

# Az egészség- és környezeti nevelésre alapozott komplex óvodai program

*Az Emberi Erőforrások Minisztériuma megbízásából az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő a Nemzeti Tehetség Program keretében kiírt a "Szakkollégiumok tehetséggondozó programjainak támogatása" című NTP-SZKOLL-21-0047 számú pályázat keretében*



# Egészség

- természettudományok fejlődése
  - 1800-as évek- a figyelem az egészség biológiai alkotóelemire irányul
- tudományos orvoslás fellendülése
- XVIII.-XIX. sz. mechanikus szemléletmód ⇔ XIX. sz. medicinális modell



# Egészségmodellek

- Az egészségmodellt meghatározza:
  - Egészség definíció
  - Egészséget meghatározó tényezők köre/egyéni tulajdonság, környezeti tényezők/
  - A tényezők közötti kapcsolatrendszer


# Biomedikális modell

- XX. sz. diagnosztikus eljárások
- Nyugati orvostudomány modell
- betegség kialakulását előidéző folyamatra fókuszál
- A betegség oki tényezői között kizárólagos jelentőséget tulajdonít a biológiai folyamatoknak
- a biológiai gyógymódok túlértékelése (gyógyszerek, műtéti és terápiás eljárások)
- betegséget és nem beteget kezel - betegségközpontú
- nem alkalmas krónikus betegségek kezelésére
- elkülönítik és külön kezelik a szomatikus és a pszichés jelenségeket
- elszemélytelenedett orvos – beteg kapcsolat
- nem tulajdonít jelentőséget a prevenciónak

# Pszichoszomatikus szemlélet

- lélektani tényezők a szomatikus rendszer működését befolyásolják
- az ember testi – lelki egységben létezik
- harmónia ➡ egészség
- betegség = DISZHARMONIKUS MŰKÖDÉS
- gyógyítás során a harmónia helyreállítása történik
- a gyógyulás folyamatában kiemelt jelentősége van az orvos – beteg kapcsolatnak
- fontos a megfelelő empátiás készség

# Etiológiai pszichoszomatika – pszichoanalitikus pszichoszomatika

- néhány betegség háttérében tudattalan konfliktusok, ill. személyiségtényezők állnak
- lelki folyamatok testi kifejeződése
- bizonyos vágy, késztetés külső vagy belső akadályok miatt nem nyilvánulhat meg eredeti formájában, nem elégülhet ki, nem vezetődhet le
- elfojtott vágy  látványos testi tünetek
- a tüneteknek értelme, jelentése van

# Etiológiai pszichoszomatika – pszichoanalitikus pszichoszomatika

- A beteg felhasználja az illető testrészt a probléma szimbolikus bemutatására, míg az adott szerv nem betegszik meg
- Terápia: szuggesztió, pszichoterápia, pszichoanalízis
- Tudattalan lelki konfliktusok mellett szerepe van a betegségre hajlamosító személyiség – szerkezetnek (kóros dependencia, frusztrált szeretetszükséglet)

# Bio – pszichoszociális modell

- pszichológiai, szociális, mentális, kulturális faktorok szerepe a betegségek kialakulásában
  - minden betegségre egyaránt érvényes
  - minden betegség multikauzális természetű
  - az orvos személyiségével, érzelmeivel, viselkedésével aktív résztvevője a gyógyulási folyamatnak



# Szalutogenezis

- A. Antonovsky – koherencia – élmény
- egészségközpontú beállítottság – az egészség eredete áll a középpontban
- ember és környezete közötti harmónia, összhang, koherencia élmény alapvető
- koherencia érzet összetevői: érthetőség – átláthatóság, megvalósíthatóság (rendelkezésre álló erőforrások), van értelme

# TALCOT PARSONS (1972)

- Az egészség az egyén **optimális teljesítőkéességének állapota**, amely azoknak a **szerepeknek** és feladatoknak a betöltésére teszi képessé, melyekre szocializálódott.
- Az egészség akkor adott, ha:
  - az egyén szociálisan **integrálódott**
  - a változó terhelésekhez **alkalmazkodni tud**
  - individuális **önállóságát megőrzi**
  - **megteremti az összhangot** a biogenetikai, a fizikai, a pszichológiai és a szociális lehetőségek között.

# Egészség fogalma

## Biomedikális modell:

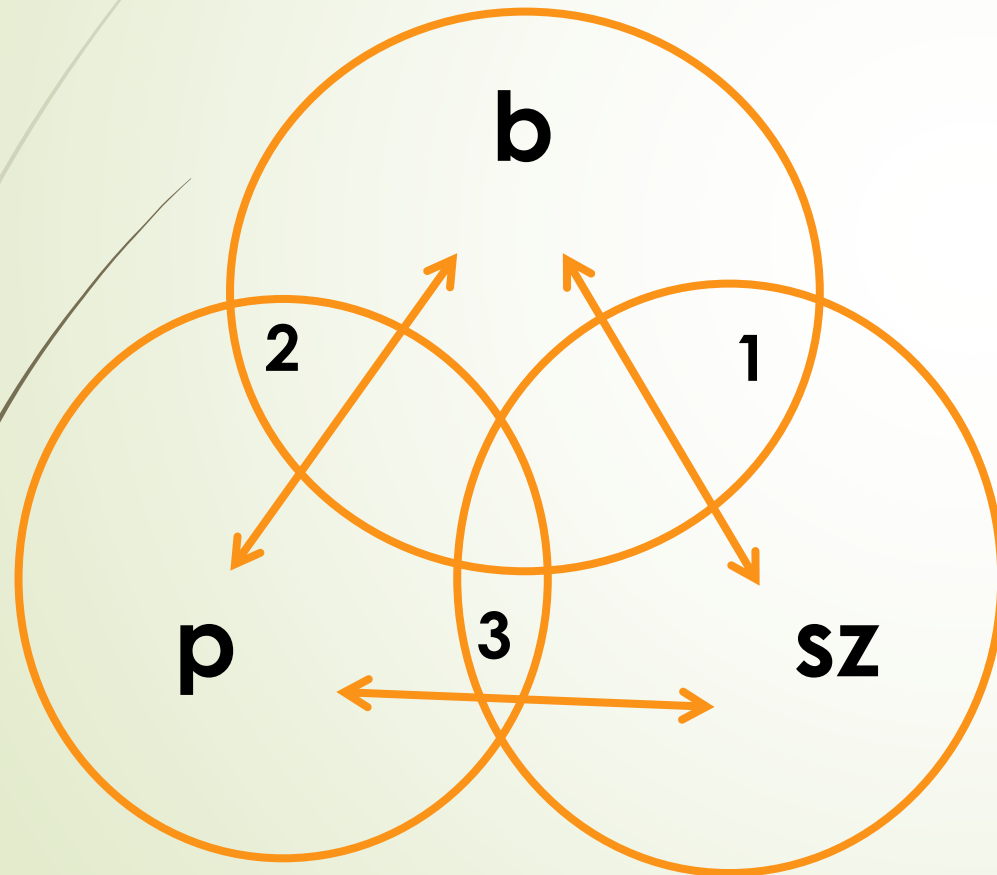
➤ Egészség = Betegség hiánya

## WHO - 1948

*„Az egészség a teljes fizikai, szellemi (mentális), és társadalmi (szociális) jólét állapota, nem csupán a betegség illetve képességcsökkenés hiánya.”*

