

EGÉSZSÉGTAN

7

*Tankönyvszerű oktatási segédanyag
Ukrajna magyar tannyelvű iskoláinak
7. osztálya számára*

Készült a Bethlen Gábor Alap
támogatásával

Ungvár
2012

Kedves barátunk!

Évről évre fejlődsz, mind önállóbbá, felelősségteljesebbé válsz. Egyre több emberrel kerülsz kapcsolatba. Mind több a tanulnivalód és kevesebb a szabadidőd. Új igények és szokások jelentkeznek. Meg kell tanulnod, hogyan csökkentheted az egészségedet károsító tényezők hatását. Ebben fog segíteni ez a könyv. Egészséges életmódot és biztonságos életvezetési módszert tanulhatsz belőle.

A megszerzett tudás és életmóddal kapcsolatos készségek hozzásegítenek ahhoz, hogy átgondoltan, lépésről lépésre hozd meg a legfontosabb döntéseket.

Az osztálytársaidal együtt eldöntheted, miként kerülheted el az alkoholhoz, dohányzáshoz és drogokhoz való hozzászokást. Azt is megérted, hogy a HIV-fertőzés szorosan kapcsolódik a kábítószer-használathoz. Megtudod azt is, hogyan előzhető meg a fertőző és civilizációs betegségek. A tankönyvnek köszönhetően megtanulod, hogyan küzdhetők le a rád otthon, az utcán, a természetben váró lelki és testi nehézségek, miként győzheted le a mindennapok nehézségeit, csak a saját erődre számítva.

Ahhoz, hogy elkerülhesd a rád leselkedő veszélyeket, óvatosnak, figyelmesnek kell lenned, tudnod kell elemezni a kialakult helyzetet, a hibáidat, előre jelezni a döntéseiddel járó kockázatokat.

A tankönyv használatának könnyebbé tétele érdekében a szövegben különböző rubrikák találhatók: **Tények, Tanári tanácsok, Orvosi tanácsok, figyelmeztetések, Pszichológusi tanácsok, Bölcsek mondták, Kíváncsiaknak, Kis-szótár.**

A tankönyvben olyan feladatok találhatók, amelyek révén megszerezheted a tudásodat, képességeidet, újonnan szer-

zett ismereteidet. Alkotói készségeket igénylő feladatokat is meg kell majd oldanod, ebben a **Lépésről lépésre, Kutatási projekt, A siker lépcsőfokai** rubrikák segítenek majd. A megoldásuk során megtanulod felmérni a fejlemények következményeit, levonni a megfelelő következtetéseket.

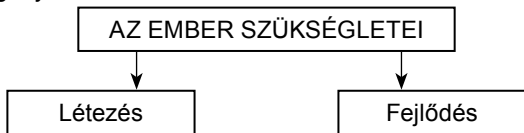
Remélhető, hogy a könyvben található tanácsok, útmutatók segítenek abban, hogy csökkentsd és elkerüld a veszélyeket, megőrizd egészségedet.

Jegyezd meg! Rajtad kívül senki nem tud törődni az egészségeddel. Magad gondoskodj róla!

Sok sikert!

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

Az élet során az embernek többféle szüksége jelentkezik. A szükséglet az a tényező, amely nélkül az ember nem élhet. A legfontosabb szükségletek a *létezés* és *fejlődés igénye*.



A *létszükségletek* a szervezet életműködésének biztosítását szolgálják. Ezek a szükségletek kiterjednek a táplálékra, levegőre, vízre, fényre, megre, tiszta környezetre. Az embernek ezeken kívül szüksége van lakóhelyre, ruhára, családra. Az önfenntartás szüksége a létszükségletekhez tartozik.

Ezek a szükségletek feltétlenül fontosak. Az éhes ember számára például minden egyéb kisebb jelentőségűnek tűnik.

A létszükségletekhez tartoznak a kellemes érzések, érzelmek és érzetek.

BÖLCSEK MONDTÁK

Aranyszájú Szent János (344–407) mondta: Nem az az ember gazdag, akinek mindene megvan, hanem az, aki semmiben nem szenved szüksége.

☒ **Jegyezd meg!**

Az ember viselkedése létszükségleteinek a kielégítésétől (vagy kielégítetlenségétől) függ.

A létfeltételek az embert a nehéz helyzetekből való kiút keresésére ösztönzik. Amíg ez a kiút nem adott, a többi szükséglet lényegtelenné válik.

Ha a létszükségletek hosszú ideig kielégítetlenek, akkor az ember megbetegedhet, sőt meghalhat.

Az ember fejlődési szükségletéhez a következők tartoznak:

- megismerés (önmegismerés, a világ megismerése);
- intellektuális megismerés (szellemi képességfejlesztés);
- esztétikai megismerés (szépérzék fejlesztése);
- munkakörök megismerése (munkafolyamatok végzésének megtanulása);
- jogismeretek megszerzése (az emberi jogok ismerete, a kötelességek teljesítése);
- önfejlesztés (ismeretek önálló tanulással való megszerzése, élettapasztalatok megszerzése, a cselekedetek önálló megítélése);
- egészségmegőrzés.

A fejlődés iránti szükséglet kielégítésével az ember lelileg is fejlődik.

Jegyezd meg!

Az ember életmódját létszükségletei és fejlődésének feltételei határozzák meg.

Az ember általában a gyerekkorában dönti el, hogy melyek lesznek a legfontosabb létszükségletei, milyen lesz az életmódja. Előfordul, hogy valaki negatív mintákat követ, rossz életmódot folytató embereket utánoz. Van viszont olyan ember, aki életútjának tervezése során minden lépést,

s annak következményeit mérlegeli, ügyel az egészségére, s megfontolja, hogy annak érdekében tegyen.

A legfontosabb az, hogy az ember életmódja olyan legyen, hogy ne károsodjon az egészsége, ne folytasson egészségtelen életmódot.

Az egészséges életmód azt jelenti, hogy az ember miképpen vigyáz az egészségére, hogyan tartja be az egészséges életmód szabályait.

Az egészséges életmód betartása a *következő módokon* valósulhat meg:

1. *Megfelelő életminőség.* Ez a szervezet különböző létfeltételek közötti stabilitásában és teljes értékű fejlődésében, a sikeres önfenntartásban és egészséges utódok létrehozásában, tiszta környezetben és barátságos társadalmi környezetben való életben nyilvánul meg.

Az életminőség a táplálkozástól, munkaszervezéstől, tanulástól és helyes pihenéstől, elégséges mozgási aktivitástól és az egészség megőrzése érdekében tett erőfeszítésektől függ.

2. *Életszínvonal.* Az életszínvonal az ember létfeltételeitől függ. Az embernek kényelmes otthonra, az időjárás viszontagságaitól védő öltözetre, lábbelire, a tanuláshoz és munkához megfelelő helyre, biztonságos közlekedési és kommunikációs lehetőségekre, a pihenésre, testedzésre és sportolásra alkalmas térre van szüksége.

3. *Életstílus.* Az életstílus az életvezetési módot, az emberekkel való kommunikációt, a különböző helyzetekben való viselkedést jelenti.

◆ **Tények**

• 2005-ben a Harkiv megyei Kupjanszk városhoz közeli egyik falu házában tűz ütött ki, és az ötéves Nasztya

Ovcсар – nagy lélekjelenlétről téve tanúbizonyságot – kiementette a lángok közül kétéves kishúgát. Megmentette a testvérét, de közben maga kiterjedt égési sérüléseket szenvedett.

4. *Hosszú és teljes élet.* Már fiatal kortól gondoskodni kell arról, hogy az élet hosszú és tartalmas legyen. Mindenki azt szeretné, hogy az élete érdekes, kellemes és hasznos legyen. Az emberek ezt a kérdést a maguk módján értelmezik, így ki-ki ennek megfelelően választja meg az életmódját. Például az egészséges életmód fontosságára hívja fel a figyelmet az Egészség naptára (1. függelék).

◆ **Tények**

- Ukrajnában mintegy 1715 száz évesnél idősebb személy él.
- Ukrajnában az átlagélettartam 63 év (a férfiak esetében 58,5 év, a nőknél 67,5 év).
- Japán a matuzsálemek országának tekinthető, hiszen az országban több mint 17 930 a száz évesnél idősebb ember.

Az az ember, aki egészséges életmódot folytat, rendszerint független, önálló és sikeres. Örül az életnek, tiszteli az élet szentségét, törekszik a világ megismerésére, gondjainak a megoldására, az élet nehézségeinek a leküzdésére.

Az egészséges életmód megválasztása és következetes folytatása nem egyszerű dolog. Ebben a szülők, barátok, tanárok, pszichológusok, orvosok lehetnek a segítségedre.

☑ **Jegyezd meg!**

Az egészséges életmód a siker záloga az életben.

? **Feladatok**

1. Mondd el, milyen létszükségletei vannak az embernek!
2. Mi az egészséges életmód?
3. Nevezd meg az egészséges életmód főbb összetevőit!



1. Állapítsd meg, milyen kölcsönös kapcsolatok állnak fenn az egészséges életmód összetevői között!
2. Modellezd vázlat alakjában ezeket a kölcsönös kapcsolatokat!
3. Tudd meg, hány matuzsálemi korú ember él a vidékeken! Ha tudod, derítsd ki, hogy mi a hosszú életük titka!

💧 **Kutatási projekt**

Családom és az egészséges életmód

1. Vitasd meg családod tagjaival, hogy egészséges életmódot folytattok-e!
 2. Állapítsd meg, hogy a családod életmódja mely összetevőket tekintve egészséges!
 3. A projekt elkészítéséhez válaszd ki a megfelelő információhordozót: papír, elektronikus hordozó (CD-lemez, videokazetta, hangkazetta, diktafon), szóbeli beszámoló, makett!
- A mini-projektet elkészítéséhez válaszd ki a családtagjaid számára megfelelő időpontot!

1. fejezet

EMBER ÉS EGÉSZSÉG

Megtudod:

- hogyan kell egészséges életmódot kialakítani
- mik a biztonságos életműködés feltételei
- hogyan kell biztonságosan utazni
- melyek a szervezet védekezési reakciói
- miként előzhető meg a betegségek

Megtanulod:

- hogyan kell betartani az egészséges életmód szabályait
- elemezni, hogy miként érzed magad
- miként kell viselkedned veszélyhelyzetekben
- a biztonságos viselkedés szabályait
- hogyan kerülhető el a betegségek és erősíthető meg az immunitás

1. §. AZ EMBERI SZERVEZET BIZTONSÁGOS ÉLETMŰKÖDÉSÉNEK ALAPELVEI

Az ember minden életkorban – az óvodáskortól a matuzsálemi korig – megfelelő tevékenységet folytat: játszik, tanul, dolgozik. Tudósok szerint minden tevékenységnek megvannak a saját veszélyei, ha úgy alakulnak a körülmények.

A te legfontosabb tevékenységed jelenleg a tanulás. Eből adódóan tudnod kell, milyen veszélyek leselkedhetnek rád az iskolában. A legelemibb ilyen veszélyforrás a helytelen ülés, aminek következtében szkoliózis – gerincferdülés – alakulhat ki. Márpedig nagyrészt a gerinctől függ a belső szervek normális működése, s ezért gondoskodni kell a helyes testtartásról.

Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO meghatározása szerint veszélyhelyzet az, amikor az ember vagy a tulajdona, vagy a környezete számára veszélyes következményekkel járó körülmények jönnek létre a környezetében, bizonyos feltételek mellett. A veszélyhelyzetek ronthatják a környezet állapotát, károsíthatják az ember egészségét, és megrövidíthetik az élettartamát.

A veszélyhelyzetek kialakulásának sok oka lehet, de a legfőbb ok maga az ember. Az emberek ugyanis gyakran sértik meg még azokat a szabályokat is, amelyeket jól ismernek, s ezzel veszélyhelyzeteket idéznek elő. Ez úgy értékelhető, mint a veszélyhelyzetekkel szembeni felelőtlen magatartás.

Van-e olyan gyalogos, aki ne tudná, mire való az útke-resztesződésben található közlekedési lámpa? Ennek ellenére sok olyan gyalogosan közlekedő személy akad, aki a lámpák tiltó jelzése ellenére is áthalad az úttesten. Az ilyen emberek hibájából alakulnak ki veszélyhelyzetek a közúti közlekedésben és következnek be a balesetek.

Neked figyelembe kell venned azokat a tényezőket és körülményeket, amelyek veszélyt jelentenek az emberi egészségre és életre nézve. Ezek ismeretében fel tudod mérni az adott helyzetet és annak esetleges következményeit, s olyan viselkedési módot választhatsz, amellyel elkerülheted ezeket.

Milyen kockázati tényezők jelentenek veszélyt az emberi szervezet élettevékenységére?

KISSZÓTÁR

Tényező – valamely folyamat jellegét meghatározó körülmény, mozgatórugó.

1. Környezeti kockázati tényezők:

- napaktivitás;
- légnyomásváltozás, hőmérsékletingadozás, légnedves-ség-módosulás;
- természeti katasztrófák.

2. Emberi tevékenységgel kapcsolatos kockázati tényezők:

- a víz, levegő, talaj, élelmiszerek mérgező vegyszerekkel való szennyeződése;
- állandó idegfeszültség;
- a tömegtájékoztatási eszközök negatív hatása az emberi egészségre.

3. Az életmóddal kapcsolatos kockázati tényezők:

- dohányzás, alkoholfogyasztás, droghasználat;
- egészségtelen táplálkozás;
- helytelen napi időbeosztás, a személyes higiénia elhanyagolása;
- mozgásszegény életmód;
- alacsony műveltség;
- a közeli emberekkel való rossz viszony, agresszivitás.

Ismeretes, hogy a hosszú ideig tartó semmittevés ugyanolyan károsan hat az egészségre, mint a túlfeszített munka.

Hogyan védhető ki ezeknek a kedvezőtlen tényezőknek az egészséget károsító hatása?

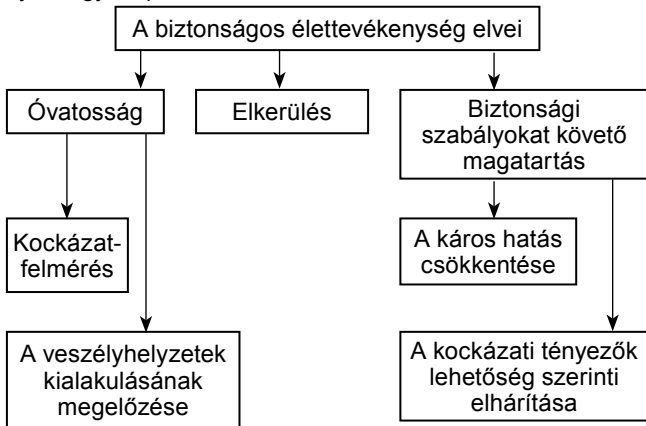
Hallgasd meg a padtársad véleményér ezekről a kérdésekről. Mondd el neki, hogy te mit gondolsz erről. Egyezik-e az álláspontotok? Világos, hogy nem, mert minden ember a maga módján képzei el, hogyan kell cselekednie.

Mit kell szem előtt tartanod ahhoz, hogy elkerüld a veszélyes helyzeteket és tevékenységet?

KISSZÓTÁR

Elv – a viselkedés alapszabálya, az ember belső meggyőződése.

Léteznek a biztonságos élettevékenység alapkövetelményei vagy alapelvei.



Ha ezeket az elveket követed, akkor kevesebb hibát követsz el, elkerülöd a veszélyhelyzeteket, és tudni fogod, hogyan kell helyesen viselkedni egészséged, testi épséged megőrzése érdekében. Soha ne feledd: a veszélyt megelőzni és elkerülni sokkal könnyebb, mint küzdeni ellene vagy a negatív következményeivel. A veszély megelőzése érdekében meg kell tanulnod, hogyan kell:

- figyelmesnek lenned;
- állandóan bővíteni ismereteidet a veszélyhelyzetekről;

- segítséget kérni a környezetekben lévő felnőttektől nehézségek esetén;
- elemezni a hibáidat;
- akkor is betartani a biztonsági előírásokat, amikor azok nem teljesen érthetők számodra.

Hogyan kell cselekedni, amikor nem sikerült előre jelezni vagy elhárítani a veszélyt? Veszélyhelyzetben algoritmus szerint cselekedj.

Az algoritmus lehetővé teszi a helyzet pozitív megoldását. Bármilyen veszélyhelyzetben a cselekvések algoritmus-a három szakaszból áll: állj meg egy pillanatra, és mérd fel a helyzetet; dönts el, mit fogsz tenni; cselekedj.

I. szakasz. Állj meg, gondold át a veszélyhelyzetet! Mérlegeld cselekedeteid valamennyi pozitív és negatív következményeit! Gondold át, mit fogsz cselekedni! Ezt szem előtt tartva elkerülheted a nemkívánatos következményeket.

II. szakasz. Hozd meg az adott helyzetnek megfelelő döntést! Ne feledd: a legfontosabb a probléma megoldása és életed, valamint egészséged megőrzése! Elemezd a probléma pozitív és negatív oldalait! Dolgozz ki megfelelő tervet!

III. szakasz. Cselekedj az általad kidolgozott tervnek megfelelően!

Az élettevékenység biztonságának alapelveire és a cselekvési algoritmusra alapozva terveket készítenek a munkahelyen, otthon, az iskolában, a természetben való biztonságos viselkedésre vonatkozóan, a gyalogosan, autóval, kerékpárral vagy tömegközlekedési eszközökkel közlekedők számára. Az ide vágó szabályok egy részét megtanultad az előző osztályokban, a többivel a 7. és a későbbi osztályokban ismerkedsz majd meg.

? **Feladatok**

1. Nevezd meg olyan kockázati tényezőket, amelyek előfordulnak az ember életében!
2. Milyen kockázati tényezők a legveszélyesebbek?
3. Ezek a kockázati tényezők hogyan hatnak az emberi egészségre?



1. Egyetértesz-e azzal, hogy az ember a veszélyhelyzetek egyik legfőbb előidézője? Bizonyítsd be elgondolásodat!
2. Elemezd (választásod szerint) a paragrafus szövegében bemutatott, az ember élettevékenységére veszélyt jelentő kockázati tényezőket! Az osztálytársaidal és a tanároddal együtt állítsatok fel megfelelő szabályokat!

⚙️ **Élethelyzet**

Az iskolai kiránduláson felső tagozatos tanulók felajánlották neked, hogy szívj el velük egy „ártalmatlan” cigarettát.

Hogyan reagálsz az ajánlatra? Használd a 2. mellékletben található, a helyzetre szakaszonkénti megoldást javasoló útmutatást!

2. §. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSA

Az egészséges életmódot folytató ember meg tudja valósítani a terveit, alkalmazni tudja a képességeit, el tudja érni a céljait. A sikeres és boldog emberek esetében a sok érték között mindig **prioritást**, azaz **elsőbbiséget** élvezett az egészség. Az, aki becsüli az egészséget, nem kockáztatja azt.

KISSZÓTÁR

Prioritás – elsőbbség, előrébb való dolog.

Mindenki egészséges akar lenni. Azonban ez nem mindenkinek sikerül. Nem mindenki érti ugyanis, hogy ezt éppúgy tanulni kell, mint a matematikát, kémiát vagy biológiát. Idézd fel, hogy az előző osztályokban hogyan tanultad a napi időbeosztásod tervezését, tested ápolását, edzését, a helyes táplálkozást, konfliktusszituációk megoldását. Az órákon csak ismereteket szerzel a hasznos készségek megszerzéséről, ám ezek fejlesztése, tökéletesítése már rád hárul egész életed folyamán. Az egészség megőrzése és javítása érdekében mindenki saját maga cselekszik, saját maga tervezi meg életmódját, viselkedési modelljét, szerzi meg a viselkedési készségeit.

BÖLCSEK MONDTÁK

Mikola Amosov (1913–2002) ismert ukrán tudós azon a véleményen volt, hogy mindenkinek állandóan tennie kell saját egészsége érdekében, s ez semmivel nem pótolható.

Az egészséges életmód kialakításának alapelvei

- az egészség értékének prioritása;
- az egészség komplexitásának tudatosítása;
- az egészség iránti személyes felelősség vállalása.

☒ Jegyezd meg!

Az egészséges életmódot mindenki saját akarata és meggyőződése szerint választja meg.

Az **élettapasztalatok** teszik lehetővé a mindennapi problémák hatékony megoldását és a nehézségek leküzdését.

BÖLCSEK MONDTÁK

Az életben a legnagyobb boldogságot az egészség jelenti.

Mindent megvehetsz, kivéve – az egészséget.

Sajnos nem mindenki tartja be – különböző „fontos” okok miatt – az egészséges életmód szabályait. Vannak, akik munkába járnak, pedig influenzásak. Ők nem csak a saját, hanem a munkatársak egészségét is kockáztatják a kereset és a munkahely megtartásának reményében. Mások társaságban készek rágyújtani vagy egy-két kupicával felhörpinteni, csak hogy elnyerjék a „barátok” tetszését, jöllehet tudják, hogy ezzel az egészségüket kockáztatják.

BÖLCSEK MONDTÁK

Platon (Kr. e. 427–347) ókori görög filozófus azt mondta: az egészség nem minden, de egészség nélkül minden semmi.

Tudni kell, hogy nincs másodrangú egészségügyi kockázat. Az egészségre károsan hatnak a rossz szokások és a kockáztató viselkedés is. Például amikor a közlekedési lámpa tilos jelzése ellenére kelsz át a zebrán, nem veszed figyelembe a mozgási aktivitásra vonatkozó szabályokat, nem váltogatsz a különböző tevékenységi formákat, nem tartod be a kommunikáció szabályait, tulajdonképpen a saját egészségedet kockáztatod.

Az egészséges életmód kialakításának alapfeltétele annak megértése, hogy az egészség – mint már magának a fogalomnak a megnevezése is mutatja – egységes egészet alkot. Nem képzelhető el külön-külön gondoskodás a testi, lelki, pszichikai és szociális egészségről. Nem lehet egészségesnek tekinteni azt az embert, aki csak az izomzatának gyúrásával törődik, de elhanyagolja alkotóképességének, intellektuális adottságainak a fejlesztését. Annak, aki egészséges akar maradni, törődnie kell a gondolkodásmódjával, akaraterejének edzésével, jellemének a tökéletesítésével. Ilyenformán az embernek gondoskodnia kell normális lelki állapotának a megőrzéséről.

Az egészség valamely összetevőjével való fokozott törődés javítja a többi tényező állapotát is. Az egészség ugyanis nem más, mint a négy összetevő harmonikus ötvöződése, mert csak együttesen jelenthetik a személyiség egészségét.

PSZICHOLÓGUSI TANÁCSOK

Az egészség tényezőinek erősítése során a következőket kell szem előtt tartani:

- a testi összetevő esetében azt, hogy – „Cselekszem”;
- a pszichikai esetében azt, hogy – „Akarom”;
- a szociális esetében azt, hogy – „Kötelességem”;
- a lelki esetében azt, hogy – „Képes vagyok rá”.

Egészséges életmód nem alakítható ki **kritikus gondolkodás** és az **egészséghez való felelősségteljes viszony** nélkül. Az egészséggel kapcsolatos felelősség nem csak az államra tartozik. Te személyesen is felelős vagy a saját egészségedért, a vele kapcsolatos döntésekért és azok következményeiért.

Az egészséges életmód valamennyi olyan meghatározójára, mint az élet minősége, színvonala, stílusa, tartama, tartalmassága, különböző tényezők lehetnek kedvező és káros hatással:

- A család, a legközelebbi környezet és a társadalom életmódja.
- A személyiség, a család, a társadalom kulturáltságának színvonala.
- Az egészség helye az emberi, társadalmi értékek rangsorában.
- Az ember akarata életének megóvását és egészségének megerősítését illetően.
- A hosszú és egészséges élet mint célkitűzés.
- Az egészség valamennyi – testi, szociális, pszichikai, lelki – összetevőjének fejlesztése mint célkitűzés.
- Az egészség megőrzésével kapcsolatos alapismeretek megszerzése, az egészséges életmód kialakítására irányuló készségek elsajátítása, hasznos napi szokások kialakítása.

☒ **Jegyezd meg!**

A hasznos szokások tulajdonképpen az egészséges életmódot jelentik. Minden ember saját maga alakítja ki saját egészséges életmódjának a rendszerét.

? Feladatok

1. Nevezd meg azokat a készségeket, amelyek kedveznek az egészséges életmód betartásának!
2. Nevezd meg azokat a készségeket, amelyek a leginkább befolyásolják életmódodat!

Élethelyzetek

1. *Tibor sportiskolában tanul, arról álmodik, hogy labdarúgó lesz. A korábbi osztálytársaival unja magát, mivel állandóan*

az elolvasott könyvekről, zenéről, új filmekről, számítógépes programokról beszélnek. A fiú úgy gondolja, hogy a barátai főleg dolgokkal töltik az idejüket.

Te mit gondolsz erről? Mondd el a saját álláspontod ezzel kapcsolatban!

2. Júlia családjában a vodka és a bor mindennapos dolog. A lányt is gyakran kínálják itallal, mivel az apja úgy gondolja, a gyereke már elég felnőtt ehhez. Júliának egyre nehezebb visszautasítani a felkínált italt.

Az egészséges életmód milyen tényezői hiányoznak Júlia családjában? Te mit tanácsolnál a lánynak?

A siker lépcsőfokai

4 Tetszik nekem Ildi stílusa. Hasonló stílusban választok magamnak ruhát.

1 Leborotváltatom a fejem: mikor, ha nem most kell ezt megtennem.

3 Megtanácskozom a barátaimmal, hogyan öltözködjem, nehogy az ifjúkori apámra hasonlítsak.

6 Úgy öltözködöm az iskolában, ahogy azt kéri. A diszkóban azonban „kivágom a rezet”.

5 Bármilyen történet is a következőképpen fogok járni: fehér blúz/ing, térdig érő szoknya/hagyományos nadrág, kényelmes lábbeli, rendes frizura.

2 A jobb fülemben öt, a balban négy karikát fogok viselni.

„Saját stílust akarok”

3. §. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD SZABÁLYAI ÉS KIALAKÍTÁSA

Az egészség megőrzéséhez szükség van az **egészséges életmód szabályainak** betartására (1. táblázat).

1. táblázat

Az egészséges életmód szabályai

1	2
1. szabály. Készülj fel hosszú életre	Az egészség – kincs, amelyet óvni és gyarapítani kell. <i>Légy optimista!</i> Tanári tanács A sikeres jövő attól függ, hogyan viszonyulsz nap mint nap az életedhez.
2. szabály. Mozogj aktívan egész életed során	A mozgás – maga az élet. Ezt már nagyon régen felfedezték az emberek. <i>Az aktív pihenés jelentős mértékben csökkenti a betegségek veszélyét. Az, aki a díványon pihen ki a fáradalmait, nem csak rossz szokások felvételét, hanem egészsége elvesztését is kockáztatja.</i> Tanári tanács Ne feledd: az aktív pihenés, a jó alvás – az egészség őrei.
3. szabály. Edzd magad	Akinek a nap, a szél és a víz a barátja, annak betegségtől nem kell tartania. <i>Az edzett szervezetű ember könnyen alkalmazkodik a változó környezethez.</i> Tanári tanács Magad válaszd meg a testedzésed módját.

4. szabály. Táplálkozz helyesen	Volodimir Kucenko ukrán filozófus mondta: „Ugyanabból a téglából valaki palotát, más valaki hodályt épít”. <i>A tápláléknak hasznosnak, változatosnak és kalóriadúsna kell lennie.</i> Tanári tanács Ne feledd: ha mértékkel eszel, egészséges leszel.
5. szabály. Tartsd be az életritmusodat	Egy egyszeri családnak volt egy egyszeri órája, amely csendes és alázatos volt. De a mutatóit a családtagok össze-vissza tekerték, amíg csak az óra el nem romlott. <i>Az emberi szervezet – összehangolt működésű „élő óra”.</i> Tanári tanács Ne rontsd el saját biológiai órádat!
6. szabály. Toleránsan viszonyulj a hozzátartozóidhoz, barátaidhoz, osztálytársaidhoz	A beszéd szövéséhez tehetség kell. Az általad ápolt jó viszonyok nem csak a te egészségedet óvják, hanem a közeli hozzátartozóidét és a barátaidét is segítenek megőrizni. Tanári tanács Tégy okosan: az egyetértés épít, az ellentét rombol.
7. szabály. Vegyél fel hasznos szokásokat, a károsaktól szabadulj meg	A fiatal hercegnek éltető vízzel kell újjáélesztenie a gyönyörű hercegnőt. Előtte illatozó folyadékkal telt, csillogó kristálypohár és égetett agyagból készült köcsög áll forrásvízzel. Mit gondolsz, melyik edényt választja a herceg? <i>A hasznos szokások kevésbé észrevehetőek, de úgy hatnak, mint az éltető víz.</i> Tanári tanács Tegyél szert hasznos szokásokra, ezek lesznek életed kimeríthetetlen forrásai.

8. szabály.
**Tartsd be
a higiéniai
szabályokat**

A diák anyját meglepte, milyen rendetlenség uralkodik a kollégiumi szobában, hiszen a fiát kicsi korától úgy nevelte, hogy a rend a szoba rendjétől kezdődik. *A test, a munkahely, a lakás, az udvar tisztán tartása olyan szokás, amely a munka szeretetére, türelemre, akaratra nevel. Aki ezt a szokást felvette, az eredményesebb a tanulásban, a munkában, a pihenésben.*

Tanári tanács

Jegyezd meg: ha rend van otthon, rend van az államban is.

