

Életvezetési készségek:

- az egészség
- a biztonság
- a fejlődés
- és a jólét érdekében

A tanulás legyen:

- könnyed
- zavartalan
- hatékony



ISBN 978-966-914-470-6



9 789669 144706 >

7

EGÉSZSÉG, BIZTONSÁG ÉS JÓLÉT

2024

EGÉSZSÉG, BIZTONSÁG, ÉS JÓLÉT



7





EGÉSZSÉG, BIZTONSÁG ÉS JÓLÉT

Tankönyv
az általános középfokú oktatási
intézmények 7. osztálya számára
(Integrált kurzus)

Ajánlotta
Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma



Львів
Видавництво «Світ»
2024

УДК 37.091.21:613(075.8)(=511.14)

346

Перекладено за виданням:

Здоров'я, безпека та добробут: підруч. інтегр. кур.
для 7 кл. заг. серед. осв. /

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева,
О. Л. Хомич, Н. В. Андрук, К. С. Василенко. —
К.: Видавництво «Алатон», 2024.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

(Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.02.2024 р. № 124)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

Підручник створено відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти та авторської модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7–9 класи (інтегрований курс)» Т. Воронцової, В. Пономаренка, І. Лаврентьевої, О. Хомич.

346 **Здоров'я, безпека та добробут:** підруч. інтегр. кур. для
7 кл. з навч. угор. мов. закл. заг. серед. осв. / Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева, О. Л. Хомич,
Н. В. Андрук, К. С. Василенко ; пер. Б. Д. Дьєрі — Львів :
Світ, 2024. — 280 с.

ISBN 978-966-914-470-6

УДК 37.091.21:613(075.8)(=511.14)

© ТОВ Видавництво «Алатон», 2024

© Воронцова Т. В., текст малюнки,
2024

© Курило О. М., малюнки, 2024

© Дьєрі Б. Д., переклад угорською
мовою, 2024

ISBN 978-966-914-470-6 (угор.)

ISBN 978-617-7834-34-1 (укр.)

TARTALOM

Hogyan használjuk a tankönyvet	5
1. fejezet. Az ember biztonsága	7
1. §. Az élettevékenység biztonsága	8
2. §. Katonai természetű rendkívüli helyzetek	18
3. §. Robbanószerkezetek általi fenyegetések	28
4. §. Biztonság az utakon	36
5. §. Közlekedési balesetek	47
6. §. Tűzbiztonság a közterületeken	59
7. §. Érzelmi stabilitás és segítségnyújtás stresszhelyzetekben	69
8. §. Elsősegélynyújtás sérüléseknél	76
2. fejezet. Az ember egészsége	86
9. §. Az egészség teljessége	87
10. §. A szokások és élettapasztalatok jelentősége az egészség számára	95
11. §. Egészség és életmód	103
12. §. A betegségek megelőzése	112
3. fejezet. Az egészség fizikai tényezője	123
13. §. A fizikai egészség összetevői és ismertetőjelei ..	124
14. §. A fizikai aktivitás	134
15. §. A személyes higiénia	147
16. §. A biológiai ritmusok és az egészség	159

4. fejezet. Az egészség mentális és lelki tényezői	169
17. §. A serdülőkorúak mentális fejlődése	170
18. §. A mentális egyensúly és az egészség	176
19. §. Hogyan reagálunk a változásokra és a kritikákra	185
20. §. A stressz és az egészség	194
21. §. A konfliktusok és az egészség	207
5. fejezet. Az egészség társadalmi összetevői	213
22. §. Az egészség társadalmi összetevői	214
23. §. A digitális környezet hatása az emberekre	220
24. §. A nem fertőző betegségek és megelőzésük	230
25. §. Társadalmi jelentőségű fertőző betegségek	238
6. fejezet. Jólét	248
26. §. Társadalmi jólét	249
27. §. Személyes jólét	256
28. §. Tanulási képesség	264
Szótár	276

Hogyan használjuk a tankönyvet

A tankönyv hat fejezetből áll, ezek 28 témát tartalmaznak.

1. fejezet – Az ember biztonsága. Az ember biztonságával kapcsolatos alapfogalmakat tartalmazza. Megtanuljátok értékelni a kockázati szinteket: megismeritek a katonai akciók alatti biztonsági szabályokat; begyakoroljátok a pszichológiai önszegélyezés módszereit extrém helyzetekben; megisméltitek a közúti közlekedés szabályait és a tennivalókat tűz esetén.

2. fejezet – Az emberi egészség. Megvizsgáljátok, milyen tényezők vannak hatással az egészségre, az egészséges életmód előnyeit, valamint felelevenítitek bizonyos fertőző betegségek megelőzésének módjait.

3. fejezet – Az egészség testi tényezője. Megismeritek a személyes fejlődés sajátosságait és a fizikai állóképesség felmérésének módjait, kielemezték a fizikai aktivitás fajtáit, a biológiai ritmusokat, a személyes higiénia szabályait.

4. fejezet – Az egészség mentális és lelki tényezői – segít nektek felfedezni az önbecsülést, elsajátítani a stressz kezelését, elkerülni és megoldani a konfliktusokat.

5. fejezet – Az egészség társadalmi összetevője. Megismeritek az egészség szociális tényezőit, a „civilizációs betegségeket”, a digitális környezet egészségre gyakorolt hatásait, a szociális veszélyforrást jelentő fertőző betegségeket és megelőzésüket.

6. fejezet – Jólét. Elemzitek a társadalmi és egyéni jólét összetevőit, megismeritek a tanulás feltételeit és akadályait, hatékony tanulási módszereket gyakoroltok.

Most pedig ismerkedjetek meg a tankönyvben található egyezményes jelekkel és a feladatok megoldásának szabályaival.

Indító feladatsor. Ennek elvégzése során megtudjátok az óra témáját, felidézitek, mit tudtok már az adott témakörből, tisztázzátok, hogy mit szeretnétek még megtanulni.



Kérdések és feladatok, amelyeket önállóan kell megoldanotok. * jelöli a nehezebb feladatokat.



Vitassátok meg! A feladatokat meg kell vitatnotok. Ez lehet ötletbörze, csoportos vita, élethelyzetek elemzése, beszélgetések felnőttekkel.



Szerepjáték, vita, dramatizálás.



Alkalmazzátok a **QR-kódot** – videókat tudtok megnézni, feladatokat elvégezni vagy kisegítő anyagokat letölteni a feladatokhoz.



Az *ilyen betűtípussal* jelölt szavak jelentését a 276. oldalon olvasható szótárban találjátok meg.

1. fejezet

Az ember biztonsága

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



1. §. Az élettevékenység biztonsága

- BIZTONSÁG • KOCKÁZAT • VESZÉLY
- BIZTONSÁGOS ÉLETTEVÉKENYSÉG
- FAKE (HAMISÍTÁS)



A paragrafusban:

- megismeritek a kockázatok fajtáit;
- meghatározzátok a biztonságos élettevékenység alapelveit;
- megvizsgáljátok a természeti, ipari és társadalmi jellegű veszélyhelyzeteket;
- megtudjátok, mit jelent az információ meghamisítása.

BIZTONSÁG ÉS VESZÉLY

Biztonságról akkor beszélünk, amikor semmilyen veszély nem fenyegeti az ember életét és egészségét. A biztonság igénye az egyik legalapvetőbb emberi szükséglet. Ezért természetes, ha a veszélyhelyzetek nyugtalanságot, félelmet, kétségbeesést váltanak ki. Az ilyen helyzetek összezavarnak, idegesítenek, álmatlanságot és étvágytalanságot okoznak. Ezek „bekapcsolják a vészcsengőt” a szervezetben, és stresszhelyzetet teremtenek.

Ezzel ellentétben a biztonság érzése kellemes. Elégedettség, nyugalom, ellazulás kíséri. Ezért egyetlen ember számára sem kétséges, hogy gondoskodni kell a biztonságról. Azonban ehhez sokszor hiányoznak a fontos ismeretek és készségek vagy a megfelelő tudás. Például, ha az ember először használja a metrót, veszélyhelyzetbe kerülhet, mert nem megfelelően viselkedik a mozgólépcsőn.



1. ábra. A szükségletek Maslow-féle piramisa



- Alkossatok három csoportot! Egy két részre osztott papírlapon írjatok le három biztonságos és három veszélyes helyzetet, amelybe a kortársaitok kerülhetnek!
 1. csoport: természeti környezetben.
 2. csoport: mesterséges környezetben.
 3. csoport: társadalmi környezetben.
- Beszéljétek meg, hogyan kell helyesen viselkedni a megnevezett veszélyes helyzetek mindegyikében!

A KOCKÁZATOK TÍPUSAI

Az életet, az egészséget vagy a környezetet fenyegető veszélyt *kockázat*nak, a kockázati forrásokat pedig *káros tényezők*nek nevezik.

A kockázatot a fenyegetés valószínűsége és következményeinek súlyossága határozza meg. Minél nagyobb az előfordulás valószínűsége, minél veszélyesebb a helyzet és a következmények súlyossága, annál nagyobb a kockázat szintje.

A kockázat típusa	Mit fenyeget	Példák kockázatos helyzetekre
Fizikai	Az egészséget és az életet	• egy akna kézbe vétele • extrém sportokkal foglalkozni • átfutni az úton egy gépkocsi előtt
Pszichológiai	Az önbecsülést, magabiztosságot	• megijedni • stressz elszenvedése • ismerkedést kezdeményezni
Szociális	A tekintélyt a felnőttek körében, a népszerűséget a kortársak körében, társadalmi helyzetet	• megszegni az iskolai rendszabályokat • meglepően vagy agresszíven viselkedni • konfliktust kezdeményezni • veszekedni a barátunkkal

2. ábra. Az ember életét és egészségét fenyegető kockázatok típusai



- A 2. ábra segítségével magyarázzátok el saját szavaitokkal, hogy milyen típusú kockázatok vannak! Olvassátok el a következő példákat a helyzetekre, és javasoljatok önálló változatokat!
- Elemezzétek az egyik helyzetet, amelyet a kezdő feladatban leírtatok, a következő terv szerint:
 - 1) kockázati források (káros tényezők);
 - 2) mire jelent fenyegetést, és milyen lehetséges következmények állnak fenn;
 - 3) hogyan csökkenthetők a kockázatok ezekben a helyzetekben, vagy hogyan kerülhetőek el!
- Olvassátok be a QR-kódot, és azonosítsátok a kockázat típusait a megnevezett helyzetekben!



A BIZTONSÁGOS ÉLETTEVÉKENYSÉG ALAPELVEI

A biztonságos élettevékenység általános alapelveit összefoglalhatjuk az *előrejelzés, megelőzés, cselekvés* képlet segítségével.

Előrejelzés
• felismerni a veszélyes helyzeteket; • előre jelezni a tetteink következményeit; • értékelni a kockázatot.
Megelőzés
• úgy cselekedni, hogy ne sodorjuk veszélybe magunkat; • elkerülni a veszélyhelyzetek okozását (például az utakon mindig betartani a közlekedési szabályokat); • megelőző intézkedések alkalmazása (például biztonsági riasztó felszerelése, tűzvédelmi gyakorlatok levezetése).
Cselekvés
• ne veszítsük el a fejünket, azaz álljunk készen a cselekvésre veszélyhelyzetben fizikailag és lelkileg egyaránt; • tudjunk cselekedni a különféle veszélyes helyzetekben; • tudjunk együttműködni a mentőszolgálatokkal, helyesen alkalmazni a mentőfelszereléseket; • ne veszítsük el a reményt, tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy megmeneküljünk és segítsünk ebben másoknak is.



Olvassátok el *Esopus* Az oroszlán és a róka című állatmeséjét! Gondoljátok át, hogy a biztonságos élettevékenység melyik alapelvét mutatja be! Milyen következtetéseket tudtok levonni belőle? Nevezzetek meg olyan élethelyzeteket, amikor az emberek úgy cselekedtek, mint a róka!

Az Oroszlán megöregedett, és már nem bírt olyan gyorsan futni, mint régen. Visszavonult a barlangjába, és súlyos betegnek tette magát. Az állatok sorban meglátogatták, ő pedig elkapta és megette őket. Egy alkalommal a Róka látogatott el a barlanghoz, és megkérdezte az Oroszlántól, hogy érzi magát.

– Jaj, rosszul, nagyon rosszul vagyok – kezdett panaszkodni az Oroszlán, majd megkérdezte a Rókát, hogy miért nem megy beljebb a barlangba.

Erre a Róka azt válaszolta:

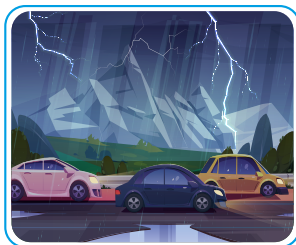
– Bemennék én, de látom, hogy sok nyom vezet a barlangig, de kifelé egy sem.



A TERMÉSZETI KÖRNYEZET VESZÉLYEI

A természet az egészségünk forrása. Biztosítja számunkra a levegőt, vizet, élelmiszereket, ruházatot, pihenést.

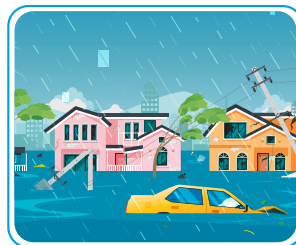
De a természet számos veszélyhelyzet forrása is lehet. Nézzétek meg figyelmesen a 3. ábrát, és idézzétek fel, milyen veszélyeket rejt a természeti környezet. Beszéljétek meg, melyek fordulhatnak elő a ti területeteken.



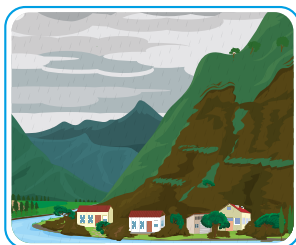
Vihar



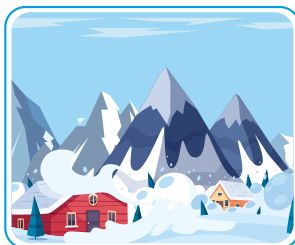
Szélvihar, hurrikán



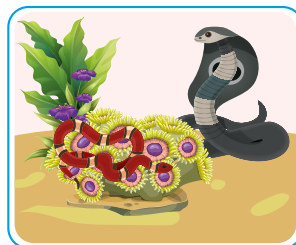
Árvíz



Földcsuszamlás



Hólavina



Mérgező növények
és állatok



Földrengés



Erdőtűz

3. ábra. A természeti környezet veszélyei



Alkossatok nyolc csoportot! Beolvasva a QR-kódot, töltsétek le az információt, majd osszátok szét a csoportok között a természeti környezet veszélyeit! Ismerkedjétek meg az információval, készítsetek prezentációt vagy játsszatok el egy jelenetet az adott veszélyhelyzetben való viselkedésről!

A TÁRSADALMI KÖRNYEZET VESZÉLYEI

A *társadalmi környezet* része a család, a barátok, tanárok, közösségi médiafelületek, televízió és más tömegközlelési eszközök. A társadalmi környezetben számos kockázat és lehetséges veszélyforrás leselkedik ránk (4. ábra).

 Háborúk, katasztrófák, járványok stb.	 Bűnügyi veszélyhelyzetek
Az emberek életfeltételeinek és életminőségének jelentős romlásához vezetnek.	Személyes tárgyak vagy adatok lopása, csalások, erőszak stb.
 A tömegmédia hatásai	 Hamis információ (fake) terjesztése
Az erőszak vagy más egészségtelen előítéletek népszerűsítése negatívan befolyásolja az emberek viselkedési modell-választását.	A hamis információ terjesztése bizalmatlanságot és feszültséget okozhat a társadalomban.
 Egyenlőtlenség és diszkrimináció	 Bullying és cyberbullying
Az egyes emberek diszkriminációja bármilyen ismertetőjegyük alapján szociális konfliktusokat okozhat.	Pszichológiai stresszt, depressziót, aszociális magaviseletet válthat ki.

4. ábra. A társadalmi környezet veszélyei



Nézzétek meg figyelmesen az ábrát, majd beszéljétek meg, mit jelentenek a felsorolt veszélyforrások, és milyen hatással vannak rátok!



- A 7. A osztály tanulói kiértékelték a saját társadalmi környezetük veszélyforrásait, és matricák segítségével diagramot készítettek (5. ábra).
- Nézzétek meg figyelmesen a diagramot! Milyen szociális veszélyforrást említett meg a legtöbb tanuló, és melyet a legkevesebb?
- Rendezzettek közvélemény-kutatást, és hozzatok létre hasonló diagramot az osztályotok részére!
- Milyen típusú szociális veszélyforrásra szavazott a legtöbb osztálytársatok és osztálytársnőtök?
- Befolyásolni tudjátok-e a saját szociális környezeteteket, és ha igen, hogyan?



5. ábra

A TECHNOGÉN KÖRNYEZET KOCKÁZATAI

Minden, ami a különféle technológiák alkalmazásával kapcsolatos, a *technogén környezet* része. Mobileszközök, internet, mesterséges intelligencia, fejlesztések az ökoteknológia és az okosrendszerek terén – csak néhány példa a technológiák fejlődésének pozitív hatásaira az egyes emberek és a társadalom egészének életében.

Azonban az emberiség vívmányainak nem csak pozitív, de negatív hatásai is vannak (6. ábra).

A technológiák és újítások kényelmesebbé és eredményesebbé teszik az életünket.



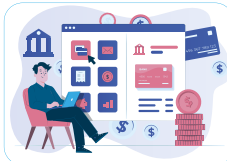
A technológiák fejlődése javítja a vállalkozások eredményességét, segíti a gazdasági növekedést.



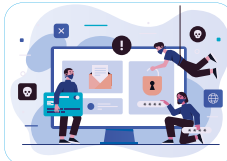
Az új technológiák segítenek energiát megtakarítani, és hatékonyabban felhasználni a természeti erőforrásokat.



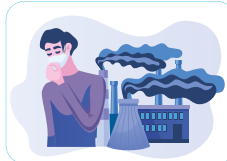
A technológiák segítségével elérhetővé váltak számunkra az online oktatás, banki és egyéb szolgáltatások.



A digitális technológiák fejlődésével megnőtt a kibertámadások, adatlopások, internetes csalások száma.



A levegő, a víz és a talaj szennyezése az ipari tevékenység és a technikai berendezések alkalmazása következtében jelentős ökológiai kockázatot jelent a következő generációk számára.



A berendezések működésében fellépő hibák szerencsétlenségeket és baleseteket okozhatnak.



6. ábra. A technogén környezet hatásai



Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a technikai fejlődés előnyeivel és hátrányaival kapcsolatos feladatot!

MI AZ A FAKE

Ha a közlemény forrása (könyv vagy weboldal) és szerzője bizalmat ébreszt, akkor általában a közlemény tartalmát is megbízhatónak (igaznak) tartjuk. Ez azonban nem garantálja azt, hogy az információ valóban megbízható, azaz megfelel a tényeknek.

A legmegbízhatóbb információ az állami és oktatási intézmények weboldalain található. Ahhoz, hogy megállapíthassuk az internetes oldal megbízhatóságát, a címében található részletekre kell figyelmet fordítani:

.gov – az állami intézmények weboldalai;

.edu – oktatási intézményeké, egyetemeké.

Az információ torzítása – amikor hamis adatokat szándékosan megbízhatóként közölnek. Az ilyen információt időnként fake-nek nevezik (az angol *Fake* – hamisítvány szóból).

Az utóbbi időben a fake-ek létrehozásához és terjesztéséhez az interneten a mesterséges intelligenciát alkalmazzák.



7. ábra. Kínában a természet csodálatos képeket alkot a befagyott Songhua folyó felszínén jégből és hóból



- Nézzétek meg figyelmesen a 7. ábrát, és beszéljétek meg, hogy az információ valós-e vagy fake! Érveiteket indokoljátok meg!
- Olvassátok be a QR-kódot! Kérdezzétek meg a mesterséges intelligencia chatbotját arról, hogyan ismerhető fel a fake! Elemezzétek, hogy megbízható-e ez az információforrás!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Petro kerékpáron szeretne elmenni a parkba a barátaival. Mondjatok példákat arra, hogyan tudná alkalmazni az *előrejelzés*, *megelőzés*, *cselekvés* elvet!
2. Írjátok be a füzetbe az alábbi élethelyzeteket, majd jelöljétek **F** betűvel a fizikai, **P**-vel a pszichológiai és **Sz**-szel a szociális kockázatokat!

- Extrém sportok gyakorlása.
- Az iskolai szabályok megszegése.
- Stressz elszenvedése.
- Megijedni valamitől.
- Egy akna kézbe vétele.

3. Állapítsátok meg az összefüggést!

Földrengés –

a hegyoldalról leomló nagy mennyiségű hótömeg.

Árvíz –

a földkéreg hirtelen megrázkódása.

Hólavina –

a vízszint jelentős emelkedése a folyókon.

4. Állapítsátok meg, mely állítások igazak, és melyek hamisak!

- Fake – hamis állítás szándékos közlése valós információként.
- A legmegbízhatóbb információk a közösségi felületeken találhatóak.

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom állapítani a kockázat fajtáit. ☆ ☆ ☆

Tudom, milyen természeti, technogén és szociális veszélyforrások léteznek. ☆ ☆ ☆

Meg tudom különböztetni a valós információt a fake-től. ☆ ☆ ☆

2. §. Katonai természetű rendkívüli helyzetek

- RENDKÍVÜLI HELYZET
- VÉSZJELZÉSEK
- VEGYI VESZÉLYHELYZET
- EVAKUÁCIÓ • ÓVÓHELY



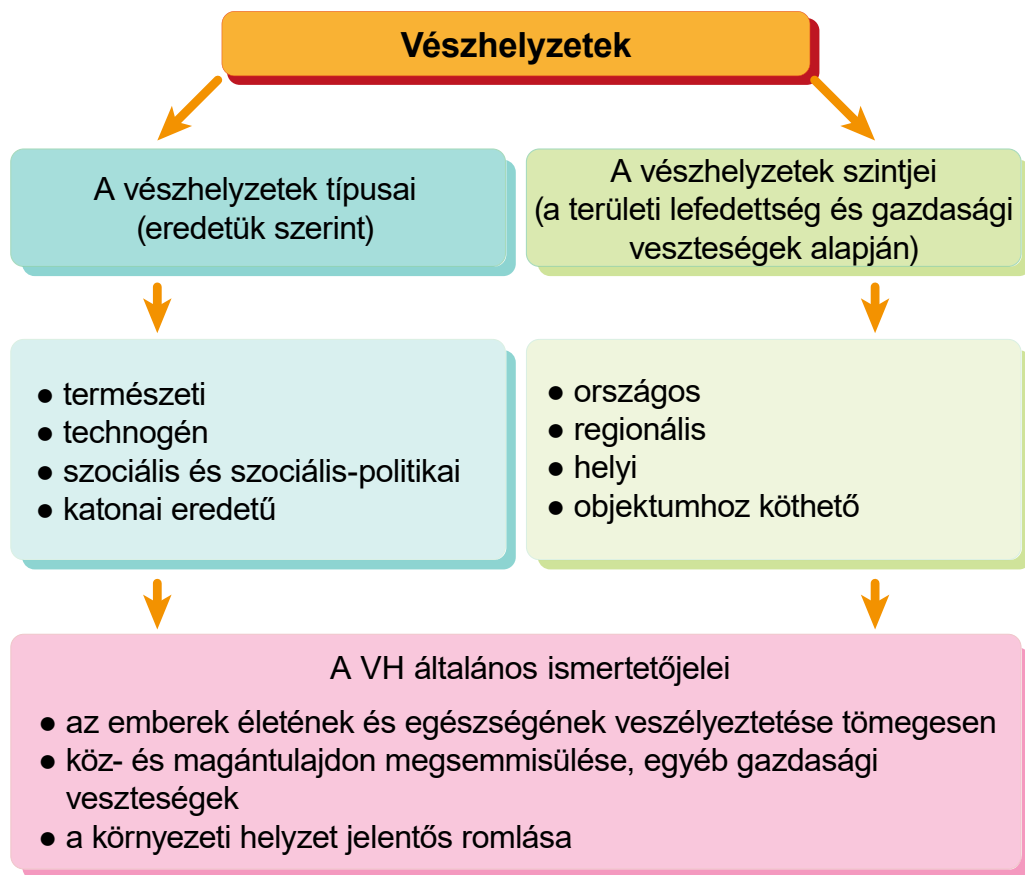
A paragrafusban:

- megismeritek a rendkívüli helyzetek típusait békeidőben és háború idején;
- felidézitek a vészjelzéseket veszélyhelyzetek esetén;
- megvizsgáljátok az ammónia- és klórmérgezés tüneteit;
- megisméltitek az evakuáció szabályait;
- megtanuljátok megkülönböztetni a biztonságos és a nem biztonságos óvóhelyeket;
- felidézitek, mit kell magatokkal vinnetek az óvóhelyre.

VÉSZHELYZETEK

A mindennapokban több ezer olyan esemény történik a világban, amelyek megzavarják az emberek nyugalmát, a halálukhoz vagy jelentős anyagi veszteségekhez vezetnek. Az ilyen történéseket nevezik *vészhelyzeteknek* (VH).

Ukrajnában a vészhelyzetek hivatalos besorolása szerint négy típus és négy szint létezik.



8. ábra. A vészhelyzetek besorolása és ismertetőjelei



- Mondjatok példákat olyan technogén eredetű vészhelyzetekre, amelyek előfordulhatnak a területeteken!
- Keressetek ilyen helyzetekről szóló tudósításokat az internet és egyéb nyilvános források felhasználásával!

HADIÁLLAPOT UKRAJNÁBAN

2022. február 24-én Oroszország teljes körű támadást indított Ukrajna területén, és azon a napon országunkban hadiállapotot hirdettek. Ukrajnának *A hadiállapot jogrendjéről* szóló törvényében a *hadiállapot* olyan különleges jogrend, amelyet fegyveres agresszió vagy támadás veszélye, Ukrajna függetlensége és területi integritása veszélyeztetettsége esetén vezetnek be az országban.



Nézzétek meg figyelmesen az infografikát, majd beszéljétek meg!

- Milyen korlátozásokat vezetnek be hadiállapot esetén?
- Mit jelent a kijárási tilalom?



munkavégzési kötelesség azon munkaképes személyek számára, akik nem vesznek részt a védelmi szektorban



kijárási tilalom bevezetése



jogi személyektől és magánszemélyektől származó vagyon esetleges lefoglalása védelmi szükségletek kielégítésére



különleges be- és kilépési rendszer létrehozása



a szuverenitást fenyegető pártok és társadalmi szervezetek tevékenységének betiltása



dokumentumok ellenőrzése és polgárok, járművek, helyiségek átkutatása



gyülekezési tilalom és a népszavazások betiltása



a vállalkozások, valamint a televíziós és rádiós szervezetek munkájának ellenőrzése



regisztrált fegyverek lefoglalása a polgároktól

9. ábra. A hadiállapot jellegzetességei

(Forrás: сайт Верховної Ради України <https://www.rada.gov.ua/>)

KATONAI TERMÉSZETŰ VÉSZHELYZETEK

A harci tevékenység következményeként minden esetben veszélybe kerül az emberek élete és egészsége, valamint a környezet állapota. A fenyegetések közül a legnagyobb veszélyt a különféle fegyverek jelentik: rakéták, bombák, tüzérségi lövedékek, aknák stb. Elpusztítják az ipari vállalatokat, az energetikai infrastruktúra létesítményeit, a mérgező anyagok és hulladékok raktárait és tárolóhelyeit. A lövedékek gyakran lakóépületeket, bevásárlóközpontokat, iskolákat, kórházakat és óvodákat találnak el.

Az ENSZ megerősített adatai alapján 2022. 02. 24. és 2024. 01. 11. között a civil áldozatok száma Ukrajnában meghaladja a 10 200 személyt, közülük 575 gyermek. A sebesültek száma több mint 19 300 személy.

Vállalkozások, lakások, infrastruktúrák, egyéb köz- és magántulajdon megsemmisülése

Nagy területek aláaknázása

A lakosság veszélyes területekről történő evakuálásának szükségessége

Halálesetek és sérülések

Tüzérségi támadások, légicsapások állandó veszélyei

A lakosság érzelmi állapotának romlása

10. ábra. A háború hatásai az emberek életére és egészségére

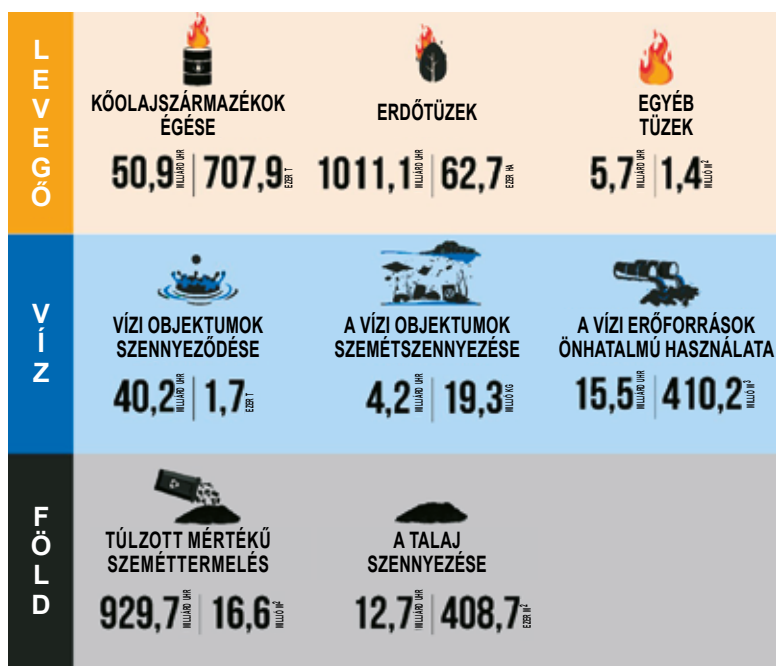


- Tekintsétek meg a QR-kód segítségével elérhető videót! Mondjátok el, milyen fenyegetéseket jelentenek az ellenségeskedések az emberek és a környezet számára!
- Tanulmányozzátok a háború következményeiről szóló információkat a régiótokban az internet és más hírközlési források segítségével!

A HÁBORÚ ÖKOLÓGIAI KÖVETKEZMÉNYEI UKRAJNÁBAN

A háború alatt a környezet megsemmisül – a levegő, a víz, a földek, a növények és az állatok szenvednek.

A teljes körű invázió kezdete óta az Orosz Föderáció olajraktárak, erőművek és nagy ipari vállalatok támadásával próbálja elpusztítani Ukrajna infrastruktúráját. Ez a levegő, a talaj, a felszíni és a felszín alatti vizek szennyezéséhez vezet. A tűzérési támadások eredményeként erdő- és sztyeppetüzek keletkeznek, amelyek elpusztítják a növények és állatok élőhelyét. A lövedékekből származó nehézfémek is bekerülnek a talajba és a talajvízbe. Mindez kárt és hatalmas veszteségeket okoz a környezetnek (11. ábra).



11. ábra. A háború okozta környezeti károk (2022. 07. 24. – 2023. 12. 16.)
(Forrás: Державна екологічна інспекція <https://www.dei.gov.ua/>)

- Tekintsétek meg a háború okozta ökológiai problémákról és technogén balesetekről szóló prezentációt, majd töltsétek ki a nyomtatványt!
- Elemezzétek az infografikát, és számítsátok ki a háborúból származó környezeti károk teljes összegét a megadott időszakra!



VEGYI VESZÉLYHELYZET

A vegyi veszélyhelyzetek minden élő szervezetre fenyegetést jelentenek: emberekre, állatokra, növényekre.

A vegyi üzemekben bekövetkező balesetek olyan veszélyes anyagok kibocsátásával járhatnak, mint az ammónia, klór, foszgén, hidrogén-cianid.

Háborús tevékenység során bevethetik a vegyi fegyvereket is. Ennek eredményeként a szennyezett levegő károsítja a légzőrendszert, valamint a szemet, a bőrt és más szerveket. A klór- vagy ammóniamérgezés különösen veszélyes (12. ábra).

Hogyan állapítható meg?		A mérgezés tünetei
Ammónia 	Szintelen, szúrós, kábító szagú gáz, amely halvány füstöt termelhet a levegőben.	• A légutak irritációja. • Légzési nehézség, köhögés. • Könnyezés. • Szapora szívverés.
Klór 	Sárgászöld színű, csípős szagú erősen mérgező gáz.	• Fejfájás. • Nehéz légzés. • Égő érzés a szemekben és a torokban. • Könnyezés. • Hányinger, hányás

Meg kell védeni a légzőszerveket, és ki kell jutni az érintett területről. Érdemes menedékben maradni, vagy biztonságos helyre evakuálni.

12. ábra. Tünetek és intézkedések klór- és ammóniamérgezés esetén



Olvassátok be a QR-kódot, nézzétek meg a videót a vegyi veszélyhelyzet során érvényes biztonsági szabályokról! Beszéljétek meg, mit kell tenni, ha a veszélyhelyzet kialakulásakor otthon, az utcán, autóban stb. tartózkodtok!

VÉSZJELZÉSEK

A lakosság vészhelyzetekkel kapcsolatos értesítését a vészjelzések segítségével valósítják meg. Többek között a következők:

Figyelem, figyelem!

Légiriadó!

Vegyi veszélyhelyzet!

Nézzétek meg figyelmesen a 13. ábrát, és állapítsátok meg, mit jelentenek az egyes vészjelzések.



13. ábra. Vészjelzések



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót a *Figyelem, figyelem!* és a *Légiriadó!* vészjelzésekről! Beszéljétek meg, hogyan kell eljárni a bejelentésük után!
- Magyarazzátok meg, miért fontos, hogy nyilvános riasztórendszerek álljanak rendelkezésre, és a lakosság tudja, hogyan kell biztonságosan viselkedni vészhelyzetek esetén!
- Alkossatok négy csoportot (*Az iskolában, Nyilvános helyen, Otthon, Az utcán!*)! Olvassátok be a QR-kódot, töltsétek le az információkat, és mutassátok be a műveletek algoritmusait a *Légiriadó* jelzése esetén!

AZ EVAKUÁLÁS SZABÁLYAI

Az evakuálási szabályok betartása az életmentés egyik legfontosabb feltétele a vészjelzések kiadása esetén (14. ábra).

 1	A vészjelzések figyelemmel kísérése A rendkívüli helyzet miatt kiadott figyelmeztetés időben történő észlelése kritikus fontosságú a sikeres evakuáláshoz.
 2	Idejében történő felkészülés a cselekvésre A képzés segít az evakuálás hatékony végrehajtásában.
 3	Kölcsönös pszichológiai segítségnyújtás A tanároknak és a diákoknak nyugodtnak kell maradniuk, és magabiztosan kell cselekedniük.
 4	A biztonsági szabályok betartása A pánik elkerülése, a veszélyes épületek szervezett elhagyása, az utasítások szigorú betartása.
 5	Gyülekezés biztonságos helyen A sikeres evakuálás után mindenkinek a kijelölt gyülekezési területeken kell összegyűlnie.

14. ábra. A sikeres evakuálás szabályai



Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót az iskolából történő evakuálás szabályairól! Vitassátok meg!

- Mi történhet az evakuálás során, ha a diákok az osztályteremben vannak, pánikba esnek és nem követik a tanárok utasításait?
- Mire kell figyelni a helyiségbe való belépéskor?
- Vizsgáljátok meg a vészhelyzeti hátizsák tartalmát, és végezzétek el a feladatot!

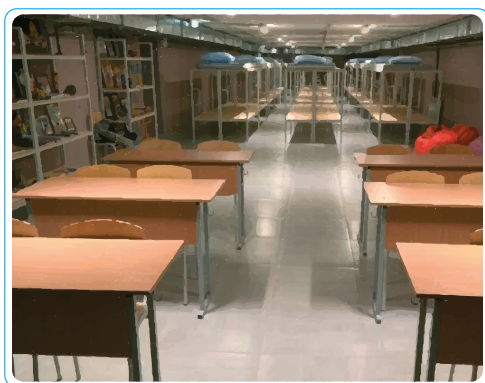
AZ ÓVÓHELYEK TÍPUSAI

Amikor megszólalnak a szirénák, biztonságos helyre kell menni – az **óvóhelyre**. A legjobb óvóhely – egy speciálisan felszerelt menedék. Az óvóhelyekhez vezető útvonalat a házak falain elhelyezett nyilak és feliratok mutatják. A menedékhelyek bejáratát *Óvóhely* felirat jelzi.

Hivatalos óvóhely hiányában menedékként használhatóak a földalatti metróállomások, pincék, valamint az épületek alagsorai és pincéi, mélygarázsok és aluljárók.

A lakóhelyeken a két fal szabály segítségével választható ki a feltételesen legbiztonságosabb hely.

A legbiztonságosabbak a két kijáratral rendelkező menedékhelyek és óvóhelyek, amelyek közül az egyik az épületen kívül van (15. ábra).



15. ábra. Óvóhely



- Nézzétek meg a lakóházban található óvóhelyről szóló videót! Beszéljétek meg, miért nem biztonságos a ház pincéjében rejtőzni, ha csak egy kijárata van!
- Beszéljétek meg a felnőttekkel, hogy hol találhatóak az otthonokban a legbiztonságosabb helyek!
- Nézzétek meg az óvóhelyekről szóló videót, és beszéljétek meg, miért helyeznek ki mobil óvóhelyeket a megállóban!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Olvassátok el, milyen következményei vannak a háborúnak az emberek életére és egészségére, majd írjatok még hozzájuk önállóan is!

Épületek
megsemmisülése

Elaknásított
területek

2. Válasszátok ki, hogyan kell helyesen cselekedni az alább megnevezett helyzetben!

Katica a bevásárlóközpont mellett járt, amikor meghallotta a *Vegyi veszélyhelyzet!* vészjelzést. Közben ammónia szagát érezte a levegőben.

A

Katica a buszmegállóba futott, hogy minél előbb hazaérjen.

B

Katica betakarta a száját és az orrát a sáljával, befutott a bevásárlóközpontba és lement a pincébe. Felhívta a szüleit, hogy elmondja nekik, hol tartózkodik.

3. Találjátok meg a helyes válaszokat!

- Az ellenséges lövések, bombázások veszélye (katonai/természeti) eredetű rendkívüli állapot következménye.
- A vegyi üzemben történő balesetről a (*Légiriadó!* / *Vegyi veszélyhelyzet!*) vészjelzés értesít.
- Az egy kijáratral rendelkező óvóhely (biztonságos/nem biztonságos).
- A vészhelyzeti hátizsákba azt csomagolják, amire valamikor majd szükség lesz / a legszükségesebbeket.

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Tudom, milyen veszélyek fenyegetnek a hadiállapot idején.



Ismerem a legfontosabb vészjelzéseket.

Ismerem az evakuáció szabályait vészjelzés esetén.

3. §. Robbanószerkezetek általi fenyegetések

- ROBBANÓSZERKEZETEK ● AKNÁK
- DETONÁTOROK ● LÉGIBOMBÁK
- KAZETTÁS BOMBÁK ● AKNACSAPDÁK



A Törött szék című szobor (Svájc, Genf)

A paragrafusban:

- megismeritek a robbanásveszélyes tárgyakat;
- megbeszélitek, hogyan kell viselkedni egy aláaknázott területen;
- megisméltitek az általános magatartási szabályokat robbanószerkezetek megtalálása esetén;
- megtudjátok, hol tanulhattok még a robbanószerkezetekkel kapcsolatos biztonsági szabályokról.

UKRAJNA TERÜLETÉNEK ELAKNÁSÍTÁSA

A *Törött szék* című szobrot 1997-ben helyezték el Genfben a Nemzetek Palotájának főbejárata előtt. A törött lábú szék a kazettás bombák és gyalogsági aknák elleni tiltakozást jelképezi, amelyek már több millió ember számára okoztak végtagvesztést. Az Orosz Föderáció teljes körű inváziója következményeként jelenleg Ukrajna a világ legnagyobb mértékben elaknásított országa.



16. ábra. Ukrajna elaknásított területei



Nézzétek meg figyelmesen az infografikát és beszéljétek meg!

- Ukrajna területének hány százaléka van elaknásítva?
- Ukrajna melyik területe van a legnagyobb mértékben elaknásítva?
- Mennyi időbe telik Ukrajna teljes aknamentesítése?

A QR-kód segítségével nyissátok meg a Rendkívüli Helyzetek Állami Szolgálatának (ДЧХ) weboldalát! Tanulmányozzátok Ukrajna elaknásított területeinek interaktív térképét! Vannak-e elaknásított területek a megyétekben?

ROBBANÓSZERKEZETEK

Azokon a területeken, ahol harci cselekmények zajlottak, mindig sok tűzérési lövedék, kontakt (érintkezős) és távolsági akna, légibomba, detonátor, kézigránát és más robbanószerkezet marad. Ezek veszélye főleg abban rejlik, hogy egyes aknákat és lövedékeket nehéz meglátni, esetleg egy helyen túl sok van belőlük.

Az, hogy egy robbanószerkezet több évtizedet töltött el a földben és nem robbant fel, nem jelenti azt, hogy veszélytelen. Idővel még veszélyesebbé válhat, és felrobbanhat egy ütéstől, súrlódástól, kisebb szikrától. Ezért soha ne érintsetek meg ismeretlen eredetű tárgyakat. Nézzétek meg figyelmesen a 17. ábrát, és nevezzétek meg a robbanószerkezetek fajtáit!



Harcocsi elleni
taposóakna



A lövedék kazettás
eleme



Repeszgránát



Nem irányított
légibomba



Gyalogsági
taposóakna



Gyalogsági
repszakna

17. ábra. Robbanószerkezetek fajtái



Nézzétek meg a videót a robbanószerkezetek veszélyeiről! Beszéljétek meg!

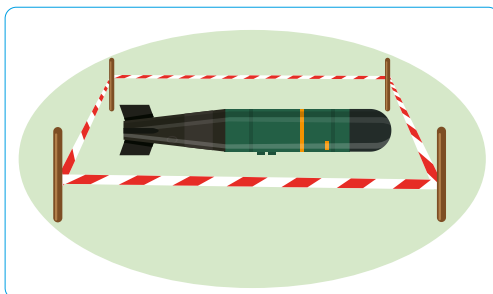
- Miért észrevehetetlenek egyes aknák?
- Miért veszélyesek különösen a saját készítésű robbanószerkezetek? Milyenek lehetnek?

HA GYANÚS TÁRGYAT LÁTTATOK MEG

Soha ne próbáljatok meg önállóan hatástalanítani robbanószerkezeteket. Ez életveszélyes! Erre a célra vannak speciális szakemberek, akik megfelelő tapasztalattal és felszereléssel rendelkeznek. Nézzétek meg figyelmesen a 18. ábrát, és nevezzétek meg a robbanószerkezetekkel kapcsolatos magatartási szabályokat!



Semmilyen körülmények között ne menjetek közel és ne érintsétek meg a gyanús tárgyat!



Hagyjatok valamilyen jelet (kabát, hátizsák, sál) a helyen, ahol álltok!



Figyelmeztessétek a közelben lévőket a gyanús tárgyra! Irányítsátok el őket az adott helyről, és ti is menjetek el biztonságos távolságra (legalább 100 méter)!



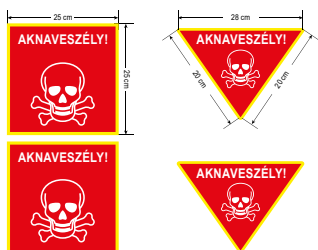
A robbanószerkezetek és gyanús tárgyak észlelésének bejelentésére az egyetlen hivatalos csatorna a 101 vagy 102 segélyhívó számok

18. ábra. A robbanószerkezetekkel kapcsolatos magatartási szabályok



Olvassátok be a QR-kódot, nézzétek meg a videót, és olvassátok el az információt, hogyan kell cselekedni a robbanószerkezetekkel kapcsolatos helyzetekben!

HOL REJTŐZNEK A ROBBANÓSZERKEZETEK



A veszélyes területek
hivatalos jelölése

Aknák, lőszeres és egyéb robbanásveszélyes tárgyak nem csak a harci tevékenységek területén találhatók. Sok maradt közülük Ukrajna különböző régióinak támadása után. Az ilyen területek rendkívül veszélyesek, ezért különleges jelekkel vannak jelölve – hivatalos és nem hivatalos jelzésekkel (ezek lehetnek: *Aknaveszély!* feliratok rétegelt lemezek, papíron, falon, kerítésen, élénk színű szalagokon).



Helyek, ahol harci tevékenység zajlott



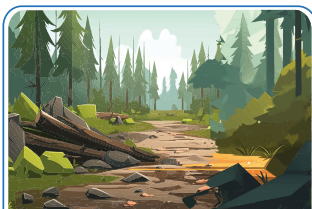
Katonai-stratégiai
helyszínek



Mezők és
erdősávok



A stratégiai
fontos infrastruktúra
helyszínei



Erdők



Megsemmisült
járművek

19. ábra. Veszélyes helyek példái



Nézzétek meg figyelmesen a 19. ábrát! Nevezzétek meg azokat a helyeket, amelyek veszélyesek lehetnek! Milyen jelek utalnak erre?

Nézzétek meg a *Szupercsapat az aknák ellen* című videót! Beszéljétek meg!

- Hol látták meg a gyerekek a robbanószerveket?
- Miért kell óvatosnak lenni séta közben?

A MENTŐSZOLGÁLATOKKAL VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS MODELLEZÉSE



Alkossatok párokat vagy kisebb csoportokat, találjátok ki, és játszotok el olyan helyzeteket, amikor séta közben aknát, lövedéket vagy gyanús tárgyat találtatok!

HOL LEHET MÉG TANULNI A ROBBANÓSZERKEZETEKSEL KAPCSOLATOS BIZTONSÁGI SZABÁLYOKRÓL

A robbanószerkezetekkel kapcsolatos biztonsági szabályokat a *Szupercsapat az aknák ellen* nevű weboldalról is meg lehet tanulni. Az oldalon található összes anyagot az Egyesült Nemzetek Gyermekalapjának (UNICEF) kezdeményezésére fejlesztették ki Ukrajnában (© UNICEF, 2018).



- Olvassátok be a QR-kódot, és olvassátok el az oldalon az információt a robbanószerkezetekkel kapcsolatos biztonsági szabályokról!
- Töltsétek le a képregényt és a feladatokat tartalmazó *Szupercsapat az aknák ellen* füzetet!
- Ellenőriztétek, hogy figyelmesen olvastátok-e el a képregényt, és végezzétek el az interaktív feladatot!
- Nyomtassátok ki, és végezzétek el a szupercsapattól kapott feladatokat! Alkossatok párokat, és ellenőriztétek egymást! Beszéljétek meg a tisztázatlan pontokat az osztályban!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Állapítsátok meg, mely állítások igazak, és melyek hamisak!
 - Robbanószerkezetek csak olyan területeken lehetnek, ahol harci tevékenység zajlott.
 - A meglepő aknákat elrejthetik akár gyermekjátékokban vagy mobiltelefonok dobozában is.
 - Robbanószerkezeteket nem csak olyan területeken találhatunk, ahol harci tevékenység zajlott.
2. Nevezzétek meg azt a három fő biztonsági intézkedést, amelyet követni kell, hogy elkerüljétek a robbanószerkezetek okozta veszélyt a természetben való séta során!
3. Válasszátok ki azokat a jelzéseket, amelyek az elaknásított területeket jelölik!



4. Készítsetek listát, amely a robbanószerkezetekkel kapcsolatos biztonsági szabályok közül tartalmazza az öt legfontosabbat! Magyarázzátok meg a választásotokat!
5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a robbanószerkezetek ismertetőjeleit. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan jelölik a veszélyes területeket. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell viselkedni egy gyanús tárgy megtalálása esetén.

☆☆ ☆

4. §. Biztonság az utakon

- GYALOGOS ● KERÉKPÁROS
- A KÖZÚTI KÖZLEKEDÉS SZABÁLYAI
- VASÚTI ÁTKELŐ
- VESZÉLYES RAKOMÁNY



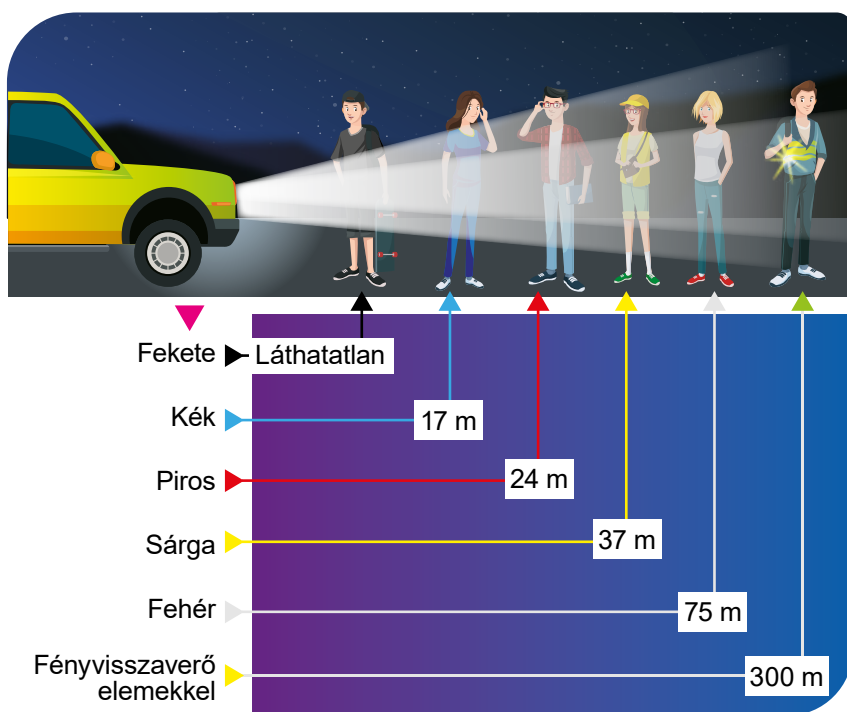
A paragrafusban:

- felidézitek a gyalogosok viselkedési szabályait;
- megtudjátok, hogyan közlekedjete biztonságosan kerékpáron;
- megvizsgáljátok az elektromos robogó biztonságos használatára vonatkozó tanácsokat;
- megisméltitek a biztonsági szabályokat az elektromos közlekedési eszközökön, buszokban, metróban.

A GYALOGOSOK BIZTONSÁGA

A *gyalogosok* azok az emberek, akik a közlekedési eszközökön kívül részt vesznek a közúti közlekedésben.

A gyalogosoknak a járdán kell közlekedni, és ha át kell kelniük az úttesten, akkor a gyalogos aluljárókat, felüljárókat vagy az úttesten kijelölt és táblákkal jelzett gyalogos-átkelőhelyeket kell használniuk. Szürkületkor és az esti órákban jelentősen csökken a láthatóság. Ezért a gyalogosoknak, különösen a gyermekeknek ajánlott fényvisszaverő elemeket (flickereket) erősíteni a ruházatukra. Nézzétek meg figyelmesen a 20. ábrát, és nevezzétek meg, hogy a ruházata színétől függően mekkora távolságról láthatja meg éjjel a gépkocsivezető a gyalogost.



20. ábra. Távolságok, amelyekről a gépkocsivezető éjjel megláthatja a gyalogost a ruházata színétől függően



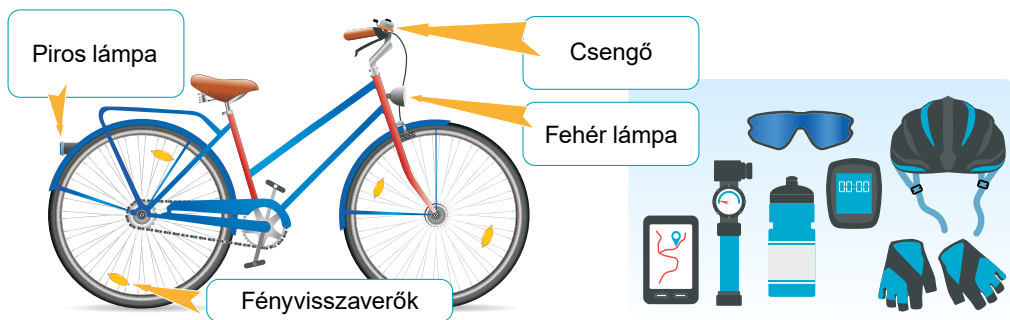
Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót arról, hogyan szerveztek flashmobot a gyermekek *Véd meg magad – világíts!* címmel! Szerveztek saját flashmobot, tegyetek közzé róla információkat a közösségi hálózatokon!

A KERÉKPÁROSOK BIZTONSÁGA

A kortársaitok többsége szeret kerékpározni. 14 éves életkortól a gyermekeknek a parkokon kívül már megengedett az útesten is közlekedni. Erre viszont alaposan fel kell készülni. Olvassátok el a rendőrfőnök tanácsait a kerékpárosok számára (21. ábra).



21. ábra. Hasznos tanácsok a rendőrfőnöktől a kerékpárosok számára



22. ábra. A kerékpár felszerelése és kerékpáros kiegészítők



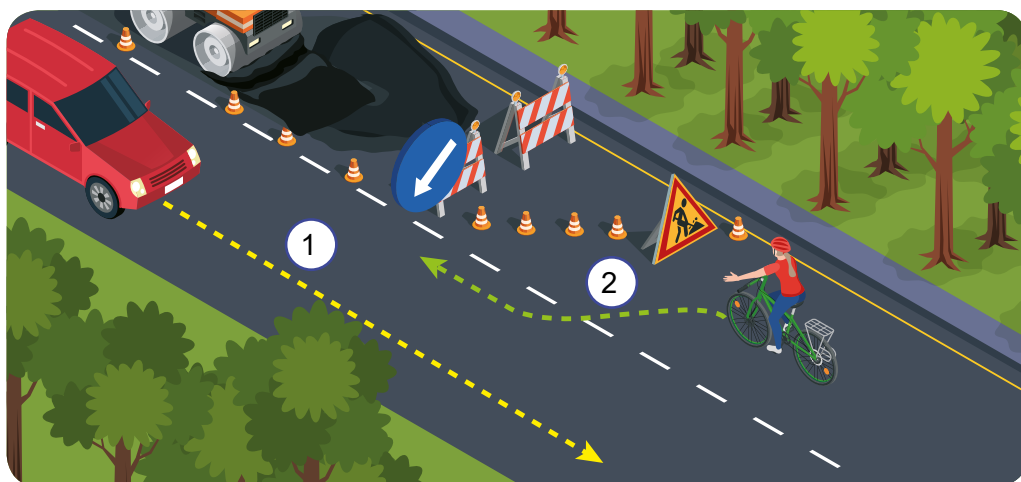
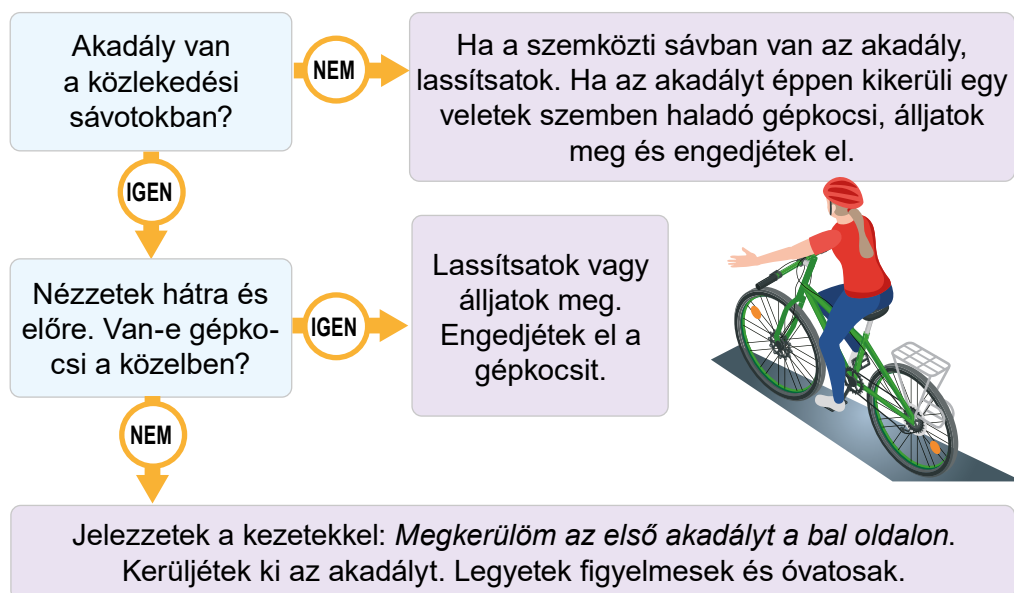
- Nézzétek meg figyelmesen a 22. ábrát, és nevezzétek meg azokat az elemeket, amelyekkel feltétlenül fel kell szerelni a kerékpárt! Beszéljétek meg, hogy miért van rájuk szükség!
- Olvassátok be a QR-kódot, és fedezzétek fel a Green Way weboldalt, amelynek segítségével megtanulhatjátok a közlekedési szabályokat! Készítsetek rövid feljegyzést a kerékpárosokra vonatkozó követelményekről!

HOGYAN KELL BIZTONSÁGOSAN KIKERÜLNI AZ AKADÁLYOKAT

Az útkarbantartások további veszélyeket jelentenek a közlekedők számára. Lehetőség szerint ne közlekedjete ilyen útszakaszokon.



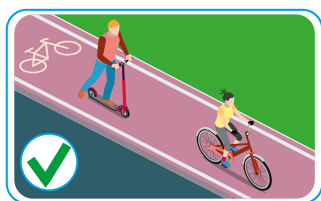
Katica az út szélén kerékpározott. Észrevette, hogy útkarbantartási munkák zajlanak előtte (23. ábra). A folyamatábra felhasználásával segítsétek neki biztonságosan kikerülni az akadályt.



23. ábra. Akadályok az úttesten karbantartás esetén

BIZTONSÁGOS KÖZLEKEDÉS ELEKTROMOS ROLLERREL

Ukrajnában az elektromos robogókat, rollereket, egykerekűket és egyéb elektromos meghajtású berendezéseket a járművekkel egyenrangúvá nyilvánították. E közlekedési eszközök vezetői számára még nem fogadtak el külön közlekedési szabályokat, így ugyanazok a közlekedési szabályok vonatkoznak rájuk, mint a kerékpárosokra. Ismerkedjete meg néhány tanáccsal a 24. ábra segítségével!



Az elektromos robogók kerékpárutakon közlekedhetnek. Ajánlott minél inkább az út jobb oldalán haladni.



Vegyetek fel védősisakot, tartsátok be a kerékpárosokra vonatkozó közlekedési szabályokat!



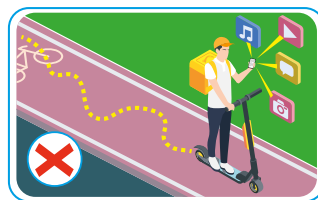
Parkoljatok felelősségteljesen! Ne akadályozzátok a hozzáférési területeket, és ne parkoljatok túl közel a kereszteződésekhez!



Közlekedjete óvatosan! Egy rolleren csak egy személy mehet.



Mindig adjatok elsőbbséget a kerékpárúton áthaladó gyalogosoknak és kerekesszékekkel közlekedő embereknek!



A roller vezetése közben használjatok hangjelzéseket, ne kalandozzon el a figyelmetek a közlekedés során!

24. ábra. Tanácsok az elektromos rollerek biztonságos használatához



- Az internet vagy a mesterséges intelligencia segítségével tanulmányozzátok, milyen közlekedési szabályok érvényesek ezekre a közlekedési eszközökre más országokban!
- Képzeljétek el, hogy törvényalkotók vagytok! Fogalmazzatok néhány szabályt az elektromos rollerek és más elektromos meghajtású közlekedési eszközök vezetői számára!

A TÖMEGKÖZLEKEDÉST IGÉNYBE VEVŐ UTASOK MAGATARTÁSA

Sok iskolás autóbusszal, metróval, vonattal vagy helyiérdekű vasúttal jut el az iskolába. A kellemetlen helyzetek elkerülése érdekében ismerni kell a tömegközlekedési eszközökön érvényes magatartási szabályokat. Olvassatok el néhány szabályt a vasúton közlekedő utasok számára, amelyeket az Ukrán Államvasutak szakemberei bocsátottak rendelkezésre (25. ábra)!

Az utasoknak tilos:



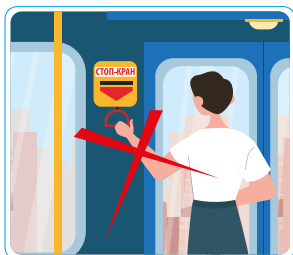
beszállni vagy kiszállni a vasúti kocsiba / kocsiból mozgásban lévő vonaton



kihajolni a vonat ablakán a vonat mozgása közben



önállóan kinyitni a vasúti kocsik ajtaját a vonat mozgása közben vagy a megállókon



indokolatlan esetben meghúzni a vészféket



a vonat lépcsőjén, a vasúti kocsik tetején vagy a kocsikat összekötő területen tartózkodni



szemetelni a vasúti kocsi fülkéiben, folyosóján, kidobni a szemetet a vonat ablakán

25. ábra. A vasúton közlekedő utasok néhány magatartási szabálya



Alkossatok három csoportot! Olvassátok be a QR-kódot, és oszszátok meg egymás között a feladatokat! Készítsetek feljegyzést a magatartási szabályokról, és mutassátok be azokat az osztályban!