- több szempontú megközelítés
- pozitív megközelítés
- dinamikus egyensúly

# Az Egészségügyi Világszervezet „EGÉSZSÉG” fogalmának modellje



**b** = biológiai (szervezeti) „jólét”,  
homeosztázis, alkalmazkodás

**p** = pszichikus (lelki, szellemi)  
„jólét”, kiegyensúlyozottság

**SZ** = szociális (társas-társadalmi)  
„jólét”, létfeltételek, társas  
kapcsolatok optimalizálása

↔ = kölcsönhatás

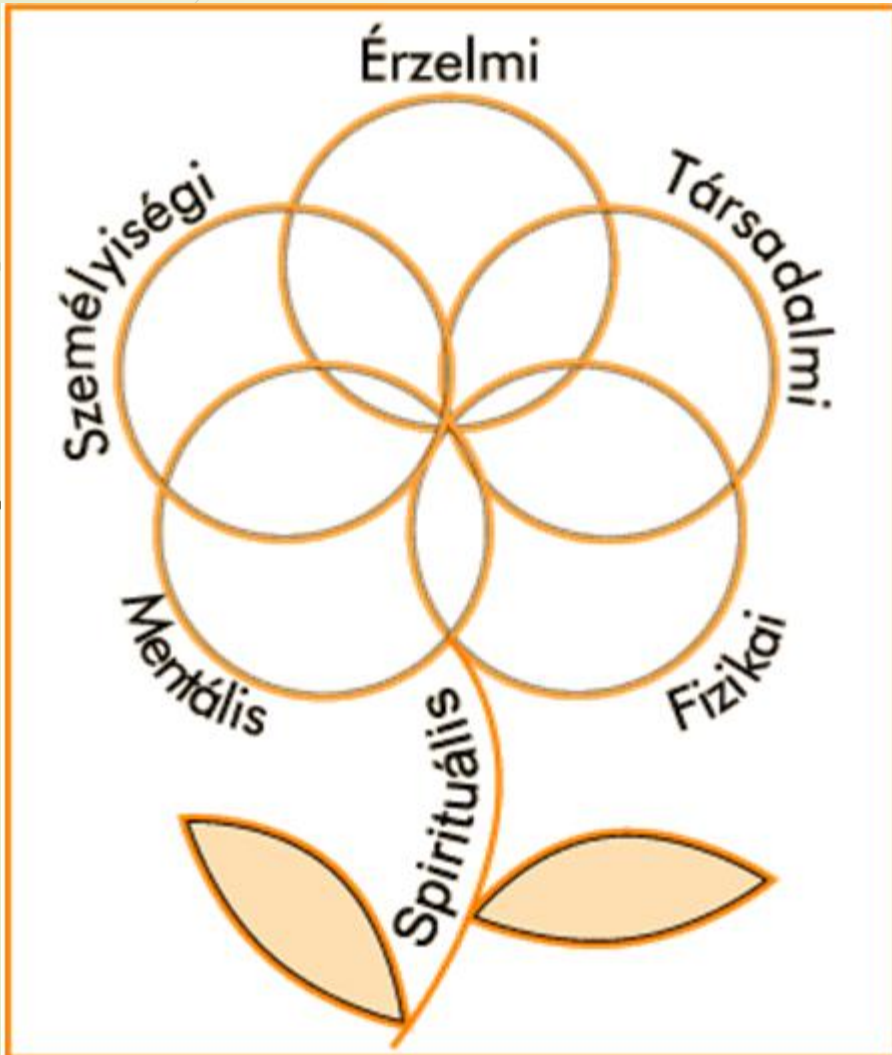
1 = bioszociális kapcsolatok

2 = pszichoszomatikus kapcsolatok

3 = pszichoszociális kapcsolatok

# EGÉSZSÉGVIRÁG szimbólum

A Soros-alapítvány egészségnevelő programjának szimbóluma és a program hitvallása. (Eberst, R.1984)



- **Érzelmi**
  - megértjük-e e érzéseinket, ki tudjuk-e fejezni
- **Társadalmi**
  - hogyan látjuk magunkat
  - együttműködés
- **Fizikai**
  - Test működése
- **Mentális**
  - Képzettség, nyitottság az új iránt
- **Személyiségi**
  - önismeret
- **Spirituális**
  - Lelki stabilitás, belső harmónia

# 1986. Ottawai Charta

Az egészség fogalmának szélesebben értelmezett társadalmi megközelítése

- „Az egészség olyan állapot, melyet az anatómiai integritás, a teljesítményre való képesség, a személyes értékek, a családi munka és közösségi szerep, a jóllét érzése, a betegség és a korai halál rizikóitól való mentesség jellemez.”

***„Az egészség az élet forrása és nem életcél!”***

- pozitív megfogalmazás, mely hangsúlyt fektet a szociális és a személyes erőforrásokra is, épp úgy mint a fizikális állapotra, kapacitásra

# Az egészséget befolyásoló tényezők

1974. LaLonde:

- **Egészséget befolyásoló tényezők:**
  - ▶ Egyénből, az egyén életmódjából és a gazdasági-, fizikai-, társadalmi környezetből adódnak.
    - ▶ genetika: 27-29%
    - ▶ életmód: 40%
    - ▶ közvetlen környezet: 20%
    - ▶ egészségügyi ellátórendszer: 11-13%
- Az egészségmegőrzésben a környezeti és szociális tényezők nagyobb szerepet játszanak, mint az egészségügy!

