

A Pécsi Leőwey Klára Gimnázium
Iskolai egészségterve

2025. 07. 04.

TARTALOM

1. BEVEZETÉS	1
2. EGÉSZSÉ GKÉP – HELYZETFELMÉRÉS.....	2
2.1. KÉRDŐÍVES FELMÉRÉS EREDMÉNYEI	2
2.2. WORLD CAFÉ ESEMÉNYEK TAPASZTALATAI	5
2.3. LEŐWEY EGÉSZSÉ GNAP – WORKSHOP TAPASZTALATAI.....	7
3. ISKOLAI EGÉSZSÉ GTERV	8
3.1. PROBLÉMATERÜLETEK MEGHATÁROZÁSA	9
3.2. JAVASOLT INTÉZKEDÉSI TERÜLETEK.....	10
4. MEGVALÓSÍTÁS	13
5. CSELEKVÉSI TERV MINTA	14
6. MELLÉKLETEK LISTÁJA.....	15

1. BEVEZETÉS

A mindennapi élet színtereinek – oktatási intézmények, munkahelyek, városok, helyi közösségek – fontos szerepük van az egészség alakításában. A család és az oktatási intézmények különleges szerepet játszanak az egészséges étkezést és a fizikai aktivitást támogató szokások kialakításában, valamint az egészséges életmóddal kapcsolatos tudnivalók elsajátításában.¹

A gyerekek, diákok napjuk jelentős részét töltik az óvodában vagy az iskolában, így az iskolai színtér jó lehetőséget biztosít a diákok egészséggel kapcsolatos ismereteinek és készségeinek fejlesztésére. Emellett a kortársak és a tanárok szokásai is mintaként szolgálhatnak a gyerekek számára. Az oktatási intézmények a közétkeztetés, a menza, az iskolai büfék, az iskolában esetlegesen megtalálható ital-és ételautomaták kínálatával mind befolyásolhatják a gyerekek táplálkozási szokásainak alakítását.

Ideális esetben az egészségfejlesztési tevékenység nemcsak tanórai és tanórakon kívüli eseti programokban nyilvánul meg, hanem egy tervszerű folyamat részre. Az egészségfejlesztési terv azt a célt szolgálja, hogy a megvalósítandó egészségfejlesztési tevékenységek az egészségtervben megfogalmazott eljárásokra, módszerekre, prioritásokra, igényekre épüljenek. Így a meglévő erőforrások felhasználása is tervszerűen és hatékonyabban történhet meg.

Az egészségfejlesztési terv elkészítésének sikerét nemcsak és nem is elsősorban az elkészült dokumentum tartalma jelenti, hanem a folyamat során kialakult együttműködések az iskolai közösségben és az iskolán kívüli lehetséges együttműködő partnerekkel.

Az egészségfejlesztési terv kidolgozásának alapja a helyzetfelmérés elvégzése és annak értékelése, azaz a tervet megalapozó egészségkép elkészítése.

A Pécsi Leőwey Klára Gimnázium és az Egészséges Városért Alapítvány együttműködésének célja, hogy egy olyan iskolai egészségtervet és arra alapozott egészségfejlesztési programot dolgozzanak ki, amely igazodik az érintettek igényeihez és a diákok öntevékenységre épít, mely így módon növelheti a résztvevők motivációját, így a program hatékonyságát is. A program az előkészítés során a „Hozd a Formád Leőwey!” munkanevet kapta.

¹ Watson, Shubhada: WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity Conference Report (Denmark, World Health Organisation, 2007, 7. oldal)

2. EGÉSZSÉGKÉP – HELYZETFELMÉRÉS

A helyzetfelmérés első lépéseként megtörtént az iskola egészségfejlesztéssel kapcsolatos tevékenységeinek és dokumentumainak áttekintése (védőnői munkaterv, a teljes körű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatok, középiskolák egészségfejlesztési témái) melynek eredményeként megállapítható, hogy a Pécsi Leőwey Klára Gimnázium az előírt feladatok mellett, rendszeresen foglalkozik egészségfejlesztési témákkal és szervez az egészségfejlesztést célzó tevékenységeket, programokat.