- 1. csoport: a trolibuszon, villamoson
- 2. csoport: az autóbusszon
- 3. csoport: a metróban

A VASÚTI ÁTJÁRÓKON ÁTHALADÓ FORGALOM

A járművek vezetői a vasúti síneken kizárólag a vasúti átjárókban haladhatnak át. A *vasúti átjárók* olyan helyek, ahol az autók útjai egy vagy több vasúti pályát kereszteznek. A nagy tömegük miatt a vonatok nem tudnak gyorsan megállni. Ezért a vasúti átjáró magas kockázatú zóna. Vannak biztosított és biztosítatlan vasúti átjárók. A biztosított átjárók fény- és hangjelző berendezéssel vannak felszerelve, néhányuk még sorompókkal is rendelkezik (26. ábra).



Tilos az áthaladás



Engedélyezett az áthaladás

26. ábra



1.27

Sorompóval biztosított
vasúti átjáró



1.28

Sorompó nélküli vasúti
átjáró



1.29

Egyvágányú
vasút



1.30

Többvágányú
vasút

27. ábra. Vasúti átjáró útjelző táblái



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a vasúti átjárónál levő forgalomirányító lámpa jelzéseiről szóló videót! Nézzétek meg a második videót is, és beszéljétek meg, hogy meg tud-e állni gyorsan a mozdonyvezető! Miért kell fokozott óvatossággal átkelni a vasúti síneken?

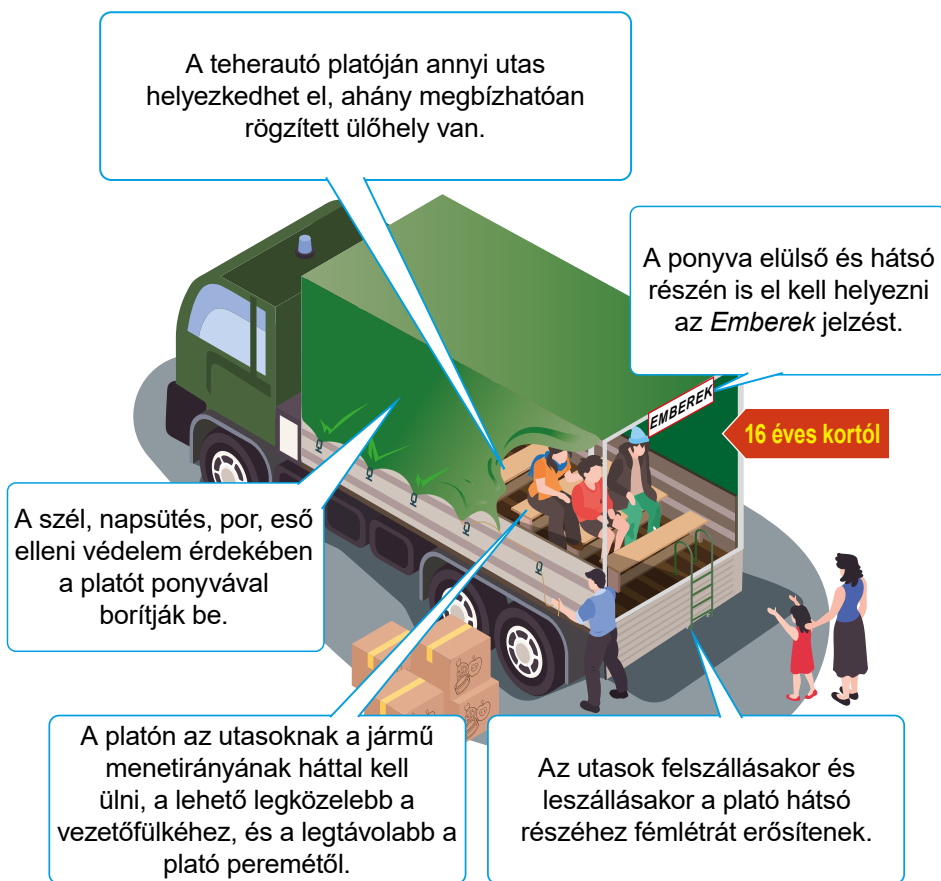


- Beszéljétek meg, található-e a települések közelében vasúti átjáró! Biztosított?
- Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a feladatot az útjelző táblák és a vasúti átjáró elemeinek felismerésére!

A TEHERGÉPJÁRMŰVEK UTASAINAK BIZTONSÁGA

A tehergépjárművek legfőbb feladata – a teherszállítás. Azonban, ha nem áll rendelkezésre más közlekedési eszköz, akkor a teherautó fülkéjében vagy platóján kell utazni. Ezt bizonyos követelmények betartása esetén nem tiltják a közlekedési szabályok (28. ábra).

Szigorúan tilos az utasok szállítása billenőkocsi, traktor, teherszállító motorkerékpár platóján és bármely olyan platón, amely nem alkalmas személyek szállítására. A 150 cm-nél kisebb magasságú gyermekek nem szállíthatók járművekben gyermekbiztonsági rendszerek használata nélkül.



28. ábra. A személyszállító tehergépjárművekre vonatkozó követelmények

VESZÉLYES RAKOMÁNY

Egyes tehergépjárműveken speciális jelzéseket láthatunk, amelyek arra figyelmeztetnek, hogy a jármű veszélyes rakományt szállít (29. ábra). Ha egy ilyen tehergépkocsi balesetet szenved, az nagymértékű környezetszennyezéshez, és akár sok ember egészségét és életét veszélyeztető rendkívüli állapot kialakulásához vezethet. Ezért a baleset következményeinek felszámolását speciális alakulatok végzik. A járókelőknek a lehető leghamarabb el kell hagyniuk a baleset helyszínét.

A legveszélyesebb rakományok



Robbanásveszély



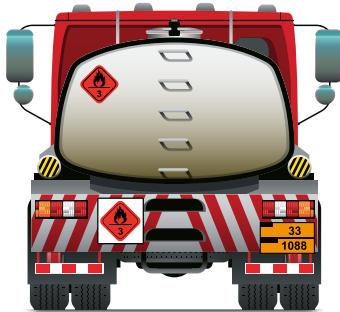
Tűzveszélyes



Mérgező anyag



Radioaktív anyag






KE3 **33**

NeOOH **1088**

A veszélyességi típus azonosító száma

Az anyag azonosító száma az ENSZ besorolása alapján

A veszélytípusok azonosító számai

2 Gáz felszabadulása nyomás vagy kémiai reakció következményeként

3 Gyúlékony folyadék (gőz) és önmelegedésre hajlamos gáz vagy folyadék

4 Gyúlékony vagy önmelegedésre hajlamos szilárd anyag

5 Oxidációs hatás (az égés intenzitásának felerősítése)

6 Mérgezés vagy fertőzésveszély

7 Radioaktivitás

8 Maró hatás

9 Spontán heves reakció veszélye

X Vízet használni tilos! (Az anyag veszélyes reakcióba lép a vízzel)

29. ábra. A veszélyes szállítmányok jelzései



Alkossatok három csoportot, és osszátok el egymás között a 43-45. oldalakon található információt! Olvassátok el a rövid beszámolókat, és sorban egymás után mondjátok el a többi csoportnak!

TÚLMÉRETES RAKOMÁNY

Azok a rakományok is veszélyesek, amelyek hossza túlhaladja a rakfelület hosszát, például csövek, deszkák (30. ábra). Kanyarodáskor egy ilyen szállítmány elsodorhatja a gyalogosokat az átkelőn vagy akár a járdán is. Az utakon közlekednek még az átlagosnál hosszabb autóbuszok és trolibuszok is, valamint több kocsiból álló villamosok. Mindegyikükön láthatóak figyelmeztető jelzések: *Kilengés 1,5 m*. Ez azt jelenti, hogy kanyarodáskor 1,5 m távolságig képesek kitérni. Soha ne keljeteztek át az úttesten olyan gépjárművek előtt, amelyek veszélyes vagy túlméretes rakományt szállítanak. Inkább várjátok meg, ameddig elhaladnak.



Túlméretes rakomány – a rakománynak a jármű méretein túlnyúló legkülső részein elhelyezett jelzőtáblák vagy zászlók.

30. ábra. A túlméretes rakományt zászlókkal jelzik



- Milyen rakományok méretei haladhatják meg egy személygépkocsi méreteit?
- Milyen biztonsági intézkedéseket kell betartani a gépjárművezetőknek, ha túlméretes rakományt szállítanak?

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg azt az életkort, amelytől megengedett az útesten kerékpározni!
2. Válasszátok ki a veszélyes rakományt jelképező jelzéseket!



3. Keressétek meg a helyes választ!

- Szürkületben javítja a láthatóságot a (sötét ruházat / fényvisszaverő elem).
- Az akadály kikerülésekor a sebességet (csökkenteni / növelni) kell.
- Minden kerékpárosnak utazás előtt (szükséges / nem szükséges) a fékek ellenőrzése.
- Működő hang- és fényjelzés esetén a vasúti átjárón (megengedett / nem megengedett) az átkelés.

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ki tudom választani a biztonságos átkelőhelyet az útesten.



Ismerem a kerékpárosokra vonatkozó biztonsági szabályokat.



Tudom, hogyan kell viselkedni a megállóknál és a tömegközlekedési eszközökön.



5. §. Közlekedési balesetek

- KÖZLEKEDÉSI BALESETEK
- BIZTONSÁGI ÖV
- FEJTÁMLÁK • BUKÓSISAK
- KÖZÚTI BALESETEK SZEMTANÚI



A paragrafusban:

- megtudjátok, milyen közúti balesetek léteznek;
- megvizsgáljátok, hogyan alakulnak az események közúti balesetek esetén;
- megtanuljátok felvenni azt a helyes testhelyzetet, amely segít csökkenteni a sérülések esélyét;
- elemzitek, hogyan kell cselekedni a közúti balesetek szemtanúinak.

A KÖZLEKEDÉSI BALESETEK TÍPUSAI

A *közlekedési baleset* – olyan közlekedési eszköz részvételével zajló esemény, amelynek eredményeként emberek veszítik életüket vagy sérülnek meg, illetve anyagi kár keletkezik.

Az első gépkocsik megjelenésével az utakon egyre gyakrabban történtek közlekedési balesetek is. Rövid idő alatt a közlekedési balesetek foglalták el az első helyet a halálos áldozatok számának tekintetében, és a második helyet – a sérültekében. A közlekedési baleseteket ezért az „egyes számú gyilkos”-nak nevezik.

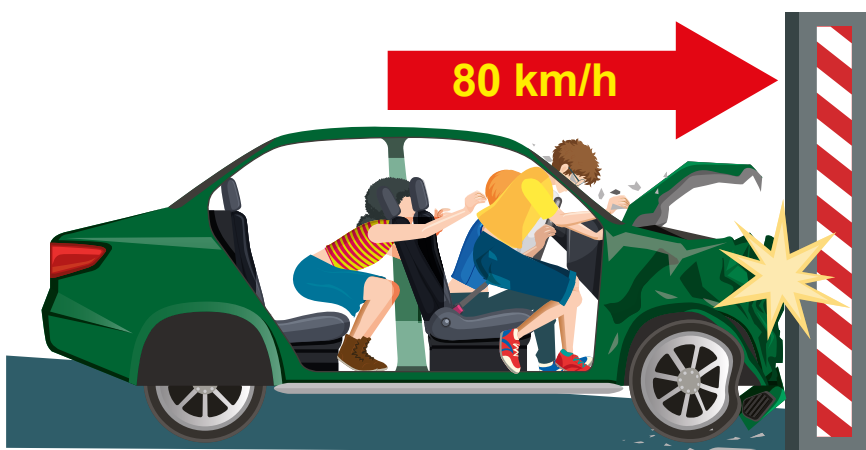


- Nézzétek meg figyelmesen a 31. ábrát, és nevezzétek meg a közlekedési balesetek alaptípusait!
- Véleményetek szerint mely közlekedési baleseteknek vannak a leg súlyosabb következményei?
- Internetes források segítségével vizsgáljátok meg a közlekedési balesetek statisztikáit a lakhelyetek körzetében!

HOGYAN ALAKULNAK AZ ESEMÉNYEK KÖZÚTI BALESETEK ESETÉN

80 km/h sebességgel mozgó járművek ütközése során akkora energia szabadul fel, amely elegendő ahhoz, hogy egy 1 tonna tömegű autó 30 méternyire, azaz egy hétemeletes háznál nagyobb magasságba emelkedjen. Közben az autó utasának tömege eléri az 5 tonnát.

A közúti balesetek körülményeinek lehetséges alakulását és következményeit az emberek számára speciális laboratóriumokban vizsgálják különböző típusú balesetek modellezésével, bábuk segítségével. Az autókat rádió segítségével irányítják, az ütközés körülményeiről videofelvételt készítenek. Nézzétek, mi történik, ha egy autó 80 km/h sebességgel akadálynak ütközik, s sem a vezető, sem az utasok nem voltak bekötve a biztonsági övvel.



32. ábra. Mi történik az emberekkel az autóban
egy 80 km/h sebességű ütközésnél



- Olvassátok be a QR-kódot, és tekintsétek át, mi történik az autóban ülő emberekkel egy 80 km/h sebességű ütközésnél!
- Nézzétek meg a videót! Írjátok le, mi történik a gépkocsival különböző sebességű ütközések esetén!

VÉDŐFELSZERELÉSEK, AMELYEK CSÖKKENTIK A BALESET SORÁN BEKÖVETKEZŐ SÉRÜLÉSEK KOCKÁZATÁT

A védőfelszerelések használata jelentős mértékben csökkenti a sérülések kockázatát a közúti balesetek során.



- Alkossatok négy csoportot! Tanulmányozzátok a személygépkocsik biztonsági berendezéseiről szóló anyagot, és készítetek egy tájékoztatót (felhasználhattok más kiegészítő információforrásokat is):
 1. csoport – fejtámlák;
 2. csoport – biztonsági övek;
 3. csoport – légzsákok;
 4. csoport – gyerekülés!
- Az elkészített tájékoztatót mutassátok be az osztályban!

FEJTÁMLÁK

Az első fejtámlák a vezető és utasok kényelmének érdekében voltak megalkotva. Azonban hamarosan világossá vált, hogy a kényelmen kívül jelentős mértékben képesek csökkenteni a nyak és a gerinc sérüléseit. Ezért a korszerű személygépkocsik alapfelszerelése a fejtámlák.

Az utas leghatékonyabb védelme érdekében a fejtámla felső szélének megközelítőleg szemmagasságban kell lennie, és a fej pihentetésénél a fej hátsó részének a fejtámla közepét kell érinteni (33. a. ábra).

A fejtámla magassága állítható: ha van rajta rögzítő, annak megnyomásával a fejtámlát a kívánt magasságba lehet mozgatni. Kattanó hang jelzi a rögzítő elengedése után, hogy a támla a megfelelő helyen van (33. b. ábra).



33. ábra. A fejtámla magasságának beállítása

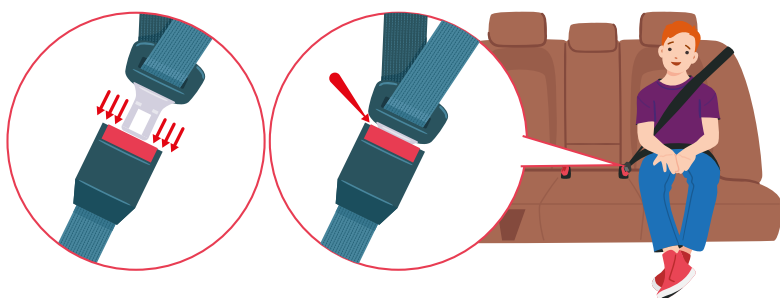
BIZTONSÁGI ÖV

A modern személygépkocsikban a belső terek jól védettek. Az autók azonban olyan sebességgel mozognak, hogy az utazás nem lehet teljesen biztonságos. Sok esetben az utasok élete a vezető tapasztalatától és ügyességétől, valamint körültekintő magatartásától függ.

Tilos elvonni a vezető figyelmét beszélgetésekkel és kérésekkel, mivel ez azt eredményezheti, hogy nem veszi észre időben a veszélyt, és az utazás tragikus véget érhet.

A személygépkocsiban utazók leggyakoribb védelmi eszköze a biztonsági öv. Az övek megakadályozzák, hogy a test a kormánykerékkel, a műszerfallal, a szélvédővel vagy az első ülések háttámlájával ütközzön. A biztonsági övek legalább kétszerezésére növelik a túlélés valószínűségét.

A statisztikák megerősítik, hogy azok között, akik nem használták a biztonsági övet, a halálesetek még 30 km/h sebességgel történő ütközés esetén is bekövetkeztek. A mozgás sebességének növekedésével a halálos kimenetelű sérülések esélye növekszik.



34. ábra. A biztonsági öv használata



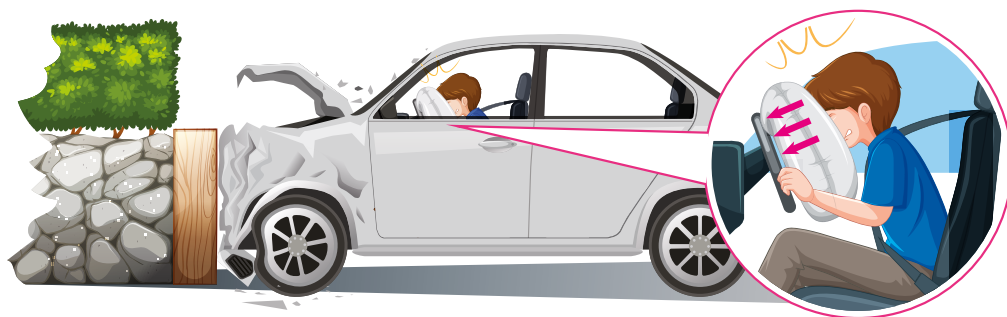
- A QR-kód beolvasása után nézzétek meg a *Miért ajánlott bekapcsolni a biztonsági övet az autóban* c. videót! Nevezzetek meg három okot, amiért szükséges biztonsági övet használni!
- Ugyanezzel a QR-kóddal olvassátok el a biztonsági övek használatával kapcsolatos történeteket! Milyen hasonló esetekről hallottátok már? Miért kell biztonsági övet használni még a hátsó üléseken is?

LÉGZSÁKOK

A korszerű személygépkocsik olyan biztonsági berendezésekkel is rendelkeznek, amelyek csak baleset esetén lépnek működésbe. A legelterjedtebbek közülük a légzsákok (35. ábra).

Vékony gumiból vagy nejlonból készülnek, és a kormánykerék belsejében, a műszerfalon, valamint az első ülések háttámláján helyezkednek el. Ütközéskor a párnák azonnal megtelnek sűrített levegővel, és kitöltik a személy előtti helyet. Szemközti ütközések esetén nemcsak a fejet, hanem a felsőtestet is jól védik.

Súlyos frontális ütközések esetén a felfújható légzsákok és a biztonsági övek a vezető és a mellette ülő utas fejének és mellkasának további védelmet nyújtanak.



35. ábra. Légzsákok

GYEREKÜLÉS

A közlekedési balesetek során a gyerekülések segítenek megóvni a gyermekek testi épségét.

Általában a következő kategóriákba sorolhatók: *csecsemőknek, 1 év alatti gyermekeknek, 1-4 éves gyermekeknek és 4-12 éves gyermekeknek.* A 15-36 kg testsúlyú gyermekek számára a gyerekülés egyszerűsített változata, a háttámla nélküli ülésmagasító javasolt.



36. ábra. Gyerekülés

AZ UTASOK VÉDEKEZŐ TESTHELYZETE

Ha egy közúti baleset során idejében sikerül megfelelő helyzetet felvenni, az csökkentheti a sérülés kockázatát és növelheti az utasok túlélési esélyeit. Azok az emberek, akiknek sikerült felvenni a védekező testhelyzetet, általában kevesebb sérülést szenvednek, mint azok, akiknek nem volt ideje, vagy nem tudták, hogyan kell csinálni.

A 37. b. ábra mutatja, hogyan védhetitek meg magatokat abban az esetben, ha egy autó hátulról ütközik a járműveteknek. Ebben az esetben a nagyobb veszélyt a nyaki csigolyák sérülése jelenti a fej hirtelen hátrabilenése miatt.

Ha az utas nem visel biztonsági övet, le kell csúsznia és úgy kell ülnie, hogy a feje és nyaka az ülés háttámlájához nyomódjon, a térde pedig a műszerfalhoz feszüljön (37. b. ábra). A hátsó ülésen ülő utasoknak a térdüket az első ülések háttámlájához kell feszíteni.

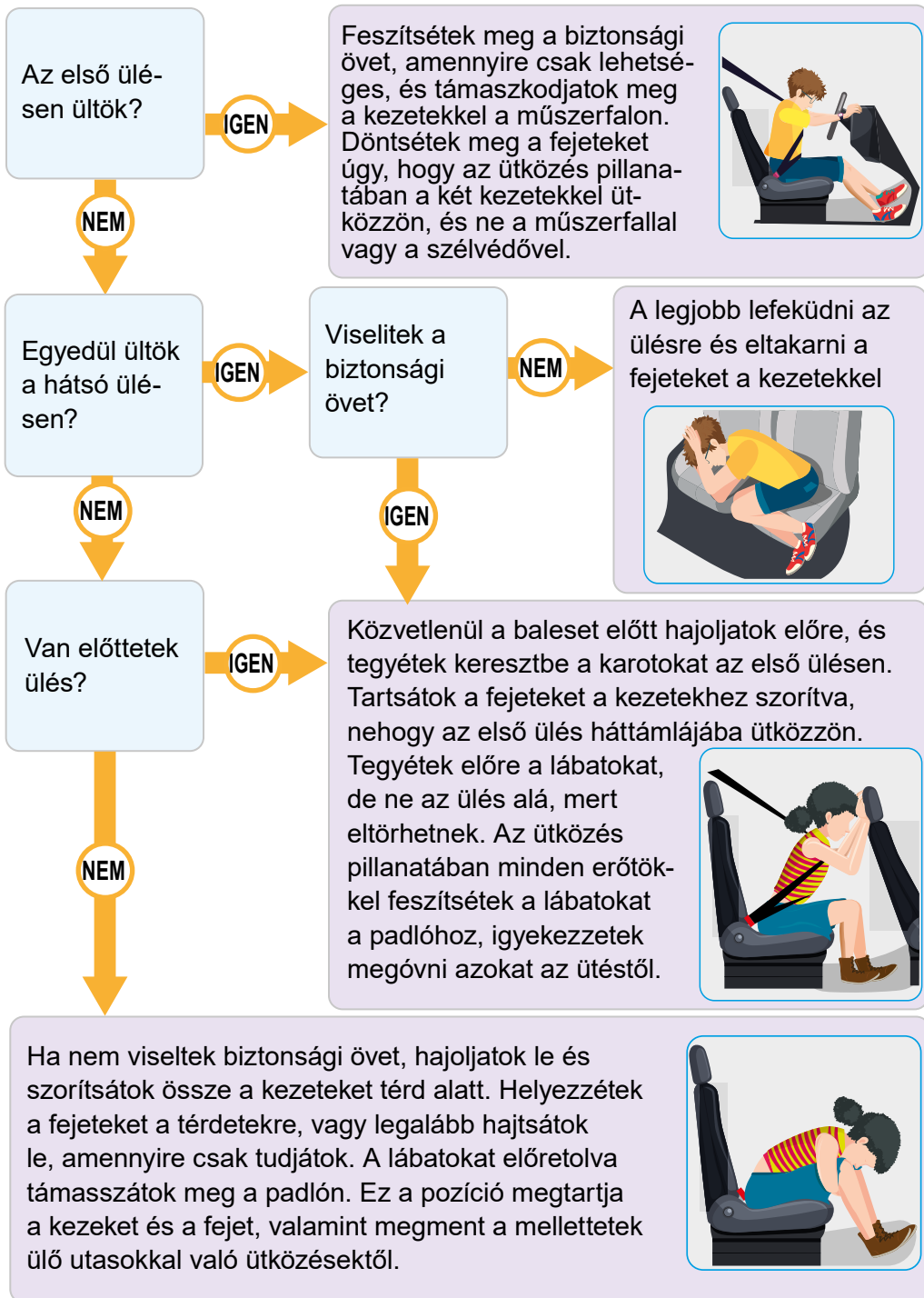
Ha az utas biztonsági övet visel, a lábát a padlóhoz kell feszítenie, a hátát az üléshez szorítani, két kezét pedig a nyakon szorosan összezárni a fej hátsó része alatt (mint az autó vezetője a 37. b. ábrán).

A ráfutásos balesetek és ütközések során használatos védőpozíciókat a 37. a. ábra mutatja. Ebben az esetben a legveszélyesebb a szélvédővel, a műszerfallal vagy az első ülések háttámlájával való ütközés.

A 38. ábrán látható folyamatábra segítségével gyakoroljátok be a védekező testhelyzetek felvételét hasonló helyzetekben.



37. ábra. Védekező testhelyzetek ráfutásos balesetek és ütközések során

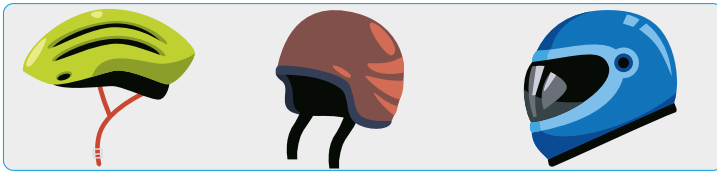


38. ábra. Hogyan válasszunk védekező testhelyzetet

BUKÓSISAK

Motorkerékpárral (kerékpárral, robogóval stb.) való közlekedés során kötelező a sisak viselése. A sisakok jelentősen csökkentik a súlyos fej- és arcsérülések kockázatát baleset esetén. A gyermeksisakok általában műanyag vagy kompozit anyagból készült külső részből, valamint habbal vagy géllal ellátott belső bélésből állnak. A külső műanyag vagy kompozit védőborításként szolgál, amely elosztja az ütközés erejét, míg a belső bélés elnyeli az ütközés energiáját.

A gyermeksisakok többségének van pántja a pontos méret beállításához, ami segít a sisakot a gyermek fejéhez igazítani. Fontos, hogy szorosan illeszkedjen. A sisakok élettartama korlátozott, és egy bizonyos idő elteltével vagy ütközés után elveszíthetik hatékonyságukat.



39. ábra. Bukósisakok



Ha van robogótok (vagy kerékpár, stepway stb.), hozzátok el ott-onról a védőfelszereléseiteket. Mutassátok be az osztálytársaitoknak, hogyan kell megfelelően felvenni a sisakot és más védőfelszereléseket.

Játsszatok *Közúti forgalom* játékot! Ehhez:

- Alkossatok párokat, álljatok egymásnak háttal! Állapodjatok meg egymás között, hogy melyik járművet fogjátok képviselni – autót, motorkerékpárt vagy kerékpárt!
- Az elől állók becsukják a szemüket. Ők a *járművek* és a mögöttük állók a *járművezetők*.
- A *járművezetők* feladata a *járművek* vezetése és a többi közlekedő figyelemmel kísérése.
- Baleset (ütközés vagy gázolás) esetén a forgalom leáll.
- Derítsétek ki a baleset okát! Értékeljétek az emberek életét és egészségét fenyegető kockázatokat, a lehetséges anyagi károkat!
- Cseréljétek szerepet, és folytassátok a játékot!

A KÖZLEKEDÉSI BALESETEK SZEMTANÚINAK TEENDŐI

Ha személyi sérülésekkel járó közlekedési baleset szemtanú-jává váltok, tudjátok, hogy lehetőségetek nyílik valami nagyon fontos dolgot tenni az életetekben. Ezekben a percekben tőletek függhet a sérültek sorsa. Ezért igyekezzetek megnyugodni, és összpontosítsatok arra, amit tudtok és megtehettek. Győzzétek meg magatokat, hogy meg tudjátok tenni, és cselekedjetek határozottan, mert ilyen helyzetekben minden perc értékes (40. ábra).

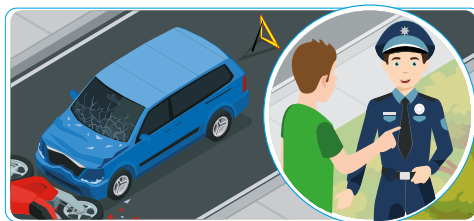
1. Elsőként értesítsétek a mentőket és jelentsétek be a balesetet, valamint az áldozatok számát a rendőrségnek.



2. Jelöljétek meg a baleset helyét egy speciális jelzőtáblával, annak hiányában pedig bármilyen tárggyal, például ágakkal. Ennek célja a többi járművezető figyelmeztetése és újabb balesetek megelőzése.



3. Amikor a mentők megérkeznek, segítsetek nekik tisztázni a baleset körülményeit, mondjátok el mindent, amit tudtok.



40. ábra. A közlekedési balesetek szemtanúinak teendői



- Baleset szemtanúi voltatok? Ha igen, osszátok meg tapasztalataitokat! Mely mentőszolgálatok voltak a baleset helyszínén?
- Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a gyakorlatot a megszerzett ismeretek ellenőrzéséhez!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Válasszátok ki azokat a védekezési eszközöket, amelyek csökkentik a sérülés kockázatát közlekedési balesetek esetén:

Fejtámlák

Pohártartók

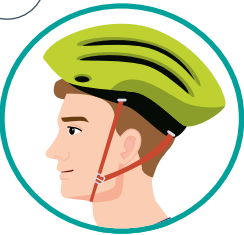
Biztonsági övek

Légzsákok

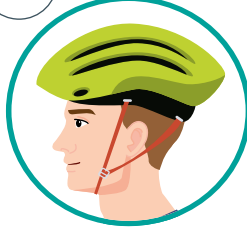
Gyerekülés

2. Állapítsátok meg, melyik a helyes módja a bukósisak viselésének.

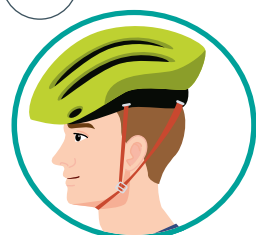
A



B



C

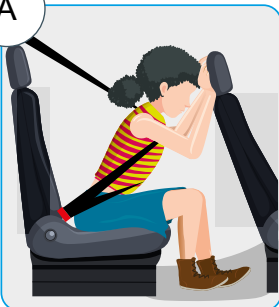


3. Olvassátok el az esetet! Mondjátok el, mit kell tennie Daninak!

Dani a járdán ment, amikor meglátta, hogy egy kerékpáros nő az útpadkának ütközött, leesett és nem mozdul. A kisfiú azt gondolta, hogy orvosi segítségre van szüksége.

4. Válasszátok ki azt a testhelyzetet, amely a legbiztonságosabb, ha a hátsó ülésen ültök!

A



B



C



5. Állapítsátok meg, hogy mely helyzetek biztonságosak, és melyek veszélyesek!
- Motorkerékpáron közlekedni bukósisakban.
 - Gépjárművet vezetni ittas állapotban vagy bódító szerek hatása alatt.
 - A biztonsági öv viselésének hiánya az autóban.
 - Gyerekülés használata a gyermekek szállításakor.
6. Lizi személygépkocsi és motorkerékpár ütközésének szemtanúja lett. Mondjátok el, mit kell tennie Lizinek, és milyen sorrendben!

Felhívni a barátnőjét, és mesélni neki a balesetről

Lefotózni a baleset helyszínét, és megosztani a közösségi hálózatokon

Segíteni a mentőszolgálatoknak a baleset körülményeinek tisztázásában

Jelenteni a balesetet és az áldozatok számát a rendőrségnek

Értesíteni a mentőket

Megjelölni a baleset helyszínét speciális jelzőtáblával vagy más tárgyak segítségével

7. Nevezzetek meg három olyan dolgot, amelyet ebből a témakörből tanultatok meg, és egy olyat, amelyről szeretnétek többet megtudni!
8. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a közlekedési balesetek egyes típusait. ☆ ☆ ☆
Fel tudom venni a megfelelő védekező testhelyzetet a járműben ráfu-

tásos balesetek és ütközések esetén. ☆ ☆ ☆

Tudom, mit kell tenni, ha közlekedési baleset szemtanúja lettem.



6. §. Tűzbiztonság a közterületeken

- KÖZTERÜLETEK
- TŰZJELZÉSEK
- TŰZOLTÓ BERENDEZÉSEK



A paragrafusban:

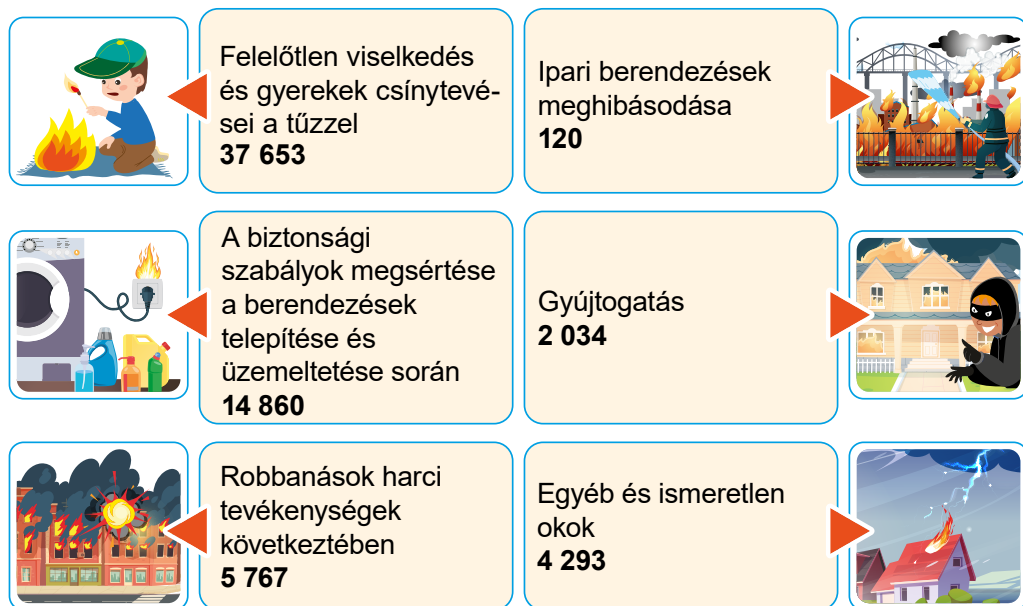
- megbeszélitek, miért fontos megtanulni a tűzbiztonsági szabályokat;
- megismeritek a tüzesetek észlelésének és jelzésének eszközeit;
- megisméltitek a tűzoltó készülékek használatának szabályait;
- megismeritek a tűzvédelmi jelzéseket a közterületeken.

TŰZVÉDELMI KÉPZÉS

A világ számos országában a tűz megelőzés kiemelkedő fontosságú. Minden gyermek, az óvodától kezdve, rendszeresen részt vesz a tűzvédelmi gyakorlatokon, megtanulja nemcsak a tűz megelőzését, hanem annak előfordulása esetén is hozzáértően cselekedni.

Az oktatási intézmények tűzbiztonsági szabályai mindenkit arra köteleznek, hogy ismerkedjen meg a tűzjelző rendszerrel, az evakuálási tervvel és begyakorolja a teendőket tűz esetén. Ebből a célból tűzvédelmi gyakorlatokat végeznek, és a diákok között megszervezik a fiatal tűzoltók csapatait.

A tűzbiztonsági szabályok tanulmányozásának fontosságát bizonyítja az ukrajnai tüzek nagy száma. Például 2023-ban 64 727 tüzeset volt. Nézzétek meg figyelmesen a 41. ábrán látható infografikát az ukrajnai tüzek okairól 2023-ban.



41. ábra. Az ukrajnai tüzek okai 2023-ban



Internetes források felhasználásával vizsgáljátok meg a tüzesetek számát és okait a városotokban (kerületben, kistérségben), és készítsetek infografikát (rajzoljátok meg saját magatok vagy használjátok számítógépet)!

TÚZJELZÉSEK

Az iskolában keletkező tüzet hangjelzést kiadó tűzriasztó, belső rádió- és telefonhálózat, csengő és egyéb hangjelzések segítségével jelentik.

A tűz időben történő észlelése érdekében a mennyezetre automatikus tűzérzékelők vannak felszerelve, amelyek reagálnak a füst megjelenésére vagy a hőmérséklet emelkedésére. Az érzékelők riasztási jelet küldenek az ügyeletes részére.

A folyosókon kézi jelzésadó tűzjelzők vannak felszerelve: piros színű fémszekrények átlátszó üveglalakkal, amely mögött van egy gomb. Azok, akik tüzet látnak, betörik az üveget, és megnyomják a gombot, hogy figyelmeztessenek a veszélyre.



- Keressétek meg a tűzbiztonság összes elemét az oktatási intézményetekben!
- Vizsgáljátok meg az iskolából való evakuálási útvonalakat tűz esetén!

ELSŐDLEGES TŰZOLTÓ BERENDEZÉSEK

A tűz oltására a kezdeti szakaszban annak keletkezési körülményeitől függően tűzoltó készülékeket, vizet, homokot, földet, nem éghető hőszigetelő anyagból készült takarókat stb. használnak.

Az oktatási intézmények és egyéb nyilvános helyiségek el vannak látva elsődleges tűzoltó berendezésekkel: tűzcsapokkal, a tűzvédelmi szerszámok és berendezések tárolófelületeivel, tűzoltó készülékekkel. Ezek általában könnyen hozzáférhető helyeken találhatóak, és úgy tervezték meg őket, hogy az emberek a segítségükkel gyorsan és hatékonyan be tudjanak avatkozni a tűz kialakulásának kezdeti szakaszaiba annak érdekében, hogy még a tűzoltóság megérkezése előtt eloltsák.

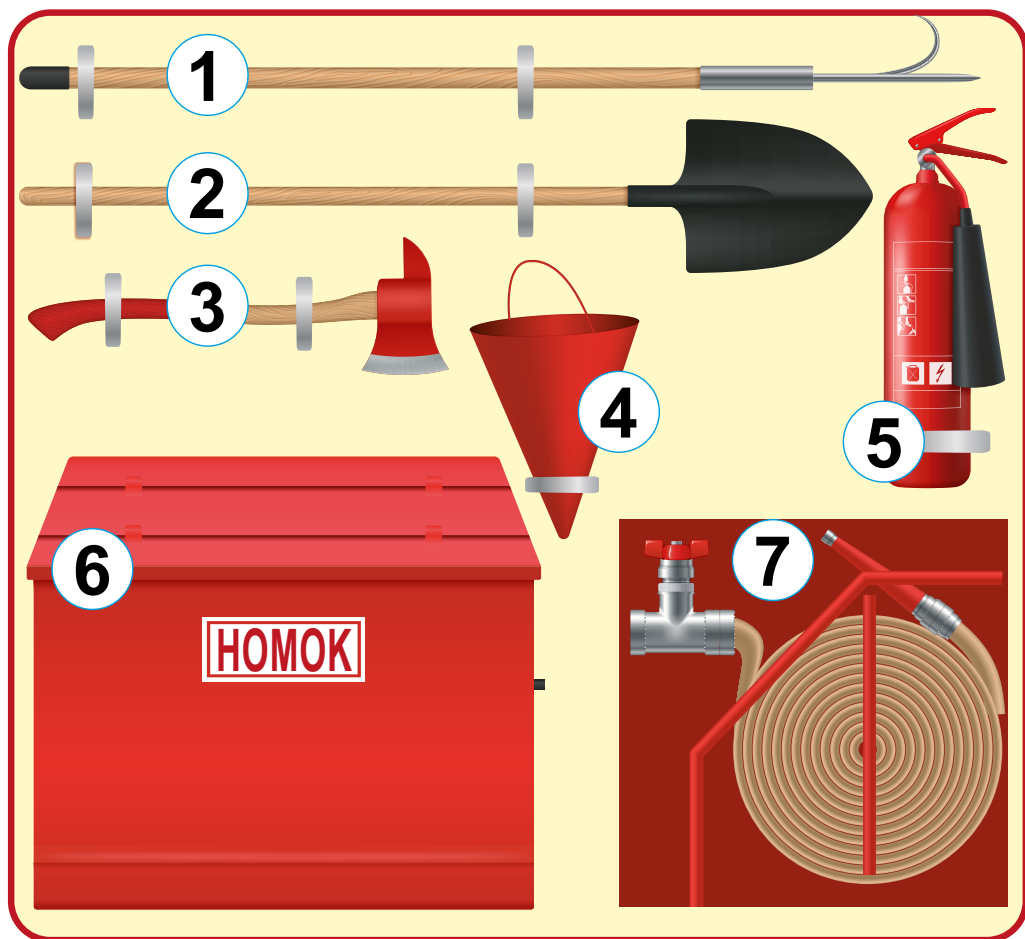


42. ábra. Elsődleges tűzoltó berendezések



- Olvassátok el a 63-64. oldalakon található információt! Rajzoljatok önállóan vagy készítsetek a *Mind Map* szolgáltatás segítségével gondlattérképet az elsődleges tűzoltó berendezésekről és rendeltetésükről!
- Olvassátok be a QR-kódot, és fejtsetek meg a keresztrejtvényt!

A TŰZVÉDELMI SZERSZÁMOK ÉS BERENDEZÉSEK TÁROLÓFELÜLETE



1. *Csáklya (tűzoltó horog)* – egy hosszú fogantyúval rendelkező eszköz, amelynek egyik végén gyűrű, a másik végén pedig egyenes és hajlított pengéből álló kampó található. Az égő szerkezetek szétszerelésére szolgál.

2. *Tűzoltó lapát.* Kézi tűzoltó felszerelés. A tűz kialakulásának kezdetén alkalmazzák, a segítségével szórnak homokot a tárolóládából a tűzforrásra.

3. *Balta.* Tetők, ajtók, ablakok nyitására, épületek és építmények könnyű szerkezeti elemeinek szétszerelésére, kutak és tűzcsapok nyitására tervezték.

4. *Kúp alakú vödör* a víz vagy homok eljuttatására a tűzeset helyszínére. Térfogata – 8 l. Színe vörös.

5. *Tűzoltó készülék* – a tűzfészek oltására szolgál a tűz kezdeti stádiumában. A tűzoltókészülék palackjában található a betöltött oltóanyag és a nyomásforrás.

6. *Láda a homok* tárolására.

7. *Tűzcsap (tömlő)* – egy speciális, rugalmas csővezeték, amelyet víz vagy más tűzoltó szerek továbbítására terveztek.

A tűzoltó készülékeknek négy fő típusa van (43. ábra): porral oltó, habbal oltó, vízzel oltó, gázzal oltó (főleg szén-dioxiddal).

A habbal oltó tűzoltó készülék már több mint 100 éve létezik. Éghető anyagok és gyúlékony folyadékok oltásánál használják őket. Habbal oltó készülékkel tilos feszültség alatt álló elektromos készülékeket oltani, és azokat a dolgokat, amelyeket habbal oltottak el, ki kell dobni.

A porral oltó készülékkel viszont minden típusú tüzet lehet oltani.

A tűzoltó készülék típusa	Tűzvédelmi osztály			
	Porral oltó	Habbal oltó	Vízzel oltó	Gázzal oltó
Szilárd anyagok égése	✓	✓	✓	
Folyékony anyagok égése	✓	✓	✓	✓
Gázok égése	✓			
Elektromos készülékek égése	✓			✓

43. ábra. A különböző típusú tűzoltó készülékek rendeltetése



Vizsgáljátok meg a tűzvédelmi szerszámok és berendezések tárolófelületét!

- Milyen tűzoltó eszközök vannak rajta?
- Milyen típusú a tűzoltó készülék?
- Keressétek meg a tűzoltó készülék palackján a használati utasítást, és figyelmesen tanulmányozzátok át!

TŰZVÉDELMI JELZÉSEK A KÖZTERÜLETEKEN

Vasútállomáson, szállodában vagy repülőtéren keletkezett tűz esetén könnyebb kijutni és segíteni másoknak, ha idejében figyelmet fordítunk az evakuálási tervre, a tűzbiztonsági táblákra, a vészkijáratok helyére, a tűzlétrákra stb.

A közösségi terekben, ahol általában sok ajtó, lépcső és átjáró van, amelyek nem az utcára vezetnek, hanem más helyiségekbe, speciális jeleket, jelöléseket és lámpákat helyeznek el, hogy az emberek a lehető leggyorsabban megtalálják a kijáratot. A tűzvédelmi jelzések mutatják a haladási irányt és a vészkijáratokat (44., 45. ábra).



Vészkijárat



Irány a vészkijárat felé



A tűzoltó berendezések helyének
iránya



Irány a
vészkijárhoz a
lépcsőn



Tűzoltó tömlő



Tűzcsap



Hangriasztást adó
tűzjelző



Tűzoltó
készülék



Törd be az üveget,
hogy kinyithasd



Dohányozni
tilos!



Dohányzás és nyílt láng
használata tilos!



Erre a helyre rakodni
tilos!



Vízzel oltani tilos!



Kijelölt
dohányzóhely



Robbanásveszély:
robbanásveszélyes anyag



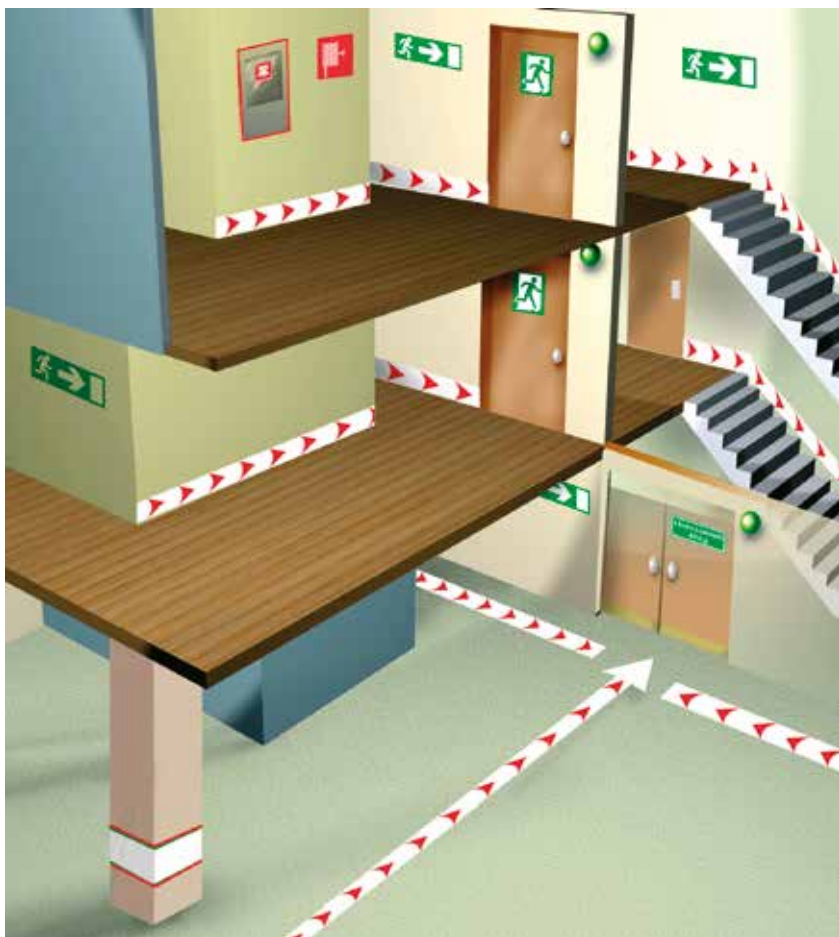
Tűzveszélyes:
gyúlékony anyag



Tűzveszélyes:
oxidáló anyag

44. ábra. Tűzvédelmi jelzések

A zöld lámpákat vészhelyzeti áramellátó rendszer táplálja, és megvilágítják az utat, ha a fő világítás ki van kapcsolva. Abban az esetben, ha nem működnek, a falak mentén és a padlón nyilakkal ellátott fluoreszkáló szalagokat ragasztanak, amelyek a haladási irányt és a kijáratokat jelzik. A lámpák kikapcsolása után még körülbelül 30 percig világítanak.



45. ábra



- Keressétek meg a 45. ábrán a tűzvédelmi jelzéseket, a vészhelyzeti lámpákat és a menekülési útvonalat mutató fluoreszkáló nyilakat!
- Nézzétek meg alaposan a tűzvédelmi jeleket az előző oldalon! Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a feladatot!

VISELKEDÉS KÖZTERÜLETEKEN KELETKEZETT TŰZ ESETÉN

Közterületeken keletkezett tűz esetén a felnőttek utasításait kell követni. Ha senki sincs a közelben, kövessétek az alábbi javaslatokat!

Tűz az osztályteremben (a helyiségben, ahol tartózkodtok):

- ha az ajtón keresztül sikerül elhagynotok az osztálytermet, meneküljétek ki és segítsétek másoknak is;
- ha a kijáratot tűz zárta el, de van a közelben egy külső tűzlétra, használjátok;
- tűz esetén tilos elrejtőzni a sarkokban, asztalok alatt, szekrényekben, kamrákban stb.;
- védjétek a légzőszerveiteket, szigeteljétek be az ajtó alatti repedéseket (lehetőleg nedves szivaccsal);
- értesítsétek a mentőszolgálatokat!

Tűz a folyosón:

- mielőtt kinéznétek a folyosóra, érintsétek meg a kezetekkel a bejárati ajtó kilincset. Ha forró, ne nyissátok ki – tűz van;
- ha a fogantyú hideg – nézzétek ki a folyosóra. Ha tűz van, vagy sűrű a füst, csukjátok be az ajtót;
- ha nincs sok füst, és alulról jön, ne menjétek le, menjétek be egy osztályterembe vagy helyiségbe, csukjátok be az ajtót, és várjátok meg a mentőszolgálatok érkezését;
- ha lehetetlen elhagyni a helyiséget, és van lehetőség telefonálni, hívjátok fel a **101** segélyhívószámot, a szüleiteket/gondviselőiteket vagy más felnőtteket;
- ha a tűz egy magasabban levő szinten keletkezett, menjétek le a lépcsőn a földszintre, közben védve a légzőszerveiteket!



Nézzétek meg a videót a magatartási szabályokról a közterületeken keletkezett tüzek esetén!

- Hogyan lehet megvédeni a légzőszerveket?
- Miért szükséges ismerni a lépcsők, fő- és oldalkijáratok elhelyezkedését?

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg a tűzjelzések elemeit a közterületeken!
2. Válasszátok ki a tűzbiztonsághoz köthető jelzéseket! Mondjátok el, mit jelentenek!



3. Találjátok meg a helyes válaszokat!

A tűzesetek időben történő észlelésének érdekében a mennyezeten automatikus ... helyeznek el.

a) tűzjelző berendezéseket

b) térfigyelő kamerákat

A tűzcsapok, a tűzvédelmi szerszámok és berendezések tárolófelületei és a tűzoltó készülékek – a(z) ... eszközei.

a) tűzjelzés

b) elsődleges tűzoltás

Tűz esetén könnyebb kijutni a közterületekről, ha megfelelő figyelmet fordítunk ...

a) az evakuálási tervre, a tűzvédelmi jelzésekre

b) az evakuálási tervre, az ott-tartózkodók létszámára

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Tudom, miért fontos a tűzvédelmi képzés. ☆ ☆ ☆

Ismerem a tűzvédelmi jelzéseket. ☆ ☆ ☆

Ismerem a magatartási szabályokat a közterületeken keletkezett tüzek esetén. ☆ ☆ ☆

7. §. Érzelmi stabilitás és segítségnyújtás stresszhelyzetekben

- STRESSZOROK • ÉRZELMI STABILITÁS
- STRESSZKEZELÉS
- ÉRZELMI ÖNKONTROLL



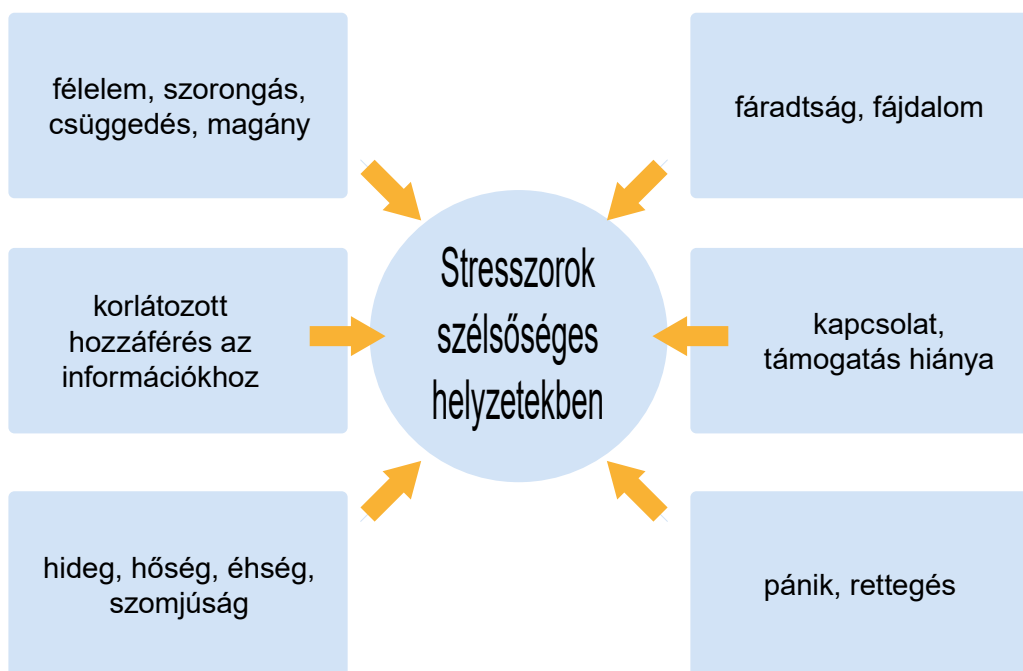
A paragrafusban:

- megtudjátok, mit jelent az érzelmi stabilitás;
- megismerkedtek a túlélés előfeltételeivel szélsőséges helyzetekben;
- megismeritek a stressz gyors legyőzésének módszereit.

ÉRZELMI STABILITÁS

Az *érzelmi stabilitás* – a stressz hatékony feldolgozásának képessége, különösen szélsőséges helyzetekben.

Néhány példa olyan szélsőséges helyzetekre, amelyek bármelyik ember életében bekövetkezhetnek: eltévedni az erdőben; lemaradni a csoporttól egy túrán; gonosztevők támadásának áldozatává válni; balesetet szenvedni autóban, vonaton, buszban, repülőgépen vagy hajón; háborús övezetbe kerülni vagy természeti katasztrófa áldozatává válni (hóvihar, hurrikán, földrengés, lavina), váratlanul megbetegedni vagy megsérülni az otthontól távol. Ilyen helyzetekben egy személy számos *stresszor*nak van kitéve (46. ábra), ami az önkontroll elvesztéséhez vezethet.



46. ábra. Stresszorok példái szélsőséges helyzetekben



Meséljetez arról a legutóbbi esetről, amikor stresszhelyzetbe kerültetek! Hogyan éreztétek magatokat?

Nézzétek meg a stresszről szóló videót!

- Az agy melyik része felel a stresszre adott reakciók kialakulásáért?
- Milyen stresszreakciókat ismerünk?

TÚLÉLÉS A SZÉLSŐSÉGES ÉS RENDKÍVÜLI HELYZETEKBEN

A szélsőséges helyzetekben való túléléshez az embernek megfelelő ismeretekre, készségekre, valamint fizikai és pszichológiai felkészültségre van szüksége.

Először is, a pszichológiai felkészülésnek az *önértékelés* és a *túlélési vágy* erősítésére kell irányulnia. Győzzétek meg magatokat arról, hogy sokra vagytok képesek és sokat tudtok, hogy a sorsotok a kezetekben van.

A második előfeltétel – az *akaraterő*. Segít túlélni a legnehezebb körülmények között is, amikor úgy tűnik, hogy a remény már elveszett. Időbe és erőfeszítésbe telik a megerősítése.

A harmadik előfeltétel – a *kollektívizmus*. Vészhelyzetben mindig a legvédtelenebbeket igyekeznek elsőként megmenteni: a gyermekeket, sérülteket.



47. ábra. Stresszhelyzetek példái



- Alkossatok csoportokat, osszátok meg egymás között a 47. ábrán látható helyzeteket! Találjatok ki történeteket arról, hogyan kerültek ezekbe a szélsőséges helyzetekbe az emberek! Milyen stresszorok fenyegetik őket?
- Mutassátok be a munkátokat az osztályban!

ANASZTASZIJA TIHA TÖRTÉNETE

Néhány ember veszélyhelyzetben hajlandó veszélybe sodorni a saját életét, hogy segítsen más embereknek, sőt védtelen állatoknak is. Olvassátok el és beszéljétek meg Anasztaszija és Artúr önkéntes állatvédők történetét, akik több mint 20 állatot mentettek ki Irpinyből.

Amikor Oroszország 2022 februárjában megtámadta Ukrajnát, a Kijev melletti Irpinyben elkezdődött a pokol. A várost folyamatosan bombázták és lötték, az utcákon tankok közlekedtek. Veszélyes volt a városban tartózkodni, de nagyon kockázatos volt az evakuálás is.

Ennek ellenére Anasztaszija és Artúr állatvédő önkéntesek úgy döntöttek, hogy állataikkal együtt evakuálnak. 15 perc alatt készültek fel az evakuálásra. Félték-e útközben?

– *Tudod, amikor 20 kutya van pórázon, és mindegyik más irányba húz, nincs idő a félelemre gondolni* – mondja az önkéntes.

Eleinte nagyon nehéz volt a lánynak mozogni, mert a kutyák nem akartak menni és tiltakoztak, a nagyobb állatok felborították a kiskocsikat, amelyeken a fogyatékkal élő kutyák ültek. Fel kellett venni és vissza kellett tenni őket. Néhány kutyát a karjaikban kellett vinni. Különösen egy fogyatékkal élő kutyát, amely az út során véresre horzsolta a lábcsonkjait.

Az evakuálás során Anasztaszija eltörte az ujját, és sokáig fájt minden porcikája, mert az állatok különböző irányokba húzták.



Christopher Occhicone fotója

A házaspárt a helyi területi védelmi erők tagjai fogadták. Átvették az állatokat, és elvitték az autóhoz. Csak olyan állatok maradtak Anasztaszijával, amelyek ragaszkodtak az állatmentőhöz, nem mentek volna tovább senkivel.

Ma Anasztaszija és Artúr Kijevben él az állatokkal együtt. Összesen 15 kutyát, öt macskát, egy kaméleont, egy teknőst, egy hörcsögöt és egy pókot evakuáltak.