Ne feledd, hogy az egészséges életmód szabályainak ismerete, sőt egy-két előírásának a teljesítése nem több az egészséges életmód ábécéjének „A” betűjénél. Annak érdekében, hogy eljuss a „Zs” betűig, ezeket a szabályokat rendszeresen, az egész élet folyamán teljesíteni kell.

Az egészséges életmód szabályait nem csak a tudományos kutatások alakították, hanem az emberek sok évszázados tapasztalata formálta. Ezért ezek a szabályok minden nép kulturális örökségét képezik. Az élet változatos, megismételhetetlen, ezért az ember sok mindent ki szeretne próbálni. Azonban tudni kell, hogy az élet kétszer nem élhető meg. Ezért mindig mérlegelni kell cselekedeteinknek az egészségre kiható következményeit.

Az egészséges életmód kialakítása

Megismerkedtél az egészséges életmód szabályaival, s megbeszélted azokat tanároddal és osztálytársaidal. Ma a saját szabályaid szerint élsz. Tedd fel a kérdést magadnak:

- Milyen életstílust képelek el magamnak, amikor felnővök?
- Biztosítja-e a jövőmet jelenlegi életstílusom?
- Mit kell tennem, hogy megvalósuljanak az álmaim?

Az egészséges életmód bármelyik életkorban kialakítható, de a legjobb eredményt akkor kapjuk, ha gyerekkorunktól betartjuk a szabályait.

BÖLCSEK MONDTÁK

Egy ember is az ivóhelyhez vezetheti a lovat, de ezren sem tudják rábírni, hogy így.

Az életben mindent magunknak kell csinálnunk, és nem mentségeket kell keresnünk a gyengeségeinkre.

Még nem vagy teljesen önálló, a szabályok betartása ezért a családotól is függ. Vitasd meg az elképzeléseidet a szüleiddel is. Ők minden bizonnyal támogatni fognak. Döntésed meghozatalához felhasználhatod a tankönyvünkben található vagy a magad által gyűjtött információt (lásd 2., 4. melléklet).

Az, hogy országunk fiataljai nem tartják be az egészséges életmód egyes szabályait, az alább felsoroltakhoz vezet:

- a serdülőkorúak 47,2%-ának légzőszervi megbetegedései vannak;
- a fiúk és lányok 10,3%-a idegrendszeri és érzékszervi megbetegedésekben szenved;
- a serdülők 8,5%-ának bőrbetegségei vannak;
- évente a kamaszkorúak 8,2%-a szenved balesetet vagy mérgezést.

ORVOSI INTELEM

- Egy cigaretta elszívásával a dohányos 15 perccel rövidíti meg az életét. Évente a dohányos több mint 3500 cigarettát szív el.
- Az alkoholos italokat fogyasztó emberek két-háromszor gyakrabban betegeskednek, mint azok, akik nem isznak.

? Feladatok

1. Magyarázd el, mi az egészséges életmód szabályainak lényege!
2. E szabályok közül számodra melyik a legfontosabb?
3. A paragrafus szövegében található melyik információ döbentett meg a legjobban?
4. Milyen hasznos szokást vettél fel az utóbbi év során?



1. Bizonyítsd be, hogy a dohányzás, az alkoholos italok, kábítószeres fogyasztása nem elengedhetetlen szüksége az ember életének és fejlődésének!
2. Magyarázd meg, miért olyan nehéz megszabadulni a káros szokásoktól!
3. Hogyan hat ki az ember életmódja az egészségi állapotára?
4. Mi tanácsolható annak az embernek, aki eldöntötte, hogy egészséges életmódot folytat? Szerinted mivel kell kezdenie az életformát?



Élethelyzetek

1. *Ildi határozottan kijelentette, hogy nem gyújt rá a barátnőivel. Ani, az egyik osztálytársnője ezért kineveti, mondván:*

„Mi az, csak nem elhitted, amit a tankönyvben olvastál a dohányzásról? Nézz körül, az egész világ dohányzik, te vagy az egyedüli, aki lemond erről az élvezetről”.

Melyik lány álláspontját osztod? Magyarázd meg, miért!

2. Misi arra vágyik, hogy majd egyetemen folytassa a tanulmányait. A fiú tudja, hogy ennek érdekében nemcsak jól kell tanítani, hanem egészségesnek is kell maradnia. Hallott róla, hogy vannak emberek, akik az egészséges életmódot hirdetik. Otthon erről hallani sem akarnak.

Lehet-e az adott helyzetben segíteni Misinek? Ki tudna segítő jobbot nyújtani a fiúnak? Te mit tennél az ő helyében?

Kutatási projekt

Állítsd fontossági sorrendbe az egészséges életmód tényezőit, a 2. sz. táblázat felhasználásával:

4 pont – magas;

3 pont – közepes;

2 pont – elégséges;

0 pont – nincs értékelés.

2. táblázat

Az egészséges életmód tényezői

Tényezők	Pontok	Tényezők	Pontok
Hosszú és egészséges életre való készülés		Egyéni és családi érzelmi kiegyensúlyozottság	
Aktív mozgási tevékenység folytatása naponta		Káros szenvedélyek és szokások hiánya	

Ésszerű napi időbeosztás		Öltözködési higiénia	
Lakáshigiénia		Pihenés	
Személyi higiénia		Legalább 8 órás éjszakai alvás	
Helyes táplálkozás		Edzés	

Vonj le következtetést a saját életmódoddal kapcsolatban a kapott pontszámaid alapján, az alábbi pontskála alapján:

- 48–42 pont – egészséges életmód;
- 41–24 pont – elégséges szintű életmód (fennáll az egészségügyi kockázat);
- kevesebb mint 24 pont – egészségtelen életmód (magas a valószínűsége valamilyen betegség meglétének).

A saját kísérleti projektod eredményei alapján határozd meg, min kell változtatnod az életmódoddal kapcsolatban!

1. SZ. GYAKORLATI MUNKA

Az egészséges életmód egyénre szabott tervének összeállítása

Állíts össze magad számára tervet az egészséges életmód kialakítására! Végezd ezt az önállóan kiválasztott vagy a tanár által javasolt algoritmus szerint!

1. Mutass rá azokra az *életmódtényezőkre*, amelyekre különösen figyelned kell, nehogy károsan hassanak az egészségedre! Állítsd fel az egészségre nézve fontos szabályok értékskáláját!

2. Jegyezd le azokat a *konkrét cselekedeteket*, amelyeket annak érdekében akarsz fogatosítani, hogy elkerüld

a káros hatásokat, vagy hogy felerősítsd az egészségedre gyakorolt kedvező hatásukat!

3. Állapítsd meg cselekvési terved mindegyik pontjára nézve a *végrehajtási határidőt*!

4. Válaszd ki azokat, akik segítségére lesznek a cselekvési terved végrehajtásában!

5. Vitasd meg az *egészséges életmódod kialakítására kidolgozott tervedet* a szüleiddel, barátaiddal!

◆ **Kíváncsiaknak**

A tinédzsereket rendszerint nem foglalkoztatja az élet hossza. De jó lenne, ha elgondolkodnának azon, hogy meddig élhetnek. Ugyanis már fiatal korban gondoskodni kell arról, hogy hosszú legyen az élet.

Pablo Picasso (1881–1973), a világhírű spanyol festő azt mondta: sokáig kell élnünk ahhoz, hogy igaziból fiatalok maradhassunk.

A hosszú élet titkának felfedését és az egészség javításának módszereit illetően a gerontológusok vannak az emberek segítségére.

Le Compt e belga gerontológus orvos négy szabályt állított fel az egészséges életmóddal kapcsolatban:

1. Ne törődj azzal, amit nem lehet megváltoztatni!
2. Ne csak a kellemes, hanem a hasznos dolgokkal is törődj!
3. Vedd tervbe, hogy 85–90 évig élsz!
4. Oszd meg másokkal is az egészséges életmód titkait!

KISSZÓTÁR

Gerontológus (gör. *heron* – öreg és *logos* – tudás szavakból) – öregedéskutató és az idős embereket gyógyító szakember.

4. §. KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁG

A közlekedésbiztonság a közlekedésben részt vevőktől, azaz a gyalogosoktól, gépkocsivezetőktől, utasoktól, állathajtóktól függ.

Mindannyian a közlekedés résztvevői vagyunk, ha más-ként nem, akkor mint gyalogosok. De ki a gyalogos?

A közlekedési szabályok szerint a gyalogos – olyan személy, aki jármű nélkül vesz részt a közúti közlekedésben, és semmilyen munkát sem végez az útesten.

Azok a személyek, akik motor nélküli kerekes székben közlekednek, kerékpárt, mopedet, motorkerékpárt tolnak, szánkót, kocsit húznak, gyerek- vagy rokkantkocsit tolnak, ugyancsak gyalogosoknak minősülnek.

Sajnos, a gyalogosok hibájából gyakran következnek be közúti balesetek.

A közlekedési szabályokat figyelmen kívül hagyó gyalogosok leggyakrabban az alábbi közlekedési kihágásokat követik el:

- az útesten nem az erre kijelölt helyen, a közlekedési lámpa tiltó jelzése ellenére, közeledő jármű előtt kelnek át;
- hirtelen lépnek vagy futnak ki, hajtanak rá kerékpárral a zebrára vagy az útestre;
- autóúton gyalognak;
- gyerekek az útesten játszanak;
- nem veszik figyelembe a közlekedési lámpák jelzéseit.

Tudnod kell, hogy a közlekedési balesetek a gyalogosok számára sok esetben tragikusan végződnek (6. melléklet).

Annak érdekében, hogy az úttest biztonságos hely legyen számodra, vésd az emlékezetedbe:

- a gyalogosoknak az úttesten a zebrán, föld alatti aluljárókon vagy föld fölötti felüljárókon kell átkelniük, vagy ezek hiánya esetén – az útkereszteződésekben a járda vagy az útszegély vonalában;

- ha látótávolságban nincs átkelőhely vagy útkereszteződés, s az út közlekedési sávjainak száma nem több háromnál mindkét irányban, akkor az ilyen úttesten arra merőleges irányban lehet átkelni olyan helyen, ahonnan mindkét irányban jól belátható az út. Az átkelés akkor kezdhető meg, amikor meggyőződünk arról, hogy sehonnan nem közeledik veszélyes távolságban jármű.

A gyorsforgalmi úton vagy autópályán a járművek igen nagy sebességgel közlekednek. Ezért az ilyen utakon tilos a gyalogosok, kerékpárosok, lovas kocsik közlekedése, állatok hajtása. Rajtuk kizárólag aluljárókon vagy felüljárókon lehet átkelni.

A településeken kívül az autóutakon a gyalogosok a lehető legrövidebb távolságot kiválasztva mehetnek át olyan helyeken, ahol mindkét oldal jól belátható. Tilos az átkelés az ilyen úttesten kanyarban, alagút vagy híd közelében.

Ha a gyalogos hibájából következett be közlekedési baleset, ebben az esetben a következőt kell tennie:

- minden lehetséges segítséget megad a sérülteknek;
- felírja az eset tanúinak nevét és lakcímét;
- bejelenti a rendőrségnek a történeteket, közli a személyes adatait;
- a baleset helyszínén marad a rendőrök megérkezéséig.

A kötelességeken kívül a gyalogosoknak elsőbbségük is van (a gépkocsivezetőkkel és az állathajtókkal szemben) a közlekedési jelzőlámpa nélküli és a lámpával ellátott gyalogátkelőhelyeken való áthaladáskor, amikor a zöld jelzés

világít, vagy amikor a közlekedési rendőr szabad áthaladást jelez.

A gyalogosoknak jogukban áll, hogy a helyi önkormányzati szervektől követeljék a biztonságos közlekedés feltételeinek megteremtését.

A gépkocsivezető és a közlekedésbiztonság

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint tíz közúti balesetből kilenc a gépkocsivezetők hibájából következik be. A szerencsétlenségeket elsősorban a sebességtúllépés, a követési és oldaltávolság be nem tartása, figyelmetlenség és alkoholos befolyásoltság okozza.

A gépkocsivezető az a személy, aki a gépjárművet vezeti. A gépkocsivezetővel azonos státusban van a lovas, a kocsis, az állathajtó, aki pórázon vezeti az állatot (5. melléklet).

A gépkocsivezetőnek figyelemmel kell követnie a közúti közlekedés helyzetét. Ez mit jelent? Azt jelenti, hogy figyelnie kell arra:

- van-e akadály a jármű előtti útszakaszon;
- milyen intenzitású a közlekedés;
- milyenek az útfelfestések, a közlekedési lámpák jelzései.

KISSZÓTÁR

Intenzív (lat. *intensio*) – feszült, erős.

A gépkocsivezetőnek minden egyes tényezőt figyelembe kell vennie a haladási sebesség, az útsáv és a jármű kormányzási módjának megválasztásakor.

A közlekedés biztonsága függ attól, hogy a gépjárművezető mennyire fegyelmezett és mennyire ismeri a közlekedési szabályokat. Ezeknek a megsértése okozza a közlekedési baleseteket, amelyek elsősorban azért következnek be, mert

a gépjármű átmegy a szemközti sávba; a vezető nem veszi figyelembe a közlekedési táblákat és jelzéseket; megsérti az előzés szabályait; figyelmetlenül halad el a tömegközlekedési járművek megállói mellett.

A gépkocsivezetőnek automatikusan teljesítenie kell a közlekedési szabályok követelményeit. Ez különösen akkor fontos, amikor nincs idő a gondolkodásra. A gépkocsivezető esetében nagy jelentősége van annak, hogy milyen a lelkiállapota. Tevékenysége nagyban függ a hangulatától is.

A közlekedési balesetek bekövetkezhetnek a gépjármű rossz műszaki állapota miatt is. Például a fékrendszer, az irányjelző lámpák, a szélvédő üveg, a gumiköpeny futófelületének meghibásodásából adódóan.

Veszélyesek lehetnek a simára kopott felületű útszakaszok, főként azokon a helyeken, ahol a járművek indulnak vagy fékeznek:

- útkeresztezések, gyalogos átkelőhelyek előtt;
- kanyarokban;
- emelkedők és lejtők előtt;
- tömegközlekedési eszközök megállóhelyei előtt;
- a korlátozottan belátható útszakaszok előtt.

A felsorolt helyeken a gyalogosan közlekedőnek különösen figyelmesnek kell lennie. Gondolkozd el azon, hogy miért!

? **Feladatok**

1. Mikor közlekedsz gyalog?
2. Milyen közlekedési szabályokat kell betartani ilyenkor?
3. Mikor van elsőbbsége a gyalogosoknak a gépkocsivezetők előtt?
4. Ki tekinthető járművezetőnek?

5. Mit jelent az a kifejezés, hogy „figyelemmel kell követni a közlekedési helyzet alakulását”?
6. Nevezd meg a gyalogosan közlekedők szempontjából veszélyes útszakaszokat!



Jelöld meg a helyes választ!

1. Hogyan hat a fáradtság a gépkocsivezető figyelmére és reakcióidejére?
- a) Nem hat;
 - b) a gépkocsivezető figyelme és reakcióideje a fáradtság következtében javul;
 - c) a gépkocsivezető figyelme és reakcióideje a fáradtság következtében romlik.
2. Mit kell tennie a gépkocsivezetőnek, ha fáradtságot és ál-mosságot érez?
- a) Beszélgetnie kell utasával;
 - b) biztonságos helyen meg kell állnia és pihennie kell;
 - c) csökkentenie kell járművének a haladási sebességét.

5. §. AZ UTAS BIZTONSÁGA

A személygépkocsi olyan autó, amelyben kilenc ülőhely található, beleértve a vezetői ülést. A személygépkocsi szerkezete úgy van kialakítva, hogy biztonságosan szállíthasson utasokat és csomagokat.

Az utasok a személygépkocsiból annak teljes megállása után szállhatnak ki az erre kialakított helyen, a járdán vagy az útpadkán. A személygépkocsi esetében a ki- vagy beszállás az úttest szélén történik, ha ez nem képez akadályt a közlekedés többi résztvevője számára. Nem szabad ki- vagy beszállni az úttest másik sávja felől. A jármű ajtajának be-

zárásakor figyelni kell arra, hogy minden utas, különösen a gyerekek ujjai biztonságban legyenek.

A személygépkocsi haladása közben a az utasoknak be kell tartaniuk a biztonságos viselkedés szabályait az utastérben.

TILOS:

- elvonni a gépkocsivezető figyelmét;
- babrálni az ajtók zárát, a kormányt, féket, kuplungot;
- hegyes vagy éles tárgyakkal, a biztonsági övvel, annak csatjával játszani;
- az ablakon kihajolni, fejet, kezét kidugni!

☒ Jegyezd meg!

Minden utasnak ügyelnie kell a saját biztonságára!

Ha a személygépkocsi mozgása közben elkerülhetetlen az ütközés egy másik járművel, akkor mindenképp el kell kerülni testetek előrelelendülését, és meg kell védenetek a fejetekeket a kezeitekkel.

Az autó első ülésén:

- támasszátok meg lábatokat a padlóban, kezeiteket a műszerfalban;
- hajtsátok kezeitek közé a fejetekeket!

A hátsó ülésen ülő utasnak el kell takarnia a fejét a kezeivel, és az oldalára kell feküdnie. Ha mellette kisgyermek van, akkor az utasnak erősen magához kell szorítania, saját testével el kell fednie, és le kell feküdnie.

Ne feledd! Az utas számára a legveszélyesebb hely az autóban a vezető melletti első ülés. A közlekedési szabályok szerint tilos az első ülésen olyan gyereket vinni, aki alacsonyabb 145 cm-nél vagy fiatalabb 12 évnél. Számukra a hátsó

ülésen kell speciális gyermekülést felszerelni. Legbiztonságosabb hely az autóban a jobb oldali hátsó ülés.

Utazás közben ajánlatos az utasnak is figyelemmel követnie, hogy mi történik az úton.

A teherautóval közlekedő utas biztonsága

A közlekedésben a legfelelősségteljesebb tevékenység az emberek szállítása. Az utasok leggyakrabban autóbusszal, személygépkocsival, trolibusszal vagy villamossal közlekednek.

Utasokat – kivételképpen – speciálisan kialakított tehergépkocsi is szállíthat. Az üléseket a teherautó platóján az oldal tetejétől legalább 30 cm-re, a padlójától pedig 30–50 centiméter távolságban kell rögzíteni. A tehergépkocsin keresztirányban elhelyezett üléseknek erős támlával kell rendelkezniük.

A teherautón csak annyi utas utazhat, ahány ülőhely van.

Indulás előtt a tehergépkocsi vezetőjének ismertetnie kell az utasokkal a kötelezettségeiket és a haladás alatti viselkedés szabályait. Idézd fel ezeket!

A tehergépkocsi mozgása közben tilos:

- felállni a platón;
- a plató oldalára ülni;
- átülni egyik helyről a másikra!

A teherautó utasai kizárólag a járda vagy az útpadka oldaláról, vagy a jármű hátulja felől szállhatnak fel vagy le.



„Gyerekek”

A teherautón szervezett csoportban szállított gyermekeket egy vagy két felnőttnek kell kísérnie. A jármű elején és hátulján feltétlenül el kell helyezni a gyermekekre utaló közlekedési jelzőtáblát.

Tilos szállítani:

- utasokat önbillenős teherautó, traktor és más önjáró gép platóján, pótkocsiján, teherszállító motorkerékpár platóján;
- 16 éves kor alatti gyerekeket bármilyen tehergépkocsi platóján;
- szervezett gyermekcsoportokat a sötét napszakban!

A közúti és közlekedési balesetek típusai

A közúti és közlekedési balesetek következő fajtáit különböztetjük meg:

- járművek összeütközése;
- akadállyal (hídkorláttal, oszloppal, fával, kerítéssel) való ütközés;
- gyalogos vagy kerékpáros elgázolása;
- állatokkal való ütközés.

A gyalogosgázolások többsége azokon a helyeken következik be, ahol keresztezik egymást a közlekedési útvonalak és a gyalogutak: zebrákon, gyalogátkelőhelyeken, tömegközlekedési járművek megállóhelyein, üzletek, iskolák stadionok mellett. Az Ukrán Belügyminisztérium adatai szerint az iskolai tanulók gyakran figyelmen kívül hagyják azokat a veszélyeket, amelyek a közlekedésben leselkednek rájuk. Például úgy szaladnak ki az úttestre, hogy nem néznek körbe; az úttesten olyan helyen mennek át, amely rosszul belátható; nem veszik figyelembe a közlekedési lámpák jelzéseit.

Ezenkívül a közlekedési és közúti balesetek bekövetkezésében szerepet játszik a szabályok és előírások figyelmen kívül hagyása a veszélyes rakományok (cseppfolyós gáz, gyúlékony, robbanásveszélyes, mérgező vagy sugárzó anyagok) szállítása



Veszélyes
rakományt jelző
információs
közlekedési
tábla



*Veszélyt jelző
közlekedési
tábla*

során. Azokat a járműveket, amelyek ilyen rakományokat szállítanak, speciális jelzéssel – veszélyes rakományra és veszélyre figyelmeztető közlekedési jelzőtáblákkal – látják el.

A veszélyes rakományokat szállító járművek bekapcsolt narancssárga villogóval közlekednek. A bekapcsolt ilyen villogó nem jogosítja fel elsőbbségre az adott járművet, csak a közlekedés többi résztvevőjének a figyelmét hívja fel a veszélyre.

Előfordul, hogy a veszélyes rakományt szállító jármű lakott területen vagy azon kívül balesetet szenved. Az érintett települések lakosságának ekkor ugyanazokat a biztonsági előírásokat kell betartaniuk, mint hasonló esetekben, amikor káros vegyi vagy sugárzó anyagok kerülnek a környezetbe.

A közlekedési és közúti baleset tanúja

Közlekedési és közúti baleset esetén az utasoknak minél hamarabb el kell hagyniuk a járművet az ajtókon vagy az ablakokon át, és 15–20 méterre el kell távolodniuk a járműtől, mert abban robbanás következhet be.

Ha közlekedési és közúti baleset tanúja lettél, akkor segítened kell az abban érintetteknek:

- értesítened kell a rendőrséget és a mentőket;
- segítséget kell kérned a többi jármű vezetőjétől;
- a felnőttek útmutatása szerint segítened kell a sérülteknek!

? Feladatok

1. Hogyan kell ki- és beszállni a járműbe?
2. Mondd el, milyen biztonsági szabályokat kell betartania a jármű utasterében az utasnak!

3. Hogyan csökkenthetik a veszélyt az utasok a járművek összeütközése esetén?

Fogalmazd meg a helyes választ!

4. Melyik oldalról kell le- és felszállni a teherautó platójára?

- a) Bal és jobb oldalról;
- b) a járda, az útpadka vagy a jármű hátulja felől;
- c) bármelyik oldalról.

5. Milyen figyelmeztető jelzéssel kell ellátni a gyerekek csoportját szállító járművet?

- a) „Gyermekek” figyelmeztető közlekedési jelzőtáblával;
- b) „Egyéb veszély” közlekedési jelzőtáblával;
- c) „Gyermekek” közlekedési jelzőtáblával.



1. Melyik jármű veszélyesebb: az amelyik áll, vagy az, amelyik mozog?

2. Melyik jármű veszélyesebb: a kerékpár vagy a motorke-rékpár; a motorkerékpár vagy a személygépkocsi; a sze-mélygépkocsi vagy a tehergépkocsi? Miért?

3. Idézd fel, mit jelölnek az alábbi közlekedési táblák?



1.1.



1.2.



1.28.



1.32.



1.33.



1.37.



3.8.



3.9.



4.12.



4.13.



4.14.



5.5.



5.6.



5.35.1.



5.35.2.



5.36.1.



5.36.2.



5.37.1.



5.37.2.



6.9.

Élethelyzet

Az utas a személygépkocsi hátsó ülésén ül és az utat figyeli. Hirtelen fékezés következtében az autó elkezd oldalra sodródni az úton. Elkerülhetetlen a kerítésnek való ütközés.

Mit kell tennie az utasnak?

Válaszd ki a helyes választ:

a) le kell feküdnie az ülésen és a kezével el kell takarnia a fejét; ki kell szállnia az autóból az ütközés után; mentőt és rendőroket kell hívnia; el kell látnia a sérülteket; b) menet közben ki kell nyitnia az ajtót és ki kell ugrania; a kezével az első ülés támlájának, a lábával a padlónak kell támaszkodnia.

Kíváncsiaknak

• **A figyelem** – az ember pszichikai tevékenysége, amely gondolatainak, látásának és hallásának valamely tárgyra vagy jelenségekre történő összpontosításában nyilvánul meg. A figyelem ugyancsak megnyilvánulhat valaki vagy valami, vagy az ember saját maga iránti érdeklődésében.

A figyelem körökben terjed. Az első kör a *legkisebb*. Ebben a figyelem az ember körüli tárgyakra és jelenségekre irányul. A második kör *közepes* nagyságú. A figyelem a látóhatáron belül lévő tárgyakra és jelenségekre terjed ki. A harmadik, a *legnagyobb* kör – a világmindenség. A figyelem tárgyai lehetnek az ember érzései, érzelmei, hangulata, érzetei.

- **A biztonságos távolság** – a sávunkban előttünk haladó járműig terjedő távköz. A jármű hirtelen fékezésekor vagy megállásakor a biztonságos távolság lehetővé teszi a mögötte haladó vezetőnek az ütközés elhárítását.

- **A biztonságos köz** – a haladó járművek oldalai vagy a jármű és más tárgyak közötti távköz. A biztonságos köz szabotolja a biztonságos közlekedést.

- **A biztonságos sebesség** – olyan sebesség, amely mellett a vezető biztonságosan tudja irányítani, és ellenőrzése alatt tudja tartani a járművet a konkrét útviszonyok között.

- **Az autópálya** – olyan autót, amelyen mindkét haladási irányban egymástól elválasztó sávval elkülönített, más úttal, vasúttal, villamospályával, gyalogátjáróval vagy kerékpárúttal azonos szinten nem kereszteződő pályák találhatók.

Az autót kezdetét és végét az alábbi közlekedési táblák jelzik:



5.1. Autópálya



5.2. Az autópálya vége

● **A közlekedési baleset** – a jármű haladása közben bekövetkező olyan esemény, amely következtében emberek vesznek életüket vagy sérülnek meg, vagy anyagi károk keletkeznek.

6. §. TECHNOGÉN BIZTONSÁG. TŰZ A KÖZÖSSÉGI ÉPÜLETBEN

Tudod mit jelent a rendkívüli helyzet?

Kialakulásuk szerint a rendkívüli helyzeteket a következőképpen osztályozzák: technogén rendkívüli helyzet, természeti rendkívüli helyzet, szociális-politikai rendkívüli helyzet.

Technogén jellegű rendkívüli helyzetek: közúti és vasúti baleset, tüzek, spontán robbanások, vegyi és sugárzó anyagok környezetbe jutása balesetek következtében, váratlan épületomlás, gátszakadások (lásd a 7. és 8. mellékletet).

A technogén rendkívüli helyzetek károkat okoznak az embernek, az ország gazdaságának és a környezetnek egyaránt.

A vasúti balesetek és katasztrófák főbb okai a pályák, jelzőberendezések, forgalomirányítók hibái, a mozdonyvezetők figyelmetlensége, a szerelvényen, tartálykocsikban bekövetkező robbanások, tüzek, vasúti átjárókban való ütközések miatt következnek be.

A közúti balesetek nagy részét az alábbiak okozzák:

- a közlekedési szabályok megsértése a közlekedésben részt vevők által;
- a járművek nem megfelelő műszaki állapota;
- a gépjárművezetők munkaképességének csökkenése kifáradás vagy betegség miatt;
- a rakomány helytelen rögzítése, elhelyezése;
- az út nem megfelelő kiépítettsége, állapota.

? **Feladatok**

Jelöld meg a helyes választ!

Technogén veszélyhelyzet a következők miatt alakul ki:

- a) vulkánkitörés;
- b) gépjármű meghibásodása, balesete;
- c) egyének másokkal szembeni erőszakos fellépése.

Robbanás lakóházban

Lakóházakban robbanás elsősorban a biztonsági szabályok megsértése következtében történhet. A robbanást mindenekelőtt gázszivárgás okozhatja. A detonáció veszélyes következményekkel járhat: romba dőlhet az épület, emberek veszíthetik életüket. Hogy bebiztosítsuk magunkat a robbanás ellen, be kell tartanunk a biztonsági előírásokat.

Ha otthonunkban vagy a szomszédban robbanás történt, akkor:

- ki kell kapcsolnunk az áramot, el kell zárnunk a gázt és a vizet;
- ha működőképes maradt a telefonunk, hívni kell a mentőket, a gázszolgáltató hibaelhárítóit;
- ha lehetséges, akkor a lépcsőn lemenve ki kell mennünk az épületből. Ha erre nincs lehetőség, akkor meg kell várni a katasztrófa-elhárítókat: lehetőleg olyan sarokba kell állnunk vagy guggolnunk, ahol az egyik fal külső;
- menjünk távolabb a szekrényektől, üvegezett válaszfalaktól, ajtóktól! Ne essünk pánikba, várjuk nyugodtan a katasztrófa-elhárítókat;
- lássuk el magunkat, ha ránk dőlt a szekrény vagy ránk esett valamilyen tárgy;
- jelezzünk a külvilág felé (ütögessünk fém tárgyakat);
- lássuk el magunkat, ha megsérültünk!

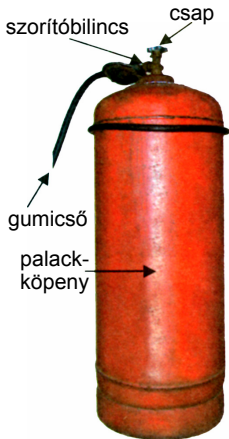
? **Feladatok**

1. Nevezd meg okokat, amelyek miatt robbanás történhet a lakásban!
2. Mondj példákat lakóházakban bekövetkezett robbanásokkal kapcsolatban, ha tudsz ilyenekről! Ezek miért történtek, és milyen következményekkel jártak?

