

A minőségi élet feltételei:

- egészség
- biztonság
- fejlődés
- jólét

A tanulás legyen:

- könnyű
- vonzó
- hatékony



ISBN 978-966-914-428-7

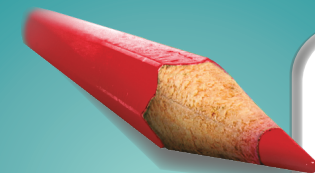


2023

EGÉSZSÉG, BIZTONSÁG ÉS JÓLÉT

6

EGÉSZSÉG, BIZTONSÁG ÉS JÓLÉT



6



EGÉSZSÉG, BIZTONSÁG ÉS JÓLÉT

Tankönyv
az általános közép fokú közoktatási
intézmények 6. osztálya számára
(Integrált kurzus)

Ajánlotta Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma



Львів
Видавництво „Світ”
2023

УДК 51.204я721
О-88

Перекладено за виданням:

Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу
для 6 кл. закладів загальної середньої освіти /
Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева,
О. Л. Хомич, Н. В. Андрук. — К.: Видавництво «Алатон», 2023.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 р. №254)

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. 5–6 класи (інтегрований курс)».

О-88 **Здоров'я, безпека та добробут:** підручник інтегрованого курсу для 6 кл. з навч. угор. мов. закл. заг. серед. осв. / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук, пер. Ж. З. Кун — Львів : Світ, 2023. — 192 с.

ISBN 978-966-914-428-7

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-914-428-7 (угор.)
ISBN 978-617-7834-25-9 (укр.)

© ТОВ Видавництво «Алатон», 2023
© Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.,
Лаврентьева І. В., Хомич О. Л.,
Андрук Н. В., 2023
© Кун Ж. З., переклад угорською мовою,
2023

TARTALOM

Hogyan használjuk a tankönyvet	5
Bevezető. Alapfogalmak	7
1. §. Az ember élete és egészsége	8
2. §. Biztonság és kockázatok	12
3. §. Az élet védelme légítámadások idején.	17
4. §. Biztonsági szabályok katonai műveletek során	22
5. §. Aknaveszély.	28
6. §. A környezet és a biztonság.	33
7. §. Természet és a technikai fejlődés	38
Értékelem eredményeimet a <i>Bevezető</i> rész anyagából	44
1. fejezet. Fizikai (testi) egészség	45
8. §. Táplálkozás és egészség	46
9. §. Kiegyensúlyozott táplálkozás	51
10. §. A helytelen táplálkozás következményei	56
11. §. Személyi higiénia	63
12. §. A fertőző betegségek megelőzése	68
Értékelem eredményeimet az 1. fejezet anyagából	74
2. fejezet. Pszichikai és lelki egészség	75
13. §. A serdülőkorúak fejlődése	76
14. §. Önértékelés és az egészség	81
15. §. Döntéshozatal	86
16. §. Ellenállás a szociális nyomásnak	92
17. §. Dohányzás, alkohol és az egészség	97
Értékelem eredményeimet a 2. fejezet anyagából	105

3. fejezet. Szociális környezet	106
18. §. Kommunikáció és egészség	107
19. §. A hatékony kommunikáció készségei	112
20. §. Kapcsolatok és az egészség	117
21. §. Kapcsolatok a kortársak között	122
22. §. A konfliktusok fajtái és következményei	128
Értékelem eredményeimet a 3. fejezet anyagából	133
4. fejezet. Biztonságos otthon és környezet	134
23. §. Az otthon biztonsága	135
24. §. Tűzbiztonság	142
25. §. Balesetek ipari létesítményekben	149
26. §. A kerékpárosok közlekedésbiztonsága	155
27. §. Elsősegélynyújtás	162
Értékelem eredményeimet a 4. fejezet anyagából	168
5. fejezet. Jólét	169
28. §. Pénzügyi műveltség	170
29. §. Vállalkozás és önkéntesség	178
Értékelem eredményeimet az 5. fejezet anyagából	188
Szótár	189

Hogyan használjuk a tankönyvet

A tankönyv bevezetőből és öt fejezetből áll, ezek 29 témát tartalmaznak.

A *Bevezető* az ember biztonságával és egészségével kapcsolatos alapfogalmakat tartalmazza. Felelevenítitek az egészség összetevőit, megtanuljátok értékelni a mindennapi helyzetek kockázati szintjeit. Megismeritek a katonai akciók alatti biztonsági szabályokat. Megvizsgáljátok a szociális, természeti és technogén környezet hatását az ember egészségére.

1. fejezet – Fizikai (testi) egészség Megtudjátok, milyen hatással van az ember egészségére a táplálkozás, megtanuljátok, hogyan állítsatok össze kiegyensúlyozott étrendet. Felelevenítitek bizonyos fertőző betegségek megelőzésének módjait.

2. fejezet – Pszichikai és lelki egészség – segít önértékelésetek vizsgálatában, megtanuljátok, hogyan hozzatok megfontolt döntéseket és elemezzetek különböző információforrásokat.

3. fejezet – Szociális környezet. Megtanuljátok, hogyan kell aktívan figyelve meghallani másokat, megismerkedni és magabiztosan kommunikálni különböző emberekkel, leküzdeni a bizonytalanságot, elkerülni és megoldani a konfliktusokat, megválasztani a barátokat és a társaságot.

4. fejezet – Biztonságos otthon és környezet. Elemzitek otthonotok biztonságát, megismeritek az ipari létesítményekben előforduló balesetek fajtáit és jellemzőit, megismerkedtek a kerékpár használatával, megtanultok elsősegélyt nyújtani a sérülteknek és együttműködni a mentési csapatokkal.

5. fejezet – Jólét. Elemzitek a gazdasági tevékenység fajtáit és bekapcsolódtok a szociális projektbe, megvizsgáljátok a vállalkozói tevékenységet.

Most pedig ismerkedjete meg a tankönyvben megtalálható egyezményes jelekkel és a feladatok megoldásának szabályaival.



Indító feladatsor. Ennek elvégzése során megtudjátok az óra témáját, felidézitek, mit tudtok már az adott témakörből, tisztázzátok, mit kell még megtanulnotok.



Kérdések és feladatok, amelyeket önállóan kell megoldanotok. *-gal jelöltük a nehezebb feladatokat.



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



Szerepjáték, dramatizálás, vita.



Alkalmazzátok a QR-kódot! Videókat tudtok megnézni, kisegítő anyagokat letölteni vagy elvégezni a feladatokat.

Az *ilyen betűtípussal* jelölt szavak jelentését a 189. oldalon található szótárban olvashatjátok.

Bevezető. Alapfogalmak

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



1. §. Az ember élete és egészsége

- BIZTONSÁG
- AZ ÉLETTEVÉKENYSÉG BIZTONSÁGA
- EGÉSZSÉG • JÓLÉT • ÉLETKÉSZSÉGEK



A paragrafusban:

- megbeszélitek az élet értékét;
- megvizsgáltátok, miért kell törődni az egészség minden összetevőjével;
- tisztázzátok, milyen életkézségeket akartok megszerezni.

AZ ÉLETBIZTONSÁG ÉS AZ ÉLETTEVÉKENYSÉG BIZTONSÁGA

Minden élő azért születik, hogy éljen. De csak az ember képes, hogy tudatosítsa és értékelje az életet. Szeretjük az életet. Vannak pillanatok, amikor ez az érzés különösen hangsúlyos, amikor megérint a gyengéd anyai kéz, a barátaitok hangja, az eső kopogása, a madárcsicsergés, és ilyenkor biztonság érzése árad szét bennetek.

Biztonság – amikor semmi nem fenyegeti az életeteket, egészségeteket vagy jóléteket. Ha az embert veszély fenyegeti, nyugtalan és ideges lesz, fél, álmatlanság gyötri, étvágytalan és védekezésre kényszerül. Az ősidőkben az emberek a vadállatoktól és az időjárás viszontagságaitól védekeztek. Később ehhez társultak az emberek jelentette veszélyek: az utakon, otthon, a munkahelyeken. Ezért napjainkban nemcsak életbiztonságról, hanem az ember *élettevékenységének biztonságáról* is beszélnek.



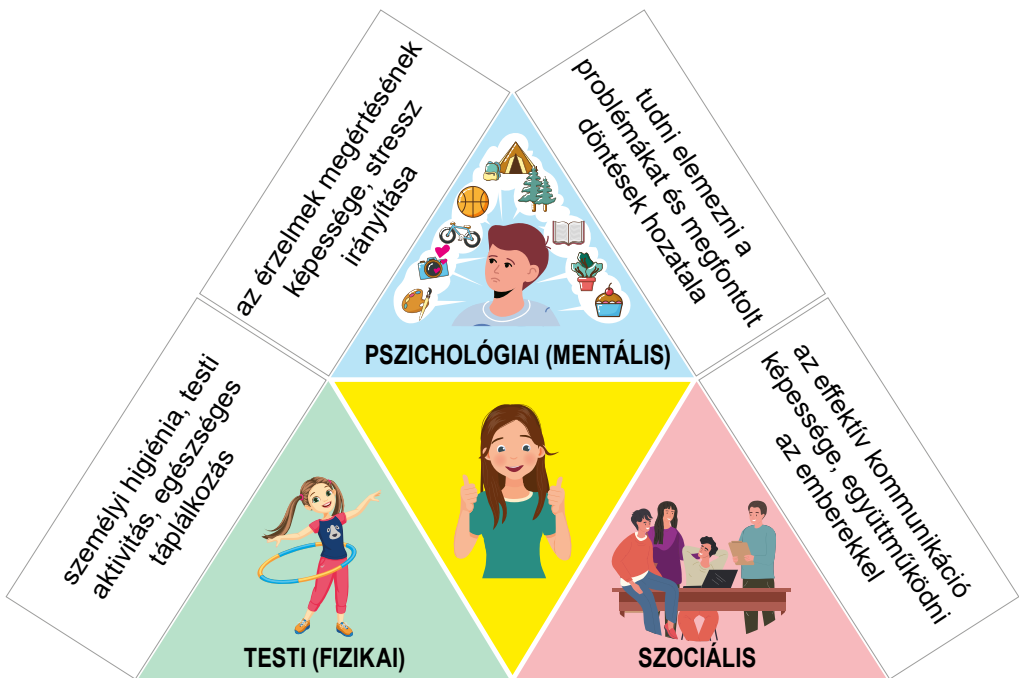
- Alkossatok párokat, osszátok meg egymással álmaitokat, vágyaitokat! Kezdjétek ezekkel a szavakkal: *Arról álmodom (azt remélem), hogy ...!*
- Hunyjátok be a szemeteket, és képzeljétek magatokat olyan helyzetbe, amelyben teljes biztonságban vagytok! Ez lehet a szobátok vagy valamilyen festői szépségű hely. Igyekeztek minden részletet megfigyelni, minden hangot és illatot érzékelni. Pihenjétek meg egy pillanatra, majd meséljétek arról a helyről és érzéseitekről (melegség, nyugalom, öröm, elégedettség, ellazulás...)!

AZ EGÉSZSÉG ÉRTÉKE

Régen mindenkit egészségesnek tekintettek, aki nem volt beteg. Az orvostudomány fejlődésével azt tekintették egészségesnek, aki jól érezte magát testileg, fizikailag.

A XX. század közepétől az *egészség* nemcsak a betegség vagy testi fogyatékoság hiányát jelenti, hanem a teljes testi, pszichológiai (intellektuális, érzelmi, lelki) és szociális *jólétet* is.

Mit jelent a jólét? Próbáljátok meg felidézni ezt az érzést! Reggel frissen ébredsz, tele vagy energiával és azt érzed, szép nap áll előtted.



1. ábra A egészség összetevői



Alkossatok 3 csoportot: *Fizikai egészség, Pszichológiai egészség, Szociális egészség!* Szervezzetek ötletbörzét, hogyan törődhetek saját egészségetek minden összetevőjével! Mutassátok be a kapott eredményeket az osztálytársaitoknak!

ÉLETKÉSZSÉGEK

A mai embernek nemcsak szilárd tudásra van szüksége, hogy sikeres legyen a jövőben. Fontos, hogy rendelkezzen kritikus gondolkodással, kreatívan oldja meg a problémákat, érthetően fogalmazza meg gondolatait, ismerje az új technológiákat, könnyen tájékozódjon az információáradatban.

A világban zajló gyors változások elvárják az emberektől, hogy stressztűrők legyenek, tudjanak csapatban dolgozni, ha szükséges, legyenek kezdeményezők, legyenek vezetőik, alkossanak valami újat és hasznosat.

Ezek a készségek nagyon fontosak minden ember számára. Ezért *életképességek*nek nevezik őket (2. ábra).



2. ábra. Napjaink 10 életképessége



Alkossatok párokat, és beszéljétek meg!

- Milyen életképességeket szeretnétek megszerezni?
- Mely életképességek segíthetnek nektek sikeresnek lenni? Miért gondoljátok így?

2. §. Biztonság és kockázatok

- VESZÉLY • KOCKÁZAT
- SZÉLSŐSÉGES HELYZETEK
- RENDKÍVÜLI HELYZETEK



A paragrafusban:

- gyakoroljátok értékelni különböző helyzetekben a kockázat szintjét;
- megtanuljátok megkülönböztetni az indokolt és indokolatlan kockázatokat;
- gyakorolni fogjátok a veszélyes helyzetekben végrehajtandó cselekvések algoritmusát.

VESZÉLY, KOCKÁZAT ÉS BIZTONSÁG

Veszély – olyan fenyegető állapot vagy helyzet, mely ártalmas, káros lehet az életre vagy egészségre. A veszély egy konkrét helyzetben alakulhat ki. A *kockázat*ot a fenyegetés megvalósulásának valószínűsége és a következmények súlyossága határozza meg. Minél magasabb a veszélyhelyzet kialakulásának és következménye súlyosságának valószínűsége, annál magasabb a kockázat szintje (3. ábra). Tehát, a biztonság a kockázat hiánya vagy annak nagyon alacsony szintjének hatása az ember életére és egészségére.



3. ábra. A kockázat szintjeinek feltételes skálája



Elemezzétek egy napotokat! Ennek értelmében:

- Írjátok 10 dolgot, amit ma csináltatok úton az iskolába, az iskolában, a tanítás után, az udvaron (például: mosogattatok, haját szárítottatok, számítógépes játékokat játszottatok, átmentetek az úttesten, ebédet melegítettetek stb.)!
- Jelöljétek meg azokat a cselekedeteket, amelyek veszélyesek lehetnek, és írjátok le külön mindegyiket kártyára!
- Értékeljétek egy tízes skálán azoknak a helyzeteknek a kockázati szintjét, melyeket felírtatok a kártyákra (0 pont – nincs kockázat, vagy annyira csekély, hogy figyelemre sem méltó; 10 pont – nagyon magas kockázat)!
- Milyen helyzetekben kell a felnőttek segítségét kérni?

INDOKOLT ÉS INDOKOLATLAN KOCKÁZATOK

Az életünk elképzelhetetlen kockázatok nélkül. A kockázatok gyakran indokoltak, néha még hasznosak is. Például, amikor visszautasítottok egy veszélyes ajánlatot (fennáll a kockázata annak, hogy kigúnyolnak). Vagy amikor az egész iskola előtt kell felszólalni (fennáll a kudarc kockázata). Meg kell védeni valakit, akit az osztálytársak kigúnyolnak (az a kockázat, hogy téged is kigúnyolhatnak). Az ilyen helyzetek kezeléséhez bátorságra van szükség, de ennek köszönhetően fejlődik a személyiségetek.

Vannak emberek, akik értelmetlen kockázatokat vállalnak: károsítják egészségüket, agresszív módon viselkednek vagy törvényt sértenek. Az ilyen viselkedést indokolatlanul kockázatosnak vagy kockázatosnak nevezzük.

Az ember maga dönti el, hogy vállal-e kockázatot vagy sem. Olvassátok el a 15 éves Liza Csernisenko történetét, aki négy sebesültet vitt ki Popaszna városából Bahmutba 2022 májusában a harci cselekmények idején.

Három férfival és egy nővel ültem az autóban. Két férfi megsérült a repeszekről, egyikük nagyon súlyosan. A volán mögé kellett ülnöm, és elvinnem őket Bahmutba. Sürgős segítségre volt szükségük, hogy ne veszítsenek több vért. Valahogy sikerült elhajtani az aknák mellett, kikerültem egy nő holttestét és egy oszlopot. Aztán jobbra fordultam, lőttek ránk, én is megsebesültem a lábamon. Nem volt könnyű, nagyon fájdalmas volt... De akkor is meg kellett tennem. Nem hagytam volna őket ott, a golyózápor alatt.



- Olvassátok el a bahmuti lány történetét! Beszéljétek meg, mit érezhetett akkor! Szerintetek, miért vállalta ezt a kockázatot?
- Mondjatok példákat más olyan helyzetekre, amelyekben indokolt a kockázatvállalás!

SZÉLSŐSÉGES ÉS RENDKÍVÜLI HELYZETEK

Magas kockázattal jellemezhetők a szélsőséges és a rendkívüli helyzetek.

Szélsőséges helyzet – amikor egy embert vagy emberek csoportját fenyegeti veszély (közlekedési baleset, tűz, eltévedés az erdőben).

Rendkívüli helyzet – amikor sok embert fenyeget veszély (természeti csapás, technogén katasztrófa vagy háború).

Ilyen helyzetek bárhol, bármikor kialakulhatnak. Egy település közelében kisiklik egy tartálykocsikból álló vasúti szerelvény, amelyből mérgező anyagok kerülhetnek ki a környezetbe. Az ember eltévedhet az erdőben, katasztrófa sújtotta övezetbe kerülhet (hóvihar, hurrikán, földrengés), támadás áldozatává válhat, ismeretlen helyen balesetet szenved. Tűz alá kerülhet, megszállt területen vagy katonai konfliktus övezetében találja magát (sérüléseket szerezhethet távol az otthontól, romok alá kerülhet).

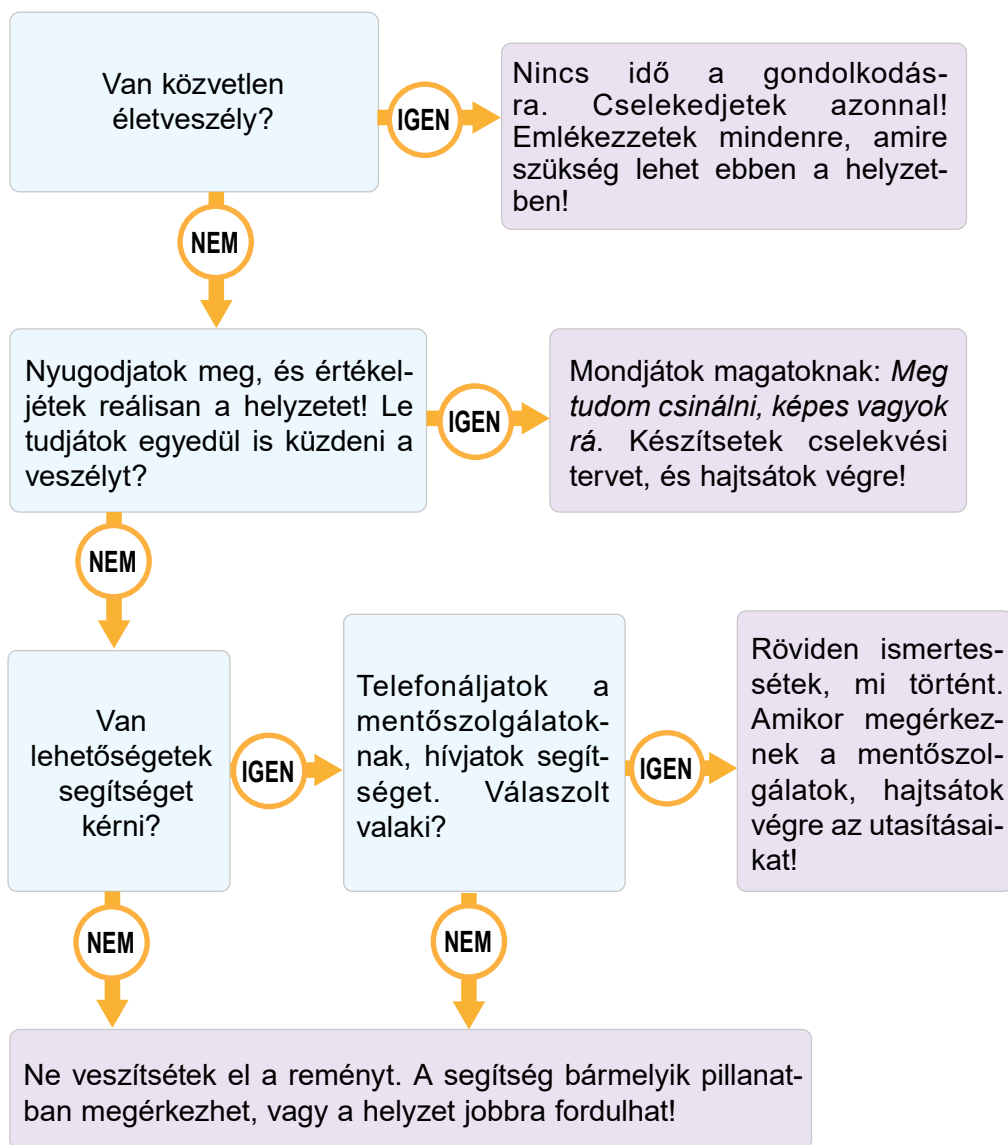


- A 16. oldalon lévő (4. ábra) cselekvési vázlattömb segítségével elemeztétek a helyzetet!
- Viktor hallotta, hogy folyik a víz a fürdőszobában. Bement és látta, hogy eltört a csap, és az egész padlót elöntötte a víz.
- Marianna a park közelében sétált, és hallotta, hogy egy férfi segítséget kér. Azt kiabálta, hogy aknára lépett.
- Nézzétek meg a videót! Beszéljétek meg, milyen kockázatok fenyegették a történet szereplőjét! Indokoltak voltak-e a kockázatvállalások?



CSELEKVÉSI ALGORITMUS SZÉLSŐSÉGES HELYZETEBEN

Megtudhatod a 4. ábra vázlattömbéből, hogyan kell helyesen cselekedni szélsőséges helyzetekben.



4. ábra. Cselekvési algoritmus vázlattömbje szélsőséges helyzetekben

3. §. Az élet védelme légitámadások idején

- LÉGIRIADÓ JELZÉSE – SZIRÉNA
- ÓVÓHELY • MENEKÜLŐZSÁK
- EVAKUÁLÁS



A paragrafusban:

- megismeritek a légi riasztási jelzések típusait;
- elemzitek, hogyan kell eljárni légiriadó alatt;
- megismeritek a menekülőzsák tartalmát.

LÉGIRIADÓ

A lakosságot a fenyegető veszélyről speciális jelzések figyelmeztetik. Ezeket a jelzéseket sugározzák, ha az emberek életét vagy egészségét veszély fenyegeti (rakéta vagy lövedékek becsapódásának veszélye, technogén vagy természeti katasztrófák).

A *Figyelem mindenkinek!* légiriadó-jelzés, a sziréna egy hosszú vagy szaggatott hang jelzése (az ipari létesítményeken lévő vagy rendőrijárőr-, tűzoltó-, mentőszolgálati-, segélyszolgálati autókban lévő hangszórókon keresztül).

Ukrajna különböző régióiban a légiriadó jelzései eltérőek. Például Ternopilben a *riadó*-jelzés két szirénahang, a *riadó vége* pedig egy szirénahang.



5. ábra. Figyelmeztető jelzések



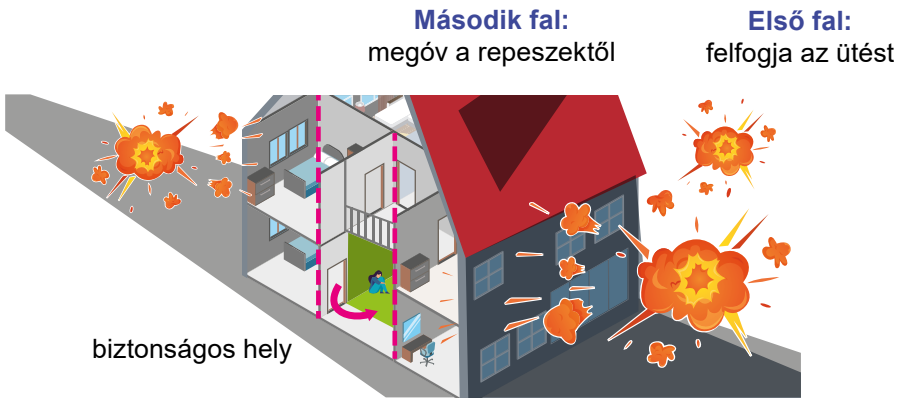
- Nézzétek meg a videót arról, hogyan, és mikor szólal meg a légvédelmi sziréna riasztása, és egy videót a *Figyelem mindenkinek!* jelzésről!
- Figyeljétek meg, milyen figyelmeztető jelzéseket alkalmaznak településeken, amikor megszólalnak!
- Napjainkban már mindenki rendelkezhet személyes sziréna-jelzéssel. Ehhez telepítsétek a megfelelő alkalmazást a telefonotokra!

ÓVÓHELY

Amikor megszólalnak a szirénák, biztonságos helyre, az **óvóhelyre** kell menni. A legjobb óvóhely, egy speciálisan felszerelt bűvóhely. Az óvóhelyre vezető utat, nyilak vagy feliratok jelzik az épületekben. Bejárata *Óvóhely* felirattal van ellátva.

Kijelölt óvóhely hiányában menedékként használhatjuk a földalatti metróállomásokat, az alagsorokat és az épületek pincéit, mélygarázsokat és földalatti átjárókat.

A lakásban kiválaszthatjátok a viszonylag legbiztonságosabb helyet, alkalmazva a két fal szabályát (6. ábra).



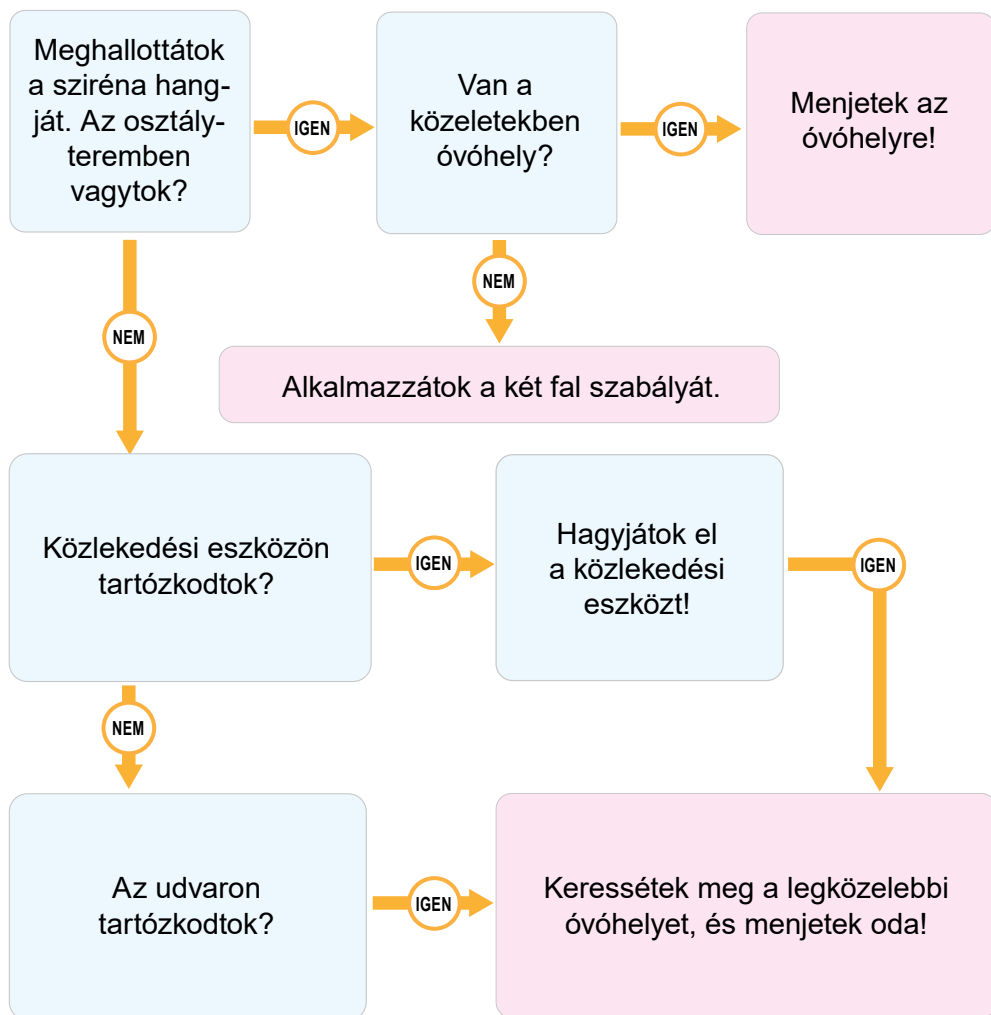
6. ábra A két fal szabálya



- Nézzétek meg a videót a különböző óvóhelyekről!
- Beszéljétek meg, miért nem biztonságos elbújni a ház pincéjében, ha nincs másik kijárat is!
- A tanárokkal együtt, szervezeten menjete le az iskolai óvóhelyre! Figyeljétek meg, mi található ott! Beszéljétek meg az óvóhelyen való viselkedés szabályait!
- Emlékezzetek, hol található óvóhely az otthonoktól az iskolába vezető úton!
- Ha a településeken megtalálható óvóhelyekről van online térkép, tanulmányozzátok azt!



A LÉGIRIADÓ-JELZÉSRE VONATKOZÓ CSELEKVÉSI ALGORITMUS



Olvassátok el az alaphelyzeteket, és válasszátok ki a legjobb cselekvési módot!

- Miki az édesanyjával autóval a belváros felé haladnak. A telefonjukra értesítés érkezik légiriadóról.
- Lilla a barátnőivel a parkban sétált. Hirtelen meghallották a légiriadót jelző sziréna hangját.
- Nézzétek meg az iskola helyiségeiből való evakuálás szabályait bemutató videót! Milyen jelek mutatják a helyes irányt menekülés közben?



MENEKÜLŐZSÁK

Az óvóhelyre a legfontosabb dolgokat kell vinnetek. Az alapvető dolgokat, melyek az ember túlélését biztosítják szélsőséges helyzetekben, egy kényelmes válltáskába kell összepakolni. Ezt *menekülőzsáknak* vagy *életmentő bőröndnek* nevezik. Figyeljétek meg a 7. ábrát, és nevezzétek meg azokat a tárgyakat, melyeket tartalmaznia kell egy iskolás menekülőzsákjának!



7. ábra. Az iskolás menekülőzsákja



- Véleményetek szerint, miért kell vinnetek az óvóhelyre magatokkal menekülőzsákot?
- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót! Nyomtassátok ki a hátizsák-sablont és rajzoljátok bele, vagy írjátok listát azokról a tárgyakról, melyeket bele kell tenni!
- Felnőttekkel állítsatok össze menekülőzsákot, vagy ha már van, akkor ellenőriztétek a tartalmát!

4. §. Biztonsági szabályok katonai műveletek során

- MEGSZÁLLÁS
- FELFEGYVERZETT EMBEREK • ROMOK



A paragrafusban:

- megismeritek az általános biztonsági szabályokat hadiállapot idején;
- elemzitek a fenyegetések fajtáit harci zónában;
- megbeszélitek, hogyan kell felfegyverzett emberekkel kommunikálni;
- megtudjátok, hogyan kell cselekednetek, ha romok alá szorultatok.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK HÁBORÚ IDEJÉN

A teljeskörű orosz invázió kezdete után Ukrajna minden régióját állandó rakétatámadások fenyegetik, sok település megszállás alá került, a felszabadított területeken sok akna és fel nem robbant lőszer maradt. Ezért mindenkinek be kell tartania háború idején az általános biztonsági szabályokat.

Általános biztonsági szabályok háborús körülmények között

- Csak közeli ismerősökben bízzatok (szülők, rokonok, gyámok, barátok, jó szomszédok, tanárok).
- Ne adjátok át irataitokat idegeneknek.
- Ne járjatok egyedül. Legjobb, ha mindig egy felnőtt kíséri benneteket.
- Csak ellenőrzött információforrásban bízzatok.
- Ne fogadjatok el ajánlatokat idegenektől.
- Ne hagyjátok figyelmen kívül a szirénák hangját vagy másriadójelzést.
- Ne vegyetek fel ismeretlen vagy gyanús tárgyakat.



- Nevezzétek meg azokat az embereket, akikben megbíztok, és akiket elérhettek, ha segítségre van szükségetek!
- Kövessétek a QR-kód utasításait, és nézzétek meg az állami segélyszolgálatok videóját arról, hogyan kell viselkedni háborús körülmények között! Beszéljétek meg:



- Milyen szélsőséges események történhetnek felnőttekkel és gyerekekkel a háborús körülmények között?
- Miért nem szabad megbízni idegenekben?
- Miért nem szabad felvenni ismeretlen vagy gyanús tárgyakat?

VESZÉLYFAJTÁK A HÁBORÚS ÖVEZETBEN

A hadiállapot idején egész Ukrajna területén az emberek élete és egészsége fenyegetve van. Különösen veszélyes a harci zónában vagy annak közelében (8. ábra) tartózkodni. Az állandó ágyúzás és pusztítás mellett akadozik az élelmiszer-, ivóvíz- és gyógyszer-ellátás. Ezért azokon a területeken, melyek a demarkációs vonal közelében vannak, a lakosság kötelező evakuálását rendelik el.



8. ábra. Fenyegetések háborús övezetben



- Nézzétek meg a QR-kód segítségével a videót!
- Készítsetek emlékeztetőt, mit kell tenni fegyverlövés, aknavető és tüzérségi ágyúzás közben!

FELFEGYVERZETT EMBEREKKEL VALÓ VISELKEDÉS SZABÁLYAI

Vannak helyzetek, amikor felfegyverzett emberekkel kell kommunikálnotok, például ellenőrző pontokon. Ilyen esetekben szigorúan be kell tartani a katonák utasításait és válaszolni a feltett kérdéseire.

Ha a települések megszállás alatt áll, nagy a valószínűsége, hogy találkoztok megszállókkal. Ne feledjétek, nem az a feladatotok, hogy gyanút keltsetek bennük, kerüljétek el a konfliktust és letartóztatást (9. ábra)!

Felfegyverzett emberekkel való találkozás esetén:

- Legyetek nyugodtak, beszéljétek udvariasan!
- Ne figyeljétek az egyenruhát, technikát, ne vegyétek elő a telefont!
- Kövessétek az utasításokat!



Hogyan kell kommunikálni a megszállókkal:

- Válaszoljatok röviden!
- Ne reagáljatok a provokációkra!
- Ha nem tartanak fel benneteket, menjétek tovább!

9. ábra. Felfegyverzett emberekkel való viselkedés szabályai



- Olvassátok el a felfegyverzett emberekkel való viselkedés szabályait! Beszéljétek meg az ilyen kommunikáció verbális és nonverbális jelzéseit!
- Párban modellezzétek egy ilyen találkozás valamely változatát!

HOGYAN KELL ELJÁRNI OMLÁSVESZÉLY ESETÉN

Ha ágyúzás során olyan házban tartózkodtok, amelybe lövedék, akna vagy rakéta csapódott, fennáll az omlás veszélye. Ezért a lehető leghamarabb el kell hagynotok ezt a helyiséget (10. ábra) és értesítenetek kell a szomszédokat és a segélyszolgálatokat.



10. ábra. Intézkedések épületösszeomlás esetén

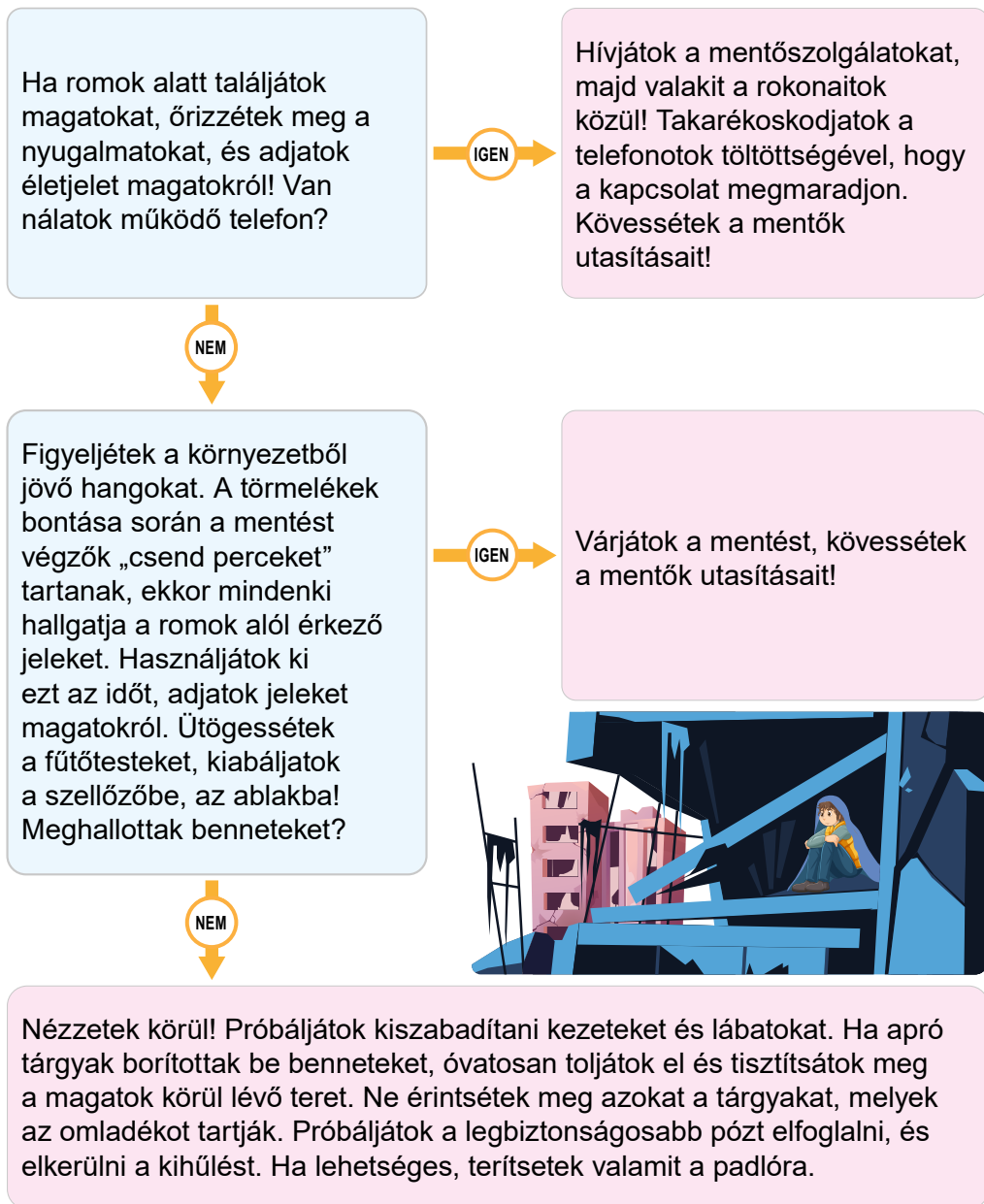


Nézzétek meg a videót a QR-kód segítségével! Beszéljétek meg!

