



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

2023 – 2028

Budapest, 2023. augusztus 25.

Készítette: Erdélyi Nóra intézményvezető

Az egészségfejlesztési program az alábbi jogszabályok felhasználásával készült:

- 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről
- 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról 41. A nevelési-oktatási intézmény feladatai a gyermek, a tanuló egészségfejlesztésével összefüggésben
- Az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról szóló 363/2012. (XII. 17.) Kormányrendelet
- 32/2012. (X. 8.) EMMI rendelete a Sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelésének irányelve és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve kiadásáról
- 15/2013 (II. 26.) EMMI rendelete a pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről
- 8/2014 (I. 30.) EMMI rendelet. A pedagógiai szakszolgálati intézmények működéséről szóló 15/2013. (II. 26.) EMMI rendelet módosítása
- Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény
- A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény

Tartalomjegyzék

1.Bevezetés.....	4
2.Az egészségfejlesztési program készítésének elvei.....	4
3. Helyzetkép	4
3.1. Az Egyesített Óvoda bemutatása.....	5
3.2. Az egészségfejlesztéssel összefüggő helyzetkép összefoglalása.....	7
3.2.1. A személyi és tárgyi feltételrendszer	7
3.2.2. Helyzetkép a családok és a pedagógusok értékelése alapján.....	7
3.2.3. A helyzetértékelésre épülő SWOT analízis.....	12
4.Egészségfejlesztés az óvodában	13
4.1. Elméleti háttér	13
4.1.1. Egészség.....	13
4.1.2. Egészségfejlesztés.....	14
4.1.3. Egészségnevelés	14
4.1.4. Prevenció	14
4.2.Az óvodai egészségfejlesztés módszerei.....	15
4.2.1. Az egészségesebb életmód kialakítására és szemléletformálásra irányuló módszerek	15
4.2.2.Egészségfejlesztő team	15
4.2.3. Segítő kapcsolatok partneri csatornáinak feltérképezése	16
4.2.4. Segítő kapcsolatok színterei és kapcsolódási pontok	16
5.Az egészségfejlesztési program feladatterve 2023-2028	17
5.1. Az egészségfejlesztési program feladatkörei	17
5.2.Az egészségfejlesztési program általános feladatai a feladatkörök szempontjai alapján.....	17
5.3 Az egészségfejlesztési program fejlesztési feladatai.....	19
5.3.1. Hosszú távú, 8-12 évre tervezett célkitűzések.....	19
5.3.2. Közép távú, 3-4 évre tervezett célkitűzések	20
5.3.3.Rövid távú, egy nevelési éven belül tervezett célkitűzések.....	21
6.Legitimációs záradék	22

1. Bevezetés

Az Óvodai nevelés országos alapprogramja és a Sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelésének irányelve az óvodai nevelés alapvető feladatának a gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítését jelöli meg. Ezeknek a szükségleteknek a biztosítása az alapja a kisgyermek (0-7 éves korú) egészséges fejlődésének. Az óvodai nevelés alapja, hogy segítse az egészséges életvitel iránti igény kialakulását, az egészséges életmód tudatosítását, az egészséget károsító szokások csökkentését, a lelki egészségvédelem kihangsúlyozását. Az egészség védelme és karbantartása, az egészséges életmód gyakorlása fejleszthető. Óvodáskorban, de már a korai fejlesztés területein is, az egészségre nevelésnek az élet további szakaszaira is kiható jelentősége van.

A program elkészítésének célja az, hogy az intézmény használói köréhez, a helyi adottságokhoz igazodva megfogalmazzuk a korszerű egészségnevelés céljait és feladatait. Arra törekszünk, hogy teljes munkatársi közösségünk elkötelezetten és személyes felelősségvállalással vegyen részt a program megvalósításában.

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy a nevelési-oktatási intézményben eltöltött időben minden gyermek részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az intézmény mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben. Célunk, hogy munkatársaink aktív közreműködésével, a gyermekek és a családok bevonásával a gyermekek egészségi állapotának kedvező irányú változását idézzük elő.

2. Az egészségfejlesztési program készítésének elvei

A helyzetkép és a feltételrendszer elemzése után a program célját, szerkezetét a következő elvek alapján készítettük el:

- céljaiban konkrét, reális,
- az életkori sajátosságokat figyelembe veszi,
- a nevelőtestület és a segítő kapcsolatok szakemberek által elfogadott,
- operatív feladataiban figyelembe veszi az adott lehetőségeket,
- a feladatokat ütemezetten határozza meg,
- tartalmazza a módszertani elemeket,
- a szükséges forrásokat meghatározza,
- kijelöli a határidőket és megjelöli a felelősöket.

3. Helyzetkép

Az intézmény neve: Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat
Egyesített Óvoda
Címe: 1134 Budapest, Angyalföldi út 1.
Telefon/fax: 36 (1) 340-2988
E-mail: egyesitettovoda@ovoda.bp13.hu

Az intézmény fenntartója: Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat

Címe: 1139 Budapest, Béke tér 1.

Az Egyesített Óvodát 2007. július 1-jével 14 önálló intézmény és 2 tagintézmény összevonásával hozta létre Budapest Főváros XIII. kerület Önkormányzatának Képviselő-testülete. Az Egyesített Óvoda jelenleg a törzsóvodát és a 16 telephelyen működő tagintézményeket foglalja magába.

Az Egyesített Óvoda Igazgatósága a tagóvodákban folyó mindennapi feladatvégzést és pedagógiai munkát koordinálja, fejleszti és ehhez kiemelkedő személyi és tárgyi feltételeket nyújt. Hatékony kommunikációval és információ-áramlással irányítja a szabályos és jogszerű működést. Olyan kiszámítható munkahelyi légkört teremt, amelyben a munkatársak biztonságban és megbecsülve érzik magukat.

3.1. Az Egyesített Óvoda bemutatása

A törzsóvoda neve: Angyalkert
Székhelye: 1134 Budapest, Angyalföldi út 1.