Jana Oszadcsa cikke nyomán: *Olyanok, mintha a gyerekeim lennének. A gyerekeket nem hagyják magukra. Anasztaszija Tiha története, aki több mint 20 állatot mentett ki Irpinyből. 2022. 03. 17.*

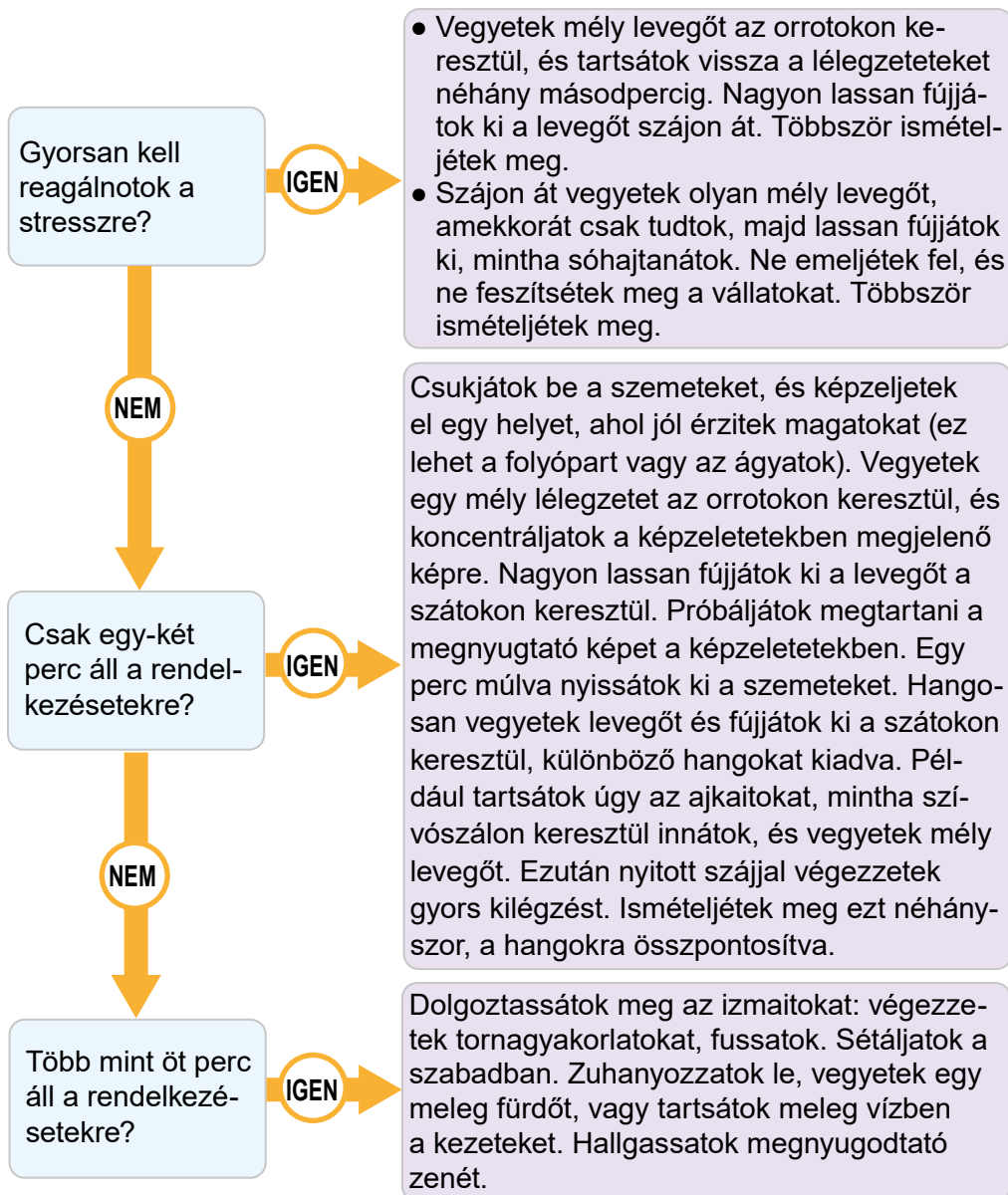
Forrás: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/17/247846/>



Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg további történetekkel! Melyik történet nyugozott le a legjobban? Elemezzétek, mi segített az embereknek túlélni ezekben a helyzetekben!



- A folyamatábra segítségével elemezték azokat a módszereket, amelyekkel uralkodni tudtok magatokon egy erős meg-rázkódtatás pillanatában!
- Alkossatok három csoportot, és készítsetek bemutatókat azokról az önkontroll-technikákról, amelyeket akkor alkalmaznak, ha a rendelkezésre álló idő:
 1. csoport: néhány másodperc;
 2. csoport: egy perc;
 3. csoport: öt vagy annál több perc!



LEGYŐZZÜK A STRESSZT

Stresszorokkal nemcsak vészhelyzetekben, hanem a mindennapi életben is találkozhattok. Egy dolgozat, fellépés egy iskolai rendezvényen, egy negatív megjegyzés a közösségi hálózatokon – csak néhány példa az ilyen helyzetekre.

Megtanulhatjátok, hogyan győzzétek le a stresszt a Basic PH modell segítségével, amelyet *Mooli Lahad* professzor, az Izraeli Stresszmegelőzési Központ igazgatója fejlesztett ki. A stressz legyőzésének hat elemét tartalmazza:

- 1 – életfilozófia, hiedelmek és erkölcsi értékek;
- 2 – érzések, érzelmek;
- 3 – társadalom és hovatartozás, család és barátok;
- 4 – a képzelet játéka, intuíció és kreativitás;
- 5 – tudás, logika, realitás és gondolatok;
- 6 – fiziológia, érzékszervi modalitás és aktivitás.

Ezt a modellt pszichológusok és oktatók használták *A szuperhős útja* című rajzfilmsorozat kidolgozására.



48. ábra. *A szuperhős útja*, Caritas Ukraine jótékonsági alap



Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a rajzfilmeket!

Rangsoroljátok a rajzfilmeket 1-től 6-ig, ahol az 1 – a legmegfelelőbb módja a stressz kezelésének, a 6 – a legkevésbé megfelelő! Véleményeteket indokoljátok meg!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nézzétek meg a képet! Találjatok ki történeteket a hősökről! Mi történt? Melyek a következő lépéseik? Adjatok nekik tanácsokat a közérzetük javítására!



2. Olvassátok el a helyzeteket, és nevezzétek meg azokat a stresszorokat, amelyekkel a hősök szembesülnek!

Szabolcs eltévedt az erdőben. A kislány megázott, és az utolsó csokiját órákkal korábban megette.

Máté a parkban kerékpározott. Nem vette észre az akadályt, és leesett a bicikliről. A kislány erősen megütötte magát.

Márk egyedül sétált a parkban, amikor meghallotta a rendkívüli helyzetre figyelmeztető vészjelzést. A kislánynál nincs mobiltelefon, ezért fogalma sincs arról, hogy mi történt.

3. Ilonka egyedül volt otthon, amikor kitört a vihar. A kislány nagyon fél a dörgéstől és a villámlástól. Milyen önkontroll módszereket és technikákat tudnátok ajánlani neki?
4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Tudom, hogyan kell elemezni az érzelmi állapotomat és a stressz-szintemet. ☆ ☆ ☆

Ismerem az érzelmi önuralom módjait. ☆ ☆ ☆

Le tudom küzdeni a stresszt. ☆ ☆ ☆

8. §. Elsősegélynyújtás sérüléseknél

- SÜRGŐSSÉGI ORVOSI ELLÁTÁS
- ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS
- SÉRÜLÉS



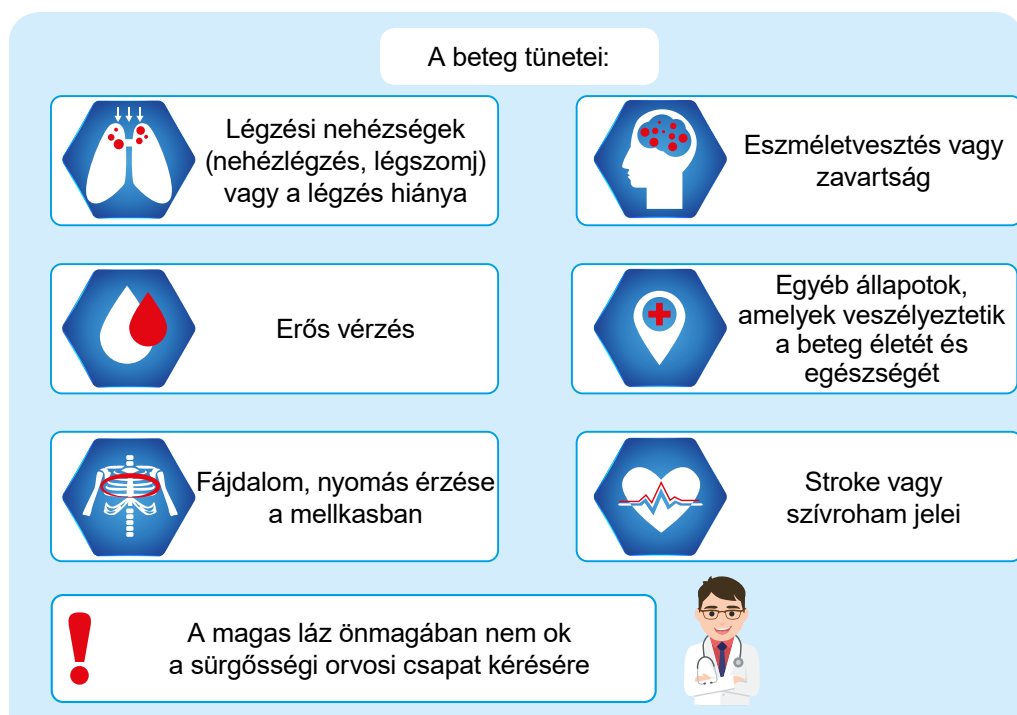
A paragrafusban:

- felidézitek, milyen esetekben, és hogyan kell sürgősségi orvosi ellátást kérni;
- megtudjátok, mit nem ajánlott csinálni elsősegélynyújtás közben;
- megtanuljátok, hogyan kell elsősegélyt nyújtani sérülések, égési sérülések, fagyás esetén.

MILYEN ESETBEN KELL SÜRGŐSSÉGI ORVOSI ELLÁTÁST KÉRNI

Vannak, akik még mindig úgy vélik, hogy a sürgősségi orvosi mentőcsapatnak minden hívásra ki kell szállnia. Azonban ez nem így van. A sürgősségi mentőcsapat csak akkor köteles kiérkezni, ha a személy súlyos állapotban van. Ezen állapotok közül néhányat a 49. ábrán látható infografika mutat.

Azt, hogy indokolt-e mentőcsapat küldése, a diszpécser dönti el. Ha nem szükséges, telefonon nyújt segítséget.



49. ábra. Mikor ajánlott hívni a 103 segélyhívószámot?



- Előfordult-e már, hogy értesítenetek kellett a mentőket? Ha igen, mondjátok el, hogyan történt!
- Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjete meg az infografikával *Hogyan kommunikáljunk a sürgősségi orvosi mentőcsapat diszpécserével!* Alkossatok párokat, és gyakoroljátok be a cselekvési algoritmust!

AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS ÉLETET MENT

A statisztikák azt bizonyítják, hogy a sérülés utáni első négy perc folyamán nyújtott elsősegély 30%-kal növeli a túlélési esélyeket. Ha szerencsétlenség szemtanúivá váltatok, lehetőségetek nyílik valami nagyon fontosat tenni az életetekben – megmenteni egy ember életét.

Ehhez azonban ismerni kell az elsősegélynyújtás alapjait.

Mielőtt elsajátítanátok az elsősegélynyújtás alapjait, tanuljátok meg, mit nem szabad tenni. A helytelenül végzett elsősegély ugyanis jelentős mértékben ronthat a sérült állapotán.

MIT NE TEGYÜNK, MIKÖZBEN SEGÍTSÉGET NYÚJTUNK AZ ÁLDOZATNAK



Közúti balesetek, omlások, magasságból való lezuhanás esetén mindig fennáll a gerincsérülés veszélye. Ilyen esetekben az orvosok megérkezése előtt **NEM** szabad megváltoztatni az áldozat testhelyzetét! Ez jelentős mértékben ronthat az állapotán.



Ha a személy eszméletlen, fordítsátok az oldalára! **NE** próbáljátok meg kihúzni a nyelvét!



Fagyás esetén **NE** dörzsöljétek az érintett bőrfelületet hóval!



Égési sérülések esetén **NE** kenjétek meg a sérült bőrt olajjal vagy zsíros krémmel!



NE szűrjétek ki a hólyagokat égési sérülések vagy fagyás esetén!



Görcsroham esetén **NE** próbáljátok meg szétfeszíteni az áldozat állkapcsát kanál vagy más tárgy behelyezésével!



Forrás: <https://doc.ua/ua/news/articles/oshibki-pri-okazanii-pervoj-pomoshi-ili-kak-ne-nado-spasat-lyudej>



- Olvassátok el a *Mit ne tegyünk, miközben segítséget nyújtunk az áldozatnak* című feljegyzést!
- Gondolkodjatok el, és beszéljétek meg, miért fontos betartani ezeket a korlátozásokat!

ELSŐSEGÉLY ZÚZÓDÁSOK ÉS FICAMOK, KISEBB SEBEK ESETÉN

A **sérülés** – a szervek és szövetek épségének és működésének károsodása baleset, esés, ütés vagy egyéb helyzetek következtében.

Olvassátok el a sérülések, például zúzódások és ficamok kezelésére vonatkozó ajánlásokat!

A zúzódások (ütések) olyan mechanikai sérülések, amelyek tompa tárgyak ütései vagy esés következtében keletkeznek. A fő tünetek – duzzanat, véraláfutás, fájdalom a zúzódás megérintése esetén.

Mit kell tenni?

1. A sérült testrészt nyugalomba kell helyezni. Célszerű hűtést alkalmazni (jég, fagyasztott élelmiszer tartalmazó zacskó stb.).
2. Ha karcolások vannak a zúzódás helyén, fertőtlenítőszerrel kell kezelni.
3. Tilos a sérült területet jóddal kenni, dörzsölni, masszírozni.

Ha éles fájdalmat éreztek valamelyik ízületben, nem tudjátok behajlítani vagy kiegyenesíteni a karokat vagy a lábatokat, lehet, hogy **ficam** alakult ki – a csontok elmozdulása az ízületben.

Mit kell tenni?

1. A duzzanat helyét hűteni, jegelni kell.
2. Rögzítsétek a sérült végtagot a sérülés következtében kialakult helyzetben:
 - a) ha az alsó végtag sérült, rögzítsétek sín vagy rögtönzött eszközök segítségével;
 - b) ha a felső végtag sérült meg, kössétek fel egy kendő segítségével!
3. Ne próbáljátok meg önállóan helyre rakni az ízületet! Ezt csak orvosi végzettséggel rendelkező személy végezheti el!
4. Forduljatok elsősegélynyújtó helyhez.



Nézzétek meg a videót az elsősegélynyújtásról sebesülések esetén!

- Mit kell tenni, ha egy ember testén kisebb seb van?
- Mit kell tenni, ha a seb mély és vérzik?

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS ERŐS VÉRZÉS ESETÉN

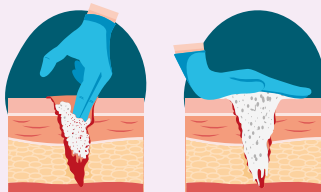
Ukrajna Egészségügyi Minisztériuma kidolgozott egy eljárást az elsősegélynyújtásra súlyos sérülések esetén. Az alábbiakban az életkorotokhoz igazított ajánlások találhatók (Ukrajna Egészségügyi Minisztériumának rendelete *A szükséghelyzetben lévő személyek elsődleges ellátására vonatkozó eljárások* jóváhagyásáról).

Ha a sérülést súlyos vérzés kíséri, meg kell kísérelni elállítani, és hívni kell a 103 segélyhívószámot!

A **masszív külső vérzés** olyan orvosi vészhelyzet, amely a sebek jelentős vérzésével jár.

Mit kell tenni?

1. Ha lehetséges, kérjétek segítséget egy felnőttől!
2. Vérrel való érintkezés esetén feltétlenül használjátok az egyéni védőeszközöket: kesztyűt, maszkot!
3. Végtagebből származó vérzés esetén:
 - a) kézzel a lehető legnagyobb nyomást kell gyakorolni a sebre;
 - b) nyomókötést kell alkalmazni és értékelni annak hatékonyságát;
 - c) ha a vérzés elállt, hívni a mentőket;
 - d) kövessétek a diszpécser utasításait!
4. Ha a vérzés a test más részein alakul ki, akkor maximálisan le kell fedni a sebet nyomókötéssel legalább 3 percre (50. ábra). Ezután ellenőrizni kell, hogy a vérzés elállt-e, és folytatni a nyomást, amíg a szakképzett segítség meg nem érkezik.



50. ábra



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg az *Elsősegély vérzések esetén* című videót!
- Hívjátok meg egy egészségügyi dolgozót az órára, és kérjétek meg, hogy mutassa be az elsősegélynyújtási technikákat különböző típusú sérülések esetén!
- Alkossatok párokat, és gyakoroljátok egymáson a vérzéscsillapító géznyomókötés felhelyezését!

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS ÍN- ÉS SZALAGSZAKADÁSOK ESETÉN

Az ín- és szalagszakadások általában nem igényelnek sürgősségi ellátást. A legtöbb esetben azonban meg kell látogatni a kórház sürgősségi osztályát.

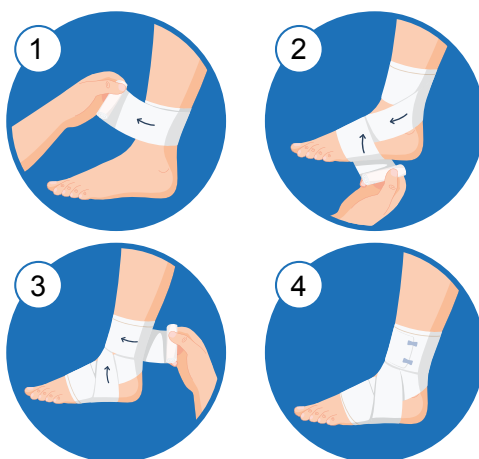
Olvassátok el a javaslatokat, és gyakoroljátok a kötés felhelyezését ín- és szalagsérülések esetén (51. ábra).

Ín- és szalagszakadások

Jellemző tünetei az ízület vagy az egész végtag mozgásképtelensége, kifejezett fájdalom és ödéma előfordulása.

Mit lehet tenni?

1. A sérült testrészt nyugalomba kell helyezni. Hűteni kell (jég, fagyasztott élelmiszer tartalmazó zacskó stb.).
2. A rugalmas kötszert úgy kell alkalmazni, hogy ne akadályozza a vérkeringést és a bőrfelületet se irritálja (51. ábra).
3. A sérült lábat vagy kart enyhe magasságba kell helyezni úgy, hogy a sérült testrész a szív szintje felett legyen. Ez csökkenti a véráramlást, és a duzzanat fokozatosan alábbhagy.
4. Súlyos fájdalom vagy jelentős duzzanat esetén be kell menni a kórház sürgősségi osztályára.

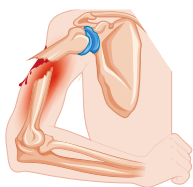


51. ábra. Kötözés folyamatának algoritmus a ín- és szalagkárosodás esetén

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS CSONTTÖRÉSEK ESETÉN

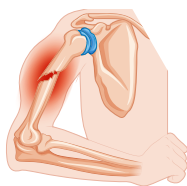
A csonttörések lehetnek zártak és nyíltak. A nyílt törésről (52. a. ábra) a következő legfőbb tünetek tanúskodnak:

a



- 1) seb jelenléte a törés helyén;
- 2) vérzés a sebből;
- 3) a végtag természetellenes helyzete;
- 4) csontszilánkok jelenléte a sebben.

b



A zárt törést (52. b. ábra) a következő fő jelek jelzik:

- 1) a végtag természetellenes helyzete;
- 2) fájdalom a sérülés területén, a végtag deformálódása.

52. ábra

A csonttörések – a csontszövet folytonosságának megszakadása, amelyet erős fájdalom, a sérült terület azonnali duzzanata és akár még láz is kísérhet.

Mit kell tenni?

1. Értesítsétek a mentőket, és kövessétek a diszpécser utasításait!
2. Ha az áldozaton nyílt törés jeleit látjátok:
 - a) szét kell vágni a ruházatot és megvizsgálni a sebet;
 - b) vérzés esetén steril kötést kell alkalmazni;
 - c) segíteni kell az áldozatnak kényelmes testhelyzetbe kerülni!
3. Ha az áldozaton zárt törés jelei észlelhetők:
 - a) segíteni kell az áldozatnak kényelmes testhelyzetbe kerülni!
 - b) hővédő takaróval/pléddel betakarni!
4. A mentők kiérkezéséig biztosítani kell az áldozat folyamatos felügyeletét!



Nézzétek meg a videót az elsősegélynyújtásról csonttörések esetén! Mondjátok el:

- Voltatok-e már a sürgősségi osztályon? Mi történt?
- Milyen segítséget kaptatok!

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS

ÉGÉSI SÉRÜLÉSEKNÉL

A termikus égési sérüléseket a nyílt láng, gőz, forró levegő, valamint az elektromos áram okozhatja. A sürgősségi ellátás fő feladata ebben az esetben – a fájdalomcsökkentés és az égett területek fertőzésének megelőzése.

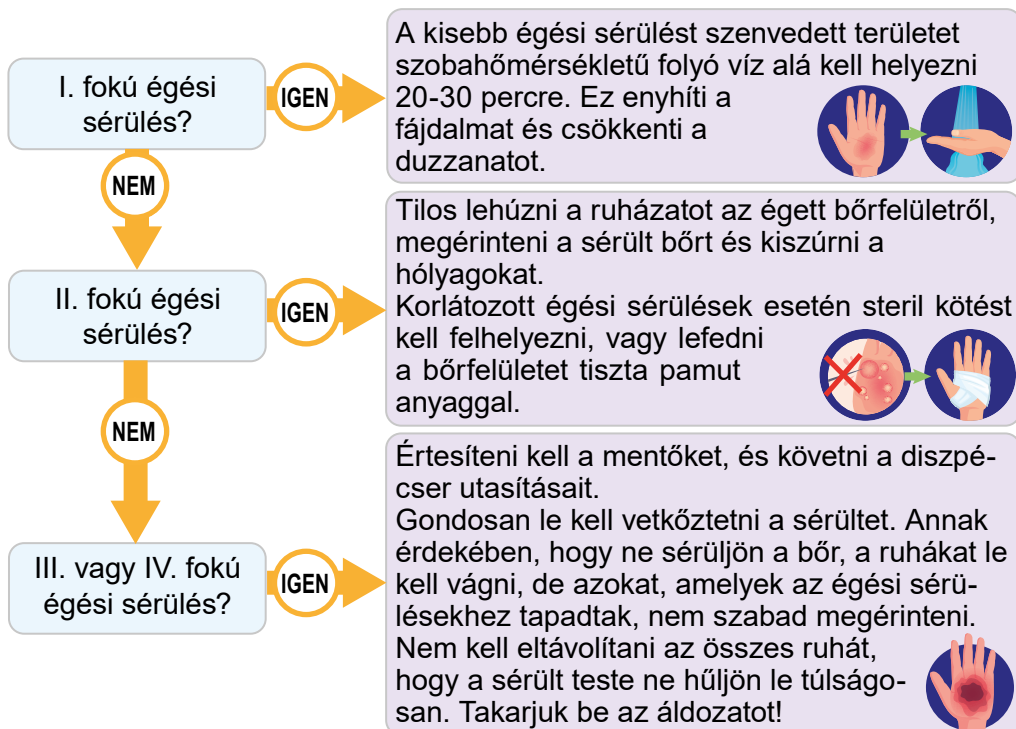
A sérülés mélységétől függően négy fokozatú égési sérülést különböztetünk meg.

I. fokozat – bőrpír és duzzanat, amelyet égő fájdalom kísér;

II. fokozat – erős bőrpirosodás, a bőr külső rétegének hámlása, áttetsző folyadékkal teli hólyagok;

III. fokozat – gyakorlatilag eltűnik a bőr felső rétege, jellemző a bőr elhalása, szürkésbarna kéreg alakul ki;

IV. fokozat – a bőr, az izmok, az inak, a csontok nekrozisa (elhalása), tömör és vastag, néha fekete hegesedés alakul ki az elszenesedés jeleivel. Ez az égés legsúlyosabb formája.



ELSŐSEGÉLY HIPOTERMIA (KIHÚLÉS) ÉS/VAGY FAGYÁS ESETÉN

Enyhe hipotermia esetén a sérültet meleg helyre kell vinni, levenni a hideg/nedves ruháit, alkoholmentes meleg folyadékot adni neki. Jelentős hipotermia esetén fagyás következik be. Ezért elsősegélyt kell nyújtani, és értesíteni kell a mentőket.

A sérülés mélységétől függően a fagyásnak négy fokozata van.

I. fokozat – a bőr halvány színűvé válik, megduzzad, az érzékenysége csökken vagy teljesen hiányzik;

II. fokozat – a fagyás területén tiszta vagy fehér folyadékkal töltött hólyagok keletkeznek;

III. fokozat – a bőr elhalása: sötétvörös vagy sötétbarna folyadékkal töltött hólyagok jelennek meg;

IV. fokozat – fekete folyadékkal töltött hólyagok jelennek meg.

A **fagyás** – a lágy szövetek helyi károsodása az alacsony hőmérsékletnek való kitettség miatt.

Mit kell tenni?

1. Meleg helyre kell vinni a sérültet.
2. Óvatosan, túlzott erőfeszítés nélkül eltávolítani a hideg, nedves ruhákat/cipőket. Szükség esetén szét kell vágni azokat.
3. Steril gézkötést kell helyezni a test érintett területeire anélkül, hogy nyomást gyakorolna a sérült bőrre.
4. Szükség esetén rögzíteni kell az érintett végtagokat.
5. Ha az áldozat tudatánál van, alkoholmentes meleg italt kell adni neki.
6. Tilos masszírozni vagy dörzsölni az érintett területeket, közvetlenül melegíteni a sérült testrészt vagy megsérteni a hólyagokat.
7. Be kell takarni a sérültet hővédő takaróval/pléddelel.



Olvassátok be a QR-kódot! Végezzétek el az interaktív feladatot, hogy ellenőrizhessétek, hogyan sajátítottátok el a tananyagot!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Keressétek meg az összefüggéseket a sérülések típusai és tüneteik között!

1) Törés

A) sérülés, amely tompa tárgyakkal vagy esés következtében jelentkezik.

2) Ficam

B) a csontok épségének károsodása.

3) Zúzódás

C) a csontok elmozdulása az ízületben.

4) Ín- és szalagszakadás

D) fájdalom, duzzanat.

2. Emma megégette a kezét. Az égés helye kivörösödött és megduzzadt. Mondjátok el, hogyan kell elsősegélyt nyújtani neki!
3. Állapítsátok meg, mely állítások igazak, és melyek hamisak! Indokoljátok meg a véleményeteket!
- Fagyás esetén hóval kell dörzsölni a sérült bőrfelületet.
 - Ín- és szalagsérülések esetén rugalmas kötszert kell felhelyezni.
 - II. típusú égési sérüléseknél a sérült bőrfelületre steril kötést kell helyezni.
 - II. típusú fagyás esetén ki kell szűrni a hólyagokat.

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudok nevezni példákat arra, hogy milyen esetekben kell sürgősségi orvosi ellátást kérni. ☆☆☆

Tudok elsősegélyt nyújtani sérülések, égések, fagyások esetén. ☆☆☆

2. fejezet

Az ember egészsége

Ebben a fejezetben tanulmányozzuk:



9. §. Az egészség teljessége

- SZÜKSÉGLETEK
- AZ EGÉSZSÉGET BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK
- ÖNMEGVALÓSÍTÁS



A paragrafusban:

- felidézitek az egészség összetevőit;
- elemzitek az egészséget befolyásoló tényezőket;
- értékelitek az egészségi állapototokat;
- meghatározzátok a szükségletek és az egészség összefüggéseit.

AZ EMBER EGÉSZSÉGE

Az egészségről alkotott modern elképzeléseket holisztikusnak nevezik (az ang. *whole* – *egész, teljes* szóból). Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definícióján alapul, és nemcsak egy személy fizikai jólétét, hanem a pszichológiai és társadalmi jólétet is figyelembe veszi (53. ábra).

Az egészség mindezen alkotóelemei összefüggenek egymással, és befolyásolják az ember általános jólétét. Végül is, ha valakinek egészséges teste van, de nem elégedett önmagával, vagy úgy érzi, hogy senki sem szereti őt, akkor nem csak a lelke szenved. Ettől meg is lehet betegedni: éjszaka rosszul aludni, fejfájástól szenvedni. Ezért a magas szintű jólét elérése érdekében gondoskodni kell annak minden összetevőjéről.

Fizikai jólét		Jó fizikai erőnlét, energia, életerő, fizikai terhelhetőség
Pszichológiai jólét	Intellektuális	Tanulási képesség és az új tudás megszerzésének öröme, problémaelemző készség és megalapozott döntések meghozatala
	Érzelmi	A saját és más emberek érzéseinek megértése, a kudarcok leküzdésének, a stressz kezelésének képessége
	Lelki	Az élet céljának és értelmének tudatos felfogása, az általános emberi értékek elfogadása, bekapcsolódás az emberiség kulturális hagyatékába
Társadalmi jólét		A társadalmi státusszal és a másokhoz fűződő kapcsolatok minőségével való elégedettség, az emberekkel való kommunikáció és együttműködés képessége

53. ábra. Az egészség holisztikus modellje

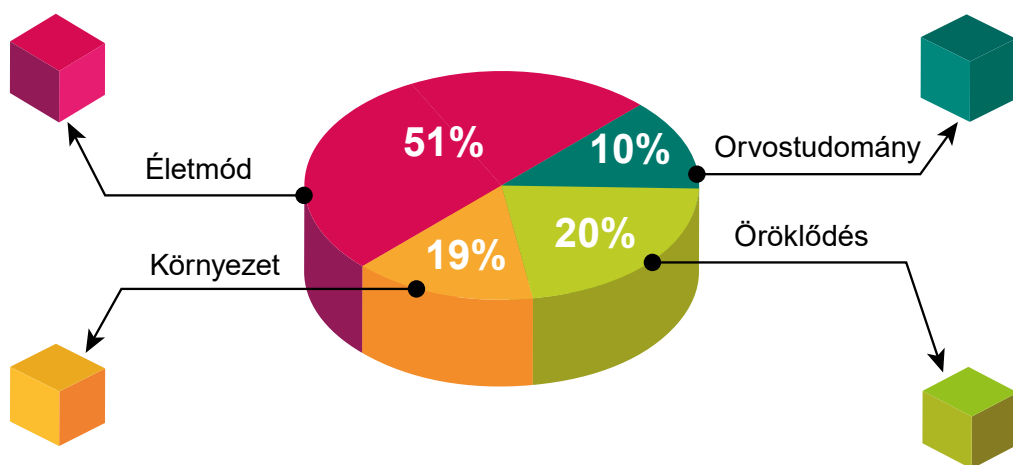


Gondolkodjatok közösen a következő témáról: *Egészségesnek lenni azt jelenti, ...!* Írjátok le a megfogalmazásaitokat külön papírlapokra! Soroljátok be őket három csoportba: *fizikai, pszichológiai és társadalmi egészség!*

MI BEFOLYÁSOLJA AZ EGÉSZSÉGÜNKET

Az egészségünk állapotát számos tényező és körülmény határozza meg (54. ábra). Néhányat nem tudunk ellenőrizni, mint például az öröklődést vagy a környezet állapotát. Bebizonyosodott azonban, hogy az egészség elsősorban az ember viselkedésétől, azaz életmódjától függ. Az ember életmódja – a fizikai aktivitása, étkezési szokásai stb.

Ha semmit sem teszünk az egészségünkért, sok stresszt élünk át, káros szokásaink vannak és hajlamosak vagyunk az indokolatlan kockázatokra, az egészségünk állapota romlik, tartalékai csökkennek. Amikor jó fizikai állapotban vagyunk, harmóniában élünk belső világunkkal és a körülöttünk lévő világgal egyaránt, általában magas szintű jólétet érünk el.



54. ábra. Az egészséget befolyásoló tényezők (statisztikai adatok)



Olvassátok be a QR-kódot, és határozzátok meg az egészség összetevőit!

Alkossatok négy csoportot a befolyásoló tényezők szerint: *életmód, környezet, orvostudomány, öröklődés!*



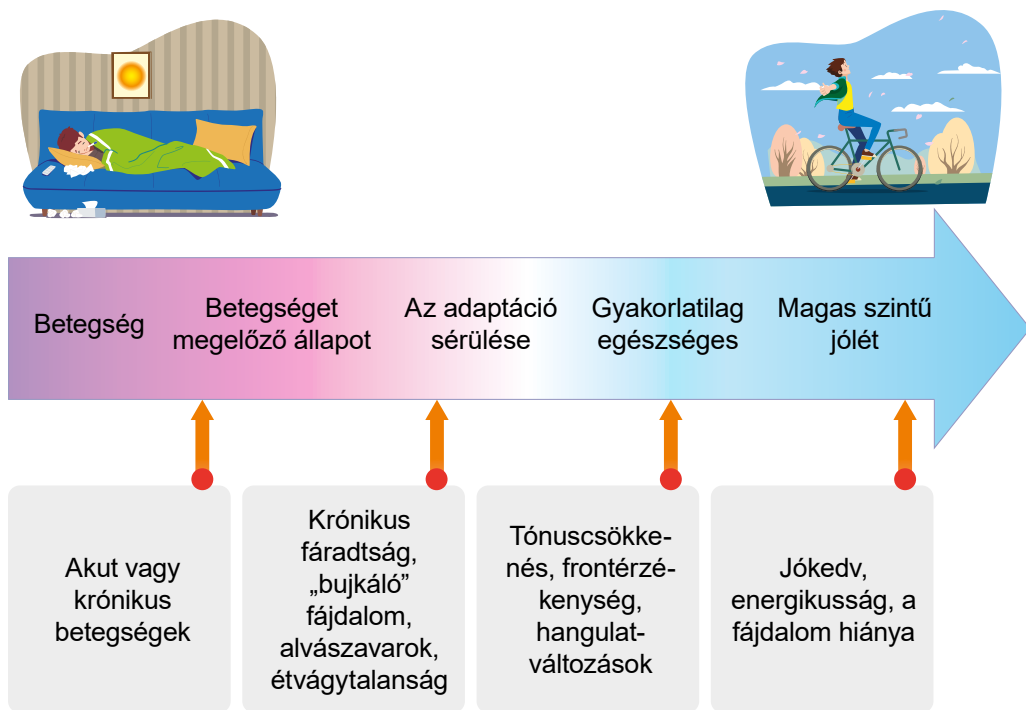
- A csoportokban határozzátok meg az adott tényező azon összetevőit, amelyek befolyásolják az egészséget (pl. életmód: fizikai aktivitás, egészséges táplálkozás, higiénia stb.)!
- Mutassátok be az eredményeket az osztálynak!

AZ EGÉSZSÉGI SZINT SKÁLÁJA

Az általános egészségi állapot felméréséhez képzeljétek el egy skálát, mint amilyen az 55. ábrán látható. A bal végén a betegség, a jobb végén pedig a jólét magas szintje helyezkedik el.

Fordítsatok figyelmet arra, hogy a skála jobb vége nincs zárva, így az egészségi állapot javítására nincs korlátozás. A magas szintű jólét azt jelenti, hogy egy személynek jelentős egészségügyi tartalékai vannak, és a közérzet romlása nem vezet betegséghez.

Viszont egy átlagos egészségi állapotú személy ilyen körülmények között megbetegedhet. Ez az egyik oka annak, amiért magas szintű jólétre kell törekednie.



55. ábra. Az egészségi szintek feltételes skálája



Rajzoljatok egy feltételes skálát az osztályteremben! A skála egyik végén a betegség, a másik végén pedig a magas szintű jólét áll. Mérjétek fel az egészségi állapototokat! Álljatok a skálára értékeléseknek megfelelően! Indokoljátok a véleményeteket, és mondjátok el, hogyan tehetitek jobbá az egészségi szinteteket!

SZÜKSÉGLETEK ÉS AZ EGÉSZSÉG

Ha az egészség elsősorban az ember életmódjától, azaz a viselkedésétől függ, akkor felmerül a kérdés: mi határozza meg legnagyobb mértékben a viselkedést? Abraham Maslow pszichológus kifejlesztett egy elméletet, amely az emberi viselkedést az igényeik szerint magyarázza.

Egyszerűsített formában ez az elmélet a következőképpen magyarázható: minden embernek természetes szükségletei vannak, az úgynevezett hiány- és fejlődési szükségletek (56. ábra).

A *hiányszükségletek* (fiziológiai és társadalmi) kielégítése általában a piramis szélesebb részétől a szűkebb része felé haladva valósul meg.



56. ábra. A szükségletek piramisa (A. Maslow szerint)

Amikor az ember éhes, ez a szüksége a legerősebb. A gondolatokra, érzésekre és viselkedésre gyakorolt hatásának erejét tanúsítja az 1930-as évek ukrainai éhínségének egy túlélője.

Egyetlen dologra gondolsz – az ételre. Minden gondolatod csak az ételről szól. Nem érzel szimpátiát senki iránt. A nővér semmit sem érez a bátyja iránt; a testvér nem veszi észre a nővért; a szülők nem figyelnek gyermekeikre. Egy kis éhes állattá válsz, úgy veted magad az ételre, mint egy éhes ragadozó. Ez történik, ha rettenetesen éhes vagy. Minden emberi érzés és erkölcsi norma egy pillanat alatt megsemmisül.



A fejlődés szükségleteit lelki vagy magasabb szükségleteknek is nevezik. Ezek néha annyira felerősödnek, hogy az emberek megfélemedeznek más szükségleteikről. Egy nagyszerű példa erre a görög filozófus, Diogenész. Annyira szerette volna megismerni a világot, hogy egy hordóban élt, és megelégedett az egyszerű ételekkel. A mentális jólét szintje közvetlenül kapcsolódik a lelki szükségletek kielégítésének szintjéhez.



- Olvassátok be a QR-kódot! Ismerkedjete meg a kortársaitok legfontosabb szükségleteiről szóló információkkal!
- Olvassátok el a helyzeteket! Határozzátok meg, hogy a gyermekek milyen szükségleteiket elégítették ki!
 1. Márk feltalált egy eredeti módszert a bútorok természetes anyagokból történő előállítására. Szeretne nyitni egy online áruházat, hogy ilyen egyedi termékeket alkothasson rendelésre, és saját vállalkozást indítson.
 2. Oszkár kempingezni ment a szüleivel. Eltévedt az erdőben, megázott, megfázott és megéhezett.
 3. Marianna énekes akar lenni. Zeneiskolában tanul és minden iskolai ünnepségen fellép.
 4. Borbála nemrég költözött át egy másik városba. Barátokat keres, és úgy döntött, hogy több szakkörbe is beiratkozik az új iskolájában.

MIÉRT FONTOS GONDOSKODNI A SZÜKSÉGLETEK KIELÉGÍTÉSÉRŐL

Időnként az emberek nincsenek tisztában a saját szükségleteikkel, és nem tudják azokat megfelelően kielégíteni. Többen meg vannak győződve arról, hogy a saját igényeikről kizárólag az egoista emberek gondoskodnak. Talán a ti ismerőseitek között is akad, aki így gondolkodik. Azonban ez nagy hiba. Ugyanis az, aki nem törődik a saját szükségleteivel, fizikailag és lelkileg sem érzi jól magát, és nem tiszteli más emberek szükségleteit sem.

Ha a biztonság, a kommunikáció, a tisztelet vagy egy csoporthoz tartozás iránti szükségletek nem teljesülnek, az ember aggódik, szorong, stresszes. Az érzelmi egyensúly helyreállítása érdekében valaki elkezd rágni a körmét, mások édességek túlzott fogyasztásával próbálják oldani a stresszt, van, aki órákig beszél telefonon, míg másoknál fennáll annak a veszélye, hogy az internet vagy a veszélyes társaságok bűvkörébe téved. Így keletkeznek a káros szokások.

Serdülőkorban a barátok és a csoporthoz való tartozás szüksége a legfontosabb (domináns). A legújabb tudományos kutatások bizonyítják, hogy a gazdag családokból származó serdülők nem unalomból vagy kíváncsiságból kezdik el használni a drogokat, amint azt korábban gondolták, hanem azért, mert egy csoporthoz akarnak tartozni. Inkább csatlakoznak a leghátrányosabb helyzetű, kockázatos és meggondolatlanul viselkedő társaik közösségéhez, mint hogy egyedül maradjanak.

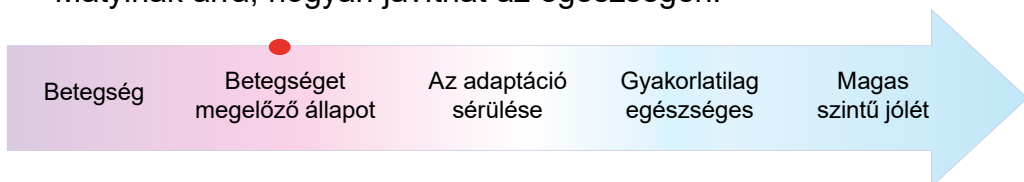


Olvassátok be a QR-kódot! Nyomtassátok ki az űrlapot, és töltsétek ki a személyes szükségletek táblázatát!

- Mit tehettek azért, hogy egészséges módon elégítsétek ki az igényeiteket?
- Mi a különbség a vágyak és a szükségletek között?

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Válasszátok ki azt a tényezőt, amely a legnagyobb mértékben befolyásolja az emberek egészségét: öröklődés, orvostudomány, életmód, a környezet állapota!
2. Matyi rosszul érzi magát. Reggelente nehezen kel fel, az órákon figyelmetlen. Este gyakran fájdalmat érez a halántékában. Hozzávetőleges egészségi szintje a skálán látható. Adjatok tippeket Matyinak arra, hogyan javíthat az egészségén!



3. Határozzátok meg, mely szükségletek tartoznak a hiányszükségletek, és melyek a fejlődési igények közé!

a) kommunikációs szükségletek

b) esztétikai szükségletek

c) intellektuális szükségletek

d) táplálkozási szükségletek

e) a tisztelet iránti szükséglet

f) az önmegvalósítás szükséglete

4. Olvassátok el a helyzeteket! Milyen igényeket akarnak kielégíteni a gyerekek?

- Oszkár egy másik iskolában kezdett tanulni. Igyekszik megtalálni a közös hangot és a barátság lehetőségét az osztálytársaival.
- Szilvia egy másik városba költözik, hogy egy balettiskolában tanuljon. Édesanyjával együtt biztonságos és kényelmes otthont keresnek.

5. Értékeljétek a teljesítményeket!

Ismerem az egészség holisztikus modelljének összetevőit.



Meg tudok nevezni legalább három sajátosságot az egészség minden összetevőjéről.



Meg tudom határozni a szükségleteimet.



Értem, miért kell gondoskodni a szükségleteink kielégítéséről.



10. §. A szokások és élettapasztalatok jelentősége az egészség számára

- HASZNOS SZOKÁSOK
- KÁROS SZOKÁSOK
- ÉLETTAPASZTALATOK



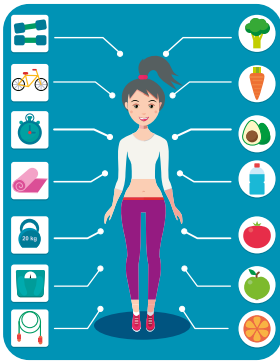
A paragrafusban:

- elemzik a szokások egészségre gyakorolt hatásait;
- megtudjátok, hogyan alakulnak ki a szokások;
- megtanuljátok megváltoztatni a nemkívánatos szokásokat;
- meghatározzátok, milyen élettapasztalatok vannak kedvező hatással az egészségre.

SZOKÁSOK ÉS ÉLETMÓD

Az *ember életmódja* – szokásainak az összessége. *Szokás* – olyan viselkedési mód, amelynél nem gondolkodtok azon, hogy mit, hogyan, és miért csináltok.

Amikor Orsolya reggel felébred, először megeteti a cicáját, Laurát, majd lezuhanyozik, fogat mos és beveti az ágycát. Mindezeket a fontos dolgokat automatikusan, szinte gondolkodás nélkül végzi. Azt mondhatjuk, hogy bizonyos szokásokat alakított ki.



A szokások megkönnyítik az életünket, és stabilitást adnak hozzá. Képzeljétek el, milyen nehéz lenne újra megtanulni, hogyan kell minden reggel fogat mosni.

A legtöbb szokásunk hasznos (egészséges). Segítenek erősíteni az immunrendszert, növelik az önbecsülést és javítják a kapcsolatokat. Más szokások károsak (egészségtelenek), mert veszélyeztetik az egészséget és csökkentik annak tartalékait.



Alkossatok két csoportot! Készítsétek el a szokások slágerlistáját!

- **1. csoport:** a tíz leghasznosabb szokás (reggeli torna, kézművészet...),
- **2. csoport:** a tíz legkárosabb szokás (dohányzás, kései lefekvés, túlevés...).



Mutassátok be a munkátokat, magyarázzátok el, milyen hatással vannak a szokások az egészségre!

Vannak semleges szokások is, amelyek nem befolyásolják az egészséget. Tudjatok meg többet osztálytársaitok szokásairól a *Kaleidoszkóp* nevű játékkal! Ehhez több alkalommal alkossatok két csoportot a következő kérdésekre adott válaszaitok alapján!

- Inkább reggel vagy este zuhanyoztok?
- A jobb vagy a bal oldalra fésülsz a hajadat?
- Először a nadrágot vagy a pulóvert veszed fel?
- Az asztalnál vagy a kanapén ülve isszátok a teát?

HASZNOS ÉS KÁROS SZOKÁSOK

Samuel James amerikai pszichológus és filozófus egyszer azt mondta: *A szokások béklyói túl gyengék ahhoz, hogy észrevehetőek legyenek addig a pillanatig, amikor túl erőssé válnak ahhoz, hogy letörjék őket.*

Egyes szokások jelentős hatással vannak viselkedésünkre, biztonságunkra és egészségünkre. Ezért a hasznos szokások tudatos kialakítása és a nem kívánt szokásoktól való megszabadulás érdekében fontos megtanulni felismerni a jó és rossz szokásokat. Ezenkívül fontos kielemezni azok következményeit is.

Hasznos szokások

- séta a friss levegőn;
- szorgalmasan tanulni;
- barátságosan viselkedni;
- pontosnak lenni;
- rendezettnak lenni;
- idejében menni aludni;
- segíteni a rászorulókon stb.

Káros szokások

- fontos ügyek halogatása;
- körömrágás;
- durva beszédstílus használata;
- másolás;
- dohányzás;
- felesleges időpocsékolás;
- túlevés stb.

57. ábra. Hasznos és káros szokások példái



Olvassátok be a QR-kódot, és határozzátok meg, mely szokások hasznosak, melyek károsak és melyek semlegesek!

Alkossatok párokat és beszéljétek meg:

- milyen kritériumok alapján lehet meghatározni, hogy egy szokás hasznos vagy káros;
- mondjatok példákat a káros vagy hasznos szokások egészségügyi következményeire;
- készítsetek infografikát egy hasznos szokásról, például, hogyan lehet kialakítani a több mozgás megszokását (testmozgással kezd a napot, lift helyett lépcsőzz, sétálj egy-három megállót...)!



HOGYAN ALAKULNAK KI A SZOKÁSOK

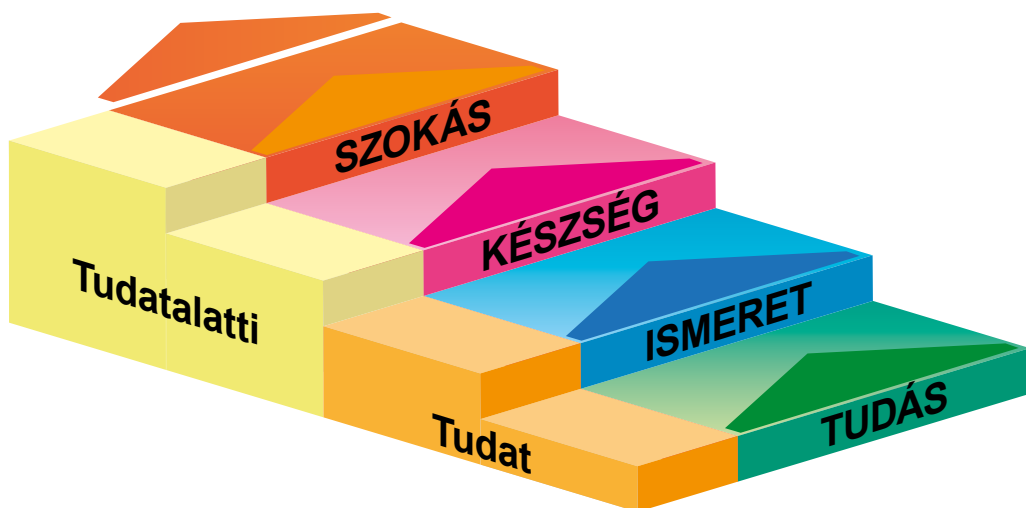
A legtöbb szokás öntudatlanul alakul ki, általában felnőttek, kortársak, irodalmi karakterek és filmszereplők utánzása során.

Néhány szokásunk tudatosan alakul ki. Ebben az esetben először némi tudást szerzünk (például, hogyan kell megfelelően fogat mosni). Ezután a gyakorlatban alkalmazzuk ezt az ismeretet – készségeket alakítunk ki. Ebben a szakaszban ellenőriznünk kell magunkat, hogy helyesen hajtjuk-e végre ezt vagy azt a műveletet. Sokszor megismételve, az automatizmusig fejlesztjük az ismeretünket, amikor már nem kell gondolkodnunk azon, hogy mit, és hogyan csinálunk. Így alakul ki a készség (58. ábra).

A szokás a piramis csúcsa, amikor már nem gondolunk arra, hogy miért csinálunk valamit. Azért csináljuk, mert megszoktuk.

A tudósok meghatározták azt az időt, amely bizonyos ismeretek, készségek elsajátításához és a szokás kialakításához szükséges:

- az ismeret 5-9 ismétlésben alakul ki;
- 5-9 napos képzés és mindennapos gyakorlás szükséges a készség kifejlesztéséhez;
- a szokás körülbelül három hónap alatt alakul ki.



58. ábra. A szokás kialakulása

A SZOKÁS KIALAKÍTÁSÁNAK TERVJAVASLATA

A hasznos szokások kialakításához javasolt a pszichológusok bevált ajánlásainak megfelelően eljárni. Követhetitek például az 59. ábrán látható tervjavaslatot.



59. ábra. A hasznos szokás kialakításának tervjavaslata

HOGYAN LEHET MEGVÁLTOZTATNI EGY NEMKÍVÁNATOS SZOKÁST

A szokások megváltoztatása nem egyszerű. Ez azért van, mert szilárdan be vannak rögzülve a tudatalattiban. A megfelelő körülmények között az agy automatikusan „bekapcsol” egy szokásos viselkedésmódot, amelyet *viselkedési sztereotípiának* is neveznek.



Olvassátok el *Esopus* Békák című állatmeséjét! Beszéljétek meg!

- Miért nem akart a béka átköltözni egy kényelmesebb és biztonságosabb helyre?
- Kire emlékeztet a viselkedésével?

Békák

Két béka élt egymás szomszédjában. Az egyik egy mély tóban az út közelében, a másik pedig az úton, ahol szinte egyáltalán nem volt víz.

A tóban élő béka azt tanácsolta a szomszédjának, hogy költözzön át a tóba, ahol kényelmesebb és nyugodtabb életet élhet. De az visszautasította, mondván, hogy ragaszkodik az élőhelyéhez, és nem akarja elhagyni addig a pillanatig, ameddig egy kocsi át nem futott rajta az úton.



(*Esopus* állatmeséje)

Különösen nehéz megszabadulni azoktól a szokásoktól, amelyek függőséget okoznak, mint például a dohányzás, az alkohol és a kábítószeres használata. Ebben az esetben nemcsak fizikai függőség alakul ki (amelyben a szervezet már nem képes ezen anyagok nélkül létezni), hanem pszichológiai is.

A szokás megváltoztatása nagyon nehéz folyamat, amely megköveteli az elhatározást, tervezést és kitartást.

A szokás megváltoztatásához a következőket kell tenni:

- Tudatosítani, hogy mit szeretnétek megváltoztatni.
- Pszichésen ráhangolódni a változásra.
- Változási tervet készíteni.
- Kitartóan gyakorolni a szükséges készségeket.
- Megjutalmazni magatokat a sikerekért.

A NEMKÍVÁNATOS SZOKÁS MEGVÁLTOZTATÁSÁNAK TERVJAVASLATA

Ha csökkenteni szeretnétek a telefon használatával töltött időt, tanulmányozzátok át figyelmesen a 60. ábrán látható tervjavaslatot!

1

Tegyétek „láthatatlanná” a szokást!



Ha le akarjátok csökkenteni a telefon használatával töltött időt, tegyétek le egy másik szobában, hogy ne essetek kísértésbe!

2

Tegyétek kevésbé vonzóvá a szokást!



Gondoljatok arra, milyen következményei vannak ennek a szokásnak a szemetek és a nyaki gerincetek betegségeinek kialakulásában!

3

Tegyétek összetetté a szokást!



Nehezítsétek meg az okostelefonhoz való hozzáférést, korlátozzátok az időt, töröljétek azokat az alkalmazásokat, amelyek „ellopják tőletek az időt”!

4

Az elért sikerekért jutalmazzatok meg magatokat!



Például miután eltöltöttetek egy órát okostelefon nélkül, finom gyümölcsökkel jutalmazhatjátok meg magatokat.

60. ábra. Egy nemkívánatos szokás megváltoztatásának tervjavaslata

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Elemezzétek a természeti és társadalmi környezet hatását a szokások kialakulására! Mely tényezők kedveznek a hasznos szokások kialakulásának, és melyek nem?
2. Olvassátok el a helyzeteket! Határozzátok meg, hogyan befolyásolják a résztvevők szokásai a jólétüket! Milyen következményekkel járhatnak az ilyen szokások?

Misinek az a szokása, hogy kezet mos, amikor hazaérkezik.

Orsi szeret megsimogatni minden macskát, amellyel az utcán találkozik.

Matyi minden reggel beveti az ágycát és tornagyakorlatokat végez.

3. Elemezzétek két jó szokást – a kézmosást hazaérkezéskor és az időben történő lefekvést! Mondjátok el, hogy ezeknek a szokásoknak a kialakításában mely szakaszok lesznek közösek, és melyek eltérőek!
4. Írjátok tervet a mindennapi fizikai aktivitás szokásának kialakítására, pontosan meghatározott lépésekkel és időbeosztással!
5. Gondolkodjatok el azon, hogy milyen szokás segíthet nektek javítani az iskolai eredményeiteken! Írjátok ajánlást, hogyan lehet kialakítani az adott szokást!
6. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom különböztetni a hasznos, káros és semleges szokásokat.



Tudom, hogyan lehet kialakítani egy hasznos szokást. 

Értem, miért kell megszabadulni a káros szokásokról. 

11. §. Egészség és életmód

- AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD SZABÁLYAI
- ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK



A paragrafusban:

- megismeritek az egészséges életmód szabályait;
- elemzitek az egészséges életmód előnyeit;
- megvizsgáljátok az egészségre kedvező hatást gyakorló életvezetési készségeket;
- értékelitek az életvezetési készségeitek fejlettségi szintjét;
- megtanuljátok összeállítani az egészséges életmód tervét.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD SZABÁLYAI

Az *egészséges életmód* olyan viselkedés, amely hozzájárul az alapvető szükségletek kielégítéséhez és az általános jólét – a jó közérzet, a belső világ harmóniája, kiegyensúlyozott kapcsolatok a környezettel, értelmi és szellemi fejlődés – eléréséhez. Ezt megkönnyíti az egészséges életmód kulcsfontosságú szabályainak betartása (61. ábra).

Fejleszd a spiritualitásodat:

építsd fel életedet az egyetemes értékek alapján, tudatosítsd magadban az életcélokat (küldetésedet), ne állj meg a fejlődés és az önfejlesztés útján!

Gondoskodj a testedről:

tápláld, eddzed, erősítsd és tartsd tisztán!

Fejleszd az értelmeket:

használd ki a lehető legjobban az agyad lehetőségeit, tanulj tanulni, élvezd a tanulást, tanulj egy életen át!

Őrizd meg az érzelmi egyensúlyodat:

becsüld magad, higgy magadban, tekintsd optimistán az életre, tanulj meg stabilnak lenni a nehéz életkörülmények között!

Az emberekkel való kapcsolatokban:

kövess az arany szabályt: *Bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak!*

61. ábra. Az egészséges életmód szabályai



Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg az egészséges életmódot folytató híres emberekről szóló információval! Az internet segítségével keressetek más példákat is! Meséljétek róluk!

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ELŐNYEI

Az egészséges életmód elősegíti a fizikai, lelki és szociális egészséget.



Alkossatok négy csoportot, és a 62. ábra felhasználásával írjatok forgatókönyvet az egészséges életmód alább megnevezett alapelveinek előnyeiről szóló társadalmi célú hirdetésekhez:

1. csoport: racionális táplálkozás;
2. csoport: fizikai aktivitás;
3. csoport: személyes higiénia;
4. csoport: jó pihenés!

Készítsétek el a reklámfilmeket, és osszátok meg őket a közösségi médiában!

Helyes táplálkozás

- Energiát ad.
- Segít az ideális testsúly fenntartásában.
- Biztosítja a szervezet normális fejlődését.
- Erősíti az immunrendszert.
- Javítja a hangulatot.
- Táplálja az agyat, javítja a szellemi képességeket.



Teljes értékű pihenés

- Jó hangulatot biztosít.
- Véd a stressz ellen.
- Megújítja a munkaképességet.
- Javítja a memóriát.
- Növeli a reakciósebességet.



Személyes higiénia

- Véd a fertőzések ellen.
- Javítja a megjelenést (tiszt bőr, ápolt haj).
- Visszaállítja a kellemes testszagot.
- Javítja a hangulatot.

Testmozgás

- Erősíti az immunrendszert.
- Edzi az izmokat.
- Javítja a testalkatot.
- Javítja a vérkeringést.
- Segít fenntartani az egészséges testsúlyt.
- Csökkenti a stresszt.
- Energiával tölt fel.
- Javítja a hangulatot.
- Növeli a koncentrációt.
- Fejleszti a memóriát.

62. ábra. Az egészséges életmód előnyei

DÖNTSETEK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD MELLETT

Tudományosan bizonyított, hogy az egészséges életmódot folytató emberek hosszabb ideig élnek, sikeresebben valósítják meg önmagukat és nagyobb elégedettséget tapasztalnak az életben. *Az egészség annyival magasabb rendű minden más kincsnél, hogy egy egészséges koldus boldogabb, mint egy beteg király* – mondta Arthur Schopenhauer német filozófus.

Az egészség javára hozott döntések meghozatala érdeklődést és némi erőfeszítést igényel.

Theodore Roosevelttel amerikai elnök azt mondta: *Tedd meg, amit tudsz, azzal, amid van, ott, ahol vagy*. Ehhez az alább olvasható tanácsok hasznosak lesznek.

1. Fogalmazzatok meg olyan célokat, amelyek segítenek javítani az egészségeteket, és írjátok kártyákra őket!
2. Válasszatok egy célt, amelyet rövid idő alatt elérhettek (néhány naptól legfeljebb két hétig)!
3. Írjátok tervet a cél elérése érdekében! Több részből, egyszerű lépésekből kell állnia.
4. Minden alkalommal elemezzétek, hogy sikerül-e követni a tervet, gratuláljatok magatoknak minden siker elérése esetén!
5. Ha valami nem sikerül – kérjeteek segítséget, próbálkozzatok újra, vagy módosítsátok a tervet!

Hogyan válasszunk célt

A célnak elérhetőnek és erőfeszítésre érdemesnek kell lennie. Ha valóban el akartok érni valamit, de az sok időt vesz igénybe, osszátok fel a célt több rövid szakaszra!

Úton a cél felé

Mivel az egészséges életmód valódi előnyei csak bizonyos idő elteltével mutatkoznak meg, ne felejtsetek el megjutalmazni magatokat a legkisebb sikerért. Tegyetek valamit, ami boldoggá tehet, például nézzetek meg egy érdekes filmet, vagy csináljatok valami mást, ami örömet és elégedettséget okoz.

Koncentráljatok a sikerekre! Emlékezzetek erre a pillanatra, és idézzétek fel, amikor valami nem sikerül! A fontos célok elérése nem könnyű. Ha hirtelen úgy érzitek, hogy nincs előrelépés, vagy akár egy lépést is hátrafelé haladtatok, ne essetek kétségbe. Módosítsátok a terveiteket, vagy próbálkozzatok újra!

ÖSSZEÁLLÍTJUK AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD TERVÉT

1. Csukjátok be a szemeteket, és képzeljétek el, milyenek szeretnétek lenni egy év múlva! Figyelmesen vizsgáljatok meg minden részletet, hallgassátok meg, mit mondanak rólatok, örüljétek a végbement változásnak!
2. Nyissátok ki a szemeteket, és írjátok le, amit elképzeltetek! Hasonlítsátok össze a jelenlegi helyzettel! Milyen szokásaitokat kellene megváltoztatni? Milyeneket kialakítani? Válasszatok ki egy ilyen szokást, és tűzzétek ki célul! Indítsatok önfejlesztési projektet, felhasználva a 106. oldalon található tanácsokat!
3. Állítsátok össze az egészséges életmód tervét, például napirend formájában! Ne felejtsetek ki a tervből:
 - a rendszeres testmozgást. Igyekezzetek mindennap aktívan mozogni (sportoljatok, sétáljatok a kutyával stb.);
 - az elegendő alvást;
 - a kiegyensúlyozott táplálkozást. Részesítsétek előnyben a friss, egészséges termékeket;
 - tíz olyan elfoglaltság listáját, amelyek örömet okoznak nektek (zenehallgatás, futballozás, séta a barátokkal stb.). Mindennap csináljatok valamit ezek közül;
 - mindennap szánjatok időt a lelki fejlődésetekre: gondolkodásra, naplővezetésre, jó filmek megtekintésére, olvasásra;
 - ne feledjétek, hogy az egészséges kapcsolatok – a jólét elengedhetetlen részei. Ne felejtsetek el kellemes meglepetéseket okozni a családtagjaitoknak és barátaitoknak (nem csak a születésnapjukon)!