- Melyik az egyetlen segélyhívószám Ukrajnában?
- Milyen számon hívhatjátok még a tűzoltóságot, rendőrséget, mentőket?
- Milyen adatokat szükséges megadni a megfelelő szolgálat hívása során?

HOGYAN CSELEKEDJÜNK A ROMOK ALATT

Ha romok alá szorultok, ne essetek pánikba, és cselekedjetek a 11. ábrán látható algoritmus alapján!



11. ábra. Hogyan cselekedjünk, ha romok alatt találjuk magunkat

5. §. Aknaveszély

- ROBBANÁSVESZÉLYES TÁRGYAK
- LŐSZEREK • AKNÁK



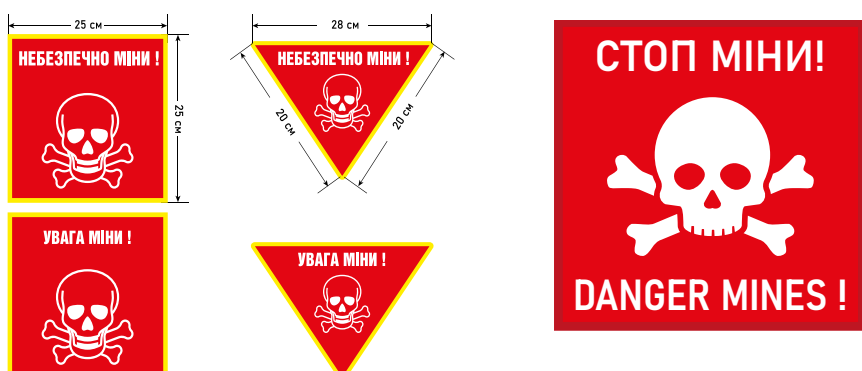
A paragrafusban:

- megismerkedtek a robbanásveszélyes tárgyakkal;
- megvizsgálták egyes aknák jellemzőit;
- megbeszélték a taposóakna biztonsági szabályait;
- elemezték, mit kell cselekedni, ha aknamezőn találják magukat vagy szemtanúi voltak az ott történt esetnek.

ROBBANÁSVESZÉLYES TÁRGYAK

Azokon a területeken, ahol harci cselekmények zajlanak, sok robbanásveszélyes tárgy marad: aknák, lövedékek, fel nem használt és fel nem robbant lőszer. Ezért a már felszabadított területeken elsősorban aknamentesítési munkálatokat végeznek. Néhány aknát és lövedéket azonban nehezen lehet észrevenni, mivel sok lehet belőlük. Ezért még a második világháború idejéből is találhatnak lőszeret, fel nem robbant bombákat.

Robbanásveszélyes tárgyak nemcsak a háborús övezetekben jelennek meg, de Ukrajna más régióiban is ágyúzás vagy szabotázs következtében. Annak a jele, hogy a területen robbanásveszélyes tárgyak lehetnek, az a megsemmisült épületek, járművek, elpusztult állatok maradványai. Az ilyen területeket táblákkal jelölik, ezek lehetnek hivatalosak és nem hivatalosak (12. ábra).



A veszélyes terület
hivatalos jelölése

Aknamező –
nem hivatalos jelölés

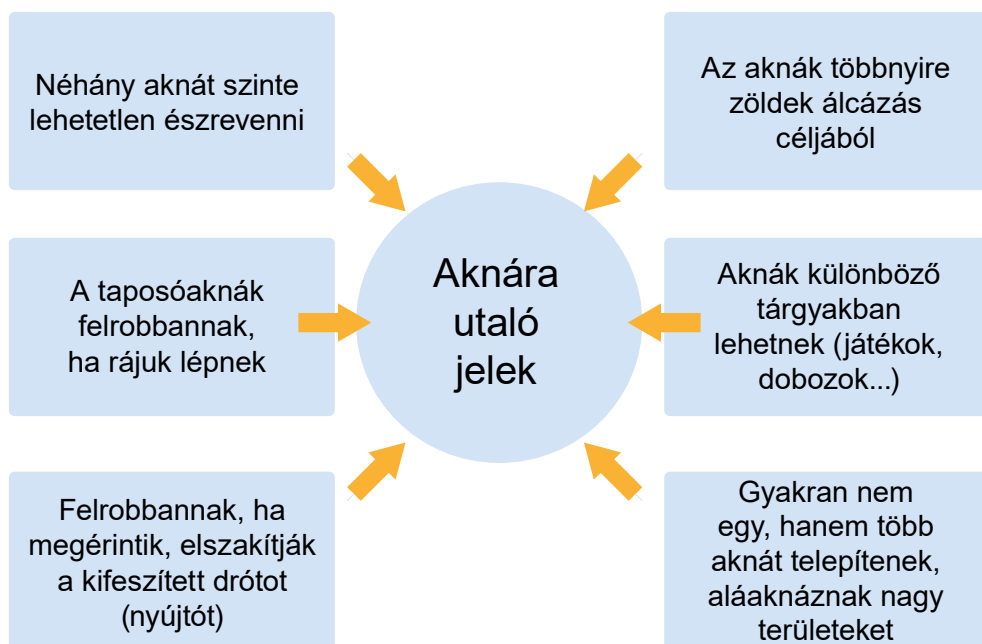
12. ábra. Veszélyes területek jelzései



- Nézzétek meg a videót a robbanásveszélyes tárgyról, és beszéljétek meg, hol található! Mi a teendő, ha ilyen tárgyat vesztek észre?
- Sorban mondjátok el, mivel fenyegetnek a robbanásveszélyes tárgyak?

VIGYÁZAT: AKNÁK!

Az akna olyan eszköz, amely felrobbanhat (detonálhat), ha rálépnek vagy ráhajtanak. Aknák lehetnek mindenütt: az erdőben, mezőn, az úton, az udvaron. Ezért a háború alatt és annak befejezése után fontos, hogy legyetek nagyon óvatosak séta közben. Az utcán alaposan nézzetek a lábatok elé, hogy ne lépjetez olyan tárgyra, ami akna is lehet. Bármilyen eszköz, amit felügyelet nélkül hagynak közterületen vagy közlekedési eszközön, potenciális fenyegetésnek tekinthető, akár házilag készített robbanószerkezet is lehet.



13. ábra. Miért veszélyes az akna?



- Olvassátok el, miben rejlik az aknák veszélye (13. ábra)!
- Nézzétek meg a videót, és beszéljétek meg:
 - hogyan néznek ki az aknák, és hol lehetnek elhelyezve,
 - milyen tárgyakkal téveszthetők össze a különböző fajtájú aknák,
 - hogy viselkedjünk, ha aknát látunk!

AKNAVESZÉLY

Ha otthagytok lőszerkeket vagy aknákat láttok, ne közelítsétek meg őket! Másokat se engedjétek oda! Ha aknát vagy a zsinórját látjátok, álljatok meg és azonnal értesítsétek a felnőtteket a veszélyes tárgyról. Hívjátok az Állami Katasztrófavédelmi Szolgálatot (DSZNSZ – Derzsavna szluzsba z nadzvicsajnih szituácij) a 101-es számon vagy a Nemzeti rendőrséget a 102-es számon.

Egy biztonságos helyen várjátok meg a DSZNSZ szakembereit vagy a rendőrség munkatársait. A szakemberek tudják, mit kell tenni a továbbiakban.



Minden anyagot az UNICEF,
az Egyesült Nemzetek
Gyermekegyesületének ukrainai
képviselője fejlesztett ki
© UNICEF, 2018



- Nézzétek meg a *Szupercsapat az aknák ellen* című animációs sorozatot! Határozzátok meg az ismeretlen tárgyak kezelésének alapvető szabályait!
- Ismerkedjétek meg a robbanásveszélyes tárgyakkal szembeni biztonságos viselkedés szabályaival (32. oldal, 14. ábra)!
- A QR-kód beolvasása után játszhatok online játékot, hogy megerősítsétek tudásotokat az aknaveszéllyel kapcsolatban!

A robbanásveszélyes tárgyakkal való biztonságos viselkedés szabályai

Ha gyanús tárgyat találtok (fel nem robbant lőszer, házilag készített robbanóeszköz stb.)

1. Azonnal álljatok meg (figyelmeztessétek az utánaatok jövőket)!
2. Őrizzétek meg nyugalmatokat! Alaposan nézzetek körül! Ellenőrizétek, hogy nincs-e valami más gyanús is a közelben!
3. Óvatosan távolodjatok el a veszélytől (legalább 300 m)! Menjetek vissza azon az úton, amelyen jöttetek!
4. Hagyjatok jelzést egy biztonságos helyen (a hátizsákotokat, feltűnő színű sálát vagy kendőt stb.)!
5. Hívjátok a segélyszolgálatot a 101-es számon! Várjátok meg a mentők megérkezését!

Ha aknamezőn találjátok magatokat

1. Álljatok meg, és ne mozduljatok!
2. Őrizzétek meg a nyugalmatokat!
3. Kiabáljatok hangosan, és várjátok a segítséget!
4. Ha sokáig vagyok egyedül, hívjátok az Állami Katasztrófavédelmi Szolgálatot vagy a rendőrséget (102)! Maradjatok a helyszínen, és várjátok meg a szolgálat munkatársait!
5. Végső esetben, ha nincs a közeletekben senki, lassan menjetek vissza a lehető legpontosabban követve saját lábnyomaitokat!

Ha szemtanúi voltatok egy aknamezőn történt incidensnek

1. Álljatok meg, ne közelítsetek az aknamezőn lévő személyhez!
2. Őrizzétek meg a nyugalmatokat, szóljatok a bajba került személynek, hogy segítséget fogtok hívni! Kérjétek meg, hogy ne mozogjon, és ha lehetséges, próbálja meg a vérzését elállítani!
3. Hívjátok az Állami Katasztrófavédelmi Szolgálatot – a 101-en, a sürgősségi mentőszolgálatot – a 103-on!
4. Egy biztonságos helyen várjátok meg, amíg a mentőszolgálatok megérkeznek!

6. §. A környezet és a biztonság

- KÖRNYEZET • TERMÉSZETI KÖRNYEZET
- TECHNOGÉN KÖRNYEZET
- SZOCIÁLIS KÖRNYEZET



A paragrafusban:

- felidézitek mi a környezet;
- megtanuljátok megkülönböztetni a természeti, technogén és szociális környezetet;
- elemzitek a szociális környezet összetevőit;
- megtudjátok, hogyan akadályozhatjátok meg a mobiltelefon-lopást, és hogyan védhetitek meg magatokat a bűncselekmények veszélyeivel szemben.

A KÖRNYEZET ÖSSZETEVŐI

Minden, ami körbevesz bennünket – talaj, levegő, víz, növények, állatok, emberek és minden, amit emberi kéz hozott létre, külső környezetnek vagy *környezet*nek nevezik.

Ha a környezetben a természeti elemek vannak túlsúlyban, akkor *természeti környezet*nek nevezik. Ilyen például az erdő, a sztyeppe vagy a láp.

A természeti környezet gyakran változik és félig természetesé (természeti) vagy teljesen mesterségesé – *technogén*é alakul.

Az ember nem létezhet önmagában. Mindig emberek veszik körbe: hozzátartozók, barátok, ismerősök és ismeretlenek. Ők együtt képezik a *szociális környezet*et (*szocium – társadalom*).



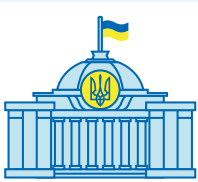
15. ábra. A környezet fajtái



- Figyeljétek meg a 15. ábrát! Nevezzétek meg a környezet fajtáit! Magyarázzátok el, miben különböznek egymástól!
- Mondjatok példákat természeti, félig természeti, technogén és szociális környezetre lakóhelyed környékén!

A SZOCIÁLIS KÖRNYEZET ELEMEI

Próbáljátok meg elképzelni – mint egy fantasztikus filmben –, hogy ti vagytok a Földön az utolsó emberek. Az egész világon senki nem él rajtatok kívül. A kényszerű egyedüllét, az ember egyik legnehezebb megpróbáltatása. Szerencsére mindannyian emberek között élünk, és a szociális környezet sok jónak a forrása.

	Államhatalmi szervek: azok, akik törvényt hoznak és biztosítják a jogok betartását.		Helyhatalmi szervek: azok, akiknek fontos a jólétek a településeken.
	Család: családtagok, akik törődnek veletek és az egészségetekkel.		Iskola: ahol, tanítanak benneteket és veletek együtt mások is tanulnak.
	Barátok: azok, akikkel szívesen töltitek a szabadidőt.		Média: általuk tudjátok meg, mi történik Ukrajnában és a világban.

16. ábra. A szociális környezet elemei



Alkossatok 5 csoportot és a 16. ábra segítségével mondjátok el:

- 1. csoport: mit ad nektek a család?
- 2. csoport: mire tanít benneteket az iskola?
- 3. csoport: miért van szükség barátokra?
- 4. csoport: miről gondoskodnak az állami és helyhatalmi szervek?
- 5. csoport: miért hasznosak az emberek számára a tömegtájékoztatási eszközök, a rádió, a televízió, az internet, a sajtó?

A SZOCIÁLIS KÖRNYEZET VESZÉLYEI

A szociális környezet (család, barátok, tanárok, közösségi háló, televízió és más tömegkommunikációs eszközök) közvetve vagy közvetlenül hatással vannak egészségetekre, viselkedésetekre és életmódotokra. De kockázatot is jelenthet, beleértve a személyes vagyontárgyak, például a mobiltelefonok ellopását (17. ábra).



17. ábra. Hogyan védekezzünk mobiltelefon-lopás ellen



- Figyeljétek meg a 17. ábrát a telefonlopást megakadályozó intézkedésekről! Készítsetek a felnőttekkel együtt emlékeztetőt a személyes tulajdon védelméről:
 - a) lakás vagy magánház (ajtók megerősítése, záruk, kukucskálók, térfigyelő kamerák felszerelése, kutyatartás...);
 - b) autó (garázs, riasztó...);
 - c) kerékpár (ne hagyjátok őrizetlenül, használjatok biciklilakatot...)!

BŰNCSELEKMÉNY VESZÉLYE ELLENI VÉDELEM

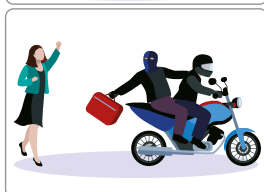
Általában véve a szociális környezet hozzájárul az egészségekhez és jólétekhez. Azonban bűncselekmények forrása is lehet (18. ábra).

Figyeljétek meg a 18. ábrát, és beszéljétek meg, hogy ezen veszélyek közül, melyek fenyegetik leginkább a serdülőkorúakat! Mondjatok példákat az életből!



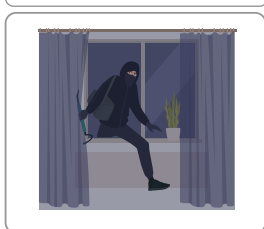
Lopások

Gyakran fordul elő kerékpár, mobiltelefon, pénz, személyes tárgyak, háziállatok lopása, bolti tolvajlás.



Garázdaság, vandalizmus

Ezeket leggyakrabban alkoholos befolyásoltság alatt lévő emberek követik el.

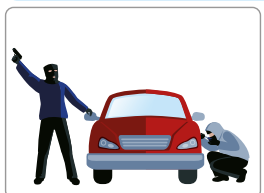


Lakásbetörés, irodák, bankok kifizetése

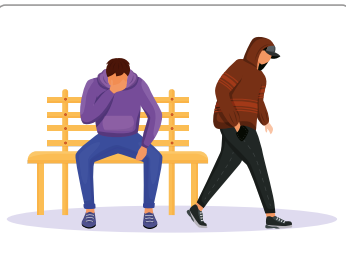
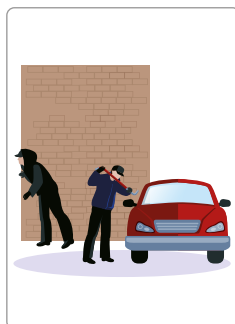


Szélhámosság

Pénz kicsalása tisztességtelen módon (utcai szerencsejáték, jóslás, telefonos csalás).



Emberrablás, élet elleni merénylet



Fosztogatás

Pénz, értéktárgyak elvétele, aminek gyakran veletek egykorú gyerekek az áldozatai.

18. ábra. A szociális környezetben előforduló bűncselekmények veszélye

7. §. Természet és a technikai fejlődés

- TERMÉSZETI KÖRNYEZET
- TERMÉSZETI VESZÉLYFORRÁSOK
- TECHNIKAI FEJLŐDÉS



A paragrafusban:

- elemzitek a természeti környezet pozitív hatásait az ember egészségére;
- megbeszélitek a természeti környezet lehetséges veszélyforrásait;
- elemzitek a technikai fejlődés előnyös és hátrányos következményeit.

TERMÉSZETI KÖRNYEZET ÉS AZ EGÉSZSÉG

Lehetetlen elképzelni az életet a természeti környezet nélkül. Végül is, ez a levegő, amit belélegzünk; a víz, amit iszunk; a föld, amely táplál bennünket, amelyre otthonainkat építjük, és amely minden mást is biztosít, amire az életünkhöz szükségünk van.

Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, tiszta, friss levegőt kell lélegeznünk, tiszta vizet kell innunk, fogyasztani a természet ajándékait: gyümölcsöt, zöldséget, tejet, sajtot.



19. ábra. Természeti környezet



- Tudtátok, hogy az ember víz nélkül mindössze néhány napig, élelem nélkül néhány hétig képes élni?. És meddig élhetünk levegő nélkül?
- Egy másodpercmutatós óra segítségével mérjétek meg, meddig tudjátok visszatartani lélegzeteteket! Meddig bírtátok: 30 másodperc, 1 perc, vagy például, mint egy tapasztalt bűvár, 2-3 vagy akár 4 percig is? Mindenesetre levegővétel nélkül 5 percet sem bír ki az ember.

TERMÉSZETI KÖRNYEZET ÉS A BIZTONSÁG

Egyes természeti tényezők negatív hatással lehetnek az ember életére és egészségére. Figyeljétek meg a 20. ábrát, és nevezzétek meg a természeti környezet veszélyforrásait.



Talajok

Az emberek számára a földcsuszamlások és beomlások jelentenek veszélyt.

Természeti csapások

Ősidőktől fogva az emberek számára veszélyt jelentettek a természeti csapások: földrengések, szökőárok, hurrikánok, erdőtüzek, vulkánkitörések.



Növényvilág

Egyes növények és gombák mérgezők.



Időjárási körülmények

Az ember egészségét veszélyeztetik az időjárás viszontagságai: zivatarok, szélsőséges hőség, tartós hideg, mágneses viharok.

Földrajzi elhelyezkedés, domborzat

A hegyekben élőkre a lavinák, az óceánok partjain lakókra a szökőárok, a folyóvölgyekben élőkre az árvizek jelentenek veszélyt.



Állatvilág

Az ember életére és egészségére veszélyt jelentenek a vadállatok, kígyók, rovarok, fertőző betegségek kórokozói.

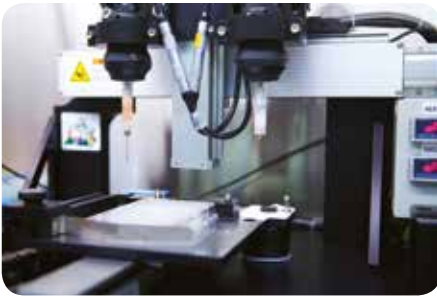
20. ábra. A természet veszélyforrásai



- Beszéljétek olyan természeti veszélyforrásokról, melyekkel már találkoztatok életetek során vagy szemtanúi voltatok ilyennek!
- Különböző információforrásokból gyűjtsetek adatokat a természeti veszélyekről!

A TECHNOLÓGIAI FEJLŐDÉS

Más élőlényekkel ellentétben az embereket nem teljesen elégti ki az, amit a természet nyújtani tud. Mindig is igyekeztek kényelmesebbé, komfortosabbá tenni életüket, megteremtve technogén környezetüket. Például számos olyan eszközt találtak fel, melyek emberi életet mentenek – a bioprinter (3D nyomtató), a röntgengép, a mesterséges szervek, a tökéletes protézisek (21. ábra).



A NovoGen bioprintert különböző szervekből származó szövetek nyomtatására használják, gyógyszerek és kozmetikumok tesztelését végzik rajtuk



A Touch Bionics protézisével az ember 24 különböző műveletet tud végrehajtani, beleértve a gépelést billentyűzeten. Vezérelhető a karizmával és okostelefonnal is

21. ábra. Egyedülálló gyógyászati technológiák



- Végezzetek kutatást a technológia fejlődéséről a XX–XXI. században. Ehhez:
 - kövessétek a QR-kód utasításait, töltsétek le és nyomtasátok ki a kérdőívet;
 - kérdezzétek meg nagyszüleiteket a műszaki eszközökről (gépkocsik, háztartási gépek, kommunikációs eszközök), melyek az ő gyerekkorukban voltak használatosak;
 - töltsétek ki a kérdőívet, és hasonlítsátok össze a régi műszaki eszközöket a maiakkal!
- Alkossatok csoportokat! Készítsetek idővonalat a technika fejlődéséről (repülőgépről, kerékpárról, vonatról)!



TECHNOLÓGIAI FEJLŐDÉS ÉS BIZTONSÁG

Az emberiség szinte minden vívmányának vannak árnyoldalai. Figyeljétek meg a 22. ábrát, és határozzátok meg a vívmányokkal kapcsolatos veszélyeket.



Veszélyforrások az utakon és közlekedési eszközökön

A járművek számának feltartóztathatatlan növekedésével együtt emelkedik a közlekedési balesetek száma is.



Tüzek

A lakástüzek rendszerint emberi hibából – nyílt láng vagy elektromos eszközök óvatlan használata miatt – következnek be.



Áramütés

Az elektromos készülékek használati szabályainak megsértése áramütéshez vezet.



Vegyi égési sérülések, mérgezések

Az emberi életre nézve veszélyt jelentenek a gyógyszerek és háztartásvegyipari termékek, ha ezeket nem az előírásnak megfelelően használják.



Ipari balesetek

Az ipari létesítmények dolgozóit és a környéken élőket veszélyeztetik, valamint környezetszennyezést is okozhatnak.

22. ábra. A technológiai fejlődés veszélyforrásai

Alkossatok 2 csoportot! Szervezzetek ötletbörzét!



- 1. csoport: a technológiai fejlődés előnyei;
- 2. csoport: a technológiai fejlődés hátrányai.

Sorrendben mutassátok be munkátok eredményeit! Beszéljétek meg, hogyan csökkenthetjük a technológiai fejlődés negatív hatásait a természetre!

A JÖVŐ NEMZEDÉK JÓLÉTE

Földünk nem rendelkezik elég erőforrással ahhoz, hogy feldolgozza és megsemmisítse az emberiség technológiai fejlődése következtében termelt hulladékot. Ezért maguknak az embereknek kell gondoskodniuk a hulladék mennyiségének csökkentéséről és újrahasznosításáról. Ennek érdekében hulladékfeldolgozó és hulladékégető üzemek épülnek, terepek és folyók tisztítását végzik.

Ti magatok is gondoskodhattok a hulladék mennyiségének csökkenéséről. Ehhez emlékezzetek a 3R szabályra: *reduce* – csökkenteni, *reuse* – újrafelhasználni, *recycle* – újrahasznosítani.

Például visszautasíthatjátok az új ruha, lábbeli, játékok vásárlását, ha nincs rá szükségetek. Csökkenthetitek egyes dolgok használatát vagy újrahasznosíthatjátok azokat.



23. ábra. A 3R szabálya



- Nézzétek meg a hulladékégetőkről szóló videót! Milyen más módjait ismeritek a hulladék mennyiségének csökkentésére?
- Nézzétek meg a jövő városairól szóló videót!
- Alkossatok 3 csoportot: *Város*, *Kisváros*, *Falu*! Képzeljétek magatokat építésznek. Készítsetek csoportonként projektet *A város (kisváros, falu) 50 év múlva* címmel! Készítsetek prezentációt, rajzot vagy makettet a jövő településéről!

Értékelem eredményeimet a *Bevezető* anyagából

Megértem, miért fontos odafigyelni az egészség minden aspektusára. ☆ ☆ ☆

Meg tudom nevezni a legfontosabb életkészségeket. ☆ ☆ ☆
Értékelni tudom a különböző helyzetek kockázati szintjeit. ☆ ☆ ☆

Meg tudom különböztetni az indokolt és az indokolatlan kockázatokat. ☆ ☆ ☆

Tudom, mit kell tennem légiriadó idején. ☆ ☆ ☆

Tudom, mit kell pakolnom a menekülőzsákba. ☆ ☆ ☆

Tudom, hova lehet elbújni légiriadó esetén, ha nincs a közelben speciálisan felszerelt óvóhely. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell kommunikálni fegyveres emberekkel. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell viselkedni ágyúzás idején. ☆ ☆ ☆

Tudom, mit kell tennem, ha romok alá kerülök. ☆ ☆ ☆

Ismerem a robbanásveszélyes tárgyak jellemzőit. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan jelölik a veszélyes területeket. ☆ ☆ ☆

Tudom, mit kell tennem, ha gyanús tárgyat találok. ☆ ☆ ☆

Ismerem a természeti, a technogén és a szociális környezet közötti különbségeket. ☆ ☆ ☆

Meg tudom nevezni a technológiai fejlődés pozitív és negatív hatásait. ☆ ☆ ☆

1. fejezet

Fizikai (testi) egészség

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



8. §. Táplálkozás és egészség

- SZÉNHIDRÁTOK • FEHÉRJÉK • ZSÍROK
- VITAMINOK • ÁSVÁNYI ANYAGOK
- TÁPÉRTÉK
- ENERGIAÉRTÉK (KALÓRIATARTALOM)



A paragrafusban:

- felidézitek, hogy a táplálkozás az egészség mely összetevőire van hatással;
- megtudjátok, melyek a legfontosabb tápanyagok;
- készítetek infografikát a tápanyagokról és forrásaikról;
- megismeritek a kamaszkorúak táplálkozásának sajátosságait.

A TÁPLÁLKOZÁS HATÁSA AZ EGÉSZSÉGRE

Az embernek elsősorban ki kell elégítenie a víz és az élelem iránti szükségletének igényét. Amit elfogyasztunk, az befolyásolja a fizikai, érzelmi, szellemi és szociális jólétünket.



Nevezzétek meg az okokat, amiért az embereknek enniük kell (hogy kielégítsék éhségérzetüket, az egészséges fejlődéshez, a megelégedés érzése miatt, hogy energiához jusson, hogy társaságban legyen, hogy melegedjen...)!

AZ EGÉSZSÉGTelen (HELYTELEN) TÁPLÁLKOZÁS KÖVETKEZMÉNYEI

Az egyén és egész nemzetek egészségi állapota függ a megfelelő táplálkozástól. Egyes afrikai országokban még ma is halnak éhen emberek.

Ezzel szemben a gazdaságilag fejlett országokban az emberek egyre gyakrabban szenvednek úgynevezett civilizációs betegségektől, melyek elhízással és alultápláltsággal vannak kapcsolatban. Figyeljétek meg az infografikát, és vonjátok le a következtetést, hogy hány ember szenved az egészségtelen (helytelen) táplálkozás következményeitől.

	Lemaradás a növekedésben: 161 millió 5 év alatti gyermek a tartós éhezés miatt korához képest alacsonyabb.
	Nem megfelelő testsúly: 51 millió 5 év alatti gyermek nem éri el a súlyát krónikus éhezés miatt.
	Tápanyaghiány: több mint 2 milliárd ember szenved az A-vitamin-, jód-, vas- és cinkhiányból adódó betegségekben.
	Túlsúly: 42 millió 5 év alatti gyermek túlsúlyos.
	Elhízás: több mint 500 millió felnőtt szenved az elhízástól.



Alkossatok 3 csoportot! Nevezzétek meg fizikai érzéseiteket, érzelmeiteket, tanulás vagy más munkavégzés közben, amikor:

- 1. csoport: nagyon éhesek vagytok;
- 2. csoport: túl sokat ettetek;
- 3. csoport: jóízűen és mértékkel ettetek.

VÍZ ÉS A TÁPANYAGOK

Az ember szervezete 75% vizet tartalmaz, amit folyamatosan kiválaszt. A vízszükséglet kielégítésére naponta 6-8 pohár folyadékot kell meginni. Az élethez, a mozgáshoz, a növekedéshez és fejlődéshez az embernek tápanyagokra – *szénhidrátokra*, *fehérjékre*, *zsírokra*, *vitaminokra* és *ásványi anyagokra* van szüksége.



24. ábra. A tápanyagok fajtái



- Figyeljétek meg a tápanyagok fajtái infografikát (24. ábra)!
- Alkossatok 2 csoportot (*Mikroelemek* és *Makroelemek*)!
 - A QR-kód segítségével olvassátok el az információt, és készítsétek infografikát a megfelelő tápanyagokról és forrásanyagokról!
 - Mutassátok be az osztályban!

AZ ÉLELMISZEREK TÁPÉRTÉKE ÉS KALÓRIATARTALMA

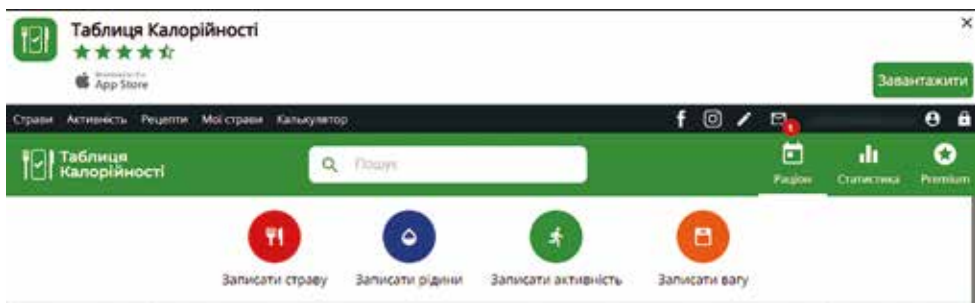
Az élelmiszerek fontos jellemzője a táp- és energiaérték. A tápérték a fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok egymáshoz viszonyított aránya 100 g élelmiszerben. Az embernek kiegyensúlyozott táplálkozásra van szüksége, ami minden tápanyagot biztosít a szervezet számára.

Az energiaérték (kalóriatartalom) az élelmiszer energetikai jellemzője. A mértékegysége a kalória (cal) vagy a kilokalória (kcal). Egyes élelmiszereknek, mint például a cukornak, magas a kalóriatartalma, de alacsony a tápértéke. Más élelmiszereknél fordítva van, alacsony a kalóriatartalmuk, de magas a tápértékük. Ilyenek például a friss zöldségek, gyümölcsök, tengeri termékek.

Ha az ember nem fogyaszt elegendő kalóriát, csökkenni kezd a testsúlya. És fordítva, ha nagyon magas kalóriaértékű ételleket fogyaszt, akkor hízik. Ezért fontos, hogy csak annyi kalóriát fogyaszszunk, amennyit elhasználunk.

Kalóriatartalom

1 g zsír – 9 kcal
1 g fehérje – 4 kcal
1 g szénhidrát – 4 kcal



25. ábra. Webhelyes Kalóriatáblázat



- Készítsetek listát az öt kedvenc ételetekről!
- Olvassátok be a QR-kódot! Határozzátok meg, hány kilokalóriát tartalmaz 100 gramm a kedvenc ételetekből! Ehhez adjátok meg az étel nevét a *Keresés az étel neve alapján* mezőbe (25. ábra)!

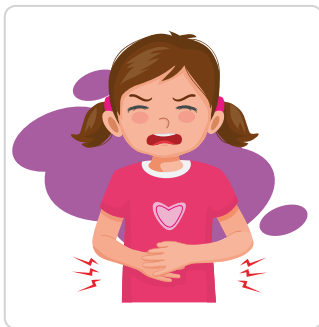
A KAMASZKORÚAK TÁPLÁLKOZÁSÁNAK SAJÁTOSSÁGAI

A kamaszkorúak általában nagy étvágyúak. A szülők néha tréfásan azt mondogatják: *Ez a gyerek hamarosan minket is megesz.* Ezen nincs mit csodálkozni, hiszen egy év alatt akár 8-10 cm is nőhetnek, ezért a szervezetetek minden alkalommal több ételt követel. Tehát a kalóriatartalomtól, de főleg a megfelelő tápértékű étkezéstől függ elsősorban a közérzetetek és a külső megjelenésetek.

A táplálkozás jellegére hatással van az életmód. Aki szabadidejében olvas, zenél vagy fest, kevesebb energiát használ el, mint az, aki az aktív pihenést – sportolást, táncot, mozgásos játékokat – kedveli. Ha sportoltok, fontos megjegyezni, hogy naponta több vizet kell innotok.



Tóni szívesen eszik gyorséttermi ételeket. Szereti az édességeket, sok energiatartalmú fogyaszt, amikor órákat tölt a számítógépe előtt. Meghízott, légszomja lett és hasi fájdalmai vannak.



Alica gyakran kihagyja az étkezéseket, vagy csak kevés gyümölcsöt és zöldséget eszik. A lány úgy gondolja, hogy túlsúlyos, annak ellenére, hogy a testsúlya normális. Alica sokat fogzott, bőre fakó és elkezdett hullani a haja, töredeznek a körmei és gyakran hasi fájdalommal küszködik.

26. ábra. A helytelen táplálkozás következményeinek példái



Olvassátok el a helyzeteket (26. ábra)! Vitassátok meg!

- Milyen étkezési zavarai vannak a gyerekeknek?
- Mit tanácsolnátok nekik?

9. §. Kiegyensúlyozott táplálkozás

- TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS
- MÉRTÉKLETESÉG
- VÁLTOZATOSSÁG
- KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG



A paragrafusban:

- megtudjátok, mi befolyásolja az étkezési szokások kialakulását;
- megismeritek az észszerű táplálkozás alapelveit;
- meghatározátok az étrendetek kalóriatartalmát;
- gyakoroljátok, hogyan kell helyesen megválasztanotok az ételleket, amikor nem otthon étkeztek.

ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK

Az embereknek eltérő táplálkozási szokásaik és ízlésük van. Vannak, akik a házi készítésű ételeket szeretik, míg mások szívesen étkeznek éttermekben, gyorsbüfékben. Egyesek az egészséges táplálkozást részesítik előnyben, mások viszont az agyonreklámozott és a gusztusosan becsomagolt ételeket eszik.



27. ábra. Az étkezési szokások kialakulását befolyásoló tényezők



- Nevezzetek meg előbb egy kedvenc ételt, majd egy olyat, amelyet nem kedveltek! Hogy gondoljátok, minden étel egészséges, amit kedveltek?
- Egyes ételek megkedvelése a gyermekkorban alakul ki. A 27. ábra segítségével nevezzék meg azokat a tényezőket, melyek befolyásolják az étkezési szokásaitokat!
- Olvassátok be a QR-kódot, és csoportosítsátok az étkezési szokásokat ártalmasra és ártalmatlanra!

ÉSSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS

Annak, aki vigyázni akar az egészségére, az ésszerű táplálkozás három alapelvét kell betartania: mértékletesség, változatosság és kiegyensúlyozottság.

Mértékletesség – a kalóriatartalom nem haladhatja meg a szervezet energiafelhasználási szintjét.

Változatosság – biztosítja az élelmiszerek minden alapvető csoportjának fogyasztását (kenyér és gabonafélék, zöldségek és gyümölcsök, hús- és tejtermékek).

Kiegyensúlyozottság – az élelmiszerek csoportjainak egymáshoz viszonyított helyes aránya.

Hogy miből, és mennyit kell naponta fogyasztanotok, kiszámíthatjátok a táplálkozási piramis segítségével (28. ábra). A piramis bemutatja, hogy a különböző élelmiszerekből mennyit kell tartalmaznia a kamaszkorúak napi étrendjének. Ezért a piramis legszélesebb részén található élelmiszerekből kell legtöbbet fogyasztani, a legszűkebb helyén lévőkől kevesebbet. Az élelmiszeradagok a 29. ábrán vannak feltüntetve.



28. ábra. Az élelmiszerek fogyasztásának napi adagjai a táplálkozási piramis alapján

Élelmiszeradagok

Adagok példái

Péktermékek és darafélék:

- egy szelet kenyér
- 0,5 csésze főtt makaróni vagy kása
- 30 g zab-, rozs- vagy árpapehely
- fél zsömle (kifli vagy perec)



Zöldségek:

- egy tányér nyers, főtt, sült vagy párolt zöldség
- egy tányér nyers leveles zöldség (például káposzta)
- egy pohár zöldséglé (sárgarépa, paradicsom)



Gyümölcsök:

- egy alma, körte, narancs vagy közepes nagyságú banán
- 0,5 pohár gyümölcspüré vagy gyümölcsdeszert
- 0,5 pohár gyümölcslé



Tejtermékek:

- 1 pohár tej
- 1 pohár kefir, tejföllel savanyított tej vagy joghurt
- 40-60 g kemény sajt
- 100-150 g lágy sajt



Hús, hal, tojás, hüvelyesek és dió:

- 2-3 darab sovány hús, baromfihús, halhús
- 1 fasírt
- 1 tojás



29. ábra. Az élelmiszerek adagjai

AZ ÉLELMISZERADAG KALÓRIATARTALMA

A ti korotokban csak a légzési és egyéb funkciók fenntartására a lányoknak legalább napi 1310 kcal-ára, a fiúknak 1440 kcal-ára van szükségük. A mérsékelt mozgási tevékenység az energiaszükséglet 1000 kcal-ával, az intenzív sportolás ezt az értéket másfél, kétszeresen növeli.