Tagintézmények:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Mesés kert Tagóvodája | 1134 Budapest, Kassák Lajos u. 17. |
| 2. Hétszín Tagóvodája | 1133 Budapest, Gogol u. 32. |
| 3. Napsugár Tagóvodája | 1133 Budapest, Thurzó u. 6. |
| 4. Zöld Ág Tagóvodája | 1133 Budapest, Kárpát u. 25–27. |
| 5. Varázsliget Tagóvodája | 1138 Budapest, Karikás F. u. 12. |
| 6. Mese Tagóvodája | 1139 Budapest, Esküvő köz 4. |
| 7. Napraforgó Tagóvodája | 1135 Budapest, Petneházy u. 69–71. |
| 8. Csicssergő Tagóvodája | 1131 Budapest, Gyöngyösi u. 67–71. |
| 9. Pöttyös Tagóvodája | 1131 Budapest, Jász u. 145. |
| 10. Gyöngyszem Tagóvodája | 1138 Budapest, Gyöngyösi sétány 5. |
| 11. Gyermek kert Tagóvodája | 1134 Budapest, Tüzér u. 62. |
| 12. Vizafogó Tagóvodája | 1138 Budapest, Vizafogó sétány 4. |
| 13. Futár Tagóvodája | 1131 Budapest, Futár u. 23–25. |
| 14. Nyitnikék Tagóvodája | 1131 Budapest, Madarász Viktor u. 3. |
| 15. Ákombákom Tagóvodája | 1139 Budapest, Visegrádi köz 4. |
| 16. Pitypang Tagóvodája | 1139 Budapest, Országbíró utca 10. |

Az óvodai nevelés a gyermekek neveléséhez szükséges, a teljes óvodai életet magában foglaló foglalkozások keretében folyik. A tagintézmények sajátos arculatának, profiljának bemutatását a Pedagógiai Program 1. sz. melléklete tartalmazza. A tagintézmények módszertani gyakorlati útmutatója a tagintézményben papír alapon, illetve az Egyesített Óvoda tagóvodai al-honlapjain megtalálható.

Az Egyesített Óvoda sajátos céljai, feladatai /Pedagógiai Program/

- Nevelésünkben alapvető követelmény a gyermeki jogok védelme. Cél a gyermekek jogainak és érdekeinek minél szélesebb körű érvényesítése, a prevenció, a veszélyeztetettség kialakulásának megelőzése, a gyerekek hátrányos helyzetének csökkentése. Az óvodákban minden pedagógus a differenciálpedagógia eszközeivel működik közre a gyermek családban történő nevelkedésének segítése érdekében, illetve felmerülő, a gyermekek fejlődését veszélyeztető körülmények megelőzésében, feltárásában és megszüntetésében.
- Kiemelten kezeljük az egészség- és környezeti nevelés elveit, gyakorlati megvalósítását. Minden tagintézményünk törekszik a fenntarthatóság jegyében a Zöld óvodai sikerkritériumok maradéktalan megvalósítására.
- Az Egyesített Óvoda intézményeiben a szakértői véleménnyel rendelkező gyermekek integrált nevelését is biztosítja, ellátja. Mind a 17 tagintézmény integrált nevelést biztosít az enyhe értelmi fogyatékos, az egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő, a mozgásszervi fogyatékos, az érzékszervi fogyatékos gyermekek és a beszéd fogyatékos, valamint, az autizmus spektrumzavarban érintett gyermekek számára. Kiemelt feladatunknak tekintjük a speciális nevelési igényből eredő hátrányok csökkentését szolgáló fejlesztő tevékenységeket, intervenciós megoldásokat, a különböző szakterületek összekapcsolásával.
- A gyermeki tevékenység, a cselekvés és tapasztalatszerzés középpontba helyezésével építünk a gyermeki aktivitásra, kreativitásra. Az IKT (információs és kommunikációs technológiák) eszközöket célszerűen használjuk a nevelési, tanulási folyamatba építetten.
- 2011 óta működik intézményünkben angol - magyar kétnyelvű program. Az Egyesített Óvoda pedagógiai programjának maradéktalan megvalósulása mellett; választható, kiegészítő elemként működik a BGC Kétnyelvű Óvodai Program, három tagóvodában. (Pityang, Mesés kert, Gyermek kert). A tapasztalatok alapján a nyelvsajátítás folyamata minden gyermek esetében elkezdődik, a mértéke egyénenként változó. Azok a gyermekek, akik kétnyelvű iskolában kezdik meg a tanulmányaikat, sokkal hatékonyabb eredményeket érnek el az iskolai nyelvtanulás terén.

Az Egyesített Óvoda működését akkor tekintjük eredményesnek, ha

- megvalósulnak azok a célkitűzések, amelyeket Pedagógiai Program deklarál,
- a gyermekek számára az óvoda pozitív élmény, az örömforrás színtere,
- a tagóvodák együttműködnek a kerületi óvodás gyermekek ellátásában, magas színvonalú óvodai nevelést valósítanak meg,
- az intézmény elvi egységgel, ugyanakkor színes arculattal elégíti ki a szülők óvodával kapcsolatos igényeit, a fenntartó óvodákkal kapcsolatos elvárásait,
- megteremti az intézmény saját hagyományait, az innováció, a szakmai kiteljesedés, a pályakarrier motivációs eszközeit,
- az intézmény működése, a nevelés feltételei az optimális felé haladnak,
- a kerületünkben élő óvodakötelezett gyermekek 3 éves kortól rendszeresen óvodába járnak.

3.2. Az egészségfejlesztéssel összefüggő helyzetkép összefoglalása

3.2.1. A személyi és tárgyi feltételrendszer

Humán erőforrás

Pedagógus végzettségű alkalmazottak száma				Nevelő-oktató munkát segítő alkalmazottak száma			
	álláshely	betöltött	betöltetlen		álláshely	betöltött	betöltetlen
intézményvezetők, tagintézmény vezetők	19	19	0	pedagógiai asszisztens	45	45	0
óvodapedagógusok	270	268	2	óvodai dajka	156	156	0
				intézményi titkár	23	23	0
fejlesztőpedagógus	11	11	0				
pszichológusok	3,5	3,5	0	kertész-, karbantartó	10,5	10,5	0
gyógypedagógus	4	4	0				
szabadidő szervező	1	1	0				
Összesen:	308,5	306,5	2		234,5	234,5	0
Teljes dolgozói létszám:	543 fő						

Tárgyi felszereltség

Tárgyi feltételek	mennyiség
csoportszoba	135
játszóudvar	17
sószoba	10
tornaszoba	18
fejlesztő szoba	30
mozgásfejlesztő szoba	6
mászófal	9
használt olajgyűjtő	2
szelektív hulladékgyűjtés	116
mozgásterápia	17
komposztálás	10
magaságyás	12
párakapu	7
elemgyűjtő	1

3.2.2. Helyzetkép a családok és a pedagógusok értékelése alapján

A családok és a pedagógusok értékelése alapján az Egyesített Óvodában az egészséges életmód környezeti feltételeinek javítását elősegítő egészségvédelmi feladatok végrehajtása magas színvonalú.

