



## **EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM**

**Heves Vármegyei SZC Remenyik Zsigmond Technikum**

**Szakmai program 6. számú melléklet**

**Hatályos: 2024.09.01-től**

## Tartalomjegyzék

### Tartalom

|      |                                                                                     |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I.   | Bevezetés .....                                                                     | 3  |
| II.  | Célok és feladatok .....                                                            | 3  |
|      | Hosszú távú pedagógiai célok .....                                                  | 3  |
|      | Középtávú célok és feladatok.....                                                   | 3  |
|      | Célok: .....                                                                        | 3  |
|      | Feladatok: .....                                                                    | 4  |
| III. | Életkori sajátosságok.....                                                          | 5  |
| IV.  | Az iskolai egészségfejlesztés feladatai.....                                        | 6  |
|      | Az egészségfejlesztés iskolai színterei, tanulásszervezési és tartalmi keretek..... | 7  |
|      | A tantárgyak lehetőségei .....                                                      | 7  |
| V.   | Kiemelt egészségfejlesztési területek .....                                         | 11 |
|      | Dohányzás .....                                                                     | 11 |
|      | Alkoholfogyasztás .....                                                             | 11 |
|      | Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia .....          | 11 |
|      | Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás program célja és megvalósulása .....        | 13 |

## I. Bevezetés

Intézményünkben fontos feladatnak tekintjük az egészséges és kulturált életmódra nevelést.

Az egészséges életmód olyan aktivitás, amely a szervezet, a pszichikum szükségleteinek optimális kielégítését, működését szolgálja.

A kulturált életmód a személyes szükségletek, vágyak igényes, színvonalas kielégítése.

Az egészséges és kulturált életmódra nevelés, a személyes kompetencia fejlesztését, eredményességének és igényességének növekedését jelenti.

## II. Célok és feladatok

### Hosszú távú pedagógiai célok

- a stratégiai célokra vonatkozó érték- és szokásrendszer érzelmi, értelmi, esztétikai és erkölcsi megalapozása
- rendszerszemléletre nevelés
- önismeret, tolerancia és empátia fejlesztése
- az egészségmegőrző magatartás és életvitel segítése
- a személyes felelősség tudatosítása
- ismeretek és jártasságok kialakítása, melyekkel képesek megelőzni, illetve csökkenteni az egészségügyi problémákat
- problémamegoldó gondolkodás, döntésképeség
- az életminőség választásához szükséges értékek, viselkedési normák kialakítása
- a családi életre nevelés fejlesztése

### Középtávú célok és feladatok

#### Célok:

- az oktatói testület és a szülők bevonása, egységes egészségfejlesztési szemléletmód kialakítása
- az oktatói testület nevelési módszereinek gazdagítása
- az oktatói testület egészséges életmóddal és drogprevencióval kapcsolatos ismereteinek gyarapítása
- készségfejlesztő módszerek alkalmazása a tanulók egészséges életmódra nevelésének folyamatában

- a tanulók terhelési- és konfliktustűrő képességének, problémamegoldó kapacitásának növelése
- a tanulók egészségmegőrző szokásainak kialakítása, és a káros szenvedélyektől mentes életmód értékeit tükröző életvitel kialakítása

### Feladatok:

- az iskolai egészségfejlesztési szakcsoport létrehozása
- állapotfelmérés készítése: a diákok egészségi állapota, életmódja, (a diákok ismeret-szintje, attitűdjei)
- a szülők véleményének megismerése, a kommunikáció fejlesztése, igényfelmérés
- a kollégák körében a problémaérzékenység „szondázása”
- a támogató szervezetekkel, személyekkel való együttműködés fenntartása, fejlesztése
- a kortárssegítő diákok szervezése, képzésének támogatása
- a tanórán kívüli tevékenységi formák bővítése, rendszeressé tétele
- az egészségnevelési szakkönyvek és videofilmek rendszerezése, beszerzése
- a diákokkal a dohányzás tilalmáról szóló törvény betartatása, az alkohol- és drogfogyasztás megelőzése
- a daganatos betegségeket megelőző önvizsgálat módszereinek megtanítása
- az egészséges táplálkozás igényének kialakítása
- a lelki egészség megőrzése, stresszoldó módszerek és technikák megismertetése
- a mindennapi testmozgás elterjesztése

A rövidtávú célokat és feladatokat a tanévi munkatervek tartalmazzák, az alkalmazott módszerekkel és felelősökkel együtt.