Például egy kamaszkorú kosárlabdázó energiafelhasználása egy szokványos napon közel 2500 kcal, míg az edzések napján 4000 kcal. Az elhasznált energia étkezéssel gyorsan pótolható.

Mozgási tevékenység		Megfelelő kalóriatartalmú élelmiszeradagok
○ 60 perc gyaloglás ○ 20 perc futás ○ 40 perc aerobic ○ 60 perc úszás	250 kcal	○ 1 adag borscs ○ 70 g sült burgonya ○ csokoládés sütemény ○ vajas zsömle ○ vajas kenyér sajttal
○ 25 perc gyaloglás ○ 8 perc futás ○ 15 perc aerobic ○ 25 perc úszás	100 kcal	○ 1 palacsinta ○ 2 db zefír ○ 30 g perec (keksz) ○ banán ○ 100 g görög joghurt

30. ábra. A különböző tevékenységekhez szükséges kalóriát tartalmazó ételek



- A 28. és 29. ábrán látható táplálkozási piramis segítségével tervezzétek meg az étrendeteket azokra a napokra, amikor nem sportoltok!
- A 30. ábra segítségével egészítsétek ki a megtervezett étrendeteket, hogy elegendő kalóriát tartalmazzon azokra a napokra, amikor sportoltok!
- Olvassátok be a QR-kódot, és ellenőrizzétek, mennyire jegyeztétek meg az észszerű táplálkozás szabályait!

10. §. A helytelen táplálkozás következményei

- CUKORBETEGSÉG • JÓDHIÁNY
- ÉLELMISZER-ADALÉKANYAGOK
- ÉTELMÉRGEZÉSEK



A paragrafusban:

- megtudjátok, mi a cukorbetegség;
- megismeritek a jóddhiány okozta problémákat;
- megtanuljátok, hogyan kell megválasztani az élelmiszereket, és mit kell tenni ételmérgezés esetén.

CUKORBETEGSÉG

A *cukorbetegség* egyike annak a három (a másik kettő – az érelmeszesedés és a rák) betegségnek, amelyik a leggyakrabban idéz elő rokkantságot és halált. A *diabetes* görög eredetű szó, jelentése *átfolyás*, ezért az elnevezés *cukorfolyásként* is fordítható.

Az egészséges emberben a hasnyálmirigy inzulin nevű hormont termel, amely a glükózt, a vérben oldott cukrot szállítja a sejtekbe. Cukorbetegség/diabétesz megléte esetén a glükóz nem tud bejutni a sejtekbe, hanem a vérben marad, és kiválasztódik a szervezetből.

A cukorbetegségnek két típusa van.

Az I. típusú cukorbetegség inzulinhiánnyal jár: kevés vagy egyáltalán nem termelődik inzulin.

A II. típusú cukorbetegségnél a gondot az okozza, hogy az inzulin nem tud megfelelően hasznosulni a szervezetben, emiatt a cukor sem tud lebomlani. Ráadásul erre a hasnyálmirigy is rosszul reagál, és még több inzulint termel, idővel pedig kimerül, tönkremegy.

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK	VÉDELMI TÉNYEZŐK
✓ Kiegyensúlyozatlan táplálkozás	✓ Egészséges táplálkozás
✓ Elhízás	✓ Testsúly-kontroll
✓ Mozgásszegény életmód	✓ Testmozgás

31. ábra. A II. típusú cukorbetegség kockázati és védelmi tényezői



Figyeljétek meg a 31. ábrán a II. típusú cukorbetegség kockázati és védelmi tényezőit! Beszéljétek meg!

- Mit jelent az egészséges táplálkozás?
- Hogyan szabályozható a testsúly?
- Milyen hatással van a testmozgás az általános egészségi állapotra?

JÓDHIÁNY

A *jód* – mikroelem, nélkülözhetetlen az ember normális testi és pszichikai fejlődéséhez és munkaképességének fenntartásához. A jódhiány sok zavart okoz a szervezetben: golyva megjelenése (pajzsmirigy-betegség), anyagcserezavart, halláskárosodást, testi és értelmi fejlődés visszamaradását.

Kevésbé súlyos esetekben a *jódhiány* apátiát, a szellemi aktivitás csökkenését, emlékezetromlást, koncentrációzavart idéz elő. Ezért a jódhiány állami szintű problémát jelent, melynek a megoldása hozzájárul a nemzet intellektusának megőrzéséhez.

Ukrajnában természetes jódhiány figyelhető meg. A jódhiánnyal kapcsolatos problémák megelőzése érdekében több tengeri terméket kell fogyasztani – halat, tengeri káposztát, garnélát, kagylót, tintahalat.

De a legjobb választás – a jódzott só. Ugyanakkor nincs szükség a szokásosan fogyasztott só mennyiségének növelésére. Csak néhány egyszerű szabályt kell betartani.

Hogyan kell vásárolni? A jódzott só korlátozott szavatossági idővel rendelkezik – nem több, mint 6 hónapig használható. Ezért a sót csak kis kiszerelesben érdemes vásárolni, hogy még a szavatossági idő lejártá előtt felhasználhassátok. Ellenőrizzék a csomagolás épségét és száraz voltát.

Hogyan kell tárolni? A jódzott sót szorosan lezárva, száraz és sötét helyen kell tárolni. A tárolási feltételek megsértése a jódvegyületek elpárolgásához vezet.

Hogyan kell fogyasztani? Magas hőmérsékleten a jód gyorsan elpárolog. Ezért a jódzott sót közvetlenül a tálalás előtt kell az ételbe tenni.

Jódtartalmú élelmiszerek

- ☐ tengeri hal
- ☐ tengeri káposzta
- ☐ garnélarák
- ☐ tintahal
- ☐ kagyló
- ☐ egyéb tenger gyümölcsei

A jódzott só a legjobb választás.



MI OKOZHAT ÉTELMERGEZÉST

Az élelmiszerek minőségének ellenőrzését minden államban szakszolgálatok végzik. Az üzletekben, piacokon és más kereskedelmi egységekben árusított valamennyi élelmiszernek van minőségi tanúsítványa. Milyen körülmények mellett okozhatnak az élelmiszerek ételmérgezést? Leggyakrabban az ilyen akkor fordul elő, amikor:

- lejárt szavatosságú;
- helytelenül tárolt vagy feldolgozott;
- rögtönzött árusítóhelyeken vásárolt;
- hibás csomagolású, rothadt vagy penészes;
- felpuffadt konzervdobozban tárolt vagy zavaros állagú terméket;
- mérgező gombákat, bogyókat;
- alkoholos italokat fogyasztunk.



A legsúlyosabb mérgezéseket a mérgező gombák, valamint az öreg gombák és a tulajdonságaikat megváltoztató mérgezővé vált gombák okozzák. Az utóbbiakból a környezet szennyeződésének következtében egyre több fordul elő az erdeinkben. Ezért az orvosok figyelmeztetnek: *A gomba nem gyerekeknek való étel!*

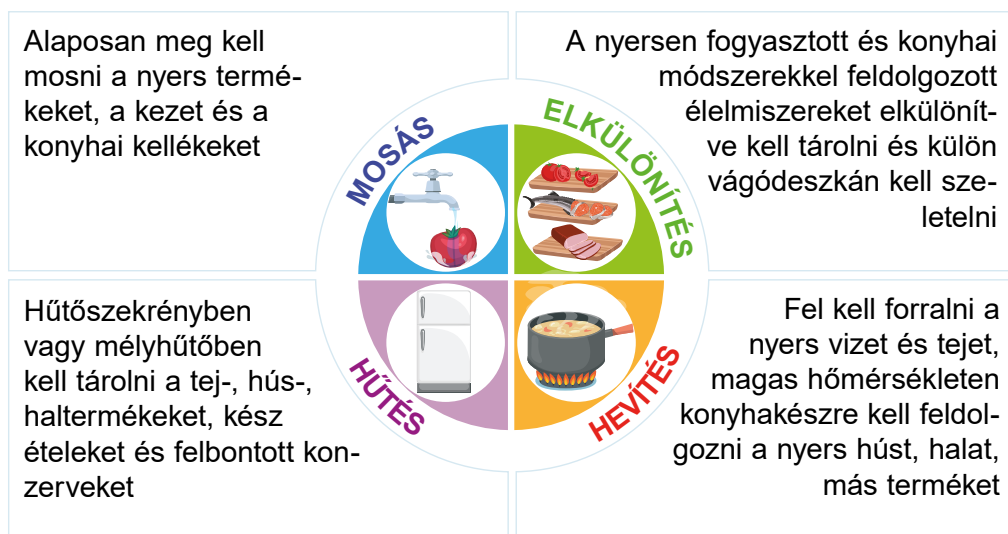
MIT KELL TENNI ÉTELMERGEZÉS ESETÉN

Roszzullét, hányinger, hasfájás, hasmenés, hirtelen beálló gyengeség, szédülés, láz, amelyek 1-4 órával a rossz minőségű élelmiszerek elfogyasztása után jelentkeznek, ételmérgezésre utaló tünetek.

Az első tünetek megjelenése után ki kell hívni a mentőt. Az orvosok kiérkezéséig meg kell inni 5-6 pohár forralt vizet és hányást kell előidézni. Mindenkinél alkalmazni kell a megelőző intézkedéseket, aki romlott ételt evett.

AZ ÉLELMISZEREK FELDOLGOZÁSÁNAK ÉS TÁROLÁSÁNAK SZABÁLYAI

Tudtad, hogy a nagyon jó minőségű élelmiszerektől is meg lehet betegedni, ha nem szakszerűen dolgozzák fel vagy tárolják őket? A megbetegedéseket a kórokozó mikroorganizmusok okozzák. Jegyezzetek meg négy cselekvési módszert, amelyek segítenek elkerülni a termékek mikroorganizmusokkal való szennyeződését: *megmosni, elkülöníteni, hűteni és hevíteni* (32. ábra).



32. ábra. Az élelmiszerek feldolgozásának és tárolásának szabályai



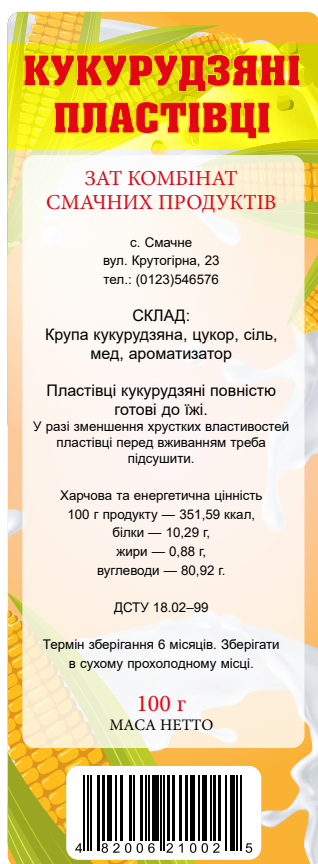
Olvassátok be a QR-kódot, és ellenőriztétek, mennyire jegyeztétek meg az élelmiszerek feldolgozásának és tárolásának szabályait!

MIT ÁRUL EL A CSOMAGOLÁS

A hatodikos Maxim talált egy élénk színű csomagot és magával vitte. A szünetben az osztálytársait is megkínálta a zacskóban lévő golyókkal, majd maga is evett belőlük. Néhány gyerek lenyelte a golyókat azelőtt, hogy rájött volna, hogy nem édesség esznek. Lefolyótisztító szer volt. Akik megették, a nyelőcsövük és gyomruk égési sérülést szenvedett.

Bizonyára láttatok már termékeket csomagolásban: édességet, kekszet, fagylaltot. De mit kell tenni, mielőtt megvásárolnátok a terméket, talán megkóstolni? Figyelmesen meg kell vizsgálni a csomagolást és megkeresni rajta az összes szükséges információt (33. ábra).

A kötelező információk hiánya azt jelzi, hogy a termék hamis vagy rossz minőségű. Veszélyes elfogyasztani, ételmérgezést okozhat.



A termék neve

A gyártó neve és címe

A termék összetétele. Figyeljétek meg az összetevők listáját. Előfordulhat, hogy a termék mesterséges színezékeket vagy ízfokozót tartalmaz. Az ilyen terméket nem ajánlatos naponta fogyasztani.

Táp- és energiaérték

Tárolási feltételek: milyen hőmérsékleten és páratartalom mellett kell tárolni.

Szavatossági idő. A csomagoláson feltüntetik az értékesítés végső idejét vagy az előállítás és a tarthatóság dátumát.

A termék tömege (térfogata). A nettó tömeg, a csomagolóanyag nélküli súlyt jelenti, a bruttó – a csomagolással együttes súlyt.

Vonal kód. Vonalak és számok sorozata, amely lehetővé teszi a gyártó ország megállapítását az első számok alapján. Ukrajna kódja: 482.

33. ábra. Az élelmiszertermékek csomagolásán kötelezően feltüntetett információk



Felnőttekkel közösen elemezzétek valamely termék csomagolását! Keressétek meg rajta az összes kötelező információt! Beszéljétek meg, milyen információk a legfontosabbak az egészséges táplálkozáshoz!

ÉLELMISZER-ADALÉKANYAGOK

Az *élelmiszer-adalékanyagok* olyan anyagok, melyeket az élelmiszerekhez adnak hozzá, hogy javítsák vagy megőrizzék tulajdonságaikat. Európában az élelmiszer-adalékanyagokat számkóddal és E betűvel jelölik (34. ábra). Ezeket a következő céllal használják:

- az élelmiszerek tápértékének megőrzése;
- a termékek vonzóbbá tétele;
- az élelmiszerek eltarthatósági idejének meghosszabbítása;
- az élelmiszer-alapanyagok feldolgozásának megkönnyítése;
- a költségek csökkentése és a termékek előállításának csökkentése.

Vannak azonban veszélyes élelmiszer-adalékanyagok is. Az ilyen adalékanyagokat tartalmazó termékek gyakori fogyasztása allergiás reakciókhoz, fokozott zsírfelszívódáshoz, anyagcsere-zavarokhoz, rákhoz, máj- és vesekárosodáshoz vezethet.

E 100–E 199 színezék	➡ megőrzik vagy erősítik a termék színét
E 200–E 299 tartósítószer	➡ az eltarthatóság idejét hosszabbítják, a mikroorganizmusoktól és gombáktól óvnak
E 300–E 399 antioxidánsok	➡ csökkentik az oxidációt, növelve ezzel az eltarthatóság időtartamát
E 400–E 499 stabilizálók	➡ állagjavítók
E 500–E 599 emulgeálók	➡ homogén keveréket hoznak létre olyan termékekből, amelyek nem keverednek egymással, mint például a víz és olaj
E 600–E 699	➡ íz- és illatfokozók

34. ábra. Az élelmiszer-adalékanyagok osztályozása



A QR-kód segítségével látogassatok el az élelmiszer-adalékanyagokról szóló weboldalra!

- Mondjatok példákat ártalmas élelmiszer-adalékanyagokra!
- Elemézzétek bármely termék összetételét ártalmas élelmiszer-adalékanyag jelenlétére!

11. §. Személyi higiénia

- HIGIÉNIA • A HIGIÉNIA ESZKÖZEI
- FOGSZUVASODÁS



A paragrafusban:

- felidézitek, miért fontos a higiénia az egészség szempontjából;
- megtudjátok, milyen helyzetekben kell kezet mosni;
- megtanuljátok, milyen sajátosságai vannak a személyi higiénia-nak sportoláskor;
- megtanuljátok, hogyan kell helyesen ápolni a szájüregeteket.

TISZTASÁG ÉS EGÉSZSÉG

Mikroorganizmusok milliárdjai vesznek bennünket körül. Többségük nem veszélyes az emberekre, vannak olyanok azonban, amelyek betegségeket okozhatnak. Régen az emberek semmit nem tudtak erről, ezért számos fertőző betegségtől szenvedtek, amelyek járványos megbetegedéseket okoztak városokban, országokban, sőt kontinenseken is terjedtek. Nagyon sok áldozatot követeltek.

A mikroszkóp felfedezésével az emberek rájöttek, hogy a láthatatlan világból származó számos veszélyt víz és szappan használatával el lehet kerülni. Ekkor jött létre az orvostudomány egyik ágazata, a *higiénia*.

Szabályokat dolgoztak ki, amelyek jelentősen csökkentették a fertőző betegségek terjedését a kórházakban, valamint ajánlásokat arra vonatkozóan, hogyan védekezzünk a mindennapi életben. Ezek a személyi higiénia szabályai, melyeket mindenkinek ismernie és be is kell tartania.

Testünk tisztán tartásában számos higiéniai eszköz segít (35. ábra).



35. ábra. A személyi higiénia eszközei és készítményei



- Tartsatok ötletbörzét! Nevezetek meg minél több személyi higiéniai eszközt és készítményt! Írjátok fel mindet a táblára!
- Címkezzétek fel **A** betűvel az arcápoláshoz használt eszközöket és készítményeket, **H**-val a hajápoláshoz, **Sz**-szel a szájápoláshoz, **K**-val a körömápoláshoz, **E**-vel az egész test ápolásához szükséges eszközöket és termékeket!
- Határozzátok meg, közülük melyik szolgálja a személyes higiénéet, és melyiket oszthatjátok meg barátaitokkal! Miért?
- Felnőttek segítségével válasszátok ki azokat a higiéniai készítményeket, amelyek a legmegfelelőbbek számotokra!

KÉZÁPOLÁS

Bizonyára már hallottatok a *piszkos kéz* betegségeiről – a gyomorrontásról, vérhasról, hepatitisz A-ról (sárgaságról) és másokról. Azért nevezik őket így, mert a fertőzés általában a koszos kézről kerül be a szervezetbe. Minden nap megérintünk olyan dolgokat, melyeken betegségek kórokozói lehetnek.

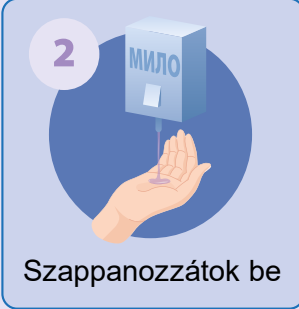


- Tartsatok ötletbörzét, és nevezzetek meg olyan helyzeteket, amelyekben fertőzés kerülhet a kezetekre!



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videón, hogyan kell helyesen kezet mosni!
- A 36. ábra mintájára gyakoroljátok a helyes kézmosást!

A HELYES KÉZMOSÁS MENETE

 1 Vizezzétek meg	 2 Szappanozzátok be	 3 Dörzsöljétek össze
 4 Öblítsétek le	 5 Töröljétek meg	 6 Zárjátok el a vizet

A 20 másodpercig tartó kézmosás megvéd a fertőzésektől!

36. ábra. Hogyan kell helyesen kezet mosni

BŐRÁPOLÁS

A bőr testünk legnagyobb szerve. Sok funkciót lát el. A bőrben lévő receptoroknak köszönhetően érezzük a tapintást, a meleget, hideget, fájdalmat.

A mikroorganizmusok meleg és nedves környezetben érzik a legjobban magukat és általában gyulladást okoznak. Ennek megakadályozása érdekében naponta kell tisztálkodni és tiszta fehérneműt felvenni.

Ha nincs lehetőség a zuhanyzásra, akkor ideiglenesen nedves törülőkendőt lehet használni. Válasszatok olyat, ami az egész testre alkalmas. Amikor utazásra készültök, vigyetek magatokkal egy nagy csomag törülőkendőt, mivel nem ismeretes, hogy lehetőségetek lesz-e a mosakodásra.



HOGYAN KELL HELYESEN MOSAKODNI

- ☐ Először nyissátok meg a hidegvizet, majd a meleget.
- ☐ Zárjátok el fordított sorrendben.
- ☐ Mindig fentről lefelé szappanozzátok magatokat: először az arcot, majd a karokat és a törzset, végül az lábakat.
- ☐ Fontos megmosni azokat a testrészeket, ahol baktériumok halmozódhatnak fel.

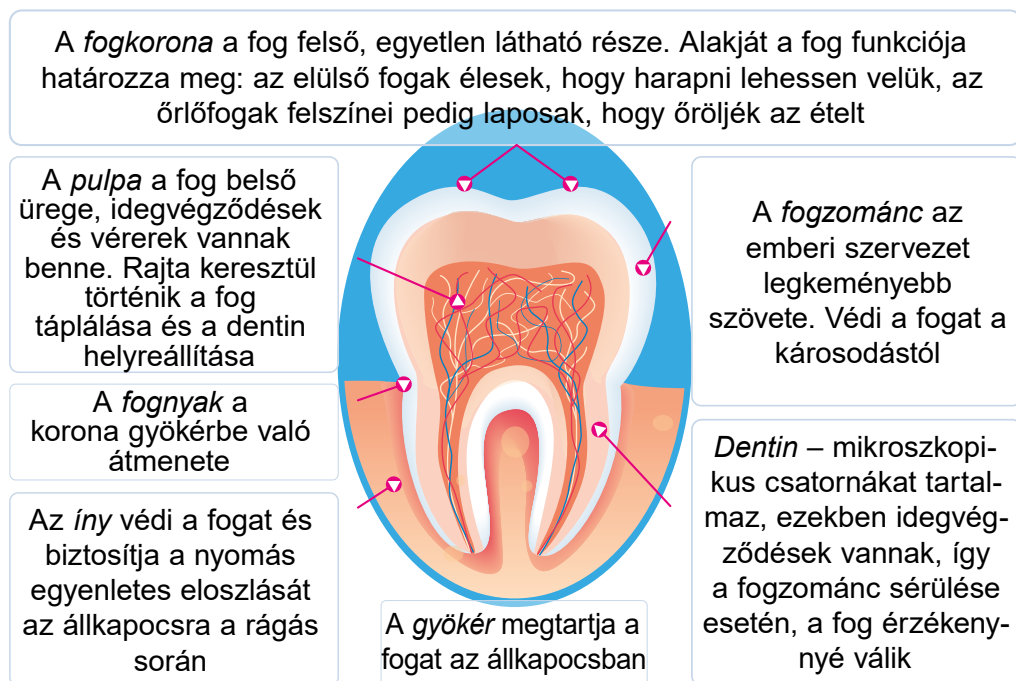
Nyáron védeni kell a bőrünket a leégéstől, télen pedig a fagyástól. A szabad bőrfelületen (kéz, ajak, orca vagy áll) a szélnek való kitettség miatt apró repedések és gyulladás alakulhat ki. Ennek megelőzése érdekében télen ne felejtsetek el kesztyűt viselni, és használjatok ajakbalzsamot és arcvédő krémet (37. ábra).



37. ábra

A SZÁJJÜREG HIGIÉNIÁJA

A személyi higiénia fontos része a teljes szájüreg, a fogak és az íny ápolása. A legnagyobb problémát a szájban lévő lepedék okozza. Olyan baktériumokat tartalmaz, amelyek savakat termelnek rögtön az evés után. A sav elpusztítja a fogzománcot és *fogszuvasodást* okoz.



38. ábra. A fog szerkezete



Ismerkedjete meg a fog szerkezetével (38. ábra)! Beszéljétek meg!

- Melyik az emberi szervezet legkeményebb szövete?
- Miért eltérő a fogak alakja?
- Milyen részek védik a fogat a sérüléstől?

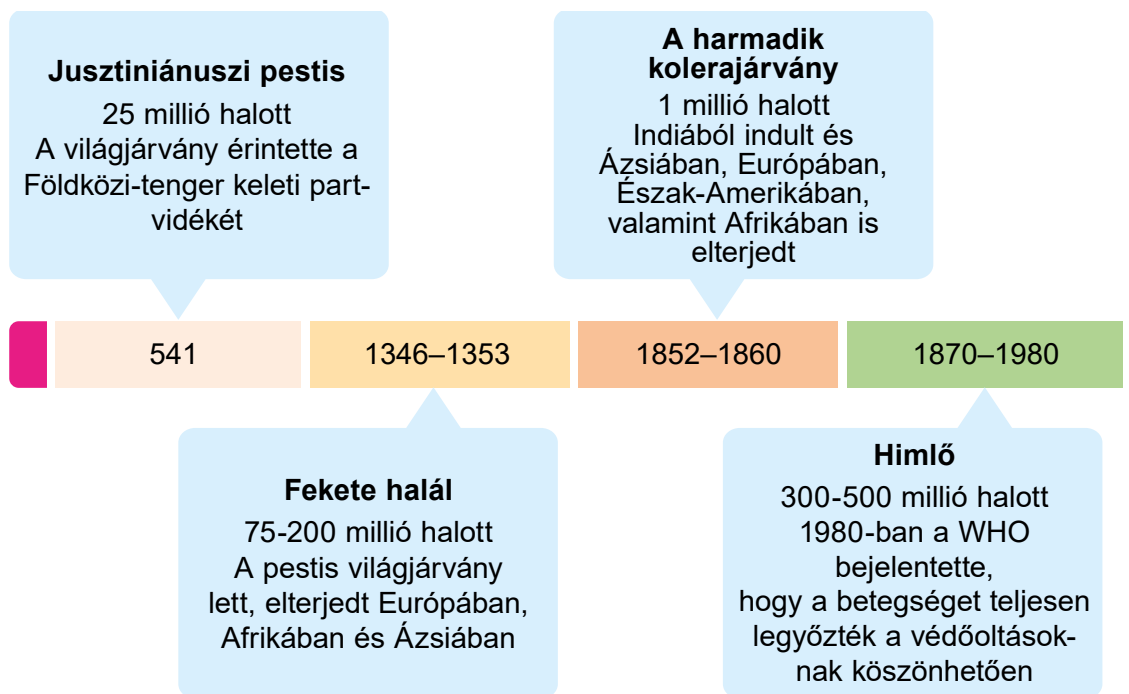


Dolgozzatok párban! Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjete meg a szájaápolás algoritmusával! Beszéljétek meg!

- Milyen fogápolási termékeket használtok, és melyeket nem?
- Milyen műveleteket végeztek helyesen, és melyeket nem?

12. §. A fertőző betegségek megelőzése

- JÁRVÁNY (EPIDÉMIA)
- VILÁGJÁRVÁNY (PANDÉMIA)
- ENDEMIKUS BETEGSÉGEK



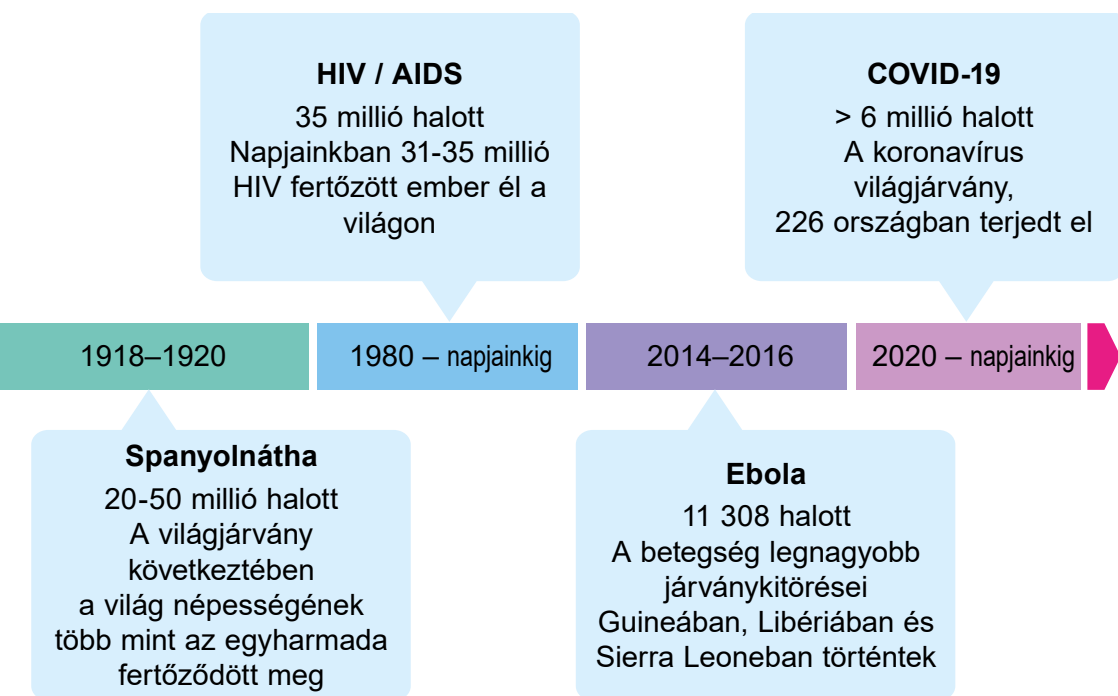
A paragrafusban:

- megismerkedtek a veszélyes fertőzésekkel;
- megtudjátok, hogyan lehet csökkenteni a tuberkulózis vagy a koronavírus fertőzésének kockázatát;
- megvizsgáljátok a védőoltásokkal kapcsolatos információforrásokat.

JÁRVÁNYOK ÉS FERTŐZŐ BETEGSÉGEK AZ EMBERISÉG TÖRTÉNETÉBEN

Epidémiáról (járványról) akkor beszélünk, ha a betegség nem terjed túl egy ország határán. Amikor áttérjed más országokra és kontinensekre, akkor világjárvánnyá (*pandémiává*) válik. Azt a betegséget viszont, amelyet nem sikerült leküzdeni és időről időre fellángol, *endémiának* nevezzük.

Az emberiség számos olyan epidémiát és pandémiát élt át, amely milliók életét követelte. Szerencsére egyes betegségek, mint például a himlő már eltűnt. Sajnos azonban újabb veszélyes betegségek jelennek meg.



- Nézzétek meg a 68-69. oldalon lévő idővonalat! Mely betegségekről hallottatok már? Melyik követelte a legtöbb emberéletet?
- Olvassátok be a QR-kódot, töltsétek le a sablonokat, és készítsétek ti is idővonalat!

MEGELŐZŐ VÉDŐOLTÁSOK

Számos halálos betegséget sikerült legyőzni a védőoltásoknak köszönhetően. Ha a lakosság jelentős része be van oltva / átesett a fertőzésen, akkor kollektív immunitás alakul ki. Ez megvédi azokat az embereket is, akiket nem lehet beoltani különböző ellenjavallatok miatt. Ennek köszönhetően a betegség végül teljesen eltűnhet.

Sajnos még mindig sok hamis mítosz él a vakcinákkal kapcsolatban, és vannak emberek, akik elutasítják a védőoltást maguk és gyermekeik számára. Ezért fordulnak elő még most is olyan, egykor felszámolt betegségek járványkitörései, mint a gyermekbénulás. Éppen emiatt fontos minden információt elemezni és csak megbízható forrásokból tájékozódni.



39. ábra. A védőoltással kapcsolatos információforrások



Alkossatok 3 csoportot!

- Osszátok szét a javasolt információforrásokat a védőoltásokról (39. ábra)!
- Számoljatok be arról, amit megtanultatok!
- Megbízhatónak tekinthetők-e ezek az információforrások? Miért?
- Milyen más hiteles, az egészségüggyel kapcsolatos információforrásokat tudtok még javasolni?

HIV ÉS AIDS

A HIV-vírus az immunrendszer gyengítésével támadja meg az emberi szervezetet, szó szerinti jelentése humán (emberi) immundeficiens (immunrendszert gyengítő) vírus. A fertőzés éppen ezért nemcsak egy szervet érint, hanem az egész szervezetet. Ha nem kezelik, akkor az AIDS kialakulásához vezet.

A HIV / AIDS már több évtizede világjárvány (pandémia). Legyőzése érdekében fontos az állami és a civil szervezetek, valamint az egyes emberek összefogása.

Az állam biztosítja az ellenőrzött véradást és a sterilitást a kórházakban, ingyenes HIV-tesztelést végez. Több tízezer HIV-pozitív ember kap életét meghosszabbító kezelést. Terhes nők olyan kezeléshez jutnak, amely növeli esélyét annak, hogy egészséges gyermeket hozzanak világra.

Figyeljétek meg a 40. ábrát, és határozzátok meg, hogyan terjed a HIV-fertőzés! Mondjatok példákat olyan helyzetekre, ahogyan a HIV-fertőzés nem terjed!

A HIV-fertőzés terjedése:

- ☐ a nem steril tűk, fecskendők, tetováló és piercing eszközök használata útján
- ☐ fertőzött vér átömlesztése vagy szervek átültetése során
- ☐ HIV-pozitív anya gyermekének a terhesség és a szülés alatt
- ☐ szexuális kapcsolat során

A HIV-fertőzés nem terjed:

- ☐ levegő, víz, élelmiszerek útján, ruházat, edények, ágynemű által
- ☐ tüsszentés, köhögés útján
- ☐ kézfogás, ölelés, baráti puszi által
- ☐ közös WC, fürdőkád használatakor, uszodában
- ☐ szűnyogcsípés által

40. ábra. A HIV-fertőzés terjedésének útjai



- Olvassátok be a QR-kódot, a HIV-ről és AIDS-ről szóló mítoszokat és tényeket olvassátok el!
- A QR-kód segítségével értékeljétek a vér útján terjedő fertőzés kockázatát különböző helyzetekben!

TUBERKULÓZIS

A *tuberkulózis* (tbc) a második, a legtöbb halálos áldozatot szedő betegség a HIV-fertőzés után. Ukrajnában 1995-ben kezdődött a tuberkulózisjárvány és a mai napig tart. A tuberkulózis fertőző, beteg emberről, beteg állatról terjed az egészséges emberre.

Amikor a beteg köhög, tüsszent, beszél, a nyállal együtt a levegőbe kerülnek a tuberkulózis kórokozói. Az egészséges személy belelegezheti ezeket, és megfertőződhet.

Megfertőződhetünk tuberkulózisban szenvedő állatoktól is. Például, ha forralatlan tejet iszunk, vagy ha beteg állatokat gondozunk: etetjük, itatjuk őket, az istállót takarítjuk stb.

Sok ember szervezetében benne vannak a tuberkulózis kórokozói. Ha egészséges életmódot él az ember, azon van, hogy ne fázzon meg, akkor nincs ok az aggodalomra. Ha erős az immunrendszer, ellenőrzés alatt tartja a fertőzést, és az ember nem betegszik meg (41. ábra).

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK	VÉDELMEZŐ TÉNYEZŐK
✓ Rossz szokások, stressz	✓ BCG oltás
✓ Krónikus megbetegedések	✓ Egészséges életmód
✓ A higiénia szabályainak be nem tartása	✓ A higiénia szabályainak betartása

41. ábra. A tuberkulózis kockázati és védelmi tényezői



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

- Milyen formái vannak a tuberkulózisnak? Ezek miben különböznek?
- Milyen tünetei vannak a tuberkulózis nyílt formájának?
- Miért veszélyesebb a tuberkulózis zárt formája?
- Milyen tényezők növelik a tuberkulózis kialakulásának kockázatát?

Olvassátok el a tuberkulózissal kapcsolatos mítoszokat és tényeket!

KORONAVÍRUSOS MEGBETEGEDÉS

2019-ben a kínai Wuhanban mutatták ki először a koronavírusos megbetegedést. Azóta az egész világon elterjedt. Még azokban az országokban is, ahol már legyőzték a betegséget, a vírus folyamatos mutálódása (változása) miatt újabb emberek betegednek meg.

A védőoltás fontos szerepet játszik a koronavírus-fertőzés megelőzésében. Segít megelőzni a betegség terjedését és fokozatosan feloldani a karanténra vonatkozó intézkedéseket.

Szerencsére a koronavírus mutálódott, az új változatai már nem annyira veszélyesek. Ezért egyes országok már feloldották a karantént és a lakosság kötelező védőoltását.

Hidegrázás



Fejfájás



Fáradtság



Tüsszentés



Torokfájás



Egyéb tünetek

Köhögés, rekedt hang

Hidegrázás vagy reszketés, láz

Szaglás és / vagy ízlelés elvesztése / tompulása

42. ábra A leggyakrabban jelentkező tünetek koronavírusos betegeknél



Figyeljétek meg az infografikát (42. ábra), és nevezzétek meg a leggyakrabban előforduló koronavírus tüneteket! Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a koronavírusról és az ellene való védekezésről szóló videót! Beszéljétek meg!

- Hogyan kell viselkednie annak, aki koronavírussal fertőződött?
- Mikor kell orvosi segítséget kérni?
- Hogyan csökkenthető a koronavírussal való fertőzés kockázata?

Értékelem eredményeimet az 1. fejezet anyagából

Tudom, hogyan befolyásolja a táplálkozás az egészséget.



Ismerem a főbb tápanyagokat és azok forrásait. 

Ismerem az egészségtelen táplálkozás következményeit.



El tudom magyarázni az egészséges táplálkozás alapelveit.



Tudom, hogyan válasszam ki a megfelelő kalóriatartalmú ételek

adagjait különböző típusú fizikai aktivitáshoz. 

Tudom, milyen szükséges információkat kell tartalmaznia az

élelmiszerek csomagolásának. 

Ismerem az élelmiszerek tárolásának és kezelésének szabályait.



Tudom, mit kell tennem, ha ételmérgezés jeleit tapasztalom.



Tudok higiéniai termékeket és tárgyakat választani. 

Tudom, hogyan kell kezet mosni, zuhanyozni és fogat mosni.



Tudom, hogyan védekezhetek a fertőző betegségekkel szemben.



Felismerem a védőoltásokkal kapcsolatos megbízható információfor-

rásokat. 

2. fejezet. Pszichikai és lelki egészség

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



13. §. A serdülőkorúak fejlődése

- TESTI FEJLŐDÉS
- PSZICHIKAI FEJLŐDÉS • SZÜKSÉGLETEK



A paragrafusban:

- megtudjátok, miben különbözik az ember fejlődése más élőlények fejlődésétől;
- tudatosítjátok, hogy a változás természetes jelenség, és minden ember rendelkezik a saját biológiai változások naptárával;
- megfigyelitek az emberi szükségletek fejlődését.