AZ ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK ÉS AZ EGÉSZSÉG

Élete során az ember sokféle ismeretre, készségre és szokásra tesz szert. Ezek között vannak sajátos, úgynevezett *pszichoszociális* vagy *életvezetési készségek*.

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) meghatározása szerint az *életvezetési készség* – az ember alkalmazkodási képessége a jelenlegi világban, a mindennapi élet nehézségeinek leküzdése.

A tudósok arra a következtetésre jutottak, hogy az életvezetési készségek kedvezőek az egészségre, de ugyanúgy tanulni kell őket, akár a matematikát vagy történelmet.



- Alkossatok három csoportot az életvezetési készségek alap-típusai alapján:
 1. *csoport*: érzelmi-akarat;
 2. *csoport*: intellektuális;
 3. *csoport*: szociális!
- Osszátok fel egymás között a 108-110. oldalon található információkat, és készítsetek tájékoztatót a megfelelő életvezetési készségek összetételéről!
- Magyarázzátok el, hogyan befolyásolják ezek az egészséget!
- Mutassátok be a csoportok munkájának eredményeit az osztályban!

Az egészségre kedvezően ható érzelmi-akarat készségek

Az önkontroll képessége:

a harag megnyilvánulásának ellenőrzése; a szorongás leküzdése; a kudarc kezelése.

A stressz irányítása:

időbeosztás; pozitív gondolkodás; a relaxáció módszerei; a bánat, veszteség, sérülés, erőszak túlélése.

A siker motivációja és az akarat erősitése:

hit abban, hogy te vagy életed irányítója; sikerre hangolás; koncentráció a cél elérésére; a kitartás és a munkabírási fejlesztese.

Az egészségre kedvezően ható intellektuális készségek

Önismeret és önértékelés:

az egyediség tudatosításának képessége; pozitív hozzáállás önmagunkhoz, az emberekhez és az életkilátásokhoz; a képességek és lehetőségek reális értékelése, mások véleményének, értékelésének adekvát fogadása; a jogok, szükségletek, értékek és prioritások tudatosítása; életcél kijelölése.

A problémák elemzése és döntéshozatal:

a probléma lényegének és okának meghatározása; a probléma-megoldás lehetőségeinek megfogalmazása; minden megoldási lehetőség várható következményének előrelátása önmagunkra és másokra nézve; a legjobb döntés kiválasztása.

Kritikus gondolkodás:

a tények és mítoszok megkülönböztetése; hozzáállás, értékek, szociális normák és sztereotípiák elemzése; a kortársak és a média hatásának elemzése.

Az egészségre kedvezően ható szociális készségek

Hatékony társalgás:

aktív hallgatás (jó hallgatóság); a gondolatok egyértelmű kifejezésének képessége szorongás és önvád nélkül; gesztusok alkalmazása; adekvát reakció a kritikára; segítség kérése.

Együttérzés (empátia) képessége:

más emberek érzéseinek és problémáinak megértési képessége; támogatás és segítségnyújtás.

Konfliktusok megoldása:

a nézet- és érdekkonfliktusok megkülönböztetésének képessége; nézetkonfliktusok megoldása tolerancia alapján; érdekkonfliktusok megoldása konstruktív megbeszélések alapján.

Társadalmi nyomás ellensúlyozása:

a magabiztos viselkedés készségei; kiállás a saját érdekek mellett és a kockázatos ajánlatok elutasítása; a diszkrimináció megakadályozása.

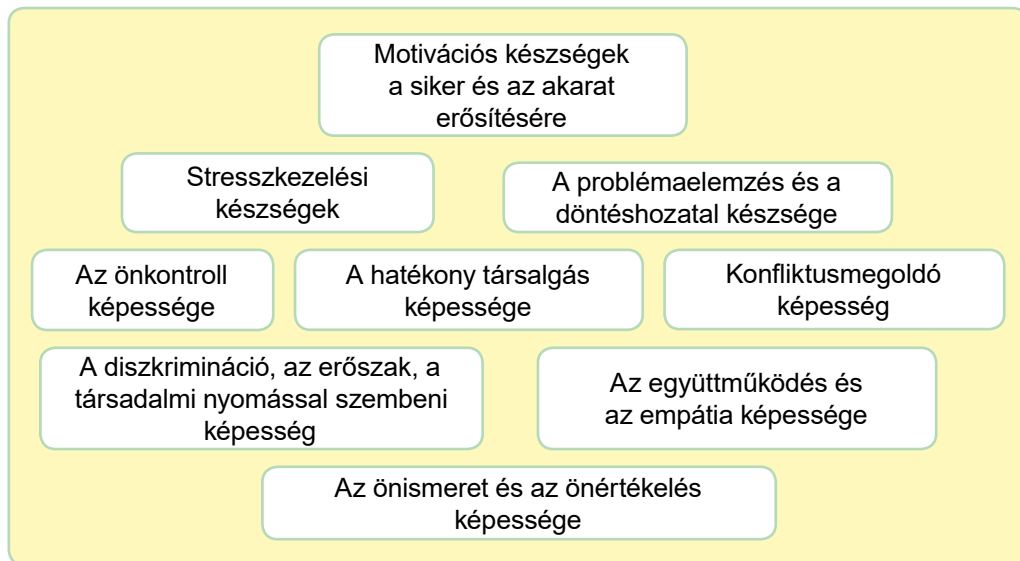
A csapatmunkában való együttműködés képessége:

együttműködés csapattagként, más emberek munkájának az elismerése; vezetői készségek; képesség kapcsolatok kialakítására, motivációra és meggyőzésre.



Értékeljétek az életkészségeitek kialakulásának szintjét! Ehhez írjátok le az életvezetési csoportokat külön kártyákra, és rendezzétek el a kártyákat gyémánt alakú minta szerint (63. ábra):

- felül – egy kártya a legnagyobb mértékben fejlett képességekkel;
- alul – egy kártya a legkevésbé fejlett készségekkel;
- a többi kártyát helyezzétek el középen. Két kártyát a második és a negyedik sorban, három kártyát a harmadik sorban!



63. ábra. Példa az életkészségek rendezésére kialakulásuk szintje szerint

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Magyarázzátok meg, miért szükséges egészséges életmódot folytatni!
2. Nevezetek meg legalább öt olyan életvezetési készséget, amelyek kedvezően hatnak az egészségre!
3. Válasszátok ki az egészségre kedvezően ható szokásokat!

Pesszimista
gondolkodás

Az ígéretek
betartása

Becsületesség

Gondoskodás a
környezetről

Optimista
gondolkodás

A hibák
beismerésének
elutasítása

4. Hasonlítsátok össze a rendszeres testmozgás és az egészséges táplálkozás egészségre gyakorolt hatásait! Mi a közös bennük, és miben különböznek?
5. Elemezzétek a környezeteteket! Gondoljatok egy olyan személyre, aki egészséges életmódot folytat! Mérlegeljétek, milyen előnyei származnak ebből! Milyen egészséges szokásokat kölcsönözhetnek tőle?
6. Egy héten át jegyezzetek fel mindent, amit tesztek! Elemezzétek az életmódokat! Egészségesnek mondható? Mit lehetne megváltoztatni? Hogyan?
7. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem az egészséges életmód szabályait. ☆☆☆

Meg tudom nevezni az egészséges életmód legalább négy előnyét.



Meg tudom ítélni az életvezetési készségeim fejlettségi szintjét.



Meg tudom választani a céljaimat és össze tudom állítani az egészséges életmód tervét. ☆☆☆

12. §. A betegségek megelőzése

- BETEGSÉG • IMMUNRENDSZER
- FERTŐZÉS • MEGELŐZÉS



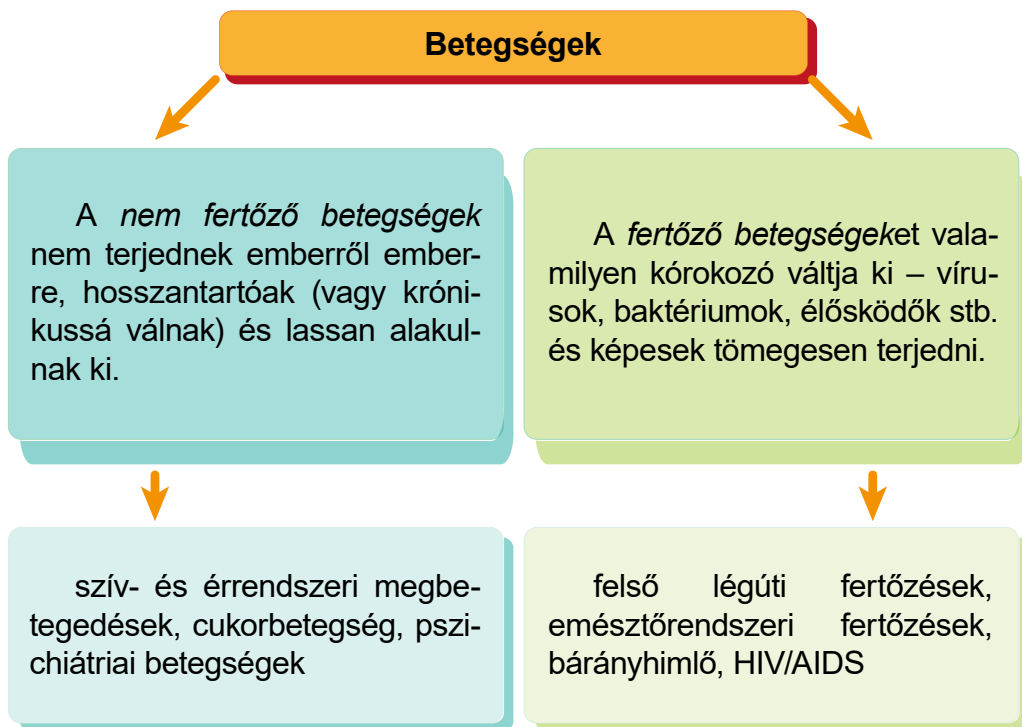
A paragrafusban:

- felidézitek, milyen betegségek léteznek;
- elemzitek a szervezet védekező reakcióit, a fertőzések lehetőségeit és az immunitás típusait;
- megbeszélitek, milyen módszerekkel lehet megelőzni a fertőző és nem fertőző betegségeket;
- megbeszélitek, mit tesz az állam a közegészségügy területén.

MILYEN BETEGSÉGEK LÉTEZNEK

Napjainkban nagyon nehéz akár egy olyan embert is találni, aki még soha nem volt beteg. Ezért mindenkinek tudnia kell, hogy milyen betegségek léteznek, hogyan előzhetőek meg, és hogyan újítható meg az egészség egy betegség után.

A *betegség* – a szervezet létfontosságú funkcióinak sérülése különböző károsító tényezőinek hatására. A betegségek összességét két csoportba sorolják: fertőző és nem fertőző (64. ábra).



64. ábra. A betegségek típusai



- Rendezzettek ötletbörzét! Nevezetek meg néhány betegséget! Állapítsátok meg, melyek fertőzőek, és melyek nem!
- Véleményetek szerint mely betegségek – a fertőzőek vagy nem fertőzőek – gyakoribbak serdülőkorban?
- Nézzétek meg a videót a QR-kód segítségével! Vannak hasznos baktériumok? Mit értünk a betegség tünete alatt? Milyenek lehetnek? Hogyan csökkenthető a fertőző betegségek kialakulásának kockázata?

A SZERVEZET VÉDEKEZŐ REAKCIÓI

Az emberi egészséget védekező reakciók támogatják, amelyek célja a testen belüli egyensúly fenntartása és a külső körülményekhez való alkalmazkodás. A szervezet védelmi reakciói fájdalom, gyulladás és hőmérséklet-emelkedés formájában jelentkeznek.



A *fájdalom* riasztási jel, egy beteg szerv „segítségkiáltása”. Ez a fájdalomreceptorok ingerlésének következménye. Fájdalom esetén megnövekszik a biológiailag aktív anyagok kiválasztása.

A *gyulladás* a behatolás területére lokalizálja a fertőzést, és korlátozza annak terjedését a szervezetben.

A *hőmérséklet emelkedése* segít leküzdeni a fertőzést, mivel a legtöbb mikroorganizmus magas hőmérsékleten gyorsan elpusztul. A magas hőmérséklet serkenti az anyagcsere-folyamatokat és a test egyéb védőreakcióit is. De ha a hőmérséklet meghaladja a 39 fokot, akkor már nem tölt be védekezési szerepet. További növekedése az idegrendszer és a vérfehérjéinek kicsapódásához vezethet.

A védőreakciók kezelésében a főszerep az ideg- és az endokrin rendszeré. Ez utóbbi hormonokat választ ki – biológiailag aktív anyagokat, amelyeket a vérben terjednek, és jeleket továbbítanak az egész testben. A stressz, az alkohol és a kábítószer-használat, valamint bizonyos gyógyszerek gyengítik a szervezet védekező reakcióit.



- Miért nem ajánlják az orvosok a láz csillapítását megfázás és influenza esetén, ha az nem haladja meg a 38 fokot?
- A szervezet mely rendszerei felelősek a védekező reakciók irányításáért?
- Milyen tényezők gyengíthetik a szervezet védekező reakcióit?

IMMUNITÁS

Ha egy fertőzés bekerül a szervezetbe, úgynevezett immunreakció lép fel. Ebben részt vesznek a védőszervek és -folyadékok, valamint néhány anyag, beleértve a legfontosabbakat – az antitesteket.

Az immunitás fő funkciója – a veszélyes „idegenek” (mikrobák, vírusok, toxinok) felderítése és elpusztítása. Megkülönböztetünk veleszületett immunitást, amely öröklődik, és szerzett immunitást, amely betegség vagy védőoltás eredményeként alakul ki.

Az embereknek veleszületett immunitásuk van a keleti marhavésszel és számos más fertőzéssel szemben, amelyek veszélyesek az állatokra.

Egyes fertőző betegségekben az emberi test olyan antitesteket termel, amelyek sok éven át fennmaradnak. A következő alkalommal, amikor ez a fertőzés bekerül a szervezetbe, azt már könnyen leküzdheti.

Ilyen módon alakul ki az immunitás védőoltás segítségével. A szervezetbe legyengített kórokozó (vagy sok esetben csak annak töredékei) kerül be, és ez hozzájárul az antitestek kialakulásához. A vakcinák segítenek megelőzni számos veszélyes betegség – kanyaró, gyermekbénulás, tuberkulózis stb. – járványos elterjedését.

Védőszervek és -folyadékok („erődítmények”, „hadsereg”)

- lép és nyirokcsomók – limfociták „seregét” tartalmazzák, és szűrőként működnek a fertőzés terjedésének útján
- intercelluláris folyadék, vér és nyirokfolyadék – szállítják a limfocitákat, eltávolítják a méreganyagokat

Védőfelszerelés („fegyverek”)

- antitestek, biológiailag aktív anyagok, hormonok – elpusztítják a fertőzést



Nézzétek meg az immunitásról szóló videót!

- Mi az immunrendszer feladata?
- Hogyan alakul ki az immunitás?

A FERTŐZŐ BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉNEK MÓDSZEREI

Az antibiotikumok és vakcinák feltalálása óta az emberiségnek van reménye arra, hogy örökre legyőzze a veszélyes fertőzéseket.

A XX. század közepéig azt jósolták, hogy ez a következő húsz-harminc évben megtörténik. Azonban az egyetlen fertőzés, amelyet eddig sikerült legyőzni, a himlő. Ehelyett számos, korábban ismeretlen fertőző betegség jelent meg. Ezek a HIV-fertőzés, az ebola-láz, a koronavírusok által okozott atípusos tüdőgyulladások.

A fertőző betegségek megelőzésére irányuló intézkedéseket nemzetközi, állami és személyes szinten hajtják végre.

Nemzetközi szinten a vezető szerepet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) tölti be. Ez a szervezet globális szinten gondoskodik az egészségügyi problémákról, figyelemmel kíséri a járványhelyzetet a világ minden országában. Ha a járvány sok országra áttérjedt, a WHO pandémiát (görögül *pan* – minden, *demos* – emberek), azaz világjárványt hirdet.

Állami szinten a fertőző betegségek megelőzéséért speciális szolgálatok felelnek, akik ellenőrzik a vízminőséget, az élelmiszeripari termékek minőségét az üzletekben és piacokon, a tisztaságot a vendéglátóipari létesítményekben, a szennyvízelvezetés állapotát.

Egyéni szinten mindenkinek gyakorolnia kell a személyes higiéniát, megelőző védőoltásokat kell kapnia és egészséges életmódot kell folytatnia, amely segít az immunrendszer megerősítésében.



Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a védőoltásról szóló videót! Beszéljétek meg!

- Milyen halálos vírusról szól a videó?
- Honnan merítette Edward Jenner a védőoltással kapcsolatos ötletét?
- Kin végezte el az első védőoltást?

A FERTŐZŐ BETEGSÉGEK SZEMÉLYES SZINTŰ MEGELŐZÉSÉRE VONATKOZÓ SZABÁLYOK

A fertőző betegségek megelőzését megkönnyíti a megelőzés általános szabályainak betartása (65. ábra).

Kezeljétek és tároljátok megfelelően az élelmiszereket!

Az élelmiszer baktériumokat hordozhat. Mossátok rendszeresen a kezeiteket, az edényeket és felületeket, amikor bármilyen étellel, különösen nyers hússal dolgoztok! Mindig mossátok meg a gyümölcsöket és zöldségeket! Készítsétek és tároljátok az ételt a megfelelő hőmérsékleten!

Rendszeresen mossátok kezet!

A kezünk felületén baktériumok lehetnek, ezért fontos megmosni őket még akkor is, ha tisztának tűnnek.

Köhögjétek és tüsszentsetek a ruhaujjatokba vagy a könyök-hajlatba!

Ha a ruhátok ujjával vagy könyök-hajlattal eltakarjátok a szátokat, csökkenti a vírusok és baktériumok terjedését, megvédve más embereket a fertőzésektől.

Ne osztozzatok a személyes tárgyaitokon!

Kerüljétek a nem fertőtleníthető személyes tárgyak, például fogkefék és borotvák megosztását másokkal, és csak saját törülközőt és fésűt használjatok!

Oltassátok be magatokat!

A vakcinák számos fertőző betegséget megelőznek. Bizonyos oltásokat gyermekkorban, néhányat felnőttkorban, néhányat pedig különleges helyzetekben, mint például terhesség vagy utazás esetén kell beadni.

Maradjatok otthon, ha betegek vagytok!

Ha betegek vagytok, maradjatok otthon és pihenjétek! Gyorsabban felépültek, és nem terjesztitek a kórokozókat.

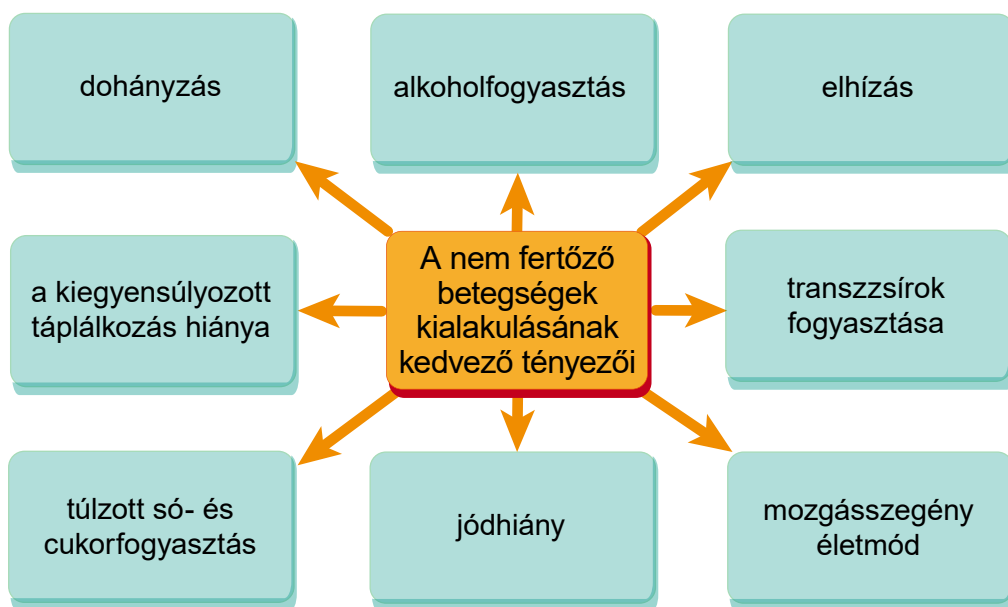
65. ábra. A fertőző betegségek megelőzésének szabályai



- Milyen betegségmegelőzési szabályokat (65. ábra) szoktatok betartani?
- Válasszatok ki két szabályt, és elemezzétek, milyen következményekkel járhat, ha nem tartják be őket!

A NEM FERTŐZŐ BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE

A *nem fertőző betegségek* fájdalmas állapotok, amelyek nem terjednek emberről emberre, lassan fejlődnek ki és hosszú ideig tartanak. Ezek az elhalálozás, a krónikus betegségek és a fogyatékoság vezető okai. A nem fertőző betegségek kialakulásának kedvező tényezőit a 66. ábra mutatja.



66. ábra. A nem fertőző betegségek kialakulásának kedvező tényezői

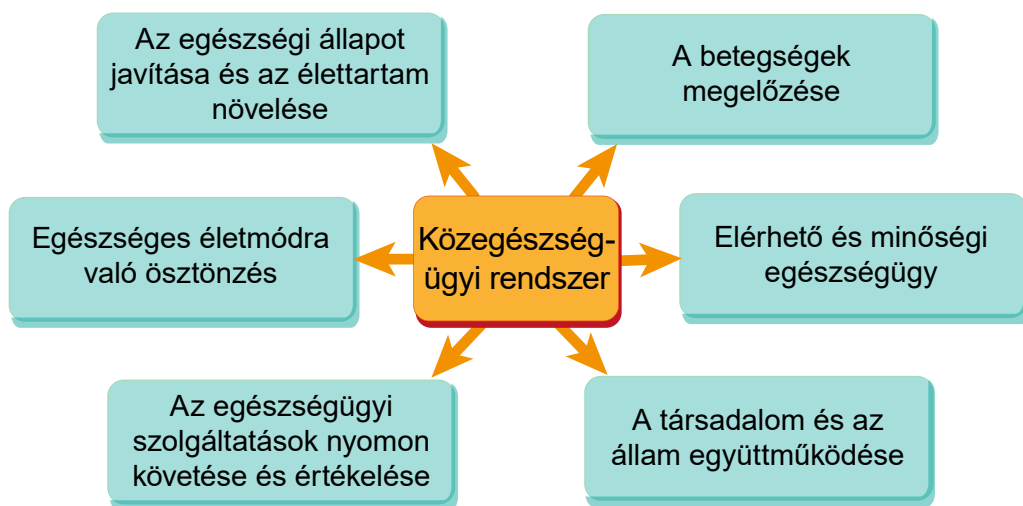
A nem fertőző betegségek öt kategóriája – szív- és érrendszeri betegségek, rák, légúti- és tüdőbetegségek, cukorbetegség és mentális zavarok – felelős a világ haláleseteinek 70%-ért.

Napjainkban az elhízás problémája minden korosztály körében egyre súlyosabbá válik. A túlsúlyos serdülők egészségtelenül táplálkoznak és mozgásszegény életmódot folytatnak. Ha ezt a problémát nem oldják meg időben, felnőttkorban II. típusú cukorbetegséghez, szívbetegséghez, rákhoz és ezek következtében korai halálhoz vezethet.

KÖZEGÉSZSÉGÜGY ÉS NEM FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

2016-ban Ukrajnában jóváhagyták a közegészségügyi rendszer fejlesztésének koncepcióját. Ennek a rendszernek kell biztosítani az optimális feltételek megteremtését a lakosság egészségének fenntartásához és megerősítéséhez, a betegségek megelőzéséhez, a lakosság életminőségének javításához és a várható élettartam növeléséhez.

A csaláadorvoslás fontos szerepet játszik a betegségmegelőzésben és az egészségfejlesztésben. Ez egy olyan orvostudományi ág, amely arra összpontosít, hogy teljes körű orvosi ellátást nyújtson az egész család számára, nem pedig minden egyes személynek külön-külön. A csaláadorvosi rendelő az első kapcsolatokat az egészségügyi rendszerrel. A csaláadorvosok figyelembe veszi a genetikákat, vizsgálatokat végez, és tanácsot ad az életmóddal és a gyógykezeléssel kapcsolatban. Olyan szakemberekhez is irányíthat benneteket, akik speciális orvosi ellátást nyújtanak (szemész, ortopéd sebész stb.).



67. ábra. A közegészségügyi rendszer egyes feladatai



Nézzétek meg figyelmesen a 67. ábrát, és nevezzétek meg a közegészségügyi rendszer egyes feladatait! Beszélgétek meg, hogyan értelmeztétek azokat!

Az ukrán közegészségügyi központ a következő területeken figyeli a lakosság egészségének állapotát:

- a lakosság születési és halálozási aránya;
- fertőző és nem fertőző betegségek;
- szociális és mentális egészség;
- az anyák és a gyermekek egészsége, reprodukív egészség;
- a környezet állapotának hatása a lakosság egészségére;
- foglalkozási megbetegedések és munkavédelem;
- sérülések és erőszak;
- az orvosi ellátás során továbbított fertőzések;
- a kórokozókkal szembeni rezisztencia;
- immunizáció;
- egyéb területek, amelyek nem szerepelnek az előzőekben.



KÖZEGÉSZSÉGÜGYI
KÖZPONT



- Magyarázzátok el, miért előnyös az állam számára, hogy megelőző intézkedéseket hajtson végre a lakosság számára!
- Olvassátok be a QR-kódot, menjete rá az *Ukrajna Egészségügyi Minisztériuma Közegészségügyi Központja* állami intézményének weboldalára! Keressetek információkat az immunizációról, és hozzatok létre egy megfelelő infografikát! Milyen kötelező oltásokat kell adni a gyermekeknek?
- Olvassátok be a QR-kódot, lépjete be a *közegészségügyi központ* weboldalára, és keressétek meg a régiótok területi profilját!
- Rendezzete ötletbörzét *A nem fertőző betegségek megelőzése településünkön* címmel! Beszéljéte meg, hogyan lehet növelni az egészséges életmóddal kapcsolatos tudatosságot!



A BETEGSÉG ELŐNYEI

A pszichológiai kutatások szerint az emberek hajlamosak megismételni azokat a cselekedeteket, amelyek örömet okoznak, és elkerülik a kellemetlen dolgokat. Sajnos, ami kellemes érzéseket okoz, káros lehet az egészségre a jövőben. A rossz szokások negatív következményei nem válnak azonnal nyilvánvalóvá, és az emberek ritkán társítják őket a jólét romlásával és a betegségekkel.

A „betegségből származó haszon” kifejezés csodálkozást vált ki. A betegség hasznossága abban nyilvánul meg, hogy jelzi a szervezet működési egyensúlyának zavarát fertőzés, sérülés vagy nem megfelelő életmód következtében.

Szerencsére az emberi szervezet képes regenerálódni. Ha egy személy felismeri a betegsége okát és megváltoztatja a viselkedését, akkor képes lesz teljes mértékben felépülni. Ha figyelmen kívül hagyja a jelzéseket, a következő alkalommal megbetegedhet egy másik, sokkal súlyosabb és esetleg gyógyíthatatlan betegségben.



Olvassátok el a *Hárman vagyunk* című példázatot! Gondolkodjatok el!

- Mire gondolt az orvos, amikor arra kérte a beteget, hogy álljon mellé?
- Miért fontos, hogy az orvos és a beteg egy csapatként dolgozzon? A gyógyulásba vetett hit segít a betegség leküzdésében?

Hárman vagyunk

Egy nap az orvos azt mondta a betegének: *Nézd, hárman vagyunk: én, te és a betegség. Ezért, ha az én oldalamon állsz, könnyebb lesz kettőnknek együtt legyőzni őt. De ha az ő oldalára állsz, nem leszek képes legyőzni mindkettőtöket.*

Ősi példázat



FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg azokat a tevékenységeket, amelyek segítenek a fertőző betegségek megelőzésében! Választásotokat indokoljátok meg!

A) Kezet mosni

B) Elkerülni a védőoltásokat

C) A ruhaujjba vagy könyökhajlatba köhögni, vagy tüsszenteni

D) Betegen menni iskolába

E) Megosztani a személyes tárgyakon

F) Helyesen feldolgozni és tárolni az ételeket

2. Olvassátok el az állításokat! Melyek igazak közülük, és melyek hamisak? Magyarázzátok meg a választásotokat!

- A szív- és érrendszeri betegségek főként az idős embereket veszélyeztetik. Így ez a probléma a kamaszokat nem érinti.
- Minden fertőző betegség cseppfertőzéssel jut be a szervezetbe.
- A védőoltások megvédik az embereket a legveszélyesebb betegségektől, amelyek a múltban helyi és világjárványokat okoztak.
- A betegség megelőzése – nemcsak orvosok érdeke, hanem az embereké is.

3. Nevezzetek meg legalább három olyan betegséget, amely megelőzhető védőoltással!

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem egyes betegségek terjedési módját. ☆ ☆ ☆

Megértem a betegségek megelőzésének fontosságát, például védőoltások segítségével. ☆ ☆ ☆

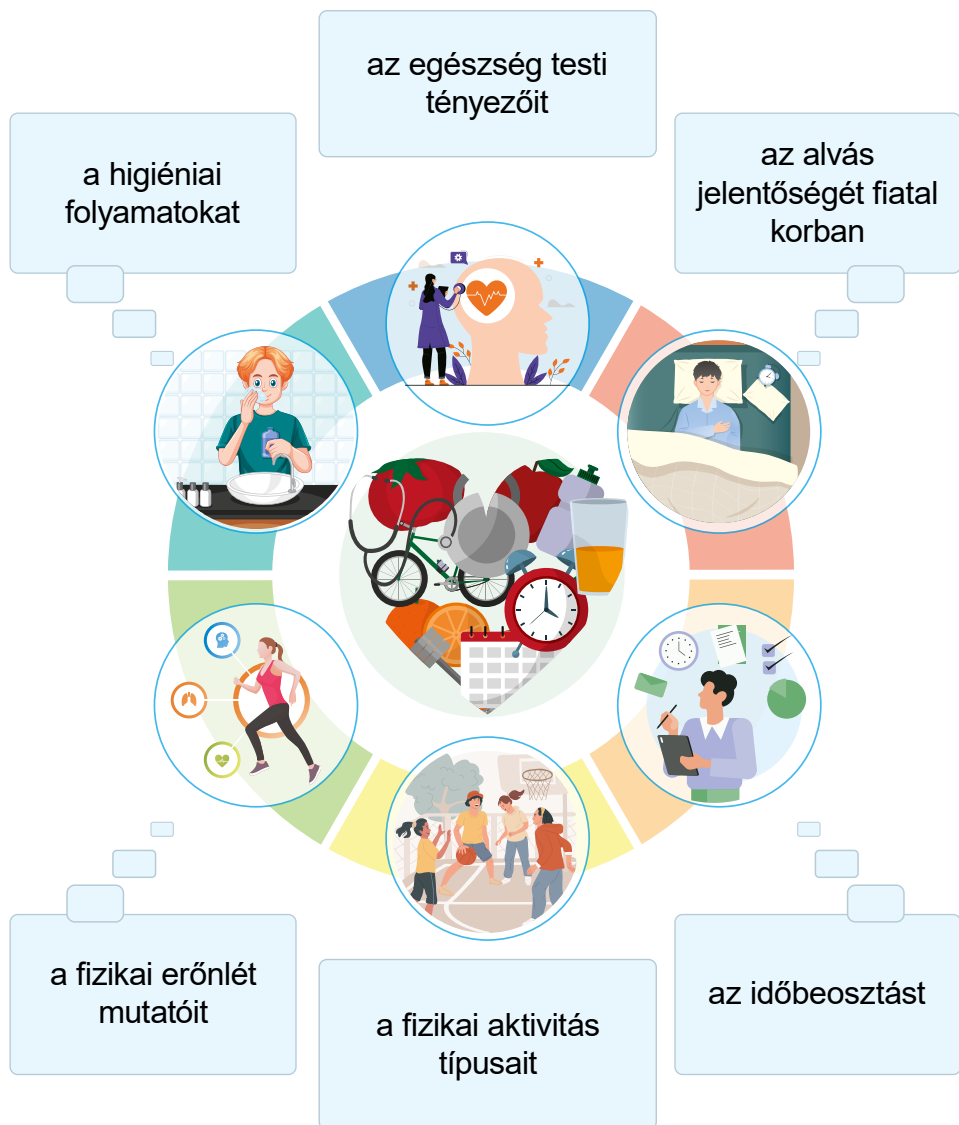
Meg tudom magyarázni a családi egészségügy egyes előnyeit.

☆ ☆ ☆

3. fejezet

Az egészség fizikai tényezője

Ebben a fejezetben tanulmányozzuk:



13. §. A fizikai egészség összetevői és ismertetőjelei

- A FIZIKAI EGÉSZSÉG ÖSSZETEVŐI
- FIZIKAI ERŐNLÉT
- A FIZIKAI ERŐNLÉT ÉRTÉKELÉSE



A paragrafusban:

- megismeritek a fizikai egészség összetevőit;
- megismeritek kortársaitok fizikai fejlődését és megtudjátok, hogyan nőhetnek meg;
- megtudjátok, miért fontos fenntartani a fizikai erőnlétet;
- értékelitek a fizikai erőnléteteket hat mutató alapján.

A FIZIKAI EGÉSZSÉG ÖSSZETEVŐI

Ahhoz, hogy éljünk, szükségünk van élelemre, vízre, mozognunk kell, pihenni és gondoskodni a testünkről. Ellenkező esetben kockáztatjuk a fizikai egészségünket, amely a lelki egyensúly és a magas életminőség alapja. A fizikai egészségünk „alappillérei” a személyes higiénia, a pihenés, egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás (68. ábra).

Határozzátok meg, hogy mitől függ a fizikai egészség állapota, és hozzátok létre a *Serdülőkori egészség* asszociatív sorozatot!



68. ábra. A fizikai egészség összetevői



Alkossatok négy csoportot a fizikai egészség összetevői szerint!

- Készítsetek tájékoztatót az adott összetevőről!
- Mi történik, ha nem törődünk ezzel az összetevővel?
- Mutassátok be az eredményeket az osztályban!

A SERDÜLŐKORÚAK FIZIKAI FEJLŐDÉSE

A *fizikai fejlődés* az ember természetének, testsúlyának, testfelépítésének és -működésének változása. A 10 és 13 éves kor közötti időszakot korai serdülőkornak nevezzük. A fiúknál egy-két évvel később kezdődik, mint a lányoknál.

A serdülőkorban a változások különös gyorsasággal mennek végbe: még nem érkezettél megszokni az új testedet, és az már újra megváltozott. Ez sok veletek egykorú társatoknál zavart okoz. Még a legnépszerűbb tinédzserek is órákat töltenek azzal, hogy a tükörbe nézzenek, valós vagy képzelt problémák miatt aggódnak, és igyekeznek tökéletesíteni magukat.

A kutatók bebizonyították, hogy a fiúk általában mélyreható változást akarnak: *Magas és kigyúrt szeretnék lenni*, míg a lányok inkább egy konkrét változást szeretnének: *Szeretném megváltoztatni az orrom hegyét, a szemszínemet, a frizurámat*.



Játsszatok *Kaleidoszkóp* játékot, és tudjátok meg, milyenek szeretnétek lenni a barátaitok! Ehhez többször alkossatok csoportokat a következő szempontok szerint!

- Barna, kék vagy zöld szemet szeretnétek?
- Egyenes vagy hullámos hajat szeretnétek?
- Teljesen vagy részben szeretnétek megváltoztatni a külsőtöket, esetleg nem változtatnátok semmit?
- Magasak, átlagos magasságúak vagy az átlagosnál alacsonyabbak szeretnétek lenni?

Sok tinédzser szeretne mihamarabb megnőni. A tudósok úgy vélik, hogy egy személynek örökletesen programozott magasságtartaléka van (kb. 30 cm). A magasságotok nemcsak az örökölt tulajdonságoktól, hanem a táplálkozás minőségétől, a fizikai aktivitástól és még a pszichológiai állapottól is függ.



Ha ti is meg akartok nőni, kövessétek a QR-kódot, és olvassátok el egy fiú történetét, aki a kitartásnak, az erős akaratnak és az ajánlások betartásának köszönhetően három év alatt 23 centimétert nőtt.

FIZIKAI ERŐNLÉT

Az ember fizikai egészségének egyik jele a fizikai erőnléte (69. ábra).

A jó fizikai erőnlétet gyakran összekeverik a jó fizikummal. A fizikai erőnlét azonban inkább az edzettségről szól, mint az esztétikáról. A jó fizikai erőnlétnek hat összetevője van: állóképesség (általános és izom), erő, ügyesség, rugalmasság és testösszetétel.

A fizikai egészség megfelelő szintjének fenntartása folyamatos törődést – megfigyelést, ellenőrzést – igényel. A fizikai egészség egyes jelei orvosi ellenőrzést igényelnek: megelőző vizsgálatok, röntgen- és ultrahangvizsgálatok, tesztek. Mások önállóan ellenőrizhetők, például a testhőmérséklet, a pulzusszám, a vérnyomás.

A fizikai erőnlét összetevői

- általános állóképesség
- izomzat-állóképesség
- erő
- ügyesség
- hajlékonyság
- testösszetétel

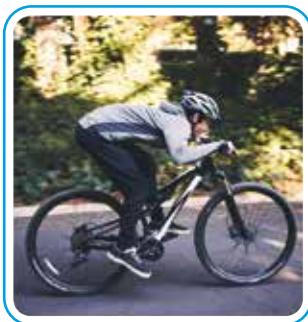


69. ábra. A fizikai erőnlét összetevői



Az ember fizikai tulajdonságai: a külső megjelenés jellemzői és fizikai erőnlét összetevői.

- Az ötletbörze módszerét alkalmazva nevezzétek meg az ember külső fizikai jellemzőit (magas, alacsony, közepes magasságú, sudár, görnyedt, karcsú, sovány stb.)!
- Beszéljétek meg, mely külső fizikai tulajdonságok jelzik a jó fizikai erőnlétet! Melyeket lehet megváltoztatni, és melyeket nem?



Általános állóképesség – az erőnlét legfontosabb összetevője, a mérsékelt fizikai erőfeszítés huzamos ideig tartó elviselésének képessége. Annak a mutatója, hogyan látja el a testet oxigénnel a szív és a tüdő. Az aerobik, a futás, az úszás – a legjobb módjai ennek a mutatónak a növelésére.

Izomzat-állóképesség – az izmok azon képessége, hogy hosszú ideig képesek elviselni a terhelést. A mérsékelt ütemben végzett ritmikus mozgások (mint például a biciklizés) segítenek fejleszteni egy adott izomcsoport állóképességét.



Izomerő – a szervezet azon képessége, hogy megtartsa, hordozza vagy elmozdítsa a súlyt. Mindenkinek szüksége van rá a hétköznapi teendők elvégzéséhez és a sérülések elkerüléséhez. Az izomerő fejlesztésére a legjobb módszer a súlyzós edzés.

Ügyesség – a mozdulatok összehangolt-sága és a gyors reagálás. Elsősorban a keleti harcművészetek, a vívás, a tenisz minden formája, a tollaslabda, tánc, úszás fejlesztik az ügyességet.



Hajlékonyság – az ízületek azon képessége, hogy maximális mozgástartományt biztosítsanak. A rugalmasság elvesztése izomhúzódásokhoz vezethet, míg az erős és rugalmas izmok idős korig biztosítják a fizikai aktivitást. A torna, a tánc, a harcművészetek, a jóga a rugalmasság fejlesztésére összpontosít.



Testösszetétel – a szervezetben található zsír és más szövetek tömegének aránya. Ez a mutató pontosabban jellemzi az erőnlétet, mint a testtömeg. Például egy sportoló testösszetétele egészségesebb lehet, mint egy olyan személyé, akinek azonos testtömege van, de nem sportol. A testösszetétel javítása érdekében az egészséges táplálkozást rendszeres testmozgással kell egyeztetni.

A FIZIKAI ERŐNLÉT ÖNÉRTÉKELÉSE

A fizikai egészség felmérésének fontos eleme az erőnlét önértékelése. Ellenőrizzék a fizikai erőnléti mutatókat az edzőteremben vagy otthon, és hasonlítsák össze őket az előző évi értékekkel!

Szükségeket lesz (70. ábra):

- stopperre;
- vonalzóra;
- kartondobozra;
- kézi dinamométerre;
- tornaszőnyegre.



70. ábra. Eszközök a fizikai erőnlét felméréséhez



- Mérjétek meg a mutatókat (T1-T5)!
- A táblázatok segítségével értékeljétek az eredményeiteket, és jegyezzétek fel őket a füzetben!
- Hasonlítsátok össze a kapott értékeket az előző évi eredményekkel!
- Vonjátok le a megfelelő következtetéseket!

Értékeljük a fizikai erőnlétünket

T1. Általános állóképesség (Lépcsőzéses-teszt).

3 percig járjatok a lépcsőn fel és le úgy, hogy öt másodperc alatt kétszer menjetek fel! 3 perc múlva üljetek le egy székre! Egy perc elteltével számoljátok meg pulzusotokat 30 másodpercig, az eredményt szorozzátok meg 2-vel! Megtudjátok, mennyi a pulzusszámotok 1 perc alatt.



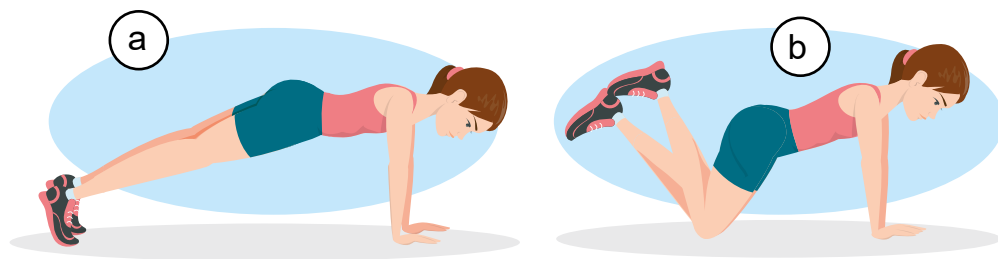
Értékeljétek állóképességeket a *Lépcsőzés-teszt* eredményei alapján!

Általános állóképesség	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Lányok	<82	82-90	92-96	98-102	>102
Fiúk	<72	72-76	78-82	84-88	>88

T2. Izomzat-állóképesség. A kéz-, a váll- és a mellizmok állóképességét fekvőtámaszok segítségével határozzák meg. Végezzetek el minél több teljes (71. a. ábra) vagy módosított (71. b. ábra) fekvőtámaszt.

Értékeljétek az eredményeiteket!

Izomzat-állóképesség	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Teljes fekvőtámasz	>48	34-48	17-33	6-16	<6
Módosított fekvőtámasz	>54	45-54	35-44	20-34	<20



71. ábra. Fekvőtámaszok

T3. Izomerő. A kézfej izomerejét kézi dinamométerrel lehet meghatározni (gyakran mutatványosoknál szokott lenni a parkokban). Teljes erőből megszorítva a dinamométert (72. ábra), megkapjuk az eredményt kilogrammokban.



72. ábra

Értékeljétek az eredményeiteket!

Izomerő	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Lányok	>40	38-40	25-37	22-27	<22
Fiúk	>70	62-70	48-61	41-47	<41

T4. Hajlékonyság. A hajlékonyság egyik mutatója az előrehajlás képessége. A teszt előtt végezzetek bemelegítést (előre-hátra dőlés, törzsfordítás).

Tegyetek a padlóra egy dobozt, rá egy vonalzót úgy, hogy a 10 cm jelzés egybeessen a doboz hozzátok közelebb lévő szélével (73. ábra). Üljetek le a padlóra, a talpatoknak érintenie kell a dobozt!

Lassan nyújtsátok előre a kezeteket minél messzebbre. Ujjatok hegyével érintsétek meg a vonalzót és maradjatok ilyen helyzetben 3 másodpercig. Jegyezzétek meg a vonalzon elért számot!

Eredményetek: a 3 próbálkozás közül a legjobb (ne próbálkozzatok javítani az eredményen hirtelen mozdulatokkal!).



73. ábra

Értékeljétek hajlékonyságotokat!

Hajlékonyság	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Lányok	>28	25-28	15-23	5-12	<5
Fiúk	>25	20-25	8-18	3-5	<3

T5. Ügyesség. Az ügyesség értékeléséhez végezzétek el a következő gyakorlatot! Jobb kézzel ütögetsetek a fejeteket! Ez nagyon egyszerű. Bal kézzel körkörös mozdulatokat végezzétek a hasatokon! Ez sem nehéz. És most ezt végezzétek egyszerre (74. ábra). 5-pontos skála szerint értékeljétek ügyességeiteket!



74. ábra

T6. Testösszetétel

A testösszetétel pontos meghatározásához speciális berendezéseket használnak. Hozzávetőlegesen meg lehet állapítani a testmagasság és a testtömeg arányai alapján is. A legnépszerűbb módszerek egyike a testtömegindex (TTI) meghatározása. Ezt a mutatót a biztosítótársaságok megrendelésére dolgozták ki, amelyek a TTI-t veszik figyelembe az egészséggel kapcsolatos kockázatok biztosításánál. Kutatások bizonyítják, hogy a nagyon alacsony vagy nagyon magas TTI-szel rendelkező emberek gyakrabban lesznek betegek. Ezért ők magasabb biztosítási díjat fizetnek.

A TTI kiszámításához:

- mérjétek meg a testmagasságotokat (méterben) és testtömegeteket (kilogrammban);
- számítsátok ki a TTI-t a következő képlettel.

$$TTI = \frac{\text{testtömeg}}{\text{testmagasság}^2} \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

Ha a TTI-tek 18,5 és 24,9 közötti – a testsúlyotok normális. Amennyiben kissé magasabb vagy kissé alacsonyabb, nem kell aggódni, mivel serdülőkorban a testetek egyenetlenül növekszik (néha szélességben, néha magasságban). Viszont, ha a TTI kevesebb mint 15 vagy több mint 30 – orvoshoz kell fordulni.

1 m 53 cm

45 kg

TTI = 45 : (1,5 × 1,5) = 20

Kisebb mint 18,5
túl alacsony testtömeg

18,5-24,9
normális testtömeg

25,0-29,9
túlsúly

30 felett
elhízás

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg a fizikai egészség összetevőit!
2. Válasszátok ki azokat a mutatókat, amelyek alapján meghatározható a fizikai erőnlét!

hajlékonyság

futási sebesség

izomerő

állóképesség

ügyesség

stressztűrő képesség

3. Állapítsátok meg az összefüggéseket!

1. Az izomerő –

a) az ízületek azon képessége, hogy maximális mozgástartományt biztosítsanak.

2. A hajlékonyság –

b) a mozdulatok összehangoltsága és gyors reakció.

3. Az ügyesség –

c) a test azon képessége, hogy megtartsa, hordozza vagy elmozdítsa a súlyt.

4. Nevezzétek meg példákat az erőnlét javítására szolgáló testmozgásra!
5. László testtömege 52 kg és 1,65 m magas. Számítsátok ki a testtömegindexét, és a TTI képlete segítségével állapítsátok meg, hogy melyik csoportba tartozik (túl alacsony testtömeg, normális, túlsúly, elhízás)!

$$TTI = \frac{\text{testtömeg}}{\text{testmagasság}^2} \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

6. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a fizikai egészség összetevőit. ☆ ☆ ☆

Tudok testmozgási formákat javasolni az erőnlét javítására.

☆ ☆ ☆

Fel tudom mérni az erőnlétemet. ☆ ☆ ☆

14. §. A fizikai aktivitás

- A FIZIKAI AKTIVITÁS
- AEROB GYAKORLATOK
- ANAEROB GYAKORLATOK
- KALÓRIATARTALOM
- ENERGETIKAI ÉRTÉK



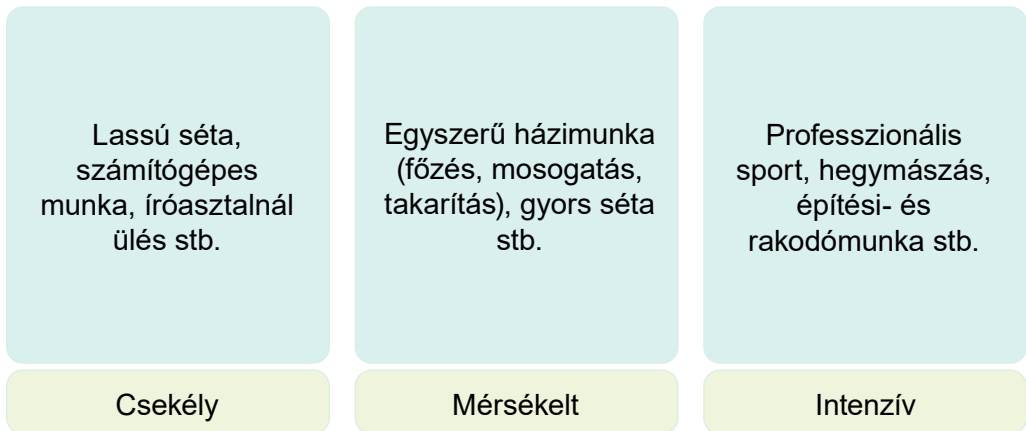
A paragrafusban:

- felidézitek a fizikai aktivitás formáit;
- elemzitek a fizikai aktivitás hatását az emberek fizikai, pszichológiai és társadalmi jólétére;
- megvizsgáljátok a fizikai aktivitás piramisát;
- meghatározzátok a táplálkozás sajátosságait Ukrajna Egészségügyi Minisztériuma ajánlásaival összhangban.

A FIZIKAI AKTIVITÁS

A *fizikai aktivitás* – azon mozgásformák összessége, amelyek során a szervezet energiát használ fel. Ez lehet sporttevékenység (úszás, futball vagy torna) vagy olyan hétköznapi elfoglaltság, mint a takarítás vagy kutyasétáltatás. A fizikai aktivitás formáinak többsége javítja a fizikai erőnlétünket.

A mozgás javítja az egészséget, elősegíti a koncentrációt és a tanulási képességet, csökkenti a stresszt és boldogabbá tesz minket. Ezért elengedhetetlen, hogy a napi tevékenységeink között szerepeljen a mozgás. Ez lehet séta az iskolába, sportos játékok vagy hobbisportolás (sportklubokban, sportszakkörben). A fizikai aktivitás lehet csekély, mérsékelt és intenzív.



75. ábra. A fizikai aktivitás formái



- Papírlapokra írjátok fel azokat a mozgásformákat, melyeket rendszeresen végeztek! Írjátok hozzá még három olyan mozgásformát, melyet szeretnétek kipróbálni a jövőben! Majd mondjátok el, miért vonzanak ezek benneteket!
- Határozzátok meg a három legnépszerűbb mozgásformát az osztályotokon belül!
- Végezzétek el az interaktív feladatot, és keressétek meg a fizikai aktivitás megnevezett formáit!

MOZGÁS ÉS EGÉSZSÉG

A mozgási aktivitás legalább három olyan alapelvét különböztetjük meg, amelyeket fontos az emlékezetünkbe vésni.

Az egyediség alapelve azt jelenti, hogy minden ember egyedi, ennek megfelelően tud alkalmazkodni a fizikai megterheléshez. A genetikai sajátosságok, az ember életkora, egészségi állapota hatással van az anyagcsere intenzitására, az idegrendszer és az endokrin rendszer működésére. Ugyanaz az edzésprogram az egyik embernek ideális, a másiknak viszont nem felel meg.

A rendszeresség alapelve a rendszeres edzés szükségességét jelenti. Ha a megterhelést abbahagyjuk vagy jelentősen csökkentjük, az eredmény, amit addig sikerült elérnünk, gyorsan elvész. Ez az alapelv egy népszerű mondásból ered: *Használd vagy veszítsd el!*

A folytonosság alapelve azt jelenti, hogy a megterhelést nem hirtelen, hanem fokozatosan kell emelni. Ha hanyagoljuk ezt az alapelvet, az sérüléshez vagy a gyakorlatok iránti érdeklődés elvesztéséhez vezet.

A fizikai aktivitás az általános jólét fenntartásának egyik legfontosabb tényezője, amely az egészség minden ágazatára – fizikai, pszichológiai és szociális – pozitív hatással van.



- Alkossatok három csoportot, és a tankönyvben szereplő tananyag segítségével (137-139. o.) írjátok fel külön lapokra, hogy miért előnyös a fizikai aktivitás a
 1. csoport: fizikai jólét;
 2. csoport: pszichológiai jólét;
 3. csoport: szociális jólét számára!
- Mutassátok be a csoportok munkájának eredményeit az osztályban, és készítetek plakátot *A mozgás előnyei* témára!

Előnyök a fizikai jólét számára

A testmozgás erőssé tesz bennünket, feltölt energiával, javítja a tartásunkat, a mozgáskoordinációt és a reakciók gyorsaságát. Edzi az izmokat (beleértve a szívizmot is), erősíti a csontokat, serkenti az anyagcserét, segít fenntartani az ideális testsúlyt, csökkenti a betegségek kialakulásának esélyét. A rendszeres edzés javítja sok szerv és szervrendszer teljesítményét. Ide sorolható:

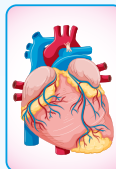
a **szív- és érrendszer** – annak köszönhetően, hogy az edzett szív kevésbé „használdik el”, hatékonyan szállítja az oxigént és a tápanyagokat a szervezet minden sejtjéhez;

a **légzőrendszer** – annak köszönhetően, hogy fizikai megterhelés esetén növekszik a tüdő térfogata és edződnek a légző izmok (az edzett sportolók kevésbé szenvednek a légszomjtól megterheléskor);

a **vázrendszer** – annak köszönhetően, hogy a tornagyakorlatok növelik a csontszövet tömörségét és a csontkapcsolódások rugalmasságát. A teljes értékű táplálkozással együtt ez a csontritkulás megelőzésének a legjobb módszere. A csontritkulás a kalciumnak a csontokból való kioldódása következtében alakul ki és bonyolult törésekkel fenyeget;

az **endokrin rendszer** – annak köszönhetően, hogy a testmozgás felgyorsítja az anyagcserét, megakadályozza az elhízást és a cukorbetegség kialakulását;

az **idegrendszer** – annak köszönhetően, hogy a rendszeres edzés javítja a mozgáskoordinációt és a reakciók gyorsaságát, ami elengedhetetlen azoknak, akik személygépkocsit vezetnek vagy a jövőben gépjárművezetők szeretnének lenni.



Előnyök a pszichológiai jólét számára

A közepes fizikai terhelés hozzájárul egy különleges anyag kiválasztásához – ez az endorfin, amit még „boldogsághormonnak” is neveznek. Ezért a fizikailag aktív emberek gyakrabban jókedvűek, lelkileg kiegyensúlyozottabbak.

A sportsikerek jelentősen megnövelik önértékelésünket. Ezért nem feltétlenül kell olimpiai érmet nyerni. Sokan megelégednek azzal, ha javítanak rövidtávfutási eredményükön, megtanulnak egy új úszási stílust vagy az alpesi síelést.

A tornagyakorlatok segítenek megőrizni az ideális testsúlyt, előnyös alakot formálnak. A környezet elismerése és dicséretei jókedvre derítenek és növelik önértékelésünket.

A sportolás edzi az akaraterőt, megtanít, hogyan kell sikereket elérni a sportban és a tanulásban. Az oxigénnel telített vér javítja az agyműködést, javulnak az értelmi képességek (természetesen, ha nem csak az izmainkat edzük, de a szellemünket is).

A sportversenyek megtanítanak méltó módon megélni a sikert és a kudarcot. A tornagyakorlatok csökkentik a stressz szintjét, a depresszió kialakulásának kockázatát. A lazító gyakorlatok (mint például a jóga) ellazítanak, elmúlik a feszültség, a szorongás. Az intenzív gyakorlatok segítenek kezelni az olyan erős érzelmeket, mint például a düh.



Előnyök a szociális jólét számára

A testmozgás különböző fajtái hatással vannak az ember szociális jólétére is. Még ha egyénileg is edzettek, ez meglátszik később kapcsolataikon is. A rendszeres edzés például javítja a külsőt, s így még kevésbé ismert társaságban is magabiztosabban érzi magát az ember.

Amikor a foglalkozásokat csoportban végezzük (például báli táncok klubjában), több emberrel is lehetőségünk van megismerkedni, tökéletesíthetjük társalgási készségeinket és új barátokra tehetünk szert.

Ha a csapatsportokat kedvelitek – sportturizmus, futball vagy röplabda, akkor megtanultok csapatban dolgozni, ösztönözni és támogatni egymást, elérni a közös célt. Amikor az emberek olyan sportrendezvényeken vesznek részt, amilyen a fotón látható, megismerhetik a népi hagyományokat, kinyilvánítják közösségi nézeteiket, jó dolgot tesznek, segítenek azoknak, akik ezt igénylik. Ezek a rendezvények emelik a résztvevők szociális státuszát, közösséggé szervezik őket egy nemes cél eléréseért.



Az AIDS áldozatának emléknapja alkalmából rendezett jótékonysági futás, amelynek bevételét a HIV-pozitív emberek szükségleteire fordítják



A FIZIKAI AKTIVITÁS PIRAMISA



76. ábra. A fizikai aktivitás piramisa

Aerob edzés – olyan mozgásformák, amelyek egyszerre mozgatják meg a nagy izomcsoportokat, és közepes tempóban, ritmusosan hajtják végre őket legalább 10 percen át háromszor naponta, vagy 20-30 percig egy alkalommal. Az aerob edzés példái: a kocogás, az úszás, a kerékpározás, a tánc.

Anaerob edzés – a fizikai aktivitás olyan formája, amikor az izmoknak oxigénhiányos körülmények között kell energiát termelni, mivel a vér nem képes megfelelő mennyiséget szállítani. Rövidtávú futás, edzés erősítő pad segítségével – ezek az anaerob edzés példái.

A fizikai aktivitás formáinak hatása az erőnlét mutatóira a táblázatban látható (77. ábra, 141.o.).

Edzésforma	Általános állóképesség	Izomzat- állóképesség	Izomerő	Hajlé- konyság	Ügyesség	Test- összetétel
Aerobic	*****	****	***	***	****	*****
Tollaslabda	****	***	**	***	*****	*****
Gimnasztika	***	***	****	*****	*****	*****
Köredzés	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Tánc	****	***	***	*****	*****	*****
Futball	****	****	***	***	****	****
Dzsúdó, karate	**	***	****	*****	*****	****
Evezés	****	*****	*****	**	***	****
Ugrókötél	****	****	****	**	***	*****
Úszás	****	***	****	****	*****	*****
Tenisz	***	***	****	****	*****	****
Sport- gyaloglás	***	***	****	**	**	*****
Jóga	*	***	**	*****	****	***
Kerékpár						
12 km/h	***	***	***	***	****	*****
25 km/h	****	*****	***	***	****	*****
Futás						
8 km/h	****	***	***	*	**	*****
14 km/h	*****	****	***	*	**	*****
Sí						
alpesi sí	***	****	****	****	*****	*****
sífutás	*****	****	****	****	****	*****

77. ábra. A fizikai aktivitás különféle formáinak előnyei

A TÁPLÁLKOZÁS ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS

A rendszeres testmozgás javítja az anyagcserét, segít a normális testsúly fenntartásában. A táplálkozás befolyásolja az edzések hatékonyságát és az azokat követő megújulási folyamatokat.

Az élelmiszereknek két fő jellemzője van – a tápanyagtartalom és az energiatartalom.

Tápanyagtartalom (tápérték) – a 100 g tömegű termékben található fehérjék, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok aránya.

Energiatartalom (kalóriatartalom) – a termék energetikai tulajdonságait jellemzi. Kalóriákban vagy kilokalóriákban mérik.

Egyes termékek alacsony kalóriatartalommal, de magas tápértékkel rendelkeznek. Ilyenek például a zöldségek, gyümölcsök, a tenger gyümölcsei.

Kalóriatartalom

1 g zsír – 9 kcal

1 g fehérje – 4 kcal

1 g szénhidrát – 4 kcal

Ezzel ellentétben mások magas kalóriatartalommal és alacsony tápértékkel jellemezhetőek. Ilyenek elsősorban a gyorséttermi ételek

(fastfood), junk food (kukoricapehely, popcorn, sültkrumpli stb.). Kevés vitamint és sok transzzsírt, valamint egyszerű szénhidrátokat tartalmaznak.

Ezért az étrendnek kiegyensúlyozottnak kell lennie (azaz tartalmaznia kell a szükséges mennyiségű tápanyagot). Az étrend kalóriatartalmának teljes mértékben fedeznie kell a napi energiaszükségleteket, de nem haladhatja meg azokat. Ha az energiafelhasználás kisebb, mint az élelmiszerből származó mennyiség, túlsúly halmozódik fel, főleg zsírszövet formájában.