Földgáz a háztartásban

Nincs olyan energiatípus, amely bizonyos körülmények között ne válhatna veszélyforrássá. Ebből adódóan az energiát megfelelő módon, a biztonsági előírások betartásával, a berendezések és eszközök ellenőrzése mellett szabad csak használni.

A háztartásokban cseppfolyós palackozott gázt, vagy csővezetéken érkező földgázt használnak.



Ha otthon cseppfolyós gázt használtok, akkor a felnőttekkel együtt tekintsétek át az alábbi szabályokat:

1. A gázpalackot jól szellőző helyiségben, az ajtótól és ablaktól legalább egy méter távolságban szabad elhelyezni. A gázpalackot nem érheti napsugárzás. Tilos a gázpalack dobálása, földbe ásása, pincehelyiségben való tárolása!

2. Tilos a gázpalack cseréje tűz vagy bekapcsolt elektromos berendezés közelében! A csere után szappanhabbal (nem lánggal!) ellenőrizni kell a palack és a gumicső csatlakozási helyének hermetikusságát!

3. A gumicső nem lehet hosszú (két méternél rövidebbnek kell lennie) és szorosan kell illeszkednie a csaphoz. A szorítóbilincsnek biztosítania kell a gumicső teljes hermetikuságát. A gázszivárgás megelőzése érdekében ne húzzuk meg túl erősen a szorítóbilincset, hogy ne károsítsa a gumicsövet.

4. Ha gázszagot érzünk, akkor el kell zárunk a palack csapját. A gáz rendszerint a palack és a gumicső csatlakozási helyén szivárog. Ha vizes ruhával tekerjük körbe a szivárgás helyét, rövid időre megállíthatjuk a gázfolyást. A helyiséget feltétlenül ki kell szellőztetni, a gázpalackot pedig ki kell vinni. Tilos szivárgó gázpalack használata!

KISSZÓTÁR

Hermetizálás – vezetékek, edények szivárgásmentesítése annak elkerülése érdekében, hogy a gáz vagy folyadék a készülékek, berendezések belsejébe vagy a külvilágba kerüljön.

Tanulmányaitokból idézzétek fel, hogy a cseppfolyós földgáz nehezebb a levegőnél. Terjedése közben bevonja a föld felszínét. Szúrós szaga van, ezért könnyen észlelhető a szivárgása.

A vezetékes földgáz könnyebb, ezért felfelé száll. A szaga kevésbé szúrós, de jellegzetes, ezért ezt is könnyű észlelni.

Ha gázszag van a helyiségben, akkor ott tilos a dohányzás, gyufagyújtás vagy öngyújtóhasználat, a villanycsengő vagy más elektromos berendezés kapcsológombjának a megnyomása, a telefonhasználat vagy olyan lábbeliben való járás a kemény padlón, amelynek a talpán fémszögek vannak, mivel ezekben az esetekben szikra keletkezhet.

Tűz a közösségi helyiségben

Tűz a nem lakóépületekben a következő okokból kifolyólag keletkezhet:

- a fűtési rendszer nem szabályszerű kiépítése, helytelen használata;
- a világító testek rossz műszaki állapota, szabálytalan használata;
- gázszivárgás;
- óvatlan lánghasználat.

A tűzbiztonsági szabályoknak megfelelően minden ipari és adminisztratív helyiséget elsődleges tűzoltó készülékekkel látnak el. Ilyen eszköz a vödör, lapát, vizes tartály, oltópalack, homokos láda, tűzjelző és tűzvédelmi berendezések (lásd a 9. mellékletet).

A többszintes épületekben és iskolákban a tűzoltó vízcsapokat szerelnek fel. Ezeket rendszerint szekrényben helyezik el a lépcsőházban vagy a folyosón. A tűzoltó csaphoz 10–20 m hosszú cső és vízszóró fej is tartozik.

Hogyan kell használni a tűzoltó csapot? Ki kell nyitni a szekrényt, meg kell fogni a szóró fejet és a tűz helyéhez kell futni vele, majd le kell tenni és vissza kell futni a szekrényhez, és ki kell nyitni a csapot. Ezt követően vissza kell menni a szórófejhez és a vízsugarat a tűzre kell irányítani. Az oltást a tűz terjedésének irányából kell végezni, nem a lángok után haladva.

A tűzről a nem lakóépületekben hang- vagy fényjelzéseket, vagy szóbeli utasításokat adó riasztó berendezéseket szerelnek fel. Hangjelzés a csengőszó, sziréna, sípolás; fényjelzés a tabló, irányjelzők és jelek; szóbeli utasításokat mikrofon, magnetofon és erősítő berendezés segítségével adnak.

Az iskolákban, könyvtárakban, múzeumokban, üzletekben és más épületekben, létesítményekben jól látható helyen ki van függesztve az épület tűzveszély esetén való kiürítésének (evakuálásának) terve.

KISSZÓTÁR

Evakuálás – a lakosság, vállalatok, intézmények dolgozóinak elszállítása az ellenséges támadás vagy természeti katasztrófa által veszélyeztetett helyről.

? **Feladatok**

1. Milyen szabályokat kell betartani a cseppfolyós gáz használata során?
2. Milyen tűzoltó eszközöket ismersz?
3. Ismertess egy tűzoltó eszközt!
4. Tudod-e, hol található az iskolában a tűzlétra, a vészkijárat? Tanulmányoztad-e az iskolaépület kiürítési tervét?



1. Miért történnek technogén balesetek gépjárművekkel?
2. Mi a különbség a cseppfolyós és a vezetékes gáz között?
3. Tudd meg, hogy volt-e valamikor tüzeset településed iskolájában, óvodájában!
4. Rajzold le vázlatosan azt az épületszintet, amelyen az osztályod található, és készíts kiürítési tervet tűz esetére!

⚙️ **Élethelyzet**

A szomszéd lakásban robbanás történt, a ti ajtótokat törmelék torlaszolja el, nincs áram, nem működik a telefon.

Mi a teendő ebben a helyzetben:

- a) el kell zárni a gázt, áramtalanítani a lakást, elzárni a vizet, várni a katasztrófa-elhárítókat, jelezni az ablakból, fémtárgyakat ütögetni;
- b) meg kell próbálni megtisztítani a kijáratot a törmeléktől, hogy ki lehessen menni a tűzlétrához vagy el lehessen hagyni az épületet;
- c) jelzéseket adni, fémtárgyat ütögetni, míg össze nem omlik a ház.

2. SZ. GYAKORLATI MUNKA

Épület kiürítése tűz esetén

1. Vitasd meg az osztálytársaiddal az információt, amely szerint tűz ütött ki egy közösségi épületben!
2. Idézd fel és beszéld meg az osztálytársakkal, mi a teendő tűz esetén!
3. Alkossatok csoportokat! Vitasd meg a padtársaddal, hogy mit teszel, ha tűz üt ki az iskolai étkezdében, az iskola pincehelyiségében, az iskolai műhelyben!
4. Az osztálytársaiddal együtt gyakorold az osztályterem, az iskola elhagyását a tűz esetére kidolgozott kiürítési tervnek megfelelően!
5. Vonj le következtetéseket cselekvésed célszerűségét és helyességét illetően!

7. §. BETEGSÉGMEGELŐZÉS

Az emberi szervezet védekező reakciói

Az egészség és testi épség megóvása érdekében az **ember szervezete** az érzékszervek révén reagál a környezetből érkező ingerekre.

A változó környezetben a szervezetnek állandóan alkalmazkodnia kell. A szervezetnek ezt a védekezési reakcióját **adaptációnak** nevezzük.

KISSZÓTÁR

Adaptáció (lat. adaptatio – alkalmazkodás) – a szervezet alkalmazkodása a létfeltételekhez.

A szervezetnek időre van szüksége az adaptálódáshoz. Például előfordul, hogy valaki sokáig nem tud elaludni, új helyre kerül. Szédülést érezhet az, aki első ízben megy fel a hegyre. A tanév első tornaórája után fájnak a tanulók izmai. A szervezet azonban fokozatosan alkalmazkodik a megváltozott környezeti feltételekhez, azaz adaptálódik.

◆ **Tények**

- Az Antarktiszon dolgozó kutatók sikeresen végzik a munkájukat, hiába süllyed a hőmérséklet télen -80°C , nyáron pedig -50°C alá.
- Az azeri főváros, Baku lakói nem érzik a kőolajszagot; a városba érkező idegenek egy hét elmúltával kezdenek nem figyelni a kőolajszagra.

Az adaptáció irányítható. A szervezet állóképessége **ésszerű táplálkozással** fokozható. Az étrend csökkent tápanyag-, különösen vitamintartalma gyengíti a szervezet betegségekkel szembeni ellenálló-képességét. Ugyancsak fontos, hogy az ember **rendszeresen aludjon és legyen ébren, dolgozzon és pihenjen**. Különösen fontos szerepet játszanak a szervezet kedvezőtlen tényezőkkel szembeni ellenálló-képessége tekintetében a tornagyakorlatot és testedzés. Igaz, hogy először kellemetlennek tűnik a hideg vízben való mosakodás, ám két hónap elteltével már jó köz-

érzetet teremt a hideg zuhany vagy a test hideg vízzel való leöntése.

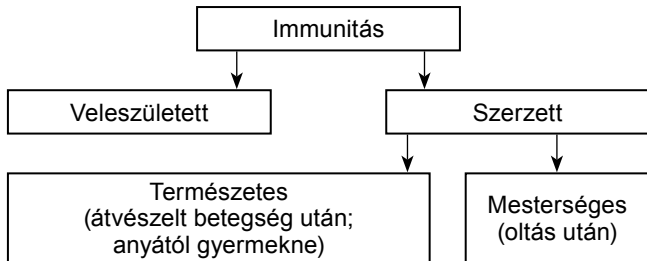
Ugyanakkor az embernek nem csak a természeti környezet, hanem a társadalom változásaihoz is alkalmazkodnia kell. Ezzel kapcsolatos az úgynevezett *szociális adaptáció*. Ez akkor mutatkozik meg, amikor az ember ismeretlen közösségbe kerül. Például amikor a tanuló másik osztályban, iskolában folytatja a tanulmányait vagy bekerül valamilyen versenycsapatba. Az ember számára az alkalmazkodásnak ez a típusa ugyanolyan fontos, mint a adaptáció más formái.

Az emberi szervezet a betegítő tényezők ellen védekező reakciókkal harcol. Például a bőr vagy a nyálkahártyák gát funkciója, a vese kiválasztó működése, a testhőmérséklet emelkedése, azaz a láz és a szervezet immunitása naponta száll szembe a kórokozók sokaságával.

KISSZÓTÁR

Immunitás (lat. *immunitas* – megszabadítás) – a szervezet védekezése a betegítő tényezőkkel szemben.

Immunrendszer – a betegítő tényezőket felismerő és semlegesítő sejtek, szövetek és szervek összessége.



A szervezet a betolakodó idegen testek ellen különleges anyagokat – antitesteket – termel. Így alakul ki az immunitás, azaz valamely meghatározott mikroorganizmussal szembeni **ellenálló-képesség**. Ez a sajátosság függ a szervezet biológiai tulajdonságaitól, a nemtől és az életkortól. Például az éhezés, a kimerültség, a stressz, a mérgezés vagy a meghűlés gyengíti a szervezetet. Előfordul, hogy az immunitást gyógyszerek szedésével kell erősíteni.

ORVOSI TANÁCS

Állandóan erősítsd szervezeted ellenálló-képességét testedző gyakorlatokkal, helyes étkezéssel, a napi életrend szabályainak betartásával!

☒ **Jegyezd meg!**

Csak akkor őrizheted meg az egészséged, ha javítod szervezeted ellenálló-képességét. Felelősséggel viszonyulj legnagyobb kincsedhez, az egészségedhez, amit a természet-től és a szüleidtől kaptál!

Betegségmegelőzés

Senki nem gondol nap mint nap arra, hogy megbetegedhet. A szervezet ugyanis arra törekszik, hogy megelőzze a betegségek kialakulását, elhárítsa az ezzel kapcsolatos veszélyeket. Ez nem más, mint a szervezet **egészségmegőrző működése**.

Nehéz teher cipelésekor fájdalmat érzünk, behajlított ujjaink akaratomon kívül egyenesednek kifelé. A szomjúságérzet arra késztet bennünket, hogy vizet keressünk. Erős fény hatására szemünk pupillája beszűkül, ezáltal védi a recehártyát.

Az egészségmegőrző működés évezredek alatt alakult ki az embernél.

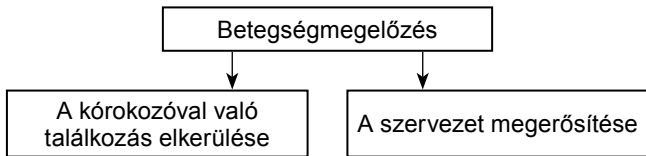
Ugyanakkor nem elegendő csak a velünk született természetes védekezési reakciókra hagyatkozni. Az élet folyamán az ember megtanulja, hogyan óvhatja meg az egészségét, készségeket alakít ki magában a betegségek elhárítására.

Amikor egészségvédelemről beszélünk, akkor lényegében a **betegségmegelőzésre** gondolunk (lásd a 10. mellékletet).

KISSZÓTÁR

A *betegségmegelőzés* – szervezetünk arra irányuló működése, hogy elhárítsa a fenyegető kórt.

Valamely betegség megelőzése érdekében el kell kerülni a kórokozóval való találkozást, vagy meg kell erősíteni a szervezet védekező képességét, hogy szembe tudjon vele szállni.



Különleges figyelmet fordítanak a betegségmegelőzésre az állami egészségügyi intézmények.

A betegségmegelőzés a következőket foglalja magában:

- az egészséges és veszélytelen életforma kialakítására és a betegségek megelőzésére vonatkozó felvilágosítás;
- szociális támogatás biztosítása (a nyugdíjasok és iskolások ingyenes orvosi vizsgálata, védőoltások beadása);

- az egészség helyreállítására vagy megőrzésére irányuló rehabilitációs tevékenység (gyógymasszázs és torna).

Az egészséges életmód fiatalok körében való terjesztését szolgálják A fiatalok és az egészség (1998–2006), valamint A nemzet egészsége (2002–2011) című országos állami projektek.

? **Feladatok**

1. Mi az adaptáció?
2. Az immunitás milyen típusait ismered?
3. Nevezd meg a szervezetnek az egészség megőrzésére irányuló tevékenységét!
4. Mi a betegségmegelőzés?



1. Mondd el, hogyan segít a szervezet betegségmegelőző működése az élet és az egészség megőrzésében?
2. Hogyan fokozható az emberi szervezet adaptációs képessége?
3. Hogyan küszöbölöd ki a betegítő tényezőket? Magyarázd meg!
4. Mondd el, milyen megelőző tevékenységgel kerülheted el a meghűlést hideg időben!

⚙ **Élethelyzet**

Böbe meg akarta látogatni a barátnőjét, Marikát, aki influenzában feküdt otthon. Böbe anyukája határozottan megtiltotta neki a látogatást. A lány azonban azt ígérte anyjának, hogy védőmaszkot fog viselni a beteg barátnőjénél. Az anyja arra is emlékeztette Bóbét, hogy éveken át gyakran betegeskedett. A lány ezen nagyon megsértődött.

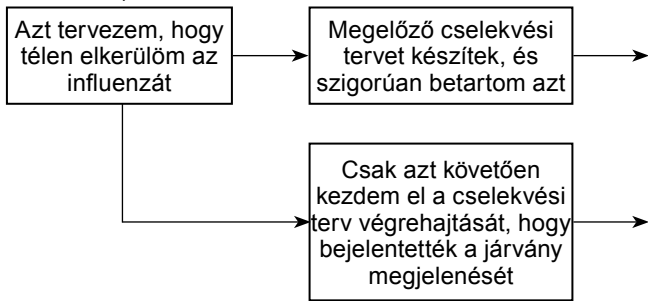
Helyesen lépett-e fel az anya? Mondd el a saját álláspontod ezzel kapcsolatban! Te mit tennél hasonló helyzetben?

💧 Kutatási projekt

Nevez meg olyan növényi eredetű anyagokat, amelyeket a családotban használnak a szervezet védekező képességének javítása érdekében! Mondd el, hogyan fejtik ki védőfunkciójukat! Végezd el a vizsgálatot a magad által választott formában!

Lépésről lépésre

Influenzajárvány idején nem betegeskedem (lásd a 3. mellékletet).



◆ Kíváncsiaknak

• Az influenza elkerülése érdekében kerülni kell a betegekkel való érintkezést. Járvány idején tartózkodni kell a filmszínházak, diszkók, kiállítások látogatásától. Ha elkerülhetetlen a családon belül az influenzás beteggel való érintkezés, akkor otthon gézből készült védőmaszkot kell viselni,

szellőztetni kell a lakás helyiségeit, nedves ruhával kell port törölni, mindenkinek külön edényt kell használni.

Idejében el kell kezdeni szervezetünk megerősítését: nyáron ajánlatos napozni és mezítláb járni, az időjárásnak megfelelően öltözni, teljes értékűen táplálkozni, a napi életritmust betartani, a barátokkal kapcsolatot tartani. Influenzajárvány esetén be kell tartani az orvos tanácsait: vitaminokat és a szervezet ellenálló-képességét javító italokat kell fogyasztani. Érdemes influenza elleni védőoltást is beadatni.

Járványok idején gyógyfüvekből készült, a szervezet ellenálló-képességét erősítő teákat kell inni. A matuszovi 2. sz. iskola (Cserkaszi megye) tanulói a következő gyógyhatású teák fogyasztását ajánlják.

Matuszálemek teája: szárított bodzabogyót (15 g), csipkebogyót (15 g) és fekete ribizlit (15 g) forrázunk le 1 liter vízzel! A keveréket 5 percre hagyjuk állni! Igyuk cukorral vagy mézzel ízesítve.

Csipkebogyós vitamintea: keverjük össze 75–75 g csipkebogyót és fekete ribizlit! Forrázzuk le 1 liter vízzel! A keveréket 5–7 percre hagyjuk állni! Igyuk cukorral vagy mézzel ízesítve.

- Gyerekkorban a következő fertőzések a legveszélyesebbek: diftéria, kanyaró, skarlát, gyermekbénulás. Korábban sok gyermek belehalt ezekbe a betegségekbe. Ma minden gyereket beoltanak, ezért ezek a fertőzések nem jelentenek veszélyt rájuk. Ha valaki mégis megbetegszik, akkor gyorsan meggyógyul.

- Edward Jenner (1749–1823) angol orvos elsőként alkalmazott védőoltást. Tehénhimlőből készült védőoltást (a beteg állat himlőhólyagocskáiból vett váladékot) adott be egy nyolcéves fiúnak, hogy a gyereknél immunitás alakuljon ki a himlő életveszélyes formájával szemben.

● A védőoltásnak köszönhetően az immunrendszer képesé válik arra, hogy gyorsan reagáljon a szervezetbe behatoló kórokozókra. Az embernek legyengített vírust tartalmazó védőoltást adnak be. Az immunrendszer antitesteket termel az adott vírus ellen. A védőoltások széleskörű alkalmazásának köszönhetően sikerült visszaszorítani sok fertőző betegséget a világon.

ELLENŐRIZD MAGAD!

1. A felsorolt szükségletek közül válaszd ki azokat, amelyek a fejlődéshez szükségesek: öfenntartás, világ megismerése, szépérzék, szennyezett környezet, ismeretek önálló megszerzése!

2. Válaszd ki azokat a kockázati tényezőket, amelyek az emberi életformával kapcsolatosak: a légköri nyomás változásai, talaj vegyi szennyezettsége, a személyes higiénia elhanyagolása, alacsony műveltségi szint, agresszivitás, állandó idegfeszültség, mozgásszegény életmód!

3. Nevezd meg a közlekedési balesetek típusait!

4. Mondj példákat olyan képességekre, mint a kommunikációs képesség, kritikus gondolkodás, amelyek segítik a szociális egészség megőrzését!

5. Mondd el az egészséges életmód szabályait, amelyeket magad is következetesen betartasz!

6. Mutass rá, mi okozza a tüzeket a nem lakóépületekben!

7. Válaszd ki a helyes válaszokat!

A veszély felmérése érdekében:

a) elemezni kell saját hibáinkat;

b) a saját tudásunkra és erőnkre kell hagyatkozni;

c) fejlesztenünk kell megfigyelő képességünket;

d) állandóan gyarapítanunk kell a veszélyekről szóló ismereteinket!

8. Az életben megszerzett készségek összefüggnek egymással.

Bizonyítsd ezt be!

9. Válaszd ki a helyes válaszokat!

Az úttesten való átkelés a következő esetekben veszélytelen:

a) gyalogátkelőhelyeken, aluljárókon, felüljárókon;

b) amikor a járművek lassan közlekednek;

c) amikor zöldre vált a jelzőlámpa;

d) az útkereszteződésekben a járda vagy az útpadka vonalában.

10. Mit nevezünk közúti közlekedésnek? Milyen tényezők hatnak a közlekedés biztonságára? Feleletedet indokold meg!

11. A cigarettákat általában egészséges, életerős férfiak reklámozzák. Miért nem bízzák a cigarettagyártók termékeik reklámozását idült dohányosokra? Írd le, mit gondolsz erről!

12. Szerinted az immunrendszer erősítésének melyik a legcélszerűbb módja! Feleletedet indokold meg!

2. fejezet

AZ EGÉSZSÉG TESTI ÖSSZETEVŐI

Megtudod:

- milyen korosztályi sajátosságok jellemzők a serdülőkorúak egyedfejlődésére
- milyen hatással vannak az egyedfejlődéssel kapcsolatos kockázati tényezők az egészségre
- milyen bőrtípusok léteznek, és milyen kozmetikai problémáik lehetnek a kamaszoknak
- milyen kozmetikai szerek készülnek a serdülőkorúak számára

Megtanulod:

- hogyan határozható meg az egyedfejlődés szintje
- hogyan kell ápolni az arcbőrt, és miként előzhetők meg a betegségei
- hogyan kell megválasztani a megfelelő kozmetikai szereket
- hogyan kell használni a kozmetikai szereket

8. §. ISMERD MEG MAGAD

Az ember szervezetében a 11. és 20. életév között a vérbe és a külvilágba speciális anyagokat – hormonokat – elválasztó mirigyek működési aktivitásának fokozódásával járó érési folyamatok mennek végbe. Ez a gyors változások kora. Ekkor megnő a testmagasság, megváltoznak a testarányok, a hang, megváltozik a belső szervek működése.

A korai kamaszkori érés az érzelmi instabilitás időszaka. Ez az állapot a „hormonális vihar” lezajlásával elmúlik. Mit kell erről tudnunk?

A hormonok az idegrendszerrel együtt szabályozzák a szervezet különféle életfolyamatait: a növekedést, anyagcserét, nemi fejlődést. A fiúk heréjében elkezdődik a férfi nemi hormon, a tesztoszteron termelődése, míg a lányok petefészkében ösztrogén képződik. A nemi hormonoknak köszönhetően a lányok teste fokozatosan nőiessé válik: a válluk keskeny marad, a csípőjük kiszélesedik, megnő a mellük. A fiúknál szélessé válik a mellkas, kiszélesedik a váll, mélylé válik a hang.

BÖLCSEK MONDTÁK

Francois La Rochefoucauld (1613–1680), francia gondolkodó mondta: Nem az okoz nekünk örömet, ami bennünket körülvesz, hanem a környezethez való viszonyunk.

Az érés időszakában végbemenő változásokat megértéssel kell fogadnotok, és nem kell elkeserednetek, ha a testetek aránytalanná, a mozgásotok ügyetlenné válik. A kortársaitoknál ugyanez megy végbe, csak másképpen. Mindannyiunk testének megvan a maga ritmusa és növekedési üteme. Ez függ a testalkattól, az öröklött sajátosságoktól, valamint a kamaszkorú életmódjától és életkörülményeitől. Az izomzat sokszor nem érkezik követni a kéz és láb csontjainak növekedését. A serdülőknél az egyes testrészek hosszanti növekedésének a dominanciája következtében a mell és a csípő keskenynek tűnik. Ugyanakkor nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az izomzat legintenzívebb fejlődése az iskoláskor közepére (11–15. életév) és a nemi érés időszakára esik.

Ha azt szeretnétek, hogy arányos legyen a testalkatotok, akkor rendszeresen végezzetek tornagyakorlatokat. Hasz-

nosak az általános izomfejlődést elősegítő gyakorlatok, amelyek helyes testtartást, összerendezett mozgást biztosítanak.

Nem szabad elfelejtened, hogy a csontváz túlságos megterhelése fejlődésének időszakában lúdtalpasságot és gerincferdülést okoz. Be kell tartani az orvosok, tanárok ajánlásait a szem higiéniájával kapcsolatban (lásd a 11. és 12. mellékletet).

- A tornagyakorlatok kedvezően hatnak az izomszövetre: a megmozgatott izomban 50–100-szorosára nő a hajszálerek mennyisége. Ettől megnő az izomhoz áramló tápanyagok mennyisége és fokozódik az anyagcsere. Mindez elősegíti az izomzat harmonikus fejlődését és növekedését.

A növekedés és a nemi fejlődés kölcsönös kapcsolatban áll egymással. Ha megváltozik a növekedés folyamata, például ha megakad, akkor orvoshoz kell fordulni.

A kamaszkorúak gyakran aggodalmaskodnak a szervezetükben végbemenő változások miatt. Jelentkezik egy nagy erő, a nemi vonzódás, amelynek köszönhetően az ember nagyszerű érzésekkel gazdagodhat.

A növekedéssel és fejlődéssel kapcsolatban sok kérdés vetődhet fel bennetek, amelyekkel féltek a szüleitekhez fordulni. Ebben a kötetben szintén nem minden kérdésre találod meg a szükséges választ. Ezért arra biztatunk titeket, hogy olvassatok kiegészítő irodalmat vagy forduljatok szakemberekhez a problémáitokkal.

☒ **Jegyezd meg!**

A nemi érés jelei mindenkinél a maga idejében jelentkeznek.

Az ember képes arra, hogy irányítsa az érzelmeit, sőt ezt kell tennie.

A fiúk nemi érésének főbb jelei:

1. Férfias testalkat kialakulása.
2. Szőrnövekedés az arcon, a nemi szerv körül, a hónaljban.
3. Az ádámcsutka kifejlődése, a hang mutálása.
4. A nemi szervek fejlődése és növekedése, az éjszakai magömlések (pollúció) kezdete.

A lányok nemi érésének főbb jelei:

1. Nőies testalkat kialakulása.
2. Az emlőmirigyek növekedése.
3. Szőrnövekedés a has alján, a hónaljban.
4. A nemi szervek fejlődése és növekedése, a menstruációs ciklus kezdete.

Intimitás

Az **intimitás** – a fizikai és lelki személyes élettér tisztellete.

Az intimitás fizikai értelemben való megjelenése a meztelenség. Amikor az ember meztelen, szégyent érez. A kisgyerek nem szégyelli a meztelenségét a szülei előtt, a szülei társaságában, mivel a szülők nem kíváncsiságból vizsgálják, hanem azért nézegetik, hogy idejében észrevegyék, ha valamilyen rendellenesség jelentkezik.

A szégyenérzet intimitásunk őre. A ruházattal a testünket és intim testrészeinket védjük. Ha az ember – a divatot követve – egyes testrészeit nem fedi ruházattal, azzal az intim szférájába történő beavatkozást provokálhat ki. Amikor a ruhadarabjaitokat megválasztjátok, ezzel is számolnotok kell!

A pszichikai értelemben vett intimitás olyan érzelmeket jelent, amelyeket nem akarsz megmutatni, olyan helyzet, amelyben nem kívánatos más személyek jelenléte, vagy amikor legféltebb érzelmeket és érzéseidet tárod fel a hozzád közeli személy előtt.

Ha kifecseged valakinek a titkát vagy meglesel valakit, akkor megsérted a másik személy intimitáshoz való jogát, méltóságát. A te életben is előfordulhatnak nehéz helyzetek, amikor idegen emberek megpróbálják megsérteni az intimitásodat.

☒ **Jegyezd meg!**

Minden embernek joga van az intimitáshoz.

Senkinek nincs joga ahhoz, hogy megsértse az intimitásodat:

- *hogy megérintsen vagy intim testrészeidhez érjen;*
- *hogy olyasmit mondjon neked, amitől szégyelled, kellemetlenül érzed magad, ami undort vált ki belőled;*
- *hogy olyasmi nézésére (intim testrészek vagy fényképek) kényszerítsen, amit te nem szeretnél;*
- *hogy olyan cselekményekben való részvételre kényszerítsen, amelyek számodra kellemetlenek.*

Hogyan viselkedjünk a következő helyzetekben:

- *határozottan tiltakozz;*
- *azonnal menj el, fuss el vagy kiabálj segítségért;*
- *feltétlenül mondd el ezt a szüleidnek vagy más felnőtteknek, akikben megbízol. Ne félj a támadód fenyegetőzésétől. Ne szégyelld magad, a hozzád közeli emberek megértik, hogy ez a helyzet nem a te hibádból következett be.*

Ne félj! Az emberek többsége jó érzésű és rendes. Az a fontos, hogy légy körültekintő, értékeld az egészséged és ne engedd, hogy sértegensenek.

? Feladatok

1. Nevezd meg a kamaszkori fejlődés főbb jeleit!
2. Jellemezd az egyik ilyen ismervet (saját választásod szerint)!
3. Mondd el, hogyan fejlődik a serdülők izomzata!
4. Mi hat kedvezően és kedvezőtlenül a kamaszok izomfejlődésére?
5. Mi az intimitás?