Fontos feladat az egészségfejlesztés a területén a személyes kompetencia fejlődésének segítése: önkiszolgálási, önvédelmi, egészségvédő képességek, önértékelő, önmegismerő, önfejlesztő képességek fejlesztése. Ezt az alábbi szempontok figyelembevételével tesszük.

A konkrét pedagógiai feladatok végrehajtásában komolyan figyelembe kell venni a megvalósulás alábbi körülményeit, feltételrendszerét.

A személyiségfejlesztésben a közvetett ráhatások mellett döntő - az érdeklődést, az egyéni fejlődési ütemet és képességeket figyelembe vevő – „személyre szabottság”, az **egyéni bánásmód**.

Ezt a munkát nehezíti, hogy harmonizáltatni szükséges a **standardizált** követelményekkel (műveltséganyag, normarendszer), vizsgákkal, továbbá figyelembe kell venni, hogy az oktatás, nevelés színtere nemcsak az iskola, (tanórai, tanórán kívüli nevelés), hanem a társadalmi élet és tevékenység számos **egyéb fóruma** is.

### III. Életkori sajátosságok

Tudatosságot igényel a nevelőktől az **életkori sajátosságok** állandó szem előtt tartása. A 14-18 éves kor még mindig a biológiai és a pszichológiai serdülés időszaka. A periódus végére befejeződik a nemi érés, kialakulnak a férfi és női nemi szerepek.

A kamasz emberismereti képessége és önismereti érzékenysége ugrásszerűen megnövekszik. Meg akarja ismerni képességeit, lehetőségeit, cselekvéseinek motívumait, szeretné elérni, átlépni ezek határait.

Kialakul az autonóm, a felnőttektől hangsúlyosan függetlenedő erkölcsi felfogás. Az önálló véleményalakítás törekvéssel függ össze a készen kapott vélemények, nézetek bírálata, a kértelkedés, a bizonyítékok iránti elvárás.

A kamaszok gyors és lényeglátó megfigyelők, néha azonban hajlanak a felületességre, a túlzott általánosításra. Emlékezetük megbízható és tartósabb lesz.

A serdülő gondolkodása eljut az absztrakt-logikai szintre, az elvont fogalmakkal, feltevésekkel, lehetséges ítéletekkel képes műveleteket végezni. Az elvont és a konkrét szinteket össze tudja kapcsolni.

A serdülő gondolkodását az érzelmi, motivációs tényező jelentősen befolyásolja. A nevelési légkör és a személyiség-jellemzők fontos szerepet kapnak a kreativitás és a megszokottól eltérő (divergens) gondolkodás fejlesztésében.

Ez az ábrándozások és túlérzékenység kora. Jövőképüket a fantázia és a realitás együtt jellemzi. Az alkotó képzelet erősödése is ezeknek az éveknek a sajátja.

A kamaszokat fékezhetetlen vitakedv jellemzi.

Tudnunk kell, hogy a biológiai és az érzelmi-fejlődés egyaránt **nagy egyéni különbségekkel** zajlik. Az életkori jellemzőket rendkívül széles variációs lehetőségekkel színezik az egyéni sajátosságok.

Azt is fontos felismernünk, hogy „a nevelhetőségnek” korlátot állíthat az egyén személyiség-struktúrája, szociális háttere, az őt előzőleg ért hatások minősége, elsősorban a családi szocializáció, a szülők nevelési módszerei (követelő, megengedő, elhanyagoló).

- A személyiségfejlesztő munkában kulcsfontosságú az **aktív tanulói tevékenység**. Erre törekszünk tanórán, a felkészülési, művelődési szabadidős programokban. Fontos hogy:
- teret adjunk a színes, sokoldalú iskolai életnek, tanulásnak, a játéknak, a munkának;
- a tanulók ismereteket szerezzenek a személyiség-fogalom összetettségéről, a személyiség főbb jellemzőiről, alkotóelemeiről (temperamentum, attitűd, érdeklődés, szükséglet, életműködés, testalkat, készségek), a személyiségelméletekről és típusokról;
- fejlesszük a tanulók önismeretét, segítsük reális önismerethez, hiszen sajátosságainak, reakcióinak ismeretében jobban felkészülhet a tudatos magatartásra, jobban ki tudja alakítani viselkedési stratégiáit, kevésbé lesz kiszolgáltatva a körülmények hatalmának;
- teremtsünk lehetőségeket a különböző társadalmi szerepekre (állampolgári, értelmiségi, munkavállalói, fogyasztói, családtag) való felkészülésre, a felelős társadalmi magatartás kialakítására;
- járuljunk hozzá életmódjuk, motívumaik, szokásaik, az értékekkel történő azonosulásuk fokozatos kialakításához, meggyökereztetéséhez.