## Erőforrások, védőfaktorok

- Erősségek és körülmények, melyek segítenek az élet kihívásaival szemben
- Lehet:
  - Biológiai: egészséges hormonházt.
  - Pszichológiai: magas frusztrációs tol.,
  - Szociális: stabil munkahely, boldog párkapcsolat
  - Spirituális: vallás

## Terhelések, rizikófaktorok

- Kihívások
- Néha megváltoztathatóak
  - Biológiai: pszichiátriai betegség a családban
  - Pszichológiai: alacsony stressztűrő képesség
  - Szociális: anyagi, munkahelyi stressz
  - Spirituális: élet értelmének elvesztése

- Ha a megterhelés túl sokáig tart, vagy túl sok fajta jön össze és nincs elég erőforrásunk az megbetegítő lehet
- Lelki egészségünk fenntartásához a terhelések alacsony szintje és az erőforrások növelése szükséges!!!



# Egyéni védőfaktorok:

- **Temperamentum:** könnyen adaptálódik és pozitív reakciót kap a környezettől
- **Fejlődési ütem:** a „jól” fejlődő gyermek pozitív élmény a környezetnek
- **Speciális tehetség:** elismerést vált ki, nő az önértékelés
- **Szociális kompetenciák:**
  - pozitív énkép
  - önsegítő készségek
  - önállóság
  - megfelelő viselkedésszabályozás
  - belső kontrollosság

Erősítik a személyiséget és a boldogulást

# Környezeti védőfaktorok:

- Gyermek száma: 4-nél kevesebb (figyelemmegosztás, feladatok szervezése)
- Anya iskolázottsága: kihat a szülői viselkedésre és a családi körülmények mérlegelésére
- Biztonságos kötődés – ha az elsődleges gondozóval sérült, helyettesítő
- Jó kortárs kapcsolatok: szociális kompetenciák fejlődése, kötődés biztonsága, szeretettség érzése
- Intézményesített segítség keresése és elfogadása

Egészségmegőrzés  
egészségfejlesztés





➤ **Prevenció: célja** a betegségek minél korábbi stádiumban való **felismerése** és a **gyógyítás**.

➤ prevenció szintjei:

➤ primer prevenció

➤ secunder prevenció

➤ terciér prevenció

# Primer prevenció

➤ Egészséges emberekre irányul!!!

➤ Cél:

- az **egészség általános védelme**, az egészségkárosodás megelőzése,
- a fizikai állóképesség, a mentális jólét, a környezeti biztonság megőrzése

# Primer prevenció

## ➤ elsődleges megelőzés eszközei:

- védőoltások – fertőző betegségek elleni küzdelemben
- járványügyi intézkedések – fertőző betegségek esetén
  - bejelentő rendszer – fertőző betegségek
- D-vitamin adagolás – rachitis
- vaskészítmények adása – terhességi anaemia
- fogápolás, fluorozott víz – fogszuvasodás
- tiszta levegő, egészséges ivóvíz,
- Egészségnevelés - helyes táplálkozás, testmozgás
- munkahelyi védőeszközök, berendezések, pl. elszívók

# Secunder prevenció

- Célcsoport:

- egészséges emberek

- egészségileg kockázati helyzetben lévők –  
betegségre hajlamosító tényezők,

- Cél:

- Betegségek, elváltozások korai felismerése, a hatásos kezelés, vagyis minél rövidebb idő alatti gyógyulás

- a kockázati helyzetből ne legyen betegség, ill. szövődmény

# Secunder prevenció

## ➤ secunder prevenció eszközei:

### ➤ szűrővizsgálatok :

- tüdőszűrő, mammográfia, nőgyógyászat, urológia, RR mérés
- Szülői megfigyelésen alapuló kérdőívek



Kérdések	Igen, rendszeresen (gyakran, többnyire)	Néha (ritkán, nem nagyon, de előfordul)	Még nem	Védőnői tapasztalat: ugyanaz-e? igen/nem
1. Rövidebb lépcsőn (3-4 fok) önállóan megy fel-le (kézfogás és kapaszkodás nélkül)?				
2. Szokott-e úgy csinálni játékból, mintha főzne, autót vezetne stb.? (Pl.: kis edényekben főz kavicsból, homokból, kavargat, öntöget, kezeivel játékból kormányoz, stb.)				
3. Egyszerű dallamot, mondókát ismétel? (Pl. "hóc-hóc katona", „süss fel nap, fényes nap”)				
4. Legalább 15 cm távolságból rajzol vagy nézi a mesekönyvet?				
5. Tudja-e, hogy lány vagy fiú?				
6. Tud-e zárt kört, karikát rajzolni? (Nem kell szép szabályosnak lennie!)				
7. Beszéde érthető-e idegen számára?				
8. Párbeszédbe bevonható? (Azaz beszélgetést kezdeményez, kérdez és a hozzá intézett kérdésekre válaszol. Pl. „Te most mit csinálsz? Miért vágod le az ágakat?” - „Metszem a fákat”.)				
9. Segít társainak, családtagjainak (Pl.: elpakolni, teríteni, rendet rakni)?				
10. Szobatiszta nappal? (Időben jelzi, ha pisilni, kakilni kell?)				
11. Megosztja örömét, bánatát, vagy a számára fontos eseményeket? (Pl. „Nézd apu, de szép markoló!”, „Képzeld anyu, láttam egy nagy kutyát!”, stb.)				
12. Játéka során különböző tárgyakkal helyettesíti a jelen nem lévő tárgyakat? (Pl. kocka = gombóc, ceruza = horgászbot, stb.)				



1. kérdés



2. kérdés



4. kérdés

# Tercier prevenció

- Célcsoport: krónikus betegségben szenvedők
  - komplikációk, tartós **károsodások csökkentése**,
  - szövődmények, rokkantság kivédése,
  - a **rehabilitációs** lehetőségek kihasználása → eredeti állapot helyreállítását célozza

## Tercier prevenció eszközei:

- **gondozás:**
  - coronaria betegekénél – újabb infarktus kivédése
  - onkológiai betegekénél – metasztázis megelőzése
  - cukorbetegéknél – retino-, nefropátia, végtagamputáció kivédése

# Szemléletváltás

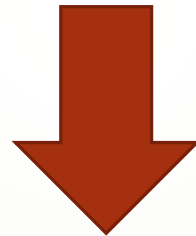
1. Egészségmegőrzés (tradicionális eg.nev.):
  - Adott (optimális állapot) megőrzésére irányul
  - Információközlésre korlátozódik
  - Az információ átadáson túl passzív
  - Én vagyok a szakember, én tudom, hogy mi a jó neked, és elvárom, hogy a tőlem kapott információk alapján változtass a magatartásodon.



Kudarac

# Szemléletváltás

- 1970-es évek – a kudarc fel- és beismerése.
- Magatartástudományok (szociológia, pszichológia, pedagógia) eredményeinek tanulmányozása.
- Kialakultak a különböző egészségnevelési modellek melyek figyelembe vették az egészséget befolyásoló tényezők széles körét.