Az óvodák épületének, udvarának általános tisztántartása, szépítése, rendszeres takarítása megvalósul. Az óvodai játszóudvarok kimagasló feltételrendszert biztosítanak a gyermekek testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítésére. Az intézmények helyiségeinek berendezésénél a gyermekek biztonságos környezetét megteremtik az óvoda munkatársai. Több intézményben virágos, veteményeskert kialakításával, gondozásával foglalkoznak, a gyermekeknek lehetősége van különböző növények ápolására, megfigyelésére. Az udvari mozgásfejlesztő játékok és az udvari élet során használt eszközök, tornaszerek, kerti szerszámok, bútorok esztétikumának, balesetmentességének biztosítása kimagasló. A csoportszobák higiéniai állapota, felszereltsége, esztétikuma, a gyermekek alkotó tanulási környezetének biztosítása kiemelkedő.

Észrevétel a családok részéről:

- Igényüket jelezték arra, hogy minden intézményben foglalkozzanak virágos, veteményeskert kialakításával, gondozásával, a gyermekeknek több lehetősége legyen a különböző növények ápolására, megfigyelésére.

Észrevétel a pedagógusok részéről:

- Az udvari zuhanyzók kialakításának felülvizsgálata valósuljon meg.
- Az udvari WC használat lehetőségének felülvizsgálata minden intézményben.
- A csoportszobákban a nyári hőség alatt is biztosítani lehessen a megfelelő hőmérsékletet.

A családok és a pedagógusok értékelése alapján az Egyesített Óvodában az egészséges életvitel igényének kialakításához kapcsolódó feladatok végrehajtása magas színvonalú.

A személyi higiénés szokásalakítás eszközei, feltételei korszerűek. A gyermekek réteges öltözködéshez szoktatása általában megvalósul a szülők támogatásával. Az időjárásnak és az egészségnek megfelelő ruházat folyamatos (napi rendszerű) figyelemmel kísérése megtörténik. Az egészséges táplálkozás szokásrendszerének alakítása, a kulturált étkezés feltételeinek megvalósítása biztosított (eszközök, nyugalom, önkiszolgálás, közösségi tevékenységek az étkezésnél). Az óvodapedagógusok a korszerű táplálkozás elveit figyelembe veszik. A hiányosan táplált, túlsúlyos, illetve a diétásan étkező gyerekekkel való megfelelő bánásmód kialakítása, egyéni táplálkozási sajátosságok figyelembevétele megvalósul. Az intézmények törekednek a szabad levegőn való tartózkodás minél hosszabb idejű megvalósítására. A délutáni pihenés feltételeit a pedagógusok megteremtik, hogy a gyermekek nyugodt körülmények között tudjanak pihenni. A folyamatos folyadékfogyasztás biztosított. Kirándulások, séták szervezésének lehetőségei megfelelőek. Az óvodák egészséges életmóddal kapcsolatos programokat szerveznek az egészségmagatartásra nevelés érdekében.

Észrevétel a családok részéről:

- Az óvodapedagógusok a korszerű táplálkozás elveit saját magukra vonatkozóan is vegyék figyelembe példaadással.
- A folyamatos folyadékfogyasztás biztosítása együttesen valósuljon meg a gyermekek edukálásával és a feltételrendszer biztosításával.

- Több alkalommal szervezzenek kirándulásokat, sétákat a gyermekcsoportokkal.
- Intézményi és csoportos szinten is több alkalommal szervezzenek egészséges életmóddal kapcsolatos programokat az egészségmagatartásra nevelés érdekében a gyermekek és a családok számára egyaránt.

Észrevétel a pedagógusok részéről:

- A munkatársak egészséges életvitellel kapcsolatos ismereteinek bővítése képzések támogatásával, szervezésével. Egészségmegőrző programok támogatása eszközök beszerzésével.

A családok és a pedagógusok értékelése alapján az Egyesített Óvodában a testi fejlődés elősegítésének biztosítását célzó feladatok végrehajtása magas színvonalú.

Óvodai balesetek megelőzésére nevelés, balesetvédelmi oktatás megtartása folyamatosan biztosított. A gyermekek szervezetének edzése, alkalmazkodó képességének fejlesztése, ellenálló képességének fokozása megvalósul. A gyermekek mozgásfejlesztésének feladatai, módszerei, eszközei (csoportszobában, udvaron, tornaszobában) tervezetten, a napirendbe illesztve valósulnak meg a pedagógusok irányításával. A mindennapos szervezett mozgás biztosított. A pedagógusok által szervezett mozgásos játékok tematikus tervek alapján történnek. Az óvodán kívüli fenntartó által biztosított, vagy önköltséges mozgáslehetőségek (úszás, torna, stb.) igénybe vehetők az 5-7 éves korosztály számára. Mozgásterápiák és mozgásos jellegű külfoglalkozások elérhetősége egyre több intézményben biztosított.

Észrevétel a családok részéről:

- Óvodai balesetek megelőzésére nevelés témában több program szervezésének lehetősége.
- Az óvodán kívüli fenntartó által biztosított, vagy önköltséges mozgáslehetőségek (úszás, torna, stb.) bővítésének vizsgálata.
- Mozgásterápiák elérhetősége intézményen belül bővíthessen.

Észrevétel a pedagógusok részéről:

- Mozgásterápiák elérhetősége intézményen belül bővíthessen.

A családok és a pedagógusok értékelése alapján az Egyesített Óvodában az egészségmegőrző szokások alakítását erősítő feladatok végrehajtása magas színvonalú.