A helyzetfelmérés további lépései a következőkben kerülnek bemutatásra.

2.1. KÉRDŐÍVES FELMÉRÉS EREDMÉNYEI

2024 szeptembere és októbere között a helyzetfelmérés részeként iskolai kérdőíves felmérés valósult meg a Pécsi Leőwey Klára Gimnáziumban, az egészséges életmódról és annak alakítását segítő programokról, a diákok, pedagógusok és technikai dolgozók körében. A programrész megvalósulását a Nemzeti Együttműködési Alap támogatta.

Az önkitöltős kérdőívet 517 diák töltötte ki, amely a tanulói létszám 78,5%-át teszi ki.

A kérdőív fő témakörei az alábbiak voltak:

- 1) Az egészséges életmóddal kapcsolatos vélemények
- 2) Az egészséges életmóddal kapcsolatos tájékozottság
- 3) Az egészséges életmóddal kapcsolatos programokra vonatkozó vélemények
- 4) Az egészséges életmóddal kapcsolatos programok szervezése és témái

A válaszok alapján a diákok úgy gondolják, hogy kortásaik majdnem fele (46,5%) nem él egészségesen. A diákok véleménye alapján kortásaik egészségét leginkább az alkoholfogyasztás, a dohányzás és az egészségtelen táplálkozás veszélyeztetik. **Saját egészségi állapotuk esetén a stresszt, az alváshiányt, és az egészségtelen táplálkozást nevezték meg fő kockázati tényezőnek.**

A válaszok alapján a diákok 65,4%-a számára fontos vagy nagyon fontos, hogy egészségesen éljen, azonban úgy látják, hogy kortásaik számára nem fontos ilyen mértékben az egészség. A kortársakra vonatkozó kérdésfeltételnél már csak 21% a fontos és nagyon fontos válaszok összessége.

Az egészséggel kapcsolatos tájékozottság kérdésében a diákok nem tudták egyértelműen eldönteni, hogy kortásaik mennyire tájékozottak arról, hogy hogyan lehet egészségesen élni. **A leggyakrabban használt információforrások: weboldalak és közösségi médiacsatornák, iskolai előadások, valamint a szülők és tanárok.**

A felmérés eredményei alapján a diákok nem általánosságban érdeklődnek az egészséges életmóddal kapcsolatos programok iránt, hanem van, amelyik program felkelti az érdeklődésüket, van, amelyik nem. A diákok által leggyakrabban említett iskolai programok: az egészségnap, a sportnap, és a délutáni (tanórán kívüli) testnevelés.

A válaszadó diákok nagy része (81,4%) úgy gondolja, hogy fontos, hogy legyenek iskolai egészségfejlesztési programok, a diákok nagyobb része részt is venne ilyen jellegű programokon és azok szervezésében is, azonban fontos, hogy a program érdekes és interaktív legyen, valamint használható ismereteket adjon át.

A legnépszerűbb témák a táplálkozás és a testmozgás. A legnépszerűbb programtípusok az interaktív foglalkozások, az aktív csapatépítő programok, és a workshopok.

A diákok körében végzett kérdőíves felmérés részletes eredményeit az 1. számú melléklet tartalmazza.

Az önkitöltős kérdőívet 55 tanár töltötte ki, amely a pedagóguslétszám 84,6%-át teszi ki.

A kérdőív fő témakörei az alábbiak voltak:

- 1) A középiskolás fiatalok életmódjával és a saját életmóddal kapcsolatos vélemények
- 2) Az egészséges életmóddal kapcsolatos tájékozottság
- 3) Az egészséges életmóddal kapcsolatos iskolai programokra vonatkozó vélemények
- 4) Az egészséges életmóddal kapcsolatos programok szervezése és témái

A válaszok több mint 40%-a szerint a tanárok úgy gondolják, hogy a diákok néha igen, néha nem élnek egészségesen, és szintén 40% feletti aránnyal, hogy a diákok nem nagyon élnek egészségesen. **A tanárok véleménye alapján a diákok egészségét leginkább a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a drogok veszélyeztetik.** A válaszok hasonlóságot mutatnak a diákok kortársaikról alkotott véleményével, de a saját egészségi állapotuk fő kockázati tényezőivel nem.