## 2. Egészségnevelés:

- Általában az életmódi elemek megváltozását célozza
- Módszertanilag differenciálódott, az információ-átadáson túlmutató megközelítés



# Az egészségnevelés

## ➤ Célja

- **Az egészségkultúráltság kialakítása**
- Az egészséges életmód támogatása,
- az egészséget károsító magatartások visszaszorítása,
- a környezeti ártalmak csökkentése,
- betegségek megelőzése,
- az emberek életminőségének javítása,
- egészséget fejlesztő képességek fejlesztése



# Az egészségnevelés tartalma

- Elvégzi az ismeretek átadását
- Megtanít az értékek megvédésére
- Támogatja az egészséges életmód alakítását
- Segíti az egészséget támogató környezet kialakítását



# Az egészségnevelés tartalmi elemei

- Szomatikus nevelés
- Pszichohigiénés nevelés
- Szociohigiénés nevelés

AZ EGÉSZÉGNEVELÉS FUNKCIÓJÁBAN NEM MÁS,  
MINT A KORAI MEGELŐZÉS.



# EGÉSZSÉGNEVELÉS

## SZOMATIKUS NEVELÉS

1. Higiénés nevelés
  - a) Személyhigiénés nevelés
  - b) Környezethigiénére nevelés
2. Profilaxisra nevelés
3. Kondicionális, testnevelés, sport
4. Balestemelőzésre nevelés

## PSZICHOHIGIÉNÉS NEVELÉS

1. Önismeretre, önfejlesztésre nevelés
2. Egészségre életvezetésre nevelés
3. Környezeti hatások feldolgozására nevelés
4. Emberi kapcsolatok harmóniájára nevelés
5. Abúzusok, devianciák profilaxisa
6. Érzelmi nevelés

## SZOCIOHIGIÉNÉS NEVELÉS

1. Kedvező társas miliő működtetése
2. Kommunikációs nevelés, érintkezési zavarok profilaxisra nevelés
3. Szerepfeszültségek feloldása
4. Társadalmi izoláció megelőzése
5. Egészségpropaganda

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

TESTI-LELKI EGYENSÚLY

# Elsőfokú egészségnevelés

- **Egészséges** emberekre irányul
- Elsődleges célja az egészség leromlásának megakadályozása
- Másodlagos célja az egészség és életminőség pozitív irányba történő előmozdítása

Pl.: egészségfejlesztő programok az óvodás/iskolás korosztályban

# Másodfokú egészségnevelés

- Reverzibilis állapotok (pl. elhízás)
- Cél: gondozott felvilágosítása állapotával kapcsolatosan; információátadás arról, hogy mit tegyenek állapotuk javítása érdekében

➤ **Magatartásváltoztatásra törekvés** jellemzi

Pl.: dohányzásról való leszokás, vagy elhízás esetén életmódbeli tanácsadás

# Harmadfokú egészségnevelés

- Irreverzibilis folyamatok esetén
  - Cél: a gondozott és családjának megtanítása arra, hogy miként éljenek a megmaradt lehetőségekkel, rendezzenek be egy állapothoz igazodó életmódot és napirendet
  - **Megmaradt egészséget** hangsúlyozzuk
- Pl.: rehabilitációs programok
- A gyakorlatban a három keveredik!-

# Példák

	Táplálkozás	Közúti balesetek
Elsőfokú egészségnevelés	Az elegendő tápanyagot, rostot és energiát tartalmazó megfelelő és kiegyensúlyozott táplálék ismertetése.	Balesetek megelőzése (biztonságosabb utakért és járművekért folyó kampány), valamint az egyének biztonságos magatartásra nevelése.
Másodfokú egészségnevelés	Miként alakítsunk étkezési szokásainkon túlsúlyosság, vagy egyéb reverzibilis egészségügyi probléma esetén (felntőtkori cukorbetegség).	Egy balesetet követően miként nyújtsunk úgy elsősegélyt, hogy maximalizáljuk a teljes felépülés valószínűségét.
Harmadfokú egészségnevelés	Miként alakítsunk étkezési szokásainkon, hogy biztosítsuk a maximális egészséget és a maximális komplikációkat krónikus, gyógyíthatatlan körülmények között (fiatalkori cukorbetegség, allergia)	Rehabilitációs tréning az egészséges élet potenciáljának maximalizálására végleges rokkantságot (egy végtag elvesztése) vagy bénulást okozó balesetet követően.

# Egészségnevelési programok

= **tervszerű** lehetőség az embereknek arra, hogy tanuljanak az egészségről, illetve magatartásukban **önkéntes** változtatásokat vigyenek végbe

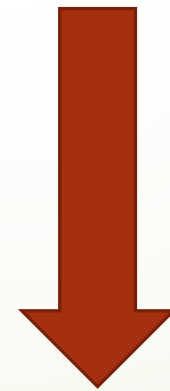
Beletartozik:

- információátadás
- érték és beállítódás feltárása (módszerek!)
- egészséget érintő döntések meghozatala (facilitátor szerep!)
- készségek elsajátítása, melyek lehetővé teszik a magatartásváltoztatást



➤ A WHO 1986-es definíciója alapján folyamatként határozza meg az egészségfejlesztést

➤ az egészségfejlesztő szakembertől új képességek és készségek kifejlesztését követelte meg.




Facilitátor szerep

# III. AZ ÓVODAI NEVELÉS FELADATAI

## Az óvodai nevelés általános feladatai

- Az óvodai nevelés feladata az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése. Ezen belül:
  - az egészséges életmód alakítása,
  - az érzelmi, az erkölcsi és a közösség nevelés,
  - az anyanyelvi-, értelmi fejlesztés és nevelés megvalósítása.



- 
- az óvodai nevelés:
    - segítse az **egészséges életvitel iránti igény** kifejlődését,
    - az egészséges életmód választását,
    - az egészséget károsító magatartások visszaszorítását.
  - *Az egészségnevelés az óvoda megalapozó jellegű, immanens (minden nevelési mozzanatban jelenlevő)*



➤ az óvodai nevelési program általános nevelési feltételei közé az alábbi egészségfejlesztő tevékenységek sorolandók:

➤ **a testi egészség** (gondozás, ápolás, edzés, mozgás-fejlesztés ),

➤ **a lelki egészség** (értelmi fejlesztés, érzelmi biztonság nyújtása) ,

➤ **a szociális kapcsolatok harmóniája** (közösségi élet, segítség stb.)