Az idegrendszer és a lelki egészség védelme kiemelt feladatként jelenik meg a pedagógiai munkában. (pl. empátia, barátságos hangnem, megfelelő hangerő, erős zajok csökkentése, odafigyelés-meghallgatás, védelemnyújtás, egyedüllet/ délelőtti pihenés biztosítása, egyéni bánásmód.....) A betegségek megelőzése érdekében szűrővizsgálatok szervezése biztosított. (fogászati szűrés, fejtetvesség, egyéb lehetőségek bővítése) A fertőző és szezonális megbetegedések megelőzése, fokozott fertőtlenítés, a beteg gyermekek elkülönítése megvalósul. Az egészséges óvodai napirend, a rendszeresség iránti igény kialakítása a gyermekek életkorának figyelembevételével a szokás- és szabályrend alkalmazásával történik, melyben építünk a szülők együttműködésére. A közlekedés, elsősorban a biztonságos gyalogos közlekedés gyakorlása során a környezettudatos magatartás, környezetbarát életvitel megalapozásának elősegítése megtörténik. A szülők részére egészségnevelési programok, konzultációk, óvodai nyílt napok szervezése több intézményben rendszeres programok keretében valósul meg. A környezet iránti pozitív érzelmi viszony, a környezettudatos szemlélet alakítása, ismerkedés az alternatív környezetvédő programokkal (madárovei, óvodai kiskert program) kiemelt területként jelenik meg a pedagógiai munkában. A Zöld Óvoda címmel 16 intézmény rendelkezik. A szelektív hulladékgyűjtés teljes körű használata az intézményben megvalósul.

Észrevétel a családok részéről:

- A fertőző és szezonális megbetegedések megelőzésére, a beteg gyermekek elkülönítésére nagyobb hangsúlyt fektessenek.
- Közlekedés, elsősorban a biztonságos gyalogos közlekedés gyakorlása gyakrabban valósuljon meg az óvodai csoportokkal.
- A szülők részére nagyobb számban történjenek egészségnevelési programok, konzultációk, óvodai nyílt napok.

Észrevétel a pedagógusok részéről:

- A fertőző és szezonális megbetegedések megelőzésére, a beteg gyermekek elkülönítésére nagyobb hangsúlyt fektessenek a családok. Tüneteket mutató gyermeket ne hozzanak be a közösségbe.
- A szülők részére nagyobb számban szeretnének edukációs céllal egészségnevelési programokat, konzultációkat, óvodai nyílt napokat szervezni.
- Az alkalmazotti közösség mentálhigiénés egészségének megőrzése érdekében, továbbképzések, nevelőközösség építését segítő programok szervezése.

A gyermekek táplálkozási szokásait tekintve napi rendszerességgel fogyasztanak zöldséget, gyümölcsöt, tejterméket. Heti több alkalommal édességet és cukrozott üdítő italokat is.

Az óvodai csoportokban a gyermekek 32, 1 %-a túlsúlyos, a gyermekek 54, 8 %-a súlyos fogszuvasodással és a gyermekek 56,4 %-a valamilyen étkezési zavarral (csak egy-két fajta ételt fogyasztó) küzd. Az óvodai csoportokban a gyermekek 67,3 %-a mértéktelenül használja a digitális eszközöket.

A családok a legnagyobb nehézséget a következő területek látják:

- az étkezésük megreformálásában,
- a kevés szabadban végzett mozgástevékenységben,
- a különböző egészség megőrző szokások tudatos és következetes alakításában látják,
- nagy számban jelölték meg az anyagi helyzetükből adódó akadályt az egészségesebb életmód kialakításának érdekében.

A pedagógusok véleménye szerint a családoknak az egészségfejlesztés területén a legnagyobb segítségre a következő területeken van szükség:

- a mértéktelen digitális eszközhasználatban,
- az egyoldalú, rendszertelen táplálkozás gyakorlásában,
- a családok együtt töltött idejének növelése közös programokkal,
- a következetlenség, rendszertelen napirend témában jelölték meg.

A pedagógusok az egészséges életmód gyakorlásában önmagukra nézve a következő területeken szeretnék fejlődni:

- több és rendszeres mozgás,
- egészségesebb táplálkozás,
- tudatosabb időgazdálkodás, munka – magánélet egyensúlya.

A családok és a pedagógusok által közösen megjelölt és legfontosabbnak választott területek az egészségfejlesztési program témabővítéséhez:

- társas kapcsolatok, a közösségi viselkedés alapszabályai
- a pedagógusok mentálhigiénéjének támogatása
- gyermekvédelem
- egészséges jövőkép, megoldásfókuszú gondolkodás

3.2.3. A helyzetértékelésre épülő SWOT analízis

<p>Erősségeink:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a tárgyi felszereltségünk kimagasló, - a humán erőforrásunk 100 %-ban rendelkezésre áll, - a fenntartó együttműködő és támogató háttérrel biztosít, - a munkatársi közösség egységes, eltökélt az egészségnevelés fő irányait illetően, - vannak hagyományaink, jól bevált programjaink, - jól működő, széles kapcsolatrendszer áll rendelkezésünkre, - a 17 tagintézmény között erős szakmai kapcsolat van és jó gyakorlat átadás, - módszertani eszközeink, szakirodalmunk friss, naprakész - gyermekvédelmi hálózat támogatása - megfelelő számú szakemberekből álló hálózat működtetése 	<p>Gyengeségeink:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erősödő negatív tendencia megjelenése a gyermekek pszichés állapotában, - túlsúlyos gyermekek számának emelkedése, - a gyermekek kontroll nélküli digitális eszközhasználata a családban, - a fogszuvasodással küzdő gyermekek magas száma, - pedagógusok fizikai és mentális állapota az alacsony anyagi megbecsültség miatt korlátozza a saját egészségük megővését célzó szolgáltatások igénybevételét - a szülő /pedagógus kommunikáció formáinak szűk lehetőségei - az agresszió megjelenése az óvodai csoportokban
<p>Lehetőségeink:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pályázati lehetőségek kihasználása - szülőkkel, szülői szervezetekkel való kapcsolataink hatékonyabbá tétele - további együttműködési lehetőségek kihasználása az óvoda mikro és makró környezetében lévő civil és egyéb szervezetekkel, egyesületekkel - preventív jellegű szolgáltatások beépítése - a munkatársak szemléletformálása az öngondoskodás, ezen keresztül a példaadás megvalósítása 	<p>Veszélyeink:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szerzett ADHD megjelenése a mértéktelen digitális eszközhasználat miatt, - családok túlterheltsége, - magatartási, viselkedési problémák számának emelkedése,

4. Egészségfejlesztés az óvodában

4.1. Elméleti háttér

4.1.1. Egészség

Az egészség az egyén biológiai működése, valamint a kora és neme szerint elérhető és/vagy a társadalom által elvárt biológiai működése közötti megfelelés. Az egészség megítélése a funkciók működésén (kéességek, korlátozottságok), a fájdalom létén, jellegén, és mindennek az egyén általi mentális feldolgozásán (elfogadásán) alapul. (Kincses, 2003) forrás: <https://fogalomtar.aEEK.hu/index.php/Eg%C3%A9szs%C3%A9g>

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) az ENSZ egészségügyért felelős irányító és koordináló szakosított szerve.