A válaszadó tanárok több mint háromnegyede számára fontos vagy nagyon fontos, hogy egészségesen éljen. A válaszok alapján **saját egészségükre a stressz, a mozgásszegény életmód és az egészségtelen táplálkozás jelenti a legnagyobb veszélyt**, mely hasonlóságot mutat a diákok válaszaival, a stressz és a táplálkozás mind a tanároknál, mind a diákoknál megjelenik fő kockázati tényezőként.

A válaszok alapján a tanárok 60%-a úgy gondolja, hogy sok ismerettel rendelkeznek a diákok az egészséges életmóddal kapcsolatban, és többségük (90,9%) úgy gondolja, hogy saját maga sok ismerettel rendelkezik vagy teljes mértékben tájékozott.

A tanárok fő információforrásai a weboldalak, pod-castok és hiteles közösségi média szereplők; a szakkönyvek, cikkek és előadások, valamint a barátok és kollégák.

A tanárok válaszai is azt tükrözik, hogy szükség van iskolai egészségfejlesztési programokra is, viszont nem minden program kelti fel a diákok érdeklődését. A programok tervezése és szervezése a diákok, a tanárok és külső szakemberek együttműködésében valósuljon meg.

A tanárok körében **a táplálkozás, a mentális egészség és a stresszkezelés, valamint a testmozgással kapcsolatos ismeretek** azok a témakörök, melyekkel kapcsolatban további ismereteket igényelnek. A diákoknál szintén szerepelt a táplálkozás és a mozgás a legnépszerűbb témák között.

A tanárok körében végzett kérdőíves felmérés részletes eredményeit az 2. számú melléklet tartalmazza.

A kérdőíves felmérés eredményei alapján megállapítható, hogy a korábban „klasszikus” egészségfejlesztési témák (táplálkozás, mozgás, függőségek) mellett nagy igény van stressz és az alváshiány kezelésére és az azokkal kapcsolatos ismeretekre is.

A diákok és a tanárok is az adott program és az adott téma alapján tudják eldönteni, hogy mennyire kelti fel érdeklődésüket egy egészségfejlesztési program, és annak szervezése, megvalósítása milyen együttműködésben (diákok, tanárok, szakemberek, külső szakemberek) valósuljon meg.

2.2. WORLD CAFÉ ESEMÉNYEK TAPASZTALATAI

2025. március 5-én 3 world café esemény valósult meg az iskolában:

- 1) 9-10. évfolyamos diákok
- 2) 11-12. évfolyamos diákok
- 3) Tanárok, dolgozók

Az egyes csoportokban 20-25 fő vett részt.

A „world café” módszer informális „kávézói” környezetet használ, ahol a résztvevők kis asztalcsoportokban vitatnak meg egy adott kérdést vagy kérdéskört. Célja:

- Széleskörű információszerzés egy konkrét kérdéstről vagy kérdéskörrel
- A célcsoport igényeinek és véleményének megismerése
- A célcsoport tagjainak bevonása
- Konszenzus elérése a kérdésben, kérdésekben

WORLD CAFÉ – DIÁKOK

A diákok részvételével megvalósult world café események fő kérdéskörei az alábbiak voltak:

- 1) Mit jelent a diákok számára az egészség?
- 2) Milyen egészségfejlesztési témák érdeklik őket leginkább?
- 3) Milyen lenne az ideális egészségfejlesztési program, amelyben részt vennének, akár résztvevőként, akár szervezőként?
- 4) Milyen információforrásokat használnak leginkább?