➤ **egészséges életmód alakítása** az óvodai nevelés során:

➤ kialakul a kisgyermek **igénye**:

➤ a személyi és környezeti higiéniére,

➤ a mozgásos életmódra,

➤ az egészséges táplálkozásra és kulturált étkezésre,

➤ az egészséget károsító magatartásformák elkerülésére,

➤ egy adott élethelyzetben az egészségesebb megoldás választására,

➤ a másokon való segítségére.



➤ Az egészséges életmód alakításának feltétele:

➤ **az egészséges környezet biztosítása.**

➤ **tárgyi környezet** (óvodai épület, felszerelés, csoportszoba, játékszerek, munkaeszközök stb.)  
– **nem önmagában képezi az óvodás gyermek környezetét.**

➤ **a gyermekeket körülvevő személyek** (kortárs gyermekek és felnőttek), azaz **a szociális környezet.** Ennek szeretetteljes, harmonikus légköre, pajtási-baráti hangulata rányomja a bélyegét a gyermek személyiségfejlődésére.

# A pszicho-higiénés nevelés feladatai

- A lelki egészség fenntartásához és fejlesztéséhez szükséges készségek és képességek kiművelése.
- Harmonikus környezet – fizikai, pszichikus, szociális és esztétikai tényezők egyensúlya.
- Főbb területei:
  - az egészséges napirend gyakorlása, készséggé alakítása,
  - a hibás viselkedési módok kezelése (leszerelése),
  - a stressz-hatások kompenzációja,
  - a magatartások érzelmi vezérlésére való készség,
  - a gyermekektől érkező segítségkérések, az ún. „segélykiáltások” megértése és megoldása.



# A pszicho-higiénés nevelés feladatai

- ▶ A lelki egészség fejlesztésének főbb feladatai:
  - ▶ a társas-társadalmi beilleszkedés (integráció) megvalósítása,
  - ▶ a normatartás (adaptáció) elsajátítása
  - ▶ a tevékenység önellenőrzésének gyakorlása.

# A beilleszkedési képesség gyakorlása

## ➤ kiemelt feladat:

- a beilleszkedési képesség (a csoportba történő integráció) elősegítése,
- a halmozottan hátrányos helyzetű gyermekek szociális integrációjának megvalósítása.

## ➤ Személyiségfejlesztő tevékenységek (akciók):

- a társkapcsolatok erősítése, az együttműködés fokozása személyesen, és csoportos tevékenység során;
- a másik személy ismerése, elfogadása, kedvező társalgási kapcsolat;
- más fajúakkal, származásúakkal, vallásúakkal, státusúakkal együttműködés szorgalmazása;
- más gyermekközösségekkel kapcsolattartás, barátkozás;
- szolidaritás, bizalom a rászorulókkal szemben;
- a szegregáció elvének és gyakorlatának elutasítása.

# Az alkalmazkodóképesség fejlesztése

- alkalmazkodás (adaptáció) – valamely tárgyhoz, állapothoz való hasonulás, „hozzáilleszkedés”, aktív elfogadás, beállítódás
- az egészségfejlesztésben az egyén:
  - a szociális-kulturális normák iránti elvárásait,
  - a harmonikus személyközi kapcsolatokra és önmegvalósításra vonatkozó képességét és készségét fejezi ki.

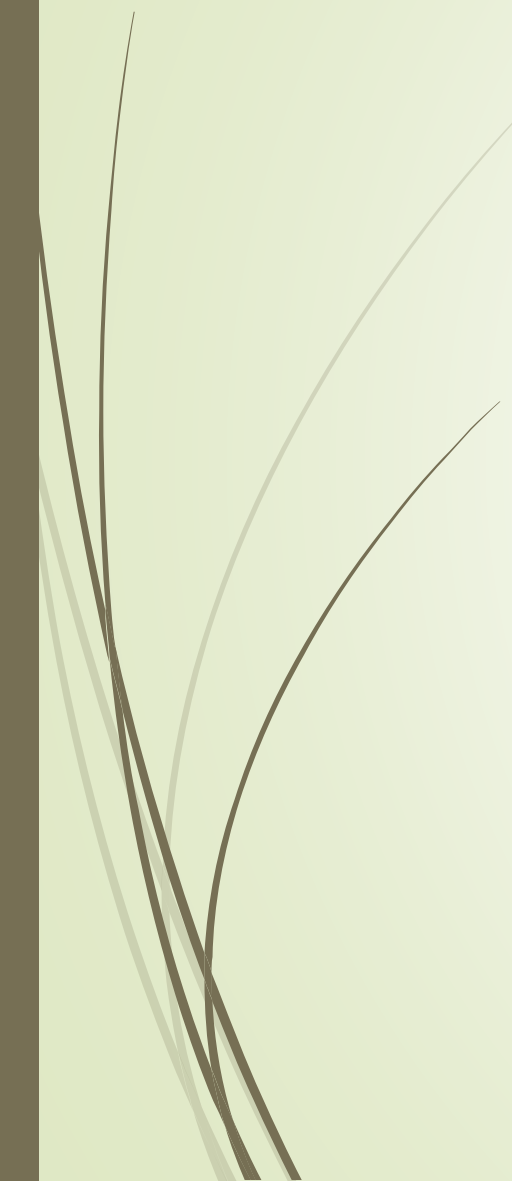


# Önismeret és önellenőrzés

- ▶ Az egészség mint folyamat önellenőrző és korrigáló pszichikus képességeket igényel, az óvodáskorban:
  - ▶ véleményalkotás a saját egészségvédő magatartásról (önmegvalósítás értékelése);
  - ▶ az életvédelmi és baleset-megelőzési magatartás tudnivalóinak ismerete, rizikóhelyzetek elkerülése;
  - ▶ a saját aktuális életmód értékelő áttekintése, korrekciójának megtervezése, (táplálkozás, mozgás, szabadidő önellenőrzése);



# Önbecsülés!!!!

- Pozitív visszajelzések
  - Mese – „Értékes vagy”
  - Fontos vagy – egymás számontartása
  - Stb.
- 



# A szociális egészség fejlesztési feladatai

## ➤ Az óvoda:

- a család mellett a kisgyermek első szervezett közössége,
- a társas-társadalmi élet szabályozását is elvégzi.

## ➤ nevelési feladat:

- a gyermek közösségbe való befogadása,
- egyenértékű emberként való elfogadása,
- szeretetteljes együttműködésben való részvételre szoktatás.

# A szociális egészség fejlesztési feladatai

- az óvodában elsajátított szociokulturális nevelő hatások a gyermek későbbi életében is éreztetik hatásukat.
- feszültségek feloldása,
- a másság különbözőségeinek elfogadása,
- baráti kapcsolat létesítésére való igény

# Esélyegyenlőség biztosítása

- Az esélyegyenlőség:
  - minden embert – származására, nemére, nemzetiségére, vallására, testi-lelki sérülésére, fogyatkozására tekintet nélkül – ugyanazok a jogok és lehetőségek illetik meg az életben való érvényesülés folyamatában.