A WHO programjában *6 fő terület* szerepel:

1. **Az egészségfejlesztés előmozdítása:** elsősorban a szegény, sebezhető társadalmi csoportok egészségének fejlesztése, a krónikus betegségek megelőzése és kezelése, az elhanyagolt trópusi betegségek leküzdése.
2. **Az egészségbiztonság fejlesztése:** olyan egészségügyi veszélyek és kockázatok ellen való fellépés, amelyek például az urbanizációból, a környezetszennyezésből, az élelmiszerek előállításából és kereskedelméből, illetve az antibiotikumok helytelen alkalmazásából származnak.
3. **Az egészségügyi rendszerek megerősítése:** elsősorban az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés javítása. Célterületek: elegendő számú és megfelelő képzettséggel rendelkező egészségügyi személyzet biztosítása, elegendő finanszírozási forrás, a létfontosságú statisztikák összegyűjtésére alkalmas rendszer, a megfelelő technológiákhoz és a létfontosságú gyógyszerekhez való hozzáférés.
4. **A kutatás, a tájékoztatás és a bizonyíték-alapú egészségpolitika előmozdítása:** a WHO hiteles egészségügyi információt szolgáltat a normák és standardok felállításához, a bizonyíték-alapú egészségpolitikai döntésekhez és a globális egészségügyi helyzet monitorozásához.
5. **A partnerségek megerősítése:** az ENSZ egyéb szerveivel és más nemzetközi szervezetekkel, adományozókkal, civil társadalommal és a magánszektoral.
6. **A teljesítmény fejlesztése:** a WHO részt vesz olyan reformokban, amelyek a hatékonyság és eredményesség fejlesztését szolgálják, mind nemzetközi szinten, mind pedig az egyes országokon belül.

4.1.2. Egészségfejlesztés

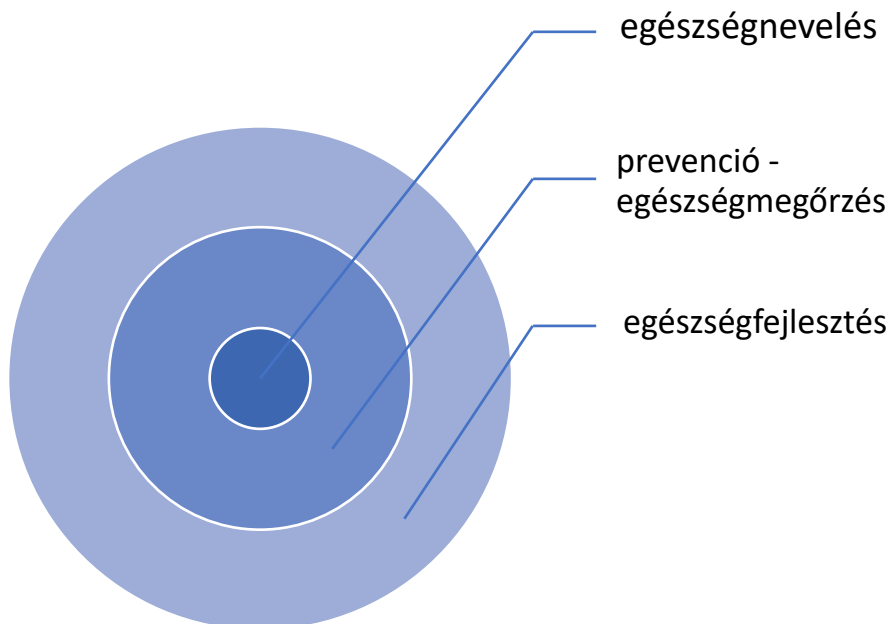
„Az egészségfejlesztés az a folyamat, amely módot ad az embereknek, közösségeknek, egészségük fokozottabb kézben tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jóllét állapotának elérése érdekében az egyének vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzék vagy alkalmazkodjon ahhoz. Az egészséget tehát, mint a mindennapi élet erőforrását, nem pedig mint életcélként kell értelmezni. Az egészség pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni erőforrásokat, valamint a testi képességeket hangsúlyozza. Az egészségfejlesztés következképpen nem csupán az egészségügyi ágazat kötelezettsége." /Ottawai Charta 1986. november 17-21./

4.1.3. Egészségnevelés

Az egészségnevelés (health education) tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, melyek segítik az egyént és a közösséget egészségük előmozdításban tudásuk bővítésével, életmódjuk, magatartásuk alakításával. /WHO/

4.1.4. Prevenció

Azon orvosi és nem orvosi egészségügyi eljárások, életviteli módok, valamint motivátorok, amelyek célja a betegségek megelőzése, korai felismerése, a szövődmények kialakulásának megelőzése.



4.2. Az óvodai egészségfejlesztés módszerei

4.2.1. Az egészségesebb életmód kialakítására és szemléletformálásra irányuló módszerek

- Rizikócsoporthoz megközelítés
- Ézelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozások
- Színtér programok
- Közösségi alapú, komplex egészségfejlesztő programok

4.2.2. Egészségfejlesztő team

Az óvodai egészségfejlesztési team egy belső munkacsoport, amely az óvoda egészségfejlesztési tevékenységeit tervezi, kezdeményezi, szervezi, koordinálja, monitorozza és értékeli az intézményvezető irányításával és aktív részvételével.