A diákok az egészséget befolyásoló tényezők közül a táplálkozást és a táplálkozás témakörébe tartozó kérdéseket, a sport és mozgás témakörét, valamint az fizikai és mentális egészség egészének, összhangjának meglétét, ápolását és fejlesztését említették.

Legnagyobb veszélynek a stresszt, a függőségeket és a tudatmódosítószeres használatát, az egészségtelen táplálkozást és a közösségi média negatív hatásait említették, amely nagyrészt összhangban van a kérdőíves felmérés tapasztalataival.

Véleményük szerint az egészség megőrzését és fejlesztését leginkább a megfelelő pihenés, időbeosztás; a közösséghez való tartozás, a szociális élet támogató ereje; valamint a káros szerek használatának kerülése segíti.

A legnépszerűbb egészségfejlesztési, egészségmegőrzési téma a legtöbb említéssel a táplálkozás témaköre és a lelki egészség témaköre lett, melyet a sport és mozgás, valamint a függőségek elkerülése követ. A kérdőíves felmérés eredményeiben is szereplő, táplálkozás és mozgás mellett, hangsúlyosan megjelenik a lelki egészség és a függőségek.

Az ideális iskolai egészségfejlesztési, egészségmegőrzési programok kérdéskörnél a diákok konkrét változtatási igényeket, kéréseket is megfogalmaztak; megneveztek témákat, programtípusokat, programötleteket, és arra is érkezett információ, hogy milyenek legyenek ezek a programok. **Minden programnál fontos, hogy ne felületes információkat kapjanak, amit már tudnak, ne negatívan közelítsenek meg egy témát, hogy mit nem szabad és miért rossz, hanem arra is kapjanak választ, hogy egy-egy probléma hogyan oldható meg, hogyan előzhető meg.** Előadások, tájékoztatók esetén nagyon fontos, hogy a program interaktív legyen, bevonják a diákokat, akár kérdésekkel, akár egy-egy feladattal.

Legnépszerűbb információforrásként a közösségi médiát említették, de megjelent a figyelemfelkeltő írásos anyagok igénye is.

A diákok körében megtartott world café események részletes válaszait az 3. számú melléklet tartalmazza.

WORLD CAFÉ – TANÁROK

A tanárok és technikai munkatársak részvételével megvalósult world café események fő kérdéskörei az alábbiak voltak:

- 1) Mit jelent a diákok számára az egészség?
- 2) Milyen témák érdekelhetik a diákokat?
- 3) Honnan tájékozódnak a tanárok?
- 4) Beépíthető-e a tanórákba az egészség kérdésköre?

Az egészséget befolyásoló tényezők közül legtöbbször az **alvás-pihenés** és a **stressz** témakörét említették, de szintén több említéssel jelent meg a **táplálkozás**, a **mozgás** és a **függőségek** (beleértve a mobiltelefon használatát, a sorozatok nézését is) témája is. Ezek a témák jelentek meg a diákok saját válaszai között is.

A tanárok válaszaiból kiderült, hogy az alváshiány sok esetben a telefonhasználattal, a sorozatok nézésével van kapcsolatban.

A tanárok szerint a diákok számára a stresszkezelés, a függőségekről való felvilágosítás a legfontosabb témák az egészségfejlesztés, egészségmegőrzés témakörében, de megemlítésre kerültek a diákok által is fontos témaként jelezett **lelki egészség, táplálkozás, és mozgás**.

A válaszok alapján a tanárok leginkább a szakembereket, egészségügyi szakembereket tekintik hiteles forrásnak, de szívesen tájékozódnak Internetes oldalakon, és személyes kapcsolatok útján is (barátok, kollégák, iskolai szakemberek).

A válaszok alapján vannak olyan tanórák, amelyekbe könnyen beépíthető az egészség témaköre – idegennyelvi órák, osztályfőnöki órák, testnevelés órák.

A tanárok, dolgozók körében megtartott world café esemény részletes válaszait az 4. számú melléklet tartalmazza.

