, betegség kapcsolata.
 - Az egészséghez szükséges testmozgás.
 - A szervezet fejlődése és működése testmozgással és annak hiányában.
 - Sporttevékenységek lelki egészséget, egészséges személyiségfejlődést és tanulási eredményességet elősegítő hatásai.
- Lelki egészség (ide tartozik a stressz- és konfliktus-kezelés, problémamegoldás fejlesztése, valamint az agresszió, bántalmazás és a szenvedélybetegségek elsődleges megelőzése is):
 - A lelki egészség.
 - Önismeret, önértékelés, a másikat tiszteletben tartó kommunikáció módjai, ennek szerepe a másik önértékelésének segítésében.
 - Az érett, autonóm személyiség jellemzői.
 - A társas kapcsolatok (ide tartozik a társas kapcsolati készségek fejlesztése, valamint a családi életre nevelés is).
 - A nő szerepei, a férfi szerepei.
 - A társadalom élete, a társadalmi együttélés normái, illem és etika, erkölcs.
 - A családi élet – kapcsolat a család tagjai között; közös tevékenységek.

Betegségek megelőzése:

- Megelőzhető fertőző betegségek, a megelőzés elmulasztásának következményei.
- Megelőzhető nem-fertőző idült (krónikus) betegségek.
- Idült (krónikus) betegek egészsége.
- Gerincvédelem, gerinckímélet.
- Balesetek, baleset-megelőzés, elsősegély-nyújtás.

- A szenvedélybetegségek és megelőzésük (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, játék-szenvedély, internet- és tv-függés).

A gyermek fejlődése:

- A gyermekáldás, a várandósság alatti hatások a gyermek fejlődésére.
- A gyermek fejlődését elősegítő viszonyulás a gyermekhez – családban, iskolában.

Az egészségügy igénybevétele:

- Otthoni betegápolás.
- Iskola-egészségügy igénybevétele.
- Az egészségügyi ellátórendszer többi elemének igénybevétele.

II. Melléklet:

A teljes körű iskolai egészségfejlesztés megvalósítását segítő jogszabályok:

1. A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény egésze a nevelést állítja középpontba, mégpedig a gyermek testi-lelki egészségének elősegítésével, amit a törvény számos paragrafus bizonyít (pl. a gyermeki jogok és kötelességek együttese, a gyermeknek megfelelő bánásmód, a szülők és az iskola együttműködése, az erkölcsi és a hazafias nevelés, a családi életre nevelés, az egészségnevelés és környezeti nevelés). A törvény tartalmazza a mindennapi (heti 5) testnevelést /27.§.(11)/ minden évfolyam részére, melynek felmenő rendszerű megvalósítása a 2015. szeptemberben kezdődő tanévben vált teljessé. /97.§.(6)/.
2. A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012 (VIII. 31.) EMMI rendelet (továbbiakban rövidítve: 20/2012-es EMMI rendelet) X. fejezete foglalkozik a tanulók egészségével, biztonságával kapcsolatos feladatokkal: a nevelési-oktatási intézmény teljes körű egészségfejlesztéssel kapcsolatos feladatait koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon kell megtervezni a helyi pedagógiai program részét képező egészségfejlesztési program keretében. Ezt a programot a nevelőtestületnek kell elkészítenie, az iskola-egészségügyi szolgálat közreműködésével.
3. A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30) EMMI rendelet megjelenése és hatályba lépése (az előírásokat 2015. szeptember 1-jétől kell alkalmazni) nagyban segíti az egészséges táplálkozás korszerű elvárásainak teljesülését, miközben a helyi termékek felhasználását is segíti.
4. A nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól szóló, 1999. évi XLII. törvény 2011-ben történt szigorítása jelentősen támogatja az iskolai egészségfejlesztés megvalósulását.
5. Az iskolaegészségügy segítő szerepéről az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 42.§.1. bekezdése, az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXXIII. törvény és az iskola-egészségügyi ellátásról szóló 26/1997. (IX.3.) NM rendelet, valamint az egészségügyről szóló egészségbiztosítás keretében igénybe vehető betegségek megelőzését és korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról szóló 51/1997. (XII.18.) NM rendelet is rendelkezik.