1. Szerinted mivel magyarázható a kamaszok közérzete a nemi érés idején?
2. Különbözik-e a kamasz lányok és fiúk közérzete? Miért?
3. Kiküszöbölhető-e a kamaszkori ügyetlenkedés? Mondj példákat!

🌸 Élethelyzetek

1. Ili rosszul érzi magát kortársainak a társaságában: ő a legmagasabb az osztályban. Az egyébként vidám alaptermészetű lány magányosnak érzi magát.

Mit tanácsolnál Ilinek? Egyetértenek-e veled az osztálytársaid?

2. Miki szülei mindig más csatornára kapcsolják a televíziót, amikor női higiéniai eszközöket vagy a biztonságos szex kellékeit reklámozzák. Miki szeretné nézni ezeket a reklámokat. A fiú szégyell a nemi érésével kapcsolatos kérdésekről

beszélni az anyjával és apjával. A problémáit a kortársaival sem akarja megbeszélni, mert fél attól, hogy kinevetik.

Megérted-e Miki gondjait? Voltak-e hasonló problémáid? Mit tettél a megoldásuk érdekében? Mit tanácsolnál Mikinek, kihez forduljon a gondjaival? Mit gondolsz, sértik-e a reklámok és a sajtóban megjelenő írások az intimitáshoz való jogot?

3. Az orvosi vizsgálat során a doktor arra kér, hogy vetkőzz le.

Megsértette-e az orvos az intimitáshoz való jogod?

4. Egy padon ülsz, egymás után anyád, egy osztálytársad/ osztálytársnőd, majd egy ismeretlen ül melléd.

Magadtól milyen távolságra engedted leülni őket? Miért?

Kutatási projekt

A nemi fejlődés szintjének meghatározása

Végezd el a vizsgálatot az ajánlott vagy magad választotta algoritmusnak megfelelően!

1. Állapítsd meg magadon a nemi jegyek meglétét!

2. Írd be ezeket a 3. táblázatba! A nemi jegy meglétét jelöld „+”, a hiányát „-” jellel! Állapítsd meg a nemi jegyek fejlettségi szintjét!

3. táblázat

Nemi jegyek	Nemi jegy megléte	A nemi jegy fejlettségi szintje
Alak	+	Elégtelen

3. Vond le a következtetéseidet nemi fejlettséged szintjével és szakemberrel való konzultáció szükségességével kapcsolatban!

☒ **Jegyezd meg!**

Csak egyedül neked van jogod a testi és nemi fejlettségedre vonatkozó adatok kezelésére.

9. §. AZ EGYEDFEJLŐDÉS KOCKÁZATI TÉNYEZŐI

A felnőtt ember nagyon nehezen tud megszabadulni káros szenvedélyeitől és nagyon nehezen tud változtatni életmódján. Ennek motivációjául sajnos leggyakrabban a krónikus betegségekből való kigyógyulás vágya szolgál. Hogy ez ne következhesen be a kockázati tényezőket jobb gyermekkorban megismerni.

BÖLCSEK MONDTÁK

I. P. Pavlov (1849–1963), orosz fiziológus tudós írta: Az ember akár 100 évig is élhet. Mi magunk csökkentjük jelentős mértékben élettartamunkat mértéktelenségünkkel, rendszertelen életmódunkkal, saját szervezetünkhöz való szörnyű hozzáállásunkkal.

Kockázati tényezők – az egészségre kedvezőtlenül ható, azt romboló tényezők. Vannak az embertől független kockázati tényezők, mint például a nem, az életkor, az öröklődés, a természeti környezet tényezői. A tényezők többsége azonban az egyénen, szokásain, viselkedésén, életmódján múlik. Ha idejében kialakítjuk az ezzel kapcsolatos álláspontunkat, akkor sok egészségügyi problémát elkerülhetünk.

A leggyakoribb kockázati tényezők a mozgásszegény életmód, a táplálkozás szabályainak megsértése, a káros szokások, a kimerültség, a higiéniai szabályok megsértése,

kockázatvállaló viselkedés, negatív viszonyulás a környezethez.

A serdülőkor a megfelelő életkor az életben követendő elvek megválasztására. Ebben az életszakaszban igen sérülékeny a szervezet, mert még nem alakultak ki a nemi fejlődéshez kötött védekezési reakciók.

A 4. táblázatban a kockázati tényezők és az egészséges életmód tényezői vannak feltüntetve.

4. táblázat

	Kockázati tényezők	Hasznos szokások
1	2	3
Testi fejlődés	• Mozgásszegény életmód • Túlterheltség a testedzés során • Testtartási zavarok • Meghűléses betegségek • Túl sok ülés a számítógép és a tévé képernyője előtt • A tornaszakkör kerülése időhiányra hivatkozva	• Megfelelő mozgási tevékenység • Testedzés szakember felügyelete mellett • Rendszeres tornagyakorlatok a megfelelő testtartás kialakítására • Testedzés • Aktív pihenés, séta friss levegőn • Sportolás, tánc, aerobics
Orvosi tanácsok: Pihenj aktívan! Figyelj a fizikai terhelésedre és testtartásodra!		

	Kockázati tényezők	Hasznos szokások
1	2	3
Táplálkozás-kultúra	• A táplálkozási szabályok megsértése • Csak kedvenc ételek fogyasztása • Rendszertelen táplálkozás • Túl sok evés, kapkodó táplálkozás • Túlsúly vagy túlzott soványság • A napi időbeosztás be nem tartása, mindenevés • Rossz közérzet hasfájás miatt • A diétás táplálkozás szabályainak be nem tartása • Édes szénsavas italok fogyasztás	• Helyes táplálkozás • Ízletes és egészséges ételek fogyasztása • Az étrend betartása • Az illemszabályok betartása az étkezőasztalnál • A táplálkozás szabályainak betartása: mértékletesség, változatosság, kiegyensúlyozottság • Napi időbeosztás betartása • A közérzet figyelése, szükség esetén orvos felkeresése • Az orvosi előírások szigorú betartása • A folyadékfogyasztás rendjének betartása

Orvosi tanács: **A táplálkozás az egészség alapja.**

	Kockázati tényezők	Hasznos szokások
1	2	3
Viselkedés	• Rendszertelen, tetszés szerinti tevékenység • A szabadidő házi feladat készítésére történő teljes felhasználása • Lefekvés tetszés szerinti időben • Dohányzás és alkoholfogyasztás szórakozás közben • Egyetértés hiánya a szülőkkel • Pihenés kizárólag a számítógép és a tévé képernyője előtt • Korán kezdett nemi élet	• A napi időbeosztás betartása • A munka és pihenés változtatása • Elegendő alvási idő • Aktív pihenés a barátokkal és a családdal közösen • Jó viszony a szülőkkel • A higiéniai szabályok betartása a számítógépen való játék és a tévézés kapcsán • Felelősségvállalás a viselkedésért

Orvosi tanács: **Szakíts időt a tanulásra és a pihenésre!**

	Kockázati tényezők	Hasznos szokások
1	2	3
Kommunikáció	• Dohányzás és alkoholfogyasztás társaságban • A tanulás elhanyagolása • Konfliktusok, stresszhelyzetek • Hazudozás, agresszió • Nagyképűség, hengegés • Barátok hiánya a kortársak között	• Jóindulat, segítőkészség, a saját erőben való hit • Kitartó tanulás, az osztálytársak segítése a tanulásban • Önkontroll az érzelmeket illetően, konfliktushelyzetek megoldása • Felelősségvállalás a saját cselekedetekért • A saját álláspont és jogok melletti kiállás • Kapcsolatok kialakítása a kortársakkal, a baráti hűség megtartása
Pszichológusi tanács: Kerüld a konfliktushelyzeteket!		

ORVOSI FIGYELMEZTETÉS

A serdülőkorú egyedfejlődése szempontjából káros a korán kezdett nemi élet. Erről nem beszélnek nyíltan, de a probléma kétségtelenül létezik.

Az idő előtt leszakított paradicsom vagy alma soha nem lesz olyan ízletes vagy édes, mint azok, amelyek a szárukon érnek meg. Nem hiába tartja a mondás, hogy „Mindent a maga idejében”.

A nemi kapcsolat megfelelő testi és lelki felkészülést, a saját cselekedetekért, a másik ember biztonságáért viselt felelősséget feltételez. A korán kezdett szexuális élet nem kívánt terhességet idézhet elő, ami gyökeresen megváltoztathatja mind a lány, mind a fiú életét.

Ráadásul ha figyelembe vesszük a HIV-fertőzés magas kockázatát, akkor a legjobb tanács a fiatalok számára az, hogy tartsák magukat a népi bölcsességhez, amely szerint „Hétszer mérd meg, mielőtt egyszer levágod!”.

? Feladatok

1. Nevezd meg a kamaszkorúak egyedfejlődését fenyegető kockázati tényezőket!
2. Jellemezz egy kockázati tényezőt (4. táblázat)!
3. Milyen kockázati tényezőket tudsz elkerülni?



1. Milyen szabályokat kell naponta betartani ahhoz, hogy megfelelően fejlődjete és egészségesek maradjatok? Mondd el, mit teszel ennek érdekében!
2. Hasznosaknak találod-e magadra nézve a 4. táblázatban olvasható orvosi tanácsokat? Melyek ezek a hasznos tanácsok? Miért?
3. Írj fogalmazást Ilyen leszek 10 év múlva címmel!

⚙️ Élethelyzet

Az osztályban a fiúk a lányokról beszélnek. Jóska eléggé durva megjegyzést tett Kingára. Laci a lány védelmére kelt. Jóska gúnyosan megjegyezte: „Mit értesz te ehhez, még kölyök vagy. Ha felnősz, megérted, miről beszélünk mi, nagyok”. Laci ezen felcsattant és nekiment Jóskának.

Hogyan viszonyulsz az ilyen jellegű beszélgetésekhez? Helyesen viselkedett-e Jóska és Laci? Vitasd ezt meg az osztálytársaiddal! Előfordulnak-e ilyen helyzetek az osztályotokban? Hogyan oldjátok meg ezeket?

Kutatási projekt

Az egészségi állapot felmérése szubjektív mutatók alapján

Hajtsd végre a kutatási projektet oly módon, hogy értékeled a közérzetedet és hangulatodat saját algoritmusod szerint vagy a Kíváncsiaknak rubrika felhasználásával!

A siker lépcsőfokai

5 A problémámat a barátommal vitatom meg: csak ő ért meg mindig engemet.

3 Megkérem a szüleimet, hogy vitassák meg velem a problémáimat.

1 Eldöntöm, melyek azok a problémák, amelyek engemet foglalkoztatnak.

6 Semmit nem teszek: minden magától megoldódik.

4 A szüleimnek semmről nem szólok, mert attól csak rosszabb lesz a helyzetem.

2 Orvoshoz fordulok, hogy segítsen nekem.

Meg akarom oldani a problémáimat

3. SZ. GYAKORLATI MUNKA

A testi egészség egyéni mutatóinak meghatározása

1. Mérd meg a magasságodat, testtömegedet, az adatokat írd be az 5. táblázatba

5. táblázat

Mutatók	A tanév kezdete	A tanév vége
Testmagasság, cm		
Testtömeg, kg		

2. Hasonlítsd össze a 6. táblázatban szereplő adatokat a sajátjaidat! Értékelj, hogy megfelel-e a testmagasságod és a testtömeged a táblázatban feltüntetetteknek, vagy eltérnek-e a normától!

6. táblázat

Életkor	Fiúk		Lányok	
	Testmagasság, cm	Testtömeg, kg	Testmagasság, cm	Testtömeg, kg
12 év	151,3	42,1	152,5	41,7
13 év	158,6	46,9	158,1	46,4
14 év	166,1	52,1	161,7	50,5

3. A nemi érés főbb jegyeinek ismeretében értékelj saját fejlettségedet!

- Jól fejlettek.
- Átlagosan fejlettek.
- Kezdetlegesen fejlettek.

4. Következtetések

Vonj le következtetéseket saját testi fejlettségedet illetően! Ha eltéréseket tapasztalsz, igyekezz megmagyarázni, mi okozza azokat!

Következtetéseket vonhatsz le azzal kapcsolatban, hogy mennyit fejlődött testileg az év során, ha az év végén elvégzed a megfelelő méréseket.

Az egészséges alvás szabályai:

1. Feküdj le 22–22.30 óra előtt!
2. Aludj legalább 8–10 órát!
3. Aludj kiszellőztetett szobában!
4. Ne egyél túl sokat lefekvés előtt, de éhesen se térj nyugovóra!
5. Mielőtt elaludnál, gondolj valamilyen kellemes dologra!

◆ Kíváncsiaknak

- A harmonikus fejlődés érdekében végezz általános fejlesztő tornagyakorlatokat! Ezek összeállításában a tornatanárod vagy mozgásterápiával foglalkozó szakorvos segíthet.
- Ha valaki önállóan, érzéseire alapozva próbálja megállapítani saját fejlettségi szintjét, egészségi állapotát, akkor ez az értékelés szubjektív lesz. Amennyiben ehhez műszereket használ, akkor az értékelés objektív jellegű lesz.

Az egészségi állapot *szubjektív értékeléséhez* használható a közérzet, alvás, étvágy, munkabírás és hangulat meghatározása.

KISSZÓTÁR

Szubjektív (lat. *subjectivus* – alany) – csak konkrét személyre jellemző, egyéni, individuális.

Objektív (lat. *objectivus* – tárgy) – elfogulatlan, a tudattól független, tárgyilagos.

A **közérzet** a következő tényezők alapján értékelhető:

- élénkség vagy fáradtság érzése;
- bágyadság vagy jó hangulat;
- fájdalom vagy kellemetlen érzések megléte (hiánya) a testben.

Ha 5-ös skála szerint értékelünk, akkor 5 – nagyon jó, 4 – jó, 3 – átlagos, 2 – rossz, 1 – nagyon rossz.

Alvás. Az egészséges ember hamar elalszik (5–10 percen belül) és könnyen felébred, az alvás után a bágyadságot gyorsan élénkség, frissesség váltja fel. Az álmatlanság, aluszékonyság, rossz alvás nehéz ébredéssel, bágyadság érzése, nyugtalan alvás (ébredésekkel, fejfájással, erős szívveréssel, rossz álmokkal) fáradtságról vagy kezdődő betegségről tanúskodik.

Étvág. Fontos jellemzője a szervezet általános állapotának, annak, hogy teljes értékű-e az élettevékenysége. Az étvágy romlása vagy hiánya kimerültséget vagy kezdődő betegséget jelez. Néha gyomorégés, hasfájás jelentkezik.

Munkabírá. Az egészségi állapot nagyon fontos mutatója. A helyes napi időbeosztás, munkaszervezés fokozza a munkabírást. Aktív pihenés után a munkabírást rendszerint növekszik. Ha a szokásos fizikai megterhelés után sokáig megmarad a fáradtság érzése, ez kimerültségre vagy betegségre utal.

Hangulat. Számításba kell venni a hangulatot, amely lehet jó vagy rossz.

Az egészségi állapot objektív mutatóihoz tartozik egyebek mellett a pulzusszám, testtömeg, artériás vérnyomás, a tüdő vitálkapacitása. Közülük több meglehetősen egyszerűen meghatározható: a magasság vagy a testtömeg mérhető, a pulzus megszámlálható. A többi mutató mérését

egészségügyi szakember végezheti el. Legpontosabban orvos értékelheti az egészségi állapotod és egyéni fejlettségi szinted.

TANÁRI TANÁCS

Fordulj orvoshoz évente kétszer, hogy pontos képed legyen egyéni fejlettségedről és egészségi állapotodról!

10. §. A SERDÜLŐK KOZMETIKAI PROBLÉMÁI

✓ Idézd fel!

- 1. Milyen jelentősége van a bőrnek a szervezetre nézve?*
- 2. Milyen a bőr szerkezete?*
- 3. Milyen a bőrszármazékok szerkezete és jelentősége?*

A bőr szerkezetének sajátosságai serdülőkorban

Serdülőkorban a lányok és fiúk különösképpen figyelnek a külsejükre. A kamaszok többsége elégedetlen saját külsejével. Közülük sokan a sikertelenséget a szerintük nem szép arcvonásaiknak, szemszínüknek, szégyenlősségüknek, társaságban való félszeg viselkedésüknek tulajdonítják.

Sok serdülőkorúnak vannak bőrproblémái (pattanások, gyulladásos bőr), amelyek az életkorral, életmóddal, táplálkozással és stresszhelyzetekkel vannak összefüggésben. A bőrproblémák megelőzése érdekében idejében bőrgyógyász szakorvoshoz kell fordulni. Az esetek többségében ugyanis a bőr betegségei huzamos gyógykezelést igényelnek. Annak ellenére, hogy az emberek bőrének szerkezete egyforma, a te bőröd annyira egyedi, mint amilyen egyedi te magad vagy (lásd a 13. mellékletet). A kozmetikai szerek helyes és rendszeres használata előfeltétele a stabil eredmény elérésének.

A bőrtípus meghatározása

Mosd meg az arcod szobahőmérsékletű vízzel, használj mosdószappant a por, szennyeződés és bőrzsír lemosása érdekében. Harminc perc elteltével vedd el a szalvétát és szorítsd az arcodhoz. A normális arcbőrtől enyhe zsírfolt marad a szalvétán. Ha a zsírlenyeget erős rajta, akkor az arcbőr zsíros típusúnak tekinthető. Ha csak egyes helyeken lesz zsírfoltos a szalvéta, akkor az arcbőr vegyes típusú. Amennyiben a szalvétán egyáltalán nem látható zsírnym, akkor száraz típusú arcbőrrel beszélhetünk.

Bőrtípusok

A helyes arcbőr- és testápolás érdekében a bőrtípusnak, életkornak és a saját szükségleteknek megfelelően kell megválogatni a kozmetikai szereket. A bőrtípusokat a szerint különböztetik meg, hogy milyen a bőr nedvességtartalma és a faggyúmirigyek működési foka. A bőr típusa függ a szervezet anyagcseréjétől.

Normális bőr – tiszta, sima, rózsaszínű, matt, megfelelő mennyiségű nedvességtartalommal és zsírbevonattal. Az ilyen bőrfelületen ritkán jelentkezik irritáció.

Száraz bőr – finom, vékony, nagyon szép, alig látható rajta pórus. Helytelen ápolás esetén hajlamos pikkelyesedésre, korai ráncosodásra.

Zsíros bőr – vastag, durva, sápadt. A fokozott zsír- vagy faggyúképződés jellegzetes fénylést kölcsönöz a bőrnek. A pórusok kitágultak, a bőrön gyakran jelennek meg fekete foltocskák, kölesszerű fehér képződmények, pattanások.

Vegyes bőrtípus – egyenetlen zsíreloszlás. A homlok, orr, áll gyakran zsíros, az arc, szemhéjak, nyak száraz.

A kamaszok közel 80%-ának zsíros vagy vegyes típusú a bőre, és csak 20%-ának száraz vagy normális. Egyes serdülőkorúak bőre túl érzékeny.

? **Feladatok**

1. Nevezd meg, milyen kozmetikai problémáik vannak a kamaszoknak!
2. Közülük melyek fordulnak elő nálad?
3. Nevezd meg a fő bőrtípusokat!
4. Nevezd meg a különböző bőrtípusok jellemzőit!
5. Milyen szakemberekhez kell fordulni kozmetikai problémákkal?



1. Magyarázd meg, miért jelentkezhetnek a serdülőkorúak arcbőréen pattanások?
2. Vannak-e kozmetikai problémáid? Beszéld meg ezeket a szüleiddel! Döntsd el, milyen szakemberhez kell fordulnod ezekkel a gondokkal tanácsokért vagy kezelés céljából!

🌸 **Élethelyzet**

Ildi nagyon elégedetlen a külsejével. A homlokán időről időre pattanások jelennek meg. A haja száraz és korpás. Lerágott körmei körül repedezett a bőr. A lány az anyja alapozó krémjével kenegeti a pattanásait, és gyakran mossa a haját. Erősen ódzkodik attól, hogy orvoshoz forduljon.

Helyesen jár-e el Ildi? Véleményed szerint mit kellene tennie a lánynak?

11. §. KOZMETIKA ÉS EGÉSZSÉG

A bőr az egészség tükrre

Már sok mindent tudsz a személyes higiénéről és tisztában vagy azzal, hogy tisztának lenni sokkal kellemesebb, mint ápolatlannak. A tisztaság javítja az önbizalmad, gyakran kapsz bókákat, és a hozzátartozóid, barátaid, tanáraid is örömmel társalognak veled. Már van tapasztalatod és gyakorlatod abban, hogyan ápolod a testedet.

A kozmetikai szerek javíthatják a bőr állapotát. Azonban a bőr frissessége, egészséges külalakja nagyjából az egészséges életmód függvénye.

A jó alvás fiatalítja és szépíti a bőrt. A gyakran kialvatlan kamaszoknál sötét karikák, párnák jelennek meg a szemek alatt, a bőr sápadttá válik. A rendszeres és mély alvás a jó közérzet egyik alapfeltétele.

Az ápolás javítja a bőr normális tevékenységét. A fürdés, mosakodás eltávolítja a bőr felületéről az elhalt sejteket, a pórusokat elzáró verejtéket, zsírt, port. Ezek bőrirritációt és pattanásokat okozhatnak.

A tiszta bőr frissnek, egészségesnek és kellemesnek tűnik.

A napsugarak hatásától javul a bőr vérellátása, elpusztulnak a felszínén lévő mikrobák, javul a pattanásos bőr állapota. Felülete kisimul, kellemes mattságot kap. Azonban a hosszú ideig tartó napozástól a bőr elveszti elasztikusságát, hámlani kezd. Foltossá, szeplőssé válhat, kipirulhat. Ezért napozáskor használj napvédő szereket.

A friss levegőn való sétától az arc pirosposzsgás lesz.

A testedzés a bőrt rugalmassá, hajlékonnyá teszi, kevésbé lesz érzékeny a hőmérsékletingadozással szemben.

A bőrt mind kívül, mind belül ápolni kell. Az állapota függ a táplálkozástól és az emésztőszervek – gyomor, bél, máj – működésétől. Ügyelj arra, hogy az étrendedben megfelelő mennyiségű A-, C-, D- és B-vitaminokat tartalmazó élelmiszerek legyenek. Ezeket „szépségvitaminoknak” is nevezik. A hiányuk szárazzá, hámlóvá, sápadttá, zsírossá teszi a bőrt és betegségeket (allergiát, gyulladásokat, faggyúmirigy túlműködést) okozhat. Ha mértékkel eszel, változatosan és rendszeresen táplálkozol, akkor szép, kellemes tapintású, rózsaszínű és rugalmas lesz a bőröd.

Elsőre minden olyan egyszerűnek tűnik. Ám ez nem olyan egyszerű, hiszen a higiéniai szabályokat folyamatosan be kell tartani.

A káros szenvedélyek (alkohol- és kábítószer-fogyasztás, dohányzás) negatívan befolyásolják a bőr vérellátását. Anyagcsere zavarak jelentkeznek a sejtekben. A bőr szürkévé, a haj törékennyé, fénytelené válik.

Kamaszoknak készült kozmetikai szerek

Az arcbőr ápolására a többi testrésznél nagyobb gondot kell fordítani. Az arcot ugyanis állandóan éri a napsugarak, ki van téve a szélnek, ezért több nedvességet veszít. Hogy az arcbőröd mindig friss legyen és sugározzon az egész-

ségtől, reggel és este három bőrápolási műveletet kell elvégezned.

Az első művelet a **bőrtisztítás**, amellyel lemosod a port, szennyezést, a fölösleges zsírt, esetleg sminket bőrkímélő mosdószappannal, tisztító krémmel, habbal.

A második művelet a **bőrtonizálás**, amikor tonizáló krémmel befejezed a tisztítást. Ettől javul a bőr vérkeringése, beszűkülnek a pórusok.

A harmadik művelet a **bőrhidratálás**, azaz a nedvesség elvesztését akadályozó, a zsírosodást szabályozó védőréteg létrehozása arcvizek és krémek használatával.

Kiegészítő bőrápolás. A bőrnek néha pótlólagos hidratálásra, mélytisztításra van szüksége. Ez különféle tisztító, tápláló, hidratáló arcpakolásokkal és masszázssal végezhető el. Az arcmasszázs kellemes és hasznos eljárás; javítja a vérkeringést.

Ha bőrproblémák jelentkeznek, akkor a bőrápoló szereket és eljárásokat bőrgyógyász szakorvossal vagy kozmetológussal kell egyeztetni. A pattanásos, kiütéses bőr gyógykezelését szakaszosan, komplex módon, általános erősítő módszerek alkalmazásával kell végezni.



Az arcmasszázs, borotválkozást és minden kozmetikai szer felvitelét a masszázsvonalak mentén kell végezni.

Smink. A sminket (púder, szempillafesték, szemceruza, ajakrúzs, tónuskrém) azért alkalmazzák, hogy kellemesebb legyen a megjelenés és hangsúlyosabbak legyenek az arcvonások. Nem szabad elfelejteni, hogy egyes kozmetikai szerek árthatnak az éretlen bőrnek. Ugyan-

akkor még a legjobb smink sem versenyezhet a fiatal bőrszengeségével.

KISSZÓTÁR

Smink – díszítő kozmetikumok és készítmények felvitele az arcbőrrre.

Ha azt akarod, hogy az arcbőröd szép legyen és kevesebb gond legyen vele, naponta gondoskodni kell az ápolásáról. A higiéniai szabályokat a lányoknak és a fiúknak egyaránt be kell tartaniuk. A bőr kamaszkori kozmetikai hibái általában nem kozmetikai jellegű problémák, hanem inkább a magatartással – lustaság, káros szokások – függnek össze.

Arcцерuza

Az arcцерuzának hármас hatása van: eltakarja a bőr apróbb hibáit, enyhíti és gyógyítja a bőrgyulladást.

A korszerű kozmetikai ipar sok bőrápoló készítményt kínál. Ezek közül tudni kell kiválasztani a megfelelőeket.

? Feladatok

1. Kell-e kozmetikai készítményeket használniuk a kamaszkorú fiúknak és a lányoknak?
2. Használhatják-e a serdülőkorúak a felnőtteknek készült kozmetikai szereket?



1. Magyarázd meg, miért gyártanak speciális kozmetikai készítményeket a serdülőkorúak számára!
2. Vitasd meg a szüleiddel, hogy hogyan használhatod a kozmetikai készítményeket!

Élethelyzet

János apjának nagyon száraz a bőre, télen a kezén fájdalmas repedések jelennek meg. A fiú az apjára hasonlít és úgy véli, hogy idővel neki is hasonló problémái lesznek. A kerti munkák végzésénél kesztyűt visel, este speciális oldatban áztatja és krémezi a kezét. Az apja nevet rajta és viccesen piperkőcnek nevezi. János ezt sértőnek találja.

Te melyikük pártján állsz? Hasonló esetben követnéd-e János példáját? Ha igen, akkor milyen helyzetekben?

Jó tanácsok

- Ne vásárolj olcsó, ismeretlen gyártótól származó kozmetikumokat!
- Használj a fiatal bőr ápolására készült kozmetikumokat!
- Bőröd reakciójának ellenőrzése végett először vigyél fel kis mennyiségű készítményt a csuklódra!
- Ha nem lesz bőrirritáció, használhatod a kozmetikumot.
- Ha a készítmény allergiát okoz, akkor azonnal szüntesd meg a használatát és fordulj orvoshoz!

4. SZ. GYAKORLATI MUNKA

Kozmetikai készítmények kiválasztása és használatuk szabályai

Válaszd ki a számodra megfelelő bőrápoló kozmetikai szert! A tanultak alapján dolgozd ki a neked megfelelő használatuk szabályait. Ezt a feladatot elvégezheted az általad önállóan kiválasztott algoritmus szerint, vagy alkalmazhatod a készen kínált módszert.

1. Tanulmányozd a kozmetikumok használati utasításait, fordíts különös figyelmet a készítmények összetételére!

A siker lépcsőfokai

11 „Szépségvitaminokat” tartalmazó élelmiszereket iktatok az étrendembe.

9 Idejében felkelek, hogy elegendő idő jusson arcbőröm és hajam ápolására.

7 Kiderítem, hogy melyek az arcápolás legfőbb hiányosságai.

5 Minden nap ceruzával „kihúzó” a szemem, az iskolai diszkóra pedig teljes „harci dísz” öltök.

1 Önállóan döntök el, mit kell tennem, mert mástól nem hallok semmilyen jó tanácsot.

3 Megvitatom a barátaimmal, hogy milyen kozmetikumokat használjak, nekik talán már van ebben tapasztalatuk.

12 Gyakrabban fogok mosolyogni.

6 Kamasz vagyok, ezért még korai a kozmetikai készítmények használata.

4 Minden iskolai diszkóra kisminkelem magam a mellékhelyiségben, a buli után pedig lemosom az arcom.

10 Áttekintem a napi időbeosztásom, hogy jusson időm sétára. Igyekezni fogok mindig idejében lefeküdni.

2 Felkeresem a bőrgyógyászatot és szakorvostól kérek tanácsokat.

8 Megvitatom a szüleimmel a problémáimat, és megtudom, nekik milyen gondjaik voltak az arcbőrükkel serdülőkorukban.

„Szeretném, ha kellemes lenne a külsőm”

2. A kapott adatok alapján töltsd ki a táblázat következő rubrikáit: a kozmetikum elnevezése, a kozmetikum összetétele, a kozmetikum megfelelése bőrtípusodnak!

3. Dolgozd ki a kiválasztott kozmetikai készítmények alkalmazásának szabályait!

4. Vond le a következtetéseidet!

- Az évszázadok során változott a test szépségének kánonja (szabálya).