2.3. LEŐWEY EGÉSZSÉGNAP – WORKSHOP TAPASZTALATAI

2025. június 19-én, a Leőwey Egészségnap keretében megtartott workshop lehetőséget adott arra, hogy a kérdőíves felmérés és a world café események csoportos munkája alapján kialakult témakörökkel kapcsolatban részletesen megismerjük a diákok véleményét.

A beszélgetés során az alábbi témák merültek fel:

- Alváshiány és telefonhasználat kapcsolata
- Sport- és mozgásprogramok, versenyek
- Pozitív szokások kialakítása, egészséges élmények
- Közösségek és család szerepe
- Táplálkozás, energiatartalok
- Online kapcsolatok

A résztvevők az alábbi konkrét javaslatokat fogalmazták meg:

Alváshiány: Az egyik legtöbbet említett témakör. Hátterében sok esetben a túlzott telefonhasználat és az amiatti késői elalvás áll. A diákok fontosnak tartják, hogy kapjanak olyan információt, ami bemutatja az alvás fontosságát, és hogy milyen folyamatok játszódnak le a szervezetben alvás alatt. Emellett hasznos lenne számukra, ha konkrét ötleteket kapnának az ideális alvási szokások kialakításához, mit tegyenek és mit ne tegyenek lefekvés előtt.

Sport-és mozgásprogramokon való részvételt motiválná, ha a programhoz kapcsolódna verseny és díjazás is. Javasoljuk, hogy ne csak a versenyek győztesei részesüljenek díjazásban, hanem a résztvevők között is legyen sorsolás. Így nem csak azok a diákok lesznek motiváltak, akik ügyesebbek a sportban vagy sportegyesületekbe járnak.

Szabadtéren és természetben megvalósított programok esetében hátráltatja a részvételt, ha nem megfelelő az **időjárás** – nyári meleg van és tűző napon zajlik a program. Javasolt ezen programok tervezésénél figyelembe venni az időjárási viszonyokat, pl. az esőnap mintájára hőségnapokra is felkészülni.

Felmerült a **közösségek és a családok szerepe** az életmódi szokások kialakításában, a kortársak nagyban befolyásolhatják egymást, és fontos az otthonról hozott minta is. Szükséges, hogy a rossz szokások megelőzése érdekében kapjanak olyan ötleteket, amelyek segítik a **pozitív, egészségre nem káros szokások** kialakítását, pl. hobbik, sport, valamint fontos, hogy a személyes kapcsolatokat ne szorítsák háttérbe az online kapcsolatok.

Az iskola egészségfejlesztési programjának **kommunikációs** feladataival kapcsolatban fontos, hogy a diákok folyamatosan kapjanak információt az iskola minden online/közösségi média felületén.

3. ISKOLAI EGÉSZSÉGTERV

Az egészségképben ismertetett megalapozó kutatások eredményei alapján történt meg a problématerületek azonosítása és az intézkedési javaslatok megfogalmazása.

Az egészségterv stratégiai irányainak kijelölésénél a WHO Európai Egészséges Városok program alapelveit és értékeit vettük alapul, melyek alkalmazhatók az iskolai szinten is.

- A döntéshozók elkötelezettsége az egészség érdekében – az iskola vezetésének elkötelezettsége
- Partneri együttműködés – egészségfejlesztési programok megvalósítása az iskola, a diákok és külső szereplők együttműködésében
- Közösségek részvétele az őket érintő döntések előkészítésében – diákok bevonása a tervezés és megvalósítás folyamataiba
- Esélyegyenlőség – információ eljuttatása és a részvétel biztosítása a diákok minél szélesebb köréhez; osztályfőnökök odafigyelése a hátrányos helyzetű diákokra
- Fenntarthatóság – prioritásokra épülő, tervszerű, nem ad-hoc tevékenységek megvalósítása

A színtér megközelítés nemcsak arra ad lehetőséget, hogy célzottan (egészségfejlesztési üzentekkel, információkkal, programokkal) elérjük a lakosság egy csoportját például oktatási intézményeken keresztül, hanem alakíthatjuk magát a színteret is olyan módon, hogy elősegítse az adott közösség egészségének fejlesztését fizikai, környezeti és szervezeti változtatásokkal.²

² Kézikönyv az Egészségfejlesztéshez, Pécsi Tudományegyetem, 2022,
<https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/KezikonyvAzEgeszegfejleszteshoz2022net.pdf>, elérés:
2025.06.25.