Az egészségfejlesztési munkacsoport javasolt tagjai:

- intézményvezető (egyben a munkacsoport vezetője is);
- egészségfejlesztésben jártas pedagógusok (minden tagintézményből 1 fő)
- védőnő
- szülői munkaközösség delegált tagja
- pszichológus, óvodai szociális segítő
- gyermekvédelmi felelős
- releváns, meghívott külső szakértők, partnerek (pl. megyei illetve járási Kormányhivatal népegészségügyi munkatársa).

Az egészségfejlesztési munkacsoport javasolt feladatai:

- Meghatározza saját tagjainak szerepét és feladatait, valamint a találkozók gyakoriságát.
- Vezetője folyamatosan együttműködik a tagóvoda vezetőivel.
- A vezetőséggel együtt koordinálja egy olyan közös jövőkép kialakítását, amely összhangban van az intézmény dolgozónak szemléletével, és amelyet elfogadnak és támogatnak.
- Felelős az éves egészségfejlesztési tervet megalapozó helyzetfelmérés elkészítéséért, az éves egészségfejlesztési terv kidolgozásáért és az abban meghatározott tevékenységek/programok felügyeletéért, lebonyolításáért és a minőségi kritériumok teljesüléséért.
- Vezeti és felügyeli a programok dokumentációját.
- Feladata az intézmény munkatársi közösség tagjainak folyamatos tájékoztatása és az egészségfejlesztéssel kapcsolatos képzések megszervezése, vezetése és/vagy koordinálása.
- Együttműködik az egészségfejlesztési munkacsoporton kívüli kollégákkal az igények és a fejlesztési területek azonosítása, továbbá a programok megvalósítása érdekében.
- Együttműködik a szülőkkel az igények és a fejlesztési területek azonosításában, továbbá a programokon való részvételi arány növelésében.

- Együttműködik külső partnerekkel (szakmai és civil szervezetekkel, Egészségfejlesztési Irodákkal, alapítványokkal, sportegyesületekkel stb.) és a releváns szakemberekkel (köznevelési és egészségügyi tisztviselőkkel, kormányhivatallal, országos hálózatokkal, szervezetekkel stb.).
- Nevelési évenként minimum 3 alkalommal szakmai értekezletet tart. Az értekezleten jegyzőkönyv és jelenléti ív készül.

Az Egyesített Óvodában az egészségfejlesztési team tagjai:

Erdélyi Nóra intézményvezető
 Hoffer Ivett szakmai vezető
 Szekeres Erika egészséges életmód munkaközösség vezető
 Tagintézmény vezetők
 Óvodapszichológus koordinátor
 Gyógypedagógus koordinátor

4.2.3. Segítő kapcsolatok partneri csatornáinak feltérképezése

XIII. kerületi Egészségügyi Szolgálat
 Védőnői Szolgálat
 Népegészségügyi Központ
 PRIZMA - EGYMI
 Prevenációs Központ
 Népegészségügyi Központ
 Kormányhivatal
 Pedagógiai Szakszolgálat

4.2.4. Segítő kapcsolatok színterei és kapcsolódási pontok

családok
 szülői szervezetek
 önkormányzat
 házi orvosok
 védőnők
 gyermekjóléti szolgálat
 pedagógiai szakszolgálat
 rendvédelmi szervek

5. Az egészségfejlesztési program feladatterve 2023-2028

5.1. Az egészségfejlesztési program feladatkörei

- Az egészséges életmód környezeti feltételeinek javítását elősegítő egészségvédelmi feladatok
- Az egészséges életvitel igényének kialakításához kapcsolódó feladatok
- A testi fejlődés elősegítésének biztosítását célzó feladatok
- Egészségmegőrző szokások alakítását erősítő feladatok

5.2. Az egészségfejlesztési program általános feladatai a feladatkörök szempontjai alapján

Az egészséges életmód **környezeti feltételeinek javítását** elősegítő egészségvédelmi feladatok:

1. Az óvoda épületének, udvarának általános tisztántartása, szépítése, virágosítása, rendszeres takarítása.
2. Az óvoda udvar kialakításánál a gyermekek testi szükségleteinek, mozgásigényének figyelembevétele.
3. Az óvoda helyiségeinek, berendezésénél a gyermekek biztonságos környezetének kialakítása, a csoportszobákban a gyermekek méretéhez igazodó bútorzat beszerzése, a tornaterem és a testnevelési eszközök balesetmentességének biztosítása.
4. Lehetőség szerint virágos, veteményeskert kialakítása, gondozása (kert hiányában is lehetőséget adni a gyermekek számára balkonládákba ültetett virágok, fűszerek, egyéb növények növekedésének ápolásának megfigyelésére)
5. Az udvari mozgásfejlesztő játékok és az udvari élet során használt eszközök, tornaszerek, kerti szerszámok, bútorok esztétikumának, balesetmentességének, biztosítása.
6. Az udvari zuhanyzó, homokozó higiénés feltételeinek kialakítása, rendszeres ellenőrzése.
7. Udvari tartózkodás alatt a WC. használat és folyadékpótlás megoldása.
8. A csoportszobák tisztaságának, szellőztetésének, megfelelő hőmérsékletének, a csoportszobai játékok balesetmentességének folyamatos figyelemmel kísérése, ellenőrzése.
9. A természetes fényforrások megfelelő kihasználása.
10. A melegítőkonyhai higiénés előírások betartása, HACCP rendszer megfelelő működtetése, NÉBIH csekklista alapján.

Az egészséges életvitel igényének kialakításához kapcsolódó feladatok:

1. A személyi higiénés szokásalakítás eszközeinek, feltételeinek korszerűsítése.
2. A gyermekek réteges öltözködéshez szoktatása a szülők támogatásával. Az időjárásnak és az egészségnek megfelelő ruházat folyamatos (napi rendszerű) figyelemmel kísérése.
3. Az egészséges táplálkozás szokásrendszerének alakítása, a kulturált étkezés feltételeinek javítása, korszerűsítése (eszközök, nyugalom, önkiszolgálás, közösségi tevékenységek az étkezésnél).