# Esélyegyenlőség biztosítása

- Az esélyegyenlőség:
  - magában foglalja:
    - a másság elfogadását,
    - egy olyan másik személynek egyenlő társként történő elfogadását, akit eltérése miatt a közösségből való kirekesztés veszélye fenyeget.

# Esélyegyenlőség biztosítása

- Az elfogadás mércéjét mutatja, hogy:
  - valaki mennyire hajlandó egy sérültet, fogyatékos, szociálisan hátrányos helyzetű, – a saját értékelése alapján – kultúrában elmaradott személyt társadalmilag egyenértékű emberként elismerni, megérteni és befogadni.

# Szociális hátrányúak nevelési sajátossága

- Mélyszegénység, rossz szociális környezet
- roma gyermekek óvodai integrációját nehezíti:
  - a nyelvi kommunikációs hátrányok,
  - kisebbségi előítéletek,
  - kedvezőtlen higiénés szokások,
  - hagyományos viselkedési normák hiánya
- Az együttnevelést olykor az akadályok halmozódása tovább hátráltatja.



# Az egészségfejlesztés nemzeti stratégiája

- a roma származású gyermekeknek a családból az óvodai közösségbe való átmenetének segítése
- nemzeti identitásuk megtartása mellett az óvodai napirend (szokásrend) megismertetése, elfogadása
- az egészséges életvitel szabályainak gyakorlása

# A szomatikus nevelés feladatai

- ▶ testi nevelést megkülönböztetjük a testneveléstől.
- ▶ a szomatikus/testi nevelés felölel minden olyan ápolási, gondozási, esztétikai tevékenységet, amely a testre, a biológiai szervezetre irányul.
- ▶ mindennapos óvodai feladat:
  - ▶ a személyi higiéniére nevelés (a testápolás, a ruházat, a helyes táplálkozás, a kulturált étkezés gyakorlása, az óvoda környezeti tisztaságának megóvása),
  - ▶ a fertőző betegségek,
  - ▶ balesetek, sérülések
  - ▶ tartási rendellenességek megelőzése.

# Óvodai nevelési alapprogram

## ➤ **Az egészséges életvitel igénye:**

➤ *a gyermek testi gondozása, testi szükségleteinek kielégítés és a testi épség védelme.*

### ➤ **alapvető** óvónői feladat:

➤ higiénés nevelés, az alapvető higiéniai tennivalókra való szoktatás (gyakorlás, ellenőrzés, folyamatos korrekció)

➤ tisztálkodás,

➤ az anális toalet, a székelés és vizezés regulációja (szabályozása),

➤ a kulturált étkezés,

➤ a környezeti higiénia és rend,


# A személyi higiénia fejlesztése

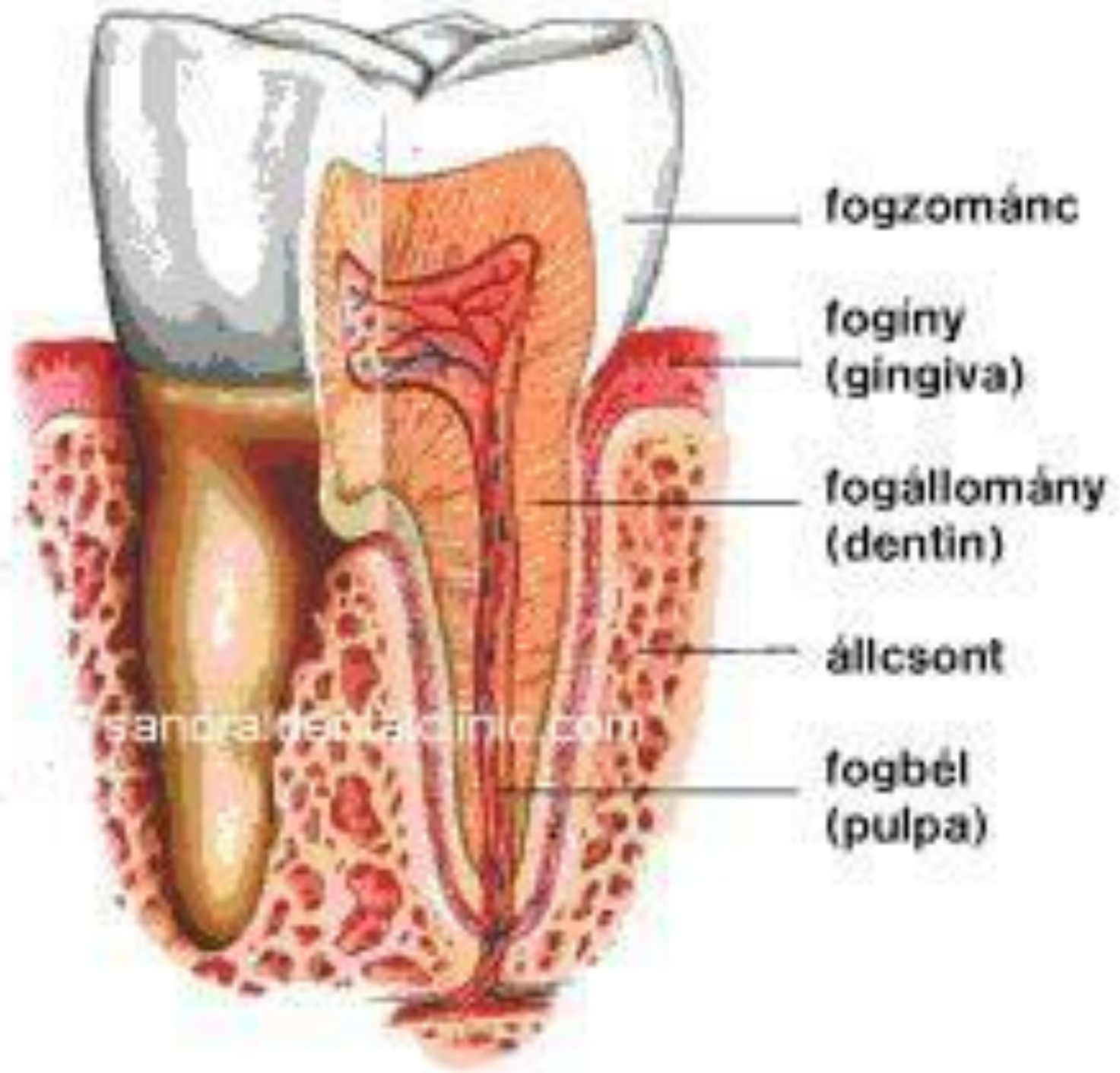
- ▶ otthoni higiénés szokások, nem feltétlenül azonosak az óvoda mindennapos tisztálkodási, testápolási rendjével.
- ▶ A higiénés állapot megítélése, szükség esetén a testápolás pótlása az óvodapedagógus (és a dajka) bensőséges ellátását igényli.
- ▶ A higiénés szemlélet átadása nem jelenthet a gyermek számára megszégyenítést.