Hány kalóriát használ fel egy személy egy nap folyamán – olyan kérdés, amelyre nincs egyetlen egyértelmű válasz. Az energiafelhasználás szintje egyéni mutató, amely a genetikától, a nemtől, az életkortól, a magasságtól, a súlytól, az életkörülményektől és a fizikai aktivitás szintjétől függ.

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Az egészséges táplálkozási szokások fontos elemei a megfelelő fizikai egészség biztosításának. Segítenek a szervezet alapvető tápanyagokkal, energiával és vitaminokkal való ellátásában. Olvassátok el az iskolások egészséges szokásainak kialakítására vonatkozó tippeket! Ne feledjétek: az élet alapja a mozgás, nem az étel!

Igyatok vizet!

Részesítsétek előnyben a tiszta vizet, mivel az édes szénsavas üdítőitalok, gyümölcslé, erjesztett italok, hideg tea és kompótok hozzáadott cukrot tartalmaznak.

Válasszatok teljes kiőrlésű termékeket!

Fogyasszatok teljes kiőrlésű kenyeret, kekszeket és durumbúzából készült tésztaféléket. Legyenek az étrendetek részei a gabonafélék.

Részesítsétek előnyben a magas tápértékű élelmiszereket!

A vendéglátóipari létesítményekben válasszatok kiegyensúlyozott összetételű fogásokat.

Korlátozzátok a junk food fogyasztását.

Korlátozzátok az édességfogyasztást!

Desszertként fogyasszatok gyümölcsöket és bogyókat.

Egészséges harapnivalók

Fogyasszatok zöldségrudacskákat (répa, zeller), dióféléket és magokat, cukormentes müzliszeleteket.

Gondoskodjatok a fizikai aktivitásotokról!

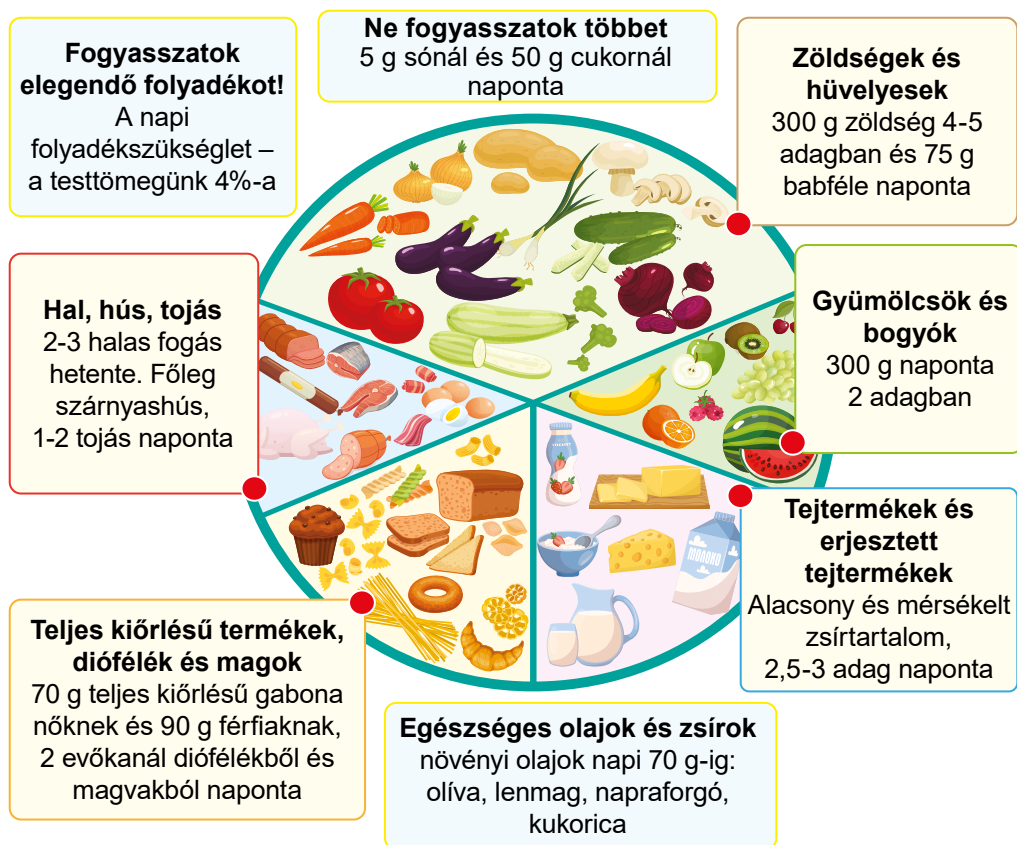
Rendszeresen végezzetek valamilyen testmozgást, látogassatok sportszakköröket.



- Alkossatok párokat, és beszéljétek meg, mely tanácsokat tudjátok könnyen megfogadni! Melyek elfogadása esne nehezebbekre?
- Milyen tanácsokat tudnátok még adni?

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS TÁNYÉRJA

Ukrajna Egészségügyi Minisztériuma ajánlásokat dolgozott ki az egészséges táplálkozásra vonatkozóan, és infografikát készített, amely segít kiválasztani a napi étrendhez szükséges termékeket – az egészséges táplálkozás tányérját (78. ábra).



78. ábra. Az egészséges táplálkozás tányérja



- Hány adagot kell fogyasztani a különféle típusú élelmiszerekből naponta?
- Milyen ételek mennyiségét kell korlátozni az étrendben?
- Számoljátok ki, hogy mennyi folyadékot ajánlott fogyasztanotok!
- Milyen olajok és zsírok tekinthetők egészségesnek?
- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót! Milyen élelmiszerekből készíthető egészségesebb harapnivaló?

ÉTKEZÉS HÁZON KÍVÜL

A házi készítésű ételeket tartják a legegészségesebbnek. A házon kívüli étkezést érdemes gondosan megtervezni. A tinédzserek gyakran inkább a „gyorséttermeket” részesítik előnyben. Ez azonban rossz hatással lehet a szervezet egészségére.

Válasszatok különféle egészséges ételeket kínáló üzleteket vagy éttermeket, amelyek teljes értékű étkezést biztosítanak még akkor is, ha távol vagytok az otthonotoktól.

Kerüljétek a transzzsírokat, a nagy mennyiségű telített zsírt és a hozzáadott cukrot tartalmazó ételeket. Ezek helyett keressetek egészséges alternatívákat – salátákat, friss alapanyagokból készült szendvicseket, valamint gyümölcsökből és zöldségekből készült harapnivalókat.

Az élelmiszeripari létesítményekben válasszatok párolt, grillezett vagy főtt ételeket sült vagy rántott ételek helyett. Amikor kész termékeket vásároltok a boltban, ügyeljétek a címkén feltüntetett összetételükre.



- Írjátok le azoknak a boltban megvásárolható ételeknek és élelmiszereknek a listáját, amelyek biztosítják a teljes értékű táplálkozást!
- Léteznek olyan, táplálkozási szakemberek együttműködésével létrehozott számítógépes programok és mobilalkalmazások, amelyek táplálkozási ajánlásokat nyújtanak az egyedi paramétereitektől függően. Keressétek meg ezen alkalmazások egyikét az interneten, vagy töltsétek le az okostelefonotokra, és tanulmányozzátok az étrendeteket!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Állapítsátok meg az összefüggéseket.

1. A fizikai aktivitás –

a) a 100 g termékben található fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok aránya.

2. Az aerob edzés –

b) olyan mozgásformák összessége, amelyek során a szervezet energiát használ fel.

3. A tápérték –

c) a fizikai aktivitás formája, melynek során nagy izomcsoportok működnek ritmikusan, mérsékelt tempóval.

2. Pótoljátok a hiányzó szavakat!

A fizikai aktivitás lehet csekély, mérsékelt és
Ahhoz, hogy fedezzük a szervezet energiaszükségleteit, ajánlott termékeket részesíteni előnyben.

3. Nevezzetek meg olyan testmozgási formákat, amelyeket az otthonotokban is végezhettek, majd olyanokat is, amelyeket a szabadban!

4. Matyi hetente kétszer jár az úszószakkörre. Állítsátok össze egy egészséges és finom étrendet, amely minden tápanyagot tartalmaz egy átlagos napra (az energiaszükséglet – 2200 kcal), és olyan napokra, amikor van úszás (3000 kcal)! A feladat megoldásához keressétek meg az interneten az egyes termékek és már elkészített ételek kalóriatartalmát.



5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a fizikai aktivitás formáit. ☆☆☆

Meg tudom nevezni a fizikai aktivitás és az egészséges étkezés előnyeit. ☆☆☆

Ismerem a táplálkozás sajátosságait eltérő fizikai terhelések esetén.

☆☆☆

15. §. A személyes higiénia

- HIGIÉNYIA • A BŐR SZERKEZETE
- KOZMETIKUS
- BŐRGYÓGYÁSZ • AKNÉ (PATTANÁS)



A paragrafusban:

- felidézitek a személyes higiénia összetevőit;
- megvizsgáljátok a személyes higiénia piramisát;
- megismerkedtek a bőr szerkezetével és a bőrtípusokkal;
- megvizsgáljátok a bőr alapfunkcióit;
- elemzitek, hogy milyen hatást gyakorol az életmód és a környezet a bőr állapotára.

A SZEMÉLYES HIGIÉNYIA ÖSSZETEVŐI

A serdülőkort intenzív fiziológiai változások és érzelmi hullámzások jellemzik. Ebben az időben különösen fontos a személyes higiénia szabályainak betartása.

A rendszeres testápolás segít fenntartani a fizikai egészséget, megelőzni a betegségeket és pozitív szokásokat kialakítani. A beltéri tisztítás megakadályozza a baktériumok, gombák és allergének terjedését, javítja a levegő minőségét és az otthon általános állapotát.



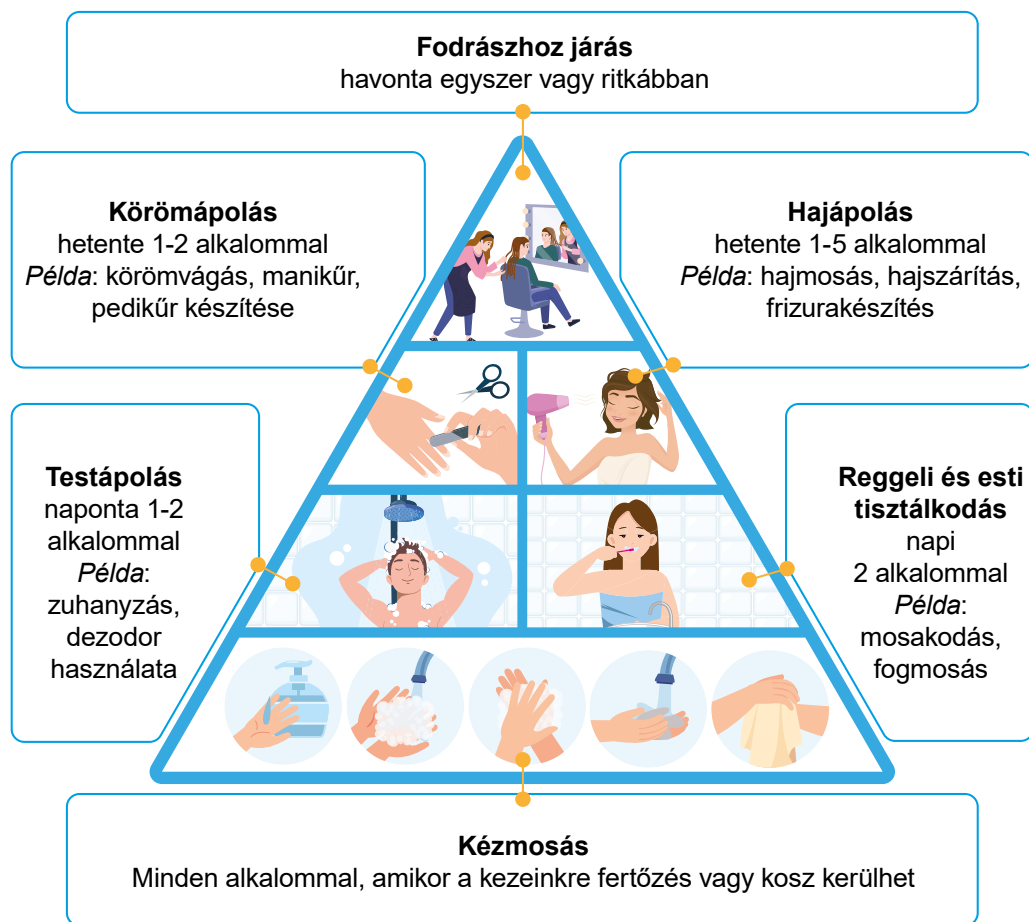
79. ábra. A személyes higiénia összetevői



- Nézzétek meg figyelmesen a 79. ábrát! Nevezzétek meg a személyes higiénia összetevőit!
- Mondjátok el, hogy a személyes higiénia mely szabályai fontosak különösen a számotokra! Miért kell betartani ezeket a szabályokat?

A SZEMÉLYES HIGIÉNYIA PIRAMISA

A személyes higiénia piramisa ajánlásokat tartalmaz a higiéniai teendők elvégzésének gyakoriságára (80. ábra).



80. ábra. A személyes higiénia piramisa



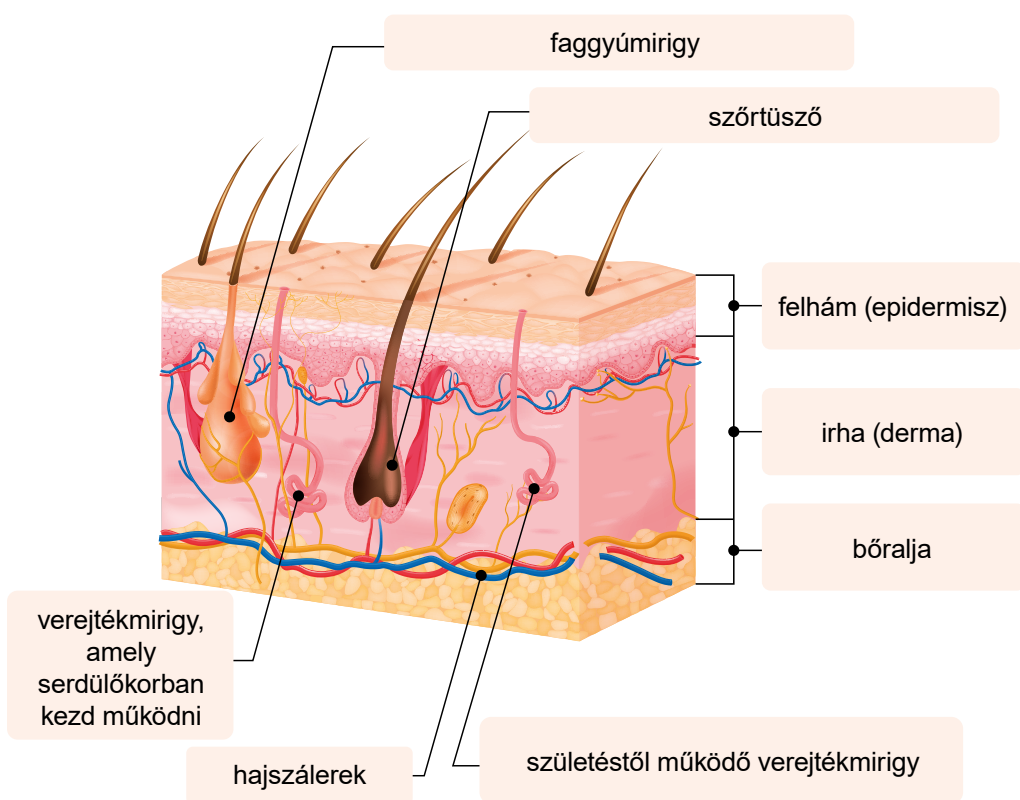
- Nevezetek meg olyan higiéniai teendőket, amelyek nem szerepelnek a piramisban (például: mosás, a lakás nedves takarítása, mosogatás stb.)!
- Beszéljétek meg, milyen gyakran kell ezeket elvégezni!

A BŐR SZERKEZETE

A *bőr* az ember szervezetének külső takarója, a legnagyobb szerve. A bőr három rétegből áll (81. ábra). A felső réteg – a *felhám* (epidermisz). Az epidermisz alaprétegében az aktív sejtek állandóan osztódnak, és amikor elhalnak, felemelkednek a bőr felső rétegébe, majd lekopnak. A felső bőrréteg teljes megújulásának időtartama átlagosan 21 és 41 nap közé tehető. A korral ez a folyamat lassul.

A középső réteg – az *irha* (derma). Itt találhatóak az erek, a fájdalom- és hőreceptorok, a verejték- és faggyúmirigyek, a szőrtüszők.

Az irha alatt található a *bőralja*, amelyet zsíros kötőszövet, zsírsejtek és erek sokasága alkot.



81. ábra. A bőr szerkezete

BŐRTÍPUSOK

Öt bőrtípust különböztetünk meg: normál, zsíros, száraz, kombinált, érzékeny.

Normál – friss, sima, elasztikus, jól hidratált, nem fénylik, ritkán keletkeznek rajta gyulladások és irritációk.

Zsíros – jellemzőek rá a kitágult pórusok, fényesség. Hajlamos a pattanások kialakulására.

Száraz – vékony, alig észrevehető pórusokkal rendelkező, matt, gyakran sápadt, érzékeny és hajlamos az irritációra.

Kombinált – száraz, zsíros és normál területek kombinációja.

Érzékeny – hajlamos az irritációra és allergiás reakciók kialakulására, többek között a kozmetikumok hatására is.



Ismerve a bőrtök típusát, ki tudjátok választani a számotokra legmegfelelőbb kozmetikai termékeket.

Határozzátok meg a bőrtípusotokat otthoni körülmények között! Ehhez:

- tisztítsátok meg a bőrtöket szobahőmérsékletű vízzel és szappannal;
- egy-két órával a mosakodás után vegyetek egy vékony papírzsebkendőt, szorítsátok rá az arcotokra, majd elemezzétek a rajta maradt nyomokat.

Száraz és
érzékeny



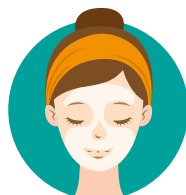
a zsebkendőn
nem maradtak
nyomok

Normál



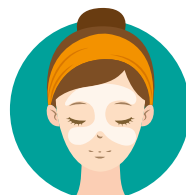
a zsebkendőn
jelentéktelen
nyomok
maradtak

Zsíros



Nyomok a
zsebkendő teljes
felületén

Kombinált



Nyomok a
homlok, orr és
áll T-zónájában

A BŐR FUNKCIÓI

A felnőtt emberek bőrfelületének teljes területe – több mint 2 m^2 , a tömege – közel 5 kg . Olyan rugalmas, hogy biztosítja a szabad mozgást, és annyira erős, hogy megbízhatóan védi a belső szerveket.

A bőr számtalan funkciót lát el, többek között fenntartja a test állandó hőmérsékletét, megóv a napsugárzástól és a kórokozóktól (82. ábra). A bőrt receptorok sokasága szövi át, amelyek segítségével érzékelünk a tapintás során, valamint érzékeljük a hőmérsékletet és a fájdalmat.

Védelmi. A test védelme a mechanikai és kémiai sérülések, valamint a mikroorganizmusok ellen.

Hőszabályzó. A szervezet és a külső környezet közötti hőcsere szabályozása.

Kiválasztó. A verejtékkel a bőrön át választódnak ki a víz, ásványi sók és más anyagcseretermékek.

Érzékelési. A tapintási érzések, fájdalom, hőmérséklet érzékelése.

Szintetizáló. Melanin pigment termelése, amely felelős a bőr színéért és az UV-védelemért. D-vitamin szintézise.

Légzési. Oxigén elnyelése és szén-dioxid kibocsátása.

82. ábra. A bőr funkciói



Tud-e regenerálódni (megújulni) a bőr? A válaszokat indokoljátok meg!

BŐRPROBLÉMÁK

Az ember életének minden szakaszában eltérő a bőre, és másként is funkcionál. A bőrproblémák bármilyen korban jelentkezhetnek. Némelyikük leginkább a hormonális sokkok időszakában okoznak gondot – serdülőkorban, terhesség alatt, hormonális gyógyszerek esetében stb. Ez azért van, mert egyes hormonok stimulálják a faggyúmirigyek működését, a bőr zsírossá válik, és táptalajt teremt a mikrobák számára. Ezt szem előtt tartva a serdülőkori bőrápolás elengedhetetlen.



A nemi érés során nemcsak a bőr külső megjelenése változik, hanem a test illata is. Ez azzal magyarázható, hogy a gyermekek bőrében a születésük után csak egyes verejtékmirigyek lépnek működésbe, majd a nemi érés során válnak aktívvá azok is, amelyek specifikus illatú anyagot választanak ki. Ha az idejében történő tisztálkodás elmarad, a baktériumok hatására a verejték illata kellemetlenné válik. Az illat sokkal metszőbbé válik, ha az ember szintetikus ruházatot visel. A rendszeres zuhanyzás és a természetes anyagokból készült fehérnemű segítenek megelőzni az ilyen jellegű problémákat.

Zuhanyzás után (de nem helyette) alkalmazható dezodor vagy izzadásgátló. A dezodorok – illatszerek, amelyek nem szabályozzák a verejtékezést, csupán elfedik a verejték illatát. Hőségben vagy szintetikus ruházat viselése esetén használható olyan izzadásgátló, amely kellemes illatú, és bizonyos ideig megelőzi a túlzott verejtékezést.



- Milyen változásokon megy át a bőr a serdülőkorban?
- Mit kell tenni, hogy elkerüljük a kellemetlen verejtékilletot?
- Olvassátok be a QR-kódot, és fejtsétek meg az interaktív keresztrejtvényt a bőr szerkezetéről és funkcióiról!

HOGYAN ELŐZHETŐ MEG AZ AKNÉ KIALAKULÁSA

Serdülőkorban a bőr állapotára hatással vannak a hormonális változások, valamint a verejték, a fertőzések és a légköri szennyezések. A faggyúmirigyek és szőrtüszők elzáródása esetén a bőrön különféle pattanások keletkeznek (tudományos megnevezése – *akné*).

Többféle típusú pattanás létezik. A legelterjedtebbek – a mitesszerek, gyulladt pattanások és szemölcsök.

Mitesszerek – apró fekete pontok, amelyek főleg az orr közelében és az állon jelennek meg. A szőrtüszők eltömődése következtében alakulnak ki. Nem ajánlott önállóan kinyomkodni a mitesszereket, mivel ez gyulladás és pattanások kialakulásához vezethet.

Gyulladt pattanások – fehér középső résszel rendelkező begyulladt pattanások. Abban az esetben keletkeznek, ha a szőrtüszőbe gennyesedést okozó baktériumok jutnak és ott elszaporodnak. A gyulladt pattanások önálló kinyomkodása következtében genyres kelevények alakulhatnak ki.

Hegyesedés – a bőr alatti gyulladás környezetében kialakuló hegek. Időnként a hegesedés tartós.

Az akné elleni legfőbb fegyver a higiénia. A tiszta bőr saját antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik: 20 perc elteltével a baktériumok 90%-a pusztul el rajta, míg a koszos bőrön – csak 5%-a.

Ezért ajánlott naponta kétszer alaposan megmosni az arcot tiszta vízzel és a bőrtípusnak megfelelő tisztítószerrel (szappan, gél vagy kozmetikai tej). Ezt követően hasznos leöblíteni az arcot hideg vízzel vagy gyógynövényes oldattal. A törülközéshez csak tiszta törülközőt vagy eldobható papírtörülőt használjatok, tartsátok tisztán az ágyneműt.

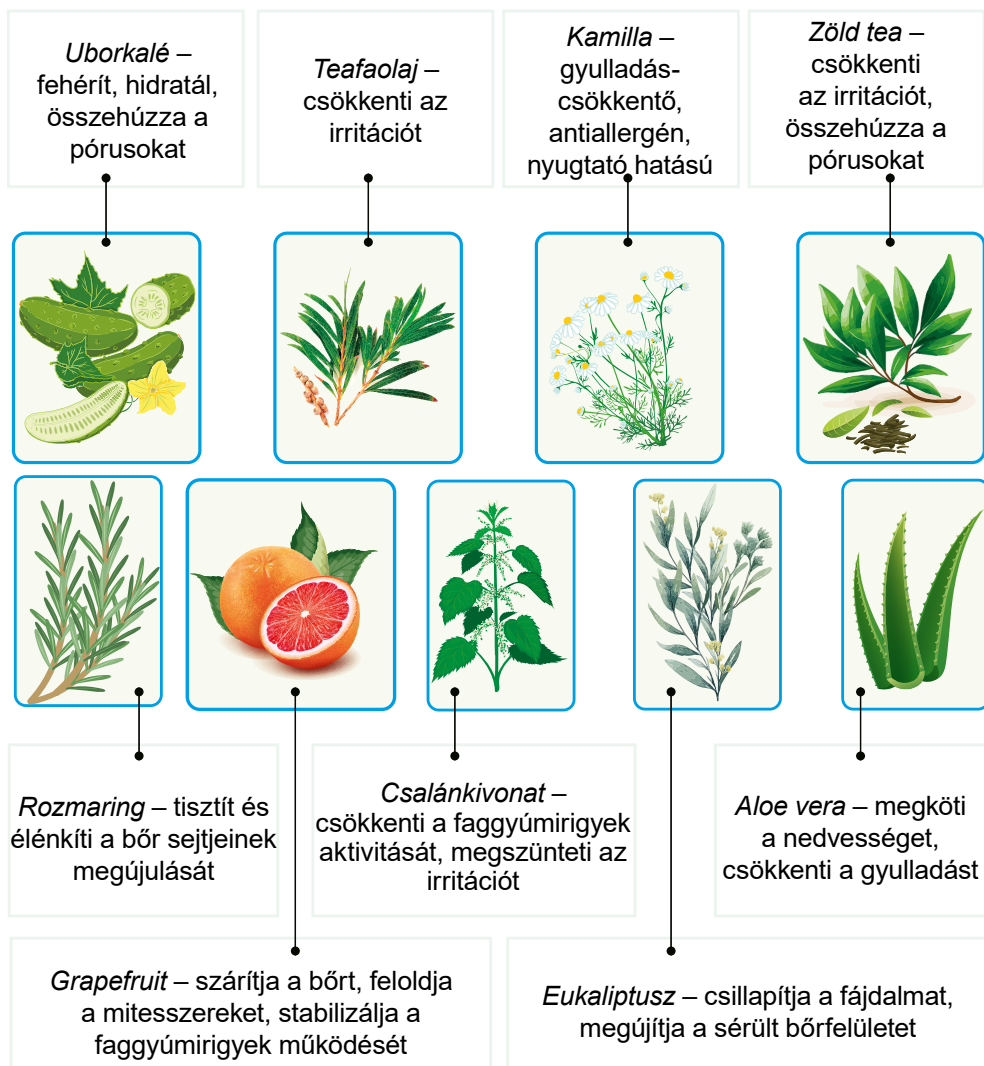
A bőrnek különösen alapos ápolásra van szüksége meleg időben. Ha kirándulni indultok, vigyetek magatokkal egy csomag nedves egészségügyi törülközőt.

Azonban nem mindig lehet teljesen megszabadulni a pattanásoktól. A higiénia és az orvos ajánlásainak betartása kiváló eredményeket biztosít, mivel most már számos hatékony módja van a probléma leküzdésének.

A kisebb bőrkiütésekkel önállóan is fel lehet venni a harcot. A pattanásokat nyomkodni nem szabad. Az akné megelőzésére és

gyógyítására speciális bőrápolószereket használnak, amelyeket a legjobb gyógyszertárban beszerezni. Előtte azonban feltétlenül konzultálni kell a bőrgyógyász szakorvossal.

Kiegészítésként alkalmazhatóak a népi gyógymódok: például friss uborkából vagy párolt zabpehelyből készült pakolás. Ezek szárítják, de egyidejűleg lágyítják is a bőrt. A problémás bőr ápolását célzó kozmetikumokban számos természetes összetevőt használnak (83. ábra).

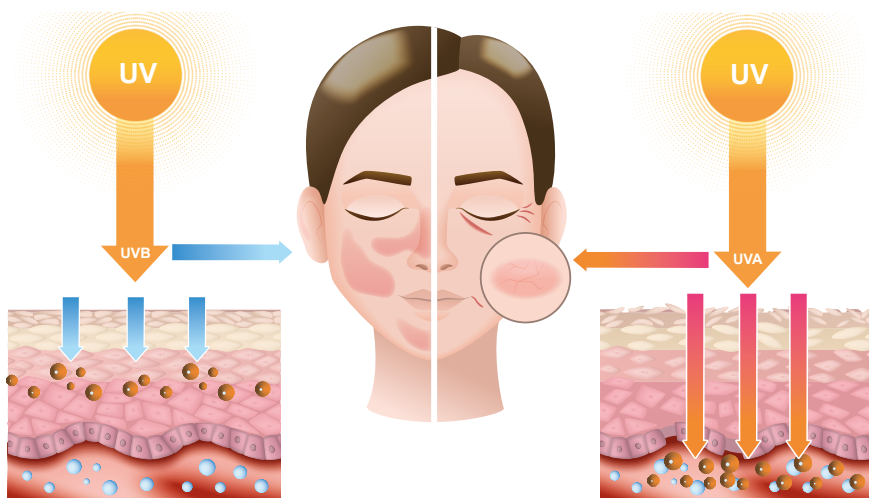


83. ábra. Természetes összetevők, amelyeket a kozmetológiában használnak a problémás bőrre

MI BEFOLYÁSOLJA A BŐR EGÉSZSÉGÉT

Az emberek sok pénzt és időt költenek a bőrápolásra. Néha azonban elfelejtik, hogy a bőr az egész test tükre. A bőr mindent tükröz, ami káros az egészségre: az alultápláltságot, emésztési zavarokat, alváshiányt, dohányzást, alkoholfogyasztást. Ugyanakkor a jó éjszakai alvás, a sok víz, a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása a napi étrend részeként javítják a bőr állapotát és az általános jólétet.

Ha a bőr hosszú ideig van kitéve az ultraibolya sugárzásnak, az hozzájárul a melanóma, a bőrrák különböző formáinak kialakulásához, és felgyorsult öregedéshez vezet, ami a ráncok megjelenésében nyilvánul meg.



84. ábra. A napsugárzás hatása a bőrre



- Az UV-indexet az okostelefon *Időjárás* alkalmazásában vagy a megfelelő eszközökön követhetitek nyomon. Ha az UV-index szintje nagyobb mint 2, ajánlott fényvédőt alkalmazni a test minden napsütésnek kitett részén.
- Használjatok fel internetes forrásokat, és keressétek meg az UV-indexet a lakhelyetek környékén!



- Alkossatok öt csoportot!
- A QR-kód követésével elérhető tananyag segítségével készíthettek prezentációt az egyes tényezők hatásairól a bőr egészségére!

BŐRÁPOLÁS

A serdülőkorúak bőre érzékeny a külső hatásokra és belső változásokra, ezért különleges gondoskodást és figyelmet igényel. A megfelelő bőrápolás javíthatja a fizikai és érzelmi jólétet, növelheti az önértékelést, valamint segít összességében magabiztosabbnak lenni és kényelmesebben érezni magunkat.



85. ábra. Ajánlások az arcbőr ápolásához

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Válasszátok ki a személyes higiénia összetevőit!

A szájüreg higiénája

Védőoltás

Smink

Zuhanyzás

Usszodalátogatás

Kézmosás

2. Állapítsátok meg, melyek az igaz, és melyek a hamis állítások!

- Az akné elleni legjobb fegyver – a higiénia.
- Zuhanyzás helyett ajánlott dezodort vagy izzadásgátlót használni.
- A jó alvás, a nagy mennyiségű víz, gyümölcsök és zöldségek fogyasztása a napi étrend részeként javítják a bőr állapotát.

3. Állapítsátok meg az összefüggéseket!

1. Száraz bőr –

a) kitágult pórusok, fényesség

2. Zsíros bőr –

b) gyakran sápadt, vékony, matt, alig észrevehető pórusokkal

3. Normál bőr –

c) friss, sima, elasztikus, jól hidratált

4. Dolgozzatok ki ajánlásokat serdülők számára a bőrük helyes ápolásáról és fényvédelméről!

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a bőr szerkezetét és funkcióit. ☆☆☆

Meg tudom nevezni azokat a bőrápoló szereket, amelyeket serdülőkorban ajánlott használni. ☆☆☆

Értem, miért fontos fényvédő szereket használni. ☆☆☆

16. §. A biológiai ritmusok és az egészség

- BIOLÓGIAI RITMUSOK • MUNKABÍRÁS
- ALVÁS • IDŐBEOSZTÁS



A paragrafusban:

- megismerkedtek a biológiai ritmusokkal kapcsolatos információkkal;
- megtudjátok, milyen hatással vannak a bioritmusok az ember egészségére és munkabíráására;
- begyakoroljátok az időbeosztás összeállítását, figyelembe véve a biológiai ritmusokat;
- elemzitek a pihenés piramisát.

Biológiai Ritmusok

Őseinkkel ellentétben mi már nem barlangokban élünk, hanem kényelmes lakásokban, modern technológiát használunk és kényelmes ruhákat viselünk. A primitív emberekhez hasonlóan azonban tevékenységeinket a biológiai óra szerint szervezzük.

A *biológiai ritmusok (bioritmusok)* – az életfolyamatok ritmikus hullámozása, velejárója minden élő szervezetnek. Ez a képesség öröklődik, és gyakorlatilag minden élőlényre jellemző. Megkülönböztetünk belső és külső bioritmusokat.

Belső bioritmus – ide soroljuk a légzés- vagy a szív ciklust, az agy bioelektromos hullámozását, az emésztés és a kiválasztás folyamatainak ciklikuságát.

A *külső bioritmusok* kiváltói a környezetnek olyan periodikusan változó mutatói, mint a megvilágítottság, nedvesség, a levegő hőmérséklete, a napsugárzás intenzitása. Ilyenek például a napi, havi vagy éves ritmusok.

A külső bioritmusok többsége az evolúció során alakult ki, némelyekről úgy gondolják, hogy azok szerzettek, vagyis a kulturális hagyományok és az életmód hatására alakultak ki. Például a heti bioritmus az ember munkarendje, napirendje.



- Mi határozza meg a napi, havi és éves ritmusok időtartamát?
- Mondjátok el, hogy mikor könnyebb felébrednetek, és mikor könnyebb elaludnotok!
- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót a biológiai óráról!
- Egy osztálytársatokkal/osztálytársnőtökkel párban állapítsátok meg, hogy melyik kategóriába tartoztok (*baglyok, pacsirták, galambok*)!

A BIOLÓGIAI RITMUSOK ÉS AZ EGÉSZSÉG

A belső bioritmusok hullámzásának periódusai megengedett tartományértékekkel rendelkeznek. Bármilyen elhajlás a tartományon kívül az egészség károsodásáról tanúskodik és akár az életet is fenyegetheti.

Az ember szervezete képes alkalmazkodni a külső bioritmushoz, de néha ez az alkalmazkodás kudarcba fullad és negatívan hat az egészségre.

A legveszélyesebb elhanyagolni a napi bioritmusokat, mivel ezek az evolúció folyamán alakultak ki és ideálisak az ember számára. Ezért azok, akik éjszakai életmódot folytatnak vagy változó munkarend szerint dolgoznak, hajlamosabbak a szívbetegségekre, problémájuk van az emésztőrendszerükkel. Mivel akkor aktívak, amikor a szervezetnek pihennie kell, és akkor passzívak, mikor a belső szervek maximálisan működnek.

Az évszakok (tél-tavaszi, nyári-ősz) változásával kapcsolatos éves ciklusok szintén hatással vannak az egészségre. Ősszel az orvosok az idegrendszeri, szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint a mentális rendellenességek „robbanását” jegyzik, kialakulásukat a nappalok rövidülésével, az időjárás romlásával kapcsolják össze.



- Szerintetek kik szenvednek jobban az évszakai változásoktól: az egyenlítő mentén élő emberek vagy a sarkkörön élők? Válaszokat indokoljátok meg!
- Véleményetek szerint mennyire nehéz alkalmazkodni, amikor új időzónába utaztok? Hogyan befolyásolja ez a biológiai ritmusokat?

A BIORITMUSOK ÉS AZ EMBER MUNKABÍRÁSA

A bioritmusok hatással vannak az ember munkaképességére, tanulására, az információ befogadására, a memóriára, alkotói képességekre, a koncentrációra, az izomerőre, a reakciók gyorsaságára, a hangulatra stb.

A szervezetnek több mint 300 fiziológiai (élettani) folyamata van alárendelve a napi ritmusoknak. Ezért azoknak, akik maximálisan ki akarják használni lehetőségeiket, figyelembe kell venniük napirendjük kialakításánál a napi bioritmusokat. Például, akinek erős reggeli bioritmusa van, megpróbálhatja reggel elvégezni a legnehezebb feladatokat, amikor az elméje a legtisztább és legaktívabb.

Tehát a bioritmusotok megértése és figyelembevétele a tanulási folyamataitok során rendkívül hasznos lehet.



Az ember egészsége és munkaképessége változik a hét folyamán. Ez azért van, mert létezik egy hétnapos bioritmus, amely összhangban van a szociális ritmussal. A hétnapos ritmus általános törvényszerűsége az, hogy a munkaképesség folyamatosan nő hétfőtől csütörtökig, és hirtelen csökken pénteken és szombaton. Ezt szintén figyelembe kell venni a tevékenységek tervezésénél.



- Hasonlítsátok össze saját érzéseiteket és teljesítményeteket a hét folyamán! Láttok-e növekedést a teljesítményetekben hétfőtől csütörtökig, és csökkenést pénteken és szombaton?
- Alkossatok párokat! Osszátok meg észrevételeiteket az osztálytársaitokkal, és beszéljétek meg, hogyan tudjátok jobban felhasználni ezt a tudást a mindennapi életben!
- Olvassátok el a 163. oldalon található információkat! Elemeztétek, hogy a szokásos életmódotok milyen mértékben van összhangban a szervezetben zajló ritmikus folyamatokkal!



Reggel 5 óra körül csökken a melatonin szint (hormon, amely az álomosságot okozza) és növekszik azoknak a hormonoknak a termelődése, melyek az aktivitásra hatnak (kortizol és adrenalin). Emelkedik a test hőmérséklete, a vérnyomás, a légzés mélyebb lesz, a hallás élesebb. Ilyenkor az ember a legkisebb zajra vagy illatra is felébred.



7.00 – a legjobb idő arra, hogy reggelizzünk, mivel az emésztőrendszer maximális aktivitása biztosítja a tápanyagok gyors felszívódását.



9.00 órától érdemes elkezdni a munkanapot kevésbé bonyolult feladatok tervezésével és véghezvitelével, majd folyamatosan emeljük a tempót.



10.00 órától az aktivitás megugrik, maximálisan nő a munkaképesség. Ez az idő a legalkalmasabb arra, hogy elkezdjük a szellemi és a fizikai munkát.



12.00 órától a munkaképesség valamelyest csökken, 13.00 órától növekszik a gyomor-béltraktus aktivitása. Itt az idő ebédelni.



14.00-től 16.00 óráig a munkaképesség közepes. Ez az idő a monoton (rutin) munkáé, az információ hatékony feldolgozása és memorizálása.



16.00-től 19.00 óráig javul a vérkeringés állapota. Ez az idő a legalkalmasabb arra, hogy sporttal foglalkozzunk, továbbá megfigyelhető a szellemi aktivitás második megugrása, ami a házi feladat hatékony megoldásának feltételét teremti meg.



18.00-19.00 óra – ideális idő a vacsorához, mivel 20.00 óra után a szervezet a megújulás állapotába kerül, és az étel emésztése rosszabb lesz.



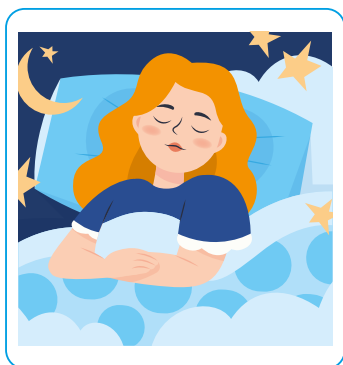
21.00 óra után megemelkedik a melatonin termelődési szintje, testhőmérsékletünk alacsonyabb lesz. Ez az idő alkalmas arra, hogy lefeküdjünk. 24.00 óra után nehezebb elaludni.

AZ ALVÁS JELENTŐSÉGE KAMASZKORBAN

A *pihenés* az életmódnak az az alkotóeleme, amely a legjobban alá van rendelve a biológiai ritmusoknak. Az embernek szüksége van a mindennapi éjszakai alvásra. Ennek a szükségletnek akár egyszeri mellőzése is negatívan hat a közérzetre és a munkaképességre.

A serdülők sokat dolgoznak. Naponta járnak iskolába, elvégzik a házi feladatot, szakköröket és sportfoglalkozásokat látogatnak, rendelkeznek bizonyos otthoni kötelezettségekkel. Arra is szükségük van, hogy szórakozzanak és sétáljanak barátaikkal.

Ezért gyakran a családban utolsóként fekszenek le, az alvás rovására „nyernek időt”. Ilyet nem érdemes tenni, mivel nagyobb szükségük van az alvásra, mint a szülőknek. A felnőttek számára bőven elegendő nyolc óra alvás. A serdülőkorúaknak annyi



alvásra van szükségük, mint egy kétéves gyermeknek (9-10 óra). Az a tény, hogy egy kétéves gyermeknek nappal kell aludnia, senkiben nem kelt kétséget, hiszen növekszik. A serdülőkorúak, akik szintén gyorsan növekednek, nagyon ritkán pihennek nappal, éjszaka pedig nem alusszák ki magukat.

Hogy az álmotok mély és egészséges legyen, igyekezzetek nappal kinn tartózkodni a szabadban, esténként pedig ugyanabban az időben lefeküdni. Ez fontos a biológiai óra beállításához. Elalvás előtt 10-15 percet szánjatok arra, hogy ellazuljatok. Lapozhattok egy magazint vagy hallgathattok halk zenét. Segítenek a relaxációs gyakorlatok is.



- Mit tehettek, hogy az álmotok mélyebb és egészségesebb legyen?
- Idézzétek fel, hogy ki hány órát aludt előző éjjel, majd írjátok le külön papírlapokra!
- Gyűjtsétek össze a lapokat, és számítsátok ki az osztály tanulóinak átlagos éjszakai alvásmennyiségét!

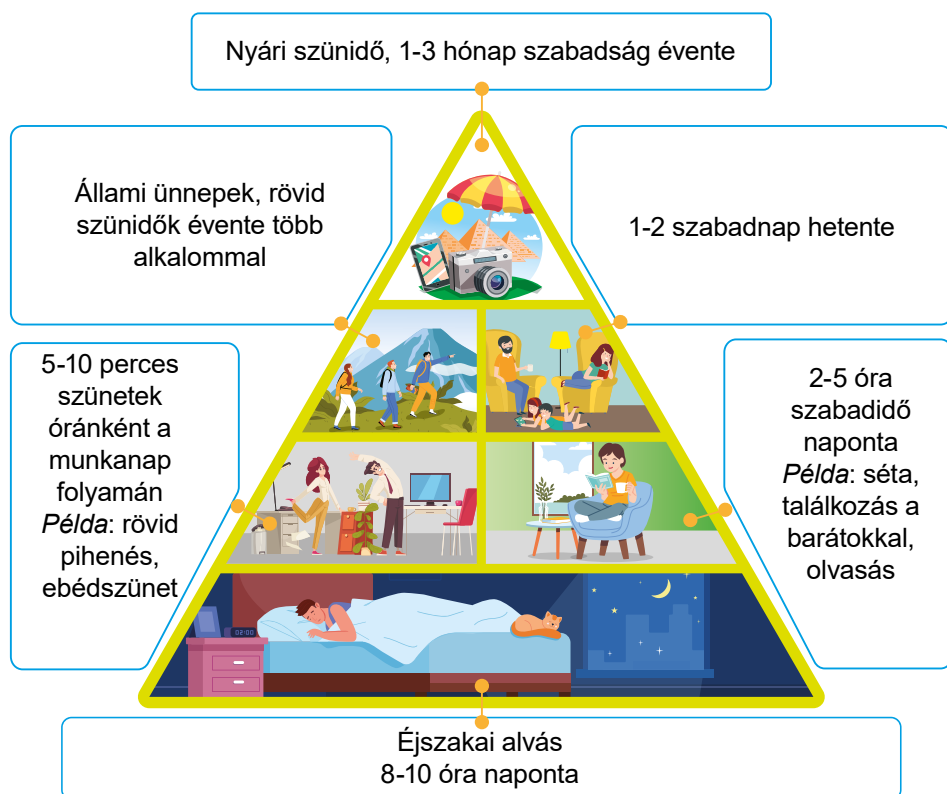
A PIHENÉS PIRAMISA

Az emberek nem gépek. Nem tudnak megállás nélkül dolgozni, ha nem újítják meg az erejüket.

Az alvás minden kétséget kizáróan a legfontosabb pihenési forma.

Az alváson kívül még óránként 5-15 percnyi, naponta 2-5 órnyi, hetente 1-2 napnyi pihenésre van szükségünk.

A rövid szünidők, az állami ünnepek és a hosszú nyári szünidő az aktív pihenésre szolgálnak (86. ábra).



86. ábra. A pihenés piramisa



- Felhasználva a pihenés piramist, állítsatok össze magatoknak napirendet a munkanapokra és a szabadnapokra!
- Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg a jobb alváshoz ajánlott javaslatokkal!
- Milyen más módszereket ismertek még az elalvás és az alvás minőségének javítására?

HOGYAN KELL HELYESEN BEOSZTANI AZ IDŐT

Órák az iskolában, házi feladatok, azután – szakkörök vagy sportegyesületek. De a barátokkal is jó lenne találkozni. Hogyan kell beosztani az időt, hogy mindezt érkezzetek elvégezni?

Az időbeosztás (time-management) – egy készség, amely meghatározza a hatékonyságotokat és sikereiteket a tanulmányaitokban és az életben.

Hogyan készíthetitek időbeosztást

1

Tervezünk. Készíthetitek heti ütemtervet bizonyos dolgok elvégzésére! Például a házi feladatok számára készíthetitek táblázatot a feladatok megnevezésével, a végrehajtásukhoz szükséges idővel és megjegyzésekkel arról, hogy melyeket végeztétek már el. Ahhoz, hogy vonzóbbá tegyétek, látványos dizájnt is hozzáadhattok.

2

Meghatározzuk a fontossági sorrendet. Osszátok fel kategóriákra a feladatokat: összetett és egyszerű, szóbeli és írásbeli, elsőbbségi és nem sürgős! Sajátítsátok el az egyes feladatok időzítésének készségét, feltétlenül figyelembe véve a szünetek szükségességét!

3

Eltávolítjuk az idő „ellenségeit”. A munkahelyi eszközök és felesleges tárgyak az íróasztalon elvonhatják a figyelmezteteket. A munkára való összpontosítás érdekében ajánlott a munkaterület hatékony megtervezése, a szükséges tárgyak és kiegészítők megfelelő sorrendben történő elhelyezésével.

87. ábra. Időbeosztás készítése

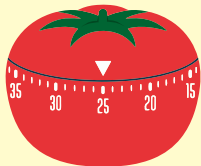


- Olvassátok el a 87. ábrán szereplő tanácsokat az időbeosztás készítésével kapcsolatban!
- Olvassátok be a QR-kódot, töltsétek le a nyomtatványt, és készítsétek el a heti feladatbeosztást!

IDŐBEOSZTÁSI TECHNIKÁK

Nézzétek meg figyelmesen a 88. ábrát! Olvassátok el az időbeosztási technikákkal kapcsolatos információkat, és beszéljétek meg, melyeket ismeritek már, és melyeket szeretnétek kipróbálni.

Paradicsom-módszer



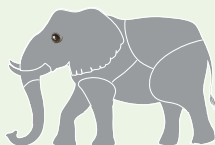
Ezt a módszert egy olasz egyetemista, Francesco Cirillo találta ki, aki paradicsom alakú konyhai időzítőt használt a vizsgákra való felkészüléshez. Ennek a módszernek az alkalmazásához mindössze egy órára van szükség. Állítsátok be az időzítőt például 25 percre, és összpontosítva dolgozzatok. Ezután tartsatok szünetet 5 percig. Így befejeztétek az első *paradicsomot*. Ez az egyszerű technika segít gyorsabban elkezdeni a munkát és hatékonyabban dolgozni.

Béka-módszer



Az időgazdálkodás szakkifejezéseivel élve a kellemetlen ügyeket *békáknak* nevezik. Tehát készítsétek el a *békák* napi listáját (pl. kevésbé érdekes vagy nehéz házi feladatok), és elsőként végezzétek el őket. Miután végeztetek az első *békával*, örömet és megnövekedett önbizalmat fogtok érezni, és ez segít gyorsabban megbirkózni más feladatokkal.

Elefánt-módszer



Ez egy nagy feladat vagy jelentős mennyiségű munka fokozatos befejezéséből áll. Ezt *elefántnak* nevezik. Ha nehéznek tűnő feladattal szembesülsz, bontsd le több részre, és végezd el egymás után – ezt úgy hívják, hogy *megeszed az elefántot*. Ez a technika segít csökkenteni a stresszt és az ideg feszültséget, valamint segít elhinni, hogy a *küldetést teljesítetted!*

Svájci sajt-módszer



A *lyukak a sajtban* olyan dolgok, amelyeket meg kell tenni. A feladat elvégzéséhez ajánlatos *lyukakat szúrni* a sajtban. Ezt bármilyen sorrendben meg lehet tenni, például először a legegyszerűbb feladatok kiválasztásával. Ily módon fokozatosan elvégzitek a nagyszabású munkát, kezdve a számotokra legegyszerűbb feladatokkal. A lényeg az, hogy csináljátok.

88. ábra. Népszerű időbeosztási technikák

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Állapítsátok meg az összefüggéseket!

1. A bioritmusok –

a) légzési vagy szívritmusok, az agy bioelektromos rezgései, az emésztési és kiválasztási folyamatok ciklikussága.

2. A belső bioritmusok –

b) a szervezetben végbemenő változások olyan külső környezeti paraméterek hatására, mint a megvilágítás, nedvességtartalom, a levegő hőmérséklete, a napsugárzás intenzitása.

3. A külső bioritmusok –

c) az életfolyamatok ritmikus hullámozása belső vagy külső tényezők hatására, minden élő szervezet sajátossága.

2. Magyarázzátok meg, milyen hatással vannak a bioritmusok az ember szervezetére és közérzetére!
3. Írjátok be a füzetbe a bioritmus-profilotokat a minta alapján! Határozzátok meg, a nap mely órái a leginkább megfelelőek számotokra a különféle tevékenységekhez (tanulás, fizikai gyakorlatok, pihenés stb.)!

A bioritmus-profilom:	
A legjobb órák tanulásra	
A legjobb órák fizikai gyakorlatokra	
A legjobb órák pihenésre	

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom magyarázni, mik a bioritmusok, és milyen hatással vannak az emberek egészségére és munkabírására. ☆☆☆

Értem az alvás jelentőségét serdülőkorban. ☆☆☆

Össze tudom állítani a napirendet a bioritmusok figyelembevételével.

☆☆☆

4. fejezet

Az egészség mentális és lelki tényezői

Ebben a fejezetben tanulmányozzuk:



17. §. A serdülőkorúak mentális fejlődése

- MENTÁLIS FEJLŐDÉS
- LELKI FEJLŐDÉS
- EMBERI ÉRTÉKEK



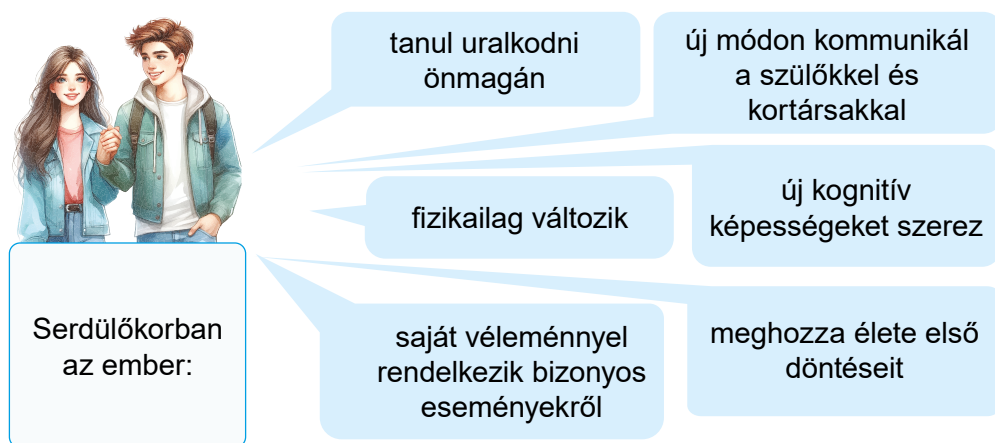
A paragrafusban:

- tisztázzátok, milyen változások mennek végbe serülőkorban;
- tanulmányozzátok a serdülőkorúak mentális és lelki fejlődésének sajátosságait;
- megvizsgáljátok, mely emberi értékeket nevezik meg a leggyakrabban a kortársaitok;
- megtudjátok, milyen hatással vannak az emberi értékek az egészségre.

A VÁLTOZÁSOK IDEJE

Általában úgy vélik, hogy a serdülőkor nehéz és még veszélyes is. A tanulmányok azonban azt mutatják, hogy ez gyakran túlzás. Valóban, ez sok változás időszaka – fiziológiai változások a testekben, pszichológiai változások a gondolataitokban, érzéseitekben és szükségleteitekben, valamint a más emberekkel – szülőkkel, barátokkal és az ellenkező nemmel – való kapcsolataitokban. De ezek a változások pozitívak, kíváncsok és várhatóak.

A *serdülőkor* – egyúttal a lelki növekedés, a személyes értékrendszer kialakulása, az életkézségek megszerzése és a jövő tervezése is. Tehát ez az időszak valóban felelősségteljes. Attól, hogy egy személy hogyan birkózik meg a problémáival, nagyban függ a jövőbeli sorsa, élete és egészsége.



89. ábra. Serdülőkori változások



Nevezzétek meg a serdülőkori változásokat (89. ábra)!

Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a *Miért nehéz serdülőnek lenni?* című videót! Beszéljétek meg!

- Az agy melyik része felelős a szociális kölcsönhatásért?
- Miért hajlamosak a tinédzserek impulzív módon viselkedni?
- Mit tartotok a serdülőkor fő előnyének és legnagyobb hátrányának?



A SERDÜLŐK ÉRZELMI ÉS SZELLEMI FEJLŐDÉSÉNEK JELLEMZŐI

Serdülőkorban érezhetőek az érzelmi változások. A fiatalok egyre sebezhetőbbek, nagyobb valószínűséggel szenvednek szorongástól és hirtelen hangulatváltozásoktól. Nehezebb számukra



visszafogni magukat konfliktusok idején és olyan helyzetekben, ahol igazságtalanul sértegetik őket. Ezért fontos, hogy fejlesszék az önkontroll készségeket. Mindenkinek meg kell tanulnia kezelni az érzelmeket, ez segít elkerülni a felesleges vitákat és a kölcsönös sértéseket.

A serdülők új érzéseket tapasztalnak meg: érdeklődés mutatkozik az ellenkező nem iránt, rokonszenvek alakulnak ki, valamint csalódások is, ha ezek az érzések nem kölcsönösek.

Ebben a korban a szellemi képességeitek erősödnek: képesek vagytok nagy mennyiségű információt feldolgozni, következtéseket levonni a megfigyeléseitekből, logikusan és absztrakt módon gondolkodni, előre látni az eseményeket (arra is gondolni, hogy mi történhet, nem csak arra, ami már megtörtént), és többféle lehetőség elemzése után megalapozott döntéseket hozni.



Biztosan emlékeztek még Tarasz Sevcsenko *Már tizenhárom múltam...* című versére. Ebben nemcsak a jobbágyság problémáit, hanem a serdülőkor sajátosságait is feltárja.

Olvassátok be a QR-kódot, és elevenítsétek fel a vers egy részletét!

- A serdülők érzelmi életének mely sajátosságait írja le a versben?
- Milyen szellemi sajátosságok készítetik gondolkodásra a fiút a társadalomban létező igazságtalanságokkal kapcsolatban?
- Milyen hatással volt rá a lánnyal való beszélgetés?

A tinédzserek pszichológiai állapotát mesterien mutatja be J. D. Salinger *Rozsban a fogó* című regénye. Sok éven át ejtette rabul a fiatal olvasók szívét azzal a minden tinédzser számára közös vágygal, hogy igazságos világban éljenek, háborúk, hazugságok és erőszak nélkül.

VÁLTOZÓ IGÉNYEK ÉS LELKI FEJLŐDÉS

A serdülőkorban az igények jellege megváltozik:

- *fiziológiai* – élelmiszerekben, ruházatban, lakhatásban, biztonságban;
- *szociális* – kommunikációban, barátságban, szeretetben, csoporthoz tartozásban, tiszteletben, elismerésben;
- *spirituális (lelki)* – kognitív, esztétikai, az önmegvalósítás szükségessége.

Ekkor a társadalmi igények válnak a legsürgetőbbé (dominánssá), nevezetesen a kortársakkal való kommunikáció szükségessége. A tinédzserek több időt töltenek barátaikkal, szoros kapcsolatokat tartanak fenn közeli barátokkal, keresik a kommunikációt az ellenkező nemmel.

A serdülőkor emellett a lelki fejlődés fontos szakasza. Ez az ideje annak, hogy a fiatalok megtalálják önmagukat és helyüket a világban, tudatosítsák életküldetésüket, alapvető elveiket és emberi értékeiket.

Az *értékek* – mindaz, ami fontos egy ember életében, amelynek segítségével összehasonlít és értékkel az életében bármit, és meghatározza, mi a legfontosabb számára.

Az értékek befolyásolnak minket, a viselkedésünket és meghatározzák az életutat. Még ha nem fektettek is bele különösebb erőfeszítést, az értékrendetek kialakul a körülmények és a környezetetek hatására: szülők, barátok, közösségi hálózatok, televízió. Vannak, akik erre korlátozódnak. De gondolatok bele, nem túl fontos ez a terület ahhoz, hogy más emberek vagy körülmények döntsenek a sorsotokról?



Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjete meg *A legfontosabb dolgok* című példázattal! Írjátok le a számotokra legfontosabb 10 értéket! Gondolkodjatok el!



- Az élet mely értékei olyanok, mint a nagy kövek, melyek olyanok, mint a kis kavicsok, és melyek olyanok, mint a homok?
- Hogyan különböztetitek meg őket?
- Milyen sorrendben „töltitek meg a kancsót” életeteknek ebben a szakaszában?
- Hogyan vigyázhatunk jobban a „nagy kövekre”?

AZ EMBERI ÉRTÉKEK ÉS AZ EGÉSZSÉG

A tudósok megvizsgálták, hogy az emberek által választott életértékek hogyan befolyásolják egészségüket és jólétüket. Megállapították, hogy több tucat olyan érték van, amely minden ember számára közös, függetlenül attól, hogy miben hisznek, vagy hol élnek.

Ezek a szeretet, a barátság, az optimizmus, a tolerancia, az érzékenység, a bizalom, a nagylelkűség, az önbecsülés stb. Bebizonyosodott, hogy az élet alapjául szolgáló értékek hozzájárulnak a jobb egészséghez, a stressz csökkentéséhez, a nagyobb önbizalomhoz és a stabilabb házaselethez. Ezenkívül kedvezően befolyásolják az átlagosnál magasabb befolyást, magasabb szintű pénzügyi jólétet, az önbecsülés érzését és az élet értelmét.

A kortársaitok által leggyakrabban megnevezett emberi értékek



- biztonság
- a saját és szeretteink egészsége
- külső szépség
- népszerűség
- igaz barátság
- a lehetőség, hogy azt csináljuk, amit szeretünk
- összetartó család
- iskolai sikerek
- szeretet
- lelki nyugalom
- tartalmas szabadidő
- kalandok
- sok pénz
- divatos ruhák
- modern okoseszközök
- önkifejezés
- függetlenség



- * Minden, amit értékesnek tartunk, felosztható arra, amit pénzért meg lehet vásárolni, és arra, mit nem. Például:
Vehetsz gyógyszert, de nem vásárolhatsz egészséget.
Vehetsz házat, de nem vásárolhatsz békességet.
Vehetsz ágyat, de nem vásárolhatsz nyugalmat.

- Gondold át, hogy az anyagi vagy a spirituális értékek fontosabbak-e számodra!
- Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjete meg a tinédzserekkel kapcsolatos előítéletekkel! Mondjátok el, hogy ezek az előítéletek hogyan befolyásolhatják a serdülők jólétét és mentális fejlődését! Dolgozzatok ki stratégiákat a negatív sztereotípiák leküzdésére!



FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg azokat a szükségleteket, amelyek serdülőkorban válnak a legsürgetőbbé!

fiziológiai

társadalmi

lelki

2. Határozzátok meg, mely állítások igazak, és melyek hamisak!

- A serdülők gyakori hangulatváltozásoktól szenvednek.
- A serdülőkor nehéz és veszélyes életszakasz.
- A tinédzserek számára fontos a barátaikkal folytatott kommunikáció.
- Az intellektuális fejlődés a serdülőkor előtt véget ér.

3. Nevezzétek meg, mely értékek hasonlítanak egy nagy körre, melyek kavicsra és melyek homokra!

barátság

okoseszközök

biztonság

népszerűség

család

függetlenség

iskolai sikerek

divatos ruházat

szeretet

4. Értékeljétek a teljesítményeket!

Meg tudom nevezni a legalapvetőbb serdülőkori változásokat.



Meg tudom magyarázni a serdülők pszichológiai, érzelmi és szellemi

fejlődésének sajátosságait.



Értem az emberi értékek jelentőségét az ember élete és egészsége számára.



18. §. A mentális egyensúly és az egészség

- ÉRZETEK • ÉRZELMEK • ÉRZÉSEK
- MENTÁLIS EGYENSÚLY • ÉN-ÜZENET



A paragrafusban:

- megtanuljátok megkülönböztetni az érzeteket, érzelmeket és érzéseket;
- megismeritek az érzelmek és az egészség közötti kapcsolatot;
- felméritek a mentális egyensúlyotok szintjét;
- megtanultok érzéseken alapuló döntéseket hozni;
- gyakoroljátok az érzelmeitek kifejezését az *én-üzenetek* segítségével.

ÉRZETEK, ÉRZELMEK, ÉRZÉSEK

Érzetek – a legegyszerűbb mentális jelenségek, amelyek az érzékszervek stimulálása és az agy megfelelő központjainak gerjesztése következtében keletkeznek. Az érzetek tudósítanak a környező világ tulajdonságairól és a test belső állapotáról.

Az **érzelmek** – röpké tapasztalatok, az érzetek tudatalatti gyors kiértékelése. Ez az értékelés nem mindig helyes, és ellenőrizni kell. Például megijedhetünk egy árnyéktól a falon, majd rájövünk, hogy ez csak egy árnyék. Az érzelmeket nemcsak valós, hanem képzeletbeli események is kiválthatják. Bárki, aki bal esetet szenvedett, hosszú ideig kellemetlen érzelmeket tapasztal, visszaemlékezve rá.

Az **érzések** – stabil érzelmi élmények. Hosszabb ideig alakulnak ki, és általában nem tűnnek el azonnal. Meg lehet sértődni egy barátira, amiért nem hívott fel (érzelem), de nem szűnni meg szeretni őt (érzés).

Érzetek

- fájdalom
- éhség
- hőség

Érzelmek

- félelem
- öröm
- düh

Érzések

- szeretet
- tisztelet
- szimpátia



- Alkossatok három csoportot! Gyűjtsetek minél több:
 1. csoport: érzetet;
 2. csoport: érzelmet;
 3. csoport: érzést!
- Mérlegeljétek, hogy a felsorolt érzetek, érzelmek és érzések közül melyeket kellemes átélni, és melyeket nem!
- Nevezetek meg különböző intenzitású érzeteket, érzelmeket és érzéseket (például meleg – hőség; zaklatottság – félelem – pánik; szimpátia – szeretet – szenvedély)!

AZ ÉRZELMEK ÉS AZ EGÉSZSÉG

Az élet minden napján sok olyan esemény történik, amely különböző érzelmeket vált ki. A kellemetlen események gyakran félelmet, haragot és neheztelést okoznak, míg a kellemes hírek és események örömet, hálát és kíváncsiságot hoznak. Első pillantásra talán úgy tűnik, hogy a kellemetlen érzelmek hibák, néha azonban fontos szerepet játszhatnak. Például a félelem figyelmeztethet minket a veszélyre, és a harag mozgósíthat minket, hogy cselekedjünk. Az érzelmek olyanok, mint a jelek, amelyek mutatják nekünk a dolgok állását.

Egy másik példa Charles Darwin felfedezése a félelem fontosságáról a túlélési versenyben. Azok, akik félelmet éreznek, túlélnek, viszont a rettenthetetlenek meghalnak. A félelem azonban káros is lehet az egészségre. A tehetetlenség, a bizonytalanság érzését kelti, megbénítja az értelmet, az akaratot, túlfeszíti

az izmokat vagy túlzottan ellazítja őket (amikor összerogynak a lábak a félelemtől). A hosszan tartó félelem kimeríti a test mentális tartalékait, és az egészségnek ártalmas stresszt okoz.

A kellemes érzelmek, éppen ellenkezőleg, jót tesznek az egészségre. A vidámság, az önbecsülés és az optimizmus hozzájárul az általános jólét-hez, növeli a népszerűséget és a befolyást, segít jobban helytállni különféle helyzetekben, valamint elősegíti a kreativitást és a döntéshozatalt.



Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg az *Alfréd és az árnyék* című rajzfilmet! Beszéljétek meg!

- Hogyan keletkeznek az érzelmi reakciók?
- Miért fontosak az érzelmek az emberek számára?

Írjatok rövid esszét egy olyan helyzetről, amelyben nagy örömet éreztetek! Írjátok le, hogy mi történt, és hogy éreztétek magatokat!

AZ ÉRZELMEK ÉS AZ INTELLIGENCIA

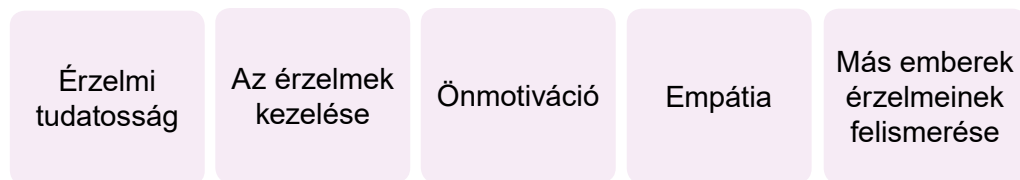
Gondolataink és érzéseink befolyásolják egész életünket. Korábban ezt a két területet egyértelműen megkülönböztették. Az ókori emberek úgy vélték, hogy a gondolatok az agyi aktivitás eredményei, az érzelmek és érzések – a szívé.

Napjainkban már nem kétséges, hogy az agy felelős mind az érzelmi, mind az intellektuális tevékenységért. Az agy limbikus rendszere felelős az érzelmekért, míg az agykéreg felelős az észlelésért, a logikus és absztrakt gondolkodásért, az előrejelzésért és a tervezésért.

Amikor egy személy intenzív félelmet, haragot tapasztal, csökken a tanulási képessége, hajlamos lesz kevésbé racionálisan gondolkodni, a cselekedetei túlnyomórészt ösztönössé válnak, beindul a „harcolj vagy menekülj” reakció, amelyről a következő paragrafusokban lesz szó.

Ezzel szemben az érzelmi emelkedettség állapotában az agy olyan anyagokat választ ki, amelyek élénkítik az intellektuális képességeket. Ezeket „memória kenőanyagnak” is nevezik. Ennek a „kenőanyagnak” a hiánya esetén Alzheimer-kór alakul ki: az ember először elfelejti, mi történt a közelmúltban, majd idővel a korábban történt eseményeket is.

Létezik az *érzelmi intelligencia* elmélete. Ez a saját érzelmeink, motivációink, érzelmi állapotunk megértése, tudatosítása és szabályzása, valamint más emberek érzelmi állapotának felismerése, megértése és támogatása.



90. ábra. Az érzelmi intelligencia alkotóelemei



- Olvassátok be a QR-kódot, és töltsétek ki a tesztet, hogy meghatározzátok az érzelmi intelligenciátok szintjét!
- Beszéljétek meg az érzelmi intelligencia fejlesztésének előnyeit a személyes és a szakmai életben!

AZ ÉRZELMEK KIFEJEZÉSÉNEK KULTÚRÁJA

Egészen a közelmúltig az érzelmi visszafogottságot szinte a jó modor fő ismertetőjelének tekintették. Nem volt helyénvaló nyilvánosan kifejezni a félelmet, a haragot, a szomorúságot, sőt az örömet sem.

Jelenleg a tudósok úgy vélik, hogy a hideg, visszafogott emberek nagyobb valószínűséggel betegednek meg, és több pszichológiai problémájuk van. Ezért azt tanácsolják, hogy érdemes nyíltan kifejezni az érzéseket.

De mi a helyzet a jó modorral? Vajon udvarias dolog kiabálni valakivel, aki feldühített? Végül is ez nem a helyes módja a vita rendezésének. Ezért az embereknek már korán meg kell tanulniuk kinyilvánítani az érzéseit úgy, hogy ne sértsenek meg senkit.

Először is meg kell tanulni hangot adni az érzéseinknek, még mielőtt azok felerősödnének. Feltehetitek a kérdést: miért? Képzeljétek el, hogy egy kavics került a cipőtökbe. Először szinte nem is érzitek, és nem fordítva rá figyelmet, folytatjátok az utatokat. Aztán fájni kezd, majd a fájdalom fokozódik, elviselhetlenné válik. Ledobjátok a cipőtöket, és kirázzátok a kavicsot. De előfordulhat, hogy túl sokáig túrtetek, és ezért sérült meg a lábatok?

Így van ez az érzelmekkel is. Ha még nem erősödtek fel, könnyen meg tudjátok magyarázni őket, és megkérhetitek az embereket, hogy vegyék őket figyelembe. Ha azonban túl sokáig túrtok, előfordulhat, hogy már nem tudjátok megfékezni magatokat, és összevesztek valakivel, aki akaratlanul sértett meg benneteket.

ÉN-ÜZENET

A legjobb módszer az érzéseink közlésére – az *Én-üzenetek* alkalmazása. Ezek olyan mondatok, amelyekben szerepelnek az *én, nekem, engem* szavak, és a gondjaitokról vagy érzéseitekről tudósítanak.

Például megbeszéltetek egy találkozót a barátotokkal, de ő félórát késett. Ha elkezdtetek vádolni (a *Te-üzenetet* alkalmazva): *Nem tudod betartani az ígéreteidet. Rossz barát vagy. Csak magadra gondolsz*, azt éritek el, hogy felébred benne a védekezési ösztön és támadni fog. Ő is mondhatja: *Te vagy olyan*, és összevesztek.

Azonban van jobb módja is az érzések kifejezésének anélkül, hogy tönkre tennétek a kapcsolatot. Ha azt mondjátok: *Nagyon sajnálom. Úgy tűnik, megfélekedtél a találkozómról* – a barátotok megpróbál megnyugtatni, hogy véletlenül történt, és nem akart megbántani. Ezért tehát meg kell állapodni arról, hogyan kell eljárni a jövőben, hogy ez ne történjen meg újra. Például hívni egymást telefonon, hogy valaki késik.

Te-üzenet



Én-üzenet



Segíts a tanulóknak megoldani a konfliktust az *Én-üzenet* segítségével!

- Roland lemásolta Laura dolgozatát. Látva, hogy a munkák azonosak, a tanár mindkettőjüknek elégtelen osztályzatot adott. Laura követeli, hogy Roland mondja el a tanárnak, hogy ő csalt.

Alkossatok három csoportot, és állítsatok össze párbeszédet az *Én-üzenet* segítségével! Játsszátok el a helyzeteket!

MENTÁLIS EGYENSÚLY

A pszichológiai egyensúly az ember mentális egészségének mutatója. Az életminőséget, a tanulmányi sikereket, a szülőikkel és barátokkal való kapcsolatokat, és természetesen a fizikai egészséget is ez határozza meg.

A mentális egyensúly zavaraival küzdő emberek meg vannak fosztva a lelki nyugalmtól. Gyakran depressziósnak érzik magukat, képtelenek élvezni az életet, és egyenrangú kapcsolatban állni másokkal. A kommunikációs gondjaik és a nehézségek leküzdésére való alkalmatlanságuk miatt életük tele van stresszel, fizikai és mentális szenvedéssel.



Olvassátok el a párbeszédet! Beszéljétek meg!

- Ki érzi magát boldogtalannak a lányok közül?
- Mit gondoltok, miért?
- Az anyagi jólét valóban a lelki kényelem garanciája? Véleményeket indokoljátok meg!

Egy nap két barátnő őszinte beszélgetést folytatott.

– Te boldog vagy, Mária. Mindenki szeret téged, és úgy tűnik, hogy te is szeretsz mindenkit. Mindig minden sikerül, és olyan vidám vagy.

– Miről beszélsz, Irma? Veled is minden rendben van: a legjobb kerékpár, a legmodernebb telefon, minden nyáron külföldön nyaralsz. Mindannyian szeretnénk, ha rendelkeznék azzal, amivel te.

– Én mégis gyakran boldogtalannak érzem magam...



A mentálisan kiegyensúlyozott serdülők barátságosak, magabiztosak, céltudatosak, nem esnek kétségbe problémák és sikertelenségek esetén. Általában nagyon népszerűek a kortársaik között, jól tanulnak, szoros kapcsolatot ápolnak a szüleikkel. Jó értelemben véve irigykednek rájuk, követik őket.

Szinte mindenki képes arra, hogy ilyen legyen. Csak akarnotok kell – ez az első lépés a siker útján. A második lépés – a pszichológiai jólétetek objektív értékelése, és annak az iránynak a meghatározása, amelyben még fejlesztenetek kell magatokat.

A MENTÁLIS EGYENSÚLY ISMERTETŐJELEI

A mentális egyensúly következő jeleit különböztetjük meg: az egyén pozitív hozzáállása önmagához; barátságos hozzáállás más emberekhez; önbizalom; a saját szükségletek megértésének és kielégítésének, valamint a kudarcok megélésének képessége; stresszkezelő képesség.

Önmegfigyelés

Hallgassatok az
érzéseitekre és
gondolataitokra,
próbáljátok megérteni
az érzelmeiteket!

Fizikai aktivitás

A séta, az aktív játékok
és a sport segít
megőrizni a pozitív
érzelmi állapotot.

Pihenés

Gyakoroljatok
relaxációs
technikákat, például
légzőgyakorlatokat,
a kedvenc zenétek
hallgatását vagy
jógát!

Kommunikáció

Beszélgessetek
a barátaitokkal és
családtagjaitokkal,
osszátok meg a
nehézségeket és
örömeiket!

Szakszerű támogatás

Keressetek fel egy
pszichológust vagy
pszichiátert, ha
szükségeitek van rá!

91. ábra. A mentális egyensúly elérésének stratégiái



- Olvassátok be a QR-kódot! A teszt segítségével mérjétek fel a mentális jóléteket szintjét!
- Mentálisan kiegyensúlyozott embernek tartjátok magatokat? Magyarázzátok meg a véleményeteket!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Magyarázzátok meg, mi az érzelmi intelligencia, és miért fontos gondoskodni róla!
2. Állapítsátok meg az összefüggéseket!

1) Önmegfigyelés

A) A séta, aktív játékok és sport segítenek megőrizni az érzelmi stabilitást.

2) Fizikai aktivitás

B) Gyakoroljátok a relaxációs módszereket, mint a légzőgyakorlatok vagy a jóga!

3) Pihenés

C) Forduljatok pszichológushoz vagy pszichiáterhez, ha szükségetek van rá!

4) Kommunikáció

D) Hallgassatok az érzéseitekre és gondolataitokra, próbáljátok megérteni az érzelmeiteket!

5) Szakszerű támogatás

E) Beszéljetek a barátaitokkal és a családtagjaitokkal, osszátok meg a gondjaitokat és örömeiteket!

3. A mentális egyensúly elérésének melyik stratégiája tűnik számotokra a leghasznosabbnak? Fejtsétek ki a véleményeteket!
4. Alakítsátok át a *Te-üzenetet* *Én-üzenetre*!
 - Mindig félbeszakítasz.
 - Mindig megmondod, hogy mit csináljunk.
 - Soha nem érkezel időben a találkozásainkra.

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom magyarázni, mi a különbség az érzetek, érzelmek és érzések között. ☆☆☆

Ki tudom fejezni az érzelmeimet *Én-üzenetek* segítségével. ☆☆☆

Ismerem a mentális állapot javításának módszereit. ☆☆☆

19. §. Hogyan reagáljunk a változásokra és a kritikákra

- ÖNBECSÜLÉS
- VÁLTOZÁSOK • KRITIKA



A paragrafusban:

- felidézitek, mi az önbecsülés;
- megvizsgáljátok a serdülők fejlődésének sajátosságait;
- megbeszélitek, hogyan kell megfelelően reagálni a kritikára;
- elemzitek az önbecsülés növelésének módjait.

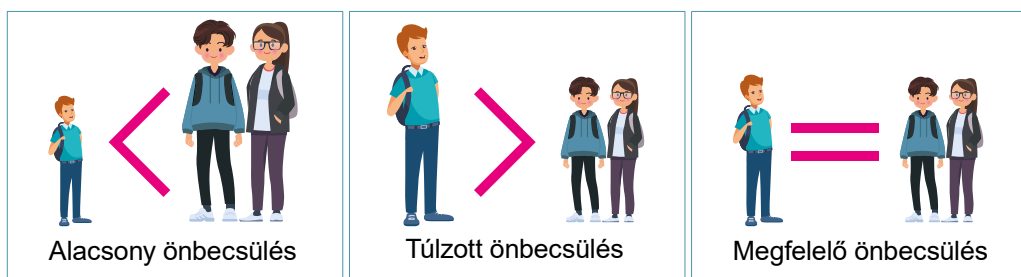
ÖNBECSÜLÉS

Az *önbecsülés* – egy személy nagyon mély és alapvető viszonya önmagához, az élethez, a másik emberhez, a világhoz, az, ahogyan értékeli magát az élet különböző területein: tanulásban, sportban, a kapcsolataiban stb.

Semmi sem károsabb a sikerek elérésére az életben, mint az *alacsony önbecsülés*. Szorongást szül, megalapozatlan kétségeket és félelmeket, blokkolja az érdeklődést minden új iránt.

És fordítva, a pozitív *megfelelő önbecsülés* és önbizalom új eredmények elérésére ösztönöz.

Régen feltűnt már: ahogyan az ember önmagához viszonyul, úgy is viselkedik. Például, azok a gyerekek, akik pozitívan viszonyulnak önmagukhoz, nyugodtabbak a hibáikra és sikertelenségeikre összpontosító társaiknál. Ismerik a saját értékeiket, így kevesebbet aggódnak a kritikák és kudarcok miatt. Valós célokat tűznek ki maguk elé, és általában el is érik azokat. Az ilyen gyerekek kedvesen viselkednek, jobban kijönnek a felnőttekkel és a kortársaikkal.



92. ábra. Az önbecsülés típusai



- Olvassátok el az alábbi helyzetet! Beszéljétek meg, milyen a kisfiú önbecsülése: túlzott, alacsony vagy megfelelő!

A hatodik osztályos Szabolcs nemrég beiratkozott úszóedzésekre, és már meg is nyert egy versenyt. Az edző tehetségesnek tartja őt. De ő azt gondolja, hogy az edző téved a tehetségével kapcsolatban, és csak véletlen volt a győzelme.

- Olvassátok be a QR-kódot! Nézzétek meg figyelmesen a képeket, és beszéljétek meg, hogy milyen önbecsüléssel rendelkeznek a gyerekek! Milyen hatással vannak az egyes önbecsülési típusok a viselkedésre?



A GYORS VÁLTOZÁSOK IDEJE

A serdülőkor – a gyors változások és az ember teljeskörű érésének periódusa: biológiai, intellektuális, társadalmi és lelki.

Biológiai érés – olyan változások összessége, amelyek a gyermek testében mennek végbe a felnőtté válás során. Ez az időszak a növekedés és a testrendszerek fejlődésének megszűnésével zárul. A mi szélességi köreinken a biológiai érés befejezésének átlagos életkora 20 év.

A közelmúltban felgyorsult a serdülők fizikai fejlődése, valamint a következő generációk átlagos magasságának, súlyának és fizikai erejének általános növekedése.

Ezt a jelenséget *akceleráció*nak nevezik.

A felnőtt férfiak által több mint 100 évvel ezelőtt viselt középkori lovagi páncélok mérete ma már a 10-12 éves fiúk számára megfelelő.

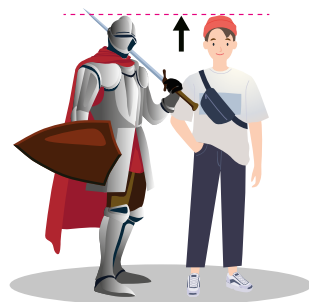
A mentális érés az érzelmi és szellemi érettség elérésével fejeződik be.

Egy kisgyermek az egész testével fejezi ki az érzelmeit, hevesen reagálva arra, ami kiváltja őket. Egy érzelmileg érett ember tudja, hogyan kell irányítani az érzelmei megnyilvánulásait, helyesen kifejezni érzéseit, leküzdeni a szorongást, a napi stresszt és az élet során előforduló sokkszerű eseményeket.

Az *intellektuális érettség* akkor jön létre, amikor egy személy logikusan gondolkodik, világosan megérti az okokat és következményeket, levonja a helyes következtetéseket, kiegyensúlyozott döntéseket hoz, és érvek segítségével vitatkozik.

Egy személy akkor éri el a *társadalmi érettséget*, amikor képes fenntartani magát, családot alapítani és fenntartani azt. A társadalmi érettség egyben az a képesség is, hogy az ember nemcsak a saját érdekeiben jár el, hanem kapcsolatokat hoz létre és tart fenn, konstruktívan oldja meg a konfliktusokat, és felelősteljes a viselkedése.

A *lelki érettséget* az jellemzi, hogy az ember képes megkülönböztetni a jót a gonosztól, kialakul a személyes értékrendszer, tudatosulnak a fontos elvek és az élet értelme.



NEMI ÉRÉS

A nemi érés (pubertás) a biológiai érés összetevője. A nemi hormonok jelentős termelésével kezdődik a szervezetben.

A lányok pubertásában döntő szerepet játszanak az ösztrogén és a progeszteron hormonok; a fiúkban – a tesztoszteron.

A pubertás első fizikai jele a gyors növekedés, amelyet *növekedési ugrásnak* neveznek. Az a gyermek, aki addig évente mindössze néhány centimétert nőtt, most évente több mint tíz centiméterrel is megnyúlhat.

Először a csontok nyúlnak meg: előbb a tenyérben és a lábfejen, majd a végtagokban. Ez magyarázza azt a bizonyos esetlenséget, amellyel a tinédzserek a tárgyakat tartják, valamint a „daruszerű” járásukat és azt a tényt, hogy gyakran megbotlanak a saját lábukban. Egy fiatal fiú egyszer arra panaszkodott, hogy ez olyan, mintha érméket kellene felvennie egy baseball kesztyűvel és békálábakban járkálna.

A szülőket sem irigyelhetjük – folyamatosan új cipőket kell vásárolniuk. Később már a farmernadrágok, valamint az ingek és pulóverek ujjai kezdenek el „lerövidülni”.

Megváltozik az arc formája is – elveszíti gyerekes teltségét, a homlok növekszik, az arccsontok és az áll vonala élesedik.

Másodlagos nemi jellegek alakulnak ki. Általánosan a fiúk testalkata a férfias típus szerint, a lányok testalkata pedig a nőies típus szerint alakul át. A fiúk vállai kiszélesednek, hangjuk durvábbá válik – mutáció kezdődik, amikor azt mondják, hogy a hang „megtörik”, a nyakon megjelenik az ádámcsutka, és az arc-szőrzet is növekedni kezd. A lányoknál a derék vékonyabbá válik, a csípővonal élesebben körvonalazódik, a testalkat rugalmasabbá és nőiesebbé válik.



A PUBERTÁS IDŐTARTAMA ÉS ÜTEME

A pubertás a lányoknál átlagosan egy-két évvel korábban kezdődik, mint a fiúknál. Ezért az osztályotokban lévő lányok valószínűleg magasabbak és idősebbnek tűnnek. De ez átmeneti. Két vagy három év múlva a fiúk felzárkóznak hozzájuk és megelőzik őket.

Azok a fiúk, akik korábban érnek, mint társaik, váratlan előnyöket kapnak magasságban és fizikai erőben egyaránt. Egy ideig ezt leginkább a serdülőkori környezetben értékelik, és segít nekik vezetőkké válni. De idővel más személyes tulajdonságok, mint például a kommunikációs képesség, egyre fontosabbá válnak. Ezért azok, akiket életükben a *Ha van erő, akkor nincs szükség észre* szlogen vezérelt, hamarosan elveszíthetik népszerűségüket és tekintélyüket.

A később érő fiúk egy ideig kívülállóknak érezhetik magukat, de ez megtanítja őket versenyképes környezetben élni, és arra ösztönzi őket, hogy olyan személyiséget és jellembeli tulajdonságokat fejlesszenek ki, amelyek a jövőben többször is segítségükre lesznek.

A lányoknál kissé eltérő a helyzet. Azok, akik korábban fejlődnek, nemcsak a fiúkat, hanem a legtöbb barátnőjüket is megelőzik a fejlődésben. Ez néha a magány érzését kelti bennük.

Ha ti is hasonló helyzetben vagytok, ne aggódjatok, mert ez átmeneti. Kutatások bizonyítják, hogy azok a lányok, akik később kezdenek fejlődni, gyakran magasabbak, mint azok, akiknél korábban kezdődik a pubertás. Ezért azok, akiket ma meglep a magasságotok, néhány év múlva magasabbak lehetnek, mint ti. Használjátok ki a helyzetetek előnyeit, mert éppen ebben az időszakban van alkalmatok figyelemre méltó sikereket elérni a sportban és a tanulmányaitokban.

Valójában mindenkinek megvan a saját biológiai „fejlődési naptára”. Ez a „napár” genetikailag programozott, és a benne foglaltak alapján jobban hasonlítok a szüleitekre, mint az osztálytársaitokra vagy más kortársaitokra.



Egymást követve folytassátok a mondatot: *Pozitívan viszonyulok a serdülőkori változásokhoz, mert ...*

HOGYAN NÖVELHETŐ AZ ÖNBECSÜLÉS

Tehát kezdjük a megjelenéssel. *Kövér vagyok... Alacsony vagyok... Túl magas vagyok... Rettenetesen egyenes (hullámos) hajam van... Újra egy pattanás... A lábaim túl rövidek... Utálom a nagy orromat... Miért nem lehetek normális? Mi a baj velem? –* hallottatok már ilyet?

Vagy talán reggel ti is félelemmel telve néztétek a tükörkép-
peteket? A testetekben bekövetkező változások olyan gyorsan
történnek, hogy nincs időtök megszokni őket. És minden alka-
lommal csalódottságot éreztek: ismét nem az, amit reméltetek.
Hogyan lehet ezen segíteni?

Először is, ne feledjétek: nem vagytok egyedül. Mindenki,
gyakran még a legnépszerűbb tinédzserek is szenvednek a megje-
lenésük miatt. Mindenki talál benne valami hibát. Ez megnyug-
tatott? Ha nem, lássatok munkához!

Tudatosítsátok magatokban: az, amit nem lehet megváltoztat-
ni, az egyediségetek jele, amely megkülönböztet másoktól, külön-
legessé és megismételhetetlenné tesz. Ne feledjétek továbbá, hogy
mindannyian egyediek vagytok jellemeitekben, az emberekhez
való hozzáállásokban, az intelligenciátokban is, nem csak a
megjelenésetekben.

Ha nem tudtok valamit megváltoztatni a testetekben, gondol-
jatok arra, hogyan lehet azon javítani öltözködés, frizura, koz-
metikumok segítségével. Manapság mindenki öltözködhet a neki
megfelelő módon, létrehozhatja saját külső megjelenését, hangsú-
lyozhatja személyiségét.

Azáltal, hogy tudatában vagytok az egyéniségeteknek, meg-
teszitek az első lépést az önbecsülésetek növelése felé. Azután
pedig? Tervezzetek egy önfejlesztési projektet.



- Vegyetek egy darab papírt, és hosszában osszátok ketté! Pró-
báljátok meghatározni, mivel vagytok elégedetlenek! A papír
bal oldalára írátok le azt, amit nem tudtok megváltoztatni, a
jobb oldalra pedig azt, amit igen! Ez a lépés segít meghatároz-
ni a további változások irányát.
- Olvassátok be a QR-kódot, és töltsétek le az űrlapot! Dolgoz-
zátok ki a saját terveteket a megfelelő önbecsülés felépítésére!
- Nézzétek meg a motivációs videót: *Ha meg akarod változtatni
a világot, először vedd meg az ágyadat!* Miért fontosak a kis
eredmények?

HOGYAN REAGÁLJUNK A KRITIKÁRA

A többi ember által gyakorolt kritika gyakori oka a pszichológiai egyensúly hiányának és az alacsony önbecsülés kialakulásának.

A kritika lehet igazságos vagy igazságtalan, tapintatos vagy becsmérlő módon kifejezett.

Még egy igazságos megjegyzés is teljesen lerombolhatja az önbecsülést. Vannak, akik annyira aggódnak a kudarcuk miatt, hogy feladják, nem tudnak semmire gondolni, képtelenek bármit tenni. Ez leggyakrabban azokkal történik, akik mindenben a tökéletességre törekszenek, túlságosan magas igényeket támasztanak magukkal szemben, és nem ismerik azt, hogy jogukban áll (és másoknak is) hibákat elkövetni. Ha ti is ebben a helyzetben vagytok, ne feledjétek, hogy ti is csak emberek vagytok, hogy senki sem tökéletes.

Az igazságtalan kritika és a személyes tulajdonságaidra, erőfeszítéseid eredményeire vagy más, számodra fontos dolgokra vonatkozó becsmérlő megjegyzések jelentősen befolyásolhatják önbecsülésedet. De érdemes-e ilyen élesen reagálni? Végére is, a leggyakrabban azok kritizálnak, akik kevésbé érzik értékesnek magukat, és mások megalázásával próbálják helyreállítani a sérült önbecsülésüket.

Más dolog, ha a hozzatok közel álló emberek kritizálnak igazságtalanul vagy sértő módon. Mit tehettek? Magyarázzátok el, hogy amit mondanak, az számotokra bántó. Kérjétek meg őket, hogy képzeljék magukat a helyzetekbe. Még ha nem is sikerül meggyőzni őket, legalább próbáljátok megtenni.



Olvassátok el *A számár* című példázatot a 192. oldalon! Vitassátok meg!

- Kerültetek hasonló helyzetekbe az életetek során?
- Hogyan cselekedtetek?
- Levonta-e a történetben szereplő férfi a helyes következtetést? Idézzetek fel egy olyan alkalmat az életetekből, amikor igazságtalanul kritizáltak benneteket! Írjátok le ezt a helyzetet!
- Hogyan viselkedtetek: passzívan, agresszíven vagy magabiztosan?
- Hogyan reagálnátok, ha újra ilyen helyzetbe kerülnétek?

A SZAMÁR

Keleti példázat

Egy nap az apa és a fia útra kelt. Az apa ült a szamár hátán, és a fiú a kantárnál fogva vezette a szamarat. Egyszer csak azt hallották, hogy az egyik járókelő azt mondja a másiknak:

– Nézd azt a szegény fiút. A kis lábai alig tudnak lépést tartani a szamárral. A kegyetlen apja pedig nem ismer szánalmat.

A férfi megszívlelte ezeket a szavakat. Leszállt a szamárról, és megparancsolta a fiának, hogy üljön fel a szamár hátára. Alig néhány perccel később találkoztak más járókelőkkel is, akik ujjal mutogattak rájuk és ingatták a fejüket:

– Micsoda szégyen! A gyerek utazik, mint egy szultán, és szegény apja csak fut utána.

A fiú rettenetesen zavarba jött, és megkérte az apját, hogy üljön mögé.

– Jó emberek, nézzétek ezt – jajgatott egy fátylat viselő asszony. – Mennyire kínozzák azt a szerencsétlen állatot! A gerince már meggörbült, de az öregember és a gyerek mégis kényelmesen ül rajta.

Apa és fia csendben leszálltak a szamárról, és lehorgasztott fejjel tovább vándoroltak. A sarkon találkoztak más járókelőkkel,

akik gúnyolódni kezdtek rajtuk:

– Haszontalan a szamaratok, semmit sem csinál, legalább egyikőtök üljön fel a hátára!

Az apa felsóhajtott, szalmát adott a szamárnak, és így szólt a fiához:

– Nem számít, mit teszünk, fiam, úgyis biztosan lesz valaki, aki nem ért egyet velünk. Azt hiszem, rajtunk múlik, hogyan akarunk utazni.



FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg az önbecsülési típusok – alacsony, megfelelő, túlzott – ismertetőjeleit!

könnyen befolyásolhatóak a kortársaik által

tehetségesebbnek tartják magukat, mint amilyenek valójában

önpusztító életmódot folytatnak rossz szokások megszerzésével

dacosan viselkednek a bizonytalanságuk álcázása érdekében

konstruktívan tudják fogadni a kritikát

magabiztosak, készen állnak képességeik fejlesztésére

2. Magyarázzátok meg, milyen hatással lehet a túlzott önbizalom a más emberekhez fűződő kapcsolatokra!
3. Hasonlítsátok össze a kritika formáit a megnevezett esetekben! Állapítsátok meg, mely esetekben konstruktív (helyénvaló), és mikor nem!

1. *szituáció.* A futballcsapat edzője nyilvánosan megszégyeníti a játékost, és azzal vádolja, hogy „tönkretette” a játékot. Az edző ezt teszi, és nem ad konstruktív tanácsokat a játék javítására.

2. *szituáció.* A futballcsapat edzője kritizálja a játékost azért, mert a pályán mutatott passzivitása miatt a csapat elvesztette a labdát. Az edző konkrét tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogyan lehet aktívabb a második féldőben.

4. Értékeljétek az önbecsülésetek szintjét! Állítsátok össze listát azokról a lépésekről, amelyeket el kell végeznetek az önbecsülésetek javítása érdekében!
5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom különböztetni az önbecsülés típusait. ☆☆☆

Tudom, hogyan alakul ki az önbecsülés, és milyen hatással van az emberek viselkedésére és egészségére. ☆☆☆

Megértem annak fontosságát, hogy képesek legyünk elfogadni a kritikát. ☆☆☆

20. §. A stressz és az egészség

- STRESSZ ● STRESSZOROK
- AZ ÖNFENNTARTÓ STRESSZ JELENSÉGE



A paragrafusban:

- megismeritek a stressz fogalmát és típusait;
- megtanuljátok felismerni a stressz jeleit;
- feltárjátok, hogyan alakul ki az önfenntartó stressz jelensége;
- elemzitek, hogyan befolyásolja a stressz az egészséget;
- megismerkedtek az érzelmi kiégés jeleivel;
- elsajátíjátok a stressz kezelésének módszereit.

A STRESSZ FOGALMA

A tanulás, a sportolás, a sportversenyeken, olimpiákon, tanulmányi versenyeken, koncerteken való részvétel, a barátokkal, ismerősökkel és idegenekkel való kommunikáció, az utazások, a kalandok – az élet érdekes, eseménydús összetevői. Ezek azonban néha megzavarják a pszichológiai egyensúlyt.

A *stressz* a mentális és fizikai feszültség állapota, amely a test reakciójaként jelentkezik a belső vagy külső környezet változására. Angolról lefordítva a stressz szó *feszültséget* jelent.

Gyakran stressznek nevezik azt a pszichológiai állapotot, amely csak sokkhatások, vészhelyzetek vagy konfliktusok következtében alakul ki. De ez nem teljesen igaz.

1936-ban Hans Selye (Selye János) magyar származású kanadai tudós stressznek nevezte el a szervezet reakcióját a belső vagy külső környezetváltozásokra. Tehát az életetekben bekövetkező változások (jobb vagy rosszabb irányba) arra kényszerítik a testet, hogy megfeszüljön, felkészüljön az új körülmények között történő cselekvésre. Még a képzeletbeli változások is (különösen azok, amelyek szorongást okoznak) stresszt okoznak. Ha elképzelitek azt, hogy megbuktok egy vizsgán, vagy aggódtok, hogy kirúgnak a munkahelyetekről, akkor is stresszt éltek át.

A mérsékelt feszültség növeli a teljesítményt, például utazásra való felkészüléskor vagy dolgozatra való felkészüléskor. A súlyos vagy hosszan tartó stressz azonban problémákat okozhat.



- A stresszt kiváltó tényezőket stresszoroknak nevezik. Az ötletbörze módszerével mondjatok példákat stresszorokra (felelés a táblánál, részvétel egy sportversenyen, rossz osztályzat, betegség, veszekedés egy baráttal ...)!
- Értékeljétek a stressz szintjét minden megnevezett eseménynél (0 – egyáltalán nem reagáltok rá, 10 – erős stresszt okoz nektek)! Foglaljatok el megfelelő helyet egy feltételes vonalon, vagy szavazatok számokkal ellátott kártyák segítségével! Akik szeretnék, megmagyarázhatják az értékelésüket!
- Nézzétek meg a stresszről szóló videót! Nevezzétek meg az emberi szervezet három fő reakcióját a stresszre!



A STRESSZ A SZERVEZET VÉDEKEZŐ REAKCIÓJA

Nincs jelentősége, hogy fizikai fenyegetésről vagy szóbeli bántalmazásról, valós eseményekről vagy képzeletbeliekről van-e szó, a test mindig ugyanúgy reagál. Különböző stresszhelyzetek esetén ez a reakció csak az érzelmek erősségében különbözik – az enyhe szorongástól a pánikig, valamint a fizikai feszültség szintjében – a szinte észrevehetetlentől a szív mellkasból történő „kiugrásáig” és az izmok „kővé dermedéséig”.

A stressz tünetei

- metsző, hideg érzés a hasban
- felgyorsult légzés
- szapora szívverés
- hang, kezek, térdek remegése
- az izmok lemerevedése
- lábak összeakadása
- szájszárazság
- izzadt tenyér
- összpontosítási nehézségek

Fiziológiai szinten a test azonnal reagál a potenciális veszélyekre. Ez abban az ösztönös vágyban nyilvánul meg, hogy megszüntesse a stressz okát, vagy fordítva, hogy elkerülje a vele való találkozást. Ezért a stresszre adott fiziológiai választ *harcolj vagy menekülj*ként határozzák meg.

Ez a reakció több millió éves evolúció eredménye, amelynek során az emberek élete a veszélyre adott válaszuiktól függött (például egy ragadozó állat megjelenésétől). A vadonban való túléléshez az emberi testnek azonnal fel kellett készülnie a cselekvésre – elmenekülni

vagy részt venni a küzdelemben.

Nehéz időkben a test mozgósítja tartalékait: szaporábban lélegezünk, a szívverés felgyorsul, energia szabadul fel és az izmok megfeszülnek.

Ez nagyon fontos szélsőséges helyzetekben, amikor egy embernek rendkívüli erőfeszítést kell tennie, azonnal cselekednie kell, hogy megmentse magát. A test azonban ugyanúgy reagál más, kevésbé kritikus körülmények által okozott stresszre is: egy váratlan dolgozatra vagy veszekedésre egy baráttal.

Pszichológiai szinten a stressz kellemetlen érzéseket kelt az emberben – szorongást, féelmet, haragot. A stressz jelei még az izgatottság, az időhiány érzése, az ingerlékenység, a humorérzék elvesztése, a mindennapi tevékenységekre való koncentráció képességének elvesztése.

Mivel minden ember más, a stresszre adott válaszok is különbözőek, még ugyanolyan helyzetekben is.

STRESSZTÍPUSOK

A stresszt általában negatív jelenségnek tekintik. Mérsékelt érzelmi és fizikai feszültségként azonban szükséges az emberek számára. Végül is, kiszámíthatatlanság, tervezett és nem tervezett változások, érzelmi tapasztalatok nélkül az életünk nagyon unalmas lenne.

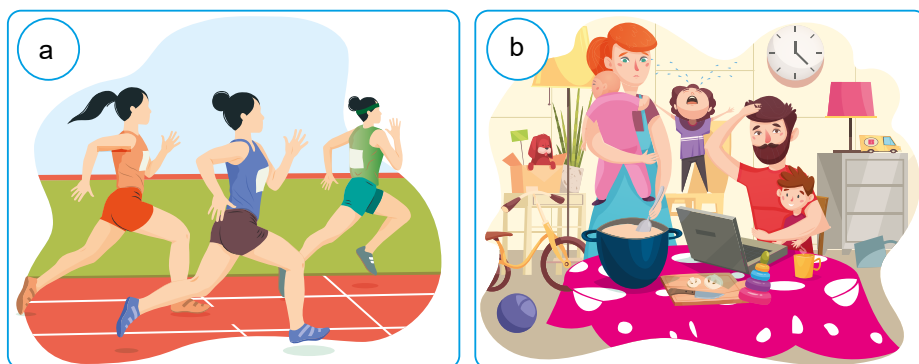
A mérsékelt érzelmi stressz akkor is segít, ha a szervezetnek világos és jól összehangolt munkára van szüksége. Például egy sportoló számára verseny előtt vagy egy színésznek az előadás előtt. Az ilyen stressz pozitívnak tekinthető, mivel mozgósítja a szervezet tartalékait, és nem vezet a pszichológiai egyensúly szintjének csökkenéséhez.

Egy másik dolog az, amikor a stressz olyan erős, hogy megakadályozza a megfelelő cselekvést, vagy olyan sokáig tart, hogy kimeríti a test tartalékait. Ebben az esetben a személy a distressz – túlterhelés vagy kimerültség – állapotában van.

Történhet úgy, hogy a sportolók olyan erős stresszt élnek át, hogy nem tudnak jó eredményt mutatni. Ilyen esetekben azt mondják, hogy „kiégtek” a start előtt (93. a. ábra).

Előfordul, hogy az emberek mérsékelt stresszt tapasztalnak, de hosszú ideig. Például, ha senki sem segít a szülőknek a gyermek születése után, túl sok gondjuk van, és túl kevés idejük marad a pihenésre (93. b. ábra).

A stressz fokozatosan felhalmozódik, és egészségügyi problémákat okozhat.



93. ábra. Olyan helyzetek, amelyekben distressz – a test túlterhelése vagy kimerültsége – fordulhat elő

AZ ÖNFENNTARTÓ STRESSZ JELENSÉGE

A stressz természetes mechanizmus, amely a fenyegetésre adott válaszként „bekapcsolja” a *harcolj vagy menekülj* védekező választ (94. a. ábra).

Azonban ez a reakció, amely felkészítette őseinket az azonnali cselekvésre veszély esetén, ártalmas lehet a modern ember számára. Végül is napjainkban ritkán találjuk magunkat olyan helyzetekben, ahol életünk a támadástól vagy a meneküléstől függ.

Ellentétben a primitív társadalommal, amelyben a dzsungel törvénye érvényesült, és az erősebb és ügyesebb volt a túlélő, a modern világban az embereket nem annyira természetes ösztönök, mint bizonyos normák és szabályok vezérlik.

Következésképpen a stresszre adott válasz nem természetes módon jelentkezik (feszültség – aktív cselekvés – relaxáció), és az önfenntartó stressz jelensége alakulhat ki (94. b. ábra).



Az ősember reakciója egy ragadozó fenevad megjelenésére. Egy pillanat alatt el kell döntenie, mit tegyen: vegyen részt az összecsapásban (és szerezzen ételt), vagy meneküljön el. Egy intenzív párbaj (vagy ügyességi verseny) után az ember biztonságban, nyugalomban érzi magát és pihen.



Melinda mindig nagyon ideges a dolgozatok előtt. A félelem megbénítja az akaratát, így nem tud tanulni. Száguldoznak a gondolatok a fejében: *Akár tanulok, akár nem, nem fogom tudni, Kudarcbajnok vagyok, Nekem semmi sem sikerül.*

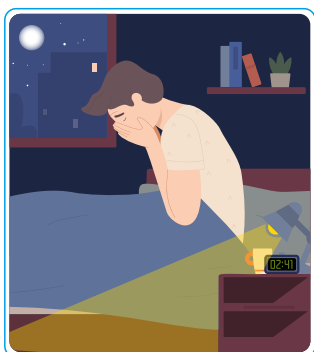
A feszültség minden nappal erősödik. A dolgozatírás napján a stressz eléri a legmagasabb szintet, és a lány még az egyszerű feladatokkal sem tud megbirkózni. Ezért a dolgozat után dühösnek és kétségbeesettnek érzi magát.

94. ábra. Az önfenntartó stressz jelensége

A KRÓNIKUS STRESSZ ÉS AZ ÉRZELMI KIÉGÉS

A stressz minden típusa közül a felhalmozódott (krónikus) stressz a legveszélyesebb. Ha egy ember állandó stressz alatt áll, előfordulhat olyan állapot, amelyről azt mondja: *Túlterhelt vagyok, nyugtalan vagyok, az életem túl stresszes.* Ez stressz eredetű túlterhelésre utal.

Krónikus stressz állapotában bizonyos specifikus tünetek is megjelennek, amelyek a kimerültség jelei (95. ábra).



Alvásproblémák, gyakori éjjeli ébredések, reggeli fáradtság



Az energiaszint csökkenése, általános fáradtság, erőtlenység



Szenvedés a fájdalomtól. Leggyakrabban a fej, a vállak, a hát és a derék fáj



Szorongás, nyugtalanság, zaklatott gondolatok: *Ezek a furcsa változások... Mi történik velem?*



A szórakozás, az életöröm képességének elvesztése



Apátia, az érdeklődés elvesztése minden iránt, ami régebben érdekes volt

95. ábra. A stressz eredetű túlterhelés tünetei

Ebben az állapotban nő a krónikus betegségek súlyosbodásának kockázata, csökken az immunitás, megnő a szívrohamok esélye.

Az ember teljesen megszűnik élvezni az életet, elveszíti felette az irányítást. *Mennyi furcsa változás. Mi történik velem? Miért pont velem történt ez?* – az ilyen vagy ehhez hasonló gondolatok szorongást és aggodalmat keltenek benne.

Vannak olyan szakmák, amelyek magas szintű stresszel járnak (orvos, tanár, életmentő). Az intenzív munkarend és az emberekkel való állandó munka növeli az úgynevezett érzelmi kiégés kockázatát.

Az érzelmi kiégés jelei

Fizikai	Érzelmi	Intellektuális
Energiavesztés Krónikus fáradtság Gyakori és hosszan tartó megfázás Fejfájás Alvási problémák Emésztési zavarok Gyomorfekély Drasztikus fogyás vagy súlygyarapodás A korábbi betegségek visszatérése	Ingerlékenység Fokozott vagy gyengült reakciók Tehetatlenség Depresszió	Rögeszmés gondolatok Negatív (pesszimista) gondolkodás Koncentrációs nehézségek, gondolatok kifejezése Csökkent munkaképesség



- Válasszátok ki azokat a szakmákat, amelyeknél magas kockázata van az érzelmi kiégésnek: építőmunkások, orvosok, művészek, szakácsok, tanárok, életmentők, kertészek, ékszerészek, pincérek, erdészek, légiutas-kísérők! Választásotokat indokoljátok meg!
- Alkossatok párokat, és beszéljétek meg, hogy milyen szakmát választanátok! Szerintetek nagy az érzelmi kiégés kockázata ezekben a szakmákban?

STRESSZKEZELÉS

Szerencsére számos hatékony és teljesen biztonságos módja van a stressz kezelésének.

Vezetni, kezelni – azt jelenti, befolyásolni, irányítani, változtatni a kívánt irányba.

A rendszeres fizikai aktivitás, az egészséges alvás és a kiegyensúlyozott étrend segíthet fenntartani a pozitív hangulatot, és csökkenteni a stressz szintjét a serdülőknél.



96. ábra. A stresszkezelés egyes módjai



- Nézzétek meg figyelmesen az infografikát (96. ábra)! Válasszátok ki a számotokra megfelelő stresszkezelési módokat!
- Milyen módszerek igényelnek több időt, melyek kevesebbet?

A STRESSZ KEZELÉSÉNEK FIZIKAI MÓDJAI

Ezek elsősorban a fizikai gyakorlatok, a kiegyensúlyozott étrend, a megfelelő pihenés és az időbeosztás.

A fizikai gyakorlatok – hatékony módja a stressz kezelésének. Szinte azonnal segítenek. Még napi 20 perc fizikai aktivitás is jelentősen javítja a közérzetet. Nagyon hasznosak az úszás, a szabadtéri sportjátékok a barátokkal (futball, röplabda stb.).

Racionális táplálkozás. A félbeszakított ebédek, a nem elegendő vízfogyasztás, a zsíros ételek vagy az éhezési étrend gyakran élelmiszerstresszt okoz. A krónikus stressz állapotában lévő emberek gyakran fogyasztanak túl sok édességet. Ez segít fenntartani vércukorszintjüket, ami kompenzálja a hormonok stressz által gyengített funkcióját.

Azonban sokkal egészségesebb és hatékonyabb a komplex szénhidrátok (kenyér, gabonafélék, burgonya, tészta) fogyasztása. Hasznos zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztani, amelyek tartalmazzák a stressz leküzdéséhez szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat.

Pihenés és alvás. A stressz eredetű túlterhelés első tünetei az alvászavarok: este az ember hosszú ideig nem tud elaludni, gyakran felébred éjszaka, és reggel kimerültnek érzi magát. Ez azt jelenti, hogy biológiai órája „törött”. A visszaállításhoz körülbelül három hétre van szükség. Minden este ugyanabban az időben kell lefeküdni. Lefekvés előtt hasznos sétálni, kiszellőztetni a szobát, meleg fürdőt venni, inni egy pohár gyógyteát vagy tejet egy kanál mézzel.

Az időbeosztás és a fontossági sorrend felállításának képessége. Túl sok a dolgotok, és nincs időtök semmire? Elemezzétek, hogy miért! Talán szokásokat, hogy mindenholnan elkéstek, és mindent az utolsó pillanatban csináltok? Lehetséges, hogy túl sok időt pazaroltok a televízióra, számítógépes játékokra vagy telefonbeszélgetésekre?

Az időgazdálkodási készségek a stressz megelőzés legszükségesebb elemei. Egy szervezett ember sokkal többet tesz, mint az, aki kaotikusan cselekszik, és egyszerre több dologgal is foglalkozik.

Az idő tervezésekor ne felejtsetek el, hogy a serdülőknél naponta legalább 8 órát kell aludni, napi három-négy alkalommal enni, naponta két-három órát tölteni a friss levegőn és fizikai gyakorlatokat végezni.

A STRESSZKEZELÉS ÉRZELMI MÓDJAI

Ahhoz, hogy sikeresen megbirkózzatok a stresszel, mindennap foglalkozzatok valamilyen kedvelt tevékenységgel. Vannak, akik szeretnek zenét hallgatni, néhányan szeretnek főzni, és olyanok is, akik nyugalmat találnak a természet szemlélésében. Minden embernek megvan a maga titka a relaxációra és a pihenésre.

Egészséges módszerek az érzelmi elégedettség elérésére

Nézd meg a napfelkeltét!
Énekelj egy dalt!
Hallgass zenét!
Igyál egy csésze teát!
Kelj fel kora reggel!
Ültess virágot!
Gyűjts meg egy gyertyát!
Vegyél egy fürdőt!
Ússz a tóban!
Vidd el sétálni a kutyát!
Fújj buborékokat!

Bókolj!
Beszélj a barátoddal!
Kérd azt, amit szeretnél!
Kerüld a kellemetlen embereket!
Állíts fel fontossági sorrendet!
Határozd meg a határokat!
Kérj segítséget!
Tedd meg most!
Gyakorold a türelmet!
Imádkozz!

Kacagj hangosan!
Fuss a parkban!
Mondj vagy hallgass meg egy viccet!
Mosolyogj!
Sétálj egyet!
Aludj egy kicsit!
Nézz meg egy filmet!
Olvass!
Feküdj a napon!
Sétálj mezítláb!



- Nézzétek meg a táblázatban az elégedettség elérésére szolgáló egészséges módszereket!
- Felváltva mutassátok be pantomim segítségével, hogyan szere-
titek eltölteni a szabadidőtöket, mi okoz elégedettséget, mi segít
ellazulni és kikapcsolódni!

ÖNSEGÍTÉS STRESSZ ESETÉN

Emlékezzetek vissza azokra a technikákra, amelyekkel a 73. oldalon ismerkedtetek meg, és amelyek segítségével uralkodni tudtok magatokon egy nagy megrázkódtatás pillanatában!

Olvassatok el néhány további hasznos tippet, amelyek segítenek gyorsan csökkenteni a stressz szintjét (97. ábra)!



97. ábra. Néhány gyors módszer a stressz szintjének csökkentésére



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzetek meg a nyugtató technikákról szóló videót!
- Végezzétek el az egyik technikát az órán!



Ha stressz eredetű túlterhelés tüneteit tapasztaljátok magatokon, próbáljátok meg csökkenteni a stressz szintjét az életetekben! Ebben segítségetekre lesz az alábbi folyamatra.

Volt a közelmúltban hosszan tartó betegségek vagy lelki sérülések?

IGEN

Forduljatok orvoshoz, pszichológushoz vagy pszichoterapeutához. Ők segítenek a fizikai és pszichológiai rehabilitációban.

NEM



Többet tanultok vagy dolgoztok 40 óránál hetente?

IGEN

Ha túl keményen tanultok, lassítanotok kell. Ha iskola után dolgoztok, mondjatok le a kiegészítő jövedelemről – az egészségetek többet ér. Ideiglenesen csökkentsétek a napi terhelést. Ne feledkezzetek meg a pihenésről. Ez nem luxus, hanem az életetek szükséges része.

NEM



Kimerültséget éreztok egy feszült időszak – tanév, vizsgák, versenyek – után?

IGEN

Kemény munka után hosszú pihenésre van szükségetek. A természettel, a barátokkal való kommunikáció, a friss levegőn zajló szabadidős játékok, a teljes értékű táplálkozás és alvás, az érdekes könyvek, a vidám szórakozás helyreállítják az erőteket.

NEM



Ha nem sikerül meghatározni a rossz egészségi állapot okát, vagy egy hónapon belül leküzdeni a stresszt, forduljatok orvoshoz. Végül is a stressz eredetű túlterhelés jelei rejtőzködő betegséget is jelezhetnek, például a pajzsmirigy működési zavarait, vérszegénységet, cukorbetegséget, májproblémákat, veseelégtelenséget, valamint vitaminhiányt, hormonális rendellenességeket, esetleg mentális zavarokat

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Válasszátok ki, mely állítások helyesek, és melyek hamisak!
 - A stressz mindig ártalmas az emberek számára.
 - Az akut stressz tünetei a felgyorsult légzés, a hang, a kezek és térdek remegése, szájszárazság, izzadó tenyerek.
 - A krónikus stressz tünetei az energiaveszteség, krónikus fáradtság, gyakori és hosszan tartó megfázások, fejfájás.
2. Értékeljétek az alábbi események stressz-szintjét (0 – erre egyáltalán nem reagáltok, 10 – nagyon erős stresszt vált ki)!

Dolgozat

Új ismeretség

Tengerparti utazás

Veszekedés egy
baráttal

Költözés

Felszólalás az
osztály előtt

Rossz hírt tartalmazó
üzenet

Erős vihar

Valaki meghívása
moziba

3. Nevezetek meg az érzelmi elégedettség elérésének legalább öt egészséges módszerét!
4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Tudom, hogyan kell azonosítani a stressz jeleit és típusait.



El tudom magyarázni, hogyan alakul ki a stressz önfenntartó hatása.



Tisztában vagyok a krónikus stressz veszélyeivel.



Tudom, hogyan kell önkontrollt gyakorolni és kezelni a stresszt.



21. §. A konfliktusok és az egészség

- KONFLIKTUS • KONFLIKTUSFORRÁSOK
- KOMPROMISSZUM • ESZKALÁCIÓ
- KONSTRUKTÍV KONFLIKTUSKEZELÉS



A paragrafusban:

- felidézitek, mi a konfliktus és milyen típusait különböztetjük meg;
- megvizsgáljátok a konfliktusok kialakulásának szakaszait;
- megisméltitek az érdekkonfliktusok konstruktív megoldásának módszereit;
- gyakoroljátok a konfliktusmegoldás hat lépését.

KONFLIKTUSOK

Latinról fordítva a *konfliktus* (conflictus) *ütközést* jelent. A konfliktusok akkor alakulnak ki, amikor egy személy érdekei és vágyai (például, ha egyszerre akarnak filmet nézni és felkészülni egy tesztre), vagy kettőnél több ember vagy társadalmi csoport érdekei és vágyai ütköznek.

Ha a konfliktus az emberben önmagával szemben alakul ki – *belső konfliktus*nak nevezzük, ha különböző emberek vagy embercsoportok között – *külső konfliktus*nak. Külső konfliktusok merülhetnek fel két vagy több személy között (interperszonális), egy egyén és személyek csoportja között (személyes-csoportos), illetve két vagy több csoport között (csoportos).

A konfliktusok a személyek közötti kapcsolatok szerves részét képezik. A keletkezésük oka az egyes személyek egyedisége, valamint nézeteik, az általuk előnyben részesített dolgok és érdekeik eltérése más emberek preferenciáitól és érdekeitől.

Az emberek nézeteinek, ízlésének és kedvteléseinek eltérése által okozott konfliktusokat *nézetkonfliktusok*nak nevezzük. Az ilyen konfliktushelyzetek megoldásához ki kell fejleszteni magatokban a toleranciát – a másik ember saját véleményéhez való jogának elismerését és tiszteletét.

Ha a konfliktus az egyes emberek érdekeinek ütközése következtében alakul ki – *érdekkonfliktus*ról beszélünk. Két személy érdekeinek ütközése vagy vágyainak és szükségleteinek figyelmen kívül hagyása – a legtöbb konfliktust kiváltó okok másik csoportja.

Fontos elsajátítani a konfliktusok agresszió nélküli megoldását, hogy ne tartsanak sokáig, és ne rombolják le az emberek közötti kapcsolatokat.

A KONFLIKTUSOK KIALAKULÁSÁNAK SZAKASZAI

A konfliktusok kialakulásában öt szakaszt különböztetünk meg: a konfliktushelyzet kialakulása; a konfliktus felismerése; a nyílt szembenállások kezdete; a konfliktus eszkalációja; a konfliktus lezárása.

1. A *konfliktushelyzet kialakulása* két vagy több olyan ember közötti összetűzés esetén következik be, akiknek érdekei vagy meggyőződései jelentősen eltérnek egymástól.

2. A *konfliktus felismerése* akkor következik be, amikor a konfliktus legalább egyik résztvevője kellemetlenséget tapasztal a másokkal való kommunikáció során, kritikusan és barátságatlanul gondolkodik róluk, vagy elkerüli a velük való kapcsolatot.

3. A *nyílt szembenállás kezdete* az a pillanat, amikor az egyik résztvevő nyilatkozatra vagy fenyegetésre szánja el magát. Válaszként a másik is cselekedni kezd: védekezik vagy támad.

4. A *konfliktus eszkalációja*. Ebben a szakaszban a felek nyíltan kinyilvánítják álláspontjukat és követeléseket támasztanak. Előfordulhat, hogy nincsenek tisztában saját érdekeikkel, és lehet, hogy nem értik a konfliktus mély lényegét. A felek gyakran folyamodnak *konfliktusforrások*hoz – olyan szavakhoz vagy tettekhez, amelyek felszítják a konfliktust.

A konfliktusforrások típusai

- | | |
|------------------------|---|
| • sértések | • becstelenség, az őszinteség hiánya |
| • elutasító hozzáállás | • az etikett szabályainak megsértése |
| • kinevetés | (köszönés elmulasztása, valaki |
| • kérkedés | jelenlétének semmibe vétele, a beszélő |
| • kategorikus ítéletek | félbeszakítása) |
| • kioktatás | • néhány általánosítás: <i>te mindig, te soha</i> |

5. A *konfliktus lezárásáról* akkor beszélhetünk, ha megoldódik (a felek kompromisszumot érnek el), ha a résztvevők elvesztik az érdeklődésüket a konfliktus tárgya iránt, vagy ha a szembenálló felek egyikét eltávolítják.



Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg a *Régi álom* című példázattal!

- Milyen konfliktusról szól – nézetütközésről vagy érdekütközésről?
- Melyik szakaszban tart ez a konfliktus már 30 éve?
- Milyen konfliktuskezelési módszert választott a pár?

Alkossatok párokat, osszátok ki a szerepeket, és játsszátok el, hogyan viselkedtetek volna, a szereplők helyében attól a naptól kezdve, amikor a feleség megsütötte az első zsemlet!



Nézzétek meg figyelmesen a 98. ábrát! Állapítsátok meg, melyik szakaszban van a konfliktus! Beszéljétek meg!

- Miért nem jutnak egyetértésre a gyerekek?
- Mi vezetett a konfliktus kialakulásához?
- Mit kell tenniük, hogy feloldják a konfliktust?