3.1. PROBLÉMATERÜLETEK MEGHATÁROZÁSA

Klasszikus egészségfejlesztési témák

Mind a kérdőíves felmérés eredményeiben, mind a személyes foglalkozások során felmerültek a klasszikus egészségfejlesztési témák: **táplálkozás, mozgás, függőségek** – dohányzás, alkohol, drog.

Ezen témákkal a jövőben is indokolt foglalkozni. A diákok visszajelzései alapján pozitív megközelítésre van szükség. Fontos számukra, hogy arról kapjanak információt, hogy mit tehetnek a pozitív szokások kialakítása és az egészségkárosító szokások megelőzése érdekében.

Aktuális egészségfejlesztési témák

Hangsúlyosan megjelenik az **alváshiány** és a **stressz** témája. A kérdőíves felmérésben a diákok saját egészségükre ezen két tényezőt tartják a legnagyobb kockázati tényezőnek, emellett a személyes találkozások során is sokan említették ezeket jelentős problémaként.

Az egészségkép megállapításai alapján indokolt ezen aktuális témákkal foglalkozni, szükség van a pozitív alvási szokások kialakítását segítő információkat és a stressz kezelésének lehetőségeit bemutató programokra.

Kommunikáció

A kérdőíves felmérés alapján a diákok leggyakrabban használt információforrásai a weboldalak és közösségi médiacsatornák, iskolai előadások, valamint a szülők és tanárok. A személyes találkozások során kiderült, hogy az iskola online felületeit nem követik rendszeresen, csak akkor, ha felhívják a figyelmüket arra, hogy elérhető számukra fontos információ.

3.2. JAVASOLT INTÉZKEDÉSI TERÜLETEK

Az intézkedési területeket a szintér megközelítés alapján az alábbi négy szempont szerint csoportosítottuk:

- Egészségműveltség – egészségfejlesztéssel kapcsolatos ismeretek átadása
- Mozgásprogramok
- Fizikai, környezeti változások
- Szervezeti változások

Egészségműveltség

Javasolt témák:

- **Átfogó ismeretek a testi és lelki egészséget befolyásoló tényezőkről**, az egészség holisztikus szemléletének hangsúlyozása.
- **Ideális alvási szokások kialakítása**
- **Lelki egészség**
 - Stressz, stresszkezelés, gyakorlati bemutatóval, pl. meditációs gyakorlat, légzéstechnikák elsajátítása.
 - Lelki egészség hatása a függőségek kialakulására.
 - Önismeret.
 - Időmenedzsment, tanulás-szabadidő-alvás egyensúlyának megteremtése.
 - Tanulást segítő technikák.
 - Mindennapi függőségek – mobiltelefon, közösségi médiahasználat előnyei és veszélyei.
- **Táplálkozás**
 - Energiaegyensúly, energiaszükséglet, ideális testsúly elérése és megtartása.
 - Vitaminszükséglet, vitaminhasználat kérdése. Szükséges-e? Hasznos vagy káros? Mikor alakul ki vitaminhiány?
 - Egészséges étrend kialakítása, tények és tévhitek, divatdiéták veszélyei.
 - Ételérzékenység és ételallergia kialakulása, felismerése, kezelése.
 - Energiaitalok hatása.
 - Sportoláshoz használt kiegészítők, fehérjeporok hatása.