# A személyi higiénia fejlesztése

- A legfőbb személyi higiénés nevelési feladat:
  - a kézmosás szokássá fejlesztése,
  - a saját személyi felszerelés (törülköző, zsebkendő, fésű, fogmosó-felszerelés) megfelelő használata.

- 
- Alapkövetelmény, hogy a személyi higiénés felszerelés minden gyermek számára külön-külön álljon rendelkezésre.
  - WC-használat, anális toalett, a WC-papír használata. Különösen (bevizezés, beszékelés után) a kimosakodás kíván fokozott intimitást.



fogzománc

fogíny  
(gingiva)

fogállomány  
(dentin)

állcsont

fogbél  
(pulpa)

sandra.novaclinic.com

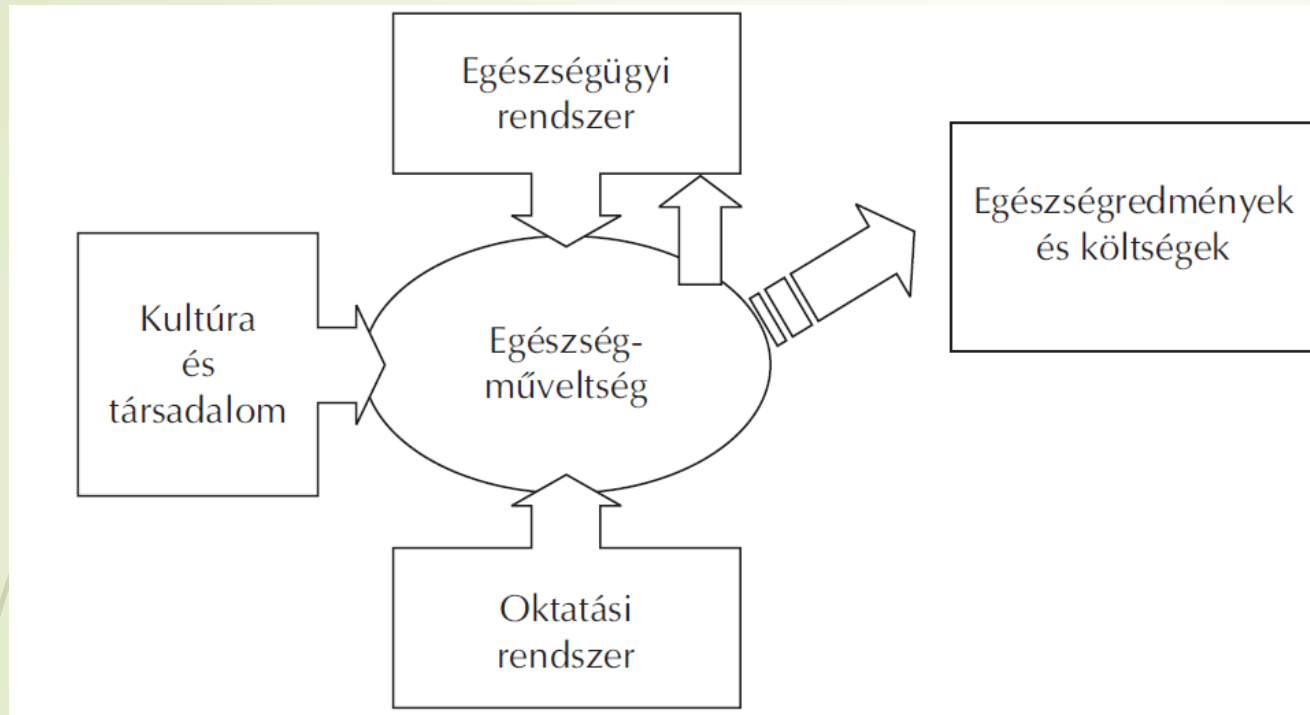
# Környezeti higiénia

- Magában foglalja:
  - az óvoda tisztaságának megóvását, szépítését, virágosítását
  - a csoportszobák szellőztetését,
  - játékok higiéniját, rendben tartását.
- A természet megvédése, a hulladék kezelés, az energiával való takarékoság is beemelődik az óvodai nevelés kompetenciájába.



# Az egészséges táplálkozás megkedveltetése

- ▶ az óvodáskorú gyermek étrendjében ne (vagy nagyon ritkán) szerepeljen zsíros étel, erősen fűszerezett hús, nehezen emészthető ún. magyaros étel.
- ▶ Nem az étel elkészítése, hanem az étkezés lebonyolítása alkotja az óvodapedagógus egészségpedagógiai feladatát.
- ▶ Az étkezéshez való előkészületben a gyermekek is vegyenek részt – életkori fejlettségüknek megfelelő szinten –, és legyenek részesei étkezésük az önkiszolgálásnak.
- ▶ Szervezzen a csoport gyümölcs- vagy zöldségnapot, a gyermekek is vegyenek részt az ételkészítésben (pl. saláta, gyümölcstál).



*Lehetséges beavatkozási pontok az egészségműveltség fejlesztésére (Nielsen-Bohlman és mtsai., 2004, 34. o.)*



# Feladatok és lehetőségek az egészségnevelés, egészségfejlesztés vonatkozásában

- ▶ A 18 év alatti hazai népesség egészségi állapotára vonatkozó adatok (1999 – 2019): az életmóddal összefüggő megbetegedések emelkedő tendenciát mutatnak (KSH, 2021)



A jelenleginél **nagyobb erőforrásokat szükséges fordítani a megelőzésre, az egészségvédő szokások megalapozására, s ebben a nevelési színterek jelentősége kiemelkedő.**