Polüktétosz (Kr. e. V. sz.) ógörög szobrász Kánon címmel írt értekezést, amelyben számszerűsítette a test arányait. Az ideális testalkat szerinte:

- a fej – $1/7$, az arc – $1/10$, a fej a nyakkal együtt a testhossz $1/6$ része; a nyak kerülete kétszerese a csuklóénak, a derék kerülete kétszer nagyobb a nyak kerületénél;
- a lábikra térfoga körülbelül megfelel a nyak térfogatának, míg a comb térfogata a lábikra térfogatának másfélszerese;
- a lábfej hossza meg kell hogy feleljen az alkar hosszának, térfogata – az ököl térfogatának (ezt a módszert alkalmazzák a zokni kiválasztásánál).

Pitagorasz (Kr. e. VI. sz.) arányosnak tekintette a testet, ha a fejtető-derék távolság és a testhossz aránya $1 : 3$.

A felvilágosodás korának ismert itáliai szobrásza, Leonardo da Vinci (1452–1519) megalkotta nevezetes kánonját. A körbe helyezett emberábrázolását mindenütt ismerik a világon. E szerint a kör középpontja a köldök. A rajzon látható négyzet azt jelenti, hogy az arányos testalkatú ember széttárt kezeinek ujjvégei közötti távolság megegyezik a testhosszal, a testmagasság pedig a comb hosszának négyszerese.

A szerelem és szépség istennőjének, a milói Vénusznak a szobra máig a női test szépségének az etalonja. A Vénusz-szobor magassága 160 cm, mellbőssége 94 cm, derékbőssége 66 cm, combjainak körfogata 96 cm.

Lope de Vega (1562–1635) spanyol drámaíró azt mondta: „az erő legyőzi az erőt, a szépség legyőzi a szépséget”. S noha a szépségideál időről időre változik, a szépséget minden korban minden nép nagyra értékelte.

ELLENŐRIZD MAGAD!

Válaszd ki a helyes választ!

1. A nemi érés jegyei az alábbiaknak köszönhetően jelennek meg:

- a) helyes táplálkozás;
- b) mozgás;
- c) nemi hormonok;
- d) vidám természet.

2. Négy bőrtípust különböztetnek meg:

- a) normális, ifjúkori, száraz, vegyes;
- b) normális, zsíros, száraz, vegyes;
- c) normális, problémás, száraz, vegyes;
- d) normális, érzékeny, zsíros, vegyes.

3. Az egészséges arcbőr érdekében a következőt kell tenni:

- a) „szépségvitaminokat” tartalmazó ételeket kell fogyasztani;
- b) helyesen kell sminkelni;
- c) betartani a napi időbeosztást;
- d) a kimerülésig kell napozni nyáron.

4. Válaszd ki azokat a tényezőket, amelyek kedvezőtlenül hatnak az egészségre: életkor, örökletesség, környezeti viszonyok, kimerültség, számítógépes játékok, futball!

5. Kihez fordulsz segítségért, ha rosszul érzed magad?

6. Milyen egészségjavító módszerek javíthatják a bőr állapotát?

7. Mit tanácsolsz az osztálytársadnak, ha pattanások jelennek meg az arcán?

8. Hogyan kerülhető el serdülőkorban az esetlen mozgás és a testalkat aránytalansága?

9. Miért nem felel meg neked a barátnőd tónuskrémje és alapozója?

10. Használhatnak-e a kamaszok felnőtteknek készült kozmetikumokat? Bizonyítsd be, hogy helytálló az ezzel kapcsolatos véleményed!

11. Milyen kockázati tényezőket kell elkerülnöd, hogy normális legyen a fejlődésed és egészséges maradj!

12. A barátod elkezdett dohányozni, hogy felnőttebbnek tűnjön. Fogalmazd meg öt olyan érvet, amelyekkel meg tudod győzni arról, hogy ne dohányozzon!

3. fejezet

AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS ALKOTÓELEMEI

Megismered:

- az egészség szociális tényezőit kamaszkorban
- a serdülőkori kábítószer-fogyasztás megelőzésének módszereit
- a HIV-fertőzés fiatalok közötti terjedésének okait Ukrajnában
- a HIV/AIDS elleni küzdelembe való bekapcsolódás lehetőségeit
- a tébécé megelőzésének módszereit
- a civilizációs betegségeket

Megtanulod:

- hogyan viselkedj fiatalok társaságában
- miként ismerheted fel a kábítószerfüggés tüneteit
- hogyan segíthetsz drogmérgezés esetén
- betartani a tébécé megelőzésének szabályait
- hogyan kell viselkedned a civilizációs betegségek elkerülése érdekében

12. §. AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐI KAMASZKORBAN

Az egészség megóvásának és javításának szociális tényezői

Az ember a természet része. Minden emberre hat az a szociális közeg, amelyben él, és lényegében mindenki ebben a közegben válik emberré, alakulnak ki a jellemvonásai és az egyéni tulajdonságai. Az emberi egészségre leginkább

a társadalom gazdasági fejlettségének a szintje, az emberi viszonyok gyakorolnak hatást.

Mindenki egészsége, legyen az gyerek, felnőtt, dolgozó vagy tanuló, nő vagy férfi, szegény vagy gazdag, a következőktől is függ:

- a társadalomtól és benne az egyének kulturális szintjétől;
- az állam politikai berendezkedésétől;
- az élet és egészség védelmére irányuló törvényektől, az egészségügy és az egészségügyi ellátás fejlettségétől;
- az oktatás színvonalától;
- a pszichológiai mikroklímától (az egyén iránti megértés a társadalom részéről, az egyén céltudatossága, komfort-érzése);
- a társadalom valamennyi tagjának állampolgári tudatától, a hosszú, egészséges életet biztosító intézmények meglététől.

Az ember a maga igényei szerint alakítja környezetét. Műszereket épít, műanyagokat gyárt. Alkotói tevékenysége során más emberekkel kommunikál.

Az ember életszínvonalának és életminőségének a javítása érdekében cselekszik. Ez nem más, mint az ember **gazdasági tevékenysége**.

A tárgyak, a munkaeszközök, az ipari tevékenység, a termelési viszonyok, a termelés célja és eredményei – gazdasági tényezők. Ezek segíthetnek az egészség megővésében és kedvezőtlenül is hathatnak rá.

A termelés automatizálása, például az autógyártásban a technológiai váltás, a futószalagos termelési forma bevezetése felszabadította az embert a nehéz fizikai munka terhe alól. A futószalag mellett azonban a dolgozónak monoton, automatizmussal határos műveletet kell végeznie: például ugyanazt az apró csavart kell behelyeznie. A futószalagnál

dolgozó munkások ezért különböző foglalkozási ártalmaktól, betegségektől szenvednek.

Az egészség szociális tényezőihez tartozik az emberek közötti viszony a társadalmon belül. Az emberek ugyanis állandóan kommunikálnak másokkal, közvetve vagy közvetlenül, szóban vagy írásban, egyenlő vagy egyenlőtlen alapon. Családban élnek, osztályban vagy egyetemi diákcsoportban tanulnak, mindannyian állampolgárok. Az emberek különböző történelmi kultúrákhoz és civilizációkhoz tartoznak.

Az emberek a társadalomban érvényesítik személyes igényeiket, lehetőségeiket. Különböző szokások szerint élnek, különféle rituálékat hajtanak végre. Békésen vagy konfliktusokkal terheltén élnek, alkalmazkodnak másokhoz vagy türelmetlenek másokkal, a szokatlan dolgokkal szemben. A társadalom szavatolja a munkához, lakóhelyhez, tanuláshoz, orvosi ellátáshoz, öregkori és rokkantsági ellátmányhoz való jogukat.

BÖLCSEK MONDTÁK

Johannes Becher (1891–1958) német író, gondolkodó és közéleti személy mondta: Az csak emberek közt válik emberré.

Az egészséget veszélyeztető szociális kockázati tényezők a kamaszok körében

Az, hogy egészséges maradjass, sok ember erőfeszítésén múlik. Az orvosok vizsgálják az egészségi állapotod, és segítenek neked, ha beteg vagy. A gyógyszerészek gyógyszereket és vitaminkészítményeket állítanak elő. A kutatóorvosok védőoltásokat hoznak létre, hogy megóvjanak a

veszélyes fertőző betegségektől. A mérnökök kényelmes bútorokat, az építészek korszerű iskolaépületeket terveznek.

Ugyanakkor a legnagyobb törődést az egészségeddel kapcsolatban a családon belül tapasztalod. A családban érzed legjobban, legbiztosabban és leginkább biztonságban magadat. Olyan családban élsz, amelyben megfelelő rend van, íratlan törvények szabályozzák a viselkedést és a családtagok közötti viszonyt. A barátaid és ismerőseid családjainak is megvannak a maguk sajátosságai.

A *család* – emberek házasságon, egymáshoz való lelki kötődésen, közös háztartáson és kölcsönös erkölcsi felelősségen alapuló szövetsége.

A család alapvető funkciói: gyermekek világra hozatala, a társadalom normáinak és hagyományainak megfelelő felnevelése, a termelői tevékenységben való részvételre való felkészítése. A gyerekek a családon belül tanulják meg a más emberekkel való kommunikációt, a természet szeretetét és védelmét. A családon belül kell létrejönniük a minden családtag számára optimális feltételeknek a testi, lelki, szociális és érzelmi fejlődéshez. Ez fontos feltétele az egészség megőrzésének és az egészséges életmód kialakításának.

Mindenki életérzése lényegesen függ a többi emberhez fűződő kapcsolatoktól. Bizonyára ismered a közmondást, amely szerint „Madarat tolláról, embert barátjáról...”. A környezeted jelentős mértékben hat jellemed, lelki alkatod, életmódod alakulására. Ezért önállóan értékeld a helyzeted, és dönts lelkiismereted szerint. Légy jóindulatú és igazságos. Válassz öntudatosan és dönts az értékítéletednek megfelelően. Csak így kerülhetsz el sok kellemetlenséget és őrizheted meg egészséged.

? Feladatok

1. Nevezd meg az egészséget befolyásoló tényezőket!
2. Jellemezd a családnak azokat a funkcióit, amelyek elősegítik az egészséges életmód kialakítását!



1. Hasonlítsd össze a családot azzal a családdal, amilyenről álmodsz! Mondd el, mit kellene tenni az eszményi családi helyzet elérése érdekében! Szerinted mi segíti elő a családtagok egészségi állapotának erősítését?
2. Vitasd meg a szüleiddel, milyen értékek jellemzők a családra! Jegyezd le ezeket a legfontosabbakkal kezdve és a kevésbé fontosakkal befejezve! Jelöld meg azokat, amelyeket a majdani családban is meg szeretnél honosítani! Magyarázd meg, miért!

🌸 Élethelyzet

Pisti meghívta barátját, Mikit, hogy látogassák meg közösen a rokonait Sasfalván. A fiúkat a faluban örömmel fogadták. Igaz, Pistinek segítenie kellett a nagyapjának a szénagyűjtésben, miközben Miki fel sem ajánlotta a segítségét.

Helyesen járt-e el Miki? Mit tanácsolnál a fiúknak?

13. §. A SERDÜLŐKORÚAK KÁBÍTÓSZER-FOGYASZTÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

A mesebeli hősöknek egy útelágazódásnál dönteniük kell, hogy merre mennek tovább: jobbra, balra vagy előre. Neked is naponta kell hasonló döntést hoznod. Sokszor tudod, hogyan kell helyesen cselekedned, sokszor mások tanácsaira hallgatsz.

Megbízhat-e az emberekben? Bizonyára meg lehet és meg is kell bízni bennük. De előfordulhatnak olyan cselekedetek, amelyeknek a következményei csak nehezen vagy egyáltalán nem orvosolhatók.

Kamaszkorban mindenki szembesülhet a választással: kipróbálja-e a kábítószer. A cigaretta és az alkohol az első lépés a kábítószerfüggés felé. A káros szenvedélyekhez való viszonyt – tudatosítva az egészségre kifejtett romboló hatásukat – mindenkinek még fiatalon kell kialakítania.

A fiatalok könnyen kerülnek idegenek befolyása alá, mivel még nincs elegendő élettapasztalatuk. Ráadásul a rossz szándékot nem mindig lehet könnyen megkülönböztetni a jótól.

Tudni kell, hogy a serdülőkorúakra a kábítószeresek sokkal erősebben hatnak, mint a felnőttekre. A hozzászokás is gyorsabban alakul ki náluk. Minden drog erős méregként hat. A kábítószer hamar beépül a szervezet anyagcseréjébe. Ezért a kábítószerfüggővé vált embernek nap mint nap egyre nagyobb adag szerte van szüksége.

A kábítószer-használat szervezetre gyakorolt káros hatását mindenki ismeri. A tanulóknak erről az első osztálytól kezdve beszélnek az egészségtani órákon.

Ennek ellenére vannak olyan serdülőkorúak, akik használják ezeket a veszélyes szereket. Miért van ez így (7. táblázat)?

7. táblázat

A kábítószer-fogyasztás okai	A megelőzés módjai
Állandó viták a szülővel az utasítások teljesítésének elmulasztása miatt	Beszélg a szüleiddel, mondd el nekik, hogy elkezdted a kéréseik teljesítését. Állíts össze listát a feladataidból

Az otthon rossz hangulata a szülők iszákossága és állandó veszekedései miatt	Kérj segítséget az idősebbektől: hozzátartozóktól, tanároktól, ifjúsági szociális központtól, egyháztól
A társaságod droggyasztása	Gondolkodj el azon, hogy te véletlenül keveredtél ebbe a társaságba
Unalmas az élet, nem tudod semmivel lekötöni magad, az iskola sem érdekes	Nagyon sok érdekes foglalatosság létezik. Keress hozzád hasonló gondolkodású társakat, próbálj valamilyen, számodra érdekes elfoglaltságot találni
„Fehér holló”-nak érzed magad a kortársaid között	Légy önmagad, légy egyéniség! Keress olyan társakat, akik hozzád hasonlóan gondolkodnak
Képtelen vagy megvédeni az álláspontod, megbocsátani, ha megbántanak	Az egészségtan órákon az osztálytársaidal együtt gyakorold, hogyan védheted meg az álláspontod. Bocsásd meg, ha valaki megsértett, ettől könnyebbülsz
Felnőttnek, függetlennek akarod magad érezni	Ha felelősségteljesen viszonyulsz a feladataidhoz, akkor jobban megbíznak benned, tisztelni fognak a többiek
Egyedüllét	Nézz körül, és sok olyan embert találsz, aki barátod szeretne lenni
Az idősebbek, tapasztaltabbak társaságába való bekerülés vágya, függetlenül attól, hogy büntetett előéletűek	Nagyon jól gondold meg, érdemes-e ezt tenned. Többet veszíthetsz, mint amennyit nyersz

Nehéz mindent megtenni, ami a kábítószer-fogyasztást ellensúlyozhatja, mert állandó erőfeszítéseket, baráti és hozzátartozó támogatást igényel. Ennek ellenére végig kell csinálni, mert az egészség, sőt az élet forog kockán.

A kábítószer-fogyasztás tünetei

Ha jól érzed magad a barátaid körében, akkor támaszkodj rájuk. De ne feledd, hogy a kamasztársaság sokféle lehet. Lehetnek benne olyanok, akik nemcsak cigarettáznak és söröznek, hanem drogot vagy más toxikus anyagokat is fogyasztanak. Tudnod kell kiszűrni a drogfogyasztókat. Ők rendszerint:

- elvesztik az érdeklődésüket a tanulás, a tévéműsorok, a zene és korábbi hobbijuk iránt;
- hosszabb időre elcsavarognak otthonról;
- kihagyják az órákat az iskolában, rosszul tanulnak;
- agresszívakká, rosszindulatúakká, hazugokká, elidegenedettekké, ápolatlanokká válnak;
- adósságuk van, értékeket és pénzt tulajdonítanak el otthonról, lopni kezdenek;
- injekciós fecskendőt, érszorító gumit, pirulákat, kábító hatású szereket tartanak maguknál;
- szokatlan, a drogos szubkultúrából vett zsargont kezdenek el használni;
- tűszúrásnyomok találhatók a testükön, sokszor a könyök-hajlatban;
- rosszul alusznak, rossz az étvágyuk (hirtelen megjelenő farkasétvágy vagy étvágytalanság, nagy mennyiségű édes-ség fogyasztása, rendkívüli szomjúság), gyors kifáradás;
- erősen kitágult vagy gyufafejnyire szűkülő pupillájuk.

Ha a társaságodban ilyen fiú vagy lány jelenik meg, akkor olyan felnőttekhez kell fordulnod, akikben megbízol. Velük

közösen próbálhatod meg kisegíteni a bajból, kiszabadítani a drog fogságából a barátodat.

Szembeállítható-e valami a kábítószer-használattal? Természetesen szembeállítható. A következő lehetőségek állnak rendelkezésre:

- bármilyen kényszerítésnek ellent tudsz állni, ha megtanulsz határozottan „Nem”-et mondani;
- tanulj meg az érzelmeidnek parancsolni;
- igyekezz megérteni a szüleidet, segíts nekik, viselkedj úgy, hogy örömük legyen benned;
- légy önmagad, ne próbálj olyan cselekedetekkel tekintélyt szerezni magadnak a társaságban, amelyeket később szégyellni fogsz;
- ne siess a felnőtté válással;
- mielőtt valamit kipróbálnál, előtte tájékozódj a hasznosságáról vagy káros hatásairól;
- gondolkodj el azon, hogy az intelligens emberek miért nem használnak illetlen, durva szavakat. Ne feledd, a jól nevelt ember mindig megtalálja a konfliktus megoldásához szükséges megfelelő szavakat!

? Feladatok

1. Nevezd meg a főbb okokat, amiért a kamaszkorúak drogot fogyasztanak!
2. Mit lehet tenni ezeknek az okoknak a kiküszöbölése érdekében?
3. Miről ismerhető fel a drogot fogyasztó személy?



1. A 7. táblázatban felsoroltak közül szerinted melyek a legelterjedtebb okai a serdülőkorúak kábítószer-fogyasztásának? Miért?

2. Mondd el, te mit tennél a kábítószer-használat megelőzése érdekében!
3. Fogalmazz meg érvekkel alátámasztott visszautasítást arra az esetre, ha droggal kínálnának!

Élethelyzet

1. *Sanyi nagyon szeretne bekerülni Dénes társaságába, amelyben csak nála idősebbek vannak. Egy olyan fiú is a csapathoz tartozik, aki már megjárta a fiatalok börtönét. „Ez romantikus dolog” – véli Sanyi.*

Egyetértess-e Sanyival? Miért? Hordoz-e kockázatot Sanyi és Dénes egészségére nézve az adott helyzet? Hogyan értékelik ezt a szituációt az osztálytársaid?

2. *Robi leejtette a hátizsákját, s abból egy kis csomag esett ki. Gyuri lehajolt érte, hogy segítsen a barátjának. Robi kikapta társa kezéből a csomagot, s abból egy kanál és egy injekciós fecskendő hullott ki. Gyuri azonnal megértette, miért vált olyan furcsává barátja viselkedése az utóbbi időben.*

Mit értett meg Gyuri? Mit tanácsolsz ezzel kapcsolatban a barátaidnak?

5. SZ. GYAKORLATI MUNKA

Dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer-fogyasztás elleni reklám készítése

A reklámot elkészítheted a magad által választott algoritmusod szerint vagy használhatod a felkínált változatokat:

1. Válaszd ki a reklámod témáját!
2. Döntsd el, milyen formában fogod elkészíteni a reklámot (közlemény, fogalmazvány, mese, plakát)!

3. Találd meg azokat, akik segíthetnek neked a reklám elkészítésében!

4. Beszéld meg a reklámprojekted szüleiddel, barátaiddal, osztálytársaiddal!

5. A megvitatás után módosítsd a tervet a javaslatok szerint!

6. Vegyél részt az osztályodban, iskoládban szervezett reklámkiállításon! Munkáidat elküldheted postán a következő címre: 04070, Kijev, Szahajdacsnij u. 37, Prevenciók Ifjúság- és Gyermeknevelési Információs Központ, 117; internetes oldal és cím: www.aids.ru, mzz-2@ukr.net.

14. §. DROGFÜGGŐSÉG

Függőség – valamely ember, embercsoport, egész társadalom, sőt az emberiség akarattól való megfosztottsága valamilyen külső tényező vagy belső indíttatás által.

A káros szenvedélyek, viselkedési sztereotípiák, hajlamok – a függőség belső tényezői. Ez akkor is igaz, ha a dohányzás káros szokása külső tényező (a kortársak, idősebb barátok vagy az apa példája) hatására alakul ki, ám később a dohányos belső szükségletévé válik. A túlzott alkoholfogyasztás gyakran torkollik alkoholizmusba.

A kábítószer-függőség pusztítóvá válik, amikor a tanulást vagy a munkavégzést akadályozza. Ugyancsak kedvezőtlenül hat az emberek között viszonyra. A drog fokozatosan mindent kiszorít az ember életéből: az emberekkel való kapcsolattartás örömét, a munkakedvet, a természetben való gyönyörködés képességét. A drogfüggő embernek folyamatosan növelnie kell a felhasznált szer mennyiségét. A függés fokozatosan alakul ki, több – szociális, pszichológia, élettani – szakaszon megy át.

Szociális függés – az ember még nem drogfogyasztó, de olyan közegbe került, ahol elfogadott a kábítószer-élvezet. Belsőleg már készen áll arra, hogy elkezdje a droghasználatot.

Pszichológiai függés – ebben a szakaszban megváltozik az ember viselkedése. Drogot kezd fogyasztani, hogy bizonyos érzéseket éljen át. A pszichológiai függés már az első vagy második droghasználat után kialakul.

Élettani függés – akkor alakul ki, amikor a drog beépül az anyagcserébe. Az állandó vagy időszakos droghasználat következtében az ember testi szükségletévé válik a kábítószer-fogyasztás. A droghasználat hirtelen megszüntetése testi zavarokat okoz. Ebben a stádiumban az ember gyógykezelésre szorul.

A kábítószeresek rombolólag hatnak a kamaszkorúak testi, pszichikai fejlődésére, erkölcsi tartására, a személyiség leépülését idézik elő, túladagolás esetén halált okoznak.

Természetesen a kábítószeresek terjesztésében érdekelt emberek, a drogkereskedők azt mondják: „Senkire ne hallgass, nézz rám, én is fogyasztó vagyok! Kellemes érzésen kívül semmit nem okoznak.”

Hogy ne essetek a kábítószeresek rabságába, mindennek előtt tájékozódjatok a drogok hatásáról, győződjetek meg róla, hogy milyen károkat okoznak a narkotikumok a szervezetben.

Elsősegélynyújtás drogmérgezés esetén

Előfordulhat, hogy a környezetben lesz olyan, aki azonnali segítségre szorul, mert drogmérgezést szenved (túladagolás). Természetesen ilyen esetekben az orvosi segítség a legmegfelelőbb, ám nem kizárt, hogy éppen a te ismereteid,

gyakorlatod menti meg az életét. Néha az idejében nyújtott elsősegély határozza meg a további kezelés sikerét.

- A hatodikos Peti az iskolából hazatérve eszméletlenül találja a bátyját, Jenőt. A fiú kétségbe esett, mert nem tudta, mit kell tennie, így mentőért telefonált, amely 15 perc múlva érkezett meg. Az orvosok mindent megtettek, hogy megmentseék Jenő életét, de már késő volt. A mentőorvos azt közölte, hogy a fiú drogmérgezést szenvedett és későn érkezett a segítség.

A drogmérgezésről a következő tünetek árulkodnak: gyenge légzés és lassú pulzus, pupillatágulat vagy -szűküllet, bőrpír. Súlyos mérgezés esetén akadozik a légzés, megkékül a száj nyálkahártyája, kiszélesedik vagy beszűkül a pupilla, a pulzus gyengése vagy hirtelen lelassulása. Néha izgalmi állapot, vérnyomás-emelkedés, pulzusgyorsulás, hallucináció jelentkezik. Előfordulhat hányás, aluszékonyság, bevezetés. Ha a mérgezést szenvedett személy öntudatánál van, próbáld kideríteni, milyen és mennyi kábítószer fogyasztott, hogyan és mikor juttatta be a szervezetébe. Amennyiben eszméletlen, kérdezd ki a körülményekről az ott lévőket, akik tanúi voltak az esetnek. Ezekre az információkra szüksége lesz az elsősegélyt nyújtó orvosnak.

A világ minden országában törvények tiltják a kábítószerek birtoklását, szállítását, terjesztését és fogyasztását. Ukrajna büntető törvénykönyve büntetőjogi felelősséget állapít meg a kábítószerek illegális előállításáért, birtoklásáért, szállításáért, árusításáért és beszerzéséért (a büntetési tételek 3-tól 12 évig terjednek). A nyilvános helyen történő kábítószer-fogyasztás 5 éves börtönbüntetést von maga után, a szervezetbe való bejuttatásért 2-től 12 évig terjedő, a terjesztésért és mások fogyasztásba történő bevonásáért 12 évig terjedő börtönbüntetés szabható ki.

✓ **Jegyezd meg!**

A törvények nem ismerete nem mentesít a felelősség alól.

? **Feladatok**

1. Mit nevezünk függőségnek?
2. Nevezd meg a kábítószer-függőség kialakulásának szakaszait!
3. Sorold fel a kábítószer-használat tüneteit a kamaszoknál!



1. Hogyan segíthetsz a drogfüggő embernek?
2. Mondd el, hogyan kell elsősegélyt nyújtani drogmérgezés esetén?

⚙ **Élethelyzet**

Elemér, Viktor és Péter régi barátok. A fiúknak közös hobbijuk van, szombatonként városuk egy-egy utcáját, annak történetét tanulmányozzák. Viktor néhány szombati foglalkozást kihagyott, amit azzal magyarázott, hogy a szüleinek kellett segítenie. Két barátjának az is feltűnt, hogy órákat mulaszt az iskolában, leromlott az előmenetele.

Szerinted milyen oka lehet annak, hogy megváltozott Viktor viselkedése? Mit tennél ilyen helyzetben?

💧 **Kutatási projekt**

1. Elemezd az osztálytársaidal folytatott beszélgetések témáit! Jegyezd be őket a füzetedbe!
2. Vitasd meg ezeket a témákat a barátaiddal! Gondolkozz el azon, mit kellene tenni annak érdekében, hogy az osztályodból senki ne nyúljon kábítószerhez!

3. Gondolkozz el azon, hogyan lehetne a kábítószer-fogyasztás káros hatásáról szóló ismereteket a fiatalokkal közölni: plakáttal, szóban, rövid drámai előadással, jelszavakkal!
4. Készíts rövid vázlatot a kiválasztott közlési formáról!

◆ Kíváncsiaknak

- Magad is meg tudod állapítani, mennyire vagy kitéve a valakitől való függés kockázatának, és hogy meg tudsz-e önállóan szabadulni ettől a függéstől.

8. táblázat

Függő személy	A függőségtől való megszabadulás érdekében a következőt kell tenni
Gyakran változtatja a véleményét, ha nem értenek vele egyet	Kiállni a véleményünk mellett
Tetszeni akar	Úgy kell cselekednünk, mint mindig
Háttérbe szorítottnak érzi magát, gyakran mentegetőzik	Nem változtatunk az álláspontunkon, nem mentegetőzünk
Ok nélkül is fel akarja hívni magára még az idegenek figyelmét is	Bízunk magunkban, önállóak vagyunk
Állandóan – ok nélkül is – bocsánatot kér	Nem kérünk bocsánatot ok nélkül
Dicséretre vágjuk	Tisztában vagyunk az értékeinkkel, arra törekszünk, hogy jobbak legyünk

Ha úgy cselekszel, ahogy az első rubrikában olvasható, akkor másra próbálsz hárítani a felelősséget. Kényelmesebb számodra, hogy azt gondold, az életedben minden másoktól függ. A magatartásod visszatart attól, hogy bízzál saját erődben, miközben sajnáltatod magad. Úgy véled, másoknak kell törődniük veled. Ezáltal lehetővé válik, hogy másokat hibáztass a saját kudarcaidért. Tehát függő ember vagy.

Ha a második rubrikában foglaltakhoz tartod magad, akkor megtanulod, hogyan lehetsz független. Olyannak fogadod el magad, amilyen vagy, soha nem panaszkodsz a körülményekre.

15. §. KÁBÍTÓSZEREZÉS ÉS HIV-FERTŐZÉS

A HIV-fertőzés terjedése Ukrajnában

A kábítószer-fogyasztás rombolja az egészséget. Különösen nagy kockázatnak teszik ki magukat a gyerekek, kamaszok, fiatalok. A fejlődő szervezetet ugyanis sokkal könnyebben károsítják a kábítószeresek.

A drogozás nemcsak a belső szerveket – májat, vesét, szíve, ereket – teszi tönkre. A vénák a sokszori szúrástól hegesednek és eldugulhatnak, ami hirtelen halált idézhet elő. Agyvelőgyulladás is kialakulhat a kábítószeresektől. Ezenkívül megváltozik az ember pszichikuma, viselkedése. A drogfüggő az újabb adagért könnyen követ el bűncselekményt.

A drogos azonban magának árt a legtöbbet. A kábítószer-fogyasztók ugyanis abba a rizikócsoporthoz tartoznak, amely leginkább ki van téve a HIV-vírussal való fertőzésnek.

A fiatal, injekciós drogosok, akik fecskendővel adják be maguknak a kábítószeret, társaságban gyakran közös tűt használnak. Ha közülük csak egyetlen is HIV-vírushordozó, a többieket is megfertőzheti. A romantikus elképzelések, ter-

vek, bátor ötletek semmivé foszlanak, ha kiderül a HIV-vel való fertőzöttség. A HIV-fertőzés veszélyének azok a fiúk és lányok vannak legjobban kitéve, akik rossz társaságba keveredtek.