Javasolt programtípusok:

- Interaktív foglalkozások
- Aktív csapatépítő programok
- Workshopok (pl. egészséges ételkészítés)
- Receptverseny
- Játékos feladatok
- Mozgásprogramok a diákok részére
- Érdekes programok (pl. előadások közben kapjanak a diákok egy-egy feladatot)
- Kötetlen beszélgetések szakmabeliekkel adott témáról
- Előadások
- Kortárscsoportok létrehozása

Mozgásprogramok

- Megvizsgálni a sportnapok korábbi programjait, lehetőség szerint módosítani a diákok igényei alapján – legyenek gyakrabban ilyen lehetőségek, ismerkedhessenek meg több sportággal. Ezt segítheti a különböző sportegyesületekkel való kapcsolatfelvétel (pl. PVSK, PSN Zrt. szakosztályai) és meghívásuk sportbemutató tartására a különböző évfolyamok részére.
- Elméleti és gyakorlati ismeretek, hogy a diákok megtalálják azt a mozgásformát, ami saját képességeikhez, adottságaikhoz megfelelő.
- Játékos sportfoglalkozások szervezése.
- Szervezett séták, kirándulások meghirdetése.
- Szabadban zajló programok tervezésénél vegyék figyelembe az időjárási viszonyokat, az esőnapok mintájára hőségnapokra is készüljön terv, alternatív időpont vagy helyszín.
- Mozgásprogramokhoz lehetőség szerint kapcsolódjon verseny és díjazás. A résztvevők díjazása motiválhatja, hogy ne csak azok vegyenek részt, akik előnnyel indulnak, mert pl. sportolnak.

Fizikai, környezeti változások

- Higiénia program elindítása az iskolában, melynek célja a mosdók és a büfé higiéniai feltételeinek javítása.
- Egészségügyi termékek (betét, tampon, tisztasági betét) elhelyezése a lány mosdókban, hogy elérhető legyen szükség esetén, ha valakinél bármilyen okból éppen nincs.
- Közös szemétszedés szervezése az iskola körül.
- Megvizsgálni további ivókutak telepítésének lehetőségét.
- Megvizsgálni a tornaterem eszközeinek fejlesztési lehetőségét.
- Megvizsgálni kert kialakításának lehetőségét, akár ládába ültetett növényekkel.
- A diákok bevonásával megvizsgálni a büfé átalakítási lehetőségeit. Legyen jobb helyen, kedvezőbb árakkal, a kínálatban legyen sok gyümölcs.

Szervezeti változások

- A diákok és dietetikus bevonásával megvizsgálni a menza étrendjének átalakítási lehetőségeit.
- Tanárok közötti egyeztetés, hogy a dolgozatok, nagydolgozatok ne ugyanarra a napra essenek, hanem osszák el a hét többi napjára.
- Tanórák megtartása az udvaron, ha megfelelő az idő és nincs olyan eszközigény, ami ezt gátolná. Olyan rendszer kidolgozása, amelyben minden osztálynak van egy-egy udvaron tartott órája. Megvizsgálni, hogy mely óratípusok lehetnek ezek.
- Javasoljuk, hogy testnevelés órákon a feladatok és azok értékelése igazodjon az egyéni képességekhez, adottságokhoz. A teljesen eltérő adottságokkal rendelkező diákok összehasonlítása helyett az aktív részvételen és a mozgás megszerettetésén legyen a hangsúly.
- Komplex foglalkozások megtervezése, megvalósítása testnevelés órák keretében, mely adott mozgásformáról való információk mellett, tájékoztatás ad a táplálkozás-mozgás kapcsolatáról, a mozgás pozitív hatásairól a lelki egészségre.
- NETFIT iskolai felmérés eredményeinek megosztása a diákokkal.

4. MEGVALÓSÍTÁS

Javasoljuk, hogy a Pécsi Leőwey Klára Gimnázium készítsen éves cselekvési terveket az egészségtervben megfogalmazott feladatok ütemezésére és megvalósítására. Az iskolai tanévekhez igazodva javasoljuk, hogy jelen egészségterv érvényessége és megvalósítási időtartama 4 tanév legyen. A cselekvési tervek 4 db tanévre vagy 8 db félévre vonatkozóan készüljenek el.