Értelmezzétek az indián mondást: *Járj 15 mérföldet a mokaszinomban ...!*



98. ábra

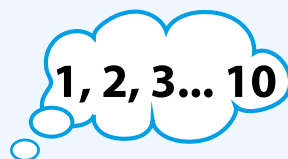


- Olvassátok el a *Hat lépés a konfliktusmegoldáshoz* című részt a 211. oldalon!
- Alkossátok hat csoportot! Olvassátok be a QR-kódot, és oszszátok meg egymás között a helyzeteket! Gondolkodjatok el azon, hogyan lehet megoldani ezt a konfliktust! Játsszátok el a helyzeteket az órán!

HAT LÉPÉS A KONFLIKTUSOK MEGOLDÁSÁHOZ

1. lépés. *Uralkodjatok magatokon!*

- Lélegezzetek mélyeket!
- Számoljatok tízig (vagy tovább)!
- Mondjátok magatoknak, hogy urai vagytok a helyzetnek!



2. lépés. *Nyugtassátok meg a másik felet!*

- Mondjátok, hogy nem akartok veszekedni!
- Javasoljátok a helyzet megbeszélését!

3. lépés. *Alkalmazzátok az aktív hallgatás képességét!*

- Nézzetek a másik fél szemébe!
- Tartsátok fenn a beszélgetést, mondjátok: *Igen, Értem!*
- Ne szakítsátok félbe a beszélőt!
- Várjátok meg, hogy befejezze a mondandóját, majd kérdezzétek meg: *Ez igaz?!*

4. lépés. *Viselkedjete asszertíven (méltóságteljesen, magabiztosan)!*

- Alkalmazzatok *Én-üzenetet*, mondjátok el, mit gondoltok és éreztek!
- Álljatok egyenesen, beszéljete nyugodtan!
- Kerüljéte a konfliktusforrásokat!
- Ne válaszoljate konfliktusforrással a konfliktusforrásra!

5. lépés. *Mutassatek tiszteletet!*

- Tiszteljéte a másik fél méltóságát, ne kritizáljate az egyéni tulajdonságait (a problémáról beszéljete, ne az emberről)!
- Amivel lehetséges, értsetek egyet!
- Ha vétkesnek érzete magatokat, kérjete bocsánatot!

6. lépés. *Oldjatek meg a problémát!*

- Javasoljate az *Én – veled szemben* helyzetet *Mi együtt – a problémával szemben* helyzetre cserélni!
- Javasoljate saját megoldást!
- Kérdezzéte meg a másik felet, milyen javaslatai vannak!
- Vizsgáljate meg más lehetséges megoldásokat és azok következményeit!
- Válasszatek azt, amely megfelelő nektek!
- Egyeztetek meg, hogy bizonyos ideig (pl. egy hétig) követitek ezt a döntést, majd térjete vissza a beszélgetéshez, és derítséte ki, hogy elégedetek vagytok-e vele!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg azokat a cselekedeteket és kifejezéseket, amelyek konfliktushoz vezethetnek!

Pletykálás

Aktív hallgatás

Vitatkozás

Te mindig!

Sértegetés

Félbeszakítás

Hazugság

Gúnyolódás

Nevetés

Kiabálás

Ellentmondás

Semmibevétel

2. Nevezzétek meg a konfliktus kialakulásának szakaszait!
3. Írjátok be a füzetbe az alábbi helyzeteket, és jelöljétek + jellel azokat, amelyek konfliktus kialakulásához vezethetnek, és – jellel azokat, amelyeknél a konfliktus elkerülhető!
- Reagálni arra, ha valaki szándékosan lökdös.
 - Sportversenyeken való részvétel.
 - Veszekedés egy baráttal.
 - Késés az óráról.
 - Film kiválasztása egy baráttal a közös filmnézéshez.
4. Képzeljétek el, hogy szemtanúi vagytok egy konfliktusnak két osztálytárs között azzal kapcsolatban, hogy ki legyen a csapatkapitány! Írjátok le ezt a helyzetet, és javasoljatok három lehetséges módot a konfliktus megoldására! Fogalmazzátok meg mindegyik lehetséges megoldás előnyeit és hátrányait!
5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a nézet- és érdekkonfliktusok ismertetőjeleit. ☆☆☆

Tudom, hogyan kell megoldani a konfliktusokat. ☆☆☆

Meg tudom határozni a megfelelő viselkedési stratégiákat konfliktushelyzetben. ☆☆☆

5. fejezet

Az egészség társadalmi összetevői

Ebben a fejezetben tanulmányozzuk:



22. §. Az egészség társadalmi összetevői

- TÁRSADALMI KÖRNYEZET
- KÖZÖSSÉG • EMBERI JOGOK
- IFJÚSÁGBARÁT KLINIKA



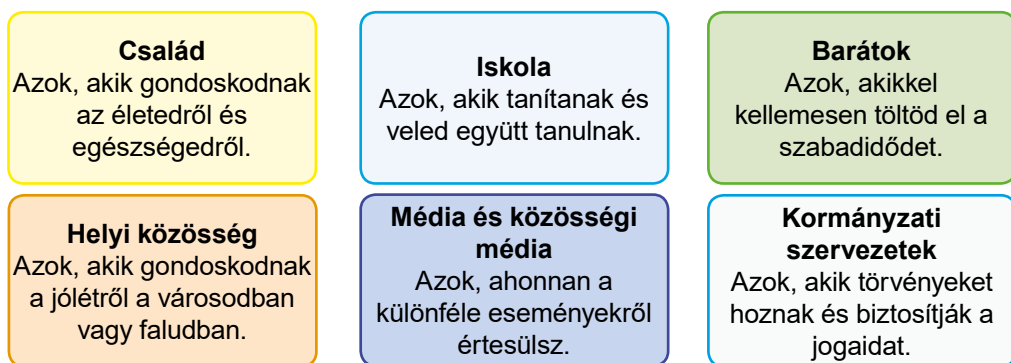
A paragrafusban:

- felidézitek, hogy mi a társadalmi környezet és annak összetevői;
- megvitatjátok a települések szociális biztonságát;
- felméritek jogaitok gyakorlásának lehetőségeit;
- tanulmányozzátok, hol kaphatnak a tinédzserek orvosi és pszichológiai segítséget.

TÁRSADALMI KÖRNYEZET

Az ember – társas lény. A társadalmi környezet jelentős hatással van az egészségére és jólétére. Egy egészséges társadalomban lehetőség van a személyes fejlődésre és az önmegvalósításra, az emberek számára garantáltak a normális életkörülmények, a magas színvonalú oktatáshoz és orvosi ellátáshoz való hozzáférés.

Egy egészségtelen társadalmi környezetben ennek éppen az ellenkezője igaz. A veszélyes bűnözés, a könnyen elérhető kábítószerek, a korlátlan kereskedelmi reklámok, a hamis értékek propagandája és a médiában megjelenő erőszak – csak néhány jellemzője az ilyen társadalmi környezetnek.



99. ábra. A társadalmi környezet összetevői

A háborúk mindig a lakosság életkörülményeinek romlásához, az alapvető emberi jogok korlátozásához vezetnek. De még az ukrajnai háború alatt is minden kormányzati szerv és közműcég működik. Számos oktatási intézmény menedékhellyel van felszerelve, az órarendjük összeállításánál és az oktatási forma kiválasztásánál figyelembe veszik a régió biztonsági helyzetét.



Alkossatok két csoportot! Nevezzétek meg a települések társadalmi környezetének azon elemeit, amelyek:

- **1. csoport:** kedveznek az emberek egészségének és biztonságának (modern kórház, a közművek és a rendőrség zavartalan működése stb.);
- **2. csoport:** veszélyeztetik az emberek biztonságát és egészségét (nem működnek a közművek, nem szállítják el a szemetet stb.)!

A KÖZÖSSÉG SZEREPE A FIATALOK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDJÁNAK KIALAKÍTÁSÁBAN

A fiatalság – bármely közösség jövője. A fizikai, pszichológiai és szociális jóléte határozza meg a társadalmi fejlődést. A közösség hozzájárulhat a fiatalok egészséges életmóddal kapcsolatos oktatásához. Például előadások, szemináriumok, információs kampányok szervezésével. Valamint a szociális kölcsönhatást elősegítő tevékenységekben, például önkéntességben, kulturális projekteken való részvétellel stb.

Ti is hozzájárulhattok a társadalom fejlődéséhez. Olvassátok el az alábbi tanácsokat, hogyan lehettek jó állampolgárok.

9 módja annak, hogy jó állampolgárok legyünk

1. Az anyaország történelmének megismerése, Ukrajna állami szimbólumainak tiszteletben tartása.
2. Öszinteség és megbízhatóság.
3. A szabályok és törvények betartása.
4. Mások jogainak és tulajdonának tiszteletben tartása.
5. Felelősségvállalás a cselekedetekért.
6. A környezet védelme.
7. Csatlakozás az állami kezdeményezésekhez.
8. Önkéntesség, közösségi jócselekedetek.
9. A különböző nemzetiségek sokszínű kulturális hagyományainak tiszteletben tartása.



- Nézzétek meg az érdekes közösségi kezdeményezésekről szóló videót! Meséljétek az általatok ismert ukrainai állami kezdeményezések és önkéntes projektek példáiról!
- Beszéljétek meg azokat a kezdeményezéseket, amelyek elősegíthetik az egészséges életmódot a közösségekben élő fiatalok számára!
- Vezessetek ötletbörzét: *Közösségünk javára mi képesek vagyunk ...* címmel!

AZ ÁLLAM VÉDELMEZI A GYERMEKEK ÉS A FIATALOK JOGAIT

Számos állami szolgálat őrzi a gyermekek életét és egészségét. Amint a gyermek megszületik, az orvosok gondoskodó kezébe kerül. Néhány éven belül megismerkedik az óvodában dolgozó pedagógusokkal. Később az iskolai tanárokkal, akik a családdal együtt nevelik és segítenek az iskolai végzettség megszerzésében. Az átfogó fejlesztés lehetőségét az iskolán kívüli oktatási központok, zene- és sportiskolák, ifjúsági központok, turisztikai klubok, szociális szolgálatok és mások biztosítják a fiatalok számára.

Ha szélsőséges helyzetben találjátok magatokat, lehetőségetek van felhívni a mentőszolgálatokat. Ha nagyon betegek vagytok, hívhattok mentőt. Ha sérültek a jogaitok, felvehetitek a kapcsolatot egy tanárral, vagy hívhatjátok a rendőrség gyermekek számára fenntartott forródrótját (100. ábra).



Ha sértegetnek az utcán vagy az iskolában, ne félj segítséget kérni a felnőttektől!

- szülők/gondviselők
- tanárok/az iskola vezetősége
- rendőrség
- állami gyámügyi hatóságok



Jogod van minden típusú jogi szolgáltatást ingyenesen igénybe venni

- jogi konzultációt vagy pontosítást kaphatsz arról, hogyan lehet a legjobban eljárni
- szükség esetén ügyvédet jelölnek ki melléd, aki képvisel téged a bíróságon

Nemzeti gyermek forróvonal
0-800-500-225 vagy 116-111 (12.22 – 16.00)

Ingyenes jogsegély
0 800 213 103

100. ábra. Ingyenes jogi segítségnyújtás
(a <https://bezpeka.info/teens/> weboldal adatai alapján)



Tudakoljátok meg a pszichológiai és szociális szolgálatok címeit, telefonszámait, webhelyeit, bizalmi irodáit, amelyek a városban, faluban vagy a legközelebbi járási (regionális) központban találhatók!

A FIATALOK ORVOSI ÉS PSZICHOLÓGIAI SEGÍTSÉGNYÚJTÁSÁNAK FORRÁSAI

A serdülőknek és a fiataloknak ellenőrzött információkra van szükségük az egészségükről, valamint az egyéni orvosi és pszichológiai szolgáltatásokról. Ukrajnában vannak ifjúságbarát klinikák. Ezek olyan egészségügyi intézmények, amelyek átfogó ellátást nyújtanak a serdülők és a fiatalok számára. Minden szolgáltatás ingyenes. Szakképzett személyzet dolgozik itt: pszichológusok, nőgyógyászok, bőrgyógyászok. Felhívhatjátok a klinikát, és ott megmondják, mikor a legalkalmasabb felkeresni őket.

Nézzétek meg figyelmesen a 101. ábrát, és ismerjétek meg az ukrajnai fiatalok orvosi és pszichológiai segítségnyújtásának ismert forrásait.



<https://help.npa-ua.org/>

Nemzeti forródrót
Ingyenes forródrót, amely audio- és videohívások formájában működik.
0-800-100-102



хаб стійкості

<https://resiliencehub.com.ua/>

Állandósági pontok
Pszichológiai segítségnyújtás az ukrajnai háború áldozatainak.



ОХМАТДИТ

<https://tinyurl.com/52ccejpy>

Ifjúságbarát klinikák
Orvosi ellátás biztosítása serdülőknek a barátságos megközelítés normáinak megfelelően.



не дрібниці

<https://www.notrivia.com.ua/>

Nem apróságok
Egy biztonságos tér, ahol a tinédzserek segítséget kapnak a pszichológiai problémák kezelésében.



101. ábra. A fiatalok orvosi és pszichológiai segítségnyújtásának forrásai

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Nevezzétek meg a társadalmi környezet összetevőit!

Állami szervezetek

Hegyek

Közművek

Család

Iskolai környezet

Kórház

Közösség

Termelés

Közösségi média

2. Milyen orvosi és pszichológiai segítségnyújtásban részesülhetnek az ukrainai fiatalok? Nevezzétek meg a forrásait!
3. Értékeljétek a jogaitok gyakorlásának lehetőségeit egy tízfokú skálán (0 pont – nincs lehetőség; 10 pont – teljes körű jogvédelem):
- gondoskodásra és védelemre;
 - magas színvonalú oktatásra;
 - a képességeitek átfogó fejlesztésére;
 - egészségügyi ellátásra;
 - a véleménynyilvánítás szabadságára;
 - információkra;
 - védelemre a kegyetlenség, a megkülönböztetés és az erőszak ellen!
4. Elemézzétek, hogy végrehajtják-e a településeken a dohány- és alkoholtermékek reklámozását korlátozó törvényt! Vannak cigarettát és alkoholt forgalmazó boltok az iskola közelében?
5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom nevezni a szociális környezet összetevőit. ☆☆☆

Megértem, miért fontos tiszteletben tartani a gyermekek jogait. ☆☆☆

Tudom, hová fordulhatok orvosi vagy pszichológiai segítségért. ☆☆☆

23. §. A digitális környezet hatása az emberekre

- DIGITÁLIS FORRADALOM
- OKOSESZKÖZÖK
- HIRDETÉSI STRATÉGIÁK
- DIGITÁLIS HIGIÉNIA • KIBERBIZTONSÁG



A paragrafusban:

- megvitatjátok a média emberi egészségre és biztonságra gyakorolt hatását;
- elemzitek a hirdetési stratégiákat, és azok kritikus elemzésének módjait;
- feltárjátok, hogyan alakul ki az internetfüggőség;
- megismerkedtek a digitális higiéniával és a számítógépes bűnözés elleni küzdelem alapjaival.

DIGITÁLIS FORRADALOM

Az internet feltalálását és az emberek általi használatának lavinaszerű növekedését *digitális forradalomnak* nevezik. Ez az internet elterjedését jelenti az élet minden területén: az oktatásban, kereskedelemben, tudományos kutatásokban, kommunikációban stb.

A digitális forradalom egyik jellemzője a személyre szabott digitális hirdetés. A digitális hirdetésekben az embereknek azt kínálják, ami a legjobban megfelel az érdeklődésének és az ízlésének.

Ez a mesterséges intelligencia elemzése alapján történik az úgynevezett digitális lábnyomról az interneten: mit néz egy adott személy, mi iránt érdeklődik, mire tesz lájkokat stb.



102. ábra. Az ember digitális lábnyoma az interneten

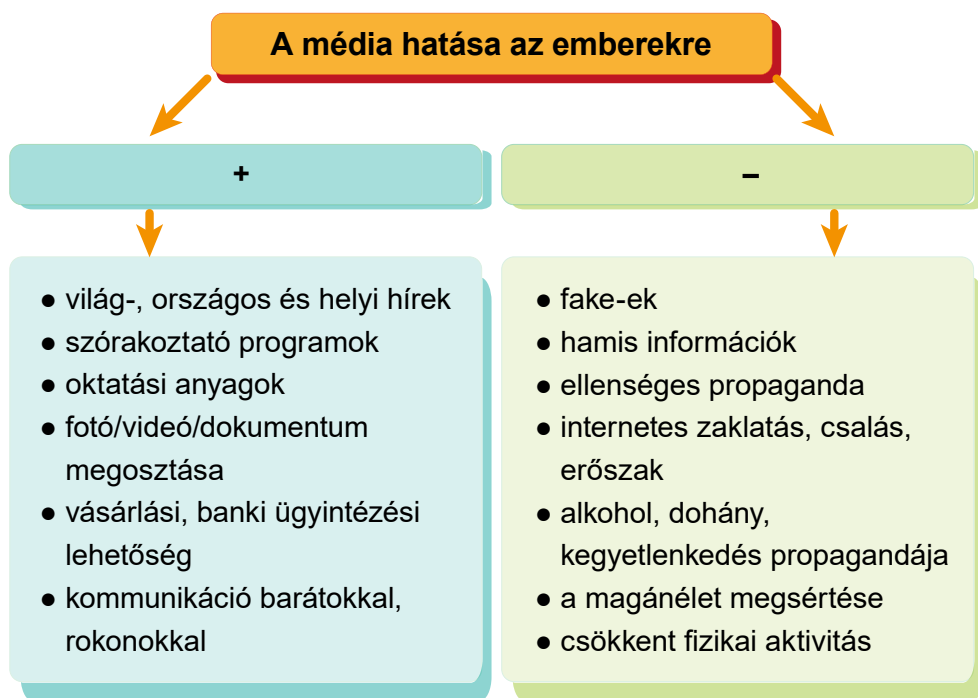


- Olvassátok be a QR-kódot! Tekintsétek meg a digitális lábnyomról szóló prezentációt!
- Nyomtassátok ki a láb sablonját! Töltsétek ki a sablont az általatok használt digitális forrásokkal, online platformokkal és mobilalkalmazásokkal!
- Mutassátok be munkátokat az osztályban!
- Töltsétek le a QR-kód alatti információkat, és ismerjétek meg a digitális technológia történetét! Beszéljétek meg, milyen új digitális lehetőségek jelentek meg az elmúlt két évben!

A MÉDIA HATÁSA AZ EMBEREKRE, EGÉSZSÉGÜKRE ÉS BIZTONSÁGUKRA

A televízió, a filmek, a rádió, az internet, a magazinok, az újságok fontos szerepet játszanak életünkben. Befolyásolják értékeinket, hozzáállásunkat, döntéseinket és viselkedésünket.

Ez a hatás lehet pozitív és negatív is (103. ábra). Például a jó filmek, a társadalmi célú hirdetések valódi értékeket és pozitív példaképeket hirdetnek.



103. ábra. A média hatása az ember egészségére és biztonságára



Nézzétek meg figyelmesen a 103. ábrát! Nevezzétek meg a média pozitív és negatív hatásait! Mivel lehet még kiegészíteni ezeket a felsorolásokat?

Alkossatok négy csoportot! Képzeljétek el, hogy újságrovatot vagy blogot kell létrehoznotok az iskoláról!

- Milyen témát fogtok választani?
- Miért?

A REKLÁMOK ÉS A KRITIKUS GONDOLKODÁS

A *reklám* – a széles körben terjesztett árukról és szolgáltatásokról szóló információ. A reklám célja az értékesítés növelése a nyereség érdekében. Ehhez speciális technikákat alkalmaznak a reklámaparban. Az egyik hasznos kritikai gondolkodási készség a hirdetési stratégiák felismerésének képessége.

Egy sztár hangja

Híres emberek, általában színészek, énekesek, sportolók dicsérik a terméket, és azt mondják róla, hogy ők is használják. Úgy tűnik, hogy ez a termék nagyon jó, és ha a sztárhoz hasonló szeretnél lenni, meg kell vásárolnod.

Egy szakértő hangja

Orvosok, tudósok (vagy a szakértő szerepét alakító színészek) beszélnek az adott termék, például fogkrém vagy gyógyszer hatékonyságáról. Mivel az emberek megbíznak a szakértőkben, ezt az adott terméket vásárolják meg.

Tények és számok

A termék (pl. fogyókúrás termékek) hatékonyságát bizonyítják. Ezt a technikát gyakran kombinálják egy elismert ember hangjával.

Összehasonlító tesztek és felmérések

A reklámozott termék (A) tulajdonságainak összehasonlítása hasonló termékekkel (B és C). Azt mutatják, hogy az A termék sokkal hatékonyabb, mint a B, és olcsóbb, mint a C. Gyakran kombinálják fogyasztói felmérésekkel.

Demonstrációk

Bemutatják, mennyire hatékonyan működik a termék (általában a legkedvezőbb körülmények között). Néhány ilyen hirdetés jelentősen eltúlozza a termék, például a mosópor vagy a porszívó pozitív tulajdonságait.

A csoporthoz való tartozás vágyára való alapozás	Azt a benyomást keltik, hogy mindenki ezt a terméket használja. Ha pedig ez így van, akkor neked is be kell szerezned, hogy ne legyél „fehér holló”.
A szép megjelenés kihasználása	Egy vonzó modell közreműködésével azt a benyomást keltik, hogy a termék vonzóbbá teszi magukat a fogyasztókat is.
A felnőtté válás vágyára alapozás	Azt a benyomást keltik, hogy a termék használatának köszönhetően felnőtt és tiszteletre méltó megjelenésű leszel.
A szórakozás ígérete	Azt a benyomást keltik, hogy az adott termék nélkül képtelen lennél igazán jól szórakozni és pihenni.
A népszerűség ígérete	Arról próbálnak meggyőzni, hogy miután megveszed az adott terméket, sokkal népszerűbb leszel.
A kiárúsítás hatása	Bejelentik, hogy az áruk mennyisége korlátozott, és a kedvezmény csak néhány napig érvényes.

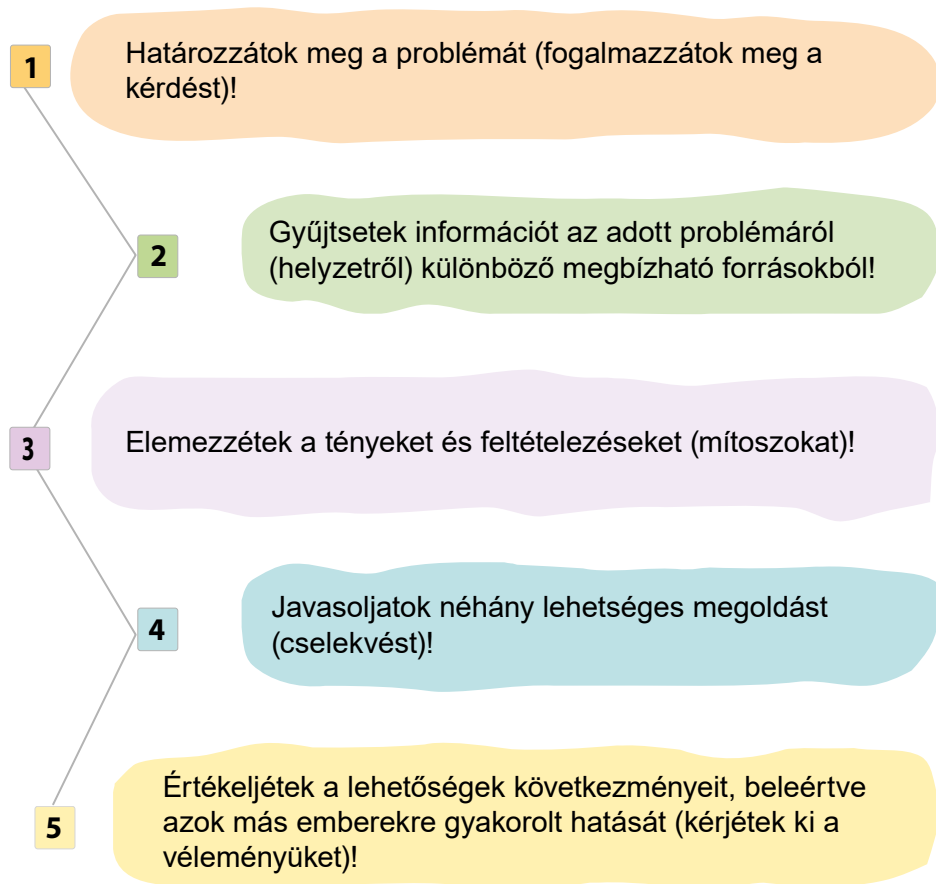


Olvassátok be a QR-kódot, és elemezzétek egy tetszőleges termék reklámját, amelyet az utcán, egy magazinban vagy a televízióban láttatok!

- Röviden fogalmazzatok meg, miről szól!
- Milyen célcsoportnak szól az adott reklám?
- Milyen hirdetési stratégiákat alkalmaznak benne?

AZ INFORMÁCIÓ KRITIKUS ELEMZÉSÉNEK SZAKASZAI

A kritikus gondolkodás segít az embereknek elemezni az információkat, még mielőtt következtetéseket vonnának le. A fő szakaszok ismerete megkönnyíti az értesülések (információk) kritikus elemzését.



104. ábra. Az információ kritikus elemzésének szakaszai



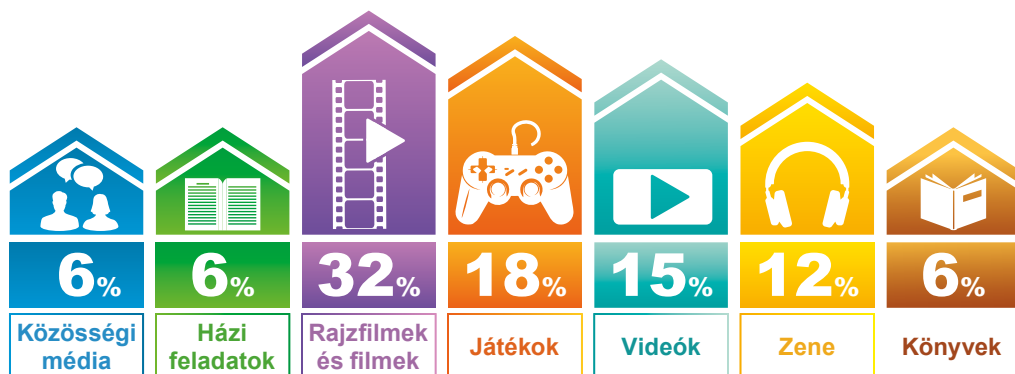
- Ismerkedjétek meg az információ kritikus elemzésének szakaszaival (104. ábra)!
- Beszéljétek meg, melyeket alkalmaztátok a hirdetési stratégiák elemzésénél!
- Gondoljátok át, hogy a kritikai elemzés mely lépéseit nehéz, és melyeket könnyű használni!

OKOSESZKÖZ-FÜGGŐSÉG

A technológiák és az okoseszközök életünk szerves részévé váltak. Az angolról lefordított *okoseszköz* (gadget) – egy eszköz, készülék, technikai újdonság, amely bizonyos feladatokat lát el. Az elektronikus okoseszközök közé tartoznak a mobiltelefonok, okostelefonok, táblagépek, laptopok, számítógépek és egyéb elektronikus és játékeszközök.

Az okoseszközök számos lehetőséget kínálnak a tanulásra, a szükséges információk megtalálására, hasznos ismeretségek kialakítására, online vásárlásra stb.

Ugyanakkor ezek az eszközök sok játékot és szórakozást kínálnak. Ez gyakran ahhoz a kísértéshez vezet, hogy a fiatalok „belemerüljenek” elektronikus eszközeikbe, amikor a legkisebb unalmat érzik.



105. ábra. Statisztika az okoseszközök gyermekek általi használatáról (információk a 4Mamas-tól, 2020)



Nevezzetek meg hasznos mobilalkalmazásokat! Milyen önképzést szolgáló internetes oldalakat ismertek?

Olvassátok be a QR-kódot!

- Nézzétek meg figyelmesen az internetfüggőséggel kapcsolatos infografikát! Melyek az ilyen függőség kialakulásának okai?
- Végezzétek el a tesztet, és elemezzétek az eredményeit!

Mit tudnátok javasolni a saját magatok és barátaitok számára az okoseszközökkel töltött idő csökkentésére?



AZ INTERNETES BŰNÖZÉS (KIBERBŰNÖZÉS) ELLENI KÜZDELEM

A *kiberbűnözés* – számítógépek, számítógépes rendszerek és az internet segítségével elkövetett bűncselekmények összessége.



Nézzétek meg a QR-kód alatt elérhető videót! Nevezzétek meg az internetes biztonság szabályait!

A csalók különféle rendszereket találnak ki a személyes adatok vagy pénz kicsikarására a hiszeékeny vagy figyelmetlen internetfelhasználóktól. Az ilyen műveleteket adathalászatnak nevezik (106. ábra).



106. ábra

A Dovidka.info weboldalon olyan anyagok gyűjteményét találjátok, amelyek segítenek megvédeni az eszközeiteket.



- Olvassátok be a QR-kódot, és vizsgáljátok meg az *Eszközeitek biztonsága* nevű weboldalt!
- Beszéljétek meg, mely tevékenységeket végzitek már, és melyek újak a számotokra!

DIGITÁLIS (INFORMÁCIÓS) HIGIÉNYIA

Az internetet és a közösségi médiát aktívan használó fiatalok számára az információs higiénia döntő fontosságú. Különösen az online csalások megelőzése és a személyazonosság-lopás kockázatának való kitettség elkerülése érdekében kövessétek a következő szabályokat.

Ahhoz, hogy a támadók ne tudjanak információkat szerezni a valódi nevekről, életkorotokról, lakóhelyetektől stb., használjatok nickname-et (becenevet). Ez egy kitalált, fiktív felhasználónév.

Használjatok megbízható jelszavakat! Egy jelszónak legalább 8 karaktert kell tartalmazni, betűkből, számokból és speciális karakterekből kell felépülni. Ajánlott bizonyos időközönként megváltoztatni a jelszavakat, illetve eltérő jelszavakat használni a különböző weboldalakon.

Ne osszatok meg az interneten semmilyen jelszót vagy személyes információt: otthoni lakcímet, telefonszámot, az iskolátok címét és telefonszámát!

Közzétételkor használjátok a maximális adatvédelmi és biztonsági beállításokat, például azt, hogy bejegyzéseiteket csak az ismerőseitek láthassák.

Soha ne osszatok meg más emberek fotóit a beleegyezésük nélkül!

Kezeljétek kritikusan az információkat! Ellenőrizzétek azokat!

Ne osszatok meg olyan információt, amelyben nem vagytok biztosak!

Kerüljétek a feltűnő és „szenzációhajhász” címekkel rendelkező történeteket!



Beszéljétek meg az átlalatok is ismert kockázatos online viselkedés példáit! Mik voltak a következményeik?

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Magyarázzátok meg az alábbi kifejezések jelentését! Nevezzetek meg általatok ismert példákat!

Adathalászat

Fiók feltörése

Csaló online
áruházak

Hamis lottók

Hamis felmérések

Szolgáltatási
csalás

Személyes adatok
lopása

Bankkártya
adatainak lopása

Cyberbullying

2. Állapítsátok meg, melyik jelszó megbízhatóbb!

TjLq@k987nD

0712lisa

3. Keressétek meg a helyes választ!

- A kereskedelmi reklám célja – (társadalmilag hasznos célok / üzleti nyereség) elérése.
- A kiberbűnözés – bűncselemények elkövetése (számítógépek és internet segítségével / fegyveres bűnszervezetek által).

4. Nevezzetek meg:

- három új szakkifejezést, amit ezen az órán tanultatok;
- két olyan szabályt, amelyet alkalmazni fogtok;
- egy olyan kérdést, amelyet még tanulmányozni kell!

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Tudom, hogyan kell kritikusan elemezni a reklámokat. ☆☆☆

Ismerem a kiberbiztonság szabályait. ☆☆☆

Tisztában vagyok azokkal a kockázatokkal, amelyek jelen lehetnek a digitális környezetben. ☆☆☆

24. §. A nem fertőző betegségek és megelőzésük

- ELHÍZÁS
- SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI MEGBETEGEDÉSEK
- ONKOLÓGIAI BETEGSÉGEK (RÁK)
- CUKORBETEGSÉG (DIABÉTESZ)

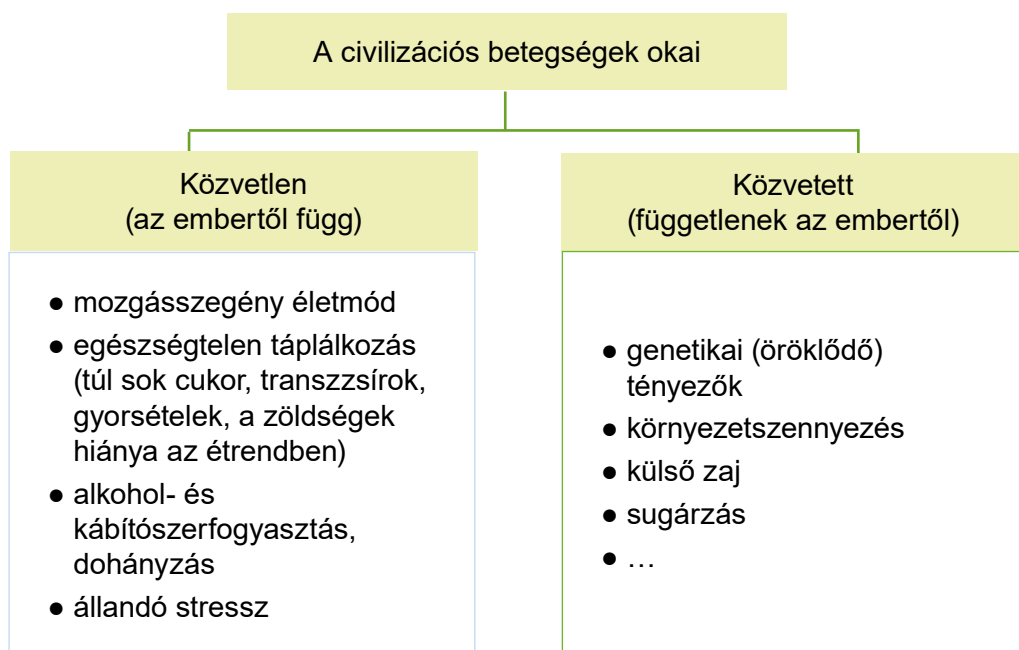


A paragrafusban:

- megtanuljátok, milyen civilizációs betegségek léteznek;
- megértitek a dohányzás és a rák kockázata közötti kapcsolatot;
- elemzitek a nem fertőző betegségek megelőzésének módjait;
- megbeszélitek, hogyan küzd az állam a kábítószeres terjedése ellen.

CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK

A szív- és érrendszeri betegségek, a rák, a cukorbetegség, a krónikus légzőszervi betegségek a vezető halálokok a világon. Ezeket a XXI. század betegségeinek vagy civilizációs betegségeinek nevezik. Ez azért van, mert a civilizációk fejlődésének negatív következményeihez kapcsolódnak, mint például a mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás, a stressz, valamint a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a kábítószeres használat (107. ábra).



107. ábra. A XXI. századi betegségek (civilizációs betegségek) okai



Képzeltetik el egy napot egy őskorban élő és egy modern tinédzser életében! Hasonlítsátok össze étrendjüket, fizikai aktivitásukat és edzettségüket!

Írjátok le a napirendeteket! Gondoljátok át!

- Eleget mozogtok a nap folyamán?
- Hogyan táplálkoztok?
- Tapasztaltok állandó stresszt?
- Mit tehettek a nem fertőző betegségek megelőzése érdekében?

A DOHÁNYZÁS ÉS A RÁK

A 6. osztályban már tanultatok a dohánytermékek hatásairól az ember szervezetére, a dohányzás közvetlen következményeiről, a két év alatt kifejtett hatásairól, valamint ennek a káros szenvedélynek a legveszélyesebb hosszútávú következményeiről.

A 20-30 éve dohányzó embereket többek között súlyos szív- és érrendszeri betegségek (infarktus, agyvérzés), a tüdő krónikus megbetegedései, gyomorfekély, rosszindulatú daganatok (tüdőrák, ajak- és gégerák) fenyegetik.

A dohányfüst több mint 50 karcinogént tartalmaz – olyan anyagokat, amelyek rosszindulatú daganatok kialakulását okozzák. A dohányfüstben található vegyületek gyengítik a szervezet védekező képességét, és felerősítik más karcinogének, mint például az ionizáló sugárzás hatását.



A rák legelterjedtebb formája a tüdőrák, amely 90%-ban a dohányzás következménye.

Az egészséges életmód népszerűsítése, a dohányreklámok és a nyilvános helyeken történő dohányzás tilalma hozzájárult a dohányzással összefüggő onkológiai betegségek okozta halálesetek jelentős csökkenéséhez.



- Beszéljétek meg, hogyan vélekedtek a cigaretta és más dohánytermékek reklámozásával kapcsolatban!
- Mondjátok el, hogyan lehet elmagyarázni másoknak, hogy miért káros az egészségre a dohányzás!
- Olvassátok be a QR-kódot, és neveztek meg olyan helyeket, ahol tilos a dohányzás!
- A közegészségügyi központ kifejlesztett egy digitális alkalmazást a dohányzásellenes jogszabályok megsértésének nyomon követésére. Nézzétek meg az alkalmazást, és beszéljétek meg, hogyan őrizhetitek meg az egészséghöz való jogotokat!

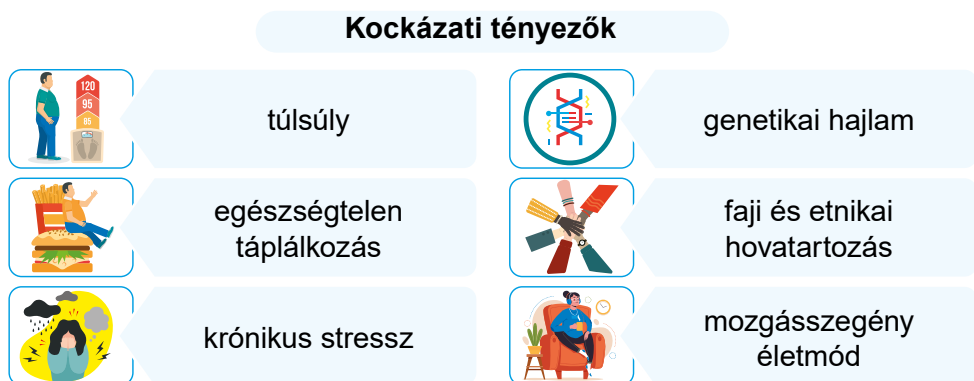


A CUKORBETEGSÉG MEGELŐZÉSE

Az *inzulin* egy hormon, amely a glükóz szintjét szabályozza a vérben. Ha a szervezetben nem termelődik elegendő mennyiségű inzulin, vagy nem tud hatékonyan hasznosulni, kialakul a diabétesz, azaz cukorbetegség. Ez egy veszélyes krónikus betegség, amely akár milliónál is több halálesetet okoz évente.

Az *1-es típusú cukorbetegség* akkor alakul ki, amikor a szervezet nem termel elegendő inzulint ahhoz, hogy az étkezés után a vérbe kerülő cukrot (glükózt) hasznosítani tudja, és energiává alakítsa. Az ilyen típusú cukorbetegség kialakulásának okait még nem sikerült feltárni, és jelenleg úgy vélik, hogy lehetetlen megelőzni. Az 1-es típusú diabéteszben szenvedő betegek életük végéig inzulinpótlásra szorulnak és diétázniuk kell.

A *2-es típusú cukorbetegség* jellegzetessége, hogy a hasnyálmirigy elegendő inzulinmennyiséget termel, de a szervezet sejtjei képtelenekké válnak hatékonyan felhasználni azt. A diabétesz ezen típusa a legelterjedtebb. A túlsúllyal hozzák összefüggésbe, amely a helytelen táplálkozás és fizikai aktivitás hiánya miatt alakul ki. Az esetek 80%-ban megelőzhető.



108. ábra. A 2-es típusú cukorbetegség kockázati tényezői



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a cukorbetegségről szóló videót!
- Alkossatok két csoportot! Az első csoport a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséről készít tájékoztatót, a második – az allergiáéről (234-235. o.)!

A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE

A rák és a cukorbetegség mellett a szív- és érrendszeri betegségek a leggyakoribb nem fertőző betegségek. Továbbra is ezek a betegségek szedik a legtöbb halálos áldozatot.

A szívbetegségek kialakulásának kockázatát növelő tényezők két csoportra oszthatók. Az első csoport az, amit az ember nem tud megváltoztatni (például az örökletes tulajdonságok vagy természetes öregedési folyamat). A második csoport az életmódtól függő tényezőket tartalmazza:

- az egészségtelen étkezés miatt megnövekedett koleszterinszint a vérben;
- megnövekedett vérnyomás;
- dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás;
- ülő életmód;
- túlsúly.

A szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének univerzális módszere az egészséges életmódra vonatkozó ajánlások betartása (109. ábra).



▶ Táplálkozzatok egészségesen!



▶ Legyetek fizikailag aktívak!



▶ Kerüljétek a stresszt, tanuljátok meg kezelni azt!



▶ Mondjatok le a dohányzásról és az alkoholfogyasztásról!



▶ Kísérjétek figyelemmel a vérnyomásotokat és vércukorszinteteket!



▶ Rendszeresen vegyetek részt kivizsgálásokon!



109. ábra. A szív- és érrendszeri betegségek megelőzése

ALLERGIA

Az **allergia** a szervezet sajátos reakciója azokra az anyagokra, amelyeket az immunrendszer veszélyesként érzékel.

Az allergia mechanizmusai még nem teljesen tisztázottak. Általában az immunrendszer reagál a szervezetbe behatoló vírusokra és baktériumokra. De időnként tévesen reagál olyan anyagokra is, amelyek nem károsak.

Az allergiák kezelése általában magában foglalja az antihisztaminok alkalmazását a tünetek csökkentése érdekében, illetve az allergénmentes étrend követését (110. ábra).



110. ábra. Az allergia tünetei



- Hasonlítsátok össze az allergia tüneteit a megfázás vagy influenza tüneteivel! Miben hasonlók, és miben térnek el?
- Internetes források vagy a ChatGPT mesterséges intelligencia program segítségével határozzátok meg a legelterjedtebb allergéneket! Készítsetek róluk rövid tájékoztatót!

KÁBÍTÓSZER-ELLENES JOGSZABÁLYOK

Első pillantásra úgy tűnik, hogy a drogok csak azok számára jelentenek problémát, akik használják őket. Azonban ez nem így van. Ez mindannyiunkat érint. Az adott problémával kapcsolatos költségek egy része kiszámítható. Ilyen például a kábítószerfüggők munkaképtelensége miatti jövedelemkiesés; kezelésük költsége; a bűnüldöző szervek fenntartására szolgáló alapok. De hogyan lehet felmérni a kábítószer hatása alatt elkövetett bűncselekmények által okozott károkat, hogyan kell kiszámítani a kábítószerfüggők és családjaik szenvedését?

Néha a tinédzsereket is bevonják a kábítószeres illegális terjesztésébe a szociális hálózatokon keresztül. Ne feledjétek, hogy semmilyen körülmények között ne fogadjátok el az ilyen veszélyes ajánlatokat! A világon különböző törvények vonatkoznak a kábítószeres használatáért, tárolásáért, szállításáért és terjesztéséért való felelősségre. Egyes országokban már kisebb kábítószerrel kapcsolatos bűncselekmény esetén is halálbüntetéssel sújtható a kábítószerfüggő.



Ukrajna büntető törvénykönyve büntetőjogi felelősséget állapít meg a kábítószeres illegális előállításáért, birtoklásáért, szállításáért, árusításáért és beszerzéséért (a büntetési tétel 2-től 12 évig terjedő szabadságvesztés lehet), a szervezetbe való bejuttatásért (3-tól 12 évig terjedő), a nyilvános

helyen történő kábítószer-fogyasztásért (5 évig), a terjesztésért és mások fogyasztásba történő bevonásáért (12 évig terjedő börtönbüntetés szabható ki). Egyes kábítószerrel kapcsolatos bűncselekmények esetében a büntetőjogi felelősség 14 éves korban kezdődik.



Válasszatok egy országot, és derítsétek ki az internet segítségével, hogy milyen törvényeket fogadott el a kábítószeres terjedésének leküzdésére!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Magyarázzátok meg a *nem fertőző betegség* szakkifejezést!
2. Válasszátok ki a nem fertőző betegségeket!

a) kanyaró

e) infarktus

b) cukorbetegség

f) influenza

c) rák

g) agyvérzés

d) tuberkulózis

h) fekete himlő

3. Folytassátok a felsorolást: a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése érdekében többet kell mozogni, megfelelően kezelni a stresszt, ...!
4. Nevezzetek meg négy indokot arra, hogy miért hatékony megelőzési módja a nem fertőző betegségeknek az egészséges életmód!
5. Hasonlítsátok össze a rák és a cukorbetegség kialakulásának okait és megelőzési módszereit! Mi a közös, és miben különböznek?
6. Nevezzétek meg:
 - a nem fertőző betegségek három kiváltó tényezőjét;
 - a cukorbetegség két következményét;
 - a szív- és érrendszeri betegségek egy megelőzési módját!
7. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a legelterjedtebb nem fertőző betegségeket. ☆☆☆
Tisztában vagyok az egészséges életmód fontosságával, mint a
nem fertőző betegségek megelőzésének univerzális módjával.



Ismerem a kábítószer birtoklásának és terjesztésének néhány jogi
következményét. ☆☆☆

25. §. Társadalmi jelentőségű fertőző betegségek

- EPIDÉMIA • PANDÉMIA • COVID-19
- TUBERKULÓZIS • HIV/AIDS
- MEGBÉLYEGZÉS (STIGMA)
- MEGKÜLÖNBÖZTETÉS (DISZKRIMINÁCIÓ)



A paragrafusban:

- megvizsgáljátok a leggyakoribb fertőző betegségeket és azok történetét;
- felidézitek a HIV-vel és az AIDS-szel kapcsolatos alapvető információkat;
- megértitek, hogyan megy végbe a tuberkulózissal való fertőzés, és milyen körülmények között alakul ki a betegség;
- megértitek a HIV-fertőzött emberek megbélyegzésének és diszkriminációjának veszélyét.

A LEGELTERJEDTEBB FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

A fertőző betegségeket különféle kórokozók, többek között vírusok és baktériumok váltják ki, amelyek emberről emberre terjednek.

Epidémia akkor alakul ki, amikor a betegség gyorsan terjed. Ha a betegség több országot is érint, *pandémiát* hirdetnek. Ha egy betegséget nem sikerült teljesen legyőzni, és az emberek periodikusan újra megbetegszenek benne, akkor azt *endemikus*-nak nevezzük. Éppen ilyen sorsot jósolnak a tudósok a koronavírusos megbetegedéseknek is (111. ábra).

Az emberiség történelme során számos epidémiát és pandémiát élt át, amelyek milliók életébe kerültek. Szerencsére azonban olyan betegségek is vannak, amelyek teljesen eltűntek, mint például a fekete himlő. Sajnos azonban megjelennek új, veszélyes betegségek is.

1. *Covid-19 (koronavírusos betegség) pandémia.* 2019-ben kezdődött. Sok élet elvesztéséhez, jelentős gazdasági nehézségekhez, a társadalmi élet számos korlátozásához vezetett.
2. *Tuberkulózis.* Ennek a betegségnek különösen nagy társadalmi hatása van, főként a fejlődő országokban.
3. *HIV/AIDS* – az emberi immunhiányos vírus által okozott betegség. Óriási hatással van a közegészségügyre, és jelentős erőfeszítéseket igényel a megelőzés és a kezelés területén.
4. *Hepatitis B és C.* A hepatitis krónikus formái májsugorodáshoz és májrákhoz vezethetnek.
5. *Influenza.* A szezonális influenzajárványok tömeges megbetegedésekhez, kórházi kezelésekhöz és a munkahelyi termelékenység csökkenéséhez vezethetnek.
6. *Malária.* Ez az egyik leggyakoribb fertőző betegség a világon, különösen a trópusi és szubtrópusi régiókban. Magas halálozást és nagy gazdasági veszteségeket okoz.

111. ábra. Néhány a leggyakoribb fertőző betegségek közül



Olvassátok be a QR-kódot, és nézzetek meg egy videót a koronavírus-betegségről és arról, hogyan védekezhettek ellene!

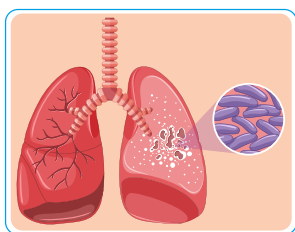
TUBERKULÓZIS

Az esetek 90%-ban a fertőzés a tuberkulózis aktív formájával való érintkezés során következik be. Amikor a beteg köhög, nagyszámú baktérium kerül a levegőbe és a környező tárgyakra.

A fertőzés élelmiszereken keresztül is lehetséges – leggyakrabban azokon, amelyeket nem hivatalos piacokon vásároltak és nem hőkezelték.

A fertőzés tuberkulózisban szenvedő betegek vagy állatok (különösen tehenek) gondozása során is előfordulhat.

Az elsődleges fertőzés gyakran gyermekkorban fordul elő. A szervezetbe bekerülő baktériumok megfertőzhetik a tüdőt, és tuberculumokat (gümőket) képezhetnek benne. Ha a fertőzés nem terjed túl a gümőkön, a folyamatot zártnak nevezik. Az ilyen ember nem fertőző.



A Koch-bacilussal fertőzött emberek többsége egészséges a természetes vagy vakcinázás után szerzett immunitásnak köszönhetően. Normál körülmények között a tuberkulózis aktív formája a fertőzés hordozóinak csak 5-10%-ban alakul ki. Ha azonban a stressz, a rossz táplálkozás, a nem kielégítő életkörülmények, a pszichoaktív anyagok vagy betegségek hatásai miatt az ember immunitása gyengül, kialakulhat a tuberkulózis aktív stádiuma. A fertőzés aktiválódik, a tüdőszövet lebomlik, és a baktériumok köhögés közben a köpetben szabadulnak fel.



- Vizsgáljátok meg a tuberkulózissal kapcsolatos alapvető tényeket! Ehhez alkossatok öt csoportot, és osszátok meg egymás között a tuberkulózisról szóló 10 tényt (241. o.)! Olvassátok el figyelmesen a rátok eső információt! Az osztályteremben mindenkivel osszátok meg az információkat addig, amíg mindegyikőtök meg nem ismeri mind a 10 tényt!
- Olvassátok be a QR-kódot, és lépjete be Ukrajna Egészségügyi Minisztériuma Közegészségügyi Központjának webhelyére! Vizsgáljátok meg a tuberkulózissal kapcsolatos információkat!



10 tény a tuberkulózisról

1. A tuberkulózis fertőző betegség. A neve a latin *tuberculum* szóból származik, ami gümőt jelent.
2. Ez a betegség (gümőkór) ősidők óta ismert az emberiség számára. Az ókori Görögország és Róma orvosai írták le először. Az ókori egyiptomi múmiák tanulmányozása során kiderült, hogy sokuk csontjain tuberkulózis-fertőzés nyomai láthatóak.
3. Négyféle tuberkulózis kórokozó létezik: emberi, szarvasmarha, madár és egér. Mindegyik veszélyes az emberre. A tuberkulózis több mint 60 madárfajt és több mint 50 haszonállatfajt érint, leggyakrabban szarvasmarhákat, ritkábban lovakat, juhokat, kecskéket és sertéseket.
4. A XX. század közepéig a tuberkulózist halálos betegségnek tekintették. Az ellene folytatott küzdelem fordulópontja a sztreptomycin antibiotikum felfedezése volt 1944-ben. A modern gyógyszerek segítségével a tuberkulózisban szenvedő betegek akár 98%-át is meggyógyíthatják.
5. A XX. század 80-as éveinek közepe óta a tuberkulózis járvány gyorsan terjedni kezdett a fertőzés új, gyógyszerrezisztens formája és két járvány – a tuberkulózis és a HIV/AIDS – kombinációja miatt.
6. Ma a világon másodpercenként egy ember fertőződik meg, és tíz másodpercenként egy meghal a tuberkulózisban.
7. A világ lakosságának körülbelül egyharmada tuberkulózis fertőzés hordozója. Egyes országokban és sűrűn lakott városokban a felnőtt lakosság közel 80%-a fertőzött. Ezeket az embereket mindaddig egészségesnek tekintik, amíg immunrendszerük ellenőrzés alatt tartja a fertőzést.
8. A betegség okozóját a tuberkulózis nyílt formájából származó betegek továbbítják. Minden ilyen beteg évente 10-20 embert fertőz meg.
9. A HIV és a tuberkulózis járványok erősítik egymást. A tuberkulózis lerövidíti sok HIV-pozitív ember várható élettartamát, és a HIV hozzájárul a tuberkulózis terjedéséhez.
10. Az elmúlt évtizedben a tuberkulózis előfordulása gyermekeknél és serdülőknél megduplázódott.

A TUBERKULÓZIS DIAGNOSZTIZÁLÁSA ÉS GYÓGYÍTÁSA

A tuberkulózisban szenvedő betegeket feltétlenül kezelni kell. Ellenkező esetben a betegség végzetes lehet, és a tbc-és beteg veszélyes lesz másokra. A tuberkulózis diagnosztikája és kezelése Ukrajnában ingyenes.

A legalapvetőbb vizsgálatok közé tartoznak az orvosi vizsgálat, a köpet mikroszkópos vizsgálata és a mellkas röntgenfelvétele. A vizsgálat hatáskörét az orvos határozza meg.

A tuberkulózis kezdeti szakaszai tünetmentesek lehetnek. A betegség időben történő kimutatása érdekében a felnőttek és a 15 évesnél idősebb serdülők esetében fluorográfiára, azaz a tüdő röntgenvizsgálatára kerül sor, a gyermekek és serdülők esetén pedig szükség esetén speciális vizsgálatot (Mantoux-teszt) és quantiferon tesztet végeznek.

- ▶ 2-3 hétnél hosszabb ideig tartó köhögés
- ▶ intenzív izzadás éjjel, gyengeség
- ▶ egy hétnél hosszabb ideig fennálló 37°C – $37,5^{\circ}\text{C}$ testhőmérséklet
- ▶ ok nélküli testsúlycsökkenés



A tuberkulózis gyanúja ok arra, hogy orvoshoz forduljatok. Ha ezek közül a tünetek közül legalább néhányat észleltetek magatokon, forduljatok a háziorvoshoz vagy belgyógyászhoz! Az orvos vizsgálatot végez és előírja a szükséges kivizsgálást.

112. ábra. A tuberkulózis tünetei

ALAPVETŐ TÉNYEK A HIV/AIDS-RŐL

A teszt segítségével idézzétek fel, amit az előző osztályokban tanultatok, illetve szerezzetek új ismereteket!

1. Úgy vélitek, hogy a HIV és az AIDS – az:
 - ugyanaz (6); • két eltérő dolog (2).
2. A HIV-fertőzött személy egészségesnek tűnhet és jól érezheti magát:
 - igen (3); • nem (7).
3. Léteznek olyan hatékony gyógyszerek, amelyek meghosszabbítják és javítják a HIV-fertőzöttek életminőségét:
 - igen (4); • nem (8).
4. HIV-fertőzésre van lehetőség:
 - közös fecskendő használata esetén (5);
 - törülköző vagy szappan használatával (9).
5. A HIV fenyegetést jelent:
 - kizárólag a droghasználók számára (10); • bárkire (11).
6. A HIV-vírus. Ez a vírus okozza a HIV-fertőzést. Az AIDS a betegség utolsó szakasza. Akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a különböző fertőzések elleni küzdelem képességét (1).
7. Előfordul, hogy a fertőzés pillanatától az AIDS tüneteinek megjelenéséig több mint tíz év telik el. Eddig az időszakig a fertőzött személy jól érezheti magát és látszólag teljesen egészséges lehet. Általában nem is tud a betegségről, és megfertőzhet más embereket (2).
8. Vannak olyan gyógyszerek, amelyek megakadályozzák a vírus szaporodását, és ellenőrzés alatt tartják a fertőzést. Azokban az országokban, ahol ezek a gyógyszerek elérhetők, akiknek szükségük van rájuk, a HIV-fertőzött emberek teljes életet élnek (3).
9. A HIV-fertőzés nem terjed a szokásos hétköznapi érintkezések során: levegővel, élelmiszerekkel, vízzel, ételekkel, edényeken, rovarok által, ahogyan a szappan és a törülköző közös használata esetén sem (4).
10. A HIV minden embert fenyeget – kortól, nemtől, társadalmi vagy vagyoni helyzetétől függetlenül. Azok, akik semmit sem tudnak a HIV-ről, és úgy vélik, hogy ez a probléma nem érinti őket, a leginkább veszélyeztetettek (5).
11. Ügyes vagy, teljesítetted a tesztet.

A HIV-POZITÍV EMBEREK MEGBÉLYEGZÉSE ÉS MEGKÜLÖNBÖZTETÉSE

A *megbélyegzés* (stigma) a társadalomban létező fogalom, amely szerint egy személy bizonyos tulajdonságai vagy viselkedése erkölcstelenek. Az AIDS-szel kapcsolatosan az a felfogás alakult ki, hogy ez a betegség elsősorban azokat érinti, akik kábítószerrel használnak. Ezért, amikor megtudják, hogy valaki HIV-pozitív, gyanakvással kezdik kezelni őket.

Az ilyen hozzáállásnak nincs valódi alapja. Végül is, néhány beteg, különösen a járvány kezdetén, fertőzött vér transfúziója során vagy a kórházban fertőződött meg. A gyermekek többsége még a születése előtt átesik a fertőzésen.

Ha a megbélyegzés cselekvésben is megmutatkozik – az már *diszkrimináció* (bármely emberi jog megsértése vagy megfosztása bűrszín, nem vagy egészségi állapot miatt). A HIV-pozitív emberekkel szembeni megkülönböztetésnek különböző formái és megnyilvánulásai vannak: a társadalomtól való elszigetelésüktől a munkából való elbocsátásig, az iskolába való felvétel megtagadásáig, fenyegetésekig és sértésekig.

Egyesek úgy vélik, hogy a HIV-fertőzötteket el kell különíteni, mint például a dizentériás betegeket. De, mint már említettük, a HIV olyan fertőzés, amelynek átviteli útvonalai korlátozottak, ezért nincs szükség a betegek elkülönítésére. Ez kegyetlen eljárás lenne ilyen nagy számú fertőzött ember számára, és ami a legfontosabb, értelmetlen, mivel nem adna pozitív eredményeket.

A megbélyegzés és a diszkrimináció hozzájárul a járvány terjedéséhez. Megölik a HIV-pozitív embereket a szó legteljesebb értelmében. Végül is egészségük az immunrendszer állapotától függ, és a megalázó kifejezések nemcsak az emberi méltóságot rombolják, hanem gyengítik a vírus által érintett immunrendszert is. Ez tudományosan bizonyított tény.



Beszéljétek meg!

- Miért diszkriminálnak egyes emberek másokat (nincsenek megbízható információik, mások példáját követik...)?
- Miért fontos, hogy ne tegyük ezt (igazságtalan, sérti az embereket, nem szeretnénk, ha így bánnának velünk...)?
- Mit tennétek, ha diszkriminatív kijelentéseket hallanátok egy HIV-pozitív személyről?

UKRAJNA JOGSZABÁLYAI A HIV/AIDS-JÁRVÁNY ELLENI KÜZDELEM TERÜLETÉN

A HIV/AIDS-járvány leküzdésére irányuló hatékony intézkedések az emberi jogok állami szintű elismerésén és védelmén alapulnak. Ha a betegek jogai védelmet élveznek, kevesebb ember fertőződik meg, a HIV-pozitív emberek és családjaik könnyebben képesek megbirkózni a betegséggel kapcsolatos nehézségekkel.

Ukrajnának progresszív jogszabályai vannak a járvány elleni küzdelem területén. Garantálják az önkéntes és bizalmas HIV-tesztelést, az orvosi titoktartást és a szociális védelemhez való jogot a HIV-fertőzöttek számára. A probléma az, hogy néha megsértik a jogszabály rendelkezéseit, vagy hiányoznak a végrehajtásukhoz szükséges források.