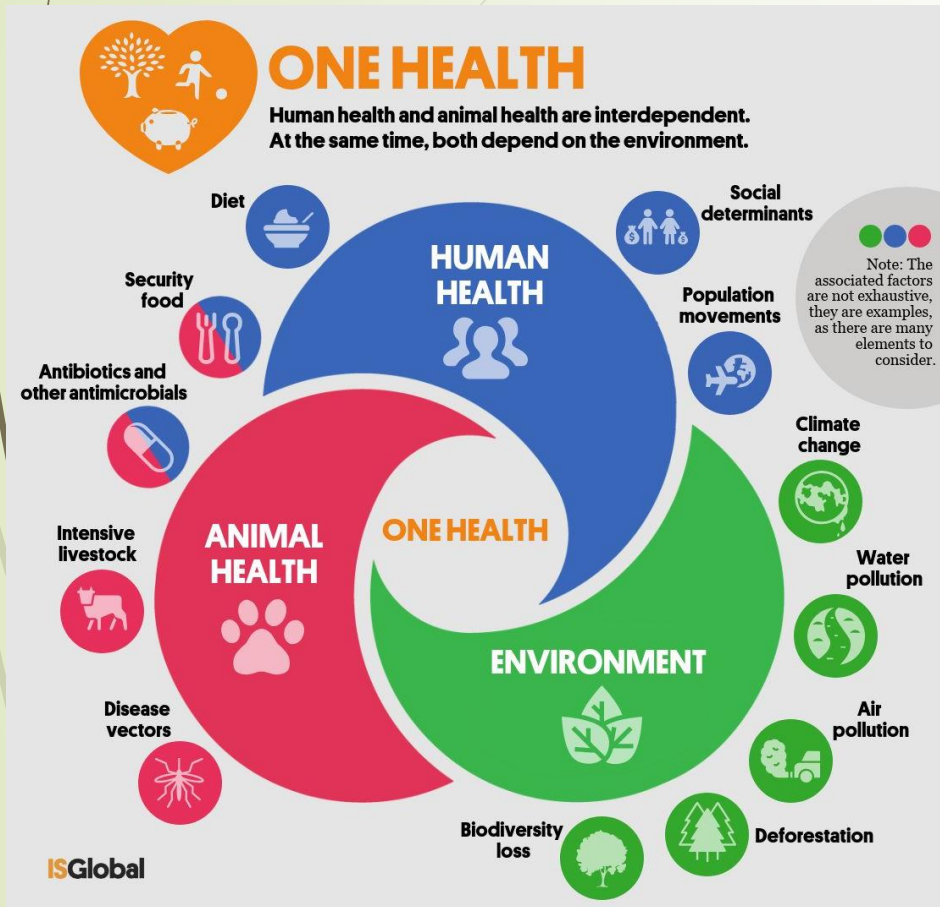
Egészségnevelési sztenderdek adaptációja + a lelki és a szociális egészséget is támogató intézményi klíma, egészséget támogató nevelési környezet

*„Kudarcentes iskolakezdés támogatása egészség- és környezeti nevelésre alapozott komplex óvodai programokkal”*

# A Környezeti nevelés szerepe és lehetőségei kora gyermekkorban

- Alapfeladata a környezettudatos magatartás fejlesztése, az értékrend, az attitűd, érzelmi viszonyulás formálása, a környezetről-társadalomról kialakítható tudás bővítése (Thiengkamol, 2011).
- A környezettudatos magatartás megalapozásának optimális ideje a kisgyermekkor (Sadik és Sari, 2010).
- A környezeti nevelés sokkal inkább egy attitűdformáló folyamat, mint diszciplináris tudástartalmak elsajátítása (Major, 2012).
- Az óvodában a külső világ tevékeny megismerése – komplexitásából adódóan – minden más tevékenységformával kapcsolatban és kölcsönhatásban van.

# Az egészségnevelés és környezeti nevelés egysége



➤ Az egészségnevelés-egészségfejlesztés kérdésköre egyre erőteljesebben összefonódik a környezeti nevelés/fenntarthatóság problematikájával.

➤ A **One Health koncepció** megjelenése (WHO, 2017).

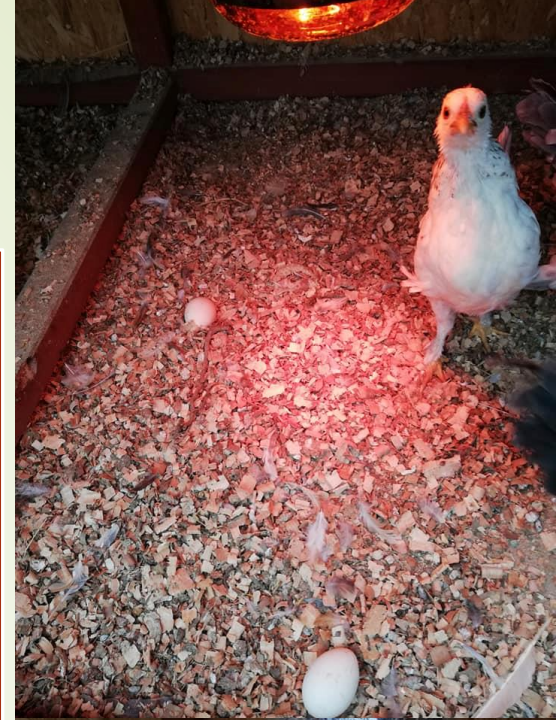
➤ “Népegészségügy 3.0” program (Karen B. DeSalvo, 2016): az egészséget befolyásoló környezeti tényezőket ágazatközi (oktatás, gazdaság, egészségügy) együttműködés keretében kívánja kedvezően alakítani (Vitrai és mtsai, 2021).


*„Kudarcentes iskolakezdés támogatása egészség- és környezeti nevelésre alapozott komplex óvodai programokkal”*

# Az egészségnevelés és környezeti nevelés egysége

Az egészségnevelés-egészségfejlesztés és a környezeti nevelés évtizedek óta kiemelt feladat a köznevelési intézményekben, az elvek és tevékenységek bemutatása mindkét területen a pedagógiai programok kötelező eleme, az egészségnevelés és környezeti nevelés feladatainak egységben szemléltetésére azonban nem látszik törekvés

**Programunk az egységben látásra tesz kísérletet**



- 
- A megfelelő egészségműveltség alapvetően meghatározza az egészséget
  - **Az egészséghez kapcsolódó viszonyulás megalapozása kora gyermekkorban történik:**
    - egészséggel kapcsolatos helyes szokások kialakítása;
    - az egészség mint érték beágyazása az értékrendszerbe;
    - az egészséghez való pozitív viszonyulás;
    - az egészség feletti kontrollérzet csíráinak elültetése.
  - A gyermekekkel foglalkozó szakemberek (védőnő, orvos, pedagógusok) és a szülő együttműködése kulcsfontosságú az egészségműveltség megalapozásában, az egészséggel kapcsolatos szokások kialakításában.