

Sárvári Tünde¹ – Nádudvari Gabriella²

¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Nemzetiségi Intézet Német és Német Nemzetiségi Tanszék, MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

² Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet Egészségpszichológia és Életmód Tanszék, MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport

Egészségfejlesztés az iskolában. Jó gyakorlatok Németországból

Az iskolai oktató-nevelő tevékenység szerves részét képező korszerű egészségfejlesztő szemlélet közvetítésében kiemelt szerephez juthatnak a cselekvés- és élményalapú projektek. Kutatásunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy a projektmódszer alkalmazásában élen járó Németország iskoláiban milyen országos és tartományi szintű egészségfejlesztő programok valósultak meg, és mely programok adaptálhatók a magyarországi viszonyokra.

Bevezetés

Annak ellenére, hogy az Európai Unió (EU) tagállamainak hasonló problémákkal kell megbirkózniuk az egészségügy terén, a népegészségügy és az egészségfejlesztés hosszú ideig nem képezte a közösségi politikák részét. Először 1992-ben, a Maastrichti Szerződésben vált hangsúlyossá ez a kérdés. A szerződés azonban ezen a területen nem tartalmazta a jogharmonizáció szükségességét, így a közösségi népegészségügyi politika elsődleges célja az együttműködések elősegítése és a nemzeti politikák összehangolása lett.

Magyarország Alaptörvénye XX. cikkének (1) bekezdése (MA, 2011) kimondja, hogy „mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez”. Ez a megfogalmazás is egyértelműen jelzi, hogy hazánk az egészség tágabb, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) általi egészségmeghatározását veszi alapul. A hagyományos felfogás a betegség hiányként határozta meg az egészséget. Ez a fogalom azonban folyamatosan változik, fejlődik. Napjainkban az egészség nemcsak a testi, de a lelki és a szociális jóllétet is jelenti. Az Alaptörvénnyel összhangban 2015-ben fogadták el az *Egészséges Magyarország 2014–2020* (EM, 2015), illetve 2021-ben annak folytatásaként az *Egészséges Magyarország 2021–2027* (EM, 2021) elnevezésű stratégiát, amely meghatározza a fő népegészségügyi célokat és tennivalókat Magyarországon. A stratégia egyik kiemelkedően fontos elemét képezi a teljeskörű intézményi/iskolai egészségfejlesztés (TIE).

A TIE az egészség megőrzését, fejlesztését, a betegségek hatékony megelőzését, az egészségtudatos magatartást és az egészségismereten alapuló szemléletet elősegítő intézményi/iskolai tennivalók összefoglaló neve. A TIE kiterjed minden tanulóra, a teljes tantestületre és alkalmazotti közösségre, és az iskolaegészségügyi szolgálat szakemberei, a szülők és az iskola környezetének bevonásával, szakmai segítés és ellenőrzés mellett valósul meg. Az Oktatásért Felelős Államtitkárság és az

Egészségügyért Felelős Államtitkárság 2016 márciusában elkészítette a pedagógusok részére *Az egészség a TIE-d is!* című TIE-ajánlást (TIE, 2016). A TIE négy alaptervékenységet határoz meg:

- egészséges táplálkozás (lehetőleg a helyi termelés és a helyi fogyasztás összekapcsolásával),
- mindennapos testnevelés és egyéb testmozgás,
- lelki egészséget segítő nevelés,
- egészség-ismeretek, -készségek átadása.

Az ajánlás a TIE négy alaptervékenységét kiegészítő három fontos tevékenységet is tartalmaz. Ezek a környezet bevonása és alakítása, a nyomon követés és a szakmai segítség.

Hazánk az Emberi Erőforrás Minisztérium által kinevezett magyar nemzeti koordinátor útján 2018 júliusa óta ismét részt vesz a WHO Schools for Health in Europe (SHE) hálózatának munkájában. Ez a hálózat sokat tesz azért, hogy a tagállamok megismerjék egymás jó gyakorlatait.

A Német Szövetségi Statisztikai Hivatal (*Statistisches Bundesamt*) 2022-ben készült felmérése megállapította, hogy az EU-tagállamok közül Németország fordította a legmagasabb összeget az egészségügyre (Europa. Gesundheit, 2022), ami azt mutatja, hogy ez a témakör különösen fontos szerepet játszik a német politikában. Ezért jelen tanulmány a németországi iskolarendszer rövid ismertetése után azt mutatja be, milyen országos, illetve tartományi szintű projektek valósultak meg a németországi iskolákban, és áttekint a, mely projektek adaptálhatók a magyarországi viszonyokra.

A német iskolarendszer

Németországban az oktatást az Alaptörvény 7. cikke (*Grundgesetz Art 7*) szabályozza (GGBRD, é. n.). Ennek értelmében az oktatás Németországban is állami felügyelet alatt áll, de a magyarországi rendszertől eltérően nem országosan, hanem tartományonként szabályozott. Minden tartomány saját oktatási minisztériummal rendelkezik, ami azt jelenti, hogy teljesen eltérő követelményekkel, lehetőségekkel találkozhatunk, attól függően, hogy a 16 tartomány közül melyik iskolarendszert vizsgáljuk. Ezért a továbbiakban általános képet adunk a német iskolarendszerről, megemlítve az esetleges eltéréseket. A bemutatáshoz a Német Szövetségi Oktatási Minisztérium (*Bundesministerium für Bildung und Forschung*, BMBF) által 2020-ban a szövetségi kormány német EURY-DICE Információs Központjával együttműködve összeállított anyagát (BWBRDKK, 2018–2019) használjuk fel elsődleges forrásként.

Németországban az iskolakötelezettség hozzánk hasonlóan 6 éves korban kezdődik. Ezt a tartományok oktatási törvénye (*Schulgesetz*) írja elő. Nem jellemző, hogy a gyermekek egy évvel tovább maradnának az óvodában (*Kindertagesstätte/Kindertageseinrichtung* (Kita)). Az iskola látogatása kötelező. Az állami általános iskolákban ingyenes az oktatás, de természetesen Németországban is vannak különböző magániskolák, illetve nemzetközi iskolák, ahol tandíjat kell fizetni. Az egyes tartományok nagy szabadságot kapnak számos, iskolával kapcsolatos kérdésben. Ennek köszönhetően nagymértékben változhat, hogy milyen tantárgyakat, milyen tankönyvekből tanulnak a diákok.

Az általános iskolai nevelés-oktatás (*Grundschule/Primarschule*) általában 4 évig tart. Kivételt képez Brandenburg (GBL, 2022) és Berlin (SGB, 2022), ahol viszont 6 évig járnak általános iskolába a gyermekek. Az általános iskola befejezése után a tanuló eredményeitől függően vagy a tanárok és a szülők együtt, vagy az iskolai eredmények

döntenek arról, hogy a diáknak milyen iskolatípus lenne legmegfelelőbb, hol folytassa középiskolai tanulmányait.¹

Az Oktatási Miniszterek Konferenciája (*Kultusministerkonferenz*) 2015-ben ajánlásokat fogalmazott meg az általános iskolai nevelő-oktató munkára vonatkozóan (BKMK, 2015). Ennek értelmében az egészségnevelés (*Gesundheitliche Bildung*) olyan témakör, amelynek minden tantárgy tanításában jelen kell lennie, mert a megelőzés és az egészségfejlesztés csak akkor tud tartós hatást kifejteni, ha beépül a mindennapi iskolai életbe. Ezért az iskolafejlesztési folyamat és az iskola belső tantervének részeként mind a tantárgyi, mind a tantárgyközi oktatásban figyelembe kell venni, hogy az egyéni védőmechanizmusok erősítése és az önszabályozás az egészségnevelés fontos szempontjai. A nevelő-oktató munka során foglalkozni kell a helyes táplálkozás, a mozgás és a sport népszerűsítésével, a biztonságra neveléssel, a higiéniai oktatással, az erőszak, a függőség megelőzésének szempontjaival, a zaklatás vagy szexuális visszaélés kérdéseivel általános iskolában is.