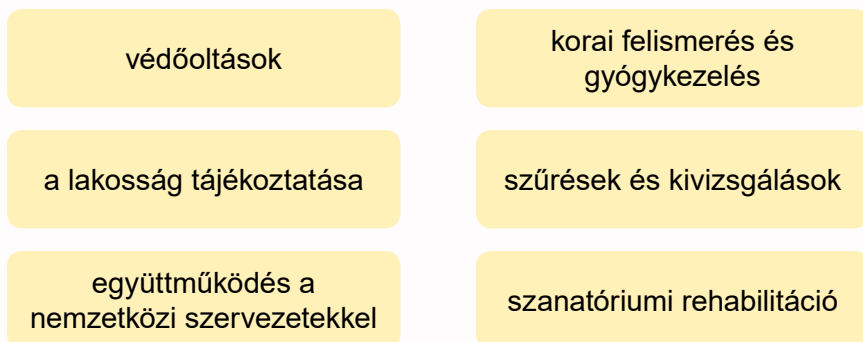
- Olvassátok be a QR-kódot! Ismerkedjete meg Ukrajna *Az emberi immunhiányos vírus (HIV) által okozott betegségek terjedésének leküzdéséről, és a HIV-fertőzöttek jogi és szociális védelméről* szóló törvényének néhány cikkelyével!
- Beszéljétek meg az adott dokumentum rendelkezéseit, amelyek:
 - 1) biztosítják a fiatalok felvilágosító oktatáshoz való jogát;
 - 2) garantálják a HIV-fertőzöttek jogainak és szociális védelmének tiszteletben tartását;
 - 3) jogi felelősséget állapítanak meg a HIV-pozitív betegekkel szembeni megkülönböztetésért!



- Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjete meg a piros szalaggal kapcsolatos információval!
- Mikor van az AIDS és a HIV-fertőzöttekkel szembeni tolerancia világnapja?
- Miért fontos támogatni a HIV-fertőzötteket?

A HIV/AIDS ÉS A TUBERKULÓZIS MEGELŐZÉSE ÁLLAMI SZINTEN

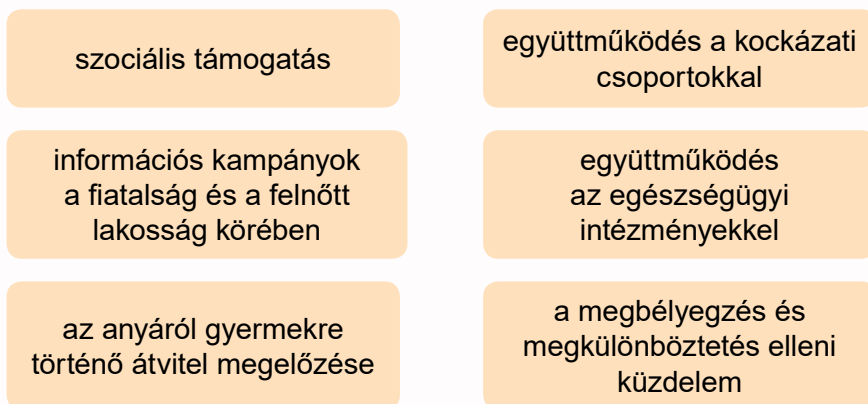
A tuberkulózis megelőzése Ukrajnában magában foglalja a betegség terjedésének megelőzésére és a fertőzés kockázatának csökkentésére irányuló intézkedéseket (113. ábra).



113. ábra. A tuberkulózis megelőzése állami szinten

A HIV/AIDS állami szintű megelőzésének célja a HIV terjedésének csökkentése és a már vírussal élő emberek életminőségének javítása (114. ábra).

Ez fontos része az ukrajnai HIV/AIDS-járvány leküzdésére irányuló közegészségügyi stratégiának.



114. ábra. A HIV/AIDS megelőzése állami szinten

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Válasszátok ki azokat a tényezőket, amelyek hatására a tuberkulózis kórokozója elpusztul!
 - a) napfény
 - b) nedves levegő
 - c) forralás
 - d) ultrabolya sugárzás
 - e) víz

2. Nevezzétek meg, milyen módon terjed a tuberkulózis és a HIV-fertőzés!

a szájüregen át

cseppfertőzéssel a levegőben

fertőzött élelmiszerekkel

beteg állatról emberre

anyáról gyermekre

vízzel

vérrel

védekezés nélküli nemi együttlét során

fertőzött tárgyak, felületek útján

3. Magyarázzátok el, miért fontos a HIV és a tuberkulózis korai felismerése és kezelése a terjedésük megelőzése érdekében!
4. Állapítsátok meg, mely állítások igazak, és melyek hamisak!
 - Epidémia akkor alakul ki, amikor a betegség több országban is terjed.
 - A HIV-fertőzött ember egészségesnek tűnhet és jól érezheti magát.

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Ismerem a HIV és a tuberkulózis terjedésének módjait. ☆☆☆

Megértem a fertőző betegségek megelőzésének fontosságát.



Tisztában vagyok a beteg emberekkel szembeni megbélyegzés és megkülönböztetés veszélyeivel. ☆☆☆

6. fejezet

Jólét

Ebben a fejezetben tanulmányozzuk:



26. §. Társadalmi jólét

- KÖZÖSSÉG • TÁVOKTATÁS
- INKLUZÍV OKTATÁS



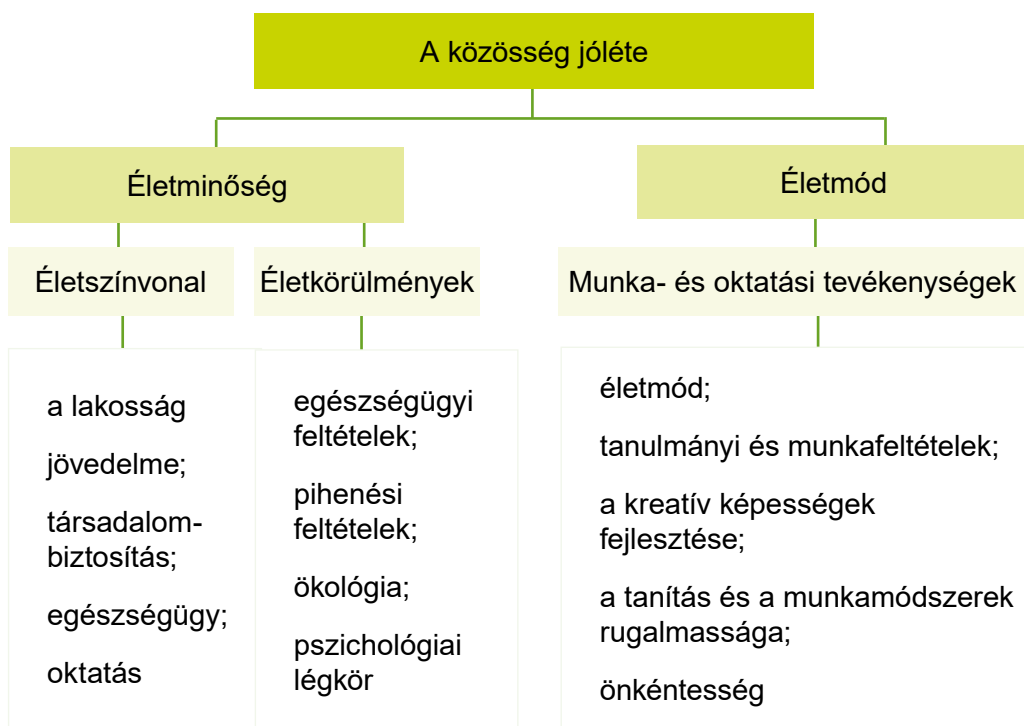
A paragrafusban:

- megismeritek a társadalmi jólétet és összetevőit;
- elemzitek a társadalmi jólét és a közegészségügy közötti kapcsolatot;
- megvitatjátok a környezet állapotának fontosságát a jólét szempontjából;
- feltárjátok a közösség lehetőségeit a személyes fejlődésre;
- megvitatjátok az oktatás szerepét a magasabb szintű jólét elérésében.

A TÁRSADALMI JÓLÉT ÖSSZETEVŐI

A *közösség* az emberek olyan társadalmi és területi egysége, amely kölcsönhatásba lép vagy együttműködik egymással. Például, ha egy városról vagy faluról beszélünk, a *közösség* fogalma ötvözi az infrastruktúra fejlesztését, az emberek közötti kölcsönhatást, a kulturális eseményeket, a politikai kérdéseket és a természetvédelmet.

Egy *közösség jólétét* az oktatáshoz, az egészségügyi ellátáshoz, a fejlődési lehetőségekhez, az önmegvalósításhoz és a társadalmi-kulturális életben való részvételhez való hozzáférés szintje határozza meg (115. ábra).



115. ábra. A közösségi jólét egyes összetevői



- Nézzétek meg figyelmesen a 115. ábrát! Hogyan járulnak hozzá ezek az összetevők a közjólét javításához? Milyen egyéb összetevőket tudtok még megnevezni?
- Meséljete a kedvenc helyetekről a településeinken! Miért tetszik nektek?

A KÖZÖSSÉGI JÓLÉT ÉS AZ EGÉSZSÉG

Az egészség megőrzése és az életminőség biztosítása szervezett társadalmi erőfeszítéseket igényel: mind egyénként, mind hatóságként.



116. ábra. Ami befolyásolja a közösség jólétét és egészségét



Nézzétek meg figyelmesen a 116. ábrát! Beszéljétek meg!

- Hogyan befolyásolják ezek a tényezők a közösség egészségét?
- A lakosság mely csoportjai szorulnak leginkább szociális és pszichológiai támogatásra?
- Hogyan befolyásolja a polgárok személyes egészsége a közösséget?

A TANULÓK SZEREPE A KÖZÖSSÉG JÓLÉTÉBEN

Minden cselekedetünk nagy jelentőséggel bírhat a közös jólét szempontjából. A 7. osztályban már képesek vagytok befolyásolni a közösség életét apró, de fontos dolgok elvégzésével. Legyen szó akár segítségnyújtásról egy barátnak a tanulásban, akár a környezet védelmében való aktív részvételről, minden cselekedet számít.

- 1. Jóindulat.** Segítünk egymásnak a nehéz pillanatokban, támogatást nyújtunk és együttérzést mutatunk. Ez erősíti kötelékeinket, és erősebbé tesz minket közösségként.
- 2. Felelősség a környezetért.** Aktívan részt veszünk a hulladék szelektálásában, a műanyag használatának minimalizálásában, a természet védelmében stb.
- 3. Segíteni azoknak, akiknek szükségük van rá.** Az önkéntesség és a jótekonyság megmutatják a segítőkészséget azok felé, akiknek szükségük van a támogatásunkra. Ezenkívül az ilyen cselekedetek másokat is arra ösztönöznek, hogy ugyanezt tegyék, terjesztve a jóság és az együttérzés láncolatát közösségünkben.
- 4. Tolerancia és sokféleség.** Társadalmunkban támogatjuk a sokszínűséget. Toleránsak vagyunk a különböző kulturális és társadalmi meggyőződésű emberekkel szemben.
- 5. A pozitív változás ösztönzése az iskolában.** Olyan oktatási, környezetvédelmi és sportkezdeményezéseket valósítunk meg, amelyek alkalmasak a légkör javítására egy oktatási intézményben.

117. ábra. A tanulók szerepe a közösségi jólét elérésében



- Vizsgáljátok meg a példákat arra, hogy mi mindent tehetnek a diákok a közösségért (117. ábra)! Milyen módon vehetnek még részt a diákok a közösség életében?
- Játsszatok a *Jóság lánc*a játékot! Felváltva osszatok meg történeteket a jó cselekedetekről – a sajátotokról vagy másokéről!

A POLGÁROK FEJLŐDÉSÉNEK ÉS ÖNMEGVALÓSÍTÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI

A közösségnek meg kell teremtenie a lakosok személyes növekedésének és fejlődésének feltételeit (118. ábra).

Oktatás és képzés	A minőségi oktatáshoz és az átfogó fejlődéshez való hozzáférés biztosítása. Iskolán kívüli oktatási központok létrehozása.
Kulturális és kreatív kezdeményezések	A kreatív fejlődést ösztönző művészeti és kulturális fesztiválok szervezése. A fiatal tehetségek támogatása pályázatok és ösztöndíjak révén.
Sportprogramok és versenyek	A sport- és szabadidő tevékenységek infrastruktúrájának fejlesztése. Különböző sportesemények és versenyek szervezése.
Vállalkozás, karrierfejlesztés	Az induló vállalkozások és a vállalkozói tevékenység támogatása a közösségben. Tanfolyamok és képzések szervezése a szakmai készségek fejlesztésére.
Az önkéntesség előmozdítása	A lakosok bevonása az önkéntes tevékenységekbe, közösségi kezdeményezések megvalósítása. Nyitott lehetőségek megteremtése a különböző projektekben való önkéntes részvételre.

118. ábra. Néhány lehetőség a polgárok fejlődésére és önmegvalósítására



- Nézzétek meg a videót az iskolai kezdeményezések projektjeinek versenyéről! Hogyan valósítja meg a diákközösség az ötleteit és lehetőségeit?
- Beszéljétek meg, milyen kezdeményezéseket szeretnétek elindítani az iskolátokban!

AZ OKTATÁS JELENTŐSÉGE

A magas szintű oktatás elősegíti az innovációt és a technológiai fejlődést az államban, valamint a társadalom minden tagjának bevonását a kölcsönhatásba. Ennek alapja a magas színvonalú iskolai oktatás. A közösség lehetőséget biztosít az iskolai végzettség különböző módokon történő megszerzésére (119. ábra).



Az **inkluzív oktatás** – olyan oktatási rendszer, amelynek alapelve, hogy minden gyermek számára biztosítja az oktatáshoz való jogot, és biztosítja a sajátos oktatási igényű gyermekek tanítását egy általános középfokú oktatási intézményben.



Az **iskolán kívüli oktatás** – az iskolai tanterveken kívüli oktatási forma. Számos tanfolyamot, képzést, szakkört, gyakorlati foglalkozást és egyéb oktatási formát foglal magában, amelyek célja a diákok tudásának és készségeinek fejlesztése olyan területeken, mint a művészet, a tudomány, a sport, a technológiák stb.



A **távoktatás** – a számítástechnikai eszközök alkalmazásával, többek között az interneten keresztül végzett oktatás egyik formája. A diákok oktatási anyagokat, feladatokat kapnak anélkül, hogy fizikai jelenlétre lenne szükségük az oktatási intézményekben. Ez lehetővé teszi a rugalmasságot és a tanulás képességét bárhol, bármikor.

119. ábra. Az iskolai végzettség megszerzésének néhány módja



- Hogyan járulhatnak hozzá a képzett polgárok a közösségük fejlődéséhez?
- Milyen sportszekciók, mérnöki szakkörök, kreatív stúdiók stb. működnek a közösségekben?
- Alkossatok párokat! Meséljete egymásnak az érdeklődési köreitekről vagy hobbijaitokról! Milyen szakkörökre jártok, és melyeken szeretnétek részt venni?

FELADATOK A TÉMAKÖRHÖZ

1. Keressétek meg a helyes válaszokat!

- Karantén vagy katonai fenyegetések esetén különös jelentőségre tesz szert a(z) *(távoktatás/iskolán kívüli oktatás)*.
- Az iskolai tanterveken kívüli oktatási forma a *(távoktatás /iskolán kívüli oktatás)*.
- Az *(inkluzív/iskolán kívüli)* oktatás magában foglalja a sajátos oktatási igényű gyermekek tanítását egy általános középfokú oktatási intézményben.

2. Elemezzétek, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésükre az egészségüket megőrzésére a közösségekben (uszoda, sportpálya, családorvosi ambulancia ...)!

3. Olvassátok el a 7. osztályos tanulók kezdeményezését! Írjátok be a füzetetekbe, hogy milyen lépések szükségesek a kezdeményezésük megvalósításához!

Kezdeményezés: *Olvasói hely*. A kezdeményezés célja: kényelmes olvasói környezet létrehozása, az olvasás kultúrájának támogatása a diákok körében.

4. Nevezzetek meg:

- három olyan dolgot, ami tetszik nektek a helyi közösségekben (iskolátokban);
- két dolgot, amin szeretnétek változtatni;
- egy olyan dolgot, amit szeretnétek megvalósítani!

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

El tudom magyarázni a környezet fontosságát a közösség és az egyén egészsége számára. ☆ ☆ ☆

Tisztában vagyok a közösség jólétének fejlesztésében betöltött szerepemmel. ☆ ☆ ☆

El tudom magyarázni az oktatás és a közösségi jólét kapcsolatát. ☆ ☆ ☆

27. §. Személyes jólét

- SZEMÉLYISÉG • JÓLÉT
- ÖNMEGVALÓSÍTÁS



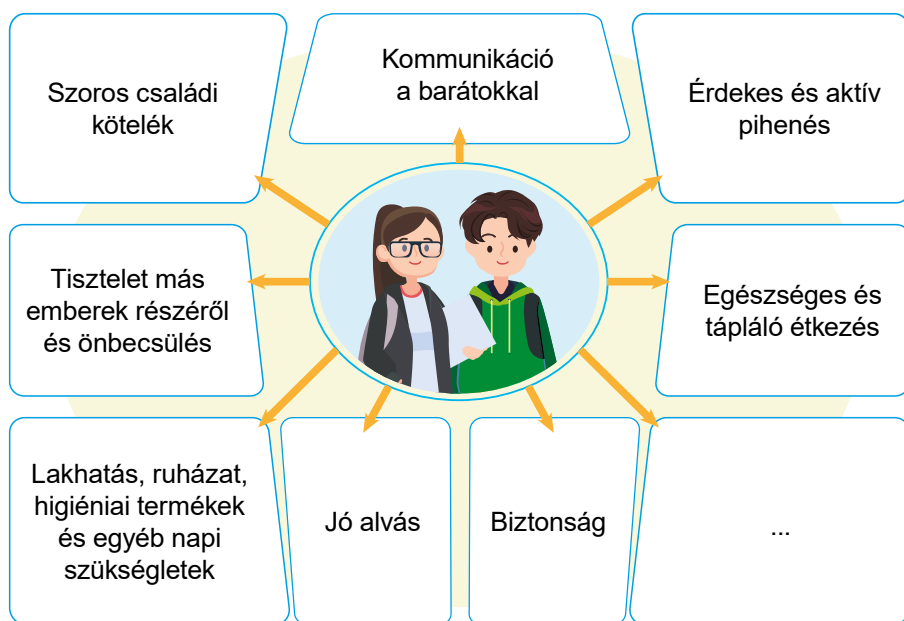
A paragrafusban:

- megtanuljátok, mi a személyes jólét;
- megvizsgáljátok az emberi jólét ismertetőjeleit;
- elemzitek, hogyan befolyásolja a jólét az életminőséget.

AZ EMBERI SZÜKSÉGLETEK – A SZEMÉLYES JÓLÉT MÉRCÉJE

Minden ember saját jólétét építi. Ti még csak készültök a jövőbeli karrieretekre és pénzügyi önellátásotokra, így a jólétek nagyban függ a családtagjaitok gondoskodásától, akik lehetőséget adnak arra, hogy fokozatosan felnőjete, tanuljatok és fejlődjete, kielégítsétek az igényeiteket.

De a személyes jólétek tőletek is függ. Jelentősége van annak, hogyan tanultok, kommunikáltok, pihentek, gondoskodtok a saját igényeitekről, hogyan dolgoztok csapatban, hogyan követitek a napirendet és hogyan segíttek másoknak.



120. ábra. Az ember szükségletei – a személyes jólét mércéje



- Nézzétek meg figyelmesen a 120. ábrát! Nevezzétek meg azokat a szükségleteket, amelynek kielégítése kedvez a személyes jólétnek!
- Olvassátok be a QR-kódot, nyomtassátok ki az űrlapot! Írjátok le, hogy számotokra mi a fontos a személyes jólét érzése szempontjából!

A SZEMÉLYES JÓLÉT ÖSSZETEVŐI

A személyes jólét a következő összetevőkből épül fel: fizikai, társadalmi, intellektuális, lelki, érzelmi és pénzügyi.



121. ábra. A személyes jólét összetevői



- Nézzétek meg figyelmesen a 121. ábrát! Nevezzétek meg a személyes jólét összetevőit, és magyarázzátok meg a jelenésüket!
- Olvassátok be a QR-kódot! Osszátok meg egymás között a kártyákat, és válaszoljatok a kérdésekre!

ÉLETMINŐSÉG

Az *életminőség* azon tényezők összessége, amelyek biztosítják az ember jólétét.

A jólétet és az életminőséget befolyásoló tényezők kölcsönösen összefüggenek egymással. Például egy munka nemcsak pénzzel, hanem egy közös ügyhöz való tartozás érzéséről is biztosítja az embert.

Egyes tényezők jelenléte kiegyensúlyozhatja mások hiányát.



122. ábra. Az életminőséget befolyásoló tényezők

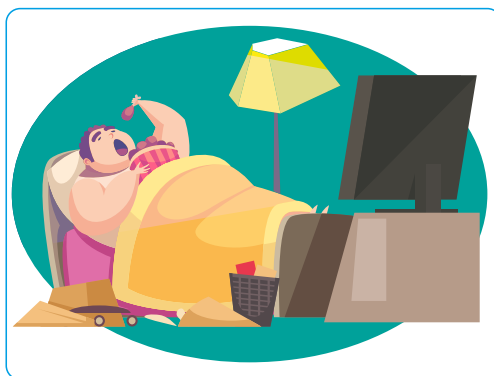


- Tekintsétek meg a 122. ábrát! Mondjatok példákat egy adott tényező, valamint egy személy jóléte és életminősége közötti kapcsolatra!
- Milyen tényezőket adnátok még hozzá?

AZ ÉLETMÓD ÉS A JÓLÉT

Az ember jólétére elsősorban az életmódja van hatással. Ez azt jelenti, hogy szokásaink és viselkedésünk nemcsak az egészségünket, hanem személyes jólétünk általános érzését is befolyásolja. Ezért a jólét elérésének első lépése – az egészséges életmód fontosságának tudatosítása. A fizikai aktivitás, az egészséges táplálkozás, a rossz szokások elutasítása az alapja a szervezet megerősítésének és az energia fenntartásának a nap folyamán.

Csak a fizikai, társadalmi, intellektuális, lelki, érzelmi és pénzügyi jólét kiegyensúlyozott megközelítése biztosíthatja az ember számára a saját életével való teljes és fenntartható elégedettség érzését.



123. ábra. Példák az életmód személyes jólétre gyakorolt hatására



- Hasonlítsátok össze a 123. ábrán látható emberek életmódját! Beszéljétek meg, milyen hatással van a személyes jólétükre! Életmódjuk mely részletei tekinthetők követendő példaképnek?
- Párokat alkotva írjátok le egy átlagos napotokat a reggeli ébredéstől kezdve az esti elalvásig! Beszéljétek meg, hogy az életmódotok mely részletei vannak hatással a jólétekre!
- Válasszatok két különböző embert a környezetetekből, és végezzétek el az életmódjuk összehasonlító elemzését!

AZ EGYÉN ÖNMEGVALÓSÍTÁSA

Az **önmegvalósítás** az egyén azon képessége, hogy felfedje lehetőségeit és betöltse elhivatottságát. Minden embernek belső igénye van az önmegvalósításra, de nem mindig ismeri fel annak jelentőségét. Abraham Maslow, a szükségletelmélet szerzője úgy vélte, hogy sokan elutasítják az önmegvalósítás lehetőségét, ami megnehezíti számukra, hogy boldognak érezzék magukat. Életminőségünk közvetlenül kapcsolódik a magasabb igények kielégítéséhez, amelyek között fontos hely illeti meg az önmegvalósítást.

Az önmegvalósítás művészete a saját lehetőségeink tudatos fejlesztésében, a dinamikus és inspirált élet képességében rejlik. Ez a növekedés, fejlődés, jobbá válás, előre haladás, a célok kitűzésének és elérésének, az akadályok leküzdésének, a legjobb út megtalálásának képessége saját magunk és környezetünk számára (124. ábra).



124. ábra. Az önmegvalósított személyiségre jellemző kifejezések



- Magyarázzátok meg az ókori görög filozófus, Arisztotelész idézetét: *Élni annyi, mint tenni a dolgokat, nem pedig megvásárolni!*
- Olvassátok be a QR-kódot, nyomtassátok ki az űrlapot! Írjátok le, mi hátráltatja, és mi segíti elő az önmegvalósítást!

ÚTON A JÓLÉT FELÉ

Számos tipp segít fenntartani a személyes jólét elfogadható szintjét.

1. Gondoskodjatok a fizikai állapototokról! A rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott étrend és a megfelelő pihenés hozzájárul az energia és a vitalitás fenntartásához.

2. Fejlesszétek a mentális képességeiteket! Folyamatosan tanuljatok, olvassatok könyveket és oldjatok meg olyan feladatokat, amelyek serkentik az agyműködést!

3. Építsetek ki baráti kapcsolatokat a környezetetekben élőkkel, fejlesszétek a kommunikációs készségeiteket és mutassatok együttérzést!

4. Tanuljátok meg kezelni az érzelmeiteket! Igyekezzetek életeitek során a mindennapokban megtalálni az örömet!



1. Társadalmi kapcsolatok

A kommunikáció segít fejleszteni az összetartozás és az önértékelés érzését. Más emberek érzelmi támogatást nyújthatnak nekünk, és mi ugyanezt tehetjük értük.



2. Aktivitás és mozgás

A fizikai aktivitás kémiai változásokat okozhat az agy működésében, ami javítja a hangulatot és csökkenti a stressz szintjét.



3. A pillanatra való összpontosítás

A tudatosság lehetővé teszi, hogy észrevegyük és értékeljük a körülöttünk lévő dolgokat, segíthet jobban megérteni igényeinket, és jobban élvezni az életet.



4. Új dolgok megismerése

Az új dolgok tanulása fejlesztheti a céltudatosságot, segít megtalálni azt, ami boldoggá tesz minket és növeli az önbizalmat.

125. ábra. Mi járul hozzá a személyes jólét eléréséhez



Nézzétek meg a 125. ábrát! Beszéljétek meg, hogyan járulnak hozzá a felsorolt javaslatok a személyes jólét eléréséhez!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Magyarázzátok meg, hogyan befolyásolják az alábbi tényezők az ember személyes jólétét!

Egészségügyi ellátás

Biztonság

Önképzés

Érdekes munka, önkéntesség

Egészséges étel

Biztonságos lakóhely

2. Olvassátok el az állításokat! Melyek igazak, és melyek hamisak?
- A jólét az emberi igények kielégítésének mértéke.
 - A gazdagság és a bőség – az egyetlen út a személyes jóléthez.
3. Válasszátok ki azokat a tevékenységeket, amelyek elősegítik a személyes jólétet:
- a) felhívni egy barátot vagy rokont, megérdeklődni, hogy vannak;
 - b) pletykálni egy osztálytársról;
 - c) felkészülni a szomszédok közötti sportversenyekre;
 - d) megtanulni három új szót idegen nyelven;
 - e) figyelmen kívül hagyni egy családtag rossz egészségi állapotát;
 - e) gondoskodni a háziállatokról, növényekről;
 - f) csak édességet és gyorsételeket enni!

4. Értékeljétek a teljesítményeteket!

El tudom mondani, mi a személyes jólét. ☆☆☆

El tudom magyarázni, hogy az életmód hogyan befolyásolja a személyes jólét fizikai, társadalmi, intellektuális, lelki, érzelmi és pénzügyi

összetevőit. ☆☆☆

Tudom, hogy az életkészségek hogyan járulnak hozzá a személyes jóléthez. ☆☆☆

28. §. Tanulási képesség

- HATÉKONY TANULÁS • TERVEZÉS
- MNEMOTECHNIKÁK • KREATIVITÁS
- MESTERSÉGES INTELLIGENCIA



A paragrafusban:

- megismerkedtek a hatékony tanulás feltételeivel;
- elemezték az aktív tanulás ismertetőjeleit;
- megtanuljátok, hogyan kell észszerűen megtervezni az időtöket;
- felfedezitek a szövegértési technikákat;
- megtanuljátok hatékonyabbá tenni az emlékezőtehetségeket;
- megbeszélitek, hogyan lehet együttműködni a mesterséges intelligencia alapú alkalmazásokkal.

A HATÉKONY TANULÁS MÓDSZEREI

Korábban a gyerekek egész életük során a közép- és felsőfokú iskolákban szerzett ismereteket használták. A XXI. században azonban ez már nem elég, mert a technológiák fejlődése rendkívül gyors ütemben zajlik.

Egyes képesítések „felezési ideje” nem haladja meg a két évet. Ez azt jelenti, hogy az egyetemen szerzett ismeretek az oklevél kézhezvételét követő két éven belül elveszíthetjük időszerűségük felét. Ha valaki abbahagyja a tanulást, szakmai színvonala gyorsan csökken.

Az információs társadalomban a tudás folyamatos frissítése és alkalmazásának képessége kiemelkedő fontosságú. Az egész életen át tartó tanulás nélkülözhetetlensége minden szakmára vonatkozik, de legnagyobb mértékben a csúcstechnológiákkal – számítógépekkel, kommunikációs eszközökkel, biotechnológiákkal stb. – kapcsolatos szakmákra vonatkozik.

Napjainkban nem annyira a megszerzett tudást értékelik nagyra, sokkal inkább a jelentős mennyiségű információ feldolgozásának képességét, az idegen nyelvek és a számítógépes technológiák ismeretét.

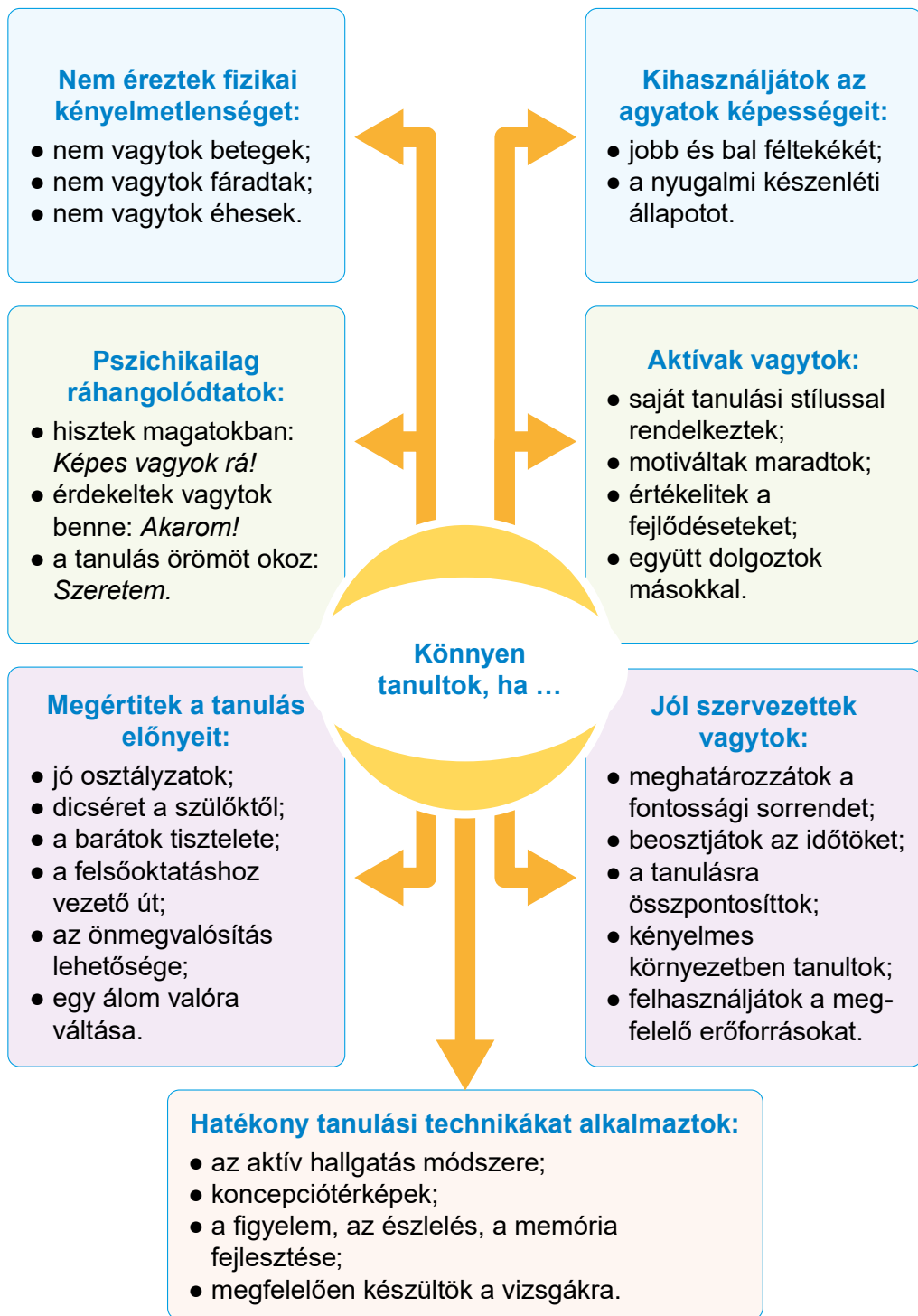
Időszerűvé válik a kritikus gondolkodás képessége, ami segít navigálni az információk óceánjában, megkülönböztetni a tényeket a mítoszoktól és a reklámüzenetektől.

Rendkívül fontos a kreativitás – az alkotói és egyedi gondolkodás képessége, az eredeti megoldások megtalálása és a friss ötletek előállítása.

Az is fontos, hogy önállóan, feszültség nélkül tanuljunk, hogy a tanulás örömet okozzon.



- Idézzétek fel, hogy általában hogyan tanultok valami újat! Nevezzétek meg, szerintetek mi befolyásolja a legnagyobb mértékben a tanulásotokat!
- Folytassátok a mondatot sorban egymás után: *Könnyen tanulok, ha ...!*
- Nézzétek meg figyelmesen a 126. ábrát – *A hatékony tanulás feltételei* – a 266. oldalon! Beszéljétek meg, hogy a megnevezett feltételek közül melyeket teljesítitek, és milyen módszereket alkalmaztok!



126. ábra. A hatékony tanulás feltételei

AZ INFORMÁCIÓÉSZLELÉS CSATORNÁI

A körülöttünk lévő világból származó információ forrásai elsősorban a látás, hallás és tapintás. Ezek a vezető érzéleési csatornák fontosak a tanuláshoz (127. ábra). Azonban minden ember esetében más erősségük van.

Vannak, akik a legtöbb információt a szemükkel érzélelik. Az ilyen embereknek mindent látniuk kell, vagy olvasniuk kell róla egy könyvben, tankönyvben. Érzékelésük vezető csatornája – *vizuális*.

Azoknak, akik a legkönnyebben hallás útján érzélelik az információkat (*auditív* érzéleési csatorna), figyelmesen kell hallgatniuk a tanár magyarázatait, mert a legtöbbet így fogják megtanulni. Nekik sokkal könnyebb kérdezni, mint később megtanulni a tananyagot a tankönyvből.

A harmadik típus – *kinesztetikus*. Azokra jellemző, akik saját cselekedeteiken keresztül kapják a legtöbb információt.



127. ábra. Az információ érzékelésének fő csatornái a tanulás során



- Olvassátok be a QR-kódot, és határozzátok meg a vezető információs csatornákat!
- A jó eredmények eléréséhez fontos az aktív tanulás. Ismerkedjétek meg az aktív tanulás ismertetőjeleivel a 268. oldalon található táblázatból! Elemezzétek, hogy aktívan tanultok-e minden tantárgyat! Miben kell változtatnotok, hogy javítsátok a tanulásotok hatékonyságát?

AKTÍV TANULÁS

Passzívan tanultok, amikor

- az utasításokat és az információkat a tanártól várjátok;
- csak azt végzitek el, amit megkövetelnek;
- minden új információmennyiséget különállónak érzitek, nem az azokat megelőzőkkel összefüggésben;
- próbáljátok mechanikusan megjegyezni az anyagot (megértés nélküli magolás);
- annak, amit tanulsz, számodra nincs értelme;
- nem próbáljátok meg felhasználni az információkat más helyzetekben vagy a valós életben;
- unatkoztok;
- gyorsan elfáradtok;
- nem tudjátok, mi a következő lépés;
- arra vártok, hogy mások emlékeztessenek a feladatokra és a határidőkre;
- másokra támaszkodtok az eredmények értékelésében;
- nem elemzitek az eredményeiteket;
- figyelmen kívül hagyjátok a tanár ajánlásait;
- nem érdekel az osztályzat javítása, még akkor sem, ha az nem felel meg nektek.

Aktívan tanultok, amikor

- kérdéseket tesztek fel;
- kiegészítő információt kerestek;
- kreatív feladatokat és projekteket valósítottok meg;
- keresitek az összefüggést az egymást követő információmennyiségek között;
- igyekeztetek összekapcsolni azzal, amit már tudtok;
- a tananyag megértésére törekedtek;
- társításokat kerestek, rendszereztek, mnemonikus technikákat alkalmaztok;
- személyesen érdekeltek vagytok az anyag tanulmányozásában;
- megpróbáljátok a lehető leghamarabb átültetni az új ismereteket a gyakorlatba;
- hosszú ideig képesek vagytok koncentrálni;
- felelősséget vállaltok a tanulási folyamat megszervezéséért;
- önállóan osztjátok be az időtöket;
- pontosan tudjátok, mit fogtok tenni ezután;
- figyeltetek a tanár észrevételeire;
- megkérdezitek, mit kell tenni az eredményetek javítása érdekében;
- önértékelés az előrehaladásról (mi sikerült és mi nem sikerült);
- elemzitek a tanulási stílusotok hatékonyságát;
- megpróbáljátok kitölteni a tudásbeli hiányosságokat.

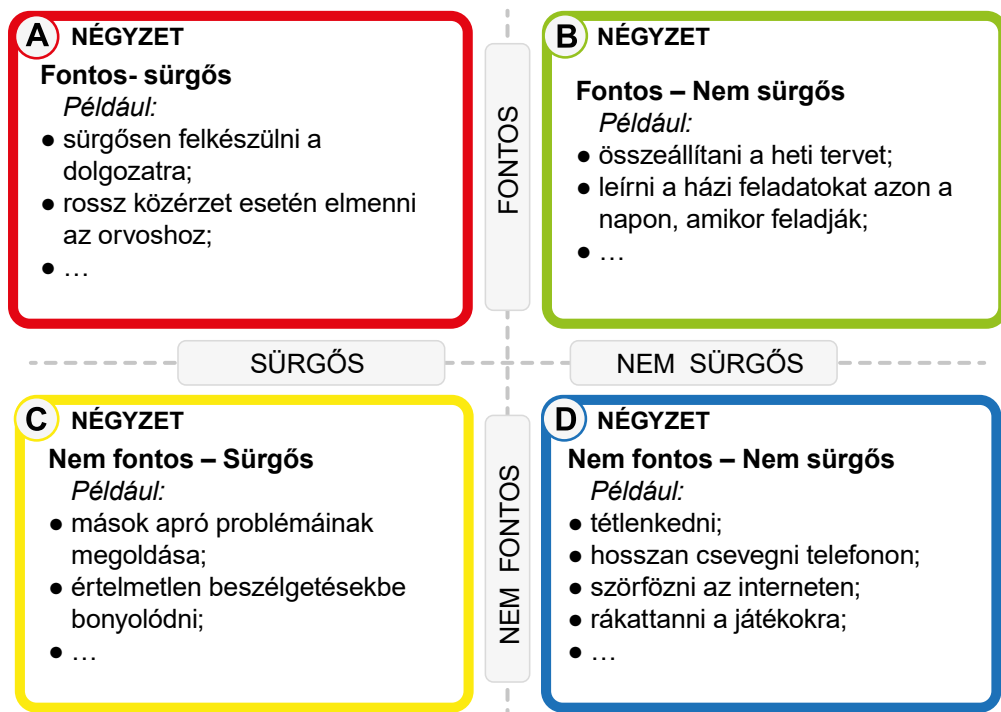
IDŐBEOSZTÁS

Túlterheltek vagytok különféle dolgokkal, és semmire sincs időtök? Ha csökkenteni szeretnétek a stressz szintjét és jobban teljesíteni, tanuljatok meg rangsorolni.

Az Eisenhower-mátrix segít az esetek rendszerezésében két fő paraméter szerint: *fontos* és *sürgős*.

Azok a dolgok fontosak, amelyek segítenek elérni a kitűzött célokat és teljesíteni a küldetéseket.

Ezeknek a paramétereknek a koordinátatengelyekre történő elhelyezésével kapunk egy mátrixot, amely lehetővé teszi számunkra, hogy az eseteket négy kategóriába soroljuk (128. ábra).



128. ábra. Az Eisenhower-mátrix



- Beszéljétek meg, hogy melyik négyzethez tartoznak azok az ügyek, amelyekre a legtöbb időt kell fordítani!
- Olvassátok be a QR-kódot, és gyakoroljátok a rangsorolást az Eisenhower-mátrix segítségével!

A HATÉKONY OLVASÁS TECHNIKÁI

Egy, kettő, három ... Ez nem akármilyen paragrafus – nyolc teljes oldal! Holnap pedig lesz egy témazáró felmérés történelemből és egy tollbamondás ukránból! Soha nem leszek képes ennyit teljesíteni ...

Ismerős számotokra a helyzet? Talán ti is kétségbeesetten ültök egy hosszú téma felett, és nem tudjátok, hol is kezdjétek? Vagy órákat szántok egy szöveg elolvasására, majd próbáljátok azt megjegyezni, de végül megértitek azt, hogy reménytelen.

Ha így van, próbáljátok meg alkalmazni a hatékony olvasás jól ismert *NKO MI* módszerét. Ez a következő szavak rövidítése: *Nézd át! Kérdezz! Olvasd el! Mondd el! Ismételd meg!*

NÉZD ÁT!

Elsőként ne olvassatok, csak *nézzétek át* a paragrafust:

- a címét és az alcímeket;
- az első és az utolsó bekezdést;
- az illusztrációkat és felirataikat;
- az összegzést!

KÉRDEZZ!

Miközben átnézik a témát, *kérdezzetek*:

- olvassatok el minden kérdést, amely a paragrafusban található;
- kérdezzetek meg magatoktól, mit tudtok az adott témáról: mire emlékeztek a tanár magyarázatából, miről hallottatok valahol, mit olvastatok vagy láttatok;
- fogalmazzatok át az alcímeket kérdésekké!

OLVASD EL!

Ezt követően figyelmesen *olvassátok el* a tananyagot:

- keressétek a választ a kérdésekre;
- fordítsatok nagyobb figyelmet a más betűtípussal kiemelt szövegrészletekre;
- az összetett részeknél lassítsátok az olvasás sebességét, értelmezzétek azt, amit nem értettetek meg!

MONDD EL!

Mondjátok el az elolvasott tananyagot:

- tegyetek fel magatoknak kérdéseket, és hangosan válaszoljátok meg azokat;
- a legfontosabbakat írjátok fel kártyákra!

ISMÉTELD MEG!

Ismételjétek meg a teljes tananyagot:

- nézzétek át a kártyákat tetszőleges sorrendben addig, ameddig mindent meg nem jegyeztetek;
- az óra előtt még egyszer nézzétek át a paragrafust és a kártyákat!

HOGYAN SEGÍTHETÜNK A MEMÓRIÁNKNAK

Mnemonikus technikák – olyan technikák, amelyek segítenek könnyebben és gyorsabban megjegyezni az információt. Lejjebb néhány ilyen technikát láthattok.

1. *Használjátok a képzeleteteket!* Könnyebben emlékeztek az információkra, ha mindkét agyféltekét használjátok. Például, ha emlékezni akartok arra az időre, amikor edzésre kell mennetek, képzeljétek el egy hatalmas órát, amely ezt az időt mutatja, és felszólít, hogy induljatok el!

2. *Alkossatok képleteket, felhasználva a szavak első betűit!* Például, a hal készítésénél érvényes az SBS szabály: *Sózzuk, Borsozzuk, Savanyítjuk!* A hatékony olvasás összefoglalható, mint *NKO MI*.

3. *Használjátok különböző csatornákat az információ észlelésére!* Például olvassátok fel hangosan! A szöveget rögzíthetitek hangrögzítőre, majd lefekvés előtt meghallgathatjátok. Írjátok le az információkat egy jegyzetfüzetbe, vagy készítsétek jegyzeteket a telefonotokban! Miközben írtok, akaratlanul is megjegyzitek az anyagot. Használhattok cetliket, rajzolhattok diagramokat, és tanulmányozhatjátok őket, amíg meg nem jegyezitek.

4. *Tanítsatok valakit!* Az információ megjegyzésének legjobb módszere egy másik ember tanítása. Ha nincs a közelben senki, tanítsatok a házi kedvenceketek vagy egy plüssjátékot.

5. *Használjátok ismerős képeket és társításokat!* Például a napok számának megjegyzéséhez a hónapokban használhatjátok az ujjcsontjaitokat. Idegen szavak tanulásakor hasznosak a társítások.

129. ábra. Néhány mnemonikus technika a memorizáláshoz



- Véleményetek szerint melyik mnemonikus technika a leghatékonyabb?
- Gondolkodjatok el azon, milyen hatással van a memóriánkra a fizikai egészség, a pszichológiai állapot és a szokások!
- Otthon válasszatok egy tetszőleges oktatási szöveget! A 129. ábra és a 270. oldalon levő, a hatékonyabb olvasáshoz adott tanácsok segítségével végezzétek el a házi feladatot, vagy készüljétek fel a következő órára!

A KREATÍV GONDOLKODÁS FEJLESZTÉSE

Sok ember számára a kreativitás (kreatív gondolkodás) csak a művészethez kapcsolódik – a zenéhez, festészethez, szobrászathoz. A modern világ azonban az élet minden területén megköveteli a nem hagyományos gondolkodást.

A *kreativitás* – az egyik legfontosabb szellemi készség. Ez a szabad gondolkodás, a friss ötletek és az eredeti megoldások megtalálása, a változásokhoz és az új körülményekhez való gyors alkalmazkodás képessége.

Vannak, akiknek nehezebbre esik eltérni a megszokott gondolkodásmódtól. Gyermekkorunktól kezdve azt tanították nekünk, hogy arra, amit teszünk, általában csak egy helyes megoldás van. Azonban az idő előrehaladtával rájövünk, hogy a sok lehetőség elemzésén alapuló döntések meghozatalának képességét sokkal többre értékelik.

A kreatív képességek segítenek a probléma különböző szempontokból történő megközelítésében, a lehetséges változatok és következményeik értékelésében, a konfliktusok megoldására vonatkozó eredeti ötletek megismerésében, a válsághelyzetekből való kilábalásban.

Minden ember képes fejleszteni a kreativitását, csak néhány akadályt kell leküzdenie: a klisékben való gondolkodás szokását, a hibák elkövetésétől való félelmet, a kritikával való szembenézést.

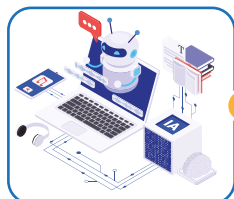


Gyakoroljátok a kreatív gondolkodást! Alkossatok párokat, és tegyetek fel egymásnak kérdéseket!

- Ha birtokolhatnátok valamit, amivel nem rendelkeztek, mi lenne az?
- Ha lehetne egy szuperhős tulajdonságotok, melyik lenne az?
- Ha találkozhatnátok egy tetszőleges személlyel az emberiség teljes történelméből, ki lenne az?
- Ha elmehetnétek nyaralni a világ bármely országába, hová utaznátok?
- Ha építészek lennétek, hogyan változtatnátok meg az iskolátok kialakítását, hogy érdekesebb és kényelmesebb legyen?
- Találjátok ki egy történetet a jövőbe utazásról! Hogyan változna a világ, milyen technológiákat találnátok fel?

A TANULÁS ÉS A MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Olvassátok el az alábbi módszereket arról, hogyan lehet segítségetekre a mesterséges intelligencia a tanulásban (130. ábra)!



Játékalapú tanulási alkalmazások. A mesterséges intelligencia segítségével különféle érdekes játékal alkalmazások jönnek létre, amelyek segítenek a matematika, az angol és más tantárgyak elsajátításában.



Egyedi órák virtuális asszisztensek segítségével. A virtuális tanulási asszisztensek válaszolhatnak a kérdéseitekre, magyarázatot adhatnak az összetett témákra.



Virtuális kirándulások és laboratóriumok. A mesterséges intelligencia virtuális kirándulásokat hozhat létre különböző helyszínekre vagy laboratóriumi kísérleteket, amelyek lehetővé teszik a diákok számára, hogy felfedezzék a körülöttük lévő világot anélkül, hogy elhagynák az osztálytermet.



Képek és videók készítése. A mesterséges intelligencia által generált képek, videók létrehozása segít a programozási és tervezési készségek fejlesztésében.



Robotika. A diákok létrehozhatják saját robotjaikat, és a mesterséges intelligencia segítségével programozhatják őket különböző feladatok elvégzésére.

130. ábra. Példák a mesterséges intelligenciával való együttműködésre a tanulás során



Egy ismert mesterséges intelligencia program segítségével hozzatok létre feladatokat a kritikus gondolkodás fejlesztésére! Osszátok meg az eredményeiteket az osztályal!

A MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁVAL VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS LÉPÉSEI

A mesterséges intelligencia tanulásban való felhasználása már a valóság. A mesterséges intelligencia programokkal való hatékony együttműködéshez használjátok az alábbi tanácsokat!



1

Keressetek egyszerű magyarázatot!

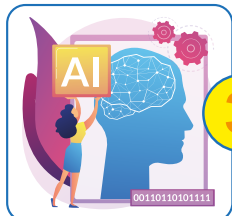
Töltsetek fel egy szöveget az alkalmazásba, és kérjétek meg, hogy egyszerűsítse azt!



2

Határozzátok meg, mit szeretnétek elérni!

Ismerjétek meg saját igényeiteket és tanulási céljaitokat (például megtanulni a rendhagyó igéket az angol nyelvben)!



3

Használjátok fel a mesterséges intelligencia lehetőségeit a tanuláshoz!

Vegyétek figyelembe jelenlegi tudásszinteteket és tanulási stílusotok sajátosságait (például kártyák létrehozása példákra a szabálytalan igék használatára az angol dalokban)!



4

Tanuljatok, amikor és ahol kényelmes nektek!

Állítsátok be a mesterséges intelligencia-alkalmazáshoz való hozzáférést különböző eszközökön, hogy bárhol tanulhassatok!



5

Őrizzétek meg a csevegési előzményeket!

Jegyezzétek fel a különösen fontos információkat! Ez segít a tananyag áttekintésében.



Használjátok a mesterséges intelligenciával való együttműködés algoritmusát, hogy feladatokat hozhassatok létre a tudás tesztelésére és a készségek gyakorlására az egyik iskolai tantárgy példáján!

FELADATOK A TÉMAKÖRHOZ

1. Magyarázzátok meg, mit jelent a hatékony olvasás *NKO MI* képlete!
2. A stressz szintjének csökkentése érdekében a következő négyzetben levő dolgokra kell összpontosítani!

A négyzet

B négyzet

C négyzet

D négyzet

3. Válasszátok ki az aktív tanulás ismertetőjeleit!
 - A tanártól várni az utasításokat és az információt.
 - Kreatív feladatok és projektek megvalósítása.
 - A tananyag mechanikus megtanulása (megértés nélküli bemagolása).
 - Társítások keresése, rendszerezés, mnemonikus technikák alkalmazása.
 - Az új ismeretek mielőbbi felhasználása a gyakorlatban.
4. Értékeljétek a hatékonyságotokat az új anyagok tanulása során egy 1-től 10-ig terjedő skálán! Milyen konkrét technikákat használtok a megértések javítására? Gondoljátok át, hogy a mai órán megszerzett tudás birtokában lehet-e valamin változtatni!

5. Értékeljétek a teljesítményeteket!

Meg tudom nevezni a hatékony tanulás feltételeit. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell helyesen beosztani az időmet. ☆ ☆ ☆

Jártas vagyok a szövegértésben. ☆ ☆ ☆

Felhasználom a hatékony memorizálás technikáit. ☆ ☆ ☆

SZÓTÁR

Aerob gyakorlatok – olyan tevékenységek, amelyek nagy izomcsoportokat mozgatnak meg, és ritmikusan, mérsékelt ütemben kerülnek végrehajtásra.

Akceleráció – a szervezetek egyéni fejlődési ütemének gyorsulása az elmúlt generációkhoz képest.

Alacsony önbecsülés – olyan állapot, amikor egy személy nem megfelelően értékeli képességeit, készségeit és eredményeit.

Allergia – a szervezet specifikus reakciója olyan anyagokra, amelyeket az immunrendszer veszélyesnek érzékel.

Anaerob gyakorlatok – a fizikai aktivitás típusa, amelyek során az izmok oxigénhiány esetén kénytelenek energiát termelni, mivel a vérnek nincs ideje a szükséges mennyiségű oxigén szállítására.

Belső bioritmusok – az élő szervezetek viszonylag független biológiai ciklusai (például a légzés, a szívverés, az emésztés, a kiválasztás stb. ritmusa).

Betegség – a szervezet működési funkcióinak sérülése károsító tényezők hatására.

Biológiai érés – a gyermek testében a felnőtté válás során bekövetkező változások összessége.

Biológiai ritmusok (bioritmusok) – az összes élő szervezetben végbemenő létfontosságú folyamatok ritmikus változásai.

Biztonság – az ember életét és egészségét fenyegető kockázatok hiánya vagy nagyon alacsony szintje.

Bőr – az emberi test külső burkolata, amely megvédi a testet számos külső hatástól.

Cukorbetegség – egy krónikus betegség, amelyben a hasnyálmirigy nem termel elegendő inzulint (a vér cukorszintjét (glükózsztintet) szabályozó hormont), vagy a szervezet nem tudja hatékonyan felhasználni a termelt inzulint.

Diszkrimináció (megkülönböztetés) – egy személlyel vagy személyek csoportjával szemben tanúsított tisztességtelen vagy kegyetlen bánásmód egy adott kategóriához vagy társadalmi csoporthoz való tartozásuk okán (bőrszín, nem vagy egészségi állapot miatt).

Egészséges életmód – olyan viselkedés, amely hozzájárul az alapvető szükségletek kielégítéséhez és az általános jólét eléréséhez: jó

közérzet, a belső világ harmóniája, kiegyensúlyozott kapcsolatok másokkal, intellektuális és lelki fejlődés.

Életminőség – azon tényezők összessége, amelyek biztosítják az ember jólétét.

Életmód – az ember szokásainak összessége.

Endemikus betegség – olyan betegség, amely állandóan előfordul egy bizonyos helyen vagy egy bizonyos embercsoporton belül.

Energiaérték – a termék energiatulajdonságait jelzi (kalóriában vagy kilokalóriában mérve).

Epidémia – egy fertőző betegség tömeges terjedése az érintett terület lakossága között rövid idő alatt.

Érdekkonfliktus – az emberek érdekeinek ütközéséből eredő konfliktus.

Értékek – mindaz, ami fontos az ember számára, amelynek segítségével összehasonlítja és értékeli az életében zajló eseményeket, meghatározza saját prioritásait.

Érzetek – a legegyszerűbb mentális jelenségek, amelyek az érzékszervek stimulálása és az agy megfelelő központjainak gerjesztése következtében keletkeznek.

Érzelmek – stabil érzelmi élmények.

Érzelmi intelligencia – a saját érzelmeink, motivációink, érzelmi állapotunk megértése, tudatosítása és szabályozása, valamint más emberek érzelmi állapotának felismerése, megértése és támogatása.

Érzés – röpké tapasztalat, az érzetek tudatalatti gyors kiértékelése.

Fizikai aktivitás – bármilyen tetszőleges mozgásforma, amelyhez a szervezet energiát használ fel.

Fizikai fejlődés – az ember magasságának, súlyának, arányainak és testfunkcióinak változásai.

Gyalogosok – olyan emberek, akik jármű nélkül vesznek részt a közúti közlekedésben.

Hadiállapot – különleges jogi rendszer, amelyet fegyveres agresszió vagy támadás veszélye, Ukrajna állami függetlenségének és területi integritásának veszélyeztetése esetén vezetnek be.

Inkluzív oktatás – egy olyan oktatási szolgáltatási rendszer, amelynek alapelve, hogy biztosítsa a gyermekek oktatáshoz való

alapvető jogát, valamint a sajátos nevelési igényű gyermekek oktatását egy általános középfokú oktatási intézményben.

Iskolán kívüli oktatás – egy olyan oktatási forma, amely a szokásos iskolai vagy egyetemi programokon kívül zajlik.

Kiberbűnözés – bűncselekmények elkövetése számítógépek és az internet segítségével.

Kockázat – az életre, az egészségre vagy a környezetre leselkedő veszély.

Konfliktus – ellentétes gondolatok, nézetek, érdekek, törekvések, cselekvések, tervek ütközése az egyén, a különböző egyének vagy embercsoportok tudatában és viselkedésében.

Konfliktusforrások – szavak vagy tettek, amelyek konfliktushelyzetet teremtenek.

Közúti baleset – egy vagy több jármű részvételével végbemenő esemény, amely emberek halálát vagy sérülését, illetve anyagi kárt okozott.

Kreativitás – a szabad gondolkodás, a friss ötletek és az eredeti megoldások megtalálása, a változásokhoz és az új körülményekhez való gyors alkalmazkodás képessége.

Külső bioritmusok – biológiai ciklusok, amelyeket az olyan környezeti paraméterek ciklikus változásai okoznak, mint a megvilágítás, a páratartalom, a levegő hőmérséklete, a napsugárzás intenzitása.

Megbélyegzés (stigma) – egy, a társadalomban kialakult elképzelés, amely szerint egyes emberek bizonyos tulajdonságai vagy viselkedése szégyenletes vagy erkölcstelen.

Megfelelő önbecsülés – az ember önmagával, képességeivel, erkölcsi tulajdonságaival és cselekedeteivel kapcsolatos valós értékelése.

Mentális egyensúly – a stressz hatékony kezelésének képessége, különösen szélsőséges helyzetekben.

Mnemonikus technikák – olyan technikák, amelyek segítik a gyorsabb és jobb memorizálást.

Nem fertőző betegségek – olyan betegségek, amelyek nem terjednek emberről emberre, lassan alakulnak ki és hosszú ideig állnak fenn.

Nézetkonfliktus – a nézetek, ízlések vagy kedvtelések különbségei által okozott konfliktusok.

Okoseszköz (gadget) – angolról fordítva a *gadget* – eszköz, készülék, technikai újdonság, amely korlátozott számú feladatot lát el.

Óvóhely – speciálisan felszerelt menedék, amely megvédi az embereket a bombáktól, lövedékektől stb.

Önbecsülés – egy személy önmagával kapcsolatos értékelése az élet különböző területein: tanulmányokban, sportban, kapcsolatokban stb.

Önmegvalósítás – az ember azon képessége, hogy megismerje önmagát és betöltse hivatását.

Pandémia – a járványfolyamat kialakulásának legmagasabb intenzitása, amelyet a fertőző betegség progresszív terjedése jellemez, rendkívül nagy mértékben terjedve a lakosság körében a kontinensek nagy területein vagy az egész Földön.

Reklám – az árukkal és szolgáltatásokkal kapcsolatos információ, amelyet tömegesen terjesztenek.

Stressz – a mentális és fizikai feszültség állapota, amely a test reakciójaként jelentkezik a belső vagy külső környezet változására.

Stresszorok – tényezők vagy események, amelyek hatása kibillenti az egyensúlyból az ember fiziológiai és mentális funkcióit stresszt okozva.

Szociális környezet – a család, a barátok, a tanárok, a közösségi média, a televízió és más médiaszolgáltatások.

Szokás – olyan viselkedési mód, melynek során az ember nem gondol arra, hogy mit, hogyan és miért csinál.

Tápanyagtartalom (tápérték) – a 100 g tömegű termékben található fehérjék, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok aránya.

Távoktatás – az oktatás olyan formája, amely számítástechnikai eszközök segítségével, többek között az interneten keresztül történik.

Technogén környezet – mindaz, ami a technológiák bevezetésével kapcsolatos.

Trauma (sérülés) – a szervek és szövetek egységének és működésének károsodása baleset, esés, ütés vagy egyéb helyzetek következtében.

Vasúti átkelőhelyek – azok a helyek, ahol az autók útjai kereszteznek egy vagy több vasúti pályát.

Навчальне видання

**ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович
ХОМИЧ Олена Леонідівна
ЛАВРЕНТЬЄВА Ірина Вікторівна
АНДРУК Наталія Володимирівна
ВАСИЛЕНКО Катерина Сергіївна**

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

**Підручник інтегрованого курсу
для 7 класу з навчанням угорською мовою
закладів загальної середньої освіти**

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

**Видано за рахунок державних коштів.
Продаж заборонено**

Підручник відповідає Державним санітарним нормам і правилам
«Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей»

Переклад з української мови

Перекладачі *Б. Д. Дьєрі*

Угорською мовою

Редактор *О. О. Дебрецені*

Художнє оформлення *О. М. Курило*

Коректор *Г. М. Тирканич*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 22,75. Обл.-вид. арк. 18,00.

Тираж 1554 прим. Зам. № 24-373

Державне підприємство

„Всеукраїнське спеціалізоване видавництво „Світ”

79008 м. Львів, вул. Галицька, 21

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 4826 від 31.12.2014

www.svit.gov.ua

e-mail: office@svit.gov.ua

Друк ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»

09100, Київська обл., м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, буд. 4

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК № 5454 від 14.08.2017