Természetesen minden embernek joga van annak eldöntésére, hogy miként éljen. Igaz, a HIV-fertőzés nem jelenti az élet végét. Az orvostudomány jelenlegi lehetőségei mellett a HIV-pozitív emberek teljes értékű életet élhetnek (gyógyszerek rendszeres szedése mellett). Mint egy HIV-fertőzött elmondta, nem gondol arra, hogy még mennyi ideje van hátra, csak arra, hogy miként fogja azt leélni

JÓ TANÁCSOK

Mentsd tehát az életed, amíg nem késő, mert az AIDS belülről rágja szét az életed, mint a féreg az almát!

◆ Tények

- Ukrajnában 1995-ben jelentették be, hogy a HIV/AIDS járványos méreteket öltött;
- AIDS-ben eddig több mint 10 ezer ukrán állampolgár hunyt el;
- havonta több mint 1000 újonnan fertőzöttet vesznek nyilvántartásba az országban;
- minden nap átlagosan 49-en fertőződnek meg HIV-vírussal és 8-an halnak meg AIDS-ben;
- folyamatosan nő a 15–17 éves HIV-fertőzött kamaszok száma;
- a HIV-fertőzöttek átlagos élettartama 5–8 év, az AIDS-betegeké 1–2 év;
- a 2006-os állapotokat tekintve Ukrajnában volt a legrosszabb a HIV/AIDS terjedésével kapcsolatos helyzet Kelet-Európában és Közép-Ázsiában.

Az AIDS-ben meghaltak száma Ukrajnában

2002	– 837
2003	– 1285
2004	– 1775
2005	– 2188
2006	– 2420

☒ **Jegyezd meg!**

Egyedül te felelsz a saját életedért. Egészségesen, örömmel élheted le azt.

A HIV-fertőzöttekkel szembeni diszkrimináció leküzdése

Ukrajna minden állampolgárának élnie kell azokkal a jogokkal, amelyeket az ország alkotmánya szavatol. A HIV-pozitív emberek szintén az ukrán alkotmány védelme alatt álló ukrán állampolgárok.

Ha bárkinek a jogai sérülnek, akkor diszkriminációról beszélünk.

KISSZÓTÁR

Diszkrimináció (lat. *discriminatio* – elkülönítés, kirekesztés) – az állampolgárok jogainak korlátozása egyébek mellett faji, vallási vagy nemi alapon.

Azok, akik nem ismerik a HIV-vírus terjedésének módját, azt hiszik, hogy a HIV-pozitív emberek veszélyesek a társadalom számára. Az ilyen gyáva emberek tiltakoznak például az ellen, hogy mellettük HIV-fertőzött üljön, tanuljon, dolgozzon vagy a kórházban fekdjön

Tény

1990 óta a piros szalag az emberiség számára a reményt jelenti arra, hogy megtalálják a HIV elleni védőoltást és az AIDS gyógyszert.

Te már tudod, milyen úton fertőz a HIV-vírus, ezért biztonságban lehetsz a HIV-fertőzött ember mellett.

☒ **Jegyezd meg!**

A vírus és nem az ember ellen kell harcolni.

TANÁRI TANÁCS

- Mindig élj a jogaiddal!
- Ha megsértik a jogaidat, akkor hívd fel az országos ukrán segélyvonalat: 8 800 500 21 80, (044) 451 5 451.
- www.dovira.kiev.ua – internetes oldal, ahol további információk találhatóak a kábítószerekről és szakembertől kaphatók tanácsok bármilyen hasonló kérdést illetően.

Ukrajna törvénye az AIDS megelőzéséről és a lakosság védelméről kimondja:

- mindenkinek joga van az önkéntes, ingyenes és anonim HIV-teszt elvégeztetésére;
- a HIV-fertőzöttségre vonatkozó információ orvosi titoknak minősül. Az a hivatalos személy, aki megsérti ezt a törvényt, büntetőjogi felelősségre vonható;
- a HIV-fertőzött embereknek joguk van az információkhoz, tanuláshoz és munkához, képességeinek teljes körű kibontakoztatásához; a biztonsághoz és egészségvédelemhez; pihenéshez és szórakozáshoz; névhez és állampolgársághoz; szülői gondoskodáshoz; gondolati, lelkiismereti és vallásszabadsághoz; megfelelő életszínvonalhoz.

? Feladatok

1. Mit kockáztatnak a serdülőkorúak veszélyes társaságban?

2. Miért azok a drogos serdülőkorúak teszik ki magukat legjobban a HIV-vel való fertőződés veszélyének, akik közös injekciós tűt használnak?



1. A paragrafus szövegében felsorolt tények közül melyik döbrentett meg legjobban? Miért?

2. Vitasd meg az osztálytársaiddal, hogy meg lehet-e fertőződni HIV-vírussal a faluban vagy városodban?



Élethelyzet

1. Vera és Zita a második emeleti lakásuk ablakából kinézve minden nap lát egy szomorú kislányt. A lépcsőház melletti padon ülő idős nők sajnálkoznak a gyereken, mert egyetlen közeli iskolába se vették fel, hiszen HIV-pozitív. A két lány elhatározta, hogy segít a szomorú kislányn.

Támogatod-e a lányok tervét? Miért?

Mit tanácsolnál nekik?

2. Norbi elmesélte barátjának, Tibinek, hogy véletlenül meghallotta, amint Gergő a „szer” és „injekciós tű” szavakat használta az Ádámmal való beszélgetés során. Norbi nem tudja, mitévő legyen, hiszen tudja, hogy Gergő HIV-pozitív. A fiú nem fél attól, hogy megfertőződhet, mert tudja, hogyan terjed a HIV-vírus. Ádámot mégis figyelmeztetni kellene valahogy...

Mit tanácsolnál Norbinak? Te hogyan döntenél hasonló helyzetben? Vitasd ezt meg az osztálytársaiddal és a szüleiddel!



Kutatási projekt

A HIV-fertőzöttek diszkriminációja

A projektet megvalósíthatod a magad által választott algoritmus vagy a felajánlott lehetőségek szerint.

1. Gyűjts össze egy meghatározott időszakra vonatkozóan újságokat, folyóiratokat, internetes cikkeket, jegyzeteket (lásd 4. melléklet)!
2. Elemezd az információforrásokat azzal kapcsolatban, hogy van-e bennük a HIV-fertőzöttek diszkriminációjáról szóló hír!
3. Vond le a következtetéseidet!
4. Készíts rövid projektet a magad választotta formában!
5. A kapott eredményeket vitasd meg a barátaiddal, osztálytársaiddal, szüleiddel!

16. §. A TUBERKULÓZIS MEGELŐZÉSE

A huszonegyedik század az internet, az interaktív televízió, az űrutazások százada. Az emberiség sok fertőző betegséget legyőzött, sokat pedig sikerül védőoltásokkal megelőzni. A tuberkulózis, azaz a tébécé vagy a tüdőbaj máig nagy veszélyt jelent az emberek egészségére nézve. A terjedése Ukrajnában 1995 óta járványos jelleget öltött.

KISSZÓTÁR

Tuberkulózis (lat. *tuberculum* – gümő) – a tüdő, csontok és más szervek baktériumok okozta fertőzőes megbetegedése. A fertőzött szövetekben gümöcskék képződnek. A betegséget magyarul gümőkórnak is nevezik.

A tébécé az egyik legelterjedtebb, ősidők óta ismert civilizációs betegség. A több mint 4 ezer éves egyiptomi múmiák csontjain is kimutattak tébécé okozta károsodást. A XVII–XVIII. századi London, Hamburg, Stockholm minden 100 ezer lakosa közül 700–870 betegedett meg tuberkulózisban. A betegek halálozási aránya igen magas volt, különösen a szegény rétegeken belül.

Miért nem tudták legyőzni ezt a betegséget mostanáig? Valóban lehetetlen csatát nyerni a tuberkulózis ellen? Nem lehetetlen. Ehhez azonban jól kell ismerni a tébécé természetét, kórokozójának terjedési útját és a fertőzés megállításának módszereit.

◆ **Tények**

- Minden évben március 24-e a tuberkulózis elleni küzdelem világnapja.
- A világon minden 10 másodpercben meghal valaki tuberkulózisban.
- Ukrajnában négyóránként történik egy tébécés megbetegedés.
- Ukrajnában közel 30 ezer tébécés beteg és 100 ezer kórokozóval fertőzött személy van.

A tébécé kórokozóját Robert Koch német tudós fedezte fel 1882-ben. A Koch-pálcikáknak is nevezett tuberkulózisbaktériumok igen ellenállóak, 100 °C-on öt percig, a környezetben 12 hónapig is megőrzik életképességüket. A tébécé kórokozóit az ultraibolya-sugarak és a klórtartalmú készítmények néhány óra alatt elpusztítják.

A tébécével való fertőződés 90–95%-ban a légutakon át történik a beteg emberrel való beszélgetés vagy a kórokozóval szennyezett tárgyak használata során. Lehetséges az emésztőszerveken át való fertőződés tébécében megbetegedett állatok hújának és tejének fogyasztásakor.

Az 1944-ben felfedezett sztreptomycin antibiotikum lehetővé tette a tuberkulózis okozta halálozások arányának jelentős csökkentését Európa és Észak-Amerika országaiban. Ugyanakkor a betegség továbbra is elterjedt marad a világ

fejletlen országaiban. Sőt az 1990-es évektől a tuberkulózisos megbetegedések száma még a fejlett országokban is emelkedni kezdett.

A tébécé kórokozójával megfertőződött emberek többsége egészséges marad a veleszületett és védőoltással szerzett immunitásnak köszönhetően.

Ha tuberkulózis-baktériumok nem kerülnek ki a gümők-ből, azaz a fertőzéses gócból, akkor zárt típusú folyamatról beszélünk. Az ilyen ember nem fertőző. A tuberkulózis nyílt formája esetén a tüdőszövet bomlásnak indul és a Koch-pálcikák a köpettel, váladékkal kikerülnek a környezetbe. Az ilyen beteg rendkívüli veszélyt jelent a környezetében tartózkodókra nézve.

A tuberkulózis tünetei. A tébécé tünetei a betegség formájától, a fertőződés útjától és a szervezet immunrendszerétől függ. A beteg váladékot köhög fel, fullad, légzéskor fájdalmat érez, lázas, étvágytalan, gyenge és izzad. A tébécében megbetegedett gyerek csenevésszé, ingerlékennyé, fejlődésben visszamaradottá válik. A nemi érés időszakában a lappangó tébécé kiújulhat.

Ukrajnában a tuberkulózis azért terjed, mert:

- a kórokozó nagyon gyorsan alkalmazkodik a környezethez és nagyfokú ellenállóképességre tesz szert a gyógyszerkészítményekkel szemben;
- nem tökéletes a fertőzés terjedését ellenőrző és a tébécés betegeket ellátó rendszer;
- romlanak a lakosság életkörülményei.

Annak ellenére, hogy az orvosok egyre újabb gyógyszereket kísérleteznek ki a tuberkulózis gyógyítására, a betegség megelőzése továbbra is igen nagy jelentőséggel bír.

A tuberkulózis megelőzése kamaszkorban

Tekintettel arra, hogy Ukrajnában gyors ütemben terjed a tuberkulózis, komolyan kell venni a betegség megelőzését szolgáló intézkedéseket:

1. A kórokozó elpusztítása érdekében rendszeresen szellőztetni kell a helyiségeket, nedves takarítást kell végezni.
2. Erősíteni kell az egészséget, javítani kell az életkörülményeket.
3. Szükség esetén orvoshoz kell fordulni; rendszeresen kell szűrővizsgálaton részt venni.
4. Védőoltást kell beadatni. A szülőotthonban minden újszülöttet életének negyedik napján beoltják tuberkulózis ellen. A védőoltást meg kell ismételni 7, 12, 17, 24 és 31 éves korban.

✓ Jegyezd meg!

A védőoltás a legjobb módszer a tuberkulózis megelőzését tekintve.

Az egy hónapon át tartó köhögés több mint elegendő ok az orvos felkeresésére.

◆ Tények

- Sok híres ember szenvedett ebben a szörnyű kórban, köztük: Leszja Ukrajinka, Anton Csehov, Makszim Gorkij, Niccolò Paganini, Frederic Chopin.
- 2006-ban Rivne megyében a legfiatalabb tuberkulózisos beteg egy másfél éves kisfiú volt, akinek a bélrendszerét támadta meg a betegség. Úgy fertőződött meg, hogy beteg tehén forralatlan tejét itatták vele. Az idejében elkezdett gyógykezelésnek köszönhetően a gyermek meggyógyult.
- Ukrajnában egy tuberkulózisos beteg gyógyítására mintegy ezer hrivnyát fordítanak.

● 1993-ban az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a tuberkulózist világméretű járványnak, pandémiának minősítette a fertőzés terjedésének rendkívüli felgyorsulása következtében.

● A tuberkulózis szűrése ingyenes.

Jegyezd meg!

A tuberkulózis kórokozója majdnem minden ember szervezetében megtalálható, de a betegség csak azokban fejlődik ki, akiknek meggyengült az immunrendszere.

? Feladatok

1. Jellemezd a tuberkulózis kórokozóját!
2. Nevezd meg azokat az okokat, amelyek a tuberkulózis ukrajnai terjedéséért felelősek!
3. Mondd el, milyen úton fertőzhet a tuberkulózis kórokozója!
4. Nevezd meg a betegség tüneteit!



1. A paragrafus szövegében olvasható tények közül melyek döbbsentettek meg legjobban? Miért?
2. Milyen intézkedést kell foganatosítani a tuberkulózis terjedésének megakadályozása érdekében?

Élethelyzetek

1. Rudi nem akarja meginni a tehenük tejét addig, ameddig az állatot nem vizsgálták meg, hogy nincs-e tuberkulózisa? Az apja ezt fölösleges pénzkidobásnak véli. Rudi öccse szintén nem hajlandó inni a tejből.

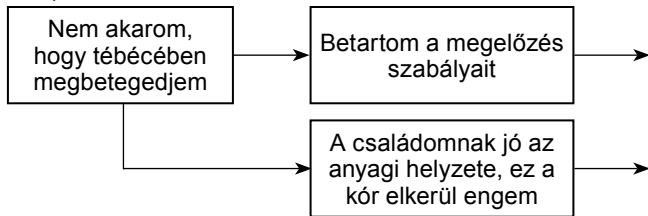
Te hogyan cselekednél hasonló helyzetben? Magyarázd meg, miért!

2. Az iskola mellett tanulók ácsorognak és szotyoláznak, a napraforgómagok héját a járdára köpködi. Berti ezen felháborodik: „Ha már köpködtök, akkor legalább használjátok a szemetes kukát!” Nóri nagyképpően veti oda a fiúnak: „Vagy a kukába, vagy mellé, de tovább fogunk köpködni.” Anna csendesen megjegyzi: „Intelligens emberek ilyen nem tesznek. Legalább gondolnátok arra, hogy Ukrajnában terjed a tuberkulózis...”

Kinek az oldalán van az igazság ebben az esetben? Miért? Mit teszel hasonló helyzetekben?

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Megvédem magam a tuberkulózistól (lásd a 3. mellékletet).



◆ Kíváncsiaknak

A korszerű orvostudomány a XX. és XXI. századnak köszönheti, hogy egyre könnyebb a tuberkulózis diagnosztizálása és eredményesebb a gyógyítása.

- 1853-ban Wilhelm von Röntgen német tudós különleges sugarakat fedezett fel, amelyeket a tiszteletére röntgensugaraknak neveztek el. Ennek a felfedezésnek köszönhetően vált lehetővé a belső szervek sebészeti beavatkozás nélküli

vizsgálata. Felfedezéséért Röntgen 1901-ben fizikai Nobel-díjat kapott.

- Az ultrahangos vizsgálat olyan technológián alapul, amely lehetővé teszi az ember belső szerveinek ultrahanggal történő vizsgálatát. A belső szervekről visszaverődő hullámokat elektromos jelekké alakítják, aminek köszönhetően a vizsgált szerveket speciális képernyőn láthatóvá lehet tenni.

17. §. CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK

Az ember minden korban értékelte az egészséget. Fokozatosan bővültek az egészség megóvásáról és erősítésének lehetőségeiről szóló ismeretek. Valamikor az első helyen a halálokok között a balesetek és sérülések álltak. Ma az idő előtti halál fő okát a járványok és fertőzőes betegségek képezik. A tudomány fejlődésének köszönhetően az emberiség megtanulta, hogyan deríthetők ki a különböző veszélyes betegségek – himlő, kolera, diftéria, pestis – okai és miként gyógyíthatók.

KISSZÓTÁR

Civilizáció (lat. *civilis* – polgári) – az emberiség modern világkultúrája; a tárgyi és szellemi kultúra fejlettségi foka.

A civilizációs vívmányok kényelmessé és érdekessé teszik az életet, hiszen a kerék feltalálásától napjainkig végbe ment fejlődésnek köszönhetően lehetővé vált a többi között az űrutazás és az internetes ételrendelés. Ugyanakkor megnőtt a különféle civilizációs betegségek kockázata.

A modern ember élete felgyorsult. Sokszor nem jut idő a betervezett munka elvégzésére. A közvéleménykutatások eredményei szerint egyre több ember választja a passzív pihenést: barátokkal való találkozást, zenehallgatást, számító-

gépes játékokat, tévénezést, más mozgásszegény elfoglaltságot. A helytelen táplálkozás, a falánkság, mozgásszegény életmód, stressz és káros szokások **civilizációs betegségeket** okoznak. Ilyenek a szív-érrendszeri megbetegedések, elhízás, cukorbetegség, rákos daganatok.

A ma embere már el sem tudja képzelni az életét komfort, azaz kényelmes feltételek nélkül. Ezért azonban sokszor drága árat fizet. Az őseinknek valamikor egész napos elfoglaltságuk volt a szükséges élelem megszerzése. A fizikai terhelésnek köszönhetően a szív erősebben vert, több adrenalin került a vérbe, fokozódott a vérkeringés. Manapság az emberek elnyomják magukban a vágyat, hogy futkározzanak egy kicsit. Sőt korábban uralkodó volt az a nézet, amely szerint egyes betegségek kialakulása nincs összefüggésben a *mozgási tevékenységgel*.

Alacsony fokú mozgási tevékenység mellett sérül az ember mozgáskoordinációja, gyorsan elfárad a fizikai munkától, rendkívüli mértékben megnő a testtömege az elhízás következtében. Csökken szervezetének ellenállóképessége a fertőző betegségekkel szemben. Rendszerint szívműködési és anyagcserezavarok lépnek fel, megváltozik a vérnyomás. Az embernek szüksége van az izomtevékenység okozta örömeire. A tudósok ugyanis bebizonyították, hogy a fizikai megterheléstől az ember szervezetében olyan vegyületek képződnek, amelyek benne örömeérzést keltenek, erőt adnak, frissességet biztosítanak.

A mozgásszegény életmóddal kapcsolatos sok kellemtelenség kerülhető el aktív mozgással. A szakemberek azt tanácsolják, hogy hetente legalább 4–5-ször 40–45 percen át kell sétálni vagy gyalogolni olyan sebességgel, hogy a pulzusszám percenként 110–120 legyen. Ehhez azonban nem mindenkinek van akaratereje. Minden mozgási lehetőséget

ki kell használni. Mielőtt a liftet választanád a többszintes házban, jusson eszedbe, hogy lépcső is van. Mielőtt buszra, villamosra vagy földalattira ülnétek, hogy egy-két megállót menjetek, gondolatok arra, hogy mennyire egészséges, ha ezt a távolságot gyalog teszitek meg, sőt megkíméletek az idegeiteket és pénzt is megtakarítottok.

A gyaloglást érdemes kiegészíteni reggeli tornával, jól lehet ezt a kamaszok nem nagyon szeretik. Ez sajnálatos, mivel a torna elűzi az álmodást, javítja az izomtónust, a figyelmet a tanórákon.

A civilizáció azzal, hogy megszabadította az embereket a nehéz fizikai munka gyötrelmeitől, technológiai betegségekkel „ajándékozta” meg őket. Ezek egyike a kéz számítógépes betegsége. Az állandó számítógépezés következtében a kézfej izmai elgyengülnek, elvesztik rugalmasságukat, gyorsan elfáradnak a megterheléstől.

ORVOSI TANÁCSOK

- A mozgási tevékenység foka az egy nap alatt megtett lépések száma alapján határozható meg. A 12–13 éves lányoknak naponta 18–22 ezer lépést kell megtenniük, a velük egykorú fiúknak pedig 20–25 ezer lépést.
- Az iskolában a nap során legalább 50 percet kell mozognod.
- Az órákra való felkészülésbe iktass mozgással tarkított szüneteket!
- A szemizmok feszültségének levezetése érdekében végezd el a következő gyakorlatokat:
 - az ablakon át vegyél szemügyre különböző tárgyat, majd nézz az ablakpárkányon lévő szobanövényre; ezt ismételd meg 5–7-szer.

– csukd be a szemed, majd nézz valamilyen zöld színű tárgyra: zöld papírlapra vagy a szobanövény zöld leveleire!

Ha az egészségről beszélünk, akkor feltétlenül idézni kell azt a mondást, amely szerint „az vagy, amit megeszel”. A mai üzletekben, szupermarketekben élelmiszereket tartalmazó dobozok tömkelege hirdeti, hogy ami benne van, az a világ legjobb, legízletesebb étele... Ha az élelmiszerek jó minőségűek, akkor nem lehetnek egészségkárosítók. Minden attól függ, hogy az ember mit és mennyit eszik. A magas kalóriatartalmú élelmiszerek és a mozgásszegény életmód *elhízáshoz* vezet. Ezt a civilizációs betegséget a túlzott evés és a mozgásszegény életmód okozza. A túlsúly növeli a vérnyomást. Az elhízott emberek akár kamaszkorban is ki vannak téve a magasvérnyomás-betegség veszélyének. A kövér emberek háromszor gyakrabban válnak cukorbeteggké, mint a normális testsúlyúak.

Ha testsúlyproblémáid vannak, akkor fordulj dietetikus, azaz táplálkozástudományi vagy gyógytornász szakemberhez. De te egyedül is segíthetsz magadon. Az egészség megőrzése érdekében:

- fogyassz rostokban gazdag növényi ételeket, korlátozd az állati zsiradékot tartalmazó élelmiszerek fogyasztását;
- fogyassz kevesebb sót, cukrot és finomított élelmiszert;
- fogyassz megfelelő mennyiségű A-, C-, E-vitamint, ásványi anyagokat, kalciumot, foszfort, jódot, fluort (ezek az elemek normalizálják az anyagcserét) tartalmazó élelmiszereket!

A civilizációs betegségek között a *szív-érrendszeri betegségek* a leggyakoribbak. A világon ezek okozzák az elhalálozások 49–54%-át. Korábban ezek a betegségek rendszerint az időskorú embereket veszélyeztették, míg ma már a fiatalok is szenvednek tőlük. Sőt egyre több iskolásnál is diagnosztizálják a szív-érrendszeri betegségeket.

A mai emberek többségének *magas a vérnyomása*. Az artériás vérnyomás szintjét sok tényező befolyásolja: életkor, nem, fizikai terhelés, érzelmi állapot. Az artériás vérnyomás értéke a mozgási tevékenységtől, a munka- vagy szabadnapoktól és testhelyzet változásától is függ. A magas vérnyomás elsősorban szív- és érrendszeri betegségeket okoz.

◆ **Tények**

Az alábbi információkkal ismertesd meg a szüleidet is!

- 1999-ben az Egészségügyi Világszervezet, a WHO artériás vérnyomással foglalkozó bizottsága megállapította, hogy a magas vérnyomás értékei: 140–160/90–95 Hgmm (szemben az 1962-ben elfogadott 160/95 Hgmm-es értékkel szemben).
- A magasvérnyomásos betegeknel 3–4-szer gyakoribbak a szív-érrendszeri betegségek.

A rendszeres mozgás, testedzés, ésszerű táplálkozás, jóindulatú kommunikáció a többi emberrel – a legjobb elleneserei a szív-érrendszeri betegségeknek (lásd a 10. mellékletet).

☑ **Jegyezd meg!**

A szervezet – tökéletes rendszer, de a tartalékai nem végtelenek.

? **Feladatok**

1. Nevezd meg azokat a betegségeket, amelyek a civilizáció következményei?
2. Milyen betegségeket okoz az elhízás?
3. Milyen hasznos élelmiszereket kell fogyasztani az egészség megőrzése céljából?



1. Mi az oka annak, hogy a civilizáció fejlődésével egyre több egészségügyi kockázattal kell szembenéznie az embernek?
2. Magyarázd meg, mi az összefüggés a kalóriadús ételek és az elhízás között!
3. Miért jelentkeznek a szív-érrendszeri betegségek már iskoláskorban?

🌀 **Élethelyzet**

Ili meg van győződve arról, hogy a táncfoglalkozások és a sportolás segítenek szép alakjának a megőrzésében. A táplálkozáshoz nagyon komolyan áll hozzá: nem eszik kenyeret, csak kevés húst és tejterméket fogyaszt. Az utóbbi két hónapban háromszor volt beteg. Az orvos azt tanácsolta neki, hogy vizsgálja felül a sportfoglalkozásait és az étrendjét, valamint szedjen fel 1–2 kilót. Ili hajthatatlan, semmin nem akar változtatni.

Mit tanácsolsz a lánynak? Miért?

Lépésről lépésre

Trendi lesznek (lásd a 3. mellékletet)



18. §. DOHÁNYZÁS ÉS EGÉSZSÉG

A leggyakoribb halálokok egyikét a gazdaságilag fejlet országokban, így Ukrajnában is a daganatos betegségek teszi ki. A rosszindulatú elváltozások okozta elhalálozások a második helyen állnak a halált okozó szív-érrendszeri megbetegedések után.

◆ Tények

- Bolygónkon évente 50 millió ember hal meg, közülük 5 millió rák miatt vesztí életét. Ukrajnában is minden tizedik haláleset rosszindulatú daganat következménye.

Manapság, amikor minden árut reklámoznak, megsokkottá vált a cigaretták reklámja. Vannak, akik ebben az esetben hajlamosak megfeledkezni arról, hogy egészségkárosító termékeket kínálnak megvételre.

A dohányzás évente 1,5 millió emberéletet követel. Sajnos a serdülőkorúak hitetlenkedve fogadnak minden erre vonatkozó figyelmeztetést a felnőttektől. „Ez talán arról a nikotinceppről szól, ami egy lovat is megöl?” – replikáznak a

tizenévesek az aggodalmaskodóknak. Azonban tudniuk kellene, hogy a dohányzó kamaszok testi és szellemi fejlődése is elmarad a kortársakétól. A megszabadulás sem könnyű ettől a káros szokástól, hiszen a dohányfüst függőséget előidéző nikotint tartalmaz. Tudnod kell, hogy a dohányfüst nem csak a dohányos szervezetét károsítja, hanem a passzív dohányosokét is. A dohányfüst 25%-a jut a cigarettázó tüdejébe, a fennmaradó 75% a környező légtérrel szennyezi. A passzív dohányzás növeli a légutak fertőző megbetegedéseit, kiváltja a krónikus szív-érrendszeri betegségek súlyosbodását. Nincs olyan emberi szervrendszer, amelyet ne károsítana a nikotin. A legtöbb kárt természetesen a dohányosok tüdeje szenved el.

◆ Tények

- A dohányosok között a halálozási arány 30–80%-kal magasabb, mint a nemdohányzók körében.
- Még nagyobb a halálozási arány azok között, akik fiatalon váltak a káros szenvedély rabjává.
- A dohányzással kapcsolatos:
 - a halállal végződő isémiás szívbetegségek 30–40%-a;
 - a tüdőrákos megbetegedések 90%-a;
 - az ajakrák 95%-a;
 - a nők esetében az élet 5 évvel, a férfiaknál 7 évvel való megrövidülése.
- Minden egyes elszívott cigaretta 15 évvel rövidíti meg az életet.
- A világon percenként több mint 300 ezer cigarettát szívnak el, s a dohánytermékekre fordított lakossági kiadások eléri az évi 100 milliárd dollárt.
- Az utóbbi 100 évben, amikor a dohányzás világszerte elterjedt, a tüdőrák vált a leggyakoribb rosszindulatú daganattá.

- Ha az emberek lemondanának a dohányzásról, akkor a rosszindulatú daganatok aránya 15–20%-kal csökkenne.
- Azok a dohányosok, akik napi egy doboz cigarettát szívnak el, 4–7-szer gyakrabban betegednek meg tüdőrákban, mint a nemdohányzók.

A dohányzás elősegíti a civilizációs betegségek kifejlődését, mivel fokozza az utóbbiak szervezetre kifejtett káros hatását. A dohányzás növeli a vérnyomást. Azok, akik a dohányzás mellett alkoholt is fogyasztanak, még inkább kockáztatják, hogy rákban betegednek meg (lásd a 15. mellékletet).

Gondoskodj állandóan az egészségedről. Ha nem szeretnéd, hogy felnőtt korodra civilizációs betegségeid legyenek, akkor mozogj sokat, válaszd a pihenés aktív formáját, ne dohányozz, ne fogyassz alkoholos italokat, táplálkozz helyesen, ügyelj a testsúlyodra és rendszeresen ellenőrizd a vérnyomásod.

☒ **Ne feledd!**

Az orvosi konzultáció sokkal kellemesebb, mint a gyógykezelés.

? Feladatok

1. Mik a civilizációs betegségek?
2. Nevezd meg olyan civilizációs betegségeket, amelyeket ismersz!
3. Mivel magyarázható a mozgásszegény életmód?
4. Milyen fő okai vannak az elhízásnak?
5. Milyen betegségeket okoz a dohányzás?



1. Szerinted a civilizációs betegségekkel kapcsolatos mely kockázati tényezők a legkárosabbak? Miért?

2. Jellemezd a civilizációs betegségek kockázati tényezőit (magad válaszd meg, hogy melyeket)!
3. Számold össze, hány lépést teszel meg egy nap alatt! Döntsd el, hogy elegendő-e ez a mozgásszegény életmód leküzdéséhez!

Élethelyzet

1. *Irén meg van győződve arról, hogy napi egy-két elszívott cigaretta nem károsítja az egészséget. Anna és Tímea azon a véleményen van, hogy ez már káros szokás. Azt is gondolják, hogy a lányoknak egyáltalán nem lenne szabad alkoholt fogyasztaniuk és dohányozniuk. Gergő igazat adott Irénnek.*
Te kinek az oldalán állsz? Miért? Indokold meg az álláspon-
tod! Vitasd meg ezt az osztálytársaiddal!

2. *Feri kineveti Jóskát, mondván „te olyan maradi vagy! Ta-
lán tornával kigyúrtra edzhetnéd a tested? Nézd meg, én be-
veszek egy-két különleges pirulát, s hamarosan bivalyerős
leszek!” Jóska úgy gondolja, hogy Gergő ezzel az egészsé-
gét kockáztatja.*

Szerinted a fiúk közül ki cselekszik helyesen? Te mit taná-
csolnál nekik külön-külön?

Kutatási projekt

A civilizációs betegségek kockázati tényezőinek szerepe a családtagok életében

1. Ismertesd családod tagjaival a civilizációs betegségek kockázati tényezőit!
2. Határozzátok meg közösen, hogy melyek azok, amelyek kihatással vannak rátok!
3. Határozzátok meg a szüleitekkel együtt, hogy a kockázati tényezők közül melyek küszöbölhetők ki a legkönnyebben!

Hogyan fogjátok ezt végrehajtani, és milyen mutatók szerint értékelitek az eredményeket?

4. Jelöljétek meg azokat a szakembereket, akiknek a segítségével megelőzhetitek a civilizációs betegségek kifejlődését családtagjaitok körében!

5. Értékelj családod tagjainak a civilizációs betegségekkel kapcsolatos kockázati tényezők leküzdése érdekében kifejtett erőfeszítéseit!

6. Vonj le következtetéseket az egészségetek megőrzésére irányuló közös erőfeszítéseitek célszerűségét illetően!

7. Készíts tömör projektet saját elgondolásod szerint!

▲ **A siker lépcsőfokai**

7 A magabiztosságom és humorérzésem segít abban, hogy a figyelem középpontjában legyek.

3 Tudom, mi a következménye egy cigaretta elszívásának.

5 Manapság a serdülőkorúak és a felnőttek többsége dohányzik, senki nem szeretne ebből kimaradni.

1 A tekintély megtartása érdekében társaságban néha el kell füstölni egy-egy cigarettát.

2 Az érettséget a viselkedés határozza meg.

4 Tudom, miért dohányoznak a kortársaim.

6 Jobb egészségesnek maradni.

8 Nem értem, miért dohányoznak az emberek. Én soha nem gyújtok rá.

Már felnőtt vagyok

◆ **Kíváncsiaknak**

- A túlzásba vitt mozgási tevékenység és az idegfeszültség a kemény edzések és versenyek során zavarokat idézhet elő a serdülőkorúak testi és lelki fejlődésében.

A híres ukrán sebész, N. Amosov kezdetben úgy vélte, az embernek egészsége megóvása érdekében naponta maximális fizikai erőfeszítést kell kifejtenie. Elmélete helytállóságának bizonyítása érdekében minden reggel a legerősebb testgyakorlatokat végezte, sokszor leguggolt, gyorsan futott, erőteljesen tornázott. Azonban néhány év múlva felülvizsgálta ezeket a nézeteit, és arra a következtetésre jutott, hogy az ember számára a mérsékelt testgyakorlás és sportolás a leghasznosabb. A mértékletesség elve az emberi élet egyéb tényezőire is érvényes.

- A civilizációs betegségekkel kapcsolatos kockázati tényezők kiküszöbölésére Ukrajna minden állampolgára jogosult az egészségügyi intézmények által nyújtott szolgáltatások révén:

- 1) az egyéni kockázatok csökkentése egyénre szabott orvosi tanácsok kikérésével és betartásával;

- 2) segítség a táplálkozással, dohányzással, alkoholfogyasztással kapcsolatos káros szokásoktól való megszabadulás érdekében;

- 3) a betegségek kezdeti stádiumban való felderítése a vérnyomás, testsúly és vércukorszint mérésével a szűrővizsgálatok során;

- 4) szakrendelésre történő beutalás diagnózis felállítása, konzultáció vagy gyógykezelés céljából a betegségek kezdeti stádiumában.

- Ukrajna Gazdasági Minisztériumának rendelete értelmében a dohányzás egészségkárosító hatásáról szóló információt minden egyes dohánytermékcsomag külső felületének legalább 30%-án kell feltüntetni.

A dohányosoknak szóló legfontosabb figyelmeztetés a következő: „A dohányzás szív-érrendszeri betegségeket és tüdőrákot okoz”, kiegészítő információként feltüntetik, hogy: „A terhesség alatti dohányzás károsítja a magzatot”, „A dohányfüst károsítja a dohányzó környezetében lévők egészségét”, „A dohányzás függőséget idéz elő, ne kezdjen el dohányozni”, „A dohányzás impotenciát okozhat”, „Óvja meg gyermekei egészségét, ne engedje, hogy cigarettájának a füstjét belélegezzék”, „A dohányosok korán halnak”.

● A tanulók között a dohányzás káros szokása a dohányzók többiekre kifejtett hatása miatt terjed. Azok, akik dohányoznak gyáváknak, nyámnyiláknak tekintik a nemdohányzókat. A megbélyegzéstől való félelem és a dohányosokhoz való igazodás kényszere vezet el az első cigaretta elszívásához. A dohányzás káros szokása ettől kezdve fokozatosan alakul ki.

A dohányzás lányok körében való terjedésében a divat játssza a legfontosabb szerepet. Arra a kérdésre válaszolva, hogy miért kezdtek el dohányozni, a válaszadó dohányzó lányok 60%-a azt felelte, hogy azért, mert szépnek, divatosnak találta a cigarettázást, tetszeni akart a fiúknak és társainak, fel szerette volna magára hívni a figyelmet.

ELLENŐRIZD MAGAD!

Válaszd ki a helyes választ!

1. Nevezd meg azokat a szociális tényezőket, amelyek kedvezően hatnak az egészségre:

- a) orvosi konzultáció;
- b) a társadalom kulturális szintje;
- c) politikai berendezkedés;
- d) a társadalom tagjainak polgári álláspontja!

2. Nevezd meg a serdülőkorúak kábítószer-fogyasztásának az okait:

- a) állandó veszekedés a szülőkkel;
- b) a szülők isznak és veszekednek;
- c) magány;
- d) serdülőkor!

3. Nevezd meg a drogfüggőség stádiumait:

- a) szociális;
- b) pszichológiai;
- c) élettani;
- d) erkölcsi!

4. Hogyan előzhető meg a tuberkulózis?

- a) Rendszeres nedves takarítással a lakásban;
- b) a köhögés figyelmen kívül hagyásával;
- c) idejében beadatott védőoltással;
- d) testedzéssel.

5. Nevez meg 2–3 okot, amelyek miatt a serdülőkorúak droghoz nyúlnak!

6. Mihez vezethet a mozgásszegény életmód?

7. Miért kell törődni a tuberkulózis megelőzésével?

8. Egyes kamaszok elhanyagolják a reggeli tornát. Szerinted helyesen járnak el?

9. Magyarázd meg a következő állítás lényegét: „Az embernek szüksége van az izmok okozta örömezésre!”

10. Nevez meg öt indokot az osztálytársad számára, amelyek segíthetnek neki a mozgásszegény életmód leküzdésében!

11. Mindenki tisztában van a kábítószer-fogyasztás káros hatásaival. Ennek ellenére évről évre nő a droghasználók száma. Mit gondolsz, miért?

12. Képzeld el, hogy orvos vagy. Mit tanácsolnál a drogfüggőnek, hogy megszabadulhasson a káros szokásától?

4. fejezet

AZ EGÉSZSÉG PSZICHIKAI ÉS LELKI ÖSSZETEVŐI

Megtudod:

- milyen tényezők hatnak kedvezően a pszichikai fejlődésre
- mik az intellektuális képességek
- mi a műveltség
- melyek az egészséges pszichikum ismérvei

Megtanulod:

- hogyan teremthetsz magad számára kedvező feltételeket pszichikai és intellektuális fejlődésedhez
- hogyan viselkedj rendkívüli helyzetekben
- miként őrizheted meg lelki egyensúlyodat
- hogyan oldhatod meg a konfliktusokat
- kerülheted el a stresszhelyzeteket

19. §. A SERDÜLŐKOR SAJÁTOSSÁGAI

Az emberi egészség pszichikai összetevőjét a testi fejlődés határozza meg, s ez képezi a lelki egészség alapját.

A kamasz- vagy serdülőkor bonyolult életszakasz. A tinédzser érzi a testében végbemenő változásokat, ezért úgy akar viselkedni, mint a felnőttek: túlságosan aktív és megalapozatlanul önbizalommal telt. Ugyanakkor növekszik az önállósága, változatosabbá és tartalmasabbá válik a kortársaihoz és a felnőttekhez fűződő viszonya. Önálló véleménye lesz, érzékenyebbé válik az igazság és az igazságtalanság vonatkozásában, kompromisszumot nem ismerő módon értékeli saját magát és másokat.

A kamaszok sokszor nem tudnak eligazodni abban, hogy mi rokonszenves vagy ellenszenves számukra. Előfordul, hogy nem tetszik nekik valamelyik tanár, s ettől elvesztik az érdeklődésüket az adott tantárgy iránt. A tizenéves fiúk és lányok elhatárolódnak a felnőttek társadalmától és saját csoportokat képeznek. Ennek ellenére minden egyes kamasz arra törekszik, hogy bekerüljön a felnőttek társaságába, de úgy, hogy megőrizze a gyermekkor előnyeit. Ez abban is megnyilvánul, hogy ugyan a felnőttek támogatására szorul, ám ezt nem hajlandó elismerni.

Kamaszkorban gyakoriak az iskolai és családon belüli konfliktusok. A serdülőkorúak számára elsőrendűvé válik a barátság, változik a hitük és a példaképük. Kamaszkori válság alakul ki az életükben.

A kamaszok számára nagyon fontos, hogy komfortérzésük legyen. A fokozott feszültség konfliktusok kialakulásához vezethet. Ekkor szív-érrendszeri, emésztőrendszeri vagy mirigyrendszeri betegségek jelentkezhetnek náluk.

Számodra a kamaszkorban az a legfontosabb, hogy megismerd magad, és megmutasd, hogy mindenkivel békésen tudsz együtt élni, ki tudod elégíteni az igényeidet, ki tudod bontakoztatni alkotói tehetségedet.

Fontos annak felismerése, hogy a tanulás nem elvesztegetett idő. A tanulás a szellemi képességek fejlesztésének, az emberekkel való konfliktusmentes kommunikáció elsajátításának eszköze, ami minden élethelyzetben jól jöhet számodra.

Az úgynevezett kamaszkori válság felismerése nem könnyű, mivel fokozatosan alakul ki. Ennek a válságnak azonban vannak jellegzetes sajátosságai. Hogy ezeket felismerhesd, válaszolj „igen”-nel vagy „nem”-mel a 9. táblázat kérdéseire.

S/sz.	Kérdések	Igen	Nem
1.	Gyakran változik a hangulatod?		
2.	Gyakran ingerel fel minden?		
3.	Nem érted a szüleidet, konfliktus van közöttetek?		
4.	Úgy gondolod, hogy mindent a felnőttek ellenében kell tenned?		
5.	Azt szeretnéd, ha felnőttként kezelnék?		
6.	Nagyon fontos számodra, mit gondolnak rólad a kortársaid?		
7.	Aránytalan lett-e a tested?		
8.	Alaposabban ápolod az arcbőrödöt?		
9.	Előfordul, hogy reggel sajog a teljes tested?		
10.	Szerinted nőiesebb (férfiasabb) lett a tested?		
11.	Megjelent-e szőrzet a hónod alatt?		
12.	Roszsabbnak érzed-e magad a többiekénél?		

Ha 9–10 igenlő válaszd van, akkor gratulálunk neked, nagyobb lettél, kamasszá váltál.

A kamasz pszichikai fejlődését elősegítő körülmények

A testi fejlődést elősegítő feltételek (helyes táplálkozás, mozgás, ésszerű napi időbeosztás) mellett léteznek a pszichikai fejlődésnek kedvező körülmények is.

A család – szülői otthon, ahol jóindulatú légkör uralkodik, szülői gondoskodás tapasztalható. Ebben a közegben a kamasz arra törekszik, hogy kielégíthesse pszichikai, érzelmi és kulturális szükségleteit, jóllehet ő maga nem mindig őszinte, néha durva. A családon belüli elidegenedés és magány lelki betegséget idéz elő.

A családban uralkodó kölcsönös jóindulat segít abban, hogy ellensúlyozd, feldolgozd a közted és kortársaid, barátaid közötti nehézségeket. Azonban a szülők nem mindig értenek meg. Annak érdekében, hogy megértésre találj, figyeljenek rád, a kortársaid körében, az utcán keresed a társaságot.

Egész héten át etettem a jószágot, füvet kaszáltam a nyulaknak, vizet hordtam, kitalicskáztam a trágyát. Szombaton az apám nem engedett el focizni a barátaimmal. Így megy ez nálunk.

Tóni, 12 éves

A problémáim forrása az anyám. Tegnap felhívott Viki, a barátnőm, hogy menjünk el bulizni egy kicsit a megszokott „barlangunkba”. Az anyám nem engedett el. Soha nem tetszenek neki a barátaim. Hogy lehet az, hogy nem érti, egyedül maradok, senkinek nem lesz rám szüksége.

Olga, 13 éves

A szüleim állandóan a munkahelyükön vannak. Nincs idejük rám. Amikor megjönnek, azonnal elkezdnek kioktatni, még akkor is, ha jelen vannak a barátaim. Ez engem dühít.

Gyula, 14 éves

A kortársaiddal való kommunikáció nagyon fontos a fejlődésed, személyiséged alakulása szempontjából.

Soha nem vagyok egyedül. Sok barátom van. De szeretnék egy igaz barátot találni, aki támogatna, amikor nehéz helyzetben vagyok, fél szóból is megértene.

Ági, 12 éves

Nem vagyok túl bátor. De van egy igazi barátom. Olyanok vagyunk, mintha testvérek lennénk. A barát olyan valaki, akiben megbízol.

Illés, 13 éves

Hogyan változott a viszonyod az osztálytársaiddal? Milyen szerepet játszol a társaságon belül? Teljes egészében érvényesül-e az éned?

BÖLCSEK MONDTÁK

Az emberek számára fontosabb, hogy szeresse őket valaki, mint az étel vagy a fedél a fejük fölött.

Teréz Anya (1910–1997)

Nagyon nehezen viseled, ha a felnőttek a társaságodat kritizálják? Félsz attól, hogy elveszítheted a barátaidat? Ha így van, akkor el kell sajátítanod a kommunikáció különböző módszereit és azt, hogy miként őrizheted meg érzelmi egyensúlyod. Amikor a családban kölcsönös jóindulat uralkodik és az iskolában is jól érzed magad, akkor ebből erőt meríthetsz bármilyen akadály leküzdéséhez.

? Feladatok

1. Gondolkodj el azon:

- tisztelettudóan viszonyulsz-e a szüleidhez?

- tiszteled-e a barátaidat?
- meg tudod-e őrizni a baráti kapcsolataidat?
- olyanoknak fogadod-e el a barátaidat, amilyenek a valóságban?

2. Milyen az eredményed? Hányszor mondtál igent?

3. Szeretnéd-e, hogy a barátod minden kérdésre igennel válaszoljon? Miért?

Élethelyzet

Marika kilépett az utcára a diszkóból, hogy kicsit felfrissüljön.

Egyik ismerőse megszólította: „Marika, nem kérsz egy vodkás kólát?”

Marika: „Azt hiszem, megleszek nélküle.”

Ismerős: „Ne félj, csak vidámabb leszel tőle! A szüleid nem tudják meg!”

Marika: „Na...”

Milyen döntést kell hoznia Marikának? Mi történik, ha a lány nem fogadja el az ajánlatot? Mit tanácsolsz Marikának?

Ha valakivel négy szemközt maradsz, és olyasmire akar kényszeríteni, amit te nem szeretnél akkor:

- igyekezz visszatérni a barátaidhoz;
- üsd el viccel a dolgot! A vicc segít elvenni a helyzet élet;
- mondj nemet, és indokold meg a visszautasításod! A meg-alapozott „nem” a javadra döntheti el a helyzetet.

20. §. AZ INTELLEKTUÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

Valamelyik bölcs mondta, hogy minden ember zseninek születik, de ezt lustaságuk folytán naponta morzsánként elveszítik. Ha meg akarod őrizni saját egyéniséged, különle-

gességed, akkor meg kell tanulnod, hogyan fejlesztheted a memóriádat és összpontosítási képességeidet. Még az ókori Görögországban kidolgozták a természetes képességek fejlesztési módszereit. A gyakorlat azt bizonyítja, hogy az intellektuális játékokkal rendszeresen és céltudatosan végzett agytornától az ember tökéletesebb és tehetségesebb lesz.

KISSZÓTÁR

Memória – az idegrendszer információkat tároló és visszaadó képessége.

Intellektus (lat. *intellectus* – megértés) – ész, az ember gondolkodási képessége.

Az új tananyag hallgatása érdekes lehet, míg a megtanulása nehézséget okozhat. A memória bármit tárolhat, de nehéz megjegyezni azt, ami érthetetlen. Az információ ma megtanulható, holnap visszaadható, holnapután elfeledhető, de hosszú távra megjegyezni valamit csak akkor tudunk, ha jól értjük azt.

◆ Tények

- Seneca (kb. Kr. e. 4 – Kr. u. 65), az ókori római filozófus képes volt 2000 egymással összefüggésben nem lévő szó megisméltésre ugyanabban a sorrendben, ahogyan egyszer hallotta őket.
- André-Marie Ampère (1775–1836) francia fizikus hosszú részleteket tudott felmondani a címertani és solymászati enciklopédiákból 50 év elteltével is.
- Alekszandr Aljohin (1892–1946) orosz sakkvilágbajnok 1938-ban Chicagóban 12 órán át játszott szimultán sakkmérkőzést 32 táblán.

● Paula Prentice telefonos tudakozó munkatársaként dolgozik Hobart városban, Tasmania szigetén. Emlékezetből tudja 128 603 telefon-előfizető személy, vállalat, intézmény nevét, címét és telefonszámát.

● Andrij Hodurszkij 17 éves poltavai líceumi tanulónak már több találmánya is van, köztük egy olyan eredeti szerkezetű autófényszóró, amely szerint sok emberéletet megmenthet. Andrijt gyerekkorától kezdve érdekelte a mérnöki tervezés. Az osztálytársai szerint semmiben nem különbözik a többiektől, leszámítva az alapos tudását.

PSZICHOLÓGUSI TANÁCS

Végezd el a memóriafejlesztő gyakorlatot!

Nézd a rajzot egy percen át! Csukd be a szemed, és nevezd meg a rajta lévő tárgyakat! Nem sikerült? Képzeld azt, hogy megérinted a tárgyakat! Nevezd meg még egyszer a tárgyakat!



„Figyelem! Legyetek figyelmesek! Írjátok le figyelmesen!” – mondják folyton a szülők és tanárok. De honnan vegyük a figyelmet? Felelj a következő kérdésekre: előfordul-e hogy az ember nem figyelmes? Figyelmes-e az az ember, aki a feladatra összpontosít? Helyes, a **figyelem** akkor jön létre, amikor érdekes dologról van szó. Csak te magad tudod irányítani a figyelmedet.

A sikeres tanulás záloga: számomra érdekes – meg akarom tanulni; számomra érthető – meg fogom tanulni. Próbáld meg kideríteni, miért van szükséged a különböző ismeretek-

re! Ezek milyen távlatokat nyithatnak meg számodra a jövőben? Ekkor a tanulás alkotói folyamattá válik. Utazást tehetsz a tudás világában, ahol mindenki kibontakoztathatja rejtett képességeit, amelyekkel a természet bőkezűen ellátta.

KISSZÓTÁR

Figyelem – az érzékszervek, tudat valamire történő összpontosítása, irányítása.

Fejleszd a figyelem-összpontosítási képességeidet egyszerű napi gyakorlatokkal. Néha nehéz az összpontosítás a fáradtság vagy kimerültség miatt. Csak tőled függ, hogy tudsz-e összpontosítani. Valamikor az ókori Kínában a tisztképviseleket azok közül a jelöltek közül választották ki, akiknek ellenőrizték a figyelem-összpontosítási képességét. Egy vízzel teli kancsót kellett egy lépcsőn felvinniük, miközben mellettük durrogtattak, sípoltak, doboltak, nevettek, fütyültek. Egy alkalommal csak egyetlen vizsgázónak sikerült célba juttatni a kancsót úgy, hogy egy csepp vizet sem lötyögtetett ki belőle. Amikor a győztest megkérdezték, hogyan sikerült teljesíteni a feladatot, azt válaszolta: „Csak vittem a kancsót.”

A sikeres tanulás fokozatai

Amit csak hallasz, fokozatosan elfelejted. Amit meghallgatsz és megnézel, azt megjegyzed. Mindaz, amit meghallgatsz, megnézel és amire rákérdezel, segít abban, hogy fel tudd használni a megszerzett tudást, képességet, készséget. Amire másokat tanítasz, azt magad is elsajátítod.

Az alkotás – az emberi boldogság és sikeres élet egyik alkotóeleme. Az alkotói személyiségek állandóan valami újat hoznak létre, amivel változtatnak, javítanak az életükön és a

környezetükön. Az alkotói képességeidet fejlesztheted például rajzolással, zenéléssel és különbözői alkotói feladatok megoldásával.

Az intellektuálisan fejlett ember gyorsan értékeli a helyzetet és helyes döntést hoz. Jó kapcsolatteremtő képességei vannak, jól tud alkotói és baráti kapcsolatokat létesíteni; megérti és felfogja más emberek gondolatait.

KISSZÓTÁR

Alkotói képesség – az embernek az a képessége, amellyel új dolgokat tud létrehozni.

A tanuló intellektuális fejlődéséhez elsősorban a következők szükségesek:

- tanulási vágy;
- önbizalom, a saját képességekbe és munkasikerbe vetett hit;
- a munkára legalkalmasabb napszak (a munkaképesség bioritmusának) figyelembevétele;
- jó közérzet;
- tiszta, kiszellőzött, jól megvilágított helyiség;
- helyesen szervezett munkahely (lásd a 17. mellékletet).

? **Feladatok**

1. Milyen ember nevezhető intelligensnek?
2. Milyen feltételeket kell teremteni a lecke gyors és minőségi megtanulásához?



1. Milyen intellektuális képességeket kell fejleszteni a te korodban? Miért?
2. Mit gondolsz, a te korodban már késő-e a memória, figyelem fejlesztése?



Kutatási projekt

1. A memória javítása és a figyelem fejlesztése érdekében keresd meg a szükséges információt (lásd a 4. mellékletet)!
2. Vitasd meg a szüleiddel és pszichológussal, hogy milyen gyakorlatokat válassz!
3. Dolgozz ki cselekvési tervet (lásd a 3. mellékletet)!
4. Állíts össze emlékeztető anyagot Memória és figyelem címmel az osztálytársaid számára!

21. §. AZ EMBER RENDKÍVÜLI HELYZETEKBE

Előfordul, hogy az ember számára szokatlan, szélsőséges vagy rendkívüli helyzetekben (eltévedt ismeretlen helyen, embertömeg belsejében van, rablótámadás szenvedő alanyává vált) találja magát. Ilyenkor félelem, riadalom keríti hatalmába, elkeseredik. Ilyen helyzetekben éhségérzete lehet, megszomjazhat, fájdalmai lehetnek, hányinger kínozhatja, kimerülhet. A védekezési reflex és a viselkedés a rendkívüli helyzetekben sok tekintetben az ember élettani és pszichológiai sajátosságaitól függnék.

A szervezet egyes védekezési reakciói az ilyen helyzetekben nagyon hasznosak lehetnek. Más reakciók viszont megnehezíthetik a helyzetből való kiút megtalálását, az ezzel kapcsolatos helyes döntés meghozatalát. A félelemérzet teljesen természetes. Ilyenkor a legfontosabb, hogy elkerüljük a pánikot, lehiggadjunk, akaratlagosan legyőzzük félelmünket, nyugodtan felmérjük a helyzetet és kidolgozzuk cselekvési tervünket. A rendkívüli helyzetekben való túlélést számodra a tudásod, az egészségtani és tornaórákon megszerzett képességeid és készségeid biztosíthatják. Az önértékelésedből fakadó készségeidnek és a pozitív gondolataidnak köszönhetően túlélheted a rendkívüli helyzetet. Az önbizalom, az akarat, a humorérzék hozzásegít ahhoz, hogy győztesen kerülj ki a küzdelemből.

KISSZÓTÁR

Akarat – az érzelmek és cselekedetek tudatos irányítása

Az életedért való küzdelem során tekintettel kell lenni a többi emberre is. Nem szabad megengedni, hogy az önvédelmi reflex minden mást elnyomjon, jóindulatúnak, nagylelkűnek kell lenni másokkal szemben. Segítened kell a rendkívüli helyzetekben a kisgyerekek, sérültek menekülését, lelkiileg támogatnod kell azokat, akik nem tudnak parancsolni maguknak.

☒ **Ne feledd!**

Az ember nem mindig tudja befolyásolni a körülményeket, de mindig ellenőrzése alatt tudja tartani a rájuk adott reakcióit.

? **Feladatok**

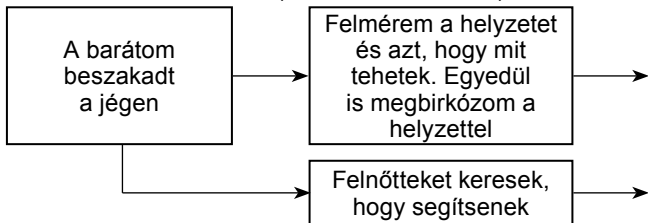
1. Mit érez az ember rendkívüli helyzetekben?
2. Szégyellni kell-e a rendkívüli helyzetekben fellépő félelmet?
3. Hogyan kell a többi emberhez viszonyulni, amikor az életüket mentjük?



1. Vitasd meg a szüleiddel, tanároddal, pszichológussal, orvosoddal, hogyan tarthatod kézben magad!
2. Dolgozz ki cselekvési tervet olyanok számára, akik ismeretlen helyen eltévedtek, lemaradtak csoportjuktól a kiránduláson!
3. Keresd meg az értelmező szótárban, mit jelentenek a következő szavak: *kolerikus, szangvinikus, flegmatikus, melanholikus!*

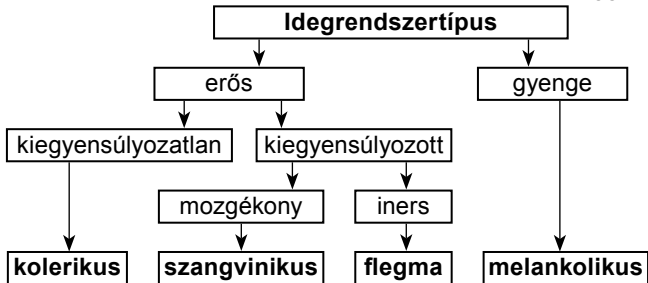
LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

A barátomat mentem (lásd a 3. mellékletet)



◆ Kíváncsiaknak

- A védekezési reakciód jellegének meghatározása érdekében elemezd, hogy milyen a viselkedésed rendkívüli helyzetekben: dolgozatírás közben, konfliktushelyzetben. Hogyan viselkedsz: elkeseredsz vagy ellenkezőleg, a lehető legnagyobb mértékben összpontosítod a figyelmed? Az ilyen elemzés segít abban, hogy megmutasd, miben vagy erős és hogyan tudod leküzdeni a nem kívánatos reakciókat.
- A védekezési reakciók, az emberi viselkedés az idegrendszeri típustól, a vérmérséklettől (temperamentumtól) függ.



Kolerikus



Flegma



Melankolikus



Szangvinikus



22. §. ÉRZETEK, ÉRZELMEK, ÉRZÉSEK

☒ **Idézd fel!**

1. *Milyen jelentősége van az érzelmeknek az ember életében? Mondj példákat!*
2. *Meg tudod-e fogalmazni, hogy mik az érzelmek, érzések?*

Az ember lát, hall, ízt, hideget, meleget, sima és érdes felületet érzékel. Ugyancsak érzékeli testének a helyzetét a térben, beleértve a fordulást, meghajlást. Ezek az **érzettek**, amelyek az érzékszerveknek (bőr, szem, fül, orr, nyelv, egyensúlyi szerv) köszönhetően jönnek létre.

Az **érzelmek** – az ember környező világgal kapcsolatos lelki élményei.

Az **érzések** – az érzelmeknél stabilabb élmények. Ha a tárgyak vagy jelenségek kielégítik az ember élményeit, akkor benne pozitív érzelmek keletkeznek, ha nem, akkor negatív érzelmek jönnek létre. A pozitív érzelmek javítják a szervezet élettevékenységét, míg a negatívak rontják.