4. A közétkeztetést biztosító főzőkonyhákvaló kapcsolattartás.
5. Az óvodapedagógusok felkészültségi szintje a korszerű táplálkozási lehetőségekkel. Az étkezések során, különösen a magas cukortartalmú ételek és italok, a magas só- és telítetlen zsír-tartalmú ételek fogyasztásának csökkentése, a zöldségek és gyümölcsök, illetve tejtermékek fogyasztásának ösztönzése.
6. A hiányosan táplált, túlsúlyos, illetve a diétásan étkező gyerekekkel való megfelelő bánásmód kialakítása, egyéni táplálkozási sajátosságok figyelembevétele.
7. A szabad levegőn való tartózkodás minél hosszabb idejű megvalósítása.
8. A délutáni pihenés higiéniés feltételeinek megteremtése: a csoportszoba alvás előtti feltörlése, szellőztetése, alvás alatt a folyamatos levegőcsere biztosítása, a gyermekek alvásigényének figyelembevétele. Fűtési időben a levegő párásítása (párolgató, légtisztító használata, nyári melegben a csoportszobák hűtésének biztosítása).
9. A dolgozók egészséges életvitellel kapcsolatos ismereteinek bővítése képzések támogatásával, szervezésével. Egészségmegőrző programok támogatása eszközök beszerzésével. Az E.Ó. egészségnapján való részvétel.

A testi fejlődés elősegítésének biztosítását célzó feladatok:

1. Óvodai balesetek megelőzésére nevelés, balesetvédelmi oktatás megtartása.
2. A gyermekek szervezetének edzése, alkalmazkodó képességének fejlesztése, ellenálló képességének fokozása.
3. A gyermekek mozgásfejlesztésének feladatai, módszerei, eszközei (csoportszobában, udvaron, tornaszobában).
4. A mindennapos szervezett mozgás megvalósítása. A pedagógusok által szervezett mozgásos játékok feladatterv alapján.
5. Az óvodán kívüli fenntartó által biztosított, vagy önköltséges mozgáslehetőségek (úszás, torna, stb.) igénybe vétele.
6. A szervezett mozgáshoz megfelelő öltözék fel-átvétele a gyermekek és a felnőttek részéről egyaránt. (munkaruha)

Egészségmegőrző szokások alakítását erősítő feladatok:

1. Az idegrendszer és a lelki egészség védelme. (pl. empátia, barátságos hangnem, megfelelő hangerő, erős zajok csökkentése, odafigyelés-meghallgatás, védelemnyújtás, egyedül/ délelőtti pihenés biztosítása, egyéni bánásmód.....)
2. Betegségek megelőzése szűrővizsgálatok szervezése. (lúdtalp, hallás, látás, fogászati szűrés, fejtetvesség, egyéb lehetőségek bővítése)
3. A fertőző és szezonális megbetegedések megelőzése, fokozott fertőtlenítés, a beteg gyermekek elkülönítése.
4. Kölcsönös tapasztalatcsere a tagóvodák között, az egészségnevelés jó gyakorlatának terjesztése, a helyi eredmények bemutatása. Részvétel az Egészséges életmód munkaközösség foglalkozásain.
5. Tagóvodánként az egészséges életmódra neveléssel kapcsolatos információk, aktualitások, javaslatok közzététele az óvoda honlapján.
6. Egészséges óvodai életrend, napirend, a rendszeresség iránti igény kialakítása a gyermekek életkorának figyelembevételeivel, a szülők megnyerése az együttműködésre.

7. Közlekedés, elsősorban a biztonságos gyalogos közlekedés gyakorlása során a környezettudatos magatartás, környezetbarát életvitel megalapozásának elősegítése.
8. A szülők részére egészségnevelési programok, konzultációk, egészségneveléssel kapcsolatos óvodai nyílt napok szervezése. (pl.: pályázat, publikálás, bemutatás 1-1 munkaközösséghez kapcsolódva)
9. A környezet iránti pozitív érzelmi viszony, a környezettudatos szemlélet alakítása, ismerkedés az alternatív környezetvédő programokkal (madárovei, óvodai kiskert program). A szelektív hulladékgyűjtés teljes körű használata 2019. augusztusáig valamennyi tagóvodánkban, komposztálás.
10. A Zöld Óvoda, Madárbarát Óvodakert kritériumainak való megfelelés.
11. Az alkalmazotti közösség mentálhigiénés egészségének megőrzése, továbbképzések, nevelőközösség építését segítő program

5.3 Az egészségfejlesztési program fejlesztési feladatai

Az egészségnevelés óvodai területei az Egyesített Óvoda pedagógiai programja alapján:

Célunk:

- kiegyensúlyozott, egészséges gyermekek nevelése,
- az egészséges életmód, az egészséges életvitel igényének kialakítása: a rendszeres mozgás, pihenés, az egészségmegőrzés szokásainak alakítása, belső igénnyé fejlesztése,
- önálló tevékenységekhez szükséges életkori és egyéni sajátosságoknak megfelelő készségek kialakítása,
- olyan jártasságok és készségek alakítása, amelyek a gyermekeket mentális egészségük megőrzésére alkalmassá teszik.

Távlati célunk, hogy a gondjainkra bízott gyermekek felnőtt életükben képessé váljanak egészséges, harmonikus és tudatos életvitel kialakítására, életmódjukra vonatkozóan helyes döntések meghozatalára, konfliktusaik, problémáik megfelelő kezelésére, a reziliencia képességének kialakítására.

5.3.1. Hosszú távú, 8-12 évre tervezett célkitűzések

1. Célul tűzzük ki az Egyesített Óvoda, mint köznevelési intézményhálózat tanuló szervezetté válását.
2. Arra törekszünk, hogy képes legyen a szervezetünk a világban zajló folyamatokat rendszerben látni és arra adekvátan reagálni reziliens működéssel.
3. Alkotó pedagógia klíma és koordinált pedagógiai cselekvést támogató gyakorlatok kialakításával valósítjuk meg egészségfejlesztési programunkat.
4. Egy olyan szervezeti kultúra formálása a célunk, mely a szeretetre és az empátiára, elfogadásra, mint magasabb rendű értékekre alapul, ezzel is megalapozva a lelki egészségvédelem biztosítását.
5. Egészséges környezetet, óvodai egészségnevelést és egészségügyi szolgáltatásokat biztosítunk, ezekkel párhuzamosan együttműködünk a helyi közösség szakembereivel

és hasonló programjaival, valamint az óvoda munkatársi közösségét célzó egészségfejlesztési programokkal.