A SERDÜLŐKORÚAK TESTI FEJLŐDÉSE

10-13 éves lányok

Testmagasság 140-161 cm

Testsúly 32,2-50,8 kg

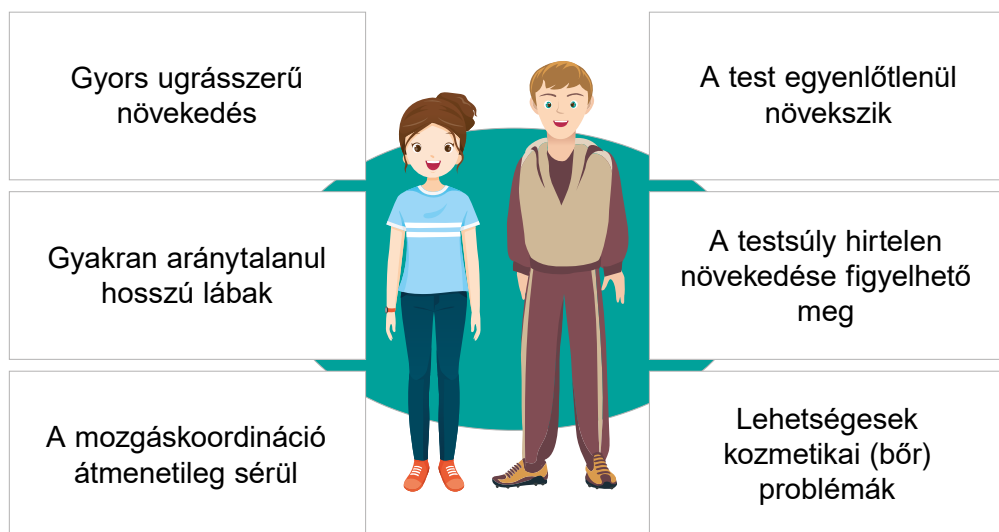
10-13 éves fiúk

Testmagasság 140-157 cm

Testsúly 31,5-51,7 kg

A testi fejlődés változást jelent az ember magasságában, testsúlyában, testarányaiban és testének működésében. A 10 és 13 év közötti időszakot *korai serdülőkornak* nevezik. A fiúknál ez egy-két évvel később kezdődik, mint a lányoknál.

A korai serdülőkori kezdetére jellemző a testtömeg bizonyos növekedése. Ettől nem kell megijedni, mivel a szervezetek így készül fel az ugrásszerű növekedésre, amelynek során eltűnik a felhalmozódott tartalék. Egy év alatt ugyanis 8-10 cm-t is nőhetnek.



43. ábra. Testi fejlődés a korai serdülőkori korban



Mérjétek meg a magasságotokat és a testsúlyotokat! Olvassátok be a QR-kódot, és számítsátok ki a testtömegindexeteket! Ne aggódjatok, ha eredményeitek kissé eltérőek. Mindenki saját biológiai fejlődési naptárral rendelkezik. Ez genetikailag kódolva van, és ezen naptár alapján inkább a szüleitekhez hasonlítotok, nem pedig az osztálytársaitokhoz vagy más kortársaitokhoz.

A SERDÜLŐKORÚAK PSZICHIKAI FEJLŐDÉSE

A gyors változások időszakába léptek. Nemcsak a testmagasságotok változik meg, hanem a testarányaitok és az alakotok is. Az érzelmi állapototokban is változások történnek.

Egyes serdülőkorúak szoronganak, másokra gyakori hangulatváltozás jellemző. Kortársaitok többségét az foglalkoztatja, hogy minden rendben van-e velük. Egyesek azt gondolják, hogy nagyon gyorsan nőnek, mások úgy vélik, hogy nagyon lassú a növekedésük, megint mások szerint semmi nem úgy történik az esetükben, mint más embereknél.

Jegyezzétek meg, hogy ezek a fiziológiai és érzelmi változások teljes mértékben normálisak és természetesek. Az a tény, hogy mindenkinél másképpen történik, nem ad okot az aggodalomra vagy gúnyolódásra azokon, akik gyorsabban vagy lassabban fejlődnek, mint mások.



44. ábra. ábra. A korai serdülőkorúak pszichikai fejlődése



Kérdezzétek meg a szüleiteket, milyen volt a serdülőkoruk! Mi érdekelte és izgatta őket a leginkább, hogyan érezték magukat? Melyik szülőre hasonlítotok jobban?

SZÜKSÉGLETEK

Most beszéljünk a szükségleteinkről. Hogy megértsétek, miről van szó, nézzétek meg a 45. ábrát, amelyen a szükségletek piramisa van ábrázolva.

Sok ember még mindig meg van győződve arról, hogy a saját szükségleteivel csak az egoisták törődnek. Azt mondják, a jó embernek, csak másokkal kellene törődnie. Talán az ismerőseitek között is vannak, akik így gondolják. De ez nagy tévedés. Ugyanis, aki nem törődik a saját szükségleteivel, az soha nem fogja sem fizikailag, sem lelkileg sikeresnek érezni magát.



45. ábra. Emberi szükségletek (A. Maslow-féle szükségletpiramis nyomán)



Használjátok a QR-kódon elérhető űrlapot, írjátok le, mit szerettek enni, milyen ruhákat viseltek, hogyan szerettek pihenni, kivel barátkoztok és kiben bíztok! Elemezzétek, hogy milyen szükségleteiteket elégítettétek így ki!

A SZÜKSÉGLETEK FEJLŐDÉSE

Az életkor előrehaladtával változnak az emberek szükségletei, mivel életük különböző szakaszaiban más-más táplálékra, pihenésre, játékokra, munkaeszközökre stb. van szüksége. Szociális igényei is változnak.

Bizonyos életkorban az egyes szükségletek kielégítése elsődleges. Például a csecsemő számára fontos, hogy jól táplálják, gondoskodjanak róla és szeressék. Ettől biztonságban érzi magát és egészségesen fejlődik.

Idővel a gyermeket elkezdi érdekelni a körülötte lévő világ, felfedezi a lakást, a játékokat és azt, hogy mit lehet velük csinálni.

6 éves koruk körül a gyermekeknek már megvan a tanulási igényük, érdeklődnek a könyvek, a ceruzák és más iskolai eszközök iránt, vágnak az iskolába. Az iskolában arra törekszenek, hogy sikereket érjenek el, jó jegyet kapjanak és a tanár dicsérje meg őket.

Serdülőkorban a tanulás még mindig fontos, de egyre nagyobb szükség van a barátokra, a velük való kommunikációra, a megbecsülésük és elismerésük kiérdemlésére.

Miért fontos a saját szükségletekkel való törődés

- Megtanuljátok érteni a saját vágyaitok valós okait.
- Jobban meg tudjátok magyarázni saját érzéseiteket.
- Jobban megértitek mások érzeit és vágyait.
- Ha köztetek és egy másik ember között konfliktus alakul ki, könnyebben tudtok majd mindkettőtök számára elfogadható megoldást találni.



- Készítsetek idővonalat életetek legfontosabb eseményeiről! Kérdezzétek meg szüleiteket, mikor kezdtetek el járni, beszélni, mi volt az első szavatok stb.! Emlékezzetek vissza azokra az időkre, amikor megváltoztak a szükségleteitek!
- Melyek a családotok többi tagjának – szüleiteknek, testvéreiteknek – a szükségletei?
- Milyen különleges szükségletei vannak az idősebb embereknek, például a nagyszüleiteknek? Hogyan tudtok nekik segíteni?

14. §. Önértékelés és az egészség

- ÖNÉRTÉKELES • CÉL
- RÖVID TÁVÚ CÉLOK
- HOSSZÚ TÁVÚ CÉLOK



A paragrafusban:

- felidézitek, mi az önértékelés;
- megtudjátok, hogyan alakul ki az önértékelés, hogyan hat az ember viselkedésére és egészségére;
- gyakoroljátok a cél kitűzésének és elérésének készségét.

MIBŐL ÁLL, ÉS HOGYAN ALAKUL KI AZ ÖNÉRTÉKELÉS

Az önértékelés – az ember önmagához való viszonyát jelenti.

Az *önbecsülés* azt jelenti, hogyan értékeljük magunkat különböző helyzetekben: az iskolában, sportban, a barátokkal való kommunikációban. Például: tekinthetünk magunkra jó sportolóként, de nem

vagyunk elég jó szakácsok.

Amikor kicsik voltatok, a felnőttek véleménye alapján döntöttek. Próbáljátok meg felidézni: ha megdicsérték, akkor jónak éreztétek magatokat, és ha megszidtak, akkor rossznak.

Később elkezdtek önálló következtetéseket levonni, összehasonlítjátok magatokat más veletek egykorú gyerekekkel, saját tapasztalatokat gyűjteni sikereitek és kudarcaitok alapján.

Megkülönböztetünk *túlbecsült*, *alulértékelt* és *megfelelő (adekvát)* önértékelést. Az, akit indokolatlanul dicsérnek, akinek megengedik, hogy azt tegye, amit akar, annak túlbecsült lehet az önértékelése, és úgy érezheti, hogy ő a legjobb, és fölényes lehet másokkal szemben.

Valakire viszont kevés figyelmet fordítanak, vagy túlzott követelményeket állítanak vele szemben. Ez alulértékelt önértékeléshez vezethet. Aki viszont, becsüli és reálisan értékeli önmagát, megfelelő (adekvát) önértékeléssel rendelkezik.



41. ábra. Az önértékelés fajtái

HOGYAN HAT AZ ÖNÉRTÉKEKELÉS AZ EMBER VISELKEDÉSÉRE ÉS EGÉSZSÉGÉRE

Régóta megfigyelt tény: ahogyan az ember önmagához viszonyul, úgy is viselkedik. A legjobb, ha megfelelő (adekvát) önértékeléssel rendelkeztek – tiszteld magad és értékeld reálisan saját képességeidet.

A tudósok megfigyelték, hogy...

- Azok a gyerekek, akiknek jó az önmagukhoz való viszonya, nyugodtabbak, mint azok, akik a hiányosságaikra és kudarcaikra koncentrálnak.
- Tisztában vannak saját értékeikkel, és ezért kevésbé aggódnak az őket ért kritikáktól és kudarcoktól.
- Reális célokat tűznek ki, és általában el is érik azokat.
- Az ilyen gyerekek barátságosak, jó a kapcsolatuk a felnőttekkel és kortársaikkal.
- Azok a serdülőkorúak, akik megfelelő (adekvát) módon értékelik magukat, kevésbé hajlamosak indokolatlan kockázatokra, dohányzásra, alkoholfogyasztásra, bűnözésre.



47. ábra. A *Nagyszerű vagy!* nevű játék



Játsszátok el a *Nagyszerű vagy!* játékot (47. ábra)! Álljatok körbe! Egymás után mondjátok el, hogy mit tanultatok meg, vagy milyen sikereket értetek el, például: *Nemrég tanultam meg kerékpározni*. Mindenki kórusban mondja: *Nagyszerű vagy!* és felfelé tartják a hüvelykujjukat.

HOGYAN NÖVELJÜK ÖNÉRTÉKELÉSÜNKET

Most lehetőségetek van új önfejlesztő projektbe kezdeni. Ez egy vagy több kitűzött célból áll (48. ábra), amelyeket ti választatok magatoknak. Az alábbi tanácsok segítenek a projekt megvalósításában, amin dolgozni fogtok a félév során vagy a tanév végéig.

Hogyan válasszunk célt

- **Válasszátok ki azt, amit a leghamarabb szeretnétek megváltoztatni magatokban, nem pedig valamikor a távoli jövőben.** Ne tűzzetek ki olyan célt, hogy Ukrajna elnöke vagy olimpiai bajnok szeretnétek lenni, lehet, hogy elérhető, de csak nagyon hosszú távon.
- **Válasszátok azt, amihez megvannak az erőforrásaitok (képességek, idő, hely, segítség a felnőttek részéről).** Nem érdemes olyan célt választani, ami komoly anyagi kiadással jár vagy sokáig tart a megvalósítása.
- **Válasszátok azt, amelyik szakaszonként is megvalósítható.** A legjobb módszer a célok elérésében a kis lépésekkel történő előrehaladás, egyik győzelemtől a másikig.
- **Válasszátok azt, amelynek a megvalósításában elért haladás mérhető** – érdemjegyekkel, kilogrammokkal, oldalszámmal.
- **Válasszátok azt, amit ténylegesen szeretnétek, ami sikerérzetet okoz és javítja önértékeléseteket.**



Testsúlycsökkentés
(fogyás)



Javítani az angol
érdemjegyeken



Megtanulni egy
dalt a gitáron



Eloolvasni egy
vastag könyvet

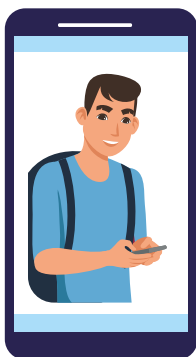
48. ábra. Célok példái



Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a gyakorlatot a rövid és hosszú távú célok meghatározására!

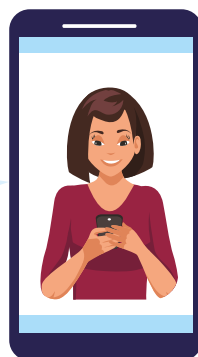
Útban a célotok felé

- Hangolódjatok rá a sikerre! Higgyetek abban, hogy meg tudjátok csinálni! Képzeljétek el, milyen jó érzés lesz, amikor eléritek a célotokat!
- Gondoljátok meg, kitől kaphattok tanácsot és segítséget! Forduljatok hozzájuk!
- Értékeljétek eredményeiteket mindennap!
- Ne féljete a hibáktól és kudarcoktól! Ha valami nem sikerülne, fogjátok fel lehetőségként, hogy változtassatok a terveiteken, és próbáljátok meg újra!
- Dicsérjétek meg magatokat minden elért sikerért. Gondoljátok rá úgy, mint egy méltó jutalomra a kemény munkáért, türelemért és akaraterőért. Az olyan ember, aki nem szereti magát, hajlamos leértékelni az eredményeit, és úgy gondolja, hogy azok véletlenek. Tehát, amint rosszat gondolsz magadról, emlékezz arra, hogy mit tettél jól, miért dicsérték meg.



Hurrá! Befejeztem a regényt!
Mi lenne, ha elmennénk ma
moziba?

Gratulálok! Én is befejezem
ma, már az utolsó oldalakon
tartok.
Ünnepeljünk meg!



Olvassátok be a QR-kódot, és nyomtassátok ki az űrlapokat!
Kezdjétek el az önfejlesztési projekt teljesítését!

15. §. Döntéshozatal

- EGYSZERŰ DÖNTÉSEK
- MINDENNAPOS DÖNTÉSEK
- ÖSSZETETT DÖNTÉSEK



A paragrafusban:

- megtudjátok, miért kell megtanulnotok döntéseket hozni;
- megtanuljátok, mi a különbség az egyszerű, mindennapos és az összetett döntések között;
- megtanuljátok, hogyan kell megfontolt döntéseket hozni a *jelző-lámpa-szabály* segítségével.

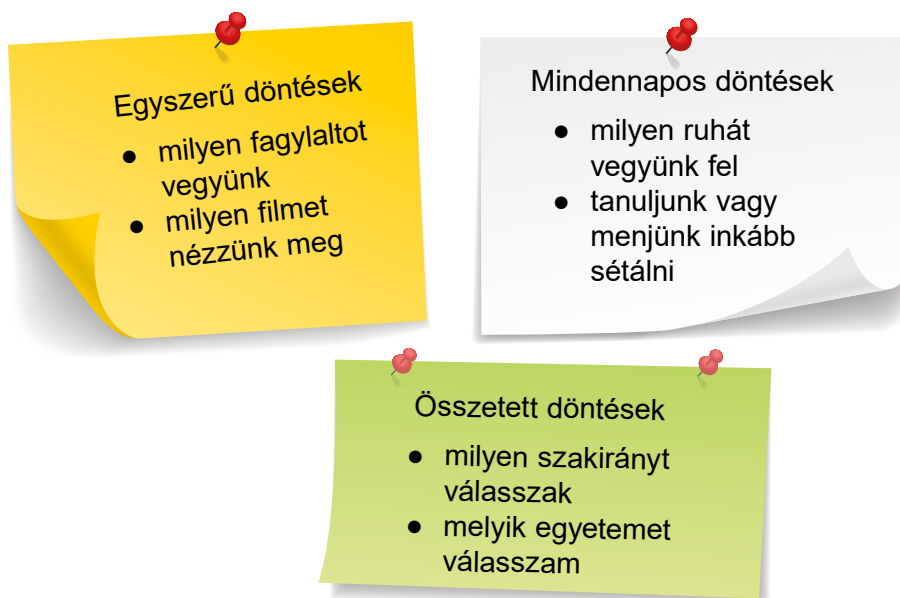
MILYENEK LEHETNEK A DÖNTÉSEK

Amikor kicsik voltatok, a döntések többségét a felnőttek hozták meg helyettetek. Most egyre gyakrabban magatoknak kell önálló döntéseket hozni.

Egyes döntések *egyszerűek*, és nem igényelnek különösebb megfontolást, például, hogy milyen fagyaltot vegyünk, vagy milyen filmet nézzünk meg.

Más döntések is gyakoriak (milyen ruhát vegyünk ma fel, tanuljunk vagy menjünk inkább sétálni). Naponta több tucatnyi ilyen döntést hozunk. Ezért nevezik őket *mindennapos* döntéseknek.

Az olyan döntéseket, amelyeknek súlyos következményei lehetnek – *összetetteknek* nevezzük. Néhány közülük, például, hogy milyen szakirányt válasszatok, befolyásolhatják a jövőtöket.



49. ábra. A döntések fajtái



- Rendezzettek ötletbörzét! Készítsetek listát azokról a döntésekről, melyeket a kortársaitoknak kell meghozni!
- Elemezzétek, mely döntések közülük egyszerűek, mindennaposok, összetettek!
- Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a gyakorlatot az egyszerű, mindennapos, összetett döntések felismerésére!

HOGYAN HOZNAK DÖNTÉSEKET AZ EMBEREK

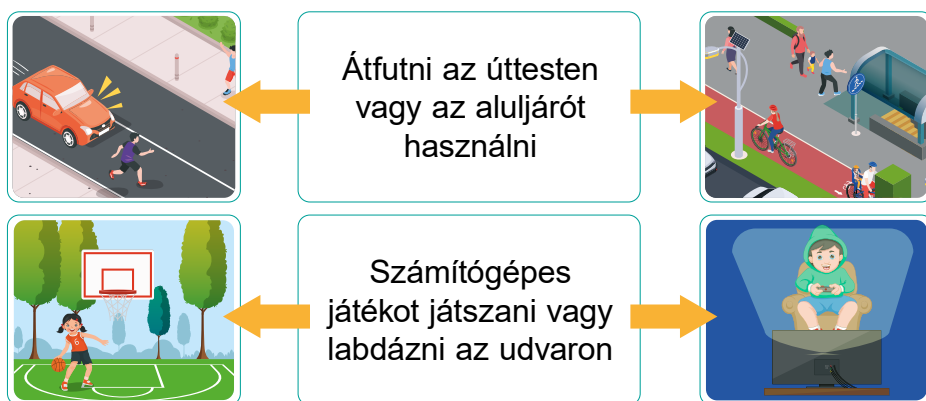
A döntéshozatal tudása segít:

- a legjobb elhatározás kiválasztásában;
- a problémák és káros szokások kialakulásának elkerülésében;
- az önértékelés javításában és tekintélyszerzésben.

Az egyszerű döntések meghozatala során rendszerint a saját ízlésekre, valakinek a tanácsára hagyatkoztok, azt teszitek, amit már korábban is tettetek, vagy amit mások tesznek. Az ilyen döntések ára alacsony. Végso soron nem fog tetszeni a fagylalt íze vagy a film, amit kiválasztottatok.

Vannak, akik minden problémájukat így oldják meg. A legtöbb esetben azonban jobb, ha nem impulzív módon cselekszünk, hanem inkább úgy, hogy felismerjük tetteink következményeit (mi történik, ha játszani mentek, ahelyett, hogy megcsinálnátok a házi feladatot). Az ilyen hiba ára a döntés következménye. Egy ilyen helytelen döntés ára rossz osztályzat, rossz közérzet, és akár a tekintély is csorbulhat, ha korábban szorgalmas tanulónak számítottatok.

Különösen fontosak az olyan döntések, amelyek befolyásolhatják a ti vagy mások életét és egészségét.



50. ábra. A megoldások kiválasztásának lehetőségei



- Figyeljétek meg az 50. ábrán látható megoldási lehetőségeket, és vitassátok meg, melyik a legjobb választás!
- Olvassátok be a QR-kódot! Olvassátok el *A felfuvalkodott mandarin*ról szóló legendát! Mondjatok példákat olyan döntésekre, amelyek befolyásolhatják az emberek egészségét és sorsát!

A DÖNTÉSHOZATAL HÁROM LÉPÉSE

Megtanulhattok megalapozott döntéseket hozni bonyolult helyzetekben, ha követitek a *jelzőlámpa-szabályt*, ami három lépcsőből áll (51. ábra).



51. ábra. Jelzőlámpa-szabály

1. LÉPÉS: ÁLLJ MEG!

Derítsétek ki, hogy van-e lehetőségetek azonnal döntést hozni. Ne tegyétek ezt erős érzelmek hatása alatt. Ha idegesek vagy dühösek vagytok, igyekezzetek megnyugodni. Törekedjétek arra, hogy éhesen vagy fáradtan ne hozzátok fontos döntéseket.

Ne engedjétek, hogy mások sürgessenek benneteket. Jobb várni egy keveset, mint elviselni egy elhamarkodott döntés következményeit.

A legrosszabb döntéseket az emberek alkoholos vagy kábítószeres befolyásoltság állapotában hozzák. Képtelenek józanul gondolkodni, kárt okozhatnak maguknak és a körülöttük lévőknek. Tehát ezekben az esetekben tartsátok magatokat távol tőlük



- Alkossatok párokat! Mondjatok példákat, amikor az ember meggondolatlanul cselekszik! Milyen következményekkel járhat?
- Olvassátok be a QR-kódot, és elevenítsétek fel azokat a módszereket, amelyek segítenek megnyugodni és csillapítani az erős érzelmeiteket! Nevezzétek meg sorrendben a kedvenc módszereiteket!

2. LÉPÉS: GONDOLKODJ!

Mielőtt döntést hoznátok, gyűjtsétek össze a szükséges információt, és kérjétek tanácsot azoktól, akikben megbíztok. Vizsgáljátok meg az összes lehetséges választási lehetőséget (legalább hármat), és gondoljátok át mindegyik előnyét és hátrányát.



Egy döntés meghozatalához (például egy tánc- vagy egy színjátszó csoporthoz való csatlakozáshoz) készítsétek listát az előnyökről és hátrányokról! Ehhez:

- Kérdezzétek meg azokat, akik tudnak róluk! Kérjétek tanácsot olyan felnőttektől, akikben megbíztok!
- Olvassátok be a QR-kódot, és nyomtassátok ki az űrlapot! Írjátok le a lehetséges döntéseket, és indoklójátok meg a mellette és ellene szóló érveket!
- Hasonlítsátok össze az eredményeket, és válasszátok ki a legjobb változatot!



3. LÉPÉS: VÁLASZ!

Ha már döntöttetek, vállalatok felelősséget annak következményeiért. Ne feledjétek, hogy jogotokban van átgondolni. Amikor meggyőződtek arról, hogy döntésetek nem a legjobb, nincs abban semmi rossz, ha ezt beismeritek, és megváltoztatjátok a döntéseteket. Ne értékeljétek vereséggként a negatív eredményt, hanem hasznos tapasztalatnak, amely segít a jövőben elkerülni a hibákat.



52. ábra. A kiegyensúlyozott döntések kiválasztásának helyzetei



Alkossatok 2 csoportot! Osszátok ki az 52. ábrán leírt helyzeteket, és gyakoroljátok a megalapozott döntések meghozatalát! Játsszátok el a lehetséges kimeneteket, és beszéljétek meg a következményeket!

16. §. Ellenállás a szociális nyomásnak

- REKLÁM • INFORMÁCIÓFORRÁSOK
- MANIPULÁCIÓK • TÉNYEK
- ÍTÉLKEZÉS • HAMISÍTÁS (ÁLHÍR)



A paragrafusban:

- megtudjátok, mi van hatással a viselkedésetekre;
- értékelitek a reklámok hatását döntéseitekre;
- megvitátjátok, hinni kell-e mindig a reklámoknak;
- megértitek, hogyan működnek a kereskedelmi reklámok.

POZITÍV ÉS NEGATÍV HATÁSOK

Emberek között élünk, és folyamatosan a befolyásuk alatt vagyunk. Döntéseinkre és viselkedésünkre hatással vannak a felnőttek, akiket tisztelünk, a barátok, a tanárok, valamint a különböző szabályok és törvények, a tömegmédia és a reklámok. Ezért meg kell tanulnunk felismerni a pozitív és negatív befolyásokat, valamint a manipulációt, amikor valaki nyomás alatt vagy megtévesztéssel próbál rávenni minket arra, hogy döntéseket hozzunk nem valós információk alapján.



53. ábra. Információforrások



- Rendezzettek ötletbörzét! Írjátok fel a táblára az ábrán feltüntetett információforrásokat! Egészítsétek ki más információforrásokkal!
- Mondjatok példákat arra, amikor ezen forrásokból származó információ pozitívan vagy negatívan hatott rátok!
- Elemezzétek, hogy a források közül, melyek a megbízhatók? Miért?
- Mondjátok el sorban, hogy mely reklámforrások voltak rátok a legnagyobb hatással. Miért?

HINNI KELL-E MINDIG A REKLÁMOKNAK

A reklámot a kereskedelem mozgatórugójának nevezik. A célja az, hogy nyereséget termeljen a gyártók számára. Annak érdekében, hogy az embereket rávegyék egy termék megvásárlására, a reklámszakemberek gyakran nem említik annak összes tulajdonságát, hanem csak azokat, amelyek a terméket a legjobbnak mutatják. Gyakran ezeket a tulajdonságokat eltúlozzák, néha pedig egyenesen valótlanok.

A legtöbb reklám két üzenetet tartalmaz. Az egyik egyértelmű (például: vedd meg ezt a divatos és olcsó harisnyanadrágot), a másik pedig rejtett (a lábad úgy fog kinézni benne, mint a modellé, aki reklámozza). Melyik a hamis állítás?

Az egyik leghasznosabb készség, annak a képessége, hogy felismerjétek a valós és hamis információkat, valamint a reklámtrükköket. Ha ezt megtanuljátok, akkor képesek lesztek jobb és önállóbb döntéseket hozni. Ellenkező esetben folyamatosan olyan dolgokat vásárolsz, amelyekre nincs szükséged, vagy akár olyanokat is, amelyek nem biztonságosak számodra.



A műtrágyázás nélkül termesztett bioélelmiszerek jelzése a csomagoláson



Újrahasznosított anyagból készült vagy az újrahasznosított anyagok egy részét tartalmazó csomagolóanyag

54. ábra. Reklám és tájékoztató jelzés



- Figyeljétek meg az 54. ábrát! Beszéljétek meg, melyik a reklám, melyik az információ, melyikben bízhattok meg!
- Idézzetek fel, és meséljétek el egy olyan esetet, amikor döntéseket egy reklám befolyásolta!

HOGYAN MŰKÖDIK A KERESKEDELMI REKLÁM

Annak érdekében, hogy több terméket adjanak el, a reklámszakemberek célcsoportot választanak ki, például: a nyugdíjasokat, a szülőket, az üzletembereket vagy a serdülőkorúakat. Ezért megpróbálják kideríteni, hogy mi fontos ezeknek az embereknek (pl. a nyugdíjasok számára az ár, a szülők számára az egészségügyi előnyök, a serdülőkorúak számára pedig az számít, hogy mennyire modern, menő és segít nekik felnőttnek érezni magukat).

Ha a termék hasznos (például a mosópor vagy étolaj), a reklámszakemberek fel akarják hívni a figyelmet azokra a tulajdonságokra, amelyek kiemelik a márka jellemzőit (ár, íz). Ha pedig az embernek nincs természetes igénye egy bizonyos termék fogyasztására (például alkoholra vagy dohányárura), akkor a reklámszakemberek más szükségleteket használnak ki, hogy rávegyék a fogyasztásra és függővé váljanak (55. ábra).



55. ábra. Az emberi szükségletek felhasználása a reklámozásban



Értékeljétek, hogy a reklámok milyen mértékben befolyásolják a döntéseiteket! Ehhez húzzatok egy feltételes vonalat az osztályteremben! Az egyik oldalra azok állnak, akik szinte minden döntésüket a reklámok hatására hozzák meg, a másikra azok, akik egyáltalán nem figyelnek oda a reklámra.

TÁRSADALMI CÉLÚ REKLÁM

A társadalmi célú reklámok a társadalomban meglévő problémákra hívják fel a figyelmet. Többnyire valamely közérdekű cél elérése érdekében kíván hatást gyakorolni a fogyasztóra: az ország védelme, a természeti erőforrások észszerű felhasználása és a környezeti problémák megoldása stb.



- Figyeljétek meg a társadalmi célú reklámot! Beszéljétek meg, hogy mi a célja ennek a reklámnak! Mit tehetek az ukrán hadseregért?
- Keressetek társadalmi célú reklámot az utcán, beszéljétek meg, mi a célja!
- Mondjatok példákat társadalmi célú és kereskedelmi reklámszlogenekre!
- Készítsetek társadalmi reklámot plakát vagy szórólap formájában! Mutassátok be munkátokat!

17. §. Dohányzás, alkohol és az egészség

- NIKOTIN • SZÉN-MONOXID
- KÁTRÁNY • ALKOHOL



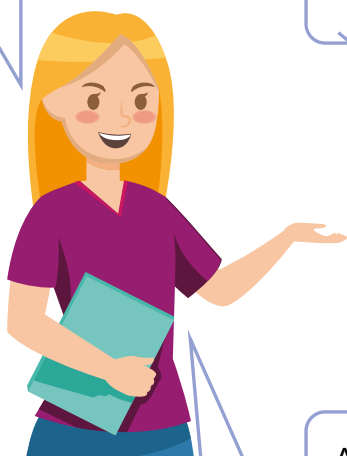
A paragrafusban:

- elemezték a dohányzással és alkohollal kapcsolatos mítoszokat és tényeket;
- megtudjátok, hogyan hat a dohányzás és az alkohol az ember szervezetére;
- megvitatjátok, meg kell-e mindig bízni a reklámokban;
- tudatosítjátok a dohányzás és az alkoholfogyasztás veszélyes következményeit.

MÍTOSZOK ÉS TÉNYEK AZ ALKOHOLRÓL ÉS KÁBITÓSZEREKRŐL

A dohánygyártók gyakran mágikus tulajdonságokat és nagyobb népszerűséget tulajdonítanak a cigarettának, mint amilyen valójában.

A dohányzás nem olyan veszélyes, mint amilyennek feltűntetik.



A dohányzás csak a dohányosokra veszélyes.

A dohányzás az egyik legnagyobb veszélyt jelenti az ember életére és egészségére. Ukrajnában évente 85 000 ember hal meg dohányzással összefüggő betegségekben. Ez egy nagyváros lakosságának felel meg. Világszerte évente mintegy 8 millió ember hal meg ugyanezen okból.



A dohányfüstöt kénytelenek belélegezni azok is, akik a közelben tartózkodnak. Azok a gyerekek, akik időről időre dohányfüsttel telített levegőt lélegeznek be, gyengébb az immunrendszerük, nagyobb valószínűséggel lesznek influenzások, náthások, és gyakran alakulnak ki náluk súlyos légzőszervi megbetegedések.



- Rendezetek ötletbörzét! Osszátok ketté a táblát, és írjátok fel az okokat, hogy miért dohányoznak egyesek, mások pedig nem!
- Olvassátok be a QR kódot, és ismerkedjétek meg a dohányzással kapcsolatos mítoszokkal és tényekkel! Elemizzétek az ötletbörze során felírt okokat! Döntsétek el, melyek közülük tények és melyek mítoszok!

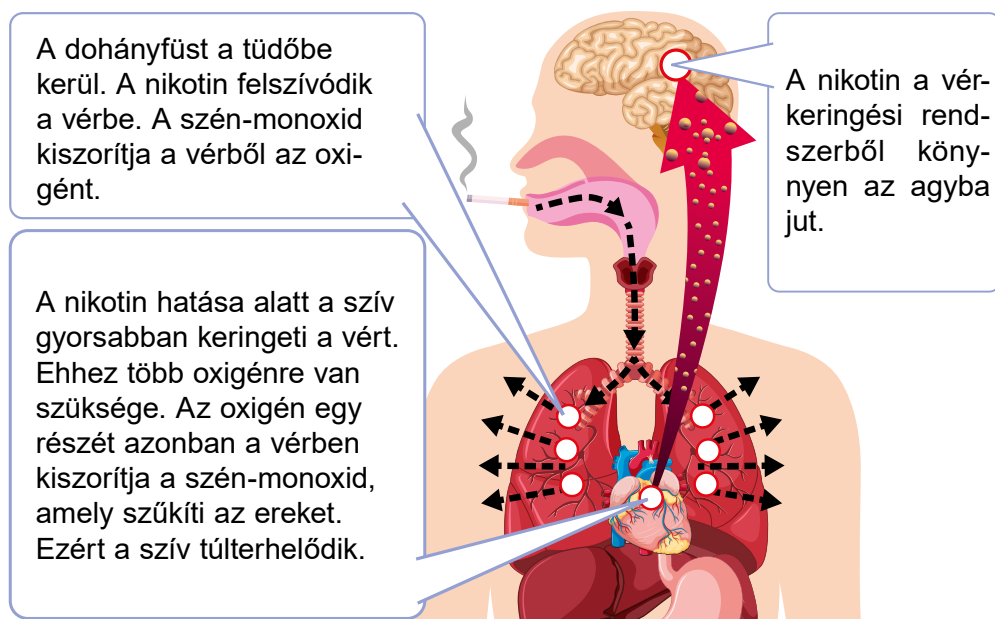
A DOHÁNYZÁS KÖZVETLEN HATÁSAI

A dohányfüst több mint 4000 különféle kémiai vegyületet tartalmaz, amelyek között a legveszélyesebbek a kátrányok, a szén-monoxid, a nikotin és a radioaktív polónium.

A *kátrány* fekete színű, viszkózus anyag, amelyet az útépítésben használnak. Dohányzaskor a mikroszkopikus kátránycseppek bekerülnek a tüdőbe. Az aktív dohányzás a tüdőrákos megbetegedések 85%-át okozza.

A *szén-monoxid* égéskor keletkező gáz. Azért veszélyes, mert összeszűkíti az ereket, és az oxigén helyére kapcsolódik a vérben. Szén-monoxidmérgezés akkor következik be, amikor elzáródik a kémény vagy a gázkonvektor füstelvezetője, vagy egyszerűen huzamosabb ideig tartózkodik valaki dohányfüsttel telített szobában.

A *nikotin* (tisztá formájában) rendkívül erős mérég. Gyorsan felszívódik a vérbe, és 7 másodperc alatt eljut a szervezet minden részébe (56. ábra).



56. ábra. A dohányzás közvetlen hatásai

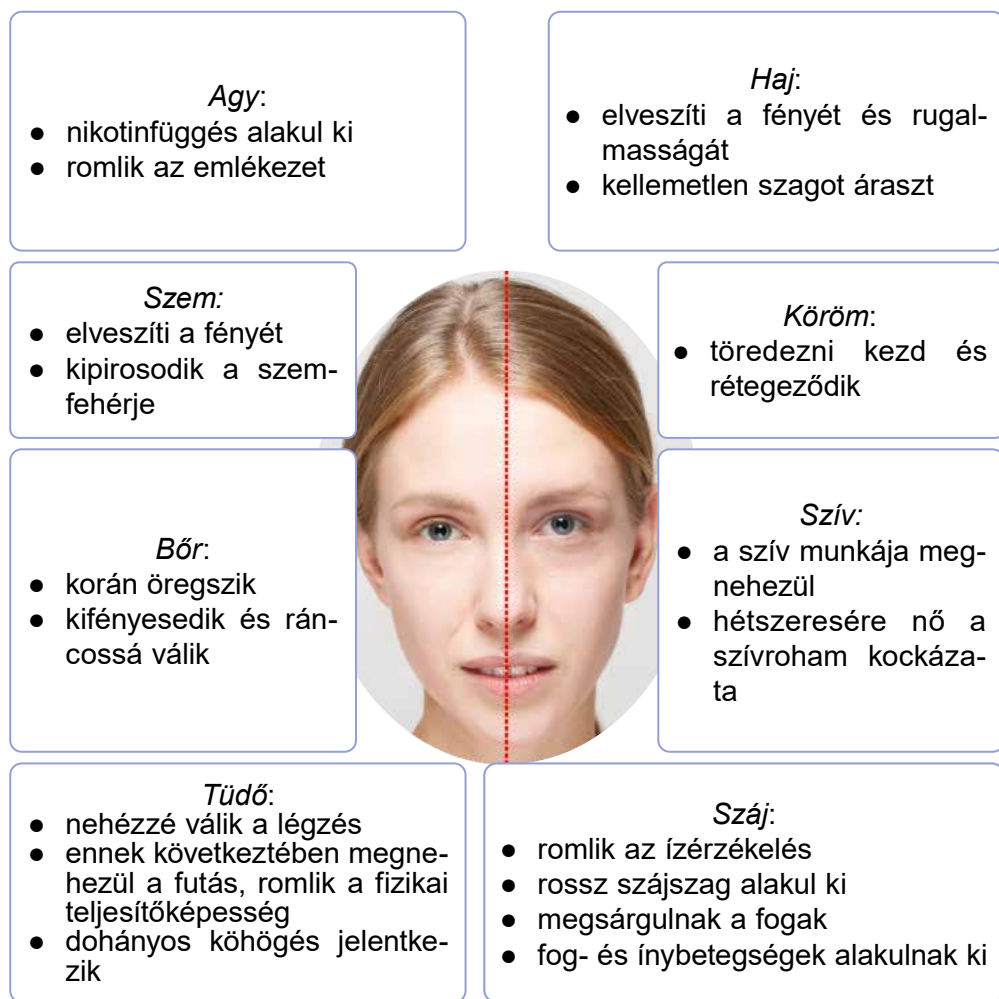


Figyeljétek meg az 56. ábrát, és beszéljétek a dohányzás közvetlen hatásairól!

A DOHÁNYZÁS KÉT ÉV SORÁN KIALAKULÓ KÖVETKEZMÉNYEI

A hosszú ideje dohányzókat súlyos betegségek veszélye fenyegeti: szív- és érrendszeri betegségek (infarktus, stroke (agyvérzés)), rosszindulatú daganatos megbetegedések (tüdőrák, ajakrák, szájüregrák, gégerák), krónikus tüdőbetegségek, gyomorfekély.

De valójában már a serdülőkorban két év dohányzás is egészségkárosodást okozhat. Romlik a vérkép, lassul a kilégzés képessége (mintha gyertyát fújna el), ami a tüdő működési zavarára utal. Néhány egyéb következményt az 57 ábra mutat be.



57. ábra. A két éve tartó dohányzás hatása a szervezetre

A KÁROS SZOKÁS ÁRA

A *dohányzás* nem egy olcsó szokás, nemcsak a dohányos számára, hanem a világgazdaságnak is. Évente azoknak a dohányosoknak a gyógykezelésére, akik önként megrövidítik az életüket, több mint 1,4 trillió dollárt költenek (<https://is.gd/IySp2U>). Összehasonlításképpen: Ukrajna összes költségvetési kiadása 2021-ben mintegy 52 milliárd dollár volt, ami 27-szer kevesebb.



A dohányzással összefüggő betegségek gyógykezelésére a világon évente több mint 1,4 trillió amerikai dollár költenek



- Olvassátok be a QR kódot, és töltsétek le az űrlapot a dohányzás költségeiről szóló feladat elvégzéséhez! Számítsátok ki, mennyi pénzt költ egy személy egy adott időszak alatt, ha hetente 7 doboz cigarettát vásárol átlagáron!
- Rendeztetek ötletbörzét, hogy mire költhetnétek a pénzt, ha nem kellene cigarettát vásárolnotok!
- Töltsétek le a *Dohányzás helyett* űrlapot, és töltsétek ki az ötleteitekkel, hogy mit tehetnétek a dohányzás helyett!
- Csoportban beszéljétek meg és felváltva mondjatok okokat, ki miért nem fog dohányozni!

MÍTOSZOK ÉS TÉNYEK AZ ALKOHOLRÓL ÉS KÁBÍTÓSZEREKRŐL

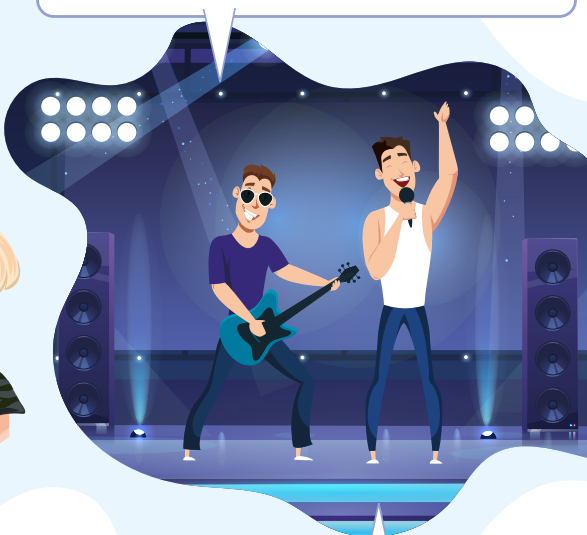
A dohányon kívül vannak más anyagok is, amelyek függőséget és egészségügyi problémákat okozhatnak. Ezek közé tartozik az alkohol, egyes gyógyszerek, kábítószeres és mérgező anyagok. Ezeket *pszichoaktív anyagok* is nevezik. Az alkohollal és a drogokkal kapcsolatban sok mítosz kering a köztudatban.

Az alkohol és a kábítószer divatossá tesznek.



Az alkohol és a kábítószer segítenek a problémák megoldásában.

Az ismert színészek, zenészek és az ifjúság más kedvencei határozottan ellenzik az alkohol és a kábítószeres fogyasztását. Manapság divatos dolog sportolni és egészséges életmódot folytatni.



Ez a legelterjedtebb önbecsapás. Ellenkezőleg, csak elmélyítik a meglévő problémákat és újabbakat szülnék.



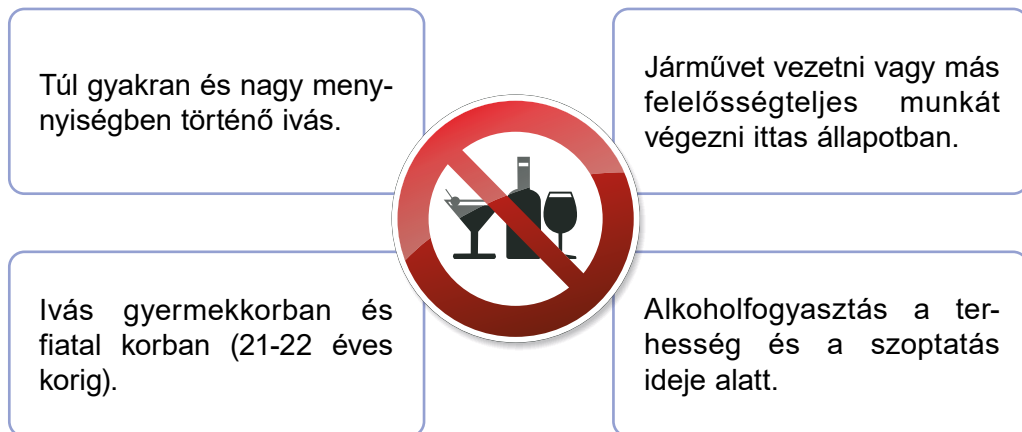
- Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg az alkohollal kapcsolatos mítoszokkal és tényekkel!
- Vitassátok meg, milyen alkohollal kapcsolatos mítoszok léteznek, és hogyan lehet őket megcáfolni!

AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS KÖVETKEZMÉNYEI

A felnőttek mintegy 10%-a él alkohollal. Több mint fele szenved krónikus alkoholizmusban, azaz teljes alkoholfüggőségben. A többiek túl gyakran vagy túlzott mennyiségben, vagy olyan helyzetekben fogyasztanak alkoholt, amelyek veszélyt jelentenek az életre és egészségre (58. ábra).

De leginkább az emberek az alkohol hosszú ideig tartó fogyasztásától szenvednek. Ettől károsodik a májuk, megnő az infarktus és az agyvérzés kockázata, kedvezőtlen irányba változik meg külalakjuk. Vörös arc, megvastagodott orrhegy, sörhas, ezek az alkoholfogyasztással visszaélő ember külső tünetei.

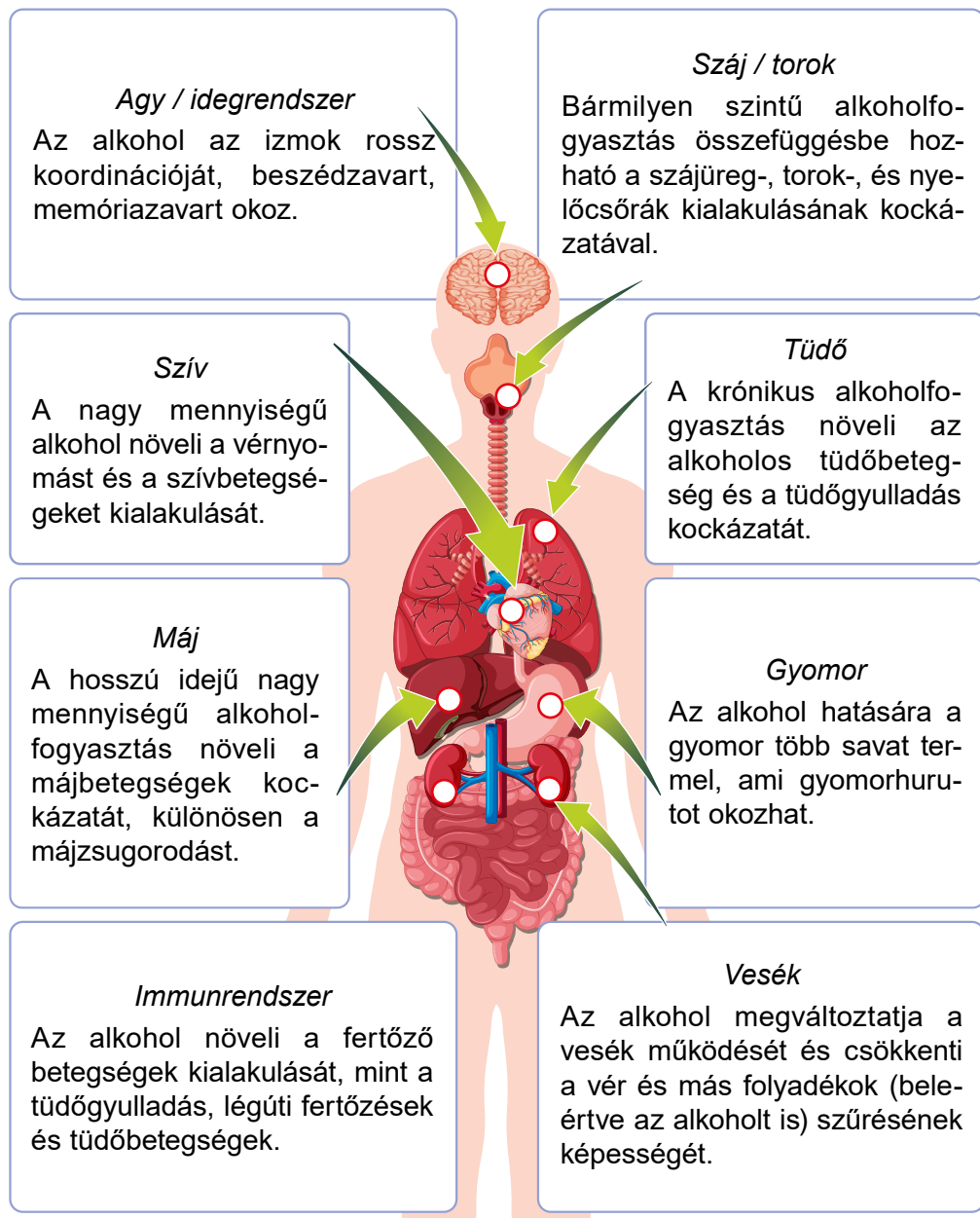
Az alkoholisták másnapossági szindrómában szenvednek, emlékezetkiesésük és hallucinációik vannak (fehér láz – alkoholos delírium). Teherré válnak a családjuk számára. Az alkohollal való visszaélés a családon belüli erőszak és a válások legfőbb oka. Az alkoholistát kizárhatják az oktatási intézményből, elbocsátják a munkahelyéről.



58. ábra. Az alkoholfogyasztás jelei



- Alkossatok 3 csoportot! Olvassátok be a QR-kódot! Cseréljétek információt az alkohol különböző dózisának az ember szervezetére gyakorolt hatásáról!
- Készítsetek, és tartsatok felváltva csoportos prezentációt!



59. ábra. Az alkoholfogyasztás következményei



- Az 59. ábra segítségével vitassátok meg az alkoholfogyasztás következményeit!
- Olvassátok be a QR-kódot, és töltsétek le az űrlapot! Írjátok ötleteket, hogy mit tehettek az alkoholfogyasztás helyett!

Értékelem

eredményeimet a 2. fejezet anyagából

Tudom, miért fontos, hogy gondoskodjunk a saját szükségleteinkről. ☆☆☆

Meg tudom nevezni az emberi szükségletek főbb csoportjait. ☆☆☆

Meg tudom különböztetni a rövid és hosszú távú célokat. ☆☆☆

Tudom, hogyan alakul ki az önbecsülés, milyen hatással van az ember viselkedésére és az egészségére. ☆☆☆

Tudok tervet készíteni egy cél elérése érdekében. ☆☆☆

Meg tudom különböztetni az egyszerű, mindennapi és bonyolult döntéseket. ☆☆☆

Tudom, hogyan hozzak megalapozott döntéseket. ☆☆☆

Tudom, hogyan működik a kereskedelmi reklám. ☆☆☆

Felismerem a valós és hamis információkat a reklámokban. ☆☆☆

Meg tudom különböztetni a dohányzással és az alkohollal kapcsolatos tényeket és mítoszokat. ☆☆☆

Meg tudom nevezni a dohányzás és az alkoholfogyasztás veszélyes következményeit. ☆☆☆

3. fejezet

Szociális környezet

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



18. §. Kommunikáció és egészség

- ÜZENETEK • KOMMUNIKÁCIÓ
- VERBÁLIS JELEK
- NEMVERBÁLIS JELEK

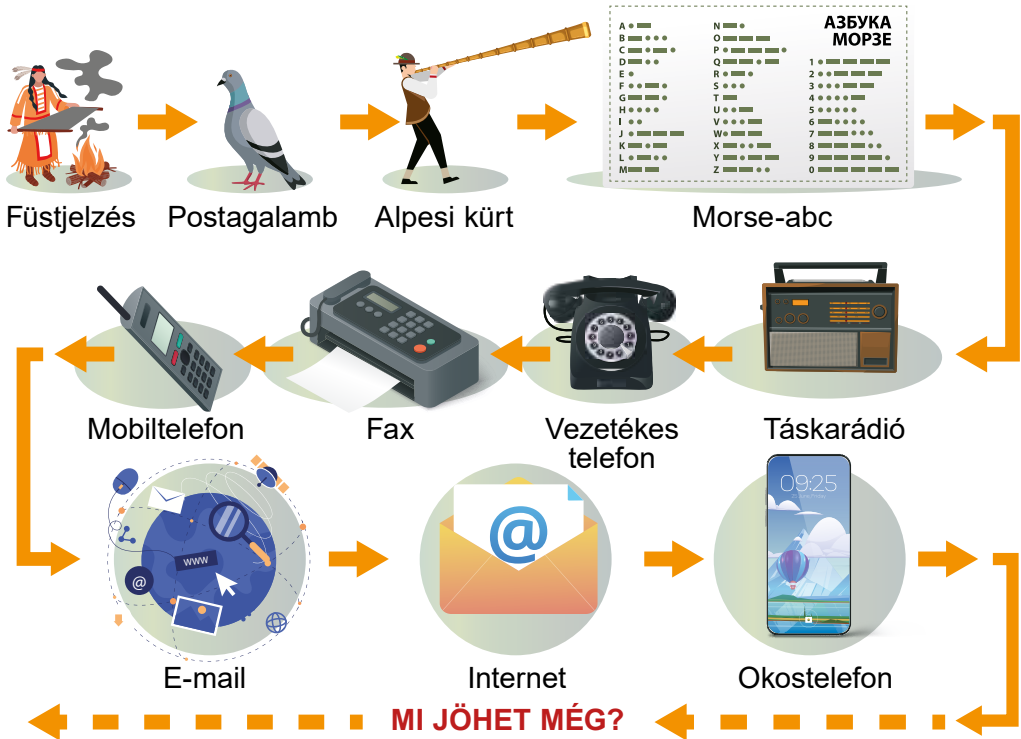


A paragrafusban:

- megvizsgáljátok a kommunikációs eszközök fejlődését;
- felidézitek a verbális és nemverbális kommunikáció jeleit;
- megismeritek a különböző kommunikációs stílusok következményeit;
- megtanuljátok, hogyan kell udvariasan szívességet kérni és tisztességesen követelni.

HOGYAN ADTÁK ÁT AZ EMBEREK AZ ÜZENETEKET

A társalgás (kommunikáció) gondolatok, érzések, benyomások, vagyis üzenetek cseréje. Ez nem csak olyanok között történik, akik látják is egymást. Telefonon és a folyamatosan fejlődő *kommunikációs eszközökkel* kommunikálnak az emberek. A 60. ábra segítségével megtudhatod, hogyan kommunikáltak az emberek különböző korokban.



60. ábra. A kommunikációs eszközök fejlődése



- Olvassátok be a QR-kódot, nyomtassátok ki és töltsétek ki az űrlapot! Kérdezzétek meg idős korú ismerőseiteket, hogy milyen kommunikációs eszközök álltak rendelkezésükre gyerekkorukban!
- Milyen kommunikációs eszközök álltak a szüleitek / gyámo-tok, tanáraitok rendelkezésére?
- Nevezzetek meg minél több modern kommunikációs eszközt!
- Próbáljátok meg elképzelni, hogy milyen kommunikációs eszközök állnak majd rendelkezésetekre 20 év múlva! Írjatok róluk vagy rajzoljátok le őket!

VERBÁLIS ÉS NEMVERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ

Üzeneteket közvetíthetünk szavakkal vagyis verbálisan (szóban vagy írásban), és szavak nélkül – nemverbális módon (hanglejtéssel, hangerővel, beszédtempóval, valamint mimikával, gesztusokkal, testtartással).



61. ábra. Verbális és nemverbális kommunikáció



- Alkossatok 3 csoportot! Mutassátok be a nemverbális kommunikáció csatornáit!
 1. csoport: mondjátok valamilyen szót, például *szia*, különböző hanglejtéssel (örömmel, szomorúsággal, szarkasztikusan, lenézéssel, felszólítással).
 2. csoport: mondjátok el ezt a szót különböző hangerősséggel és különféle tempóban!
 3. csoport: mondjátok el különböző mimika és gesztusok kíséretében!
- Beszéljétek meg, milyen üzeneteket kaptak közben a hallgatók!
- Olvassátok be a QR-kódot, és gyakoroljátok a verbális és nemverbális kommunikáció felismerését!



A KÜLÖNBÖZŐ KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSOK KÖVETKEZMÉNYEI

A passzívan viselkedő emberek nem tudják megvédeni magukat és általában nem tudnak senkinek ellentmondani még akkor sem, ha a javaslat előnytelen számukra, vagy akár veszélyes is. Könnyen kerülnek a reklámok és a környezet befolyása alá, nagyobb a veszélye annak, hogy tudatmódosító szerek hatása alá kerülnek, szélhámosok áldozatává válnak.

A társalgás agresszív stílusát alkalmazó emberek mindenképpen kiállnak a saját érdekeik mellett anélkül, hogy tekintettel lennének mások érdekeire és érzéseire. Tiszteletlenek, fenyegetőznek, szidalmaznak és fizikai erőszakot is alkalmaznak. Ezért nem szeretik őket, félnek, kerülik őket és akár olyan dolgokért is hibáztathatják őket, amelyeket nem követtek el.

A magabiztos kommunikáció az a képesség, hogy minden fél érdekeit szem előtt tartva tárgyaljunk, hogy udvariasan elálljunk attól, ami nem megfelelő, vagy ami veszélyes lehet. A magabiztos kommunikációt méltóságteljesnek, intelligensnek vagy önérvényesítőnek is nevezik. Néha összetévesztik az agresszívvvel.

Jóllehet egyes helyzetekben passzivitásra van szükség, néha pedig agresszívan kell reagálni, míg a magabiztos kommunikációs módor alkalmazása az esetek többségében a legjobb.

Helyzetek, amikor jobb cselekedni:

Magabiztosan:

- veszélyes vagy elfogadhatatlan ajánlatot tesznek
- vissza akard adni a selejtes árut
- szolgáltatást vagy segítséget kérsz

Passzívan:

- azokban az esetekben, amikor a kapcsolatok bármilyen élezése veszélyes
- *Agresszíven:*
- megtámadtak vagy be akarnak valahová vonszolni



Olvassátok be a QR-kódot:

- ismerkedjete meg a különböző kommunikációs stílusok jellemzőivel;
- gyakoroljátok a kommunikációs stílusok felismerését!

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK MAGABIZTOSAN

A magabiztos (asszertív) kommunikáció készsége gyakorlással alakítható ki. Figyeljétek meg a 62. ábrát, és vitassátok meg, mit kell tenni, hogy magabiztosan viselkedjétek!



62. ábra. Tanácsok az asszertív cselekvéshez



Alkossatok 2 csoportot! Olvassátok be a QR-kódot, az ott talált helyzeteket osszátok szét! Játsszátok el a helyzeteket, amelyekben a viselkedésetek asszertív!

19. §. A hatékony kommunikáció készségei

- FÉLREÉRTÉS
- ÁTFOGALMAZÁS (KÖRÜLÍRÁS, PARAFRAZÁLÁS) • BÓKOK



A paragrafusban:

- megvizsgáljátok az aktív hallgatás jeleit;
- olvashattok tanácsokat arról, hogyan kell viselkedni ismeretlen társaságban;
- megtanultok bókolni és fogadni az elismerő szavakat;
- felméritek kommunikációs készségeitek szintjét.

KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK

Az embereknek fontos a hatékony társalgási készségek, más néven kommunikációs készségek fejlesztése.

AKTÍV HALLGATÁS

A hallgatás ugyanolyan fontos, mint a beszéd. Aki hallgat, az aktív résztvevője a beszélgetésnek (63. ábra).

Figyelmesen hallgatják, nézik a beszélgetőpartnert, igyekeznek mindent megérteni, és átélik mások érzéseit.

Meghallgatják beszélgetőpartnereiket, de nem szakítják félbe őket, nem vonják el a figyelmüket, és nem váltanak témát.

Ha valamit nem értenek, megpróbálják tisztázni. Miután figyelmesen meghallgatták a másik személyt, kifejtik álláspontjukat.

	Verbális jelek	Nemverbális jelek
Aktív hallgató 	• Igen-igen • Érdekes • Mi történt ezután? • Valóban? • Ó! • Mivel végződött mindez?	• A szemébe néz • Odahajolt a beszélgetőpartneréhez • Mosolyog és bólogat • Összpontosító és érdeklődő arckifejezés
Nem figyel (hallgat) 	• Zavart • Félbeszakít • Illetlenül nevetgél	• Nem néz a szemébe • Elfordul • Nem mosolyog • Nem bólogat • Közönyös arckifejezés

63. ábra. Az aktív hallgatás jellemzői



- Olvassátok be a QR-kódot, és hallgassátok meg a hanganyagot! Írjátok le egy lapra, amit hallottatok! Beszéljétek meg, hogy ugyanazt hallottátok-e!
- A QR-kód segítségével megtudjátok, hogyan kezdeményezetek beszélgetést. Játsszátok el párban a dialógust!

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK ISMERETLEN TÁRSASÁGBAN

Bárki közületek ismeretlen társaságba találhatja magát. Például új iskolát kezdhettek, beiratkozhattok egy sportegyesületbe vagy művészeti stúdióba, elutazhattok nyári táborba, elmehettek az unokatestvéretek születésnapi partijára. De nem mindenki érezheti jól magát egy ilyen helyzetben.

Egy ismeretlen társaságban fontos jó benyomást kelteni. Ebben segít a pszichológusok által összeállított néhány jótanács, hogyan lehet legyőzni a bizonytalanságot, hogyan lehet elkezdni, fenntartani, hogyan lehet korrekt módon befejezni a beszélgetést.



64. ábra. Hogyan ismerkedjünk



- Olvassátok be a QR-kódot! Figyelmesen nézzétek meg azokat a tanácsokat, melyek segítenek megismerkednetek a kortársaitokkal, például egy új iskolában vagy nyári táborban, fenntartani és megfelelő módon befejezni a beszélgetést!
- Alkossatok párokat, alkalmazzátok a tanácsokat, és játsszátok el egy jelenetben az ismeretlen társaságban való kommunikációt!

HOGYAN ADJUNK ÉS FOGADJUNK BÓKOKAT

A bókolás azt jelenti, ha valami kedveset mondasz egy másik személynek, ha kifejezed az együttérzésedet. Ez nem egyenlő a hízelgéssel. Olyan készség, amire minden művelt embernek szüksége van. Bókolhattok a beszélgetőpartner megjelenésével (ruházata, lábbeli-je, hajviselete), a készségeivel vagy személyes tulajdonságaival, például a humorérzékével kapcsolatban.

Nem kevésbé fontos a bókolás fogadása. Nem kell elzárkózni ezektől, de nem is kell kérkedni velük: *Ennél többet is tudok!*

Ha megdicsérnek benneteket, hallgassátok meg, és őszintén köszönjétek meg. Válaszul ti is bókolhattok: *Köszönöm, te is nagyszerűen görkorcsolyázol.*

Hogyan bókoljunk

- Kérjétek engedélyt: *Kérdezhetek tőled valamit? vagy Engedd meg, hogy mondjak neked valamit!*
- Fejezzétek ki magatokat konkrétan: *Hol tanultál meg ilyen jól görkorcsolyázni?, Bájos a mosolyod!*
- Beszéljétek őszintén az érzéseitekről: *Ez nagyszerű!, Olyan jó veled beszélgetni!*



65. ábra A bókolás és fogadás készsége



- Üljetek körbe, és bókoljatok egymásnak! Fogjatok egy labdát, dobjátok oda egy általatok kiválasztott tanulónak, és bókoljatok neki! Az, akinek a labdát adtátok, a következőnek dobja, és mond egy bókot! Így folytatjátok tovább, amíg mindenki sor nem kerül.
- Voltak-e nehézségeid azzal kapcsolatban, hogy bókolás közben ne ismételd önmagad?
- Kellemes érzés volt bókot kapni?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK BIZTONSÁGOSAN AZ INTERNETEN

A virtuális térben való kommunikációhoz ugyanazokat a hatékony kommunikációs készségeket kell használni, mint a való életben. Mivel azonban nem mindig tudhatjátok, hogy ki a beszélgetőpartneretek, és mik a szándékai, fontos, hogy betartsátok az interneten való biztonságos kommunikáció szabályait (66. ábra).

1. ELLENŐRIZZÉTEK	az információt mielőtt közzé tennétek vagy terjesztenétek!
2. TISZTELJETEK	más embereket az interneten, kerüljétek a pletykákat!
3. KÉRJETEK	engedélyt, ha közzé akartok tenni fényképeket másokról az interneten!
4. NE TÁMOGASSÁTOK	a kiberbűnözőket – blokkoljátok a feladót, hagyjátok figyelmen kívül az agresszív üzeneteket, tegyetek panaszt a közzététel vagy weboldal ellen!
5. NE HALLGASSÁTOK	ha azt látjátok, hogy valakit zaklatnak!
6. TÖRÖLJETEK	minden személyes információt az oldalról!
7. HASZNÁLJÁTOK	adatvédelmi beállításokat!
8. FIGYELJETEK	mit írnak rólatok mások!
9. NE KOMMUNIKÁLJÁTOK	idegenekkel!
10. TERJESSZÉTEK	a jót! Használjátok a közösségi médiát jó dolgokra!

66. ábra. Tíz tanács a biztonságos internethasználathoz



Olvassátok el a biztonságos internethasználat 10 tanácsát, és számoljátok be hasonló helyzetekről, amelyekkel ti is találkoztok internetezés közben! Vítassátok meg, mit tettetek, és mit tehattetek volna másképp!

20. §. Kapcsolatok és az egészség

- KAPCSOLATOK
- EGÉSZSÉGES KAPCSOLATOK



A paragrafusban:

- megtudjátok, hogy mi a kapcsolat, és miért fontosak minden ember számára;
- megfigyelitek, mi a közös és eltérő a családtagokhoz, tanárokhoz és barátokhoz fűződő kapcsolatok között;
- értékelitek a különböző emberekkel való kapcsolataitok minőségét;
- megvitatjátok, hogyan javíthatjátok kapcsolataitokat más emberekkel.

KAPCSOLATOK

Kapcsolat alakul ki az emberek között, amikor ismerkednek, beszélgetnek, együtt élnek vagy tanulnak. Csak emberek között jöhet létre. Egyes kapcsolatok úgy alakulnak ki, ahogy szeretnénk, míg mások tőlünk függetlenül. A kapcsolatok következő példáit említhetjük: apa–fiú, lánytestvér–fiútestvér, nagynéni–unokahúg, nagymama–unoka, edző–sportoló, tanár–diák stb.



67. ábra. Családi kapcsolatok



- Alkossatok párokat, és rajzoljátok meg saját kapcsolati kollázsotokat *A család ...* !
- Mutassátok be az osztálynak!



- Figyeljétek meg a 68. ábrát a kapcsolatok különböző fajtáiról!
- Hasonlítsátok össze a szüleidhez / gyámodhoz fűződő kapcsolatokat a többi családtaggal, tanáraitokkal és barátaitokkal fenntartott kapcsolataitokkal! Mi a közös bennük? Miben különböznek egymástól?

Szülők / gyámok:

- szeretnek benneteket mindig
- gondoskodnak rólatok, nevelnek, óvnak és támogatnak
- örökre az életeketei részei maradnak
- néha eltér az ízlésük
- vannak szülők / gyámok, akik megértéssel viszonynak a gyerekeikhez, mások túlságosan felügyelik őket, vagy kevés figyelmet fordítanak rájuk

Tanárok:

- tanítanak benneteket és fejlesztik képességeiteket
- segítenek a problémák megoldásában, támogatnak és nevelnek
- néha túl szigorúak, elfogultak vagy igazságtalanok



Fiútestvérek, lánytestvérek:

- hasonlítanak rátok és együtt növekedtek
- megosztjátok egymás között az otthoni kötelességeket
- óvnak benneteket és támogatnak
- néha túl sokat foglalkoznak veletek, vagy fordítva, kevés figyelmet fordítanak rátok

Barátok:

- veletek töltik a szabadidejüket
- velük a világon minden megbeszélhető
- mindig segítenek
 - nem árulják el titkaitokat és nem tesznek nektek rosszat
- néha apróságokon is összevesztek
- vannak olyan barátok, akik rossz hatással vannak rátok

68. ábra. Kivel kommunikálunk

EGÉSZSÉGES KAPCSOLATOK

A kapcsolatok lehetnek jók és rosszak (egészségesek és egészségtelenek). Amikor az emberek egészséges kapcsolatban élnek, érzik a kommunikáció szükségességét, és szomorúak, amikor szakítaniuk kell. Az egészségtelen kapcsolatokra jellemző a gyanakvás, önzés, valamint az irányítás és az alárendelés vágya.

Az egészséges kapcsolat a boldog élet záloga. Miért? Mert azok az emberek, akiknek egészséges kapcsolatai vannak, úgy érzik, hogy mások támogatják őket, és jobban kiteljesednek, könnyebben leküzdik a nehézségeket és problémákat (69. ábra).



69. ábra. Az egészséges kapcsolatok jellemzői



- Figyeljétek meg a 69. ábrát, és nevezzétek meg az egészséges kapcsolatok jellemzőit! Egészítsétek ki saját ötleteitekkel!
- Olvassátok be a QR-kódot, gyakoroljátok az egészséges és egészségtelen kapcsolatok felismerését!

HOGYAN JAVITHATÓK A KAPCSOLATOK

Tetteink hatással vannak más emberekre és különböző érzéseket vált ki belőlük. Például te és egy barátod megbeszéltek, hogy három órakor találkoztok. Te húsz percet késtél. Természetes, hogy a barátod / barátnőd, haragszik rád. Vagy ha nem mosogatjátok el magatok után az edényt, vagy elfelejtettek beágyazni, akkor szüleitek / gyámatok neheztelnek meg rátok. Ha nem csináljátok meg a házi feladatot, megbántjátok tanárokat / tanárnőket. Mindez nem segít javítani a kapcsolataitoknak.



És fordítva, amikor valami szépet mondtok egy barátotoknak / barátnőtöknek, megfőzitek a burgonyát anyukátok megérkezéséig, aktívak vagytok az órán, akkor kellemes érzéseket válttok ki, és így a kapcsolatokat a barátaitokkal / barátnőitekkel, a szüleitekkel és tanáraitokkal is javulni fognak.



Olvassátok be a QR-kódot, az űrlap segítségével értékeljétek a különböző emberekhez fűződő kapcsolataitokat egy 10-es skála szerint: 10 pont – teljesen elégedett vagy a kapcsolataiddal, 0 pont – teljesen elfogadhatatlanok. Válasszatok ki valakit, akivel szeretnétek javítani a kapcsolatodon! Írjátok be ezt a pontot az önfejlesztő tervetekbe!

Ennek érdekében:

- Először gondolkodjatok el azon, hogy mi ronthatja el ezt a kapcsolatot! Írjátok le, ami erről az esetekbe jut!
- Beszéljétek erről felnőttekkel, vagy barátaitokkal! Esetleg ők is hozzáfűznek néhány pontot.
- Próbáljátok meg elkerülni azokat a cselekedeteket, amelyek rontanak a kapcsolaton. Folyamatosan elemezzétek, hogyan sikerül ezt megvalósítanotok!
- Készítsetek egy kis ajándékot a kiválasztott embernek! Nem kell vásárolnotok, jobb, ha magatok készítek el.
- Próbáljátok meg kis meglepetéseket okozni nemcsak a születésnapokon vagy más ünnepek alkalmával, hanem folyamatosan örvendeztessétek meg családtagjaitokat és barátaitokat!

21. §. Kapcsolatok a kortársak között

- A BARÁTOK BEFOLYÁSA
- MANIPULÁCIÓK



A paragrafusban:

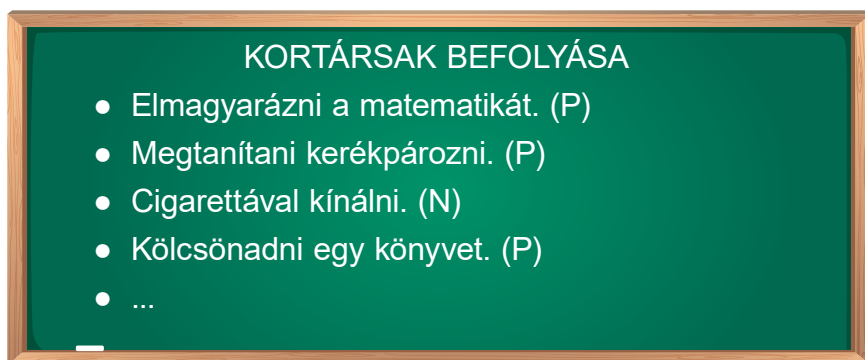
- megtudjátok, hogy mikor pozitív, és mikor negatív a kortársak befolyása;
- megtanuljátok felismerni a manipulációt és visszautasítani a nem kívánt ajánlatokat;
- megtanuljátok megkülönböztetni a baráti, a barátságtalan és a veszélyes társaságokat.

KORTÁRSÁK BEFOLYÁSA

Döntéseinket és viselkedésünket jelentősen befolyásolják azok az emberek, akikben megbízunk. A ti korotokban ezek elsősorban a felnőttek, szülők / gyámok és tanárok. Ugyanakkor mindenben, ami technikával, zenével, divattal és a szórakozással kapcsolatos, a veletek egykorúak gyakran hagyatkoznak barátaik véleményére.

Többnyire a barátok hatása pozitív. Javasolhatják, hogy csatlakozzatok egy sportklubhoz, tanácsolhatják, hogy olvassatok el egy érdekes könyvet vagy nézzetek meg egy jó filmet stb. A barátok óvhatnak attól is, hogy valami veszélyes dolgot tegyetek, vagy segítenek kijutni egy nehéz helyzetből.

De néha a serdülőkorúak arra biztatják a barátaikat, hogy rossz dolgokat tegyenek, például hazudjanak, lógjanak az órákról, vagy akár dohányozzanak, megverjenek valakit, lopjanak.



70. ábra. Példák kortársak befolyására



Tartsatok ötletbörzét! Mondjatok 10 példát a kortársak befolyására, és írjátok fel őket a táblára! Írjátok **P** betűt a pozitív befolyásolás mellé, és **N** betűt a negatív befolyásoláshoz!

Mondjatok sorban helyzeteket életek egy-egy olyan időszakából, amikor barátaitok befolyásoltak benneteket valamire, amit később megbántatok!

- Mi történt?
- Milyen következményei voltak?
- Mi éreztetek ezzel kapcsolatban?
- Hogyan lehetett volna jobban csinálni?

MANIPULÁCIÓS MÓDSZEREK

A negatív befolyás elkerülése érdekében meg kell tanulnotok, hogy felismerjétek azokat a módszereket, amelyeket az emberek arra használnak, hogy rávegyenek másokat arra, amit nem akarnak megtenni. Ezeket a módszereket *manipuláció*nak nevezzük. Ismerkedjétek meg a manipuláció különböző módszereivel.

1. **Hízeltetés:** hízelegjétek, hogy elérjétek, amit akartok (*Olyan menő vagy, mindig nagyon szórakoztató veled*).
2. **Hamis vagy áltudományos érvelés:** például, hogy az alkohol kis mennyiségben jót tesz az egészségnek.
3. **A hírnév ígéretével csábítanak:** például, amikor egy új cég arra figyelmeztet, hogy nem ajánlatos visszautasítani semmilyen ajánlatukat, ha azt akarja, hogy legközelebb is meghívják.
4. **Fenyegetés kiközösítéssel:** *Senki sem barátkozik ilyen emberekkel, Csatlakozz vagy távozz!*
5. **Meggyőzés:** folyamatos nyaggatás (*Ugyan már, senki sem fogja meg tudni*).
6. **Bűntudatkeltés:** *Ugye nem fogod elrontani az ünnepet?*



- Alkossatok párokat, és beszéljétek olyan esetekről, amikor manipulálni próbáltak benneteket!
- A 125. oldalon található tanácsok segítségével játsszátok el a nem kívánt ajánlatok visszautasításáról szóló párbeszédet!

HOGYAN MONDJUNK NEMET

Mit mondjunk

- Csak mondjátok: *Nem!*
- A megakadt lemez módszer az, hogy újra és újra nemet mondunk: *Nem!, Köszönöm, nem!., Mondtam, hogy nem akarom!*
- Utasítsd el és hagyd ott: *Nem akarom! Haza kell mennem!*
- Kérj bocsánatot, és mondj nemet: *Sajnálom, nem teszem meg.*
- Utasítsd el, és indokold meg az okát: *Nem, nem dohányzom.*
- Mondj nemet, és kínálj fel alternatívát: *Nem hiszem, hogy ez jó ötlet! Csináljunk valami mást...*
- Mondj nemet, és köszönd meg: *Nem, köszönöm.*
- Utasítsd vissza, és válts témát: *Nem! Inkább, hallgasd meg, amit mondaní fogok!*
- Csinálj belőle viccet: *Ez kész öngyilkosság!*
- Kérj támogatást másoktól: *Jobb, ha ezt nem csináljuk. Igaz, fiúk (lányok)?*

**Kerüljétek azok társaságát,
akik mindig valami veszélyes dolgot ajánlanak!**

Hogyan mondjuk



71. ábra. Hogyan mondjunk határozottan *nemet*

- *Hanglejtés, hang:* ne habozz, beszélj határozottan és magabiztosan!
- *Tekintet:* nézz a beszédpartnered szemébe!
- *Arckifejezés (mimika):* ügyelj arra, hogy arckifejezésed megfelelően a mondanivalódnak!
- *Távolság:* álljatok kb. 1 m távolságra! Ha a visszautasítás után szeretnétek távozni, álljatok távolabb! Ha egy olyan személyt utasítottok vissza, akivel közeli a kapcsolatotok, álljatok közelebb!

MILYEN TÁRSASÁGOK VANNAK

A barátok hatnak ránk és a viselkedésünkre is. A népi mondás szerint: *Madarat tolláról, embert barátjáról, Mondd meg ki a barátod, megmondom ki vagy!* Ezért az egészségünk és biztonságunk szempontjából fontos, hogy megtanuljuk megkülönböztetni a baráti, barátságtalan és veszélyes társaságokat.



72. ábra. A baráti és barátságtalan társaságok jellemzői



- Figyeljétek meg a 72. ábrán látható Venn-diagramot (halmazábrát), és nevezzétek meg a baráti és barátságtalan társaságok jellemzőit!
- Elemezzétek az alábbi helyzeteket! Milyen jellegű társaságokat írnak le bennük!

1. *helyzet.* Matyi azt javasolta Andrásnak, hogy ne jelentkezzen be az utolsó online órára, menjenek inkább moziba.

2. *helyzet.* Szófia új barátnője azt javasolta neki, hogy iratkozzon be abba a táncstúdióba, ahol ő is táncol. A stúdióban a lányok barátságosan és örömmel fogadták körükbe Szófiát.

- Olvassátok be a QR-kódot, és gyakoroljátok a baráti és barátságtalan társaságok jellemzőinek felismerését!



VESZÉLYES TÁRSASÁGOK

Ezek a társaságok komoly veszélyt jelentenek mindenki számára. Az ilyen társaságokban gyakran uralkodik agresszió és erőszak. Szigorú szabályaik vannak, és az engedetlenségért nemcsak kizárhatnak bárkit a társaságból, hanem meg is verhetik. Gyakran dohányoznak, alkoholt és még drogokat is fogyasztanak, a társaság tagjai szórakozásból lopnak, verekednek, zsarolnak.

Bekerülni egy ilyen társaságba hatalmas veszélyt jelent. Gyakran ezek a társulások közönséges bandák, melyek bűnözői szervezetek részei.

Tartsátok távol magatokat az ilyen társaságoktól!



- Kérdezzétek meg a szüleiteket / gyámodokat, milyen veszélyes társaságok léteztek az ő serdülőkorukban!
- Mi történt ezeknek a csoportoknak a tagjaival, amikor felnőttek?
- Ismernek-e barátságtalan vagy veszélyes társaságokat? Mi teszi őket azzá? Elemezzétek az alábbi helyzeteket. Milyen jellegű társaságokat írnak le bennük?
- Milyen barátságos csoportok (társaságok) vannak az iskolátokban, az udvarotokban, az utcátokban? Mivel foglalkoznak? Hogyan szórakoznak?
- Olvassátok be a QR-kódot, és töltsétek le az űrlapot! Elemezzétek a csoportokat, amelyekhez tartoztok, a mellékelt minta alapján!



22. §. A konfliktusok fajtái és következményei

- KONFLIKTUS
- KONFLIKTUS ESZKALÁCIÓJA
- KONFLIKTUSGERJESZTŐ TÉNYEZŐ (KONFLIKTOGÉNEK)



A paragrafusban:

- gyakoroljátok a konfliktusok felismerését a mindennapi életben;
- megtanuljátok a nézeteltérésekkel és érdekellentétekkel kapcsolatos konfliktusok megkülönböztetését;
- megismeritek a konfliktusok megoldásának módszereit;
- gyakoroljátok megelőzni a konfliktusok eszkalálódását.

MI A KONFLIKTUS

A *konfliktus*ok különböző nézetek vagy érdekek összeütközése. Amikor az emberek kommunikálnak egymással, együtt tanulnak, dolgoznak vagy pihennek, de olykor kiderül, hogy eltérően értelmezik, hogy mi szükséges, fontos vagy helyes, vagy érdekeik nem egyeznek. Ez azonban nem jelenti azt, hogy veszekedésre és vitákra vannak ítélve. Mindenkinek meg kell tanulnia, hogyan lehet a konfliktusokat békésen megoldani.



- Szükségem van narancsra, hogy narancslevet készítek.
- Nekem a héjára, a süteményhez.

- Megnézzük a filmet?
- Nem, a futballt, már rég várok rá.



- Mit szeretnél ma csinálni?
- A folyóhoz akarok menni! Kitűnő ötlet, menjünk együtt!

- Elmegyünk moziba?
- Nekem nincs kedvem.



73. ábra. Milyen konfliktushelyzetek vannak?



- Olvassátok el a 73. ábrán látható helyzeteket, és határozzátok meg, hogy közülük melyek konfliktusok! Vitassátok meg, mit tehetnek a gyerekek, hogy békésen oldják meg a konfliktusokat!
- Alkossatok párokat, és beszéljeteK egymásnak olyan dolgokról, amelyek konfliktusokat okozhatnak az életetekben!

NÉZETKONFLIKTUSOK

Azokat a konfliktusokat, melyek az emberek nézetei, ízlése vagy szokásai közötti különbségekből alakulnak ki, *nézetkonfliktusoknak* nevezzük. Gyakran előfordul, hogy az embereknek különböző nézeteik, meggyőződésük van, vagy más-más dolgok tetszenek (ruha, zene, labdarúgócsapat), ilyenkor mintha különböző nyelven beszélnének egymással. Ami az egyiküknek jó lehet, rossz másoknak, ami az egyiküknek tetszik, az másokban undort válthat ki.

Azonban az ilyen konfliktusok megoldása nem jelenti azt, hogy a résztvevő feleknek meg kell változtatniuk nézeteiket vagy meggyőződésüket. Az ilyen esetekben érdemes felidézni egy népi bölcsességet: *Nem mindenkinek egyforma az ízlése a barátok terén.* Nagyon fontos, hogy toleranciát fejlesszünk magunkban – azt a képességet, hogy felismerjük és tiszteletben tartsuk más emberek jogát a mienktől eltérő véleményre. Ne feledjétek, hogy a tolerancia annak a keresése, ami egyesíti, nem pedig szétválasztja az embereket.



74. ábra. Nézetkonfliktus példája



Olvassátok el a 74. ábrán található helyzetet! Alkossatok párokat, és elevenítsetek fel hasonló helyzetet az életeitekből!

- Hogyan zajlott ez le?
- Sikerült-e békésen megoldani a konfliktust?
- Mit tehattetek vagy mondhattatok volna másképp?

ÉRDEKKONFLIKTUSOK

Ha a konfliktusok az érdekek ütközéséből adódnak, akkor azok *érdekkonfliktusok, érdekellentétek*. Két személy érdekeinek ütközése vagy egy másik ember vágyainak és igényeinek figyelmen kívül hagyása az okok másik csoportja, amelyek a legtöbb konfliktust okozzák. Ha az emberek ezt nem veszik figyelembe, akkor még békülés esetén sem oldódik meg a konfliktus. Az ugyanis újból és újból ki fog alakulni. A 75. ábra az ilyen konfliktusok megoldásának módjait és következményeit mutatja be.



A konfliktus figyelmen kívül hagyása:

- a probléma figyelmen kívül hagyása;
 - a megoldás halogatása;
 - a kapcsolatok megszakítása.
- Általában mindenki veszít, mert a konfliktus nem szűnik meg.*



Előnyben részesíteni a fontosabbat:

- figyelmen kívül hagyni a saját érdekeket;
 - mindenbe beleegyezni;
 - azt tenni, amit mások akarnak.
- Az egyik nyer, annak kárára, aki feladja azt, ami fontos a maga számára.*

Agresszíven cselekedni:

- uralkodni, nyomást gyakorolni, fenyegetni;
 - szitkozódni, verekedni.
- Azok, akik azt hiszik, hogy győztek, valójában veszítenek. Megalázva érzik magukat, és megpróbálnak bosszút állni.*



Tárgyalni

(megbeszéléseket folytatni):

- meghallgatni, megérteni, tisztelni egymást;
 - olyan megoldást találni, amely mindkét fél számára kielégítő, vagy engedményeket tenni.
- Mindenki nyer (részben vagy teljesen).*



75. ábra. Az érdekkonfliktusok megoldásának módjai és következményei

A KONFLIKTUSOK ESZKALÁLÓDÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

A *konfliktustgerjesztő tényezők, konfliktogének* – szavak vagy cselekedetek, amelyek konfliktust provokálnak vagy gerjesztenek. A védekezés vágyát képviselik és generálják. A konfliktustgerjesztő tényezők közé tartoznak például a sértések és a tisztetlen hozzáállás, a gúnyolódás, a dicsőítés, az ítékezés, a kikötés, a becstelenség, az őszintétlenség, az etikett szabályainak megszegése (nem köszönni, valakinek a jelenlétét figyelmen kívül hagyni, félbeszakítani) és az általánosítás: *te soha, te mindig, én semmiképp, ez reménytelen*.

A legnagyobb veszély abban rejlik, hogy a konfliktusgerjesztő tényező válaszként újabb konfliktusgerjesztő tényezőt produkál, és ez tovább folytatódik. Mindegyik soron következő konfliktusgerjesztő tényező erősebben hat, mint a megelőző. Ez egy konfliktus eszkalátort (konfliktuslépcsőt) hoz létre (76. ábra).



76. ábra. Konfliktus eszkalátor (konfliktuslépcső)



- Alkossatok párokat, és játsszatok el egy olyan helyzetet, mint amilyen a 76. ábrán látható, de úgy, hogy megelőzitek a konfliktus eszkalálódását!
- Vitassátok meg, milyen módszert lenne célszerű alkalmazni a konfliktus megoldására (nyugodt hanghordozás, segítség a könyv megtalálásához)!

Értékelem eredményeimet a 3. fejezet anyagából

Tudom, hogyan kell udvariasan szívességet kérni és tisztességesen követelni. ☆☆☆

Ismerem a különböző kommunikációs stílusok sajátosságait. ☆☆☆

Tisztában vagyok a virtuális környezetben való kommunikáció kockázataival. ☆☆☆

Tudom, hogyan kell bókákat elfogadni és mondani. ☆☆☆

Tudom, hogy a kapcsolatok hogyan befolyásolják az egészséget. ☆☆☆

Tudom értékelni a különböző emberekkel való kapcsolataim minőségét. ☆☆☆

Meg tudom különböztetni az egészséges és az egészségtelen kapcsolatokat. ☆☆☆

Meg tudom különböztetni a negatív és pozitív kortársi hatásokat. ☆☆☆

Meg tudom nevezni a virtuális környezetben való kommunikáció kockázatait. ☆☆☆

Tudom, hogyan állhatok ellent a rám és más emberekre gyakorolt nyomás és manipuláció megnyilvánulásaival szemben. ☆☆☆

Meg tudom különböztetni a nézet- és az érdekkonfliktusokat. ☆☆☆

Tudom, hogyan lehet megelőzni a konfliktus eskalálódását. ☆☆☆

4. fejezet

Biztonságos otthon és környezet

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



23. §. Az otthon biztonsága

- KOMMUNIKÁCIÓ • ELEKTROMOSSÁG
- GÁZ • VÍZELLÁTÁS
- HÁZTARTÁSI VEGYSZEREK



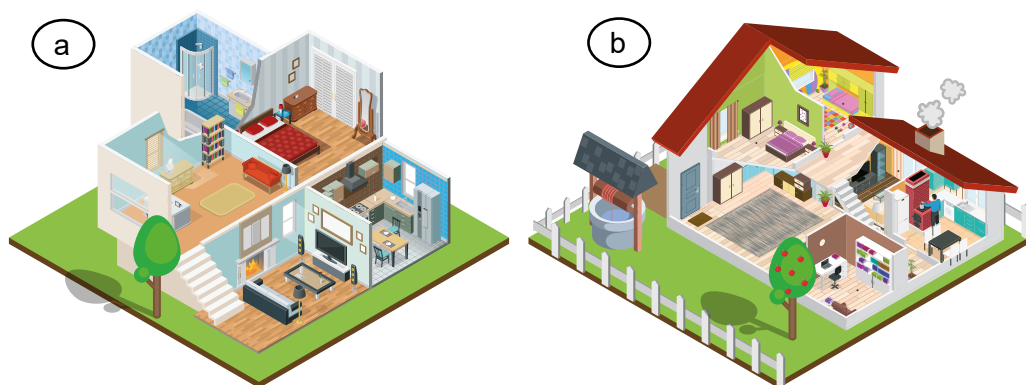
A paragrafusban:

- elemezték, hogy milyen közműszolgáltatások vannak otthonotokban;
- megbeszéltek az elektromos készülékek használatának alapvető szabályait;
- megismerték, hogyan kell meggyújtani a gáztűzhelyet és a gázbojlert;
- megismerték, hogyan kell helyesen használni a vezetékes vizet és a háztartási-vegyipari készítményeket.

KÖZÜZEMI ELŐNYÖK

A modern otthonok általában minden kényelemmel el vannak látva: központi fűtés, meleg és hideg víz, gáz vagy elektromos tűzhely stb. (77. a. ábra).

Vannak házak, amelyekben nincs meg minden kényelem, csak bizonyos közüzemi előnyökkel rendelkeznek. Például, az ilyen házakban kályha van, a tűzhely palackos gázhoz van kötve, a vizet a lakók a kútról hozzák (77. ábra, b).



77. ábra. Lakóházak

Hogy biztosítsák a lakosok számára a közüzemi szolgáltatásokat, a városokban a házakhoz hő- és vízvezetékeket, elektromos kábeleket fektetnek le. Ezek a **közművezetékek**. Egy részüket a földfelszín fölött vezetik, másikat a föld alatt.



- Olvassátok be a QR-kódot, és nyomtassátok ki az űrlapot!
- A felnőttekkel együtt vizsgáljátok meg otthonotok helyiségeit!
- Írjátok le, milyen veszélyes helyzetek alakulhatnak ott ki!

ELEKTROMOSSÁG

A modern világ elképzelhetetlen elektromosság nélkül. Annyira hozzá szoktunk, hogy sokszor óvatlanok vagyunk. Azonban az áramütés nagyon veszélyes. Az elektromos áram, még az általunk használt háztartási áramnál jóval gyengébb is, szívleállást okozhat.

Ezért fontos, hogy mindig helyesen kapcsoljuk be az elektromos készülékeket: először a vezetékzsínőrt kapcsoljuk az eszközhöz, majd a konnektorba dugjuk. A kikapcsolást fordított sorrendben végezzük.



Az elektromos áram biztonságos használatának szabályai

- Az elektromos készülék használata előtt olvassátok el figyelmesen a használati utasítást!
- Csak olyan készülékeket használjatok, amelyek jó állapotban vannak!
- A víz és az elektromos áram összeférhetetlenek egymással. Ne érintsetek meg az elektromos készülékeket nedves kézzel! Ez halálos veszélyt jelent! Ne öntsetek vizet a bekapcsolt vízforralóba vagy vasalóba!
- Ne terheljétek túl az áramforrást! Ezt bizonyítja a konnektorok gyakori kiégése vagy a megszakítók kikapcsolása az elektromos kapcsolótáblán.
- Induljatok ki abból, hogy minden ismeretlen elektromos készülék vagy vezeték feszültség alatt áll. Például, ha a szél elszakította az elektromos hálózat vezetékeit, akkor nemcsak megérinteni veszélyes, hanem a közelébe menni is. A transzformátorházak is veszélyesek, a kapcsolószekrények és a figyelmeztetéssel ellátott tárgyak is veszélyesek: *Magas feszültség!, Ne érintse meg – megöli!*



Beszélgétek meg!

- Miért tilos elektromos készüléket használni a fürdőszobában fürdés közben?
- Miért kell a kiégett elektromos izzó cseréje előtt kikapcsolni a világítóeszközt a konnektorból vagy lekapcsolni a biztosítékot?
- Mely elektromos készülékeket nem kell kikapcsolni, ha elmegyünk otthonról?

VIGYÁZAT: GÁZ!

A háztartásokban annyira nélkülözhetetlen és hasznos gáz nagyon óvatos bánásmódot igényel, mivel a levegővel robbanásveszélyes elegyet képez. Gázömléskor elegendő egy szikra a robbanáshoz.

A modern gáztűzhelyek esetében az égő automatikusan begyullad, amikor bekapcsoljuk. A régi típusú gáztűzhelyek begyújtását a 78. ábra mutatja be.

A háztartásokban használt földgáz szagtalan. Hogy észlelhető legyen a gázömlés, speciális adalékanyagot kevernek hozzá, mely rothadt káposzta szagára emlékeztet. Ezért már kis mennyiségben is érezhető a kiszivárgó gáz.

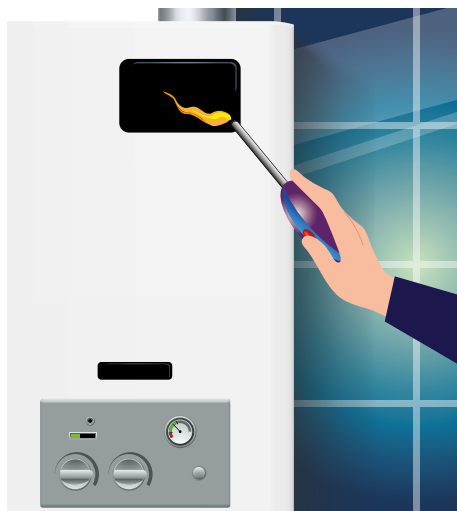
Tudnotok kell, hogy a gázzal telített helyiség gyors hatású méregként hat a szervezetre. Az ilyen mérgezés nagyon veszélyes, mert eszméletvesztést és légzésleállást idéz elő.

Mérgezést nemcsak a gáz okozhat, hanem égéstermékai is. Például, ha a kéményben nincs léghuzat, ti pedig bekapcsoltátok a gázbojlert, akkor a helyiségbe veszélyes szén-monoxid gáz kerülhet, ami mérgezést és halált is okozhat. A léghuzat meglétét a gázbojler minden bekapcsolása előtt ellenőrizni kell. Ennek érdekében be kell kapcsolni a gyújtót és az elzárt gázégőhöz kell vinni. A lángnak a bojler belseje felé kell hajlania (79. ábra).

Ha hosszabb időre hagyjuk el otthonunkat, el kell zárni a gázszelepet a csővezetéken!



78. ábra



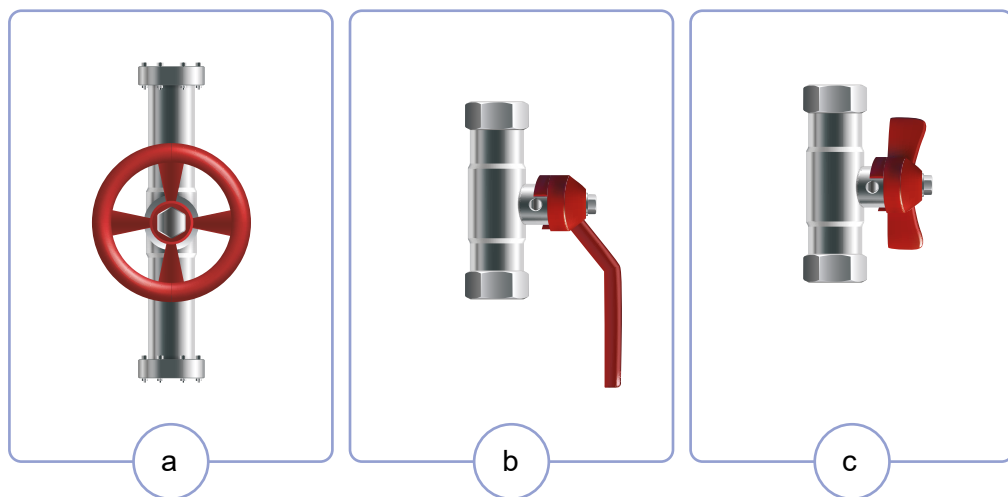
79. ábra

VÍZELLÁTÁS ÉS TÁVHŐHÁLÓZAT

Jó dolog, ha a házban van vezetékes víz. Hideg és meleg egyaránt. Azonban a vízhasználat is óvatosságot igényel. Miért?

A lakásokba a vizet nyomás alatt adják be, hogy elérje a felsőbb szinteket is. A meleg víz hőmérséklete közel 70 °C, a hideg télen 4-5 °C. A meghibásodott csap vagy csőtörés következtében súlyos égési sérülést vagy kihűlést szenvedhet az az ember, aki a közelben tartózkodik.

Ha balesetveszélyes helyzet alakul ki a vízvezetékkel kapcsolatban, akkor mindenekelőtt el kell zárni a főcsapot, amely minden lakásban megtalálható. Hogy ne legyen összetéveszthető a csap elzárásának iránya, meg kell jegyezni a 3 szám szabályát: a csapot úgy kell elzárni, ahogy a 3-as számot kell írni. Vegyék figyelembe, hogy a 80. a. ábrán látható csap elavult szerkezetű. Gyakran a felnőtteknek sem mindig sikerül könnyen elzárni. Ezért az ilyen csapokat modernebbre cserélik (80. b, c ábra), ezeket akár a gyerekek is könnyen elzárhatják.



80. ábra. Vízcsapok



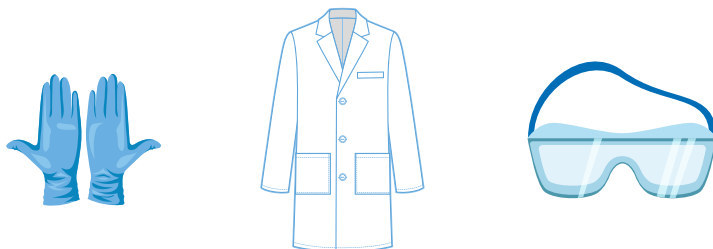
- Keressétek meg, hol vannak csapok, amelyekkel elzárhatjátok a vizet a lakásokban!
- Gyakoroljátok a csapok elzárását felnőttek jelenlétében!

HÁZTARTÁSI VEGYSZEREK

A veszélyesség fokát illetően minden háztartási-vegyipari készítményt négy csoportba soroljuk.

Első csoport – viszonylag biztonságos anyagok: különböző tisztító porok és krémek, samponok, tinta, vízfestékek. Azonban ezeknek az anyagoknak a biztonsága viszonylagos. A szervezetbe jutva ugyanis mérgezést okoznak.

Második csoport – a bőrfelületre vagy a szembe kerülve ezek a készítmények irritációt vagy égést okoznak. Ezek a fertőtlenítő és fehéritő készítmények, valamint a lefolyótisztítók, ecetsav stb. A csomagolásukon figyelmeztetés olvasható: *Kerüljük el a bőrre vagy szembe kerülést!* A használatukhoz védő gumikesztyűt, köpenyt és szemüveget kell felvenni (81. ábra).



81. ábra. Védőfelszerelés a háztartási vegyszerekkel való munkavégzéshez

Harmadik csoport – tűzveszélyes készítmények: aeroszolok, benzin-, gáztartalmú készítmények, aceton. A csomagolásukon mindig szerepel a: *Tűzveszélyes!* figyelmeztetés, valamint a *Használata tilos nyílt láng közelében!*, *Tilos a dohányzás!*, *Használat közben szellőztetni kell a helyiséget!*

Negyedik csoport – súlyos mérgezést okozó anyagok. Ezek elsősorban rágcsálómérgek és rovarirtók, egyes ragasztók és folt-tisztítók. Veszélyességükre jelzések és/vagy feliratok figyelmeztetnek: *Méreg!* *Csak jól szellőztethető helyiségben használható!*, *Figyelem!* *Vízzel való oldás nélkül életveszélyes!*



Figyeljétek meg a 141. oldalon lévő 82. ábrát! Keressétek meg a rajta lévő figyelmeztető feliratokat!

Vigyázat! Cián akrilát! Pillanatragasztó!

Ne engedje, hogy a ragasztó a bőrre és a szembe kerüljön. Szembe kerülés esetén azonnal ki kell mosni a szemet folyó vízzel 10 percen át, steril kötést kell ráhelyezni, és orvoshoz fordulni. Bőrrel való érintkezés esetén le kell mosni szappannal, habkővel letisztítani, ha szükséges letörölni acetonnal.

Figyelem! Gyerekek elől elzárva tárolandó!

Gőzének belégzése tilos!



82. ábra. A ragasztó csomagolásán olvasható figyelmeztető szöveg

Minden veszélyes anyag csomagolását figyelmeztető jelzéssel is ellátják (83. ábra).



83. ábra. Figyelmeztető jelzések



- Olvassátok be a QR-kódot, és töltsétek le az űrlapot! Vizsgáljátok meg a háztartási vegyszerek csomagolását, és töltsétek ki az űrlapot!
- Ha van fiatalabb testvéred, felnőttel ellenőrizzétek, hogy a háztartási vegyszerek és gyógyszerek (még a vitaminok is!) ne legyenek olyan helyen, ahol a gyerekek elérhetik őket!

24. §. Tűzbiztonság

- TŰZ • TŰZOLTÓ KÉSZÜLÉK
- VÉDŐFELSZERELÉS



A paragrafusban:

- megvizsgáljátok a tűzlovagok felszerelését;
- megbeszélitek a tüzek keletkezésének okait;
- megismerkedtek a tűzoltó készülékekkel, a tűzoltás leghatékonyabb elsődleges eszközeivel;
- megtanuljátok, hogyan kell lélegezni tűzzónában;
- megbeszélitek, hogy mi a teendő abban az esetben, ha valakinek meggyullad a ruhája.

KORSZERŰ TŰZVÉDELEM

Napjainkban a tüzeket az Állami Katasztrófavédelmi Szolgálat (DSZNSZ) oltja. Tűz bejelentését a 101-es telefonszámon fogadják. A jelzés beérkezése után riasztást hirdetnek a hívás helyéhez legközelebbi tűzoltóságon, és egy percen belül a tűzoltóautók bekapcsolt szirénákkal rohannak a tűz oltására.



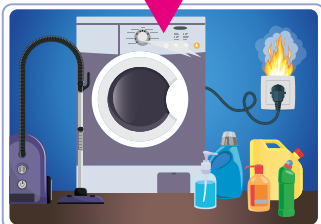
84. ábra. A mentők védelmi eszközei és felszerelései



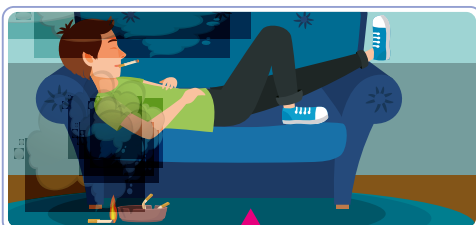
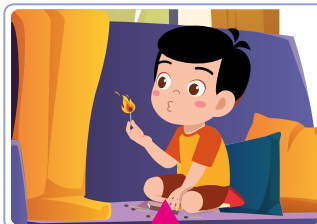
- Figyeljétek meg a 84. ábrát, és nevezzétek meg az életmentők védelmi eszközeit és felszereléseit!
- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót, hogy megtudjátok, hogyan mennek küldetésre napjainkban az ukrán tűzoltók!
- Nézzétek meg a videót az Ukrajnában tevékenykedő tűzoltónőkről!

A TÜZEK KELETKEZÉSÉNEK OKAI

Rövidzárlat, háztartási eszközök szikrája, túlmelegedése gyúlékony vagy könnyen égő folyadékok közelségében tüzet okozhat.

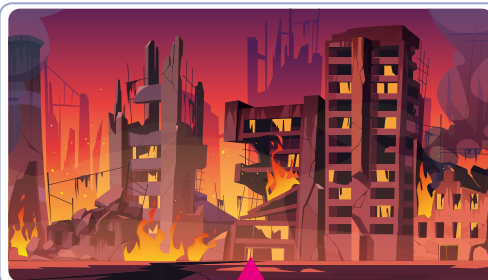


Tűz keletkezhet villámcsapástól is. Minél magasabb egy épület, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy villámcsapás éri. Ezért az épületeken villámhárítókat helyeznek el, hogy a villám energiáját a földbe vezesse.



A nyílt tűzzel való óvatlan bánásmód, beleértve a gyerekek szórakozását is, a tüzek keletkezésének gyakori okai. A gyerek, ha gyufát vagy öngyújtót talál, akkor igyekszik utánozni a felnőtteket.

A tűz oka sok esetben a beoltatlan cigaretta. Különösen veszélyes az ágyban való dohányzás. Az ember ugyanis elalhat, a cigaretta a takaróra vagy matracra esik, ami ettől parázslani kezd s szén-monoxid keletkezik. Belélegezve, az ember elveszíti eszméletét, cselekvésképtelenné válik.



A katonai műveletek során a legtöbb tüzeset bombázás, ágyúzás, gyújtogatás és terrortámadások következtében alakul ki.

85. ábra. A tüzek keletkezésének okai



- Figyeljétek meg a 85. ábrát, és vitassátok meg a tüzek keletkezésének okait!
- Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg a tűz kialakulásának stádiumaival! Beszéljétek az általatok ismert tüzeseteiről! Melyik stádiumban sikerült eloltani?

TÚZOLTÓ KÉSZÜLÉKEK

A tűzoltó készülék a leghatékonyabb az elsődleges tűzoltó berendezések közül. Természetesen, ha működőképes és tudjátok, hogyan kell használni. A tűzoltó készülékek négy fő típusa létezik (86. ábra): porral oltó, habbal oltó, vízzel oltó és gázzal oltó (beleértve a széndioxidosot is).

A habbal oltó tűzoltó készülék több mint 100 éves. Éghető anyagok és gyúlékony folyadékok oltására használják. De a habbal oltó készülék nem használható feszültség alatt lévő elektromos készülékek oltására, és a vele oltott tárgyakat ki kell dobni.

De porral oltó készülékkel bármilyen tüzet el lehet oltani.

A tűzoltó készülék típusa A tűz fajtái	Porral oltó 	Habbal oltó 	Vízzel oltó 	Gázzal oltó 
Szilárd anyagok égése	✓	✓	✓	
Folyadékok égése	✓	✓	✓	✓
Gázok égése	✓			
Elektromos készülékek égése	✓			✓

86. ábra. A különböző típusú tűzoltó készülékek rendeltetése



Figyeljétek meg a tűzoltó készülékek típusait és az általuk oltható tűzfajtákat (86. ábra)! Folytassátok a mondatokat!

- A tüzek minden fajtát el tudjuk oltani ...
- Az elektromos teaforót el tudjuk oltani ...
- A benzint el tudjuk oltani ...
- A tábortüzet el tudjuk oltani ...

A tűzoltó készülékek használatának szabályai

- Amikor kinyitjuk a szén-dioxiddal (gázzal oltó) oltó készülék szelepeit, fagyott szén-dioxid (hópihékként formájában) áramlik ki belőle. Nem szabad megérinteni a fúvókát, mivel az $-70\text{ }^{\circ}\text{C}$ -ra hűl le.
- Porral oltó készülék használatakor vissza kell tartani a lélegzetet, mert a por mérgezést okozhat.
- Ha van otthon vagy az iskolában tűzoltó készülék, mindenképpen el kell olvasni a használati utasítást, mert tűz esetén nem lesz idő a tanulmányozására.



87. ábra. Algoritmus a tűzoltó készülék használatához



- Figyeljétek meg a 87. ábrát! Olvassátok el a tűzoltó készülékek használatának szabályait!
- Olvassátok be a QR-kódot, töltsétek le, és nyomtassátok ki az űrlapot! Vizsgáljátok meg az iskolai tűzoltó készüléket az előírt terv alapján!

HOGYAN LÉLEGEZZÜNK A TŰZ ÖVEZETÉBEN

Már tudjátok, hogy a tűzben az emberek nemcsak az égéstől halnak meg, hanem azoktól a gázoktól is, amelyek égés közben keletkeznek. Különösen a szén-monoxid és azok a gázok veszélyesek, amelyek a műanyagok és más szintetikus anyagok égése során keletkeznek.

Olykor elegendő néhányszor belélegezni az ilyen levegőt, hogy elájuljunk. Ezért az első dolog, amit meg kell tenni füstszag észlelésekor, megóvni a légzőszerveket.

Ha a tűz akkor keletkezett, amikor ágyban voltatok, ne üljtek fel, mert a szén-monoxid felfelé emelkedik. Takarjátok el a szátokat és orrokat valamilyen szövettel, és csússzatok le a padlóra anélkül, hogy felemelnétek a fejeteke. Ha van rá lehetőség, nedvesítsétek meg a szövetet, amely védi a légzőszerveiteket.



88. ábra. Hogyan lélegezzünk a tűz övezetében

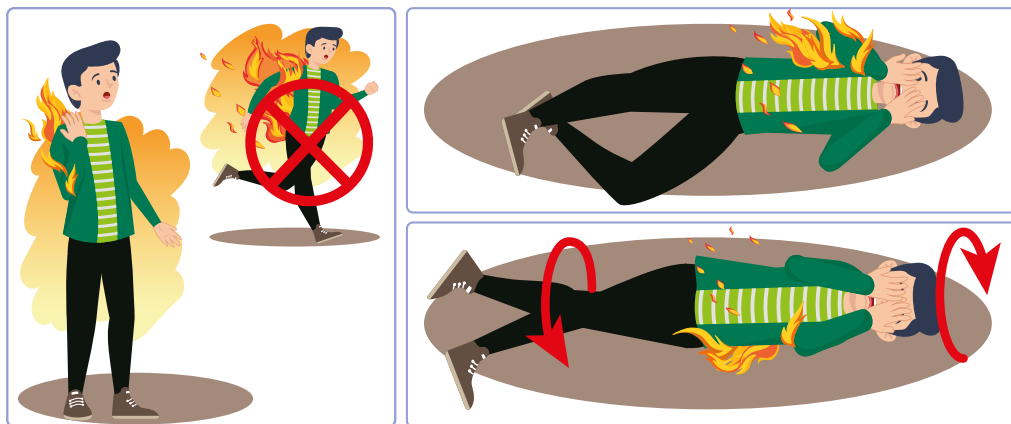
ÁLLJ MEG, VESD A FÖLDRE MAGAD, HEMPEREGJ!

Ezt a szabályt meg kell jegyeznetek, arra az esetre, ha meggyullad rajtatok a ruha (89. ábra).

Állj meg! – azt jelenti, hogy le kell győznötök a pánikot és a futni akarást, mivel ez csak fokozni fogja az égést. Ezért meg kell állni, és amikor megláttok egy olyan embert, akinek lángra kapott a ruhája, mindenképpen meg kell állítani azt.

Vesd a földre magad! – azt jelenti, hogy az arcotokat el kell takarni a kezetekkel, földre vetni magatokat vagy ledönteni azt az embert, akinek lángol a ruhája. Jó, ha a közelben van egy takaró, vagy vastag anyagból készült ruha (lehetőleg nedves), amellyel letakarjátok a személyt és beoltjátok a tüzet. Az arcát nem szabad eltakarni.

Hemperegj! – azt jelenti, hogy a földön vagy a padlón kell hemperegni, ily módon beoltjátok a tüzet. A szemet és arcot kézzel kell védeni.



89. ábra. Teendők a ruházaton keletkezett tűz esetén



- Figyeljétek meg a tűzvédelmi őrhelyet az iskolában vagy bármely más nyilvános helyen!
- Ellenőriztétek, hogy van-e rajta: csákány, lapát, fejsze, tűzoltótömlő, vödör, homok, tűzoltó készülék!
- Olvassátok be a QR-kódot! Töltsétek le az űrlapot, és írjátok le a tűzvédelmi őrhely alkotóelemeit!

25. §. Balesetek ipari létesítményekben

• IPARI LÉTESÍTMÉNYEK • BALESET



A paragrafusban:

- megtanuljátok, hogyan kell biztonságban élni az ipari létesítmények közelében;
- megtudjátok, milyen típusai vannak a veszélyes ipari létesítményeknek;
- megbeszélitek, milyen jellemzői vannak az ipari létesítményekben történő baleseteknek;
- megtanuljátok, hogyan kell helyesen eljárni baleset esetén;
- megismerkedtek a kéznél lévő önvédelmi eszközökkel.

BALESETEK FAJTÁI AZ IPARI LÉTESÍTMÉNYEKBEN

Sok településen található ipari létesítmény. Egyes helyeken kisüzemek, máshol ipari óriások. Közöttük vannak teljesen biztonságosak a környezetre nézve.

Napjainkban az iparban igyekeznek környezetbarát technológiákat meghonosítani, ám a legmodernebb termelési formák sem szavatolnak abszolút biztonságot. Olvassátok el az ipari létesítmények közelében élők számára javasolt tanácsokat!

Ne nyissatok ablakokat szellőztetés céljából, ha a szél a létesítmény felől fúj!



Ügyeljenek a tisztaságra: töröljétek meg a lábatok mielőtt beléptek a helyiségbe, ne feledjétek el kezet mosni!



Ne fürödjétek olyan víztározókban, amelyek ipari létesítmények közelében találhatók!



* Figyeljétek meg a 90. ábrát a 151. oldalon!

- Milyen típusú balesetek fordulhatnak elő az ipari létesítményekben?
- Milyen létesítmények találhatók a településeken (járásokban / körzetekben)?
- Milyen veszélyekkel találkozhat a lakosság ezen létesítményekben bekövetkező baleset esetén?
- Mondjatok példákat a településeken, járásokban, megyékben, Ukrajnában és a világban található vállalatok baleseteire!



- Alkossatok 8 csoportot! Olvassátok be a QR-kódot, és osszátok szét a technogén katasztrófákról szóló információt!
- Készítsetek a csoportjaitokban tájékoztató közleményt, és mutassátok be az osztálynak!



A robbanásveszélyes létesítményekben bekövetkezett baleseteknél az ember életét nemcsak a tűz, hanem az égési folyamatok során keletkezett mérgező anyagok is veszélyeztetik.

A hidrotechnikai létesítményekben bekövetkező baleseteknél hatalmas romboló erejű hullámok keletkeznek. Különösen veszélyesek a hatalmas vízmennyiséget tároló víztározók gátszakadásai.



A vegyi üzemekben bekövetkező baleseteket erősen mérgező vegyületek felszabadulása kíséri.

A sugárveszélyes létesítmények balesetei következtében radioaktív anyagok kerülnek a környezetbe.



90. ábra. Az ipari létesítményeknél bekövetkező balesetek négy típusa

AZ ÜZEMI (VÁLLALATI) BALESETEK JELEI

Arról, hogy az ipari létesítményben baleset történt, a helyi lakosságot egy- vagy többféle módszerrel kötelesek értesíteni:

- polgárvédelmi szirénával;
- sípoló hangjelzéssel a létesítményben;
- rádióban és televíziós csatornákon elhangzó bejelentésekkel;
- a körzeti rendőr közreműködésével.

A tűz fényének vagy a sok tűzoltóautó jelenlétének akkor is óvatosságra kell intenie, ha nincs semmilyen figyelmeztető jelzés.

Arról, hogy a környezetbe az egészségre káros vagy mérgező anyagok kerültek, szokatlan szagok terjedése, furcsa színű por szállása, növények hirtelen sárgulása vagy kisebb állatok (szúnyogok, legyek, egerek, madarak, halak) elhullása. Az is arra utal, hogy a településeken található ipari létesítménnyel nincs valami rendben, ha a lakosokat hirtelen megmagyarázhatatlan eredetű betegség támadja meg.



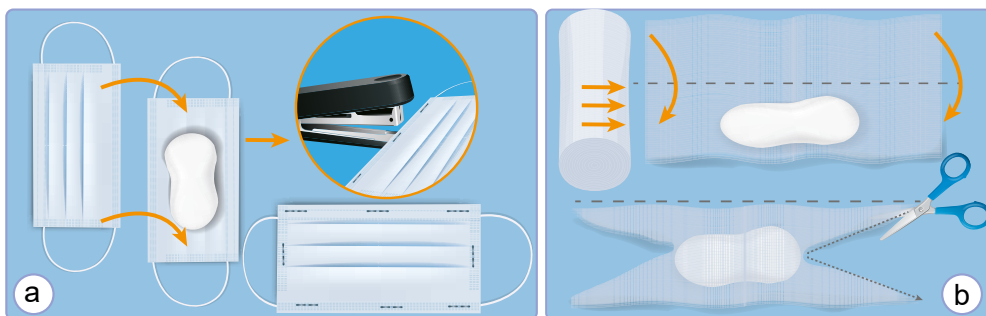
- Nézzétek meg újra a QR-kód megnyitásával *Mi a teendő, ha a sziréna hangját hallod a városban* videót!
- Készítsetek emlékeztetőt *Mi a teendő, ha szól a sziréna*, az alábbi kérdések alapján!
 - Mi az alapvető riasztási jelzés?
 - Mi az alapvető célja ennek a jelzésnek?
 - Hogyan szól a *Figyeljen mindenki!* jelzés?
 - Hogyan kell cselekedni, ha elhallgat a sziréna?
- Képzeljétek el, hogy baleset történt a vegyi üzemben. Alkossatok 3 csoportot! Olvassátok be a QR-kódot, osszátok szét egymás között a helyzeteket, hogyan kell cselekedni különböző feltételek mellett! Készítsétek el az információt, és mutassátok be az osztálynak!

KÉZNÉL LÉVŐ ÖNVÉDELMI ESZKÖZÖK

Nem valószínű, hogy rendelkeztek gázálarccal és vegyvédelmi ruhával. Megvédeni magunkat a mérgező anyagoktól nélkülük is meg lehet.

Hogy a mérgező anyagok vagy a rádióaktív por ne jusson be a szervezetünkbe, meg kell akadályoznunk annak bejutását oda. Ha nincs kéznél gázálarc vagy légzésvédő, akkor vattából és gézből készíthető védőmaszk (91. ábra).

1. változat. Egy vattacsomót helyezzetek két orvosi maszk közé. A maszkok széléit kapcsoljátok össze tűzőgéppel (91. a ábra)!



91. ábra. Vattából és gézből készült maszk

2. változat. Egy vattacsomót tekerjete be egy széles gézcsíkba. A szélétől vágjátok be a közepéig (91. b ábra)!

Nedvesítsétek be a vattából és gézből készült maszkot 2-5% szódabikarbóna oldattal (klór okozta károsodás esetén), ecetsav vagy citromsav oldattal (ammónia okozta károsodáskor)! A lélegzeteteket visszatartva tegyétek fel a maszkot úgy, hogy eltakarja a szátokat és az orrotokat! A megkötő részt húzzátok meg úgy, hogy a maszk szorosan illeszkedjen az arcotokhoz!



Nézzétek meg a foszforbombázás során végrehajtott intézkedésekről szóló videót! Beszéljétek meg!

- Miért nem lehet a foszfort vízzel eloltani?
- Hogyan lehet eltávolítani a foszformaradványokat a bőrről?
- Milyen veszélyt jelent a foszfor bejutása az emberi szervezetbe?

A BŐR ÉS A HAJ VÉDELME

Előfordulhat, hogy szennyezett területre kerültök a szüleitek nélkül, és ott kell töltenetek bizonyos időt. Amikor biztonságos helyre értek, vegyétek le a felső ruházatot, és tegyétek egy műanyag tasakba! Ezt a ruhát tilos ismét felvenni vagy kimosni. A felszínén veszélyes anyagok rakódhatnak le, amelyek a tisztítás vagy mosás során a bőrfelületre vagy a légzőszervekbe kerülhetnek.

Ha egy ipari létesítményben baleset következik be, mérgező anyagok szabadulnak fel, nagyon gyorsan kell cselekedni. Ezért fontos, hogy a saját készítésű vegyvédelmi öltözetek mindig egy meghatározott helyen legyenek. Készen kell lennetek arra, hogy gyorsan felvegyétek. Ellenőrizzétek, mennyi idő szükséges annak felöltésére!

A saját készítésű vegyvédelmi öltözéknek tartalmaznia kell fejfedőt, dzsekit, nadrágot, kesztyűt, csizmát és védőszemüveget (92. ábra).

A **szemüveg** lehet úszó, síelő, otthoni szemüveg stb.

Fejfedő. Ez lehet sűrű kötésű sapka. Úgy kell felvenni, hogy teljesen takarja a haját. A hosszú haját érdemes befonni és a sapka alá rejteni.

Nadrág. Legjobb a sűrű szövésű, hosszúnadrág, például síeléshez használt kezeslábas vagy farmer.



A **kesztyű** bőrből, gumiból vagy vízhatlan anyagból készült legyen.

Dzseki. Vízhatlan anyagból készült dzsekit kell felvenni. Jó, ha van kámzsája, kapucnija is. A dzsekit teljesen be kell gombolni (vagy felhúzni a cipzárt), felvenni a kapucnit.

Lábbeli. A gumicsizma vagy bőrcipő megvédi a lábat. A nadrág szárát a csizmára kell húzni és alul zsinórral meg kell kötni.

92. ábra. Saját készítésű vegyvédelmi öltözet

26. §. A kerékpárosok közlekedésbiztonsága

- KERÉKPÁROS
- A KERÉKPÁR FELSZERELÉSE
- MANŐVEREZÉS



A paragrafusban:

- megismeritek a kerékpár történetét;
- megvizsgáljátok a kerékpár szerkezetének azon elemeit, amelyek befolyásolják a kerékpározás biztonságát;
- megtanuljátok, hogyan kell felöltözni kerékpározáshoz;
- megismeritek a kerékpárosokra vonatkozó közlekedési, illetve az áru- és személyszállításra vonatkozó szabályokat.

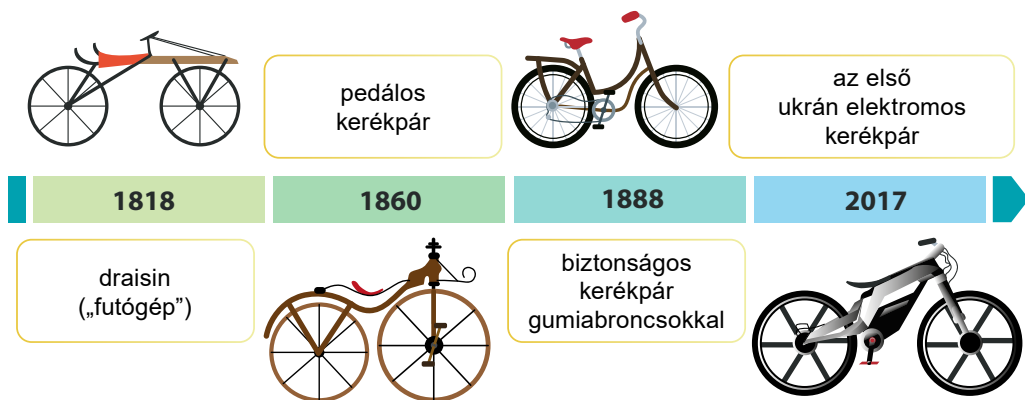
A KERÉKPÁR TÖRTÉNETÉBŐL

Európában a kerékpár első feltalálójának a német Karl von Drais erdészt tartják. 1813-ban (1817-ben – *a ford. megj.*) a kerékhez kormányt kapcsolt.

A következő feltaláló egy munkás, Dalzell volt. Hosszú kísérletezgetés után ő találta fel a pedált.

1865-ben két francia, Michaux és Lelmann megszerkesztik az első fémkerékpárt. Ez kétszer nehezebb volt a mai kerékpároknál, de a legnagyobb hiányossága az volt, hogy nagyon rázott a gödörös utakon. Ezért *csontváz*ónak nevezték el. Amikor Dunlop, a skót állatorvos a kerti locsoláshoz használt gumitömlőt erősítette a kerékhez, sokkal kényelmesebbé vált rajta az utazás.

Kezdetben kinevették a kerékpárosokat. Volt időszak, amikor a rendőrség be akarta tiltani a kerékpárhasználatot, arra hivatkozva, hogy zavarják a közúti forgalmat. Napjainkban ez a könnyen irányítható, könnyű és viszonylag olcsó, környezetbarát közlekedési eszköz egyre népszerűbb az egész világon.



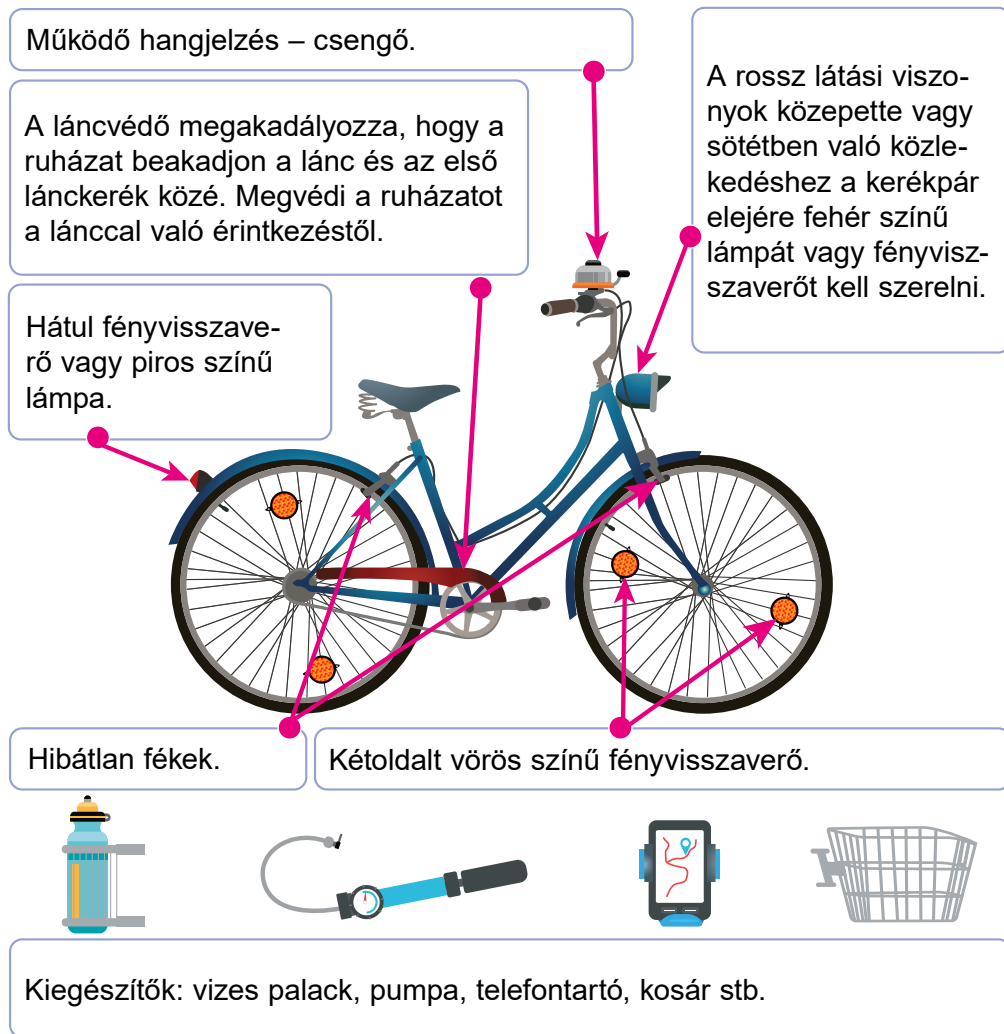
93. ábra. A kerékpár története



- Mondjátok el, van-e kerékpárotok! Ha igen, milyen? Melyek az előnyei és hátrányai?
- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a kerékpár történetéről szóló videót!

A KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGRA HATÓ SZERKEZETI ELEMEK

Így kell felszerelnetek a kerékpárt, hogy kellemes és biztonságos legyen rajta az utazás (94. ábra).



94. ábra. A kerékpár felszereltsége



Ha van kerékpárotok, ellenőrizték a felszereltségét a 94. ábra alapján!

- Mivel van felszerelve a kerékpárotok és mivel nincs?
- Mit szeretnétek még beszerezni a kerékpárotokhoz?

A KERÉKPÁROS ÖLTÖZÉKE

A kerékpárosok ruházatának színe jelentős szerepet játszik a közlekedésbiztonságban. A ruházat élénk színe és a fényvisszaverő matricák segítenek a járművezetőknek abban, hogy időben észrevegyék a kerékpárosok jelzéseit és az úton történő manőverezéseit.

A kerékpárosok számára a legjobb fejfedő a bukósisak. Sok országban már régóta tilos viselése nélkül kerékpározni. Ez nem véletlen, hiszen a halálos közlekedési balesetet szenvedett kerékpárosok 75%-a koponya- és agysérülés következtében veszítette életét. És hány életet mentett meg a bukósisak!

Ebben nem lehet a legkisebb kétség vagy kétovázás sem. Bukósisak nélkül nincs kerékpározás!

Nyáron megfelel a póló is. Hidegben sűrű szövésű, vízhatlan anyagból készült dzsekit kell viselni. Ajánlott kabátot vagy mellényt felvenni fényvisszaverő elemekkel. Alatta a legjobb, ha természetes anyagból készült (pamutból) pólót és gyapjú pulóvert viseltek.



Bármilyen időjárási viszonyok mellett ajánlott a kerékpáros kesztyű. Megvédi a kezét eséskor, valamint segít erősen tartani a kormányt, amikor izzad a kéz.

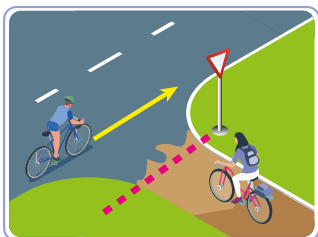
A nadrág legyen elasztikus vagy alul szűkített szárú bő, nyáron kerékpár- vagy rövidnadrág. Ha széles a nadrág szára, akkor be kell húzni a csizmába vagy a zokniba.

A lábbeli kemény talpú szilárd, biztonságos legyen. Ennek a célnak megfelelnek a futócipők, esős időben legjobb egész cipőt vagy hasonló lábbelit viselni.

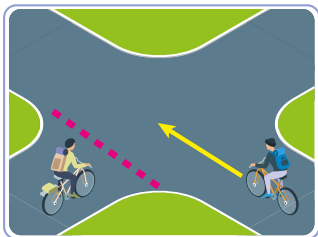
95. ábra. Ruházat kerékpározáshoz

A KERÉKPÁROSOKRA VONATKOZÓ SZABÁLYOK

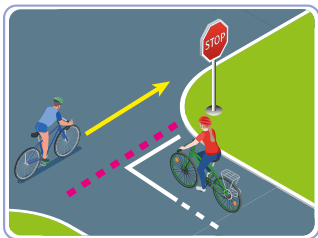
Bár még nem közlekedhettek az úttesten, meg kell tanulnotok a kerékpárosokra vonatkozó szabályokat. Ezeket akkor is be kell tartani, ha tereken, parkokban stb. kerékpároztok.



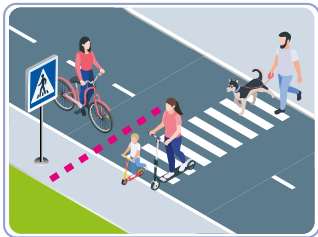
1. **A főút szabálya.** A nem egyenrangú útvonalak kereszteződésében a mellékúton haladó kerékpárosnak elsőbbséget kell adnia a főúton közlekedő járműveknek.



2. **A jobbkéz szabálya.** Az egyenrangú utak kereszteződésében a kerékpárosnak elsőbbséget kell adnia a járműveknek, amelyek jobbról közelednek.



3. **A kötelező megállás szabálya.** Néha a nem szabályozott keresztezésekben közúti jelzőtáblákat helyeznek el *A megállás nélküli haladás tilos.* A kerékpárosnak meg kell állnia a leállósáv előtt, vagy a Stop tábla előtt.



4. **A gyalogosátkelés szabálya.** A kerékpárosnak lassítania vagy meg kell állnia, hogy átengedje a gyalogosokat. Az úttesten való átkelés előtt a kerékpárosnak le kell szállnia a járműről, és tolnia kell a kerékpárt a kormányonál fogva.

96. ábra. A kerékpárosokra vonatkozó szabályok



Alkossatok 4 csoportot!

- Osszátok szét a kerékpárosokra vonatkozó szabályokat (96. ábra)!
- Játsszátok el a szabályokat szerepek szerint!

KERÉKPÁRRAL VÉGZETT MANŐVEREK

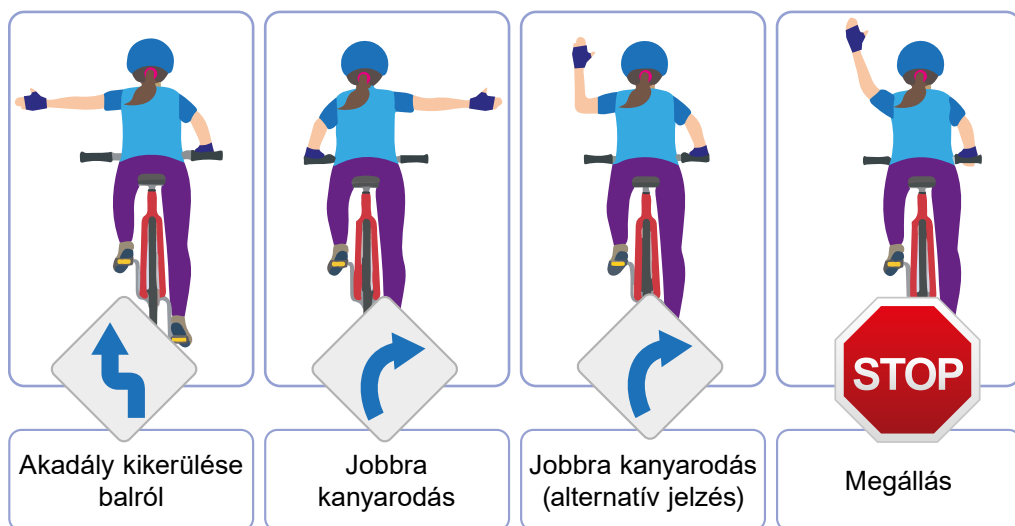
A manőverezés nem más, mint az úttest tengelyvonalához viszonyított irányváltztatás. Bár a kerékpárosnak az úttest jobb szélén engedélyezett a haladás, néha balra kell kanyarodnia, hogy akadályt kerüljön meg.

Manőverezéskor a kerékpárosnak meg kell győződnie arról, hogy nincs-e a közelben autó és a manőverről értesítenie kell a közlekedés többi résztvevőjét. A gépkocsivezetők ezt az indexszel teszik. És a kerékpárosok?

A közúti közlekedési szabályoknak megfelelően a kerékpáros kézzel jelzi a manővert, ahogy az a 97. ábrán látható.

A kanyarodási szándékot a manőverezés helyétől 50 m kell elkezdni kézzel jelezve, és közvetlenül a kanyarodás kezdete előtt kell befejezni. A figyelmeztető jelzés nem jogosítja fel a kerékpárost semmilyen előnyre a közlekedésben, és nem mentesíti a közlekedési helyzet figyelemmel követésének kötelezettsége alól.

A kerékpárosoknak balra kanyarodni és visszafordulni tilos az úton. Ha balra kell kanyarodnia vagy vissza kell fordulnia, akkor el kell hajtania a legközelebbi kereszteződésig vagy gyalogátkelőhelyig, ahol le kell szállnia a kerékpárról és át kell tolnia azt az úttest másik oldalára.



97. ábra. Kerékpárosok jelzései a manőverezésről

RAKOMÁNY ÉS UTASOK SZÁLLÍTÁSA

Mindig emlékeznetek kell arra, hogy a közlekedési eszközöknek csak két kereke van. Könnyen felborulhat a csúszós úton vagy valamilyen akadályba ütközhet. Még kisebb a stabilitása a kerékpárnak, ha rakomány van rajta. A kerékpáron általában 20-30 kg rakomány szállítható. Azokon az útszakaszokon, ahol a megrakott kerékpárral nehezen vagy veszélyes haladni, a rakományt kézzel kell vinni. A rakomány szállításának kétféle módja van (98. ábra).



A rakomány elhelyezhető a kosárba, amely a kerékpár hátsó részéhez vagy az elejére van rögzítve



A rakomány szállítható kerékpárhátizsákban, amely a csomagtartóra van rögzítve.

98. ábra. A kerékpár felszerelése rakomány szállításához



- Olvassátok be a QR-kódot! Figyeljétek meg a képeket, amelyek a kerékpározás veszélyes módjait mutatják be!
- Beszéljétek meg az ilyen szabálysértések következményeit!

27. §. Elsősegélynyújtás

- SEGÉLYSZOLGÁLAT
- MENTŐEGYSÉGEK

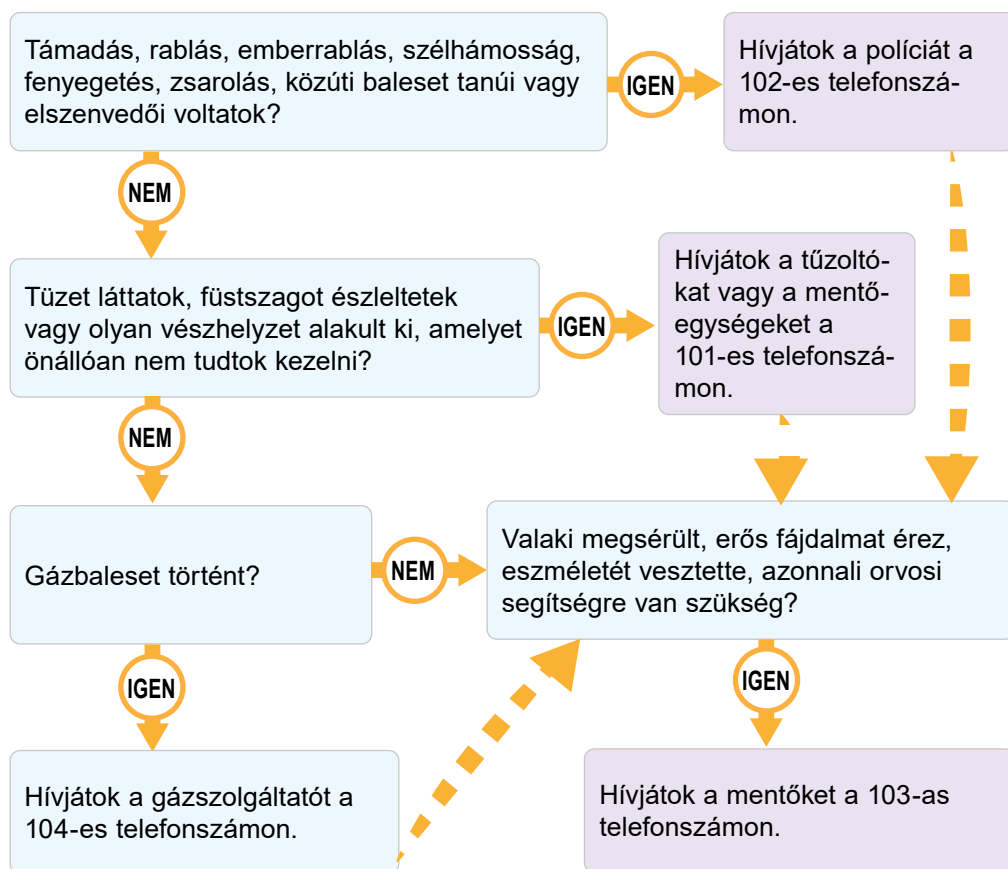


A paragrafusban:

- felidézitek, milyen telefonszámokon hívható segítség szükség esetén;
- gyakoroljátok, hogyan kell helyesen értesítőt készíteni veszélyhelyzetről, és miként kell közreműködni a mentőegységekkel;
- megbeszélitek, hogy mit kell tartalmaznia az elsősegélycsomagnak;
- megtanuljátok, hogyan kell elsősegélyt nyújtani horzsolások vagy kisebb vérzések esetén.

SEGÉLYSZOLGÁLATOK

Tételezzük fel, hogy olyan eset történt, amelyet egyedül nem tudtok kezelni. Lángok csaptak fel, robbanás történt, valaki eszméletét veszítette, közlekedési balesetet szenvedett, eltévedt... Ilyen helyzetekben azonnal értesíteni kell a mentőegységeket. De milyen számot kell hívni?



Alkossatok 3 csoportot és a fenti vázlat segítségével határozzátok meg, milyen szolgálatokhoz kell fordulnotok a következő helyzetekben!

- 1. csoport: rablás szemtanúi voltatok;
- 2. csoport: tűzet vettetek észre;
- 3. csoport: gázszagot éreztetek.

Olvassátok be a QR-kódot, és ismerkedjétek meg a *Kihez fordulhatok segítségért* tájékoztatóval!



HOGYAN KELL TÁJÉKOZTATNI A MENTŐEGYSÉGEKET

Már tudjátok, hová kell fordulnotok segítségért. De mit kell mondanotok? Kritikus helyzetben összezavarodhattok, és értékes időt veszíthetek el, amíg megtaláljátok a megfelelő szavakat, és megadjátok a mentőegységeknek a szükséges információkat. Ezért jegyezzétek meg a legfontosabb szabályt: *Kevés szó, sok információ!* Bejelentésetek építsd fel az alábbi vázlat szerint!

1. Mi történt.
2. Ki sérült meg.
3. A cím és a legmegfelelőbb megközelítési útvonal.
4. A telefonáló neve.

A közúti közlekedési balesetről szóló rövid bejelentést például így kell megfogalmazni: Trolibusz és teherautó ütközött össze a Virág körúton a *Gazdasszony* üzlet mellett. Cím: Virág körút, 36. Sok a sebesült. Legjobban a Vásártér felől közelíthető meg, mert a másik oldalról torlódás van. Jelentésbetevő: Pásztor Viktor bolti eladó.

Amikor a mentőegységek megérkeznek a helyszínre, nagyon fontos, hogy ne zavarják őket és kövessék az utasításait. Ők profik. Speciálisan képzettek és tapasztalatuk van rendkívüli helyzetekben végzett munkát illetően.



99. ábra. Tűzeset bejelentése



A megadott minta alapján írjatok példát egy többszintes épületben keletkezett tűzről szóló bejelentéshez!

ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS

A sürgősségi ellátást általában egészségügyi szakemberek vagy speciálisan képzett személyek nyújtják, olyan emberek, akiket elsősegélynyújtó tanfolyamon képeztek ki.

Ha valakinek betegség vagy sérülés miatt segítségre van szüksége, egy percet se vesztegetessen el, kérjen segítséget felnőttektől és hívja a mentőket!

Fontos számotokra, hogy megismerjétek az otthoni elsősegélydoboz tartalmát (100. ábra).



100. ábra. Az elsősegélydoboz tartalma



- Felnőttekkel együtt nézzétek át az otthoni elsősegélydoboz tartalmát!
 - Ellenőrizzétek, hogy tartalmaz-e gyógyszereket, orvosi eszközöket kötszereket (100. ábra)!
 - Keressétek meg a fertőtlenítőszereket, kötszereket és védőkesztyűket, amelyek szükségesek lehetnek a kisebb sebek ellátásához!
- Alkossatok 2 csoportot! Osszátok ki a 166-167. oldalon lévő információt: *Zúródások kezelése* és *Horzsolások kezelése*! Mutassátok be, hogyan kell elsősegélyt nyújtani ezekben a helyzetekben!
- * Alkossatok 4 csoportot! Olvassátok be a QR-kódot! Osszátok ki az információt, és mutassátok be, hogyan kell helyesen elsősegélyt nyújtani áramütés, vegyi égés, háztartási vegyszerekkel és gázzal történő mérgezés, baleset esetén!



SEGÍTSÉG ZÚZÓDÁSOKNÁL

A zúzódások gyakori sérülések. A leggyakrabban gyermekek játék vagy mókázás közben, sportolók vagy olyan emberek sérülnek meg, akik nehéz fizikai munkát végeznek. Az enyhe zúzódásnál az ütés helyén fájdalom jelentkezik, vérömleny jelenhet meg, a bőr kipirosodik, majd az ütés helye kékre színeződik. Alkalmazzunk hideg borogatást, és pihentessük a kezünket vagy lábunkat. Ha a zúzódás súlyos, segítséget kell kérni egy felnőttől vagy egészségügyi intézménytől.



101. ábra. A térd zúzódásos sérülése



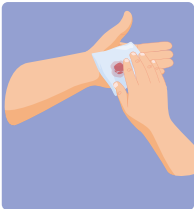
- Figyeljétek meg a 101. ábrát! Vitassátok meg, hogyan sérült meg a fiú! Mit tettetek volna, ha szemtanúi vagytok ennek a helyzetnek?
- Alkossatok párokat! Olvassátok el a helyzetet! Adjatok tanácsot a gyerekeknek!

István és Sanyi kerékpároztak és véletlenül feldőltek. István erősen beütötte a térdét, és nem tud felállni. Sanyi megütötte a könyökét, de neki nem fáj túlságosan. A házukig 5 perc az út. Mit tegyenek a gyerekek?

HORZSOLÁS KEZELÉSE

Horzsolások vagy kisebb sebek jelentéktelen vérzést okozhatnak, amelyet magunk is el tudunk állítani. A vérzés elállításának alapvető szabálya, hogy steril kötést kell helyezni a sebre. A horzsolást és a sebszéleket tiszta vízzel és szappannal kell lemosni. Olvassátok el a horzsolások és kisebb sebek kezelésére vonatkozó tanácsokat (102. ábra)!

HOGYAN CSELEKEDJÜNK ÖNÁLLÓAN:

				
Elállítani a vérzést	Lemosni a sebet	Fertőtleníteni a sebet	Bekötözni a sebet	Naponta cserélni a kötést

MIKOR KELL ORVOSHOZ FORDULNI:

				
A vérzés nem áll el	Fertőzés jelei mutatkoznak	Szenyeződés van a sebben	A seb nagy vagy mély	Ez harapás

102. ábra. Mi a teendő horzsolások és sebek esetén



- Alkossatok párokat! Kezeljétek egy képzeletbeli horzsolást vagy egy kisebb sebet a padoszszédotok kezén, alkalmazzátok a 102. ábrán látható tanácsokat! Tegyetek rá kötést vagy sebtapaszt! Adjatok tanácsot arra vonatkozóan, hogy egy horzsolással mikor kell orvoshoz fordulni!
- Olvassátok be a QR-kódot, és végezzétek el a feladatot! Teszteljétek a horzsolások vagy kisebb sebek kezelésével kapcsolatos ismereteiteket!

Értékelem eredményeimet a 4. fejezet anyagából

Tudom, hogyan kell használni a vízellátást, az elektromos és gázkészülékeket, valamint a háztartási vegyszereket. ☆ ☆ ☆

Tudok beszélni a tűzesetek okairól. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell használni a tűzoltó készülékeket. ☆ ☆ ☆

Be tudom mutatni, hogyan kell lélegezni a tűz övezetében. ☆ ☆ ☆

Tudok beszélni a veszélyes létesítmények fajtáiról és a balesetre utaló jelekről ezen létesítményekben. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogy mit kell tenni az ipari létesítményekben bekövetkező baleset esetén. ☆ ☆ ☆

Tudok rögtönzött légzésvédelmi eszközöket készíteni. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell felöltözni kerékpározáshoz. ☆ ☆ ☆

Ismerem a kerékpározás és a rakomány, valamint az utasok kerékpáron való szállításának szabályait. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogy mi kell legyen az elsősegélydobozban. ☆ ☆ ☆

Tudom, hogyan kell ellátni a horzsolásokat és kisebb sebeket. ☆ ☆ ☆

Tudok bejelentést tenni a mentőegységeknek. ☆ ☆ ☆

5. fejezet

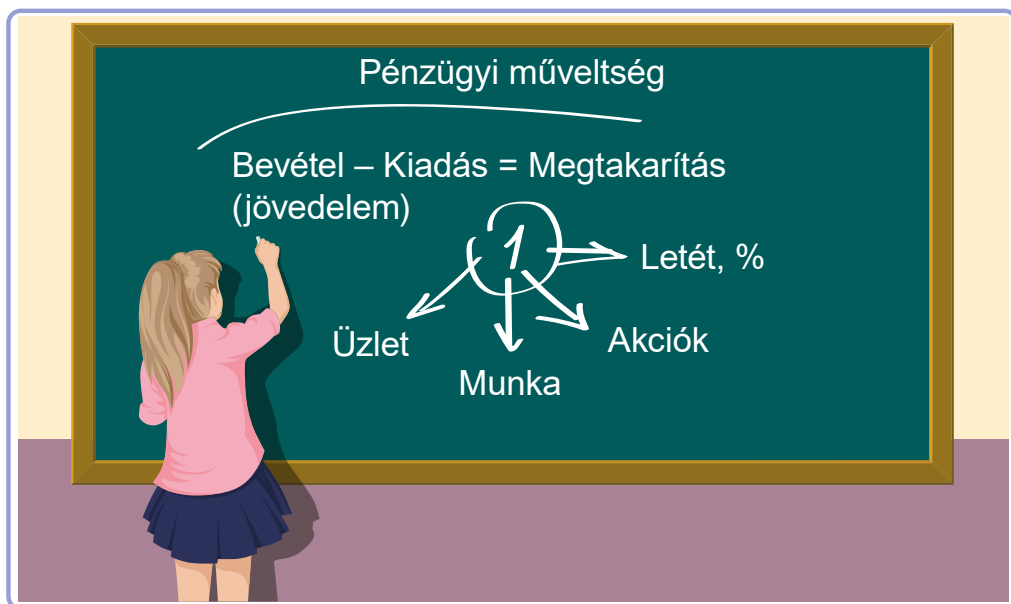
Jólét

Ebben a fejezetben megvizsgáljuk:



28. §. Pénzügyi műveltség

- JÓLÉT • ÁRUCIKKEK
- SZOLGÁLTATÁSOK
- PIAC • PÉNZ • JÖVEDELEM • KIADÁS
- GAZDASÁGI TEVÉKENYSÉG
- ERŐFORRÁSOK • ADÓ



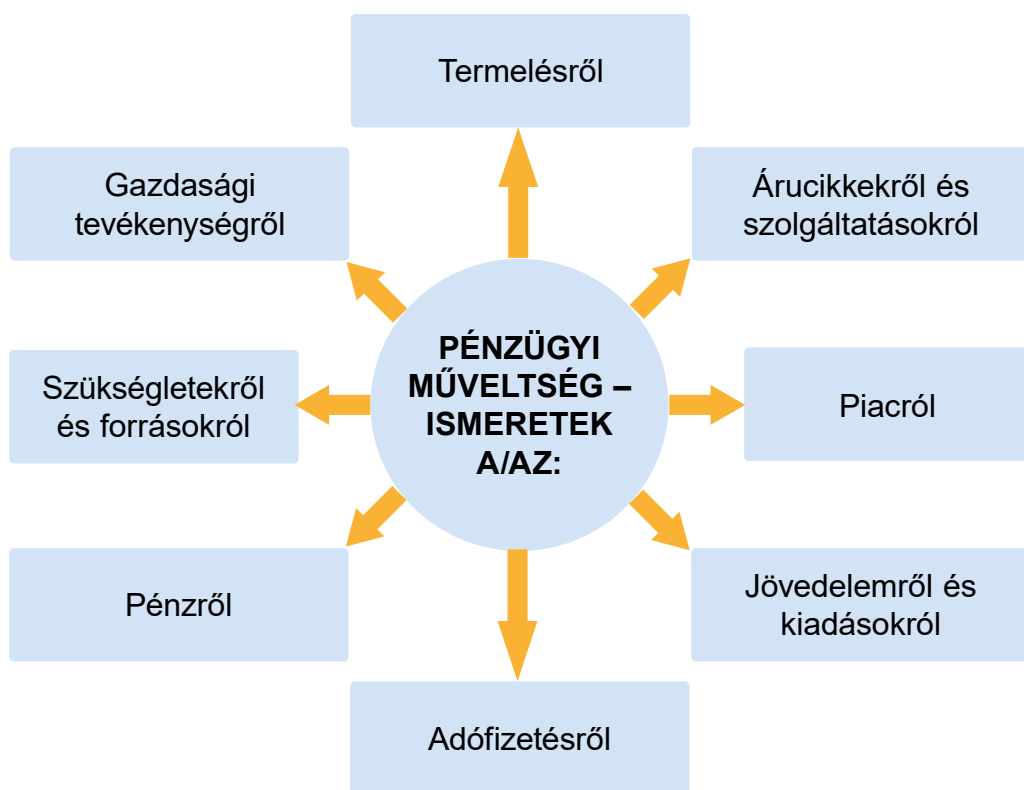
A paragrafusban:

- megismeritek, a pénzügyi műveltség összetevőit;
- megvizsgáljátok az árucikkek és a szolgáltatások közötti hasonlóságokat és különbségeket;
- megbeszélitek, hogy miért van szüksége az embereknek pénzre;
- megvizsgáljátok a gazdasági tevékenység összetevőit;
- elemzitek, hogy mit jelent a jövedelem, a kiadás és az erőforrás;
- megbeszélitek az adófizetés szükségességét.

JÓLÉT ÉS PÉNZÜGYI MŰVELTSÉG

A *jólét* – az ember anyagi és lelki szükségleteinek kielégítési szintje. Az ember jólétének egyik mutatója az anyagi helyzete. Ez magában foglalja a pénzt, a vagyont és a nem anyagi javakat, amelyekkel a személy rendelkezik szükségleteinek kielégítéséhez.

A pénzügyi források megszerzésének és hatékony kezelésének képessége speciális ismereteket igényel, amit pénzügyi műveltségnek nevezünk (103. ábra).



103. ábra. A pénzügyi műveltség összetevői



- Beszéljétek meg, miért van szüksége az embernek pénzre!
- Mondjatok példákat arra, hogy mit nem lehet pénzért megvenni!

TERMÉKEK ÉS SZOLGÁLTATÁSOK

Az emberek az árucikkeket és szolgáltatásokat igényeik és szükségleteik kielégítésére használják.

Az *árucikkek* olyan termékek, amelyeket termelnek vagy termesztenek, például bútorok, autók, gyümölcsök, zöldségek stb.

A *szolgáltatás* olyan munka, amelyeket az emberek másokért végeznek, például számítógépek javítása, termékek kiszállítása, utcaseprés stb.

Az árucikkek és a szolgáltatások között vannak hasonlóságok és különbségek (104. ábra).



104. ábra. Az árucikkek és szolgáltatások jellemzői



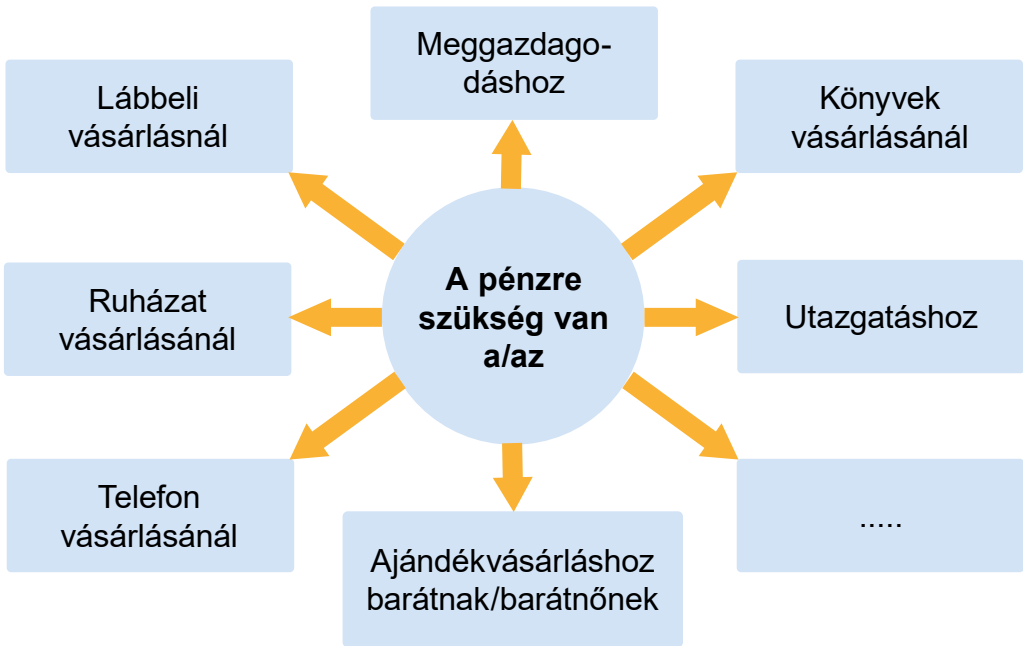
- Szervezzetek ötletbörzét! Mondjatok példákat árucikkekre és szolgáltatásokra!
- Figyeljétek meg a 104. ábrán lévő árucikkeket és szolgáltatásokat bemutató Venn-diagrammot! Határozzátok meg, mi a közös és eltérő bennük!
- Beszéljétek meg, milyen árucikkekre és szolgáltatásokra költ-het egy hatodik osztályos!

PÉNZ

A *pénz* az árucikkek és szolgáltatások kifizetésének, valamint a pénzügyi források felhalmozásának eszköze.

A múltban az emberek az árucikkekért vagy szolgáltatásokért más árucikkekkel, például jószágokkal, kagylókkal stb. fizettek.

A mai fizetések során az emberek a pénzt anyagi formában (érmék, bankjegyek) és nem anyagi formában (elektronikus pénz) használják.



105. ábra. Gyerekek válaszainak példái *Mire kell a pénz?*

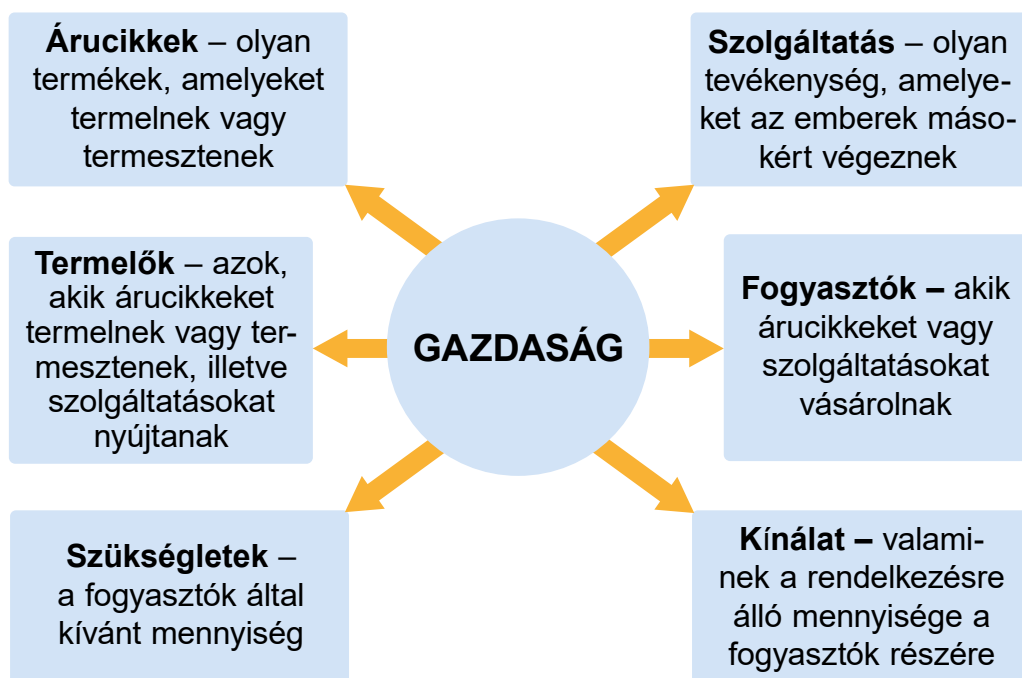


- Alkossatok párokat!
- Beszéljétek meg, miért van szükségetek pénzre!
- Készítsetek infografikát a 105. ábra alapján!
- Tegyetek virtuális látogatást Ukrajna Nemzeti Bankjának Múzeumába, és ismerkedjétek meg a pénz történetével! Ehhez olvassátok be a QR-kódot!

PIAC ÉS GAZDASÁGI TEVÉKENYSÉG

A *piac* olyan hely, ahol az emberek szükségletei találkoznak az árutermelők vagy szolgáltatók kínálatával. Itt az emberek pénzért árucikkeket és szolgáltatásokat cserélnek. Az árucikkek piaca lehet egy üzlethelyiség, egy nagykereskedelmi raktár vagy egy virtuális online áruház.

Az emberek azon tevékenysége, amely biztosítja, hogy piacot árucikkal és szolgáltatásokkal lássa el, *gazdasági tevékenység*nek vagy gazdaságnak nevezik. Nézzétek meg a 106. ábrát, és nevezzétek meg a gazdasági tevékenység alapvető összetevőit!



106. ábra. A gazdaság (gazdasági tevékenység) összetevői



- Beszéljétek meg, milyen árucikkeket vásároltok önállóan!
 - Hol vásároljátok őket?
 - Hogyan kerülnek ezek az árucikkek a boltokba?
 - Mennyibe kerülnek?
 - Szerintetek, ki gyártja őket?

JÖVEDELEM ÉS KIADÁSOK

A *jövedelem* – az a pénz, amelyet az ember a tevékenységéért vagy ajándékba kap. A jövedelemnek törvényesnek kell lennie. A legális jövedelemforrások közé tartozik például a fizetés, vállalkozói tevékenység, nyugdíj, ösztöndíj stb.

A *kiadások* – egy ember által fogyasztott árucikkekért vagy szolgáltatásokért történő kifizetések.



Jövedelem

Az a pénz, amelyet az emberek különböző forrásokból kapnak: munkából, vállalkozásból, befektetésekből stb.



Bevételi források

Aktív: az amit az emberek szolgáltatásokért vagy árucikkekért cserébe keresnek.

Passzív: osztalék.



Kiadások

Ez az árucikkekért vagy szolgáltatásokért való fizetés (bérleti díj, üzemanyag, szórakozás stb.).



Kiadások típusai

Alap költségek: közüzemi szolgáltatások, élelmiszer stb.

Kiegészítő kiadások: étkezések, nyaralás stb.



Jövedelem és kiadások egyenlege

Hogy elkerüljük az adósságot, a jövedelemnek nagyobb-nak vagy egyenlőnek kell lennie a kiadásoknál.

107. ábra. Jövedelem és kiadások egyenlege



- Olvassátok be a QR-kódot, és határozzátok meg, mi tartozik a jövedelemhez, és mi a kiadásokhoz!
- Párokban beszéljétek meg, miért kell takarékoskodni! A kapott adatok alapján készíttetek infografikát!
- Milyen legális jövedelemforrásokkal rendelkezhetnek a serdülők?

ERŐFORRÁSOK

Erőforrások – ez, az emberek, a pénz, a technológia és az anyagok, amelyek az árucikkek és szolgáltatások előállításához szükségesek.

Például egy állatmenhely építéséhez szükség van a telek megvásárlására, szakképzett személyzetre, pénzre a szolgáltatások kifizetésére, a szükséges építőanyagok megvásárlásához stb.

A legfontosabb erőforrás minden vállalkozás számára az alkalmazottak, az ő emberi tulajdonságaik és szakmai hozzáértésük: képzettség, tapasztalat, speciális készségek stb. (példák a 108. ábrán).



108. ábra. Az állatokkal való munka során megbecsült értékek példái



Gondoljátok át, mivel szeretnétek foglalkozni! Határozzátok meg azokat a személyes tulajdonságaitokat, amelyek a legjobban megfelelnek ennek a munkának! A 108. ábrán látható minta segítségével készíthetitek infografikát személyiségeteknek ehhez a munkához való alkalmasságáról!

ADÓK

Az **adók** – olyan pénzek, amelyeket az emberek és a vállalatok fizetnek az államnak, hogy szociálisan fontos feladatokat lásson el. Ez általában magában foglalja az ország védelmét, az oktatás, az egészségügy, az útépités finanszírozását stb. A befizetett adók egy részét nyugdíjakra és a rászorulóknak szociális segélyezésére fordítják. Az általunk ingyenesnek tartott szociális szolgáltatásokat valójában a munkavállalóktól befolyt adókból fizetik.

Az adókat rendszeresen be kell fizetni, összegük az adott időszak jövedelmének összegétől függ.



- Alkalmazzatok ötletbörzét, és határozatok meg, hogy szerintetek mire kellene elkölteni az adókat!
- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg az adókról szóló videót! Beszéljétek meg:
 - Mire költik a közpénzeket?
 - Miért fontos az adófizetés?
- Alkossatok 3 csoportot, és gyakoroljátok elemezni az új adók bevezetésének célszerűségét! Ehhez képzeljétek el, hogy közösségetek önkormányzata új adót akar bevezetni, például a kutyatartókra vonatkozóan!
 - Az első csoportnak a jogalkotók nevében meg kell győzni a kutyatartókat az adó célszerűségéről!
 - A második csoport a kutyatulajdonosok érdekeit képviseli!
 - A harmadik csoport a közösség többi tagjának érdekeit képviseli!



A megbeszélés eredményei alapján készítsétek szórólapot az új adó mellett és ellen szóló érvekkel!

29. §. Vállalkozás és önkéntesség

- VÁLLALKOZÓSZELLEM
- JÓTÉKONYKODÁS • ÖNKÉNTESSÉG
- VÁLLALKOZÓI TEVÉKENYSÉG



A paragrafusban:

- megtudjátok, mi a vállalkozószellem és vállalkozói tevékenység;
- megfigyelitek, milyen életvezetési készségek járulnak hozzá a vállalkozó szellem fejlődéséhez;
- megbeszélitek a hatékony együttműködés feltételeit;
- gyakoroljátok az önbizalom, a kritikus és kreatív gondolkodás fejlesztését;
- megismeritek a jótevékenység és az üzleti tevékenység etikáját;
- elindítottok egy önkéntes projektet.

JÓLÉT ÉS VÁLLALKOZÓSZELLEM

A magas szintű jólét eléréséhez és fenntartásához az embernek szüksége van céltudatosságra és vállalkozószellemre.

A *vállalkozószellem* – az aktív cselekvés, a leleményesség, kezdeményezőkézség stb. képessége (109. ábra).



109. ábra. A vállalkozószellem összetevői

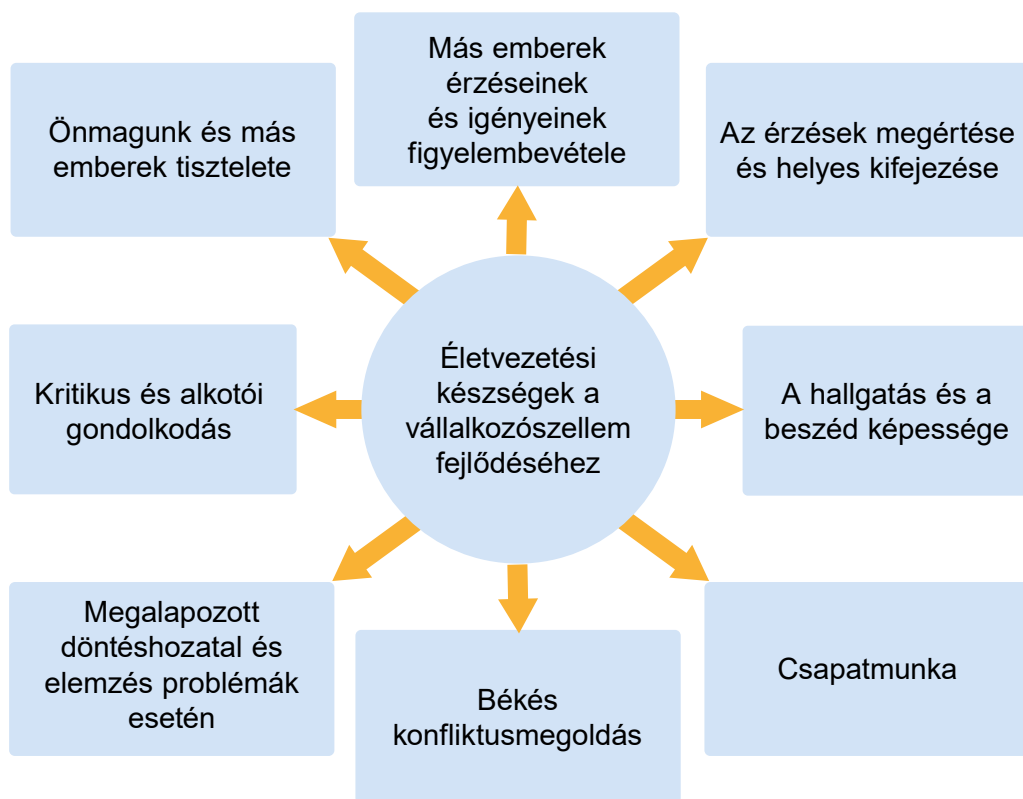


- Értékeljétek jóléteket szintjét egy 0-tól 10-ig terjedő skálán! Mit tehettek annak érdekében, hogy javuljon?
- Ötletbörze segítségével nevezzétek meg azokat a személyes tulajdonságokat, amelyekkel egy vállalkozónak rendelkeznie kell! Az eredményeket szófelhő formájában mutassátok be!

ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK A VÁLLALKOZÓSZELLEMEZ

A vállalkozószellem fejlődését elősegíti az életvezetési (pszichoszociális) készségek birtoklása (110. ábra).

A vállalkozószellem egyik formája a *vállalkozói tevékenység* – olyan gazdasági tevékenység, amelynek célja a profitszerzésre és kockázatvállalásra irányul. Az életvezetési készségek mellett a vállalkozói tevékenységhez speciális ismeretekre van szükség, beleértve a pénzügyi ismereteket is.



110. ábra. Életvezetési készségek,
melyek segítenek a vállalkozószellem fejlődésében



- Figyeljétek meg a 110. ábrát! Mondjatok példákat olyan helyzetekre, amikor az életvezetési készségek segítenek elérni a kívánt célt!

CSAPATMUNKA ÉS ÖNBIZALOMFEJLESZTÉS

Az emberek ősidők óta a kívánt cél elérése érdekében csapatokba szerveződnek és együtt dolgoznak.

Ahhoz, hogy a csapatmunka hatékony legyen, a tagoknak segíteniük kell egymást, szabadon kell kifejezni gondolataikat, kérdéseket tehetnek fel és ötleteket adhatnak. Így mindenki fontosnak fogja érezni magát.

A csapatmunka előnyei	
1.	A feladat megoldására fordított idő csökkenése
2.	A csapat minden tagja készségeinek és képességeinek fejlesztése
3.	A különböző érdekek figyelembevétele és összeegyeztetése
4.	Az összetartás és a baráti kapcsolatok fejlesztése
5.	Alkotói légkör az érdekes ötletek számára

A csapatmunkához minden tagnak magabiztosnak kell lennie. A következő tanácsok segítenek az önbizalom fejlesztésében.

Képzeljétek el, hogy sikerrel jártatok

Könnyebb magabiztossá válni, ha elképzelitek a kívánt eredményt. Ehhez csukjátok be a szemetek, és képzeljétek el, hogy minden sikerül! És aztán keményen dolgozzatok, hogy megvalósuljon a vágyatok.

Hangolódjatok a sikerre

Hogy magabiztosabbak legyetek, meg kell győzni magatokat. Például: *Hiszek, magamban!, Keményen edzettem, és tudom, hogy sikerülni fog!, Mindent meg tudok oldani!*

A képzés a siker kulcsa

Minél többet gyakoroltok, annál magabiztosabbak lesztek. Gyakoroljátok a magabiztos emberek jellemzőit (egyenes hátrahúzott vállak, egyenes tartás, őszinte tekintet (szemkontaktus), barátságos arckifejezés stb.).



- Mondjon példákat a hatékony együttműködésre!
- Alkossatok párokat, és képzeljétek el egy helyzetet, amikor bizonytalanok éreztétek magatokat! Játsszátok el, mit tennétek ebben az esetben!

A KRITIKUS GONDOLKODÁS FEJLŐDÉSE

A *kritikus gondolkodás* – az a képesség, amely révén különbséget teszünk a megbízható és megbízhatatlan tények között, felmérjük bizonyos cselekvési irányok megalapozottságát.

Ez magában foglalja a feltételezések felismerésének képességét, a tények és a vélemények szétválasztását, a bizonyítékok igazságtartalmának elvárását, kérdések feltevését, információforrások keresését pontosságának ellenőrzésére, a meghallgatás és megfigyelés képességét, elképzelni és értékelni több lehetséges változatát a helyzetek alakulásának stb.

Az embernek egész életében kritikus gondolkodásra van szüksége. Bármely életkorban megtanulható, ha akarjuk.

Ez a fajta gondolkodás segít az embereknek abban, hogy mielőtt következtetéseket tennének, meghatározzák a problémát, információt gyűjtsenek különböző forrásokból, elemezzék a tényeket és a feltételezéseket, több alternatív megoldási lehetőséget mérlegeljenek, és a következtetések levonása előtt felmérjék a cselekvések lehetséges következményeit, beleértve azok másokra gyakorolt hatását is.

A kritikus gondolkodás szakaszai

1.	Határozzátok meg a problémát (fogalmazzátok meg a kérdést)!
2.	Gyűjtsetek információt a problémáról (helyzetről) különböző hiteles forrásokból!
3.	Elemezzétek a tényeket és feltevéseket (mítoszokat)!
4.	Kínáljatok fel több alternatív megoldási lehetőséget (cselekvést)!
5.	Értékeljétek a lehetőségek következményeit, beleértve azok hatását más emberekre (kérdézzétek meg a véleményüket)!



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg az *5 tanács a kritikus gondolkodáshoz* című videót!
- Beszéljétek meg, hogy ezek a lépések hogyan segítenek megoldani a problémákat!

AZ ALKOTÓI GONDOLKODÁS FEJLŐDÉSE

Az *alkotói (kreatív) gondolkodás* az alkotás képessége vagy ötletek, módszerek és technológiák alkalmazása gyakran másokkal együttműködve.

Sok ember számára a kreativitás (alkotói gondolkodás) csak a művészethez – a zenéhez, a festészethez, szobrászathoz kapcsolódik. A modern világ azonban megköveteli, hogy az ember a megszokottól eltérően gondolkodjon az élet minden területén.

A kreativitás az egyik legfontosabb szellemi készség. A szabad gondolkodás, a friss ötletek és eredeti megoldások megtalálásának képessége, gyors alkalmazkodás a változásokhoz és új körülményekhez.

A kreativitás segít abban, hogy egy problémát különböző szempontból nézzünk meg, értékeljük a lehetőségeket és azok következményeit, eredeti ötleteket találjunk a konfliktus megoldására, és a válsághelyzetek leküzdésére. A kritikus gondolkodással és a problémamegoldó készségekkel kombinálva a kreativitás a vállalkozószellem alapja.

Minden ember képes arra, hogy fejlessze kreatív képességeit, csak le kell küzdenie néhány akadályt: a közhelyes gondolkodás szokását, a tévedésektől és a kritikától való félelmet stb.



- Gondolkodjatok el, és írjatok le tíz különböző módot egy tű és egy műanyag palack használatára!
- Találjatok ki jobb módokat a hulladékgyűjtésre, hogy elkerüljük az út szélén álló szemeteskukák és konténerek látványát!

FOLYTATTHATNAK-E GYEREKEK VÁLLALKOZÓI TEVÉKENYSÉGET

A vállalkozói tevékenységet folytató emberek célja elsősorban a jövedelemszerzésre irányul.

A gyerekek is rendelkezhetnek kreatív tevékenységük eredményeivel. A törvény szerint a gyermekek nagykorúságának eléréseig (18. év) szüleik felelősek a jogszerű cselekedeteikért. Szüleik (gyámuk) írásos beleegyezésével azonban a 16. életévét betöltött gyermek vállalkozóként is bejegyezhető.



111. ábra. Danilo Timosenko feltaláló



- Olvassátok be a QR-kódot, és nézzétek meg a videót egy vállalkozó szellemű 14 éves fiúról! Beszéljétek meg, hogyan kezdett el pénzt keresni a hobbijával!
- Alkossatok párokat! Beszéljétek a hobbitokról! Beszéljétek meg, hogyan tudjátok ezt hasznosítani a szakmai életetekben! Melyik hobbitok hozhat anyagi hasznot?
- Szervezzetek ötletbörzét *Törvényes bevételi források a mi korosztályunk számára* címmel!

JÓTÉKONYSÁG

A *jótekonyság* azt jelenti, hogy jót teszünk másokért. A jótekonyság legfontosabb jellemzői a kedvesség, az érzékenység, az empátia és a nehéz pillanatokban való támogatás képessége. Mindenki, még a gyerekek is, minden nap tehetnek jócselekedeteket.

Jótettek minden napra

1. Szabaduljatok meg a felesleges holmiktól

Nézzétek át a szekrényeiteket! Adományozzátok oda a felesleges dolgokat, játékokat, könyveket egy árvaháznak vagy más olyan intézménynek, ahol nemrégiben katasztrófa történt! Ne feledjétek, hogy a dolgoknak jó állapotban és tisztának kell lenniük!

2. Tegyetek jól megérdemelt bókokat

Ha egy osztálytársad megvásárolta álmaid farmerjét ahelyett, hogy irigykednél, bókolj neki. Ha a barátod/barátnőd jól felelt az órán, dicsérd meg a szünetben!

3. Segítsetek az állatoknak

Próbáljatok meg eltölteni néhány órát egy állatmenhelyen, hogy segítsetek a gondozásukban. Ha ez nem lehetséges, akkor készítsetek vagy vegyetek kész ételt, és etessétek meg a kóbor állatokat!

4. Engedjétek előre valakit a sorban a boltban

Ha sok áru van nálatok, a mögöttetek lévő személynél pedig csak egy üveg víz, engedd magad elé!

5. Hagyjátok az ételt a szemetes közelében

Azt az ételt, amelyet még meg lehetne enni, de valamilyen oknál fogva kidobjátok, életmentő lehet a hajléktalanok számára. Tegyétek egy külön zacskóba, és hagyjátok a szemetes kuka (konténer) mellett!

6. Oszd meg tudásod

Tudjátok, hogyan kell használni a photoshopot, és a barátotok is szeretné megtanulni? Segíts neki!



- Olvassátok el a napi jócselekedetek listáját!
- Alkossatok párokat, és beszéljétek meg, milyen jócselekedeteket tudtok még hozzátenni ehhez a listához!

ÖNKÉNTESSÉG

Önkéntesség vagy önkéntes tevékenység (a francia *volontaire* szóból) – jótékony, társadalmilag hasznos tevékenység. Egyének és szervezetek egyaránt végezhetik.

Az önkéntesség egyik legkiemelkedőbb példája a *Hospitallers* egészségügyi zászlóalj. Ezt 2014-ben alapította a 18 éves Jana Zinkevics. A *Hospitaller*sek közel két és fél ezer katona életét mentették meg.

Nem csak felnőttek végezhetnek önkéntes munkát. Gyerekek is segíthetnek a védelmezőknek. Süteményeket sütnek, leveleket írnak, amuletteket készítenek. Bárki önkénteskedhet, például úgy, hogy online végez jótékony tevékenységet – információt nyújt, hirdetéseket küld stb.

Amikor ukránok milliói voltak kénytelenek elmenekülni a háború miatt, sok ország megnyitotta határait a menekültek számára, a hétköznapi emberek pedig segítettek, ahogyan csak tudtak.



Jana Zinkevics



112. ábra. Az önkéntesség példái



- Olvassátok be a QR-kódot, nézzétek meg a videót, és olvassátok el a cikket az önkéntesség példáiról! BeszéljeteK érzéseitekről!
- Alkossátok 4 csoportot! Találjátok ki három önkéntes projektet, amelyet a nyári szünetben lehet végezni!
- Válasszatok ki egy, az osztálynak megfelelő projektet! Olvassátok be a QR-kódot, töltsétek le az űrlapot, és hozzátok létre egy tervet az önkéntes projekthez!

ÜZLETI ETIKA

A vállalkozók felelősek az általuk indított vállalkozásért, és nemcsak magukért, hanem azokért az emberekért is, akikkel üzletet kötnek, a fogyasztókért és végső soron az egész társadalomért.

Az üzleti etika olyan gazdasági etika, amely a nyitottságon, az őszinteségen, a szavahihetőségen, a törvények és az alkalmazottak (érdekeik, céljaik, értékeik, személyiségük stb.) tiszteletben tartásán alapszik.

Van egy nemzetközi szervezet, amely szabványokat állapít meg az üzleti etikára. Azok a cégek, amelyek csatlakoznak ehhez a szervezethez, vállalják, hogy betartják az üzleti etika alapelveit. Az egyes országokon belül az üzleti etika normáit a kereskedelmi kamarák és a szakszervezetek határozzák meg.



113. ábra. Az etikus üzleti tevékenység összetevői



Képzeljétek el, úgy döntötök, hogy vállalkozni fogtok, például olyan céget alapítotok, amely macskák és kutyák számára készít házakat. Állítsátok össze a vállalkozás számára a becsületkódexet, határozzátok meg azokat az etikai elveket, amelyeket minden alkalmazottnak be kell tartania!

Értékelem eredményeimet az 5. fejezet anyagából

Tudom, mi a gazdasági tevékenység. ☆☆☆
El tudom magyarázni a jövedelem és a kiadás közötti különbséget.



Megértem az adófizetés fontosságát. ☆☆☆

Meg tudom nevezni a vállalkozói tevékenység összetevőit. ☆☆☆
Tudom, hogy milyen életvezetési készségek szükségesek a vállalkozói

tevékenységhez. ☆☆☆

Tudok példákat mondani a jótékonykodásra. ☆☆☆

Értem az adófizetés fontosságát. ☆☆☆

Meg tudom nevezni a csapatmunka előnyeit. ☆☆☆

Ismerem a kritikus gondolkodás szakaszait. ☆☆☆
El tudom magyarázni, miért fontos a kreatív gondolkodás fejlesztése.



Tudom, hogy milyen jócselekedeteket kell tenni minden nap.



SZÓTÁR

Adekvát önértékelés (адекватна самооцінка) – az, amikor egy ember úgy bánik magával, mint másokkal.

Adók (податки) – az a pénz, amelyet az emberek és a vállalatok fizetnek az államnak, hogy az szociálisan fontos feladatokat tudjon ellátni.

Alkotói (kreatív) gondolkodás (творче (креативне) мислення) – az a képesség, hogy létrehozzunk vagy alkalmazzunk ötleteket, módszereket és technológiákat, gyakran másokkal együttműködve.

Alulértékelt önbecsülés (занижена самооцінка) – ha az ember rosszabbnak tartja magát másoknál, mindig lebecsüli képességeit és eredményeit.

Árucikk (товару) – olyan dolgok, amelyeket előállítanak vagy termesztnek, mint például bútorok, autók, gyümölcsök, zöldségek stb.

Ásványi anyagok (мінеральні речовини) – kémiai vegyületek, amelyek a szervezet szinte valamennyi sejtjének anyagcseréjében részt vesznek.

Biztonság (безпека) – a környezet olyan állapota, amikor az ember jólétét, egészségét és életét nem fenyegeti veszély.

Cél (ціль (мета)) – valami, amit el akarunk érni.

Cukorbetegség/diabétesz (цукровий діабет) – krónikus betegség, amely a vércukorszint folyamatos emelkedését okozza.

Egészség (здоров'я) – a teljes fizikai, lelki és szociális jólét állapota.

Életbiztonság (безпека життєдіяльності) – az emberi tevékenységgel kapcsolatos biztonság.

Életvezetési készségek (життєві навички) – az alkalmazkodás, a pozitív viselkedés és a mindennapi élet nehézségeinek leküzdése (WHO meghatározás).

Endémiás betegség (ендемичне захворювання) – olyan betegség, amely bizonyos régiókban rendszeresen előfordul. Például az influenza Ukrajnában.

Epidémia (епідемія) – egy fertőző betegség tömeges terjedése rövid idő alatt, egy bizonyos területen a lakosság körében.

Érdekkonfliktus (конфлікт інтересів) – érdekek, szükségletek vagy vágyak összeütközése.

Erőforrások (ресурси) – az emberek, a pénz, a technológia és az anyagok, melyek az árucikkek és szolgáltatások előállításához szükségesek.

Fehérjék (proteinek) (білки (протеїни)) – olyan alapvető tápanyagok, amelyek az emberi test minden rendszerének építőkövei.

Félreértések (непорозуміння) – a kommunikációban elkövetett hibák, amikor a hallgató másképp érti az üzenetet, mint a beszélő személy.

Fogszuvasodás (карієс) – a fog kemény szöveteinek fokozatos pusztulása.

Gazdasági tevékenység (економічна діяльність) – áruk és szolgáltatások előállításával, biztosításával, beszerzésével vagy értékesítésével kapcsolatos tevékenységek.

Higiénia (гігієна) – az orvostudomány azon ága, amely kutatja és alkalmazza a különböző módszereket a betegségek megelőzésére.

Jódhiány (іододєфіцум) – a jódhiánnyal összefüggő egészségkárosodás, amely világszerte a leggyakoribb nem fertőző betegség.

Jólét (добробум) – az anyagi és lelki szükségletek kielégítésének mértéke.

Jó közérzet (благополуччя) – az érdekes és eseménydús élet élvezete.

Jövedelem (доходу) – az a pénz, amelyet az ember saját tevékenységéből vagy ajándékba kap.

Készségek (навички) – az a képesség, hogy valamit szinte automatikusan teszünk anélkül, hogy gondolkodnánk azon, hogyan tesszük.

Kiadás (виплати) – egy személy által fogyasztott árucikk vagy szolgáltatások kifizetése.

Kommunikációs eszközök (засоби комунікації) – olyan technikai eszközök, amelyek segítenek a távoli kommunikációban.

Konfliktus (конфлікти) – a felek eltérő nézeteinek vagy érdekeinek összeütközése.

Konfliktusgerjesztők (konfliktogének) (конфліктогени) – olyan szavak vagy cselekedetek, amelyek konfliktusokat provokálnak vagy gerjesztenek.

Környezet (довкілля) – minden, ami az embert körülveszi: talaj, levegő, víz, növények, állatok, emberek és az általuk létrehozott dolgok.

Kritikus gondolkodás (критичне мислення) – az a képesség, hogy a megbízható tényeket meg tudjuk különböztetni a megbízhatatlanoktól, és fel tudjuk mérni bizonyos cselekvési irányok helyességét.

Manipuláció (маніпуляції) – olyan eljárás, amelyet az emberek arra használnak, hogy rávegyenek másokat olyan dolgokra, melyeket nem akarnak megtenni.

Nézetkonfliktus (конфлікт поглядів) – az emberek közötti nézetkülönbségek.

Önkéntesség (волонтерство) – társadalmilag hasznos tevékenység.

Pénz (гроши) – az árucikkekért és szolgáltatásokért való fizetés eszköze, az érték mérésének módja és a pénzügyi források felhalmozásának eszköze.

Piac (ринок) – olyan hely, ahol az emberek igényei találkoznak az árutermelők vagy szolgáltatók kínálatával.

Pszichoaktív anyagok (психоактивні речовини) – alkoholtartalmú italok, egyes gyógyszerek, kábítószeres és mérgező anyagok. Ezek befolyásolják az ember valóságérzékelését, pszichológiai és fiziológiai függőséget okoznak.

Rendkívüli helyzetek (надзвичайні ситуації) – nagyszámú emberéletet és egészséget veszélyeztető helyzetek, a mentőegységek állami mozgósítását igénylik.

Szélsőséges helyzetek (екстремальні ситуації) – olyan helyzetek, amelyekben veszély fenyegeti az egyént vagy az emberek egy csoportját, azonnali cselekvést igényel.

Szénhidrátok (cukrok) (вуглеводи (цукру)) – a szervezetet energiával ellátó tápanyagok.

Szociális környezet (соціальне середовище) – család, baráti kör, iskola, közösség.

Szokás (звичка) – olyan viselkedésmód, amikor az ember az elődei szokásait követve cselekszik.

Szolgáltatások (послуги) – olyan munkák, amelyeket az emberek mások számára végeznek, mint pl. számítógépek javítása, áruszállítás, utcaseprés stb.

Szükségletek (потреби) – olyan dolgok, amelyekre ténylegesen szükségünk van a túléléshez, mint az ételmiszer, tiszta víz, otthon és alapvető ruházat.

Technogén környezet (техногенне середовище) – az emberek által létrehozott környezet.

Természeti környezet (природне середовище) – olyan környezet, amelyben a természeti elemek uralkodnak.

Túlbecsült önértékelés (завищена самооцінка) – az, amikor az ember méltatlanul dicséri önmagát, eltúlozza saját eredményeit, és figyelmen kívül hagyja vagy lekicsinyli mások sikereit.

Vállalkozószellem (підприємливість) – az aktív cselekvés képessége, leleményesség, kezdeményezőkézség stb.

Vállalkozói tevékenység (підприємництво) – olyan gazdasági tevékenység, amely a nyereségre irányul, és saját kockázatnak van kitéve.

Világjárvány (pandémia) (пандемія) – olyan járvány, amely több országra, kontinensre, az egész bolygóra kiterjed.

Vitaminok (вітаміни) – kis mennyiségben szükségesek az ember számára a szervezet normális működéséhez.

Zaklatás=bullying (булінг) (az angol *bully* szóból ered – bántalmazni, gúnyolni) – megalázás, gúnyolódás, megfélemlítés, mellőzés, vagyis minden, ami sérti az ember méltóságát.

Zsírok (lipidek) (жир (ліпід)) – energiaforrást biztosító tápanyagok, a vitaminok felhalmozódásának helye, védik a belső szerveket a kihűléstől és a károsodástól.

Навчальне видання

**ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович
ЛАВРЕНТЬЄВА Ірина Вікторівна
ХОМИЧ Олена Леонідівна
АНДРУК Наталія Володимирівна**

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

**Підручник інтегрованого курсу
для 6 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

Перекладач *Ж. З. Кун*

Угорською мовою

Редактор *С. В. Пуїо*

Коректор *Г. М. Тирканич*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 15,56. Обл.-вид. арк. 15,0.
Тираж 1491 прим. Зам. № 23-359.

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