Kiemelt személyiségfejlesztő munka folyik a különbségek kezelésére kidolgozott programjainkban.

#### IV. Az iskolai egészségfejlesztés feladatai

Az egészségfejlesztési feladatok, programok megvalósítása a tanítási órákon történik, valamint a szabadidős programok keretében, melyek során kiemelt témáink:

- egészséges táplálkozás,
- egészségtudatos testápolási szokások,
- rendszeres testmozgás,
- lelki egészség, harmonikus életvitel,
- függőségre vezető szokások (cigaretta, alkohol, drog) kerülése,
- emberi kapcsolatok ápolása (konfliktuskezelés és kommunikáció),
- átgondolt szexuális magatartás,
- családi életre nevelés,

- szándékos és véletlen balesetek megelőzése.

***Alkalmazott módszereink:***

- hagyományos egészségnevelés,
- felvilágosító előadások
- rizikócsoporthoz közelítés
- felmérés, szűrés (cukorbetegség, túlsúlyosak, magas vérnyomásban szenvedők, alkohol-betegség)
- döntési stratégiák megtanítása
- érvelés, vita
- teherbíró személyiség fejlesztése
- különböző városi rendezvényeken való részvétel, (egészségnap, Vöröskereszt által szervezett programok, pl. véradás).

**Az egészségfejlesztés iskolai színterei, tanulásszervezési és tartalmi keretek**

Az iskolai élet minden pontján meg kell jelennie az egészségnevelési elveknek, de kiemelten a következő színtereken:

- osztályfőnöki órák
- szaktantárgyi órák
- testnevelés órák
- szabadidős sporttevékenységek, sportkörök
- kirándulások
- iskolai sportrendezvények

**A tantárgyak lehetőségei**

*Magyar nyelv és irodalom*

- a tanulók legyenek képesek irodalmi szövegek alapján problémafelvetésekre, véleményalkotásra, vitára, érvelésre,
- esztétikai és az erkölcsi érzékük fejlődjön,
- sajátítsák el a médium értelmezésének, lényegkiemelésének módjait,

- foglalkozzanak a reklámnnyelvvel, feliratokkal; ismerjék fel a reklám kommunikációs csapdáit,
- alakuljon igénnyé a hatékony kommunikációra való törekvés,
- erősítsük az egészséghez, mint értékhez való pozitív érzelmi és tudatos hozzáállást,
- fejlesszük az egyéni és a közösségi kompetenciákat a drámajátékok segítségével,
- könyvtárhasználati ismeretek elsajátítása.

#### *Történelem*

- a tanulók ismerjék meg a különböző népek és korok higiénés viszonyait, egészségügyi ellátásának módjait és táplálkozási szokásait,
- ismerjék meg a járványok hatását a történelmi események és a társadalom alakulására,
- ismerjék meg a vallási előírások egészségvédelmi vetületét,
- értsék meg, hogy az új találmányokhoz tartozó erkölcsi, etikai kérdésekkel foglalkozni kell,
- ismerjék meg a természet közelében élő, annak változási ütemét tiszteletben tartó, azt felhasználó életmód értékeit
- értsék meg a népszokások egészségvédelmi szerepét (ünnepek előtti böjtök),
- a tanulóknál alakuljon ki a hagyományok tisztelete.

#### *Idegen nyelv*

- a tanulók tudják megfogalmazni az egészségüket veszélyeztető tényezőket, és ismerjék meg más országok hasonló problémáit,
- legyenek képesek az egészségmegőrzéssel, baleset-megelőzéssel kapcsolatos idegen szövegek megértésére, feldolgozására,
- ismerjék meg más népek szokásait, hagyományait (táplálkozás, aktív kikapcsolódás),
- foglalkozzanak drogprevenciós célú és fertőző betegségek megelőzését célzó történetek, szövegek feldolgozásával (legális és illegális drogok, AIDS),
- fejlődjön az idegen nyelvi kommunikáció képességük, fedezzék fel ennek lehetőségeit.

#### *Matematika*

- a tanulók legyenek képesek a mérések eredményeinek értelmezésére, elemzésére statisztikai módszerek alkalmazásával,



- tudjanak táblázatokat, grafikonokat készíteni és elemezni,
- logikus gondolkodásuk, szintetizáló és lényegkiemelő képességük fejlődjön,
- váljanak képessé egy adott témához megfelelő adatok kiválogatására, gyűjtésére és feldolgozására,
- ismerjenek konkrét, a valós életből vett példákat, és legyenek képesek ezeket elemezni, tudjanak megfelelő következtetéseket levonni,
- alakuljon ki a rendszerben való gondolkodás képessége.

#### *Komplex természettudomány*

- A tanulóban fejlesszük a természettudományos gondolkodás kialakításához szükséges készségeket (helyes attitűdök, magatartás, értékrend, felelősségérzet, döntéshozás).
- a tanulók ismerjék meg az élő szervezetre káros fizikai hatások (sugárzások, elektromosság, zaj, rezgés) következményeit, ezek megelőzését; s tudják ezek kibocsátásának csökkentési lehetőségeit,
- ismerjék fel a fizikai törvényszerűségek és az élőlények életjelenségei közötti analógiákat, valamint az élő és élettelen közötti kölcsönhatásokat,
- értsek meg annak fontosságát, hogy az új találmányokat csak erkölcsi felelősséggel szabad felhasználni.
- a tanulók ismerjék az emberi szervezetre káros anyagokat és ezek szervezetre gyakorolt hatásait, s tartózkodjanak ezek kipróbálásától,
- tanulják meg a háztartási terv kidolgozásánál a környezetkímélő háztartási vegyszerek és a kozmetikumok célszerű és tudatos használatát,
- ismerjék meg a legális és illegális drogok hatásait,
- ismerjék és értsek meg a különböző technológiák hatását az egészségre.

#### *Földrajz*

- a tanulók érzékeljék és értékeljék a környezetben lezajló változásokat, s azok közvetlen illetve közvetett hatását az egészségre,
- értsek meg, hogy a népek eltérő természeti és gazdasági körülményei meghatározzák szokásaikat, hagyományaikat, gondolkodásmódjukat,
- ismerjék meg a különböző kultúrákban hagyományosan használatos szerek egészségre gyakorolt hatását, és az eltérő alkalmazások veszélyeit (drogok),
- élvezzék a természetjárás, kirándulás, túrák testi-lelki állapotukra kifejtett hatását,
- fejlődjön közösségük, lakóhelyük, országuk, régiójuk problémáinak megoldásában való aktív részvételi készségük.

*Szakmai tárgyak*

- ismerjék meg az egészséges táplálkozás alapelemeit,
- sajátítsák el a gyalogos és kerékpáros közlekedés szabályait,
- ismerjék meg a baleset megelőzés elemeit,
- ismerjék meg az egészséges lakás és lakberendezés jellemzőit.
- alakuljon ki az egészséges életmód iránti igényük,
- alakuljon ki a kritikus fogyasztói magatartásuk.
- viselkedéskultúra, alapvető társadalmi normák fejlesztése
- kommunikációs készségek fejlesztése
- a megfelelő elméleti tudás megszerzése – készség szintjén – valamennyi szakmai elméleti tantárgyból
- a szakmai gyakorlatokon érje el a tanuló, hogy az alapvető munkaszervezési és technológiai folyamatok ismerete mintegy „rutinná” váljanak
- a tantárgyak tanításánál kialakítjuk az adott területet megalapozó szemléletet, fejlesztjük a tanulók kreativitását, logikus gondolkodását, célirányos feladatmegoldó képességét, felkeltjük a tanulók érdeklődését a szakterület iránt, bebizonyítjuk számukra annak jelentőségét, megismertetjük fejlődési tendenciáit

*Digitális kultúra, könyvtárhasználat*

- a tanulók legyenek képesek az Interneten illetve a szakirodalomban információkat keresni,
- legyenek képesek konkrét, a valós életből vett példákat értelmezni, ezeket elemezni, és tudjanak megfelelő következtetéseket levonni,
- legyenek képesek a számítógép segítségével megszerezhető tudás szűrésére, váljanak képessé egy adott témához megfelelő adatok kiválogatására, gyűjtésére és feldolgozására,
- használják a világhálót kutatómunkára, ismeretszerzésre,
- szerkesszenek és nyomtassanak egészségvédelmi cikkeket és poszttereket,
- ismerjék meg a távközlési-informatikai berendezések egészségkárosító hatásait,
- legyenek képesek a mérések eredményeinek értelmezésére, elemzésére a különféle szoftverek (adatok táblázatos tárolása, kiértékelése, összefüggések vizsgálata, statisztikai módszerek alkalmazása) segítségével.

*Testnevelés*

- a tanulók fedezzék fel, értsék meg, hogy a környezeti hatások jelentős mértékben befolyásolják, egészséges testi fejlődésüket,

- győződjenek meg a mozgás jótékony hatásairól a különböző szervrendszerek működését tekintve,
- tapasztalják meg a mozgás stressz csökkentő hatását,
- legyenek tisztában azzal, hogy testnevelés és a sport nélkülözhetetlen az élményszerű tapasztalatszerzésben, az emberi kapcsolatokban, az együttműködés és a tolerancia fejlesztésében
- tudatosuljon az egészség és a környezet komplexitása,
- alakuljon ki az igény a higiénés normák betartására,
- segítse az egészséges napi-, heti-, évszakos életritmus kialakulását.

## V. Kiemelt egészségfejlesztési területek

### **Dohányzás**

A bevezetett törvényi szigorítások ellenére diákjain körében továbbra is problémás terület a dohányzás és az ellene folytatott küzdelem. Életkori sajátásnak tekinthető, hogy a tizenévesek elsősorban szabadidős tevékenységeik keretén belül fogyasztanak dohányipari termékeket. Az országos statisztikai adatok szerint 15–18 éves lányok 14 százaléka dohányzik, ugyanebbe a korcsoportba tartozó fiúknak viszont csaknem a negyede. A rendszeres, napi fogyasztók száma a felsőbb évfolyamokon emelkedik. Iskolánk tanulóinak körében a dohányzók aránya nagyjából az országos átlagot tükrözi. Egészségfejlesztési célunk ennek az aránynak, illetve a rászokás kockázatának csökkentése. A hagyományos egészségfejlesztési módszerek mellett kiemelt fontossága van a pozitív kortárshatás erősítésének. Az ismeretátadás során az elrettentés helyett a pozitív elkerülő attitűd megerősítésre kell a hangsúlyt helyezni. A dohányzás témakörét természet tudományi órák, osztályfőnöki órák, egyéb rendezvények során járjuk körbe.

### **Alkoholfogyasztás**

Célunk, hogy diákjaink sokrétű információhoz jussanak ahhoz, hogy elsajátíthassák a kulturált és mértékletes alkoholfogyasztás szabályait. Felismerjék magukon és embertársukon az esetleges alkoholmérgezés tüneteit. Tudják, hogyan juthatnak, illetve segíthetnek másoknak megfelelő segítséghez jutni akut, vagy idült alkoholprobléma esetén.

### **Legális és illegális kábító- és tudatmódosító szerek - Drogstratégia**

A 2013-ban hatályba lépett Nemzeti Drogellenes Stratégia alapvető szemléleti kerete „az egészség és az egészséget támogató folyamatok, illetve az ezekhez vezető személyes, közösségi, környezeti feltételek erősítése”. A Stratégia kimondja, hogy az „egészség, az egészséges életmód,

mint érték és erőforrás minél több ember számára váljon követhető és követendő mintává”. Ezáltal „várható egy olyan társas környezet kifejlődése, amelyben jelentősen kisebb a legkülönbözőbb függőségi, illetve a lelki egészséget és az életvezetést negatívan érintő problémák kialakulásának lehetősége”. A Stratégia a prevencióval kapcsolatban 10 szintéren határoz meg feladatokat, melyek egyike a köznevelési rendszer, így iskolánk működésének is szerves részét képezi az ilyen irányú prevenciós tevékenység.

Iskolánk munkája során szem előtt tartja a Nemzeti Drogellenes Stratégiában megfogalmazott az iskolai egészségfejlesztés keretein belül feladatot adó – prioritásokat, melyek a kábítószer-megelőzéssel kapcsolatban a következők:

- Szermentes életformát népszerűsítő programok számának növelése;
- A teljes körű iskolai egészségfejlesztési programok 2025-re érik el a tanulók 50%-át;
- A kábítószerket kipróbáló és alkalmoszerűen használó serdülők aránya az adott korosztályon belül csökkenjen legalább 10%-kal;
- Csak szakmai ajánlással rendelkező és minőségbiztosítási rendszert tartalmazó egészségfejlesztési programok valósulhassanak meg Magyarországon, beleértve ebbe a köznevelési intézmények tevékenységét is;
- A lelki egészség fejlesztését, az alkoholprobléma és más viselkedési függőségek kezelését célzó stratégiákat és programokat hangolják össze a drogellenes stratégiával.

Ennek megfelelően az iskola tanórai és tanórán kívüli foglalkozásainak és rendezvényeinek keretén belül – amellett, hogy szermentes, biztonságos környezetet biztosítunk - törekszünk jó és a diákok számára is vonzó alternatívákat nyújtani. Iskolánk munkatervében gazdag olyan programokban (kirándulások, sport-, szakmai- és diákrendezvények stb.), melyek szerhasználat nélkül is egészséges izgalmakhoz, élményekhez juttatják a tanulókat. Szemléletes és testközelbeli élményekkel (előadások, beszélgetések, filmek, színházi előadások, személyes példamutatás stb.) szeretnénk elérni, hogy a szer kipróbálók száma csökkenjen, az első kipróbálás időpontja kitoldódjon, vagy be se következzen. Szemléletformáló módszerekkel szeretnénk elérni, hogy a szerhasználat a már fogyasztók körében ritkuljon. A drogokkal kapcsolatos egészségfejlesztési tevékenységek az egyes korosztályoknak megfelelő módon, más területekkel összehangoltan és az iskola összes diákjának elérésével zajlanak.

A prevenciós tevékenység mellett feladat még a korai felismerés, kezeléshez segítség, kárenyhí-

tés és a nyomon követés is. Az osztályfőnökökön túl jelentős szerep hárul az oktatókra, a védőnőre, iskolaorvosra, is. Ahhoz, hogy a rendszer további tagjaihoz eljussanak az érintettek, fontos a diákokkal olyan bizalmi viszonyt kiépíteni, ahol a problémák hamar felszínre kerülhetnek, ez csak nyílt és elfogadó légkörben valósulhat meg, ahol a drog nem tabu téma. A hatékonyság fokozásának érdekében tájékoztatás és ismeretterjesztés útján elő kell segíteni a szülőkkel való szorosabb együttműködést. Ennek elsődleges színterei a szülői értekezletek fogadóórák és családi rendezvények. A szülői kör bevonása alapozhatja meg, hogy az iskolai keretekben megvalósuló törekvések az iskola falain túl, a tanulókat körülvevő családi körben is érvényesülhessenek. Az oktatótestület szakirányú továbbképzése és érzékenyítése alapfeltétele a célok megvalósulásának. Ennek érdekében az egészségfejlesztési program felelősei folyamatosan tájékoztatják kollégáikat a lehetőségekről, szakmai szervezetek tevékenységeiről, felhívásairól. A tájékoztatás mindenki számára hozzáférhető helyen (faliújság, honlap, könyvtár, értekezletek stb.) és formában kell, hogy megvalósuljon.

### **Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás program célja és megvalósulása**

Az egészségfejlesztő iskolai testmozgás program célja a gyermek egészséges testi és lelki fejlődésének elősegítése a testmozgás eszközével.

Az iskolai testnevelés és sport keretei között az egészségnevelés, a csoportmunka, valamint a társakkal történő kreatív együttműködés egyaránt fejleszthető.

Az egészségfejlesztő testmozgás megvalósulása érdekében az alábbi sajátos egészségügyi és pedagógiai szempontokat vesszük figyelembe:

- minden tanuló lehetőleg minden nap vegyen részt testmozgás programban;
- minden testnevelési órán és egyéb testmozgási alkalommal történjen meg a keringési és légző rendszer megfelelő terhelése;
- a testnevelési órán alkalmazott gimnasztikába épüljön be a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlat és légző torna;
- a testnevelési tananyag elsajátítása során figyelmet fordítunk a gerinc és ízületvédelem szabályainak betartására, különös figyelemmel a fizikai képességek mérésénél;
- úgy kell megszervezni a testnevelési órát és az egyéb programokat is, hogy tanulóinknak örömet és sikerélményt jelentsen;
- a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai érvényesüljenek a teljes testmozgás programban.