6. Hiteles, követésre méltó, modell értékű felnőtt viselkedési minta nyújtunk (pl. személyi és környezet higiénia, pozitív személyiségjegyek, egészséges életvitel, kulturált beszéd és viselkedés stílus stb.)

5.3.2. Közép távú, 3-4 évre tervezett célkitűzések

1. Kiemelt jelentőséget tulajdonítunk az egészséges étkezésnek, a testedzésnek és a szabadidő hasznos eltöltésének, teret adunk a társas támogatást, a lelki egészségfejlesztést és a tanácsadást biztosító programoknak.
2. Olyan oktatási-nevelési gyakorlatot folytatunk, amely tekintetbe veszi a pedagógusok és a gyermekek jóllétét és méltóságát, többféle lehetőséget teremtünk a siker eléréséhez, elismerjük az erőfeszítést, a szándékot, támogatjuk az egyéni fejlődést.
3. Reziliens gondolkodással, újabb és újabb együttműködési formákat alakítunk ki a pedagógiai, az egészségügyi, a gyermekvédelmi szakemberek, a szülők, a pedagógusok és a gyermekek között annak érdekében, hogy az intézményekben egészségesebb környezet legyen.
4. Vizsgáljuk annak megoldását, hogy légkondicionáló használata nélkül, a csoportszobákban a nyári hőség alatt is biztosítani lehessen a megfelelő hőmérsékletet.
5. A munkatársak egészséges életvitellel kapcsolatos ismereteinek bővítését biztosítjuk képzések támogatásával, szervezésével. Egészségmegőrző programok támogatását valósítjuk meg eszközök beszerzésével.
6. Az óvodán kívüli fenntartó által biztosított, vagy önköltséges mozgáslehetőségek (úszás, torna, stb.) bővítését kezdeményezzük.
7. Célunk, hogy a mozgásterápiák elérhetősége intézményen belül bővíthessen.
8. Érzékenyítő és szemléletformáló kommunikációval szeretnénk elérni, hogy a fertőző és szezonális megbetegedések megelőzésére, a beteg gyermekek elkülönítésére nagyobb hangsúlyt fektessenek a családok. Célunk, hogy tüneteket mutató gyermeket ne hozzanak be a közösségbe.
9. A családokkal való egyeztetés alapján a szülők részére nagyobb számban edukációs céllal szervezett egészségnevelési programok, konzultációk, óvodai nyílt napok szervezését tervezzük.
10. Az alkalmazotti közösség mentálhigiénés egészségének megőrzése érdekében, továbbképzések, nevelőközösség építését segítő programok szervezését tervezzük.
11. A túlsúlyos gyermekek szüleivel együttműködésre épülő párbeszéd kezdeményezése, (a táplálékok minőségi és mennyiségi vonatkozásában) a gyermek érdekeinek szem előtt tartásával.
12. A fogszuvasodás megelőzése céljából dentálhigiéniai felvilágosító programok szervezését biztosítjuk a családok és gyermekek számára.
13. Az udvari zuhanyzók kialakításának felülvizsgálatát megvalósítjuk.
14. Az udvari WC használat lehetőségének felülvizsgálatát minden intézményben kezdeményezzük.
15. Az inkluzív nevelés magas szintű megvalósítása mind a 17 intézményben, olyan tanulási környezet kialakításával, melyben minden egyes gyermek nevelési szükségleteinek kielégítése megvalósulhat.

5.3.3. Rövid távú, egy nevelési éven belül tervezett célkitűzések

1. Célunk, hogy minden tagintézményben foglalkozzanak virágos, veteményeskert kialakításával, gondozásával, a gyermekeknek több lehetősége legyen a különböző növények ápolására, megfigyelésére.
2. Szemléletformáló programok szervezésével célunk, hogy a pedagógusok a korszerű táplálkozás elveit saját magukra vonatkozóan is vegyék figyelembe példamutatással.
3. Az óvodai napirendben a folyamatos folyadékfogyasztás biztosítása együttesen valósuljon meg a gyermekek edukálásával és a feltételrendszer biztosításával.
4. Az intézményekben több alkalommal szervezzenek kirándulásokat, sétákat a gyermekcsoportokkal.
5. Intézményi és csoportos szinten is több alkalommal szervezzenek egészséges életmóddal kapcsolatos programokat az egészségmagatartásra nevelés érdekében a gyermekek és a családok számára egyaránt.
6. Óvodai balesetek megelőzésére nevelés témában több program szervezésének lehetőségét tervezzük.
7. A fertőző és szezonális megbetegedések megelőzésére, a beteg gyermekek elkülönítésére nagyobb hangsúlyt fektetünk.
8. Közlekedés, elsősorban a biztonságos gyalogos közlekedés gyakorlása gyakrabban valósuljon meg az óvodai csoportokkal.
9. A szülők részére nagyobb számban történjenek egészségnevelési programok, konzultációk, óvodai nyílt napok.
10. Kiemelt feladatként tervezzük szakmai program kidolgozását *A családok média -és képernyő tudatosságának pozitív irányú befolyásolására, a gyermekek egészséges mentális fejlődése érdekében.*
11. A szülőkkel való hatékony együttműködés kialakítása annak érdekében, hogy az időjárásnak megfelelő, kényelmes ruházat, a csoportban használatos, a sarkukat is tartó váltócipő biztosítva legyen a gyermekek számára.
12. A nem alvó gyerekek számára - általában egy órai nyugodt pihenés után – csendes, társai pihenését nem zavaró tevékenység felkínálása.
13. Az óvodai csoportokban megjelenő agresszív viselkedés kezelése szakmai team bevonásával.
14. A munkáltató által finanszírozott egészségügyi szűrővizsgálatok biztosítása a munkatársak részére.

Az egészségfejlesztési program általános feladatainak szinten tartása mellett, a tagóvodai intézkedési tervek foglalják magukba a helyi sajátosságokra épülő rövid távú fejlesztési célú feladatokat.

6. Legitimációs záradék

Az Egyesített Óvoda Egészségfejlesztési programját elfogadta:

	Nevelőtestület nevében (tagintézmény vezető neve, határozatszám)	aláírás
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		

Az Egészségfejlesztési program elkészítéséről és közzétételéről, mint igazgató gondoskodom:

Erdélyi Nóra
igazgató