Az Oktatási Miniszterek Konferenciájának (*Kultusministerkonferenz*) 2006. évi határozata (BKMK, 2006) értelmében Németországban a középiskoláknak öt típusát különböztetjük meg:

- *Gymnasium* (gimnázium)
- *Hauptschule* (általános képzést nyújtó iskola),
- *Realschule* (reáliskola),
- *Gesamtschule* (az összes német iskolatípust egyesítő iskola),
- *Sonder-/Förderschule* (gyógypedagógiai/fejlesztő iskola).

A legjobb iskolai eredményt elért diákok általában az úgynevezett *Gymnasium*-ban tanulnak tovább. Ez az iskolatípus nagymértékben hasonlít a magyarországi nyolcosztályos gimnáziumokra. A diákok 8 vagy 9 évig tanulnak itt, és a 12. vagy 13. évfolyam végén (szakmai) érettségi vizsgát (*Abitur*) tesznek. A németországi gimnazisták általában 2–3 idegen nyelvet is tanulnak. A sikeres érettségi vizsga után a legjobbak egyetemi (*Universität*) vagy más felsőoktatási képzésben vesznek részt (*Hochschule/Fachhochschule*), de bekapcsolódhatnak a szakképzésbe is (*Berufsausbildung*) (SDG, 2017).

A kevésbé jó iskolai eredményekkel rendelkező diákok az úgynevezett *Hauptschulét*, a *Realschulét* vagy a *Gesamtschulét* választhatják. Mindhárom iskolatípusban az 5. évfolyamon kezdődik az oktatás, ami a *Hauptschulében* négy évig, a *Realschulében* és a *Gesamtschulében* öt évig tart. A diákok a *Hauptschulében* gyakorlati tárgyakat is tanulnak, és a képzés végén vizsgáznak, megszerelve az úgynevezett *Hauptschulabschluss*t. A sikeres vizsga után vagy a már említett szakképzésben vesznek részt, vagy folytatják tanulmányaikat. Meg kell azonban jegyezni, hogy ez az iskolatípus egyre kevésbé van jelen a német oktatási rendszerben (Bronder, Ipfling és Zenke, 1998).

A *Realschule* egy fokkal magasabb szint, mint a *Hauptschule*. Itt is vizsgáznak a tanulók a 10. évfolyam végén, és megszerzik az úgynevezett *Realschulabschluss*t. Aki szeretne érettségizni és/vagy továbbtanulni, annak egy kiegészítő képzésben kell részt venni (SDR, 2022).

Néhány tartományban létezik a középiskola negyedik formája, az úgynevezett *Gesamtschule*. Ez az iskolatípus egyesíti az összes, eddig bemutatott iskolatípust. Ez általában a *Hauptschule* és a *Realschule* között helyezkedik el. Az általános iskolából ideérkező diákoknak lehetőségük van arra, hogy a tantárgyakat a saját szintjüknek megfelelően tanulják. Amelyik tantárgyból kimagaslók az eredményeik, azt akár gimnáziumi szinten is, amelyik tantárgy tanulása nehézséget jelent nekik, azt pedig alapszinten tanulhatják (BE, 2011).

¹ <https://schule-in-deutschland.de/grundschule/>

A német iskolarendszer sajátos típusa az úgynevezett *Sonderschule* vagy *Förder-schule*. A *Sonderschule* elnevezést negatív csengése miatt egyre ritkábban használják, helyette a legtöbb tartományban a *Förder-schule* megnevezést részesítik előnyben. Ebben az iskolatípusban a sajátos nevelési igényű, oktatási, fejlődési és tanulási lehetőségeik szerint többé-kevésbé fogyatékos-sággal élő tanulók szegregált nevelését-oktatását látják el. Ez az iskolatípus egyfajta gyógypedagógiai módszertani intézmény (BWBRD, 2018–2019).

Az oktatási miniszterek 2006. évi határozata azt is kimondja, hogy mindegyik iskolatípusban az egyik legfontosabb cél a tanulók mentális, érzelmi és fizikai fejlődésének elősegítése, azaz az egészségfejlesztés. A továbbiakban áttekintjük, mi az iskolai egészségfejlesztés célja Németországban, és milyen témakörök állnak a németországi általános és középiskolai egészségfejlesztés fókuszában.

Az iskolai egészségfejlesztés célja és témái Németországban

Az egészséges fejlődést gyermek-, illetve serdülőkorban tudjuk megalapozni. Ehhez nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott táplálkozás, a kellő mennyiségű testmozgás, az eredményes stresszkezelés, az ellenálló képesség (*reziliencia*) erősítése, a szenvedélybetegségek hatékony megelőzése, valamint az erőszakmentesség elvének terjesztése. Ezért ezek a témakörök állnak Németországban az iskolai egészségfejlesztés és prevenció középpontjában. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy ezek a területek átfedik egymást, összefonódnak, így a fejlesztés során nem szabad külön egységekként kezelni őket.

A német egészségfejlesztő iskolákban (*gesundheitsfördernde / [gute] gesunde Schulen*) az iskolai egészségfejlesztés életképes iskolafejlesztési koncepciónak számít, amelynek jelentősége vitathatatlan mind a tanulók és a tanárok, mind az iskolarendszer egésze számára. Az adott iskolai koncepció prioritásait csak az érintettek, azaz az iskola pedagógusai, tanulói, a tanulók szülei és az iskola nevelő-oktató munkát segítő munkatársai határozhatják meg. Az egészségfejlesztő iskola úgy vizsgálja és fejleszti az iskola kialakítását, hogy mindenki, aki az iskolai életben részt vesz, fejleszthesse egészségügyi potenciálját. Nincsenek olyan csodaszerek, amelyek „egészséges iskolához” vezetnének, függetlenül az iskola típusától és az iskola sajátos követelményeitől. A már megvalósult koncepciók azonban számos jó gyakorlatot eredményeztek, mint például az aktív szünetek bevezetése (Baumann, 2013), ahol a mozgás a főszerep a tanórák közötti szünetben

A német egészségfejlesztő iskolákban (gesundheitsfördernde / [gute] gesunde Schulen) az iskolai egészségfejlesztés életképes iskolafejlesztési koncepciónak számít, amelynek jelentősége vitathatatlan mind a tanulók és a tanárok, mind az iskolarendszer egésze számára. Az adott iskolai koncepció prioritásait csak az érintettek, azaz az iskola pedagógusai, tanulói, a tanulók szülei és az iskola nevelő-oktató munkát segítő munkatársai határozhatják meg. Az egészségfejlesztő iskola úgy vizsgálja és fejleszti az iskola kialakítását, hogy mindenki, aki az iskolai életben részt vesz, fejleszthesse egészségügyi potenciálját. Nincsenek olyan csodaszerek, amelyek „egészséges iskolához” vezetnének, függetlenül az iskola típusától és az iskola sajátos követelményeitől.

is (vö. *Bewegte Schule*), az egészséges iskolai étkeztetés biztosítása, a hulladék mennyiségének csökkentése, a jó légkör megteremtése, a szenvedélybetegségek és az erőszak megelőzése, a stresszkezelés, a participáció és az együttműködés elvének alkalmazása, de fontos szerepet kapott a pedagógusok egészsége is (Gesunde Schule..., 2022).

Az egészségfejlesztő iskolák a participáció elvét követve vonják be a tanulókat életkoruknak megfelelő módon az egészséges fejlődést elősegítő intézkedésekbe, ajánlatokba. A programok azt a célt szolgálják, hogy a tanulóknak tudatosodjon, milyen már meglévő lehetőségeik és erőforrásaik vannak, mint például az önbecsülés, és erősödjön a tanulók egészségfejlesztő magatartása. A szülők és más érdekelt felek fontos partnerek, akiket be lehet vonni az egészségfejlesztés és a megelőzés folyamatába. Az iskolai holisztikus egészségfejlesztésben a pedagógusok és a nevelést, oktatást segítő személyek egészsége is nagy szerepet játszik.