Az ember érzelmi világa sokrétű. Annyi van belőle, ahány helyzetben az egyén találja magát. Az érzelmek jelentős mértékben befolyásolhatják a tanulási folyamatokat, a különböző tevékenységi formákat. Az érzelmek hatására az ember jó és rossz cselekedeteket követhet el.

Te a következőket érezheted:

- elégedettséget (kellemes élmény), ami nem más, mint öröm, boldogság, bizalom...;
- elégedetlenséget (kellemetlen élmény), ami nem más, mint irigység, szomorúság, harag...;
- közönyt a környező világgal szemben;
- egyszerre több érzést.

A kapcsolatteremtés sikere érdekében nagyon fontos annak megtanulása, hogy miként állapíthatók meg a partner élményei az arckifejezése vagy testtartása alapján.

Az ember különféle olyan érzelmi állapotokat (hangulat, szenvedély, indulat) él át, amelyek eltérő módon hatnak ki a tevékenységére és viselkedésére.

A **félelem** nem más, mint a fenyegető vagy ismeretlen veszélyhelyzettel kapcsolatos erős riadalom, nyugtalanság, izgalom. A félelem az embernél stresszt, nyugtalanságot okoz, olykor megbénítja a cselekvőképességet. A legfontosabb az, hogy a félelem ne béníthassa meg a cselekvőképességet.

A **harag** – felháborodás, erős negatív érzelmi állapot, amely a félelemre adott válaszreakcióként jön létre. A harag érzése veszélyhelyzetben természetes jelenség.

A **szenvedély** – erős, stabil érzés, amely a többi érzés fölött dominál, amely a szenvedély tárgyára összpontosítja az ember összes erőfeszítését és törekvését. A szenvedély nagy dolgok, hőstettek, felfedezések elindítója lehet, de sajnos negatív cselekményekben is kifejeződhet.

Az **indulat** – erős, de rövid ideig tartó felindultság. Az ilyen érzelmi állapotot az ember számára fontos élethelyzetek megváltozása váltja ki.

A **hangulat** – viszonylag tartós érzelmi állapot. Lehet vidám és szomorú, élénk hatású és nyomasztó. A hangulattól függően az ember pozitívan vagy negatívan viszonyul a környezetéhez.

KISSZÓTÁR

Érzelmek – lelki élmények, felindultság.

Az ember életében nagyon fontosak az érzések: támogatás; megértés; tisztelet; együttérzés. A veled egykorúaktól eltávolítanak a negatív érzelmek, az apátia, az ellenőrizetlen érzelmek, mint a nevetés hirtelen sírásba való váltása, az ok nélküli állandó harag, ingerlékenység (lásd a 21. mellékletet).

Minden kamasz értékeli a cselekedeteit, viselkedését, saját tapasztalataiból kiindulva összehasonlítja magát más emberekkel. Egyes gyerekeknek a szülők mindent megengednek, indok nélkül dicsérik és nem róják meg őket a nem megfelelő viselkedésért. Az ilyen gyerekek figyelmen kívül hagyják az intő szavakat, beképzeltnek lesznek. Amikor a kamaszok cselekedeteit, viselkedését túlzottan kritizálják, magas követelményeket állítanak velük szembe, ez azt eredményezi, hogy alulbecsülik magukat.

KISSZÓTÁR

Önbecsülés – a képességek, készségek, viselkedés, cselekedetek önmagunk általi értékelésének képessége. Az önbecsülés lehet megfelelő, eltúlzott (beképzeltség), alulértékelt (kishitűség).

A kamaszok gyakran alulbecsülik magukat, s ettől szenvednek. Elégedetlenek a külsejükkel, a környezetükkel, az előmenetelükkel. Annak érdekében, hogy sikeresek legyünk az életben, tudnunk kell, hogy mi a célunk, mire törekszünk, mit szeretünk, mit nem szeretünk, milyen a jellemünk. Ah-

hoz, hogy megérthessük magunkat, időt kell szakítanunk a cselekedeteink elemzésére, viselkedésmódok tanulására. Minden ember megismételhetetlen. Az egyéniségünk megismerése révén tárgyilagosan értékelhetjük magunkat.

☒ **Ne feledd!**

*Az, hogy mit gondolsz magadról, kihat az egész életedre.
Ne izgulj amiatt, amin nem tudsz változtatni!*

PSZICHOLÓGUSI TANÁCS

Vegyél egy papírlapot és tollal oszd kétfelé! Az egyik felére írd fel, mi nem tetszik neked magadban és min nem tudsz változtatni (orr alakja, lábméret)! A másik felén tüntesd fel azt, amit meg tudsz változtatni (hajviselet, testsúly)! Kezd az önértékelést a keresztnévvel! Az ember, aki szereti a keresztnévét és büszke rá, gyakrabban viszonyul pozitívan önmagához és tárgyilagosabb az önértékelése

Az egyik oka a kamaszok kishitűségének a felnőttek és a tanárok részéről megnyilvánuló kritika, valamint a kortársak gúnyolódása. Az igazságos bírálatot meg kell fogadni, és a szerint kell viselkedni. Azok, akik mások sértegetése és megalázása révén akarnak érvényesülni, kisebbségben szenvednek, gyengének érzik magukat.

BÖLCSEK MONDTÁK

Csak a sikereidet, s ne a kudarcaidat tartsd számon!

Dale Carnegie (1888–1955), amerikai író

Érzelmi kultúrára való nevelés

Az érzelmi élmények átélése elengedhetetlenül fontos a kamaszok teljes értékű személyiségfejlődéséhez.

Az **érzelmi kultúra** – a pozitív érzelmek észrevételének és a negatív érzelmek elnyomásának a képessége, ami nem más, mint megismerési tevékenység, a lelki igények fejlesztése, a művészeti alkotások iránti érdeklődés, a humánumon alapuló viselkedés, alkotói tevékenység iránti igény. A személyiség érzelmi kultúrája nem magától fejlődik ki, sok tekintetben függ az érdeklődéstől, a létfeltételektől.

Az érzelmek fejleszthetők, neveléssel kialakíthatók. A művészetek hatására fejlődik ki az érzelmi kultúra és a személyiség alkotókészsége. Az ilyen ember cselekedeteit az erkölcs vezérli, empátiával, azaz együttérzéssel viszonyul másokhoz, felelősségteljesen viselkedik.

Ha megtanulod, hogyan szabályozd az érzelmeidet, akkor elkerülheted a konfliktusokat. Az érzelmek hatása alatt a szervezetben olyan erők mozognak meg, amelyek általában nem mozgósíthatók. Például az öröme való képesség lehetővé teszi, hogy elégedettséget érezzünk azért, ami van, s ne rohanjunk azután, ami nincs. A félelem erőt ad a veszélyhelyzetek elviseléséhez. Amikor az ember haragszik, akkor olyan kellemetlen dolgokat mond, amit később megbán. A környezete ritkán tanúsít megértést az olyan ember iránt, aki szabad utat enged érzelmeinek, s ez még akkor is így van, ha történetesen igaza van.

BÖLCSEK MONDTÁK

Az ismert pedagógus, K. Usinszkij (1824–1870) úgy vélte, az embert inkább az érzései, mintsem a gondolatai teszik emberré. Az ember viselkedése nem más, mint lelkének a tükre – mutatott rá.

Kellemesebb az olyan kamasszal való társalgás, aki céltudatos, irányítani tudja az érzelmeit és tiszteletben tartja mások érzéseit. Ezt a viselkedésformát egész életen át tanulni kell.

? Feladatok

1. Mik az érzetek, érzelmek és érzések?
2. Milyen érzések és érzelmek teszik az életet örömtelivé és boldoggá?
3. Milyen érzések akadályozzák az embert abban, hogy egészséges és boldog legyen?



1. Szükség van-e a te korodban arra, hogy figyelj az érzéskultúrára való nevelésre?
2. Hogyan viszonyulsz ahhoz az emberhez, aki a „Ne kritizálj, ne ítéld, ne panaszkodj!” elve vezérel?
3. Javasolj olyan módszereket, amelyekkel gyorsan javíthatod a közérzeted!
4. Gondolkodj el azon, hogy milyen érzéseidet kell ellenőrizned! Miért?
5. Hogyan reagál szerinted a jóindulatú és az agresszív ember a következő élethelyzetekre:

- *zsúfolt buszon a lábára léptek;*
- *az osztálytárs gúnyolódik;*
- *megtiltották neki a számítógépes játékokat?*

🌸 Élethelyzet

Jancsi új nadrágban jött az iskolába. Amikor leült a székére, érezte, hogy a nadrágja odatapadt. Az osztálytársai „megtréfálták” – a székére rágógumit tettek.

A véleményed szerint hogyan alakulhat az esettel kapcsolatos helyzet? Miért? Te hogyan reagálnál?

23. §. A SERDÜLŐKORÚAK LELKI KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGA

Érzelmi egyensúly

Ismeretes, hogy a lelki kiegyensúlyozottság a hosszú és aktív élet titka. Ezért számodra is nagyon fontos, hogy megértsd az érzéseidet, tisztában legyél magaddal, az **énedd**del. Mutasd ki az érzelmeidet nyíltan, őszintén. Jusson eszedbe, hogy az érzelmek, érzések elfojtása betegséget (depressziót, agressziót) okozhat. Tanulj meg megbocsátani, bocsánatot kérni, légy türelmes, ne összpontosítsd figyelmed a sértettségedre, ne irigykedj!

BÖLCSEK MONDTÁK

Miért van az, hogy az irigy emberek mindig elégedetlenek valamivel? Azért, mert nemcsak a saját sikertelenségük, hanem mások sikerei is elkeserítik őket.

A. Maarri (973–1057), arab költő gondolkodó

A lelki egyensúly hiánya kisebbségi érzést okozhat. Az ilyen emberek nem tudják túltenni magukat a testi, pszichikai vagy morális kisebbségi érzéseken. A viselkedésüket annak a célnak rendelik alá, hogy maguknak és mindenkinek bebizonyítsák, hogy „másoknál nem rosszabbak”. Ennek folytán egoizmus, azaz önzés és önteltség alakulhat ki. Az egoizmus akadályozza az érzelmek őszinte megnyilvánulását. Az egoista embereknek nehéz megteremteniük a lelki egyensúlyukat (lásd a 16. mellékletet).

KISSZÓTÁR

Egoizmus (lat. *ego* – én) – a társadalom és a többi ember érdekeinek figyelmen kívül hagyása a saját érdekek előtérbe helyezése miatt.

Minden kezdet nehéz. Mégse halogasd, azonnal, már ma láss hozzá hibáid kijavításához. A „holnap” szó a határozatlan embereknek van kitalálva. A népi mondás azt tartja, hogy mindenki a maga szerencséjének a kovácsa. A maga boldogtalanságáénak is – tehetjük hozzá. Tanulj meg másként élni. Tegyel határozott lépést saját hiányosságaid kiküszöbölése felé.

A lelki kiegyensúlyozottság ismérvei

- Hiszed, hogy egyedi és megismételhetetlen vagy.
- Saját életprogramod van és hiszed, hogy eléred a célod.
- Boldog vagy, mert olyannak fogadnak el, amilyen vagy.
- Támogatnak, amikor nem sikerül valami, örülnek a sikereidnek.
- Szeretnek és minden helyzetben megértenek.

A **kiegyensúlyozott ember** magabiztos, jól kommunikál, konstruktív konfliktusmegoldó, kontrollálja az érzéseit és érzelmeit. Ha mindenki kiegyensúlyozott lenne, akkor az élet örömteli és gondtalan lenne. Ennek elérése azonban nem tűnik könnyűnek.

Az egyensúlyt könnyebb megtartani, ha van, mint visszaállítani:

- szülői törődés a kamasz gyerek problémáival, családon belüli kölcsönös egyetértés;
- pozitív érzelmek, jó hangulat, az alkotókészségek kibontakoztatása. Azonban a körülmények nem mindig alakulnak kedvezően. Ilyenkor az egyensúly megtartásában segít a fi-

zikai munka, a testedzés. Ez javítja az agyi vérkeringést, és jó hangulatot teremt;

- kitartás a tanulásban, jó előmenetel. A tanulással kapcsolatos nehézségek, a közösségben uralkodó rossz légkör nem használ a lelki egyensúlynak;
- magabiztosság, önkontroll, akarat.

PSZICHOLÓGUSI TANÁCSOK

Fejleszd a humorérzéked! Ez segít abban, hogy mulatságosnak találj olyasmit is, ami látszólag nem az. A humor, a magunkon való viccelődés az egészség forrása. A humorérzék erősebbé teszi az embert az élet nehézségeivel szemben.

Mosolyogj! A mosoly semmibe nem kerül, de sokat nyújt. Gazdagítja azokat, akiknek szól, és nem vesz el semmit attól, aki mosolyog. A mosoly egy pillanat műve, ám hosszú időre, sokszor örökre megmarad az emlékezetben. A boldogság, jóindulat érzetét kelti, még a hivatalos kapcsolatokban is. A mosoly – a barátoknak szóló jelszó.

? Feladatok

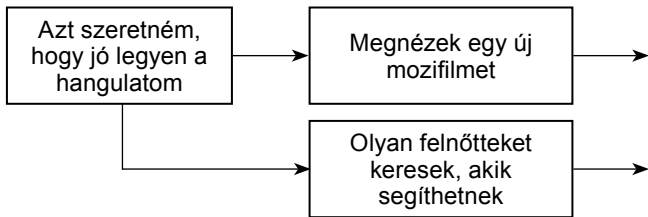
1. Mikor érzi az ember, hogy érzelmileg és lelkileg kiegyensúlyozott?
2. Mit okoz az érzelmi és lelki egyensúly hiánya?
3. Nevezd meg a lelki kiegyensúlyozottság ismérveit!



1. Kiegyensúlyozottnak tartod-e magad? Feleletedet indokold meg!
2. Adj a barátaidnak tanácsot arra vonatkozóan, hogy miként tarthatják meg lelki egyensúlyukat!
3. Szerinted milyen az erős akaratú ember?

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Jó hangulat (lásd a 3. mellékletet)



◆ Kíváncsiaknak

Janusz Korczak (1878–1942), a híres lengyel pedagógus a következő szabályok betartását javasolta tanítványainak:

1. Ha nehéz megjavulnod, akkor ne azonnal, hanem fokozatosan javulj meg!
2. Először a legegyszerűbb hiányosságodat küszöböld ki!
3. Ne keseredj el, ha sokáig nem jelentkezik a kívánt eredmény!
4. Ne a legkönnyebb feladatokat válaszd!
4. Mértékletesen örülj az eredményeidnek! Folytasd a jó tulajdonságaid és hiányosságaid megismerését!

24. §. KONFLIKTUSOK ÉS EGÉSZSÉG

A 6.osztályban megtanultad, hogy a konfliktus nem más, mint érdekellentét és az ellentétes érdekek ütközése.

☒ **Idézd fel!**

1. A konfliktusok milyen típusait ismered?
2. Milyen érzéseket keltenek az emberben az építő és romboló jellegű, valamint stabilizációs konfliktusok?
3. Lehetséges-e konfliktusmentes élet?

Konfliktusok kialakulhatnak objektív okokból: gazdasági és politikai válság, szociális instabilitás, embercsoportok, államok egymással ellentétes álláspontja miatt. Az olyan ember, aki nem tud kommunikálni, nem képes elemezni viselkedését, csak a saját érdekeit tartja szem előtt, nem egyeztetni másokkal a kívánságait és lehetőségeit, konfliktushelyzeteket gerjeszt.

Tanuld meg, hogyan tudod építő módon megoldani a problémáidat! A kommunikációs készségek fejlesztése jobbra, örömtelivé, boldogabbá teszi mind a te, mind a barátaid életét.

Konfliktushelyzetek gyakran kialakulhatnak, és nem mindig toleráns módon oldódnak meg. Gondold át a viselkedésed, tanuld meg ellenőrizni azt, gyűjts élettapasztalatokat. Ha sikerrel jársz, akkor bármilyen konfliktusból méltósággal kerülhetsz ki.

BÖLCSEK MONDTÁK

Az életben egyetlen módja van annak, hogy diadalt arassunk a vitában – ha elkerüljük azt.

Dale Carnegie

Valószínűleg érdekes lesz számodra, hogy megtudd, miként kerülheted el a konfliktusokat és hogyan kommunikálhatsz sikerrel.

☒ **Ne feledd!**

A konfliktus sok hasznos energiát elszív.

Bármely konfliktus a következő stádiumokon megy át:

- 1) kezdet – a probléma megjelenése, az érdekek ütközése;
- 2) a konfliktus felismerése – a résztvevők egyike kényelmetlenül érzi magát;
- 3) szembenállás – a saját érdekek melletti kiállás;
- 4) eskaláció – a felek nyíltan közlik az álláspontjukat és követeléseiket, de nem mindig tudják felmérni a konfliktus következményeit;
- 6) befejeződés – a konfliktus megoldódik vagy a felek számára érdektelenné válik a probléma.

KISSZÓTÁR

Eskaláció (lat. *scalae* – lépcső) – valamely jelenségnek a fokozatos növekedése, erősödése.

Opponens (lat. *opponens* – szembe állító) – a vitában az ellenkező álláspontot képviselő fél.

Ismeretes, hogy a konfliktusoknak kedvező funkciójuk is lehet. De nem szabad elfelejteni, hogy a konfliktus építő jellegű megoldása a 2. stádiumban lehetséges, a 3. stádiumban a felek még kompromisszumra juthatnak, a 4. stádiumban már nagyon nehéz a megoldás megtalálása. Éppen ezért tanulj a konfliktuskezelést, tökéletesítsd a viselkedésed és kommunikációs képességeidet.

Ha konfliktushelyzetbe kerültél, akkor cselekedj az alábbiak szerint:

1. lépés. Az érzelmek ellenőrzése

Javasold opponensednek, hogy kontrollálja érzelmeit.

– *Nem fogunk vitatkozni.*

- *Üljünk le, beszéljük meg a dolgot!*
- *Ne félj, nem vagyok szörnyeteg, érzékeny ember vagyok.*

2. lépés. A kétségek eloszlatása, a konfliktus tárgyának kiiktatása

Hallgasd meg a kifogásokat, ne szakítsd félbe opponensed, csak pontosíts, ha szükséges, ne összpontosítsd a figyelmed az opponens kijelentéseire. Ezt követően kérd meg, hogy hallgasson meg téged, de ne mentegetőzz és ne törekedj vezető szerepre, ne sértegeds opponensed!

3. lépés. Javaslatok, szankciók

Mindketten figyeljetelek a lényegre, ne összpontosítsátok figyelmeteket az apró tényekre. Keressétek a kompromisszumot! Tudd felismerni a hiányosságaidat, és tudj idejében elnézést kérni!

4. lépés. Megoldás

Ne húzd el a megbeszélést! Javasolj megoldási módokat a vitát illetően, tekintsd át a lehetséges következményeket! Válasszátok ki azt, ami mindkettőtöknek megfelel! Jelöljétek meg a feltételek teljesítésének vagy a megbeszéléshez történő visszatérésnek a határidejét!

5. lépés. Az együttműködés jelentőségének felvetése

Emeld ki a konfliktus kedvező megoldásának jelentőségét.

- *Meglepett, hogy ilyen gyorsan sikerült mindent megoldanunk.*
- *Kellemes a kapcsolatba kerülés ilyen toleráns, gyakorlatias emberrel.*
- *Örülök, hogy megértettük egymást. Valódi barát vagy.*

Konfliktushelyzet kialakulásakor válaszd ki a legmegfelelőbb viselkedésformát (együttműködést, kompromisszumot). Ebben az esetben a konfliktusok a fejlődésedet fogják segíteni, s nem az egészségedet károsítani.

Viselkedéstípusok konfliktusok esetén **(K. Thomas nyomán)**

Konkurencia – a saját érdekek érvényesítése mások rovására.

Miki jobban fut nálam, de mindent elkövetek, hogy ne ő, hanem én utazzam el a versenyre.

Alkalmazkodás – a saját érdekek feláldozása mások javára.

Második alkalommal nézek meg egy kalandfilmet, mert az apám arra kért, hogy segítek neki.

Kompromisszum – engedmény megtétele a kölcsönös kapcsolat javítása érdekében.

Áadtam a labdarúgó mérkőzésre szóló jegyemet a testvéremnek, hogy meg ne haragudjon rám.

A konfliktus félretevése – a konfliktus megoldására vagy kapcsolatok megszakítására, vagy a kitűzött cél elérésére való törekvés hiánya.

Azt tesznek, amit akarnak, nekem mindegy.

Együttműködés – a konfliktusban álló felek olyan alternatív megoldást találnak, amely mindenki számára kielégitő.

Készítsünk közösen projektet Mindannyian tehetségek vagyunk címmel.

BÖLCSEK MONDTÁK

Hibázni – emberi dolog, megbocsátani – isteni dolog
Alexandr Pope (1688–1744) angol költő

Az életedben előfordulnak konfliktusok, amelyek közül egyeseket gyorsan meg tudsz oldani, míg mások megoldásához alaposan fel kell készülni. Ezekre az esetekre jelölj ki megfelelő időt. Akkor, ha kételkedsz az igazadban, érdemes az opponens helyébe képzelni magad, hogy megérthesd sértődésének az okát, a veled szemben emelt kifogásait. A hibáid beismerése nem könnyű, de tudnod kell idejében bocsánatot kérned, ha a konfliktus a te közönyöd, durvaságod vagy makacsságod miatt alakult ki.

A konfliktust meg kell oldani, és arra törekedni, hogy mindenképp győztesként kerüljünk ki belőle.

Mit akarsz jobban: hogy kiderüljön az igazság vagy hogy boldog légy?

A konfliktus az élet szempontjából olyan, mint fagylaltra a forró szirup – kissé megolvasztja, de az ízét javítja.

☒ **Ne feledd!**

Olyan viselkedésformát válassz, amely a legmegfelelőbb az adott helyzetben!

A konfliktus-megoldási képesség megléte – az érett személyiség ismérve.

PSZICHOLÓGUSI TANÁCSOK

Ha jó személyes kapcsolatokat szeretnél, akkor állandóan fejleszd konfliktuskezelő képességed.

1. Tanuld meg átalakítani a problémát.

Helyzet

Apa a lányának: „Sokáig válogatod a ruháidat és túl sok időt töltesz a tükör előtt.”

Lány: „Meg kell gondolnom a döntéseimet. Jó lesz, ha majd a barátaimat is így választom meg.”

2. Tanuld, hogyan háríthatod el a konfliktusokat!

Helyzet

Anya: „Miért jöttél ilyen későn haza?”

*Fü: „Igen, valóban nagyon későre jár. Nehéz volt a vára-
kozás? Én még jobban idegeskedtem volna.”*

Helyzet

Apa: „Miért kaptál ilyen rossz jegyet?”

*Lány: „Nagyon bánt és nagyon szégyellem magam a rossz
jegy miatt.”*

A konfliktusok – az élet hajtómotorja. Ha az elégedetlenség, riadalom, idegesség, hisztéria, stressz beárnyékolja az életet, s ez nemcsak a lelki egészséget rombolja, hanem az egészséget általában.

Soha ne vegyél részt divatról, ételekről, hírességekről szóló „ízlésvitákban”. Ezek olyan viták, amelyekben nem születhet igazság, mivel mindenki kitart a saját álláspontja mellett, miközben a baráti kapcsolatok kárt szenvednek.

? Feladatok

1. Mi okozhat konfliktusokat?

2. Minden konfliktushelyzetnek 5 lehetséges fejlődési stádiuma van. Nevezd meg ezeket!

3. A viselkedés mely formáit (konkurencia, kompromisszum) alkalmazod konfliktusok megoldása esetén?



1. Szerinted mit jelent: „felnőttként viselkedik a konfliktusok megoldása során”?

2. Hogyan sikerül kikerülni a konfliktusokból?



Élethelyzetek

1. *Lili kényelmetlenül érzi magát Gergő társaságában, mivel állandóan gúnyolódik vele. Mindketten jól rajzolnak, ezért a falújság elkészítésével bízták meg őket.*

Mit kellene tanácsolni Lilinek? Vázzolj fel néhány konfliktus-megoldó lépést!

2. A tanuló egyszer megkérdezte a tanárát:

– *Ha megütnek, mit tegyek?*

A tanár azt válaszolta:

– *Ha a fáról letörik egy gally és megüt téged, mit fogsz tenni?*

A tanuló válasza:

– *Mit teszek? Semmit. Véletlen egybeesésről van szó, hiszen pont akkor voltam a fa alatt, amikor letört az ága.*

A tanár erre a következőt tanácsolta:

– *Igen, helyes a döntésed. Valakinek elborult az agya és megütött téged. Mint a gally. Ne dühítsd magad emiatt. Nyugodtan folytasd az utad.*

Egyetértesz-e a tanár tanácsával? Magyarázd meg a véleményed!

25. §. STRESSZ ÉS EGÉSZSÉG

Ma már nincs olyan ember, aki ne hallott volna a stresszről barátoktól, ismerősöktől, a televízióból, rádióból.

KISSZÓTÁR

Stressz (ang. stress – nyomás, feszültség) – a szervezet általános reakciója a szervezet belső vagy külső közegének bármilyen változására, amellyel mozgósítja a védekezés erőit.

Minden élőlényre jellemző a stressz. Azonban legfeltűnőbb az embernél nyilvánul meg, mert az ember mindelelőtt társadalmi lény. A stressznek a szervezetre nézve általában véve negatív következményei vannak, ugyanakkor bizonyos fokú érzelmi, élettani megterhelésre szüksége van az embernek (lásd a 22. mellékletet).

A stressz eustresszel vagy distresszel végződhet:

1. **Eustressz** – hasznos stressz, amely ösztönzi a szervezet védekező mechanizmusait. Az ember alkalmazkodik, vagyis adaptálódik a természeti környezethez, a társadalomhoz. A stressznek ez a típusa elengedhetetlen feltétele az emberi fejlődésnek. „Stressz nélkül nincsen élet” – hangoztatta Selye János, a stresszelmélet megalkotója (1936).

2. **Distressz** – káros stressz, amely kimeríti a szervezet védekező erőtartalékait, rombolja védőmechanizmusait. Az ember elveszti a nehézségek legyőzésének, a veszélyek elhárításának képességét. A tartós stressz betegséget idézhet elő. Például a vizsgához készülő tanuló annyira izgul, hogy mindent elfelejt, amit tudott.

A stressz elhárításának módszerei

Az utóbbi időben a gyerekek mind gyakrabban kerülnek stresszhelyzetbe az iskolában és otthon egyaránt. Ez különösen a kamaszkorban veszélyes, mivel a nemi érés során a belsőelválasztású mirigyek fokozott mértékben működnek.

A gyermekeknél a stressz neurózist idézhet elő. Például az információáramlás növekedése, a számítógépes játékok túlterhelik az agyat, s ennek következtében „információs” stressz alakul ki.

Idézd fel, mikor éltél át stresszt! Érzékeled-e valamikor magadon a stressz tüneteit?

A stressz tünetei:

- hamar bekövetkező fáradtság;
- nehéz a figyelem összpontosítása, romlik a tananyag elsajátításának sebessége és minősége;
- elégedetlenség az elvégzett munkával;
- ok nélküli ingerültség, agresszió, nyomottság;
- rossz hangulat;
- álmoság, de nehéz elalvás;
- gyakori fejfájás.

A stressz a következő módszerekkel hatékonyan leküzdhető:

- az érzelmek ellenőrzésével, pozitív gondolkodással;
- relaxációval, autogén tréninggel;
- tornagyakorlatokkal, mozgással (futás, úszás, gyaloglás, friss levegőn való, mozgással párosuló játékok, tánc);
- testedzéssel. Ezzel nem csak a test, hanem az érzelmek is fejleszthetők.

Ha úgy gondolod, hogy önállóan nem tudod leküzdeni a stresszt, akkor segítségért fordulj pszichológushoz, pszichoterapeuta orvoshoz. A szakember előírja a megfelelő gyógyymódot.

KISSZÓTÁR

Relaxáció (lat. *relaxatio* – ellazulás) – fokozatos visszatérés az egyensúlyi állapothoz.

„Elsősegély” stressz esetén.

A helyzetnek megfelelő döntés meghozatalához meg kell nyugodni, le kell higgadni. Például 3–4 mély lélegzetet kell venni; orron át mély belégzést kell végezni, vissza kell tartani a levegőt néhány másodpercre, majd a szájon át lassan ki kell lélegezni; visszafelé számolás tíztől (10, 9, 8, ...); a válasz vagy valamilyen cselekmény végrehajtása előtt belégzés közben észrevétlenül össze kell szorítani, kilégzéskor kiengedni az öklöket. Jobb várni a válasszal, mintsem később megbánni azt, hogy forró fejjel mit mondtunk (a stressz leküzdéséhez alkalmazd a 20. mellékletben olvasható tanácsokat).

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint a Föld lakossága 85%-ának vannak neurózisos tünetei.

A neurózis – stressz következtében fellépő idegrendszeri betegség.

Egyedül te tudsz dönteni arról, hogy teljes értékű életet élj, hogy optimista légy. Mindannyiunknak arra van ugyanis szükségünk, hogy energikus, vidám, optimista emberek vegyenek bennünket körül. A cinikus, depressziós, ideges és pesszimista embereket igyekszünk elkerülni. Ha nem tudod megváltoztatni a körülményeket, akkor változtasd meg a hozzájuk való viszonyodat!

Ne feledd!

A stressz ellen legjobban véd:

- *a mozgás. Semlegesíti az összes „stresszhormont”, megszünteti a félelmet, haragot, aggodalmat. A mozgás – szépség és egészség;*

● a pozitív gondolkodás. A negatív gondolