



Pécsi Belvárosi Általános Iskola

Intézkedési terv az iskolai egészségfejlesztés, ezen belül a tanév kiemelt feladataként megjelölt drogprevenciós program megvalósításához

A klasszikus kábítószer (pl. marihuána, kokain, amfetamin, heroin stb.) szigorú jogi szabályozás alatt állnak, beszerzésük, terjesztésük és fogyasztásuk illegális.

A designer drogok ezen klasszikus szereknek olyan módosított változatai, melyeket kifejezetten abból a célból hoztak létre, hogy a törvényt megkerülve a klasszikus szerek hatását utánozzák, legális úton. Ez a terjesztésüket és a fogyasztásukat jelentősen megkönnyíti, annak ellenére, hogy az egészségre gyakorolt hatásai sokszor súlyosabbak és veszélyesebbek, mint a klasszikus kábítószerké.

Sajnos napról napra újabb és újabb ilyen szerek kerülnek a kábítószerpiacra. A molekula szerkezetének megváltoztatásával az élettani hatás jelentősen (akár teljesen ismeretlen irányba) megváltozhat – a fogyasztók viszont a legalitásuk és könnyebb beszerezhetőségük miatt biztonságosabbnak tartják ezeket a szereket, mint az ismert drogokat. Ezért is fontos a korai drogprevenció.

A drogmegelőzésnek számos színtere létezik, de talán nem túlzás azt állítanunk, hogy az iskola több szempontból is a drogmegelőzés/egészségfejlesztés egyik kitüntetett színtere, s ezt a kijelentést nem csak az iskolában eltöltött idő mennyisége teszi indokolttá.

Mint azt a drogepidemiológiai vizsgálatok eredményei is mutatják – a mai felnőtt lakosság körében a drogokkal valaha kapcsolatba került személyek több mint fele középiskolás korában vagy azt megelőzően fogyasztott először valamilyen tiltott szert.

A kábítószer-probléma sosem elszigetelt jelenség. Összefügg egyéni és közösségi, lelki és szociális problémákkal. A kábítószer pusztítja az egyéni akaratot, a családok egységét, a közösségi kohéziót és a társadalmi biztonságot egyaránt. Ellene csak világos, eltökélt és megalapozott együttműködéssel lehet eredményt elérni! A prevenció tehát olyan intézkedéseket jelent, melyek képesek csökkenteni vagy teljesen kiküszöbölni a pszichés, testi betegségeket előidéző feltételeket.

Az egyre növekvő mértékű drogfogyasztás megelőzésének rendkívül fontos lépését képezik a korai drogprevenciós programok, mely intézményünkben is a 2025/26-os tanév egyik kiemelt feladata.

Hogyan lesz hatékony a drogprevenció?

A serdülőkorúakat célzó iskolai prevenciós programok sikerének alapvető kritériumai a következők:

- benne az egészségfejlesztés holisztikus modellje az irányadó, mely egy olyan megközelítés, amely az embert egységes egésznek tekinti, figyelembe véve a testi, lelki és szellemi tényezőket is,
- az illegális és a legális pszichoaktív szerek együtt tárgyalása szükséges,
- feltétlenül be kell vonni a prevenció során a szülőket, családokat is,
- hangsúlyozni kell az órákon a készségfejlesztést,
- ezek épüljenek be az iskolai tananyagba,
- a megfelelő prevenciós program kiválasztásához vegyük figyelembe a gyermekek, serdülők életkori sajátosságait,
- kiemelten fontos a témában a kortárs csoportok és a média hatása,
- a prevenció már az alsó tagozatban elkezdhető,
- figyelembe veszi az iskola, a város ill. a tágabb szociokulturális környezet adottságait,
- az átfogó egészségfejlesztésbe ágyazott drogprevenció nem valaminek a tilalmát állítja a középpontba (Ne drogozz!), hanem a pozitív célmegfogalmazást (Élj egészségesen! Javíts az életminőségeden és érezd jól magad!).

A tervezett program	A program célja	Felelősök	Határidő
A tanév kiemelt feladatának ismertetése a nevelőtestület tagjaival	Annak tudatosítása, hogy valamennyi kollégánktól elvárt, hogy részt vegyen a feladat megvalósításában.	Rittinger Györgyi, Vargáné Erős Éva	2025. 08. 22.
Az elkészült intézkedési terv ismertetése a nevelőtestület tagjaival	Az éves feladatok megismerése.	Vargáné Erős Éva	2025. 08. 28.
Szakirodalom kihelyezése a tanáriban	Kollégáink érdeklődésének, motivációjának felkeltése, információk átadása.	Vargáné Erős Éva, iskolapszichológus	2025. 09. 01.
A Kék Vonal Lelkiségegy Szolgálat elérhetőségének kifüggesztése az iskolában, lelki elsősegélyszolgálatos matricák felragasztása, plakátok kihelyezése	Egy éjjel-nappal hívható ingyenes, anonim segélyvonal megismertetése tanulóinkkal.	iskolapszichológus	2025. 09. 01.
Anonim kérdőívek kitöltése	A gyerekek mentális állapotának felmérése.	iskolapszichológus	2025 szept.
Önismereti szakkör indítása	Az önismeret fejlesztésével a belső feszültségek oldása, stresszkezelési technikák tanítása.	iskolapszichológus	2025 szept. – 2026 június/ hetente 1 alkalommal
Lélektér Est: A család támogatása a szenvedélybeteg felépüléséért	Külső előadás meghallgatása.	Vargáné Erős Éva, iskolapszichológus	2025. 09. 08.
Fuss a rákgyógyításért!	Tanulóink érzékenyítése, a sport szeretete, a közösségi sportélmények öröme.	Lieber Zita, osztályfőnökök	2025. 09.13.
A „VoltEgySzer” honlap megismerése	Az alkalmazás különböző animációkkal, történetekkel, kvizekkel, szerepjátékokkal segíti elő a megelőzést.	felsős osztályfőnökök	2025. 09. 15.
Mentálhigiénés team létrehozása	A védőnő, utazó gyógypedagógusok, szociális segítő és iskolapszichológus, mint „mentális kapuőrök” együttműködésének biztosítása.	Vargáné Erős Éva	2025. 09. 15.
A Magyar Diáksport Napja	Célja, hogy minél több diák mozogjon, vegyen részt sportos,	Pokol Lajos	2025. 09. 26.

	játékos rendezvényeken, így a sport népszerűsítése, a mindennapos testmozgás fontosságának hangsúlyozása, valamint az egészséges életmódra való nevelés.		
A Függőségek fokról fokra és a Drogfüggőség a családban című rövid videófilmek megtekintése	Csoportos beszélgetések indítása az osztályfőnöki órákon.	felsős osztályfőnökök	2025 szept.
A „kapuszerek” veszélyei	Információ átadás a snüssz és egyéb „kapuszerek” veszélyeiről.	szociális segítő	2025 szept.
Meditáció és relaxációs technikák tanítása	Testnevelés órákon olyan önsegítő technikák és módszerek tanítása a gyermekeknek, melyek segítségével a bennük lévő szorongás és stressz könnyebben feloldható.	felsős osztályfőnökök, testnevelés szakosok, iskolapszichológus	2025. 12. 19.
Asszertív kommunikációs tréning	Asszertív kommunikáció technikák tanítása és gyakorlása a magyar órákon annak érdekében, hogy a tanulóink az önérdek érvényesítés során elkerülhessék mások megsértését.	Kun-Bartos Dóra Czuppon Anitra Kardos Gabriella	2025. 12. 19.
A Magyar Rendőrség által megvalósított DADA és ELLEN-SZER programok	A fő cél, hogy tanulóinkból jogkövető felnőttek váljanak, akik képesek felismerni, elkerülni a vészhelyzeteket. Fontos, hogy a fiatalok képessé váljanak felelős döntéseket hozni saját maguk, közvetlen környezetük és a társadalom érdekében.	Rittinger Györgyi	a tanév során 3 alkalommal
Külső előadók meghívása osztályfőnöki órákra	Érzékenyítés, szemléletformálás, tudásbővítés.	felsős osztályfőnökök	a tanév során folyamatosan
Külső előadások megosztása a szülőkkel	Iskolánk szülői facebook csoportján ill. a honlapunkon keresztül a szülők értesítése a külső előadások témájáról, időpontjáról, helyszínéről.	Gyúró Dénes, iskolapszichológus	a tanév során folyamatosan
TED-Ed ill. Kurzgesagt addiction videók megtekintése a nyelvvórákon	Nyelvtanulás és ismeretátadás az életkornak, nyelvi fejlettségi szintnek megfelelő videók megtekintésével.	iskolapszichológus, nyelvtanárok	a tanév során folyamatosan

Tudásbővítés és szteretípiák lebontása az osztályközösségeken belül	A pszichoaktív szerekekkel kapcsolatos ismeretátadás és negatív attitűd kialakítása. Olyan ismeretek, készségek átadása, melyek birtokában a droghasználat megelőzhető, késleltethető vagy gyakorisága csökkenthető. Az érzelmi intelligencia és önismeret fejlesztése. Közösségépítés, érzékenyítés.	iskolapszichológus, felsős osztályfőnökök	a tanév során
Meseterápiás foglalkozások az 1-2. évfolyamon	6 alkalmas foglalkozás során a beilleszkedés, érzelmi-, személyiségbeli- és egészségfejlesztés elősegítése a mesék erejével.	szociális segítő, iskolapszichológus, osztályfőnökök	a tanév során
Megerősítés, védőfaktorok építése az alsó tagozaton	Önismeret, érzelemszabályozás: felismerni és megnevezni érzelmeket, megküzdési módokat tanulni. Döntéshozatal: jó és rossz döntések felismerése, következmények megbeszélése. Kortárs kapcsolatok: barátság, bizalom, elutasítás gyakorlása. Pozitív példaképek: tanítók, szülők, mesehősök viselkedésének megfigyelése, követése.	alsós tanítók, napközis nevelők	a tanév során
Meseterápia és meseelemzés az alsó tagozatos magyar órákon, napközis foglalkozásokon	Meseszereplők sorsán keresztül bemutatni, hogy sokszor nehéz jó döntést hozni vagy ellenállni a kísértésnek (pl. Pinokkió, Ludas Matyi, Pán Péter).	alsós tanítók, napközis nevelők	a tanév során
"A NEM ereje"	Rövidfilmek megtekintése a nyomásgyakorlásról, a határok meghúzásáról és az önérvényesítésről.	iskolapszichológus, felsős osztályfőnökök	a tanév során
A szerek veszélyei	Beszélgetés kémia órán a szaktanár szemével a különböző szerek veszélyeiről	Takács Kristóf	a tanév során
Szülőknek szóló 3 alkalmas előadássorozat szervezése, külső előadó meghívásával	A szülők, családok bevonása a prevenciós programba, ismeretek átadása.	Rittinger Györgyi	a tanév során
Szülőkonzultációk	Beszélgetés a szülőkkel egyéni megkeresés alapján.	iskolapszichológus, szociális segítő, osztályfőnökök	a tanév során folyamatosan

KARC (Kamasz Addiktológiai Regionális Centrum)	Információátadás, beszélgetés a 7-8. évfolyamos tanulókkal.	7-8. évfolyamos osztályfőnökök	a tanév során legalább egy alkalommal
KARC (Kamasz Addiktológiai Regionális Centrum)	Kerekasztal beszélgetés a szülőkkel.	iskolapszichológus	a tanév során legalább egy alkalommal
Szerhasználatot megélt, leszokott mentorok felkutatása	Az átélt élmények, kudarcok, nehézségek üzenetének átadása. Személyes, „titkos” beszélgetés lehetőségének biztosítása..	iskolapszichológus	a tanév során legalább egy alkalommal
Az ENABLE Anti-bullying Program használata	Célunk, hogy a szociális és érzelmi készségek fejlesztésével, valamint a kortárs segítség hangsúlyozásával előzzük meg a tanulási környezetben és szabadidőben megjelenő bántalmazást és ezzel járuljunk hozzá a 11-14 éves gyermekek jól-létéhez.	felsős osztályfőnökök, iskolapszichológus	a tanév során folyamatosan
Mentálhigiénés team megbeszélések	Esetmegbeszélések a felmerülő problémák, nehézségek kapcsán.	Vargáné Erős Éva, iskolapszichológus, védőnő, utazó gyógypedagógusok, szociális segítő, osztályfőnökök	a tanév során folyamatosan
Egészségnap, ÖKO-nap	A diákok szemléletformálása egy cselekvő program keretében, pl. ételkóstolók, interaktív előadások, projektmunkák.	Ódor Eleonóra, valamennyi pedagógus, kortársoktatók	2026. 04.29.
Erdei iskola	Az egészséges életmódra, természet szeretetére valamint a természetben való feltöltődés fontosságára nevelés.	6. évfolyamos osztályfőnökök	a tanév során
Füzes Tamás, a Lélektér Ifjúságsegítő Alapítvány munkatársának előadása	A szakmai napok keretében külső előadók meghívása a drogprevencióval kapcsolatban. Kollégáink továbbképzése.	Rittinger Györgyi	a tanév során
A prevencióval kapcsolatos képzések ajánlása kollégáinknak	E-mailen, plakátokon és a tanári facebook csoporton keresztül képzési lehetőségek ajánlása.	Rittinger Györgyi, Vargáné Erős Éva, Gyúró Dénes	a tanév során folyamatosan

Az egész éves iskolai egészségfejlesztés, ezen belül a tanév kiemelt feladataként megjelölt drogprevenciós program, valamint az egészségfejlesztő tematikájú projektnap és egyéb foglalkozások közvetlen célja, hogy megismertesse a gyerekekkel azokat a káros hatásokat, amelyekkel mindennapjaik során találkozhatnak közvetlen és tágabb környezetükben. Szeretnénk, ha rutint szereznének a tanulóink abban, hogy hogyan tudnak határozottan nemet mondani, tájékoztatást kapjanak azokról az eszközökről és lehetőségekről, melyek segítségével szűkebb vagy tágabb társadalmi közegüket befolyásolhatják.

Mindezek mellett az éves intézkedési terv megvalósítása során az egészséges életmódra, az önismeret és testmozgás fontosságára, a lelki egészség fejlesztésére is felhívjuk a gyerekek figyelmét, így vélhetően jelentősen csökkenthetjük a cigarettát, az alkoholt, a drogot kipróbálók, illetve felnőtt korban azt használók számát.