Az iskola egészségfejlesztéssel kapcsolatos terveinél fontos, hogy az egészségfejlesztés és a megelőzés beépüljön a mindennapi életbe. Az iskolai környezet egészségfejlesztési intézkedései vonatkoznak egyrészt a gyermekek és a fiatalok általános állapotára, másrészt pedig a gyermekek és a fiatalok egészséggel kapcsolatos magatartására. A tervezésnél nagy hangsúlyt kap, hogy az iskola egészét egészségesebbé tegyék: pihenőhelyiségeket, játszótereket alakítsanak ki, az iskola belső tereiben is olyan területeket hozzanak létre, amelyek lehetővé teszik a szünetekben a testmozgást és a kiegyensúlyozott étkezést. A fenntartható siker érdekében fontos, hogy mindenki közreműködjön ebben a tervezésben és megvalósításban: a tanulók, a tanárok és a szülők minél aktívabban és folyamatosan vegyenek részt a folyamatokban. Más szereplőkkel, például balesetbiztosítókkal, jóléti szervezetekkel vagy sportklubokkal való hálózatépítés szintén hozzájárulhat ahhoz, hogy a változások tartósak legyenek.

Az iskolai egészségfejlesztésben különböző intézkedések kapcsolódnak egymáshoz. Az „egészséges iskolában” (*gute gesunde Schule*) mind a környezetet, mind az egyes embereket vagy csoportokat és szükségleteiket figyelembe veszik. A célok között szerepel (Paulus és Dadaczynsky, 2020):

- minden, a mindennapi iskolai életben részt vevő személy (például tanulók, tanárok, iskolaorvosok, iskolapszichológusok, fenntartók és szülők) bevonása az iskola mint egészségfejlesztő környezet tervezésébe,
- a tanulók személyes képességeinek és teljesítményének elősegítése annak érdekében, hogy egészségtudatosá váljanak, önállóan cselekedjenek, és saját kezükbe tudják venni egészségüket,
- hálózat kialakítása az iskolák és a regionális környezet között,
- a tanárok, szülők és tanulók kommunikációs és kooperatív készségeinek fejlesztése (pl. az iskolai stressz kezelése, az önbecsülés, az önállóság, a csapatmunka és a kommunikációs készségek elősegítése stb.),
- innovatív projektek, intézkedések dokumentálása, terjesztése.

Ha ezek az intézkedések beépülnek a mindennapi iskolai életbe, támogatják a gyermekeket és a fiatalokat az egészséges életmód kialakításában. A továbbiakban néhány, a németországi általános és középiskolákban országos és/vagy tartományi szinten már megvalósult egészségfejlesztési koncepciót ismertetünk. A projekteknel bemutatjuk a célcsoportot, a projekt célját, tartalmát. A projektek kiválasztásánál meghatározó szempont volt, hogy általános és középiskolára is mutassunk példákat, amelyek az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen témaköröket (kiegyensúlyozott táplálkozás, kellő mennyiségű testmozgás, eredményes stresszkezelés, reziliencia erősítése, szenvedélybetegségek hatékony megelőzése, az erőszakmentesség elvének terjesztése) állítottak a fejlesztés középpontjába.

Egészségfejlesztési és egészségvédelmi projektek a német iskolákban

Mint a németországi iskolarendszert bemutató fejezetben már említettük, az oktatás területén az egyes tartományok nagy önállósággal rendelkeznek. Ez vonatkozik az oktatásügyhöz tartozó projektekre is. Ezért az egészségfejlesztési és egészségvédelmi projektek terén is mutatkoznak eltérések. Az alábbiakban olyan projekteket mutatunk be, amelyek több német tartományban is sikerrel működnek. A könnyebb áttekintés érdekében táblázatban foglaljuk össze az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen témakörök-höz kapcsolódó projektek német elnevezéseit, célcsoportját és legfontosabb célkitűzéseit. Ezt követi a projektek részletes bemutatása.

1. táblázat. Iskolai egészségvédelmi és egészségfejlesztési projektek Németországban

Témakörök	A program elnevezése németül	A program célcsoportja	A program célkitűzése
kiegyensúlyozott táplálkozás	5 am Tag für Kids	óvodások, általános iskolások	a gyermekek számára vonzóbbá tenni a zöltség-, gyümölcs- és tejtermékfogyasztást; népszerűsíteni az egészségesebb táplálkozást
	Mehr bewegen – besser essen	általános iskolák 4. és középiskolák 5. osztályos diákjai	tudatosítani a gyermekekben, hogy figyeljenek önmagukra, a tudatos táplálkozásra, a környezetre
kellő mennyiségű testmozgás	Mehr bewegen – besser essen		
	Bewegte Schule	általános és középiskolás diákok	a tanulókat az aktív életmódra és az élethosszig tartó sportolásra motiválni; minden nap mozgással kísérni a tanulást, tanítást, és ezzel hozzájárulni a mindennapi iskolai élet sikeréhez
reziliencia erősítése, eredményes stresszkezelés	Balu und Du	általános iskolások	személyes odafigyeléssel és aktív szabadidős tevékenységekkel támogatni a gyermekeket abban, hogy megtanulják, hogyan tudnak sikeresen úrrá lenni a mindennapi élet kihívásain
	Lions Quest	10-21 éves gyermekek és fiatalok	erősíteni a gyermekek és a fiatalok lelki ellenállóképességét
	Schule ohne Stress	gyermekek	leküzdeni az iskolai stresszből fakadó mentális problémákat, pszichoszomatikus zavarokat, fejfájást, hasfájást, alvászavarokat

Témakörök	A program elnevezése németül	A program célcsoportja	A program célkitűzése
szenvedélybetegségek hatékony megelőzése	Weißer Weihnachten	családok	az ünnepek alatt visszaszorítani az alkoholfogyasztást, szolidaritást vállalni azokkal a gyermekekkel, akik függőséggel terhelt családban élnek
	Be Smart – Don't Start	főként 6–8. osztályos diákok	fellépni a dohányzás ellen
az erőszakmentesség elvének terjesztése	Fair player	általános és középiskolás diákoknak, szülőknek	segíteni az iskolában, a szabadidőben és az interneten előforduló erőszak elleni megküzdésben
	Gewaltfrei Lernen	3-20 éves gyermekek és fiatalok	fejleszteni a szociális kompetenciát, a team-munkát és a konfliktuskezelést, a kiközösítés, a mobbing és a testi zaklatás elleni megelőzési és beavatkozási stratégiákat közvetíteni
	Sicher – Stark	gyermekek	megóvni a gyermekeket az erőszaktól, a mobbingtól, az internetes veszélyektől és mindennemű visszaéléstől
	PaC	közösségek (például egy város) és azok oktatási intézményei	az erőszak elleni prevenciót és a szociális tanulást támogatni
	Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage	általános és középiskolák	védni az emberi méltóságot, küzdeni a vallás, a szociális státusz, a nem, a testi adottságok, a politikai nézetek, a szexuális orientáció alapján történő diszkrimináció ellen

Célkitűzés: Kiegyensúlyozott táplálkozás, kellő mennyiségű mozgás

Az 1. táblázatból is kiolvasható, hogy több olyan projekt van, amely nemcsak a kiegyensúlyozott étkezést, de a kellő mennyiségű mozgást is a célcsoport mindennapjainak szerves részévé kívánja tenni, ezért ezeket a programokat egy kategóriába soroltuk. Ugyancsak emellett szól az a tény, hogy ezek a programok a fizikai jólétre fókuszálnak.

A 5 am Tag für Kids², azaz a „Naponta ötször” elnevezésű projekt címe a jól ismert étkezési szabályra vonatkozik, amely kimondja, hogy az optimális szellemi és fizikai fejlődés érdekében a gyermekeknek napi 5 adag gyümölcsöt és zöldséget kell fogyasztaniuk. A programban részt vevő diákok naponta két adag gyümölcsöt és három adag

2 <https://www.5amtag.de/projekte/5-am-tag-in-der-schule/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 03.

zöldséget kapnak az étkezések során. A program célja, hogy vonzóbbá tegye a gyermekek számára a zöldség-, gyümölcs- és tejtermékfogyasztást, és népszerűsítse az egészségesebb táplálkozást.

Az iskolai programot, amelyben a 2017/2018. tanév óta 12 német tartomány iskolái vesznek részt, az Európai Unió finanszírozza. Az anyagi támogatás feltétele, hogy az oktatási intézmények didaktikai elvek mentén kísérjék az iskolai programot, például szervezzenek táplálkozási neveléssel kapcsolatos projekteket, színesítsék kínálatukat a témához kapcsolódó oktatási modulokkal. A gyümölcs- és zöldségfogyasztást feldolgozó német nyelvű didaktizált segédanyagok rendelkezésre állnak a Német Szövetségi Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági Minisztériumtól (*Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft*, BMEL). Aki korán megtanulja beépíteni étrendjébe a zöldségeket és a gyümölcsöket, az a későbbiekben is ezt fogja tenni. Ezért ebben a programban elsődlegesen óvodák és általános iskolák vesznek részt (EUS, 2022).

A felmérések tanúsága szerint a 5 am Tag für Kids programban részt vevő intézményekben egyértelműen megállapítható a pozitív változás. Ennek ellenére a szervezők úgy vélik, hogy a kezdeményezés nem érte el a kívánt hatást, mert a kampányt az érintett intézményeken és a táplálkozással foglalkozó szakembereken kívül Németországban csak kevesen ismerik (Nolan, 2015).

A táplálkozás, a mozgás, a felelősség áll a lehrer-online.de felületén közzétett *Mehr bewegen – besser essen*³, azaz a „Mozogj többet! Táplálkozz tudatosabban!” projekt középpontjában is, amelyet 4. és 5. osztályos tanulók számára terveztek. Az egynapos, ötórás projekt arra buzdítja és teszi képessé a gyermekeket, hogy figyeljenek önmagukra, a tudatos táplálkozásra, a környezetre. Azért, hogy a megszerzett tudás ne maradjon az osztályteremben, a tudás mélyítésére szolgáló munkafüzet mellett kifejlesztettek egy interaktív, digitális tanulójátékot is. A program az alábbi kompetenciák fejlesztését tűzte ki célul: (1) a feldolgozott témák elméleti és gyakorlati elsajátítása, (2) összefüggések felismerése, (3) a mozgás örömeinek cselekvésorientált modellben való megélése, (4) a testi aktivitás egészségre vonatkozó aspektusainak megismerése, (5) a véleményalkotás képességének fejlesztése.

A programot az EDEKA Alapítvány hívta életre 2013-ban. Napjainkban Németországban közel 400 iskola vesz részt az ingyenes programban. A munkafüzetek és az oktatójátékok kifejlesztésében az EDEKA táplálkozási szakértői mellett részt vettek a WWF (*World Wide Fund For Nature*) szakértői, általános iskolai pedagógusok, orvosok, sporttudósok is.⁴

A Max Rubner Intézet kutatói vállalkoztak arra, hogy megvizsgálják, mennyire tekinthető eredményesnek ez a projekt. Annak megállapítása, hogy a projektben részt vevő gyermekek valóban kiegyensúlyozottan táplálkoznak, és többet sportolnak, mint korábban, egyáltalán nem egyszerű. Ezért a kutatók ezt az összetett célt több részzempontra osztották: megvizsgálták,

- mely intézkedések segítették elő legnagyobb mértékben a helyes táplálkozás és a testmozgás iránti elkötelezettséget;
- a projekt hatására megváltozott-e a gyermekek étrendje, többet mozogtak-e;
- az állami támogatás megszűnése után is folytatódott-e a program.

Az Intézet kutatói arra az eredményre jutottak, hogy ez a projekt megfelelő eszköz a túlsúly és az elhízás kialakulásának megelőzésére, de az alacsony jövedelmű és hátrányos helyzetű családok gyermekeinek egészségi állapota csak akkor javítható, ha továbbra is

3 <https://www.lehrer-online.de/unterricht/grundschule/sachunterricht/ernaehrung-und-gesundheit/unterrichtseinheit/ue/schulprojekt-mehr-bewegen-besser-essen/> Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.

4 <https://stiftung.edeka/mehr-bewegen-besser-essen/ubersicht>

rendelkezésekre állnak államilag finanszírozott táplálkozási és testmozgási lehetőségek. A kutatók azt is megállapították, hogy nincs „bevált recept” a fenntarthatóságra. Azokban az intézményekben élt a program tovább a finanszírozás megszűnése után is, ahol a résztvevők elkötelezettek voltak a projekt mellett, koncepciót dolgoztak ki, és más intézményekkel együtt hálózatot építettek ki, amely megkönnyítette a belső kommunikációt, a feladatok koordinálását, az új tagok felvételét (KR, é. n.).

A mozgás a központi eleme a *Bewegte Schule*, azaz a „Mozgásban az iskola” projektnek is, amely a motoros készségek és a kogníció közötti összefüggésekre, valamint az észlelés és a mozgás tanulásra gyakorolt hatására épít (Dordel és Breithecker, 2003). Az ötlet a svájci Urs Illitől (1995) származik. A projekt célja, hogy a tanulókat az aktív életmódra és az élethosszig tartó sportolásra motiválja; minden nap mozgással kísérje a tanulást, a tanítást, és ezzel hozzájáruljon a mindennapi iskolai élet sikeréhez; a testmozgást, a sportolást az iskolai kultúra alapvető elemévé tegye. A *Bewegte Schule* modellje nyolc elemből áll, melyek részben a mozgás időpontjára (a tanítás előtt és után), részben pedig a helyszínére vonatkoznak (az iskolában/a tanteremben):

iskolában: iskolai rendezvények, szünetek (tanórák között, ebédszünet), önkéntes iskolai sport;

tanteremben: mozgás testnevelésórán, mozgásos tanulás más tanórákon, tantárgyközi koncentráció a mozgás kapcsán;

tanítás előtt/után: mozgás iskolába menet, mozgás a házi feladat elkészítésénél.

Számos vizsgálat igazolta, hogy a projektben részt vevő tanulók iskolai eredményei javultak, nőtt a koncentrációs készségük, és a mozgással összekötött információk jobban rögzültek (Breithecker, 2000; Dordel és Breithecker, 2003; Hille és Walk, 2013).

Célkitűzés: A reziliencia erősítése, eredményes stresszkezelés

A reziliencia, azaz a rugalmas ellenállóképesség elengedhetetlen ahhoz, hogy képesek legyünk megbirkózni a változásokkal, a váratlan akadályokkal, melyek velejárói a stresszhelyzetek. Ezért a lelki egészség e két területére vonatkozó németországi projekteket együtt vizsgáljuk.

A *Balu und Du*⁵, azaz a „Balu és Te” is általános iskolásoknak szóló országos szintű mentorprogram Németországban, ami az iskolán kívül segíti a gyermekeket. Fialat önkéntesek, az ún. „Baluk” támogatják a gyermekeket személyes odafigyeléssel és aktív szabadidős tevékenységekkel abban, hogy megtanulják, hogyan tudnak sikeresen úrrá lenni a mindennapi élet kihívásain. Balu Kipling *A dzsungel könyve* című művének egyik főhőse, aki Maugli, a dzsungelben felnövő hindu kisfiú önkéntes támogatója a történetben. A *Balu und Du* kis egyesületként indult, de napjainkra már számos német és osztrák városban is segíti a gyermekeket. A „Baluk” képzett szakemberek irányítása mellett dolgoznak, akikhez mindig fordulhatnak tanácsért. A programba az általános iskolai tanítók ajánlhatják azokat a tanulókat, akik korai fejlesztésben vesznek részt. A programban részt vevő gyermekek az alábbi területeken fejlődnek: egészségtudatosság, koncentrációkészség, motiváció, önértékelés, tanulás, döntési képesség, proszocialitás (segítő, a közösséget szem előtt tartó hozzáállás, viselkedés), öszinteség, társadalmi nem (gender/dzsender). Az önkéntes segítőknek fejlődik az empátia-, a kommunikációs és a konfliktuskezelési készsége.

Az immár 25 éves múltra visszatekintő *Lions-Quest*⁶, azaz az életvezetési kompetencia- és prevenció program célirányosan és tartósan fejleszti a 10–21 éves gyermekeket

⁵ <https://www.balu-und-du.de/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 22.

⁶ <https://www.lions-quest.de/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 23.

és fiatalokat: erősíti a lelki ellenállóképességüket, és pozitívan hat a személyiségfejlődésükre. A program fejleszti az életvezetési és a szociális kompetenciát, miközben a résztvevők demokráciatudatossága és interkulturális kompetenciája is fejlődik.

A Németország teljes területére kiterjedő, minden kulturális minisztérium által elismert Lions-Quest továbbképzési program széleskörű képzési kínálatlal szólítja meg a tanárokat, a szociálpedagógusokat és a pedagógia területén tevékenykedőket. A továbbképzésben részt vevőket speciálisan képzett trénerok készítik fel a professzionálisan kidolgozott programok iskolai megvalósítására. A szociális-emocionális tanulás elvének megfelelően a résztvevők mind a tanulói perspektívából, mind saját perspektívájukból megismerhetik a programot. A trénerok nagy hangsúlyt fektetnek a reflexiós munkára, melynek során a résztvevők minden szeminárium után megvitatják a program iskolai mindennapokba való átültetésének lehetőségeit.

A program sikerének egyik legfőbb oka a program hatékonyságának tudományos vizsgálata. Az első evaluáció (2000–2002) tanulsága szerint a program iskolai bevezetése eredményeként nőtt a gyermekek önbizalma, önértékelése, és ellenállóbbá váltak a csoportnyomással szemben. A második evaluáció (2015–2017) kutatási eredményei alapján megállapítható, hogy a program a releváns dimenziókban (más kultúrák elfogadása, önbizalom, interakciókban való szuverenitás) hatékony, és bizonyos életvezetési kompetenciákat bizonyítható módon fejleszt.

A EUROPE (*Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe*) európai program keretében működő Schule ohne Stress⁷, azaz „Stresszmentes iskola” elnevezésű projekt az iskolai stresszből fakadó mentális problémák, pszichoszomatikus zavarok, fejfájás, hasfájás, alvászavarok leküzdését tűzte ki célul. A David Lynch Alapítvány jóvoltából 600 000 nagyvárosban élő gyermek sajátította el az iskolai tantervbe épített transzcendentális meditációt. Ezt a stresszoldásra és az agyi képességek fokozására alkalmas technikát bárki el tudja sajátítani. A kutatási eredmények tanulsága szerint a transzcendentális meditációt gyakorló gyermekek körében csökken a stressz, ritkábban jelentkezik a kimerültség, javul a magatartás, erősödik az öntudat, javul az iskolai teljesítmény.

A EUROPE (Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe) európai program keretében működő Schule ohne Stress, azaz „Stresszmentes iskola” elnevezésű projekt az iskolai stresszből fakadó mentális problémák, pszichoszomatikus zavarok, fejfájás, hasfájás, alvászavarok leküzdését tűzte ki célul. A David Lynch Alapítvány jóvoltából 600 000 nagyvárosban élő gyermek sajátította el az iskolai tantervbe épített transzcendentális meditációt. Ezt a stresszoldásra és az agyi képességek fokozására alkalmas technikát bárki el tudja sajátítani. A kutatási eredmények tanulsága szerint a transzcendentális meditációt gyakorló gyermekek körében csökken a stressz, ritkábban jelentkezik a kimerültség, javul a magatartás, erősödik az öntudat, javul az iskolai teljesítmény.

⁷ <https://schuleohnestress.org/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 23.

Célkitűzés: A szenvedélybetegségek hatékony megelőzése

A szenvedélybetegségek (pl. a dohányzás, az alkoholizmus) kialakulása számos okra vezethető vissza. A genetika mellett fontos szerepe van a személyiségfejlődés korai szakaszának és a kisgyermekkorban lezajlott traumáknak is. De a gyermekkorban észlelt minták, modellek szintén okai lehetnek a függőségnek, különösen akkor, ha azt fontos személytől sajátította el a gyermek. A szenvedélybetegségek megelőzésére irányuló projektek közül két projektet emelünk ki. A több, függőségekkel foglalkozó hivatalos szervezet közös akciójaként meghirdetett Weiße Weihnachten⁸ (Vít Jul), azaz „Józan Karácsony” projekt eredetileg Svédországból származik. A svéd „vít” szónak két jelentése is van: fehér és józan.⁹ A felhívásában arra buzdítják a németországi családokat, hogy alkoholfogyasztás nélkül ünnepeljék a karácsonyt. A program célja, hogy a résztvevők gyermekei jól érezzék magukat, valamint kifejezzék szolidaritásukat azokkal a gyermekekkel, akik függőséggel terhelt családban élnek, illetve hogy a résztvevők saját jóllétüket is fokozzák.

A BE SMART¹⁰ elnevezésű, Németország minden tartományára kiterjedő, iskolák számára meghirdetett dohányzássellenes programot dr. Eckart von Hirschhausen orvos és újságíró koordinálja 2017 óta. Ez a program hozzájárul az iskolai egészségfejlesztéshez, valamint pozitívan befolyásolja a gyermekek egészségét is. A főként 6–8. osztályosoknak meghirdetett program célja, hogy a versenyben részt vevő, túlnyomórészt nemdohányzó diákokból álló osztályok kreatív tevékenységekkel erősítsék a nemdohányzás imidzsét, ugyanakkor ne diszkriminálják a dohányzó embereket. A program beépíti a diskurzusba az egészség, a felelősség, a bizalom, az egymással való helyes bánásmód témaköreit is. A résztvevők a nemdohányzás kapcsán projektnapokat, témaheteket szervezhetnek, videókat, dalokat, verseket alkothatnak, vagy kreatív módon felelős személyeket vonhatnak be projektjeikbe a politika, a média és a társadalom különböző területeiről.

A figyelemreméltó díjazáson túl a program sikeressége azzal is magyarázható, hogy minden német tartományban kineveznek egy felelős személyt, aki könnyen megszólítható, és gondoskodik a tanárok és a versenyben résztvevő diákok pontos tájékoztatásáról. A kreatív projektekről szóló rövid tudósításokat megjelentetik a BE SMART program honlapján.

Célkitűzés: Az erőszakmentesség elvének terjesztése

A nevelési-oktatási intézményekben is fontos nevelési cél az erőszakmentes iskolai légkör minél hatékonyabb megteremtése és elterjesztése, valamint az intézményben fellépő agresszivitást érdemben csökkentő magatartásformák hatékony népszerűsítése.

A Berlin-Brandenburg régióban működő Fair player¹¹ elnevezésű projekt az iskolában, a szabadidőben és az interneten előforduló erőszak elleni megküzdésben nyújt segítséget a szociális kompetencia fejlesztésének különböző eszközeivel. A program arra ösztönzi az embereket, hogy felelősségteljesen, toleránsan és a fair play szabályainak megfelelően cselekedjenek, példát mutassanak, és szükség esetén beavatkozzanak.

Azon túl, hogy a projekt keretében egyéni segítséget nyújtanak mind a szülőknek, mind a gyermekeknek, létrehoztak egy Fairplayer manual elnevezésű iskolai programot is, melynek célja a mobbing hatékony és tartós csökkentése. A Fairplayer manual

⁸ <https://www.weisse-weihnacht.info/en> Utolsó letöltés: 2022. 09. 25.

⁹ <https://www.juvente.de/de/projekte> Utolsó letöltés: 2022. 09. 25.

¹⁰ <https://www.besmart.info/besmart/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 26.

¹¹ <https://www.fairplayer.de/> Utolsó letöltés: 2022. 08. 30.

programot az 5–6. és a 7–9. osztályokban 4 hónap időtartamban, 16 egymásra épülő foglalkozás keretében valósítják meg. A képzett multiplikátorok (tanárok, iskolai szociális munkások) különböző pedagógiai-pszichológiai módszerekkel (szociális szerepjátékok, morális dilemmák, csoportviták) fejlesztik a gyermekek szociális kompetenciáját. A Fair-player manual projekt a multiplikátorok képzésén túl tanácsadást és szakmai támogatást is nyújt. A kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a program hatására csökken a mobbing esetek száma, javul az érintettek proszociális viselkedése és a szociális klíma (Scheithauer és Dele Bull, 2010).

A több mint 10 éves tapasztalattal rendelkező, 500 kooperáló iskolában működő Gewaltfrei Lernen¹², azaz „Tanulj erőszakmentesen!” elnevezésű program 3–20 éves korúakra számára kínál mozgásban gazdag tréningprogramot, mely fejleszti a szociális kompetenciát, a team-munkát és a konfliktuskezelést. A program középpontjában a kiközösítés, a mobbing és a testi zaklatás elleni megelőzési és beavatkozási stratégiák állnak. Az élményorientált tréningegységek három szinten támogatják az iskolákat: (1) fejlesztik a tanulók cselekvőképességét és személyiségét, (2) segítik az osztályon belüli kooperációt és a konfliktuskezelést, (3) építik az iskolai közösséget, és segítik az iskola szociális téren történő fejlesztését. A Gewaltfrei Lernen pedagógiai program mind a gyermek mint egyén, mind a közösség szociális tanulási folyamatát támogatja, miközben fejleszti a gyermek szociális, motorikus és nyelvi kompetenciáját.

A gyermekek vidám tanórákon, osztályközösségükben élnek meg olyan partnerjátékokat, testi reakciókat, amelyek pozitív cselekvési mintaként, illetve ajánlott viselkedési alternatívaként működhetnek a kiközösítés, a sértés és a zaklatás elkerülésére. A hosszú távú hatás elérése céljából rendszeresen minden osztályban megismétlik a bevezető projekt gyakorlatait és beszélgetéseit. Az egyes osztályokban a felmerülő igényekhez alkalmazkodva egyéni témákat jelölnek ki, hogy megerősítsék a gyermekek közötti kapcsolatokat, és proszociális módon oldják meg az újonnan felmerülő problémákat. A Gewaltfrei Lernen program közvetlenül a bevezetés után beépül az iskolai koncepcióba és a mindennapi oktatásba. A programban részt vevő iskolák számára széleskörű továbbképzési lehetőséget biztosít a Gewaltfrei Lernen projekt, mindemellett egyéni tanácsokkal szolgálnak a gyermekek és a szülők számára.

A Németország területén már több évtizede működő Sicher-Stark program célja a gyermekek megóvása az erőszaktól, a mobbingtól, az internetes veszélyektől és mindenemű visszaéléstől. Ennek egyik előfeltétele, hogy idejében megtörténjen a gyermekek önbizalmának, öntudatának erősítése, a konfliktuskezelés és a kommunikációs készségek fejlesztése az óvodában, az iskolában, otthon, az utcán, az interneten, vagy akár a sport-egyesületekben.

A Sicher-Stark¹³, azaz a „Biztonság és erő” kezdeményezés keretein belül megkülönböztetett figyelmet szentelnek a gyermekek preventív védelmének az erőszakos cselekedetek és a szexuális visszaélés terén. A programgazdák 250 kitűnően képzett munkatárs bevonásával kínálják fel kurzusaikat, amelyekért fizetni kell, ugyanakkor támogatást is igényelhetnek az érdeklődők.

Alsó-Szászországban egy 2004-től 2009-ig tartó modellfázis után vezették be az erőszak elleni prevenciót és a szociális tanulást támogató PaC¹⁴ (Prävention als Chance, „Prevenció mint esély”) projektet, amely a gyakorlati megvalósítás mellett nagy hangsúlyt fektet a tudományos kutatásra is. A program több tartományi hivatal és szerv (Landeskriminalamt, Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover, Landesunfallkasse, Niedersächsisches Kultusministerium) együttműködése eredményeként jött létre.

¹² <https://www.gewaltfreilernen.de/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 01.

¹³ <https://www.sicher-stark.de/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 01.

¹⁴ <https://pac-programm.de/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 11.

A projektgazdák azt a célt tűzték ki, hogy segítsék a közösségek (például egy város) és azok oktatási intézményeinek nehéz preventív munkáját. A PaC szakmai keretet biztosít egy teljes közösség számára, hogy létrejöhessen egy tartós, egészleges és hálózatos preventív.

A projekt céljai között szerepel:

- a szociális kompetenciák fejlesztése és erősítése;
- a csoport-, osztály- és iskolai légkör javítása;
- az erőszak és egyéb szabálysértések csökkentése;
- a sérülések és egyéb anyagi károk csökkentése;
- a hosszú távú hatás.

A PaC egy több szinten megvalósuló program, ami azt jelenti, hogy minden, a gyermek szocializációjában és nevelésében résztvevő intézményt és társadalmi csoportot (óvoda, általános iskola, felsőbb iskolák) bevonnak a folyamatokba. Ezen kívül folyamatosan értékelik a projektek eredményeit, és nyomon követik az aktuális preventív trendeket. A PaC további előnye, hogy nemcsak a gyermekekre fókuszál, hanem a szülők, a nevelők, a szociális munkások és a tanárok erősítését is célul tűzi ki, hiszen az erős gyermekeknek erős felnőttekre van szükségük.

A hálózatos gondolkodás – azaz, ha a preventív tevékenységek egy közösségen belül azonos platformon valósulnak meg – szinergiahatást eredményez: az intézkedések egymásra épülnek, lehetővé válik a tapasztalatcsere, minden PaC közösség létrehoz egy központi irányító csoportot, amely az oktatási intézmények és a közösség képviselőiből áll, élén a PaC-menedzserrel. Az oktatási intézmények igényeit központilag rögzítik.

Ha egy közösség a PaC program bevezetése mellett dönt, nem egy meghatározott ideig tartó projekt mellett teszi le a voksát, hanem egy olyan program mellett, amely jó esetben nem ér véget, és lépésről lépésre alakul ki a közösség igényeihez igazodva. A program bevezetésekor a programgazdák az oktatási intézményekkel együttműködve megvizsgálják, milyen már meglévő preventív intézkedéseket lehet tovább folytatni, milyen igények merülnek fel, milyen új intézkedéseket kell bevezetni egy adott időpontban. A programgazdák a közösséggel egyeztetve, a közösség igényeit figyelembe véve dolgozzák ki preventív kínálatukat.

Több mint 3500 iskolát kapcsol össze a Schule ohne Rassismus. Schule mit Courage¹⁵, azaz a „Rassizmus nélkül. Bátisan.” program, melynek célja az emberi méltóság védelme, a vallás, a szociális státusz, a nem, a testi adottságok, a politikai nézetek, a szexuális orientáció alapján történő diszkrimináció elleni küzdelem. A program megálmodói abból indulnak ki, hogy a különbségek ellenére az antiszemitizmus, a homofóbia, a szélsőjobboldali gondolkodás, az iszlámizmus ugyanarról a töről fakad: embereket különböztetnek meg és hierarchizálnak egy vagy több jellemző alapján.

A Schule ohne Rassismus. Schule mit Courage programban azok az iskolák vehetnek részt, melyek tagjainak (diákok, tanárok, szociális munkások, vezetői és menedzsment feladatkörben dolgozók) 70%-a elfogadja és szavazatával támogatja a Schule ohne Rassismus. Schule mit Courage alapelveit. A programban részt vevő iskolák vállalják, hogy a diszkrimináció, különösen a rasszizmus témakörében projekteket, akciókat, rendezvényeket valósítanak meg. Fontos alapelv továbbá, hogy amennyiben egy, a programban aktívan dolgozó iskolában diszkrimináció történik, az iskola tagjai nyíltan foglalkoznak a problémával.

¹⁵ <https://www.schule-ohne-rassismus.org/> Utolsó letöltés: 2022. 09. 22.

Összegzés

Az egészség megőrzésének, fejlesztésének, a betegségek hatékony megelőzésének, az egészségtudatos magatartásnak és az egészségismereten alapuló szemléletnek a fontosságát az iskolai nevelő-oktató munkában is közvetíteni kell. Nem elegendő, ha a diákoknak (és az iskola dolgozóinak) csak elméleti ismereteik vannak ezen a téren. A hatékonyság és a fenntarthatóság érdekében elkötelezetté kell válniuk a teljeskörű egészségfejlesztés iránt. Ebben leghatékonyabb módszernek a cselekvés- és élményalapú projekteket tartjuk, ezért jelen tanulmányban néhány jó gyakorlatot mutattunk be Németországból, ahol nagy hagyományra tekint vissza a projekt-módszer alkalmazása az oktatásban.

A bemutatott példák alapján megállapíthatjuk, hogy Németországban nagy népszerűségnek örvendenek az Európai Unió egészségfejlesztéssel kapcsolatos iskolai programjai. A projektek a köznevelés minden iskolatípusa számára nyújtanak lehetőséget az egészségtudatos iskolai légkör kialakítására. A bemutatott programok jól tükrözik, hogy a testi egészség jelentőségét népszerűsítő projektek mellett egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a lelki és szociális jóllétet támogató kezdeményezések.

A projekteredmények evaluációja alapján azt is megállapíthatjuk, hogy bármely kezdeményezés csak akkor lehet sikeres, ha megszólítja az összes érintettet (tanulókat, azok szüleit, pedagógusokat, a nevelő-oktató munkát segítő egyéb iskolai dolgozókat), a résztvevők elkötelezettek a téma iránt, és képesek az együttműködésre, a hálózatépítésre. A bemutatott projektekhez hasonló programok a magyarországi iskolákban is beépültek a mindennapos nevelő-oktató munkába, de meglátásunk szerint az eredményesség, a fenntarthatóság és a továbbfejlődés biztosítása érdekében érdemes adaptálnunk a németországi egészségfejlesztő projektek hozadékait is.

Ha végiggondoljuk, milyen tényezők befolyásolták a bemutatott projektek sikerességét, arra az eredményre jutunk, hogy a leghatékonyabb programok több terület, kompetencia együttes fejlesztését célozták meg. Meglátásunk szerint ebben az esetben minden résztvevő talál olyan kapcsolódási pontot, amely megszólítja. Célszerű

Ha végiggondoljuk, milyen tényezők befolyásolták a bemutatott projektek sikerességét, arra az eredményre jutunk, hogy a leghatékonyabb programok több terület, kompetencia együttes fejlesztését célozták meg. Meglátásunk szerint ebben az esetben minden résztvevő talál olyan kapcsolódási pontot, amely megszólítja. Célszerű Magyarországon is olyan programokat hirdetni, amelyek ezt a szemléletet tükrözik. Továbbá fontosnak tartjuk, hogy a megszerzett tudás ne maradjon az osztálytermekben. Biztosítsunk lehetőséget arra, hogy a résztvevők ezt a tudást elmélyíthessék akár didaktizált segédanyagok, munkafüzetek, akár interaktív, digitális tanulójátékok formájában. Úgy véljük, hazánkban is egyre nagyobb hangsúlyt kell kapnia azoknak a kezdeményezéseknek, amelyek a gyermekek, a tanulók és a felnőttek lelki ellenállóképességét fejlesztik, illetve a stresszoldásra és a kognitív képességek fokozására alkalmas technikákkal ismerteti meg a résztvevőket.

Magyarországon is olyan programokat hirdetni, amelyek ezt a szemléletet tükrözik. Továbbá fontosnak tartjuk, hogy a megszerzett tudás ne maradjon az osztálytermekben. Biztosítsunk lehetőséget arra, hogy a résztvevők ezt a tudást elmélyíthessék akár didaktizált segédanyagok, munkafüzetek, akár interaktív, digitális tanulójátékok formájában. Úgy véljük, hazánkban is egyre nagyobb hangsúlyt kell kapnia azoknak a kezdeményezéseknek, amelyek a gyermekek, a tanulók és a felnőttek lelki ellenállóképességét fejlesztik, illetve a stresszoldásra és a kognitív képességek fokozására alkalmas technikákkal ismertetik meg a résztvevőket. Jó minta lehet erre az ismertetett Balu und Du és Lions-Quest projekt. Bár az önkéntesség még nem vált a mai magyar valóság szerves részévé, kis lépésekkel ismét meghonosíthatjuk itthon is ezt a szemléletet.

Nagy jelentőséggel bírnak ezenkívül a célzott továbbképzési programok. A hatékonyságot nagymértékben növeli, ha képzett multiplikátorok segítik a programokban résztvevőket. De figyelmet kell fordítani arra, hogy az alacsony jövedelemű és hátrányos helyzetű családok gyermekeinek egészségi állapota csak akkor javítható tartósan, ha a projektek lezárása után is biztosított – például pályázati forrásból – a táplálkozási és testmozgási lehetőségek állami finanszírozása. Legfontosabb elemnek a hálózatos prevenciót tartjuk. Mindenképp hangsúlyozni szeretnénk azonban, hogy a legjobb program is csak akkor érhet el tartós hatást, ha idejében megtörténik a gyermekek önbizalmának, öntudatának erősítése, a konfliktuskezelés és a kommunikációs készségek fejlesztése. Úgy gondoljuk, ezt a célt kell szolgálnia napjaink nevelésének, oktatásának.

Támogatás

A tanulmány elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

Irodalom

- Baumann, N. (2013). *Aktive Pause – Hinweise und Tipps für eine bewegte Pause*. AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse Geschäftsbereich Prävention, Gesundheitssicherung. https://www.fit-durchdieschule.de/wp-content/uploads/2019/02/AktivePause_Hamburg.pdf Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- Breithecker, D. (2000). *Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltung- und Bewegungsförderung*. http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4_D.pdf Utolsó letöltés: 2022. 08. 30.
- Bronder, D. J., Ipfling, H.-J. & Zenke, K. G. (1998). *Handbuch Hauptschulbildungsgang*, Bd.1, Grundlebung. Klinkhardt.
- BE [Bildungsexperten. Was ist die Grundschule? Definition, Vorteile und Besonderheiten.] (2011). <https://www.bildungsexperten.net/wissen/was-ist-die-gesamtschule/> Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- BKMK [Beschluss der Kultusministerkonferenz. Vereinbarung über die Schularten und Bildungsgänge im Sekundarbereich I.] (2006). https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/Beschluesse_Veroeffentlichungen/allg_Schulwesen/Schulart_Bildungsg_Sek1.pdf Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- BKMK [Beschluss der Kultusministerkonferenz. Empfehlungen zur Arbeit in der Grundschule.] (2015). https://www.kmk.org/fileadmin/pdf/PresseUndAktuelles/2015/Empfehlung_350_KMK_Arbeit_Grundschele_01.pdf Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- BWBRD [Das Bildungswesen in der Bundesrepublik Deutschland 2018–2019. Darstellung der Kompetenzen, Strukturen und bildungspolitischen Entwicklungen für den Informationsaustausch in Europa.] (2018/2019). <https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Eurydice/Bildungswesen-dt-pdfs/sekundarbereich.pdf> Letöltés ideje: 2022. 08. 31.
- BWBRDKK [Das Bildungswesen in der Bundesrepublik Deutschland. Kultusminister Konferenz] (2018/2019). <https://www.kmk.org/dokumentation-statistik/informationen-zum-deutschen-bildungssystem.html> Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- Europa. *Gesundheit*. (2022). DESTATIS Statistisches Bundesamt. https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/Bevoelkerung-Arbeit-Soziales/Gesundheit/_inhalt.html Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- Dordel, S. & Breithecker, D. (2003). *Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit*. *Haltung und Bewegung*, 23(2), 5–15. <https://docplayer.org/72567-Bewegte-schule-als->