A megvalósulás nyomon követésére javasoljuk a cselekvési tervben megfogalmazott feladatok előre haladásának rendszeres felülvizsgálatát és értékelését, amely lehetőséget ad a megvalósult programok, tevékenységek, intézkedések értékelésére és összegzésére, valamint egyúttal a következő időszak tervezésének előkészítésére is. Az értékelés és tervezés folyamataiba kerüljenek bevonásra a diákok is.

A megvalósítás érdekében javasoljuk a megfelelő források hozzárendelését a kitűzött feladatok mellé, valamint olyan pályázati lehetőségek és partneri együttműködések keresését, melyek segíthetik az egészségtervben megfogalmazott célok elérését.

Az eredmények értékelését az egészségkép aktualizálásával, 4 tanév elteltével, de még a megvalósítás kezdetén 1. évfolyamos diákok elballagása előtt javasolt megtenni. Az új egészségkép nemcsak az aktuális egészségterv megvalósításának értékelését célozza, de egyben megalapozza a következő tervezési ciklus prioritásait is.

5. CSELEKVÉSI TERV MINTA

2025. szeptember – 2026. január közötti időszakra

2025. szeptember	2025. október	2025. november	2025. december	2026. január
Kommunikáció: A teljes iskolai közösség tájékoztatása az egészségterv elkészüléséről, a program elindításáról. Információ arról, hogy a jövőben hol érhetők el a programmal kapcsolatos hírek.				
Pályázat meghirdetése a diákok részére a program nevének kitalálására.				
	Pályázat meghirdetése a diákok részére a program logójának megtervezésére, a választott név alapján.			
Az iskola meglévő egészségfejlesztési feladataiban (védőnői munkaterv, osztályfőnöki feladatok, stb.) szereplő témák térjenek ki az egészségtervben meghatározott aktuális témákra (pl. alváshiány). Nagyobb témakörök (pl. táplálkozás, lelki egészség) esetén a diákok kapjanak választási lehetőséget az őket érdeklő szűkebb altéma kiválasztására.				
A megvalósuló programok egy lehetséges tervezése: igazodás az egészséghez kapcsolódó világnapokhoz vagy egyéb jeles napokhoz .				
Autómentes Világnap: közös szervezett séta Takarítási (szemétszedési) Világnap: közös szemétszedés az iskola környékén	Lelki Egészség Világnapja: beszélgetés a diákok által választott témában Túlsúly elleni világnap: beszélgetés a diákok által választott témában	Füstmentes Világnap: beszélgetés a dohányzás lelki hátteréről, a leszokást vagy a megelőzést segítő szokások kialakításáról	Mikulás: közös mozgás, majd workshop a következő időszak tervezéséről	
				A II. félévre vonatkozó cselekvési terv kidolgozása

6. MELLÉKLETEK LISTÁJA

1. A diákok körében végzett kérdőíves felmérés eredményei
2. A pedagógusok körében végzett iskolai felmérés eredményei
3. A 9-10. és 11-12. évfolyamok részére szervezett csoportfoglalkozás, World Café esemény tapasztalatai
4. A tanárok és technikai dolgozók részére szervezett csoportfoglalkozás, World Café esemény tapasztalatai
5. A Leőwey Egészségnap keretében bemutatott, az egészségterv programhoz kapcsolódóan megvalósult tevékenységek összefoglalását tartalmazó diasor

Készítette:

Nagy Zsuzsanna, Egészséges Városért Alapítvány, Pécs

De Blasio Antonio, Egészséges Városok Mozgalom Kárpát-medencei Egyesülete

Dr. Girán János, Egészséges Városért Alapítvány, Pécs

Gerendásné Szabados Timea, Pécsi Leőwey Klára Gimnázium, Pécs

Dr. Zalay Szabolcs, Pécsi Leőwey Klára Gimnázium Pécs

www.egeszsegespecs.hu

www.egeszsegesvarosok.hu

www.leoweypecs.hu

© Egészséges Városért Alapítvány, Pécs, 2025.

© Pécsi Leőwey Klára Gimnázium, Pécs, 2025.