- chance-einer-foerderung-der-lern- und- leistungsfae-
higkeit.html Utolsó letöltés: 2022. 09. 23.
- EDAKA Stiftung (é. n.). *Gut zu wissen, was gut für
dich ist.* <https://stiftung.edeka/mehr-bewegen-besser-essen/übersicht> Utolsó letöltés: 2022. 08. 30.
- EM [„Egészséges Magyarország 2014–2020” Egé-
szségügyi Ágazati Stratégia.] (2015). Emberi Erőfor-
rások Minisztériuma. [https://okfo.gov.hu/docu-
ments/20182/0/Eg%C3%A9szs%C3%A9ges+Ma-
gyarorsz%C3%A1g+strat%C3%A9gia/af67e108-
7f2e-437c-bf2f-d16590cf3a7f](https://okfo.gov.hu/documents/20182/0/Eg%C3%A9szs%C3%A9ges+Ma-
gyarorsz%C3%A1g+strat%C3%A9gia/af67e108-
7f2e-437c-bf2f-d16590cf3a7f) Utolsó letöltés: 2022.
08. 31.
- EM [„Egészséges Magyarország 2021–2027”
Egészségügyi Ágazati Stratégia.] (2021). Embe-
ri Erőforrások Minisztériuma. [https://mok.hu/
public/media/source/Transzparencia/Allasfogl-
lasok/Eg%C3%A9szs%C3%A9ges%20Magyar-
orsz%C3%A1g%202021%E2%88%922027%20
Eg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%BCgyi%20
%C3%81gazati%20Strat%C3%A9gia.pdf](https://mok.hu/
public/media/source/Transzparencia/Allasfogl-
lasok/Eg%C3%A9szs%C3%A9ges%20Magyar-
orsz%C3%A1g%202021%E2%88%922027%20
Eg%C3%A9szs%C3%A9g%C3%BCgyi%20
%C3%81gazati%20Strat%C3%A9gia.pdf) Utolsó
letöltés: 2022. 08. 31.
- EUS [Das EU-Schulprogramm. Bundesministerium
für Ernährung und Landwirtschaft.] (2022). [https://
www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-erna-
ehrung/kita-und-schule/schulobst.html](https://
www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-erna-
ehrung/kita-und-schule/schulobst.html) Utolsó letöl-
tés: 2022. 09. 17.
- GBRD [Grundgesetz für die Bundesrepublik
Deutschland] (é. n.). Art 7. Bundesministerium der
Justiz. [https://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_7.
html](https://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_7.
html) Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- GBL [Gesetze des Bundes und der Länder.] (2022).
Justizportal Nordrhein-Westfalen. [http://www.lexsoft.
de/cgi-bin/lexsoft/justizportal_nrw.cgi?xid=186452,1](http://www.lexsoft.
de/cgi-bin/lexsoft/justizportal_nrw.cgi?xid=186452,1)
Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- Gesunde Schule gut gestalten. (2022) *hag* [Hamburgi-
sche Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung
e.V.]. [https://www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/
gesund-aufwachsen/gesunde-schule](https://www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/
gesund-aufwachsen/gesunde-schule) Utolsó letöltés:
2022. 08. 31.
- Hille, K. & Walk, L. (2017). Schnelle Beine für
kluge Köpfe. In Brägger, G., Hundeloh, H., Posse,
N. & Städtler H. (szerk.), *Bewegung und Lernen.*
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Deutschland –
Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen, Programm
des Kultusministeriums des Landes Niedersachsen,
Deutschland – IQES online – Bundesamt für Sport
(BASPO), Schweiz – Beratungsinstitut schulentwick-
lung.ch, Schweiz – Netzwerk Bewegte Schule Öster-
reich – Pädagogische Hochschule Oberösterreich.
80–87. [https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/
user_upload/Handbuch_Bewegung_und_Lernen_
Unfallkasse_NRW.pdf](https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/
user_upload/Handbuch_Bewegung_und_Lernen_
Unfallkasse_NRW.pdf) Utolsó letöltés: 2022. 08. 30.
- Illi, U. (1995). *Bewegte Schule. Die Bedeutung und
Funktion der Bewegung als Beitrag einer ganzheit-
lichen Gesundheitsbildung im Lebensraum Schule.*
Sportunterricht, 44(10), 404–415.
- KR (é. n.). *Kinderleicht-Regionen. Besser essen.
Mehr bewegen. Abschlussbroschüre. 24 Regionen
weisen den Weg.* IN FORM [Deutschlands Initiative
für gesunde Ernährung und mehr Bewegung]. [https://
www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Erna-
ehrung/GesundeErnaehrung/Kinderleicht_Regio-
nen_Abschlussbroschuere.pdf?__blob=publication-
File&v=2](https://
www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Erna-
ehrung/GesundeErnaehrung/Kinderleicht_Regio-
nen_Abschlussbroschuere.pdf?__blob=publication-
File&v=2) Utolsó letöltés: 2022. 09. 20.
- MA [Magyarország Alaptörvénye] (2011). [https://
net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100425.atv](https://
net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100425.atv) Utolsó
letöltés: 2022. 08. 31.
- Nolan, C. (2015). „5 am Tag” – eine Erfolgsgeschich-
te? *Ernährung im Fokus, 12/15*(1–4), [https://www.
bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/eif_2015_
os_5amtag.pdf](https://www.
bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/eif_2015_
os_5amtag.pdf) Utolsó letöltés: 2022. 09. 27.
- TIE (2016). „Az egészség a TIEed is!” *A teljes körű
iskolai egészségfejlesztés tevékenységei. Ajánlás
pedagógusok részére.* EMMI Egészségügyért Felelős
Államtitkársága/EMMI Oktatásért Felelős Államtit-
kársága. [https://prodbhccmsblob.blob.core.windows.
net/bhc/TIE/prevencao-tie-ajanlas.pdf](https://prodbhccmsblob.blob.core.windows.
net/bhc/TIE/prevencao-tie-ajanlas.pdf) Utolsó letöltés:
2022. 08. 31.
- Paulus, P. & Dadaczynsky, K. (2020). *Gesundheits-
förderung und Schule. Bundeszentrale für gesund-
heitliche Aufklärung.* [https://leitbegriffe.bzga.de/
alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-
und-schule/](https://leitbegriffe.bzga.de/
alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-
und-schule/) Utolsó letöltés: 2020. 09. 02. DOI:
10.17623/BZGA:224-i051-2.0
- SDG [Schule in Deutschland. Grundschule.] (2022).
<https://schule-in-deutschland.de/grundschule/> Utolsó
letöltés: 2022. 08. 31.
- SDG [Schule in Deutschland. Gymnasium.] (2017).
<https://schule-in-deutschland.de/gymnasium/> Utolsó
letöltés: 2022. 08. 31.
- SDR [Schule in Deutschland. Realschule.] (2022).
<https://schule-in-deutschland.de/realschule/> Utolsó
letöltés: 2022. 08. 31.
- SGB [Schulgesetz Berlin. §20. Grundschule.] (2022).
[https://www.schulgesetz-berlin.de/berlin/schulgesetz/
teil-iii-aufbau-der-schule/abschnitt-ii-primarstufe/
sect-20-grundschule.php](https://www.schulgesetz-berlin.de/berlin/schulgesetz/
teil-iii-aufbau-der-schule/abschnitt-ii-primarstufe/
sect-20-grundschule.php) Utolsó letöltés: 2022. 08. 31.
- Scheithauer, H. & Dele Bull, H. (2010). Unter-
richtsbegleitende Förderung sozialer Kompetenzen
und Prävention von Bullying im Jugendalter –
das fairplayer.manual. *forum kriminalprävention, 4,*
2–8. [https://www.kriminalpraevention.de/files/DFK/
news/111215_fk10_04_fairplayer.pdf](https://www.kriminalpraevention.de/files/DFK/
news/111215_fk10_04_fairplayer.pdf)

Absztrakt

A fő népegészségügyi célokat és tennivalókat meghatározó „Egészséges Magyarország 2014–2020” (EM, 2015) és az „Egészséges Magyarország 2021–2027” (EM, 2017) elnevezésű stratégia egyik kiemelkedően fontos eleme a teljeskörű intézményi/iskolai egészségfejlesztés (TIE), amely az egészséges táplálkozást, a mindennapos testnevelést és egyéb testmozgást, a lelki egészséget segítő nevelést és az egészség-ismeretek, -készségek átadását helyezi középpontba. Kutatásunk célja annak vizsgálata, hogy milyen jó gyakorlatok találhatóak Németországban, ahol a Német Szövetségi Statisztikai Hivatal 2022-es felmérése szerint az EU-tag-államokkal összehasonlítva a legmagasabb összeget fordították az iskolai egészségfejlesztésre (Europa. Gesundheit, 2022). Különösen az országos, valamint a tartományi szinten megvalósuló projektek témakörei, célcsoportjai és sikerességi mutatói érdekeltek bennünket. Vizsgálódásaink alapján megállapíthatjuk, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás és a kellő mennyiségű testmozgás fontosságának hangsúlyozása mellett elsősorban a reziliencia erősítésére, az eredményes stresszkezelésre, a szenvedélybetegségek hatékony megelőzésére és az erőszakmentesség elvének terjesztésére fókuszálnak. A projekteredményekről érkező közlemények arról tanúskodnak, hogy az egyes egészségfejlesztő kezdeményezések eredményessége a résztvevők téma iránti érzékenységének, együttműködési készségének és hálózatépítési törekvéseinek függvénye. A magyarországi iskolai egészségfejlesztő programok eredményessége és fenntarthatósága biztosításának érdekében érdemes felhasználnunk a németországi egészségfejlesztő projektek tapasztalatait is.

Kulcsszavak: Németország, iskolai egészségfejlesztés, jó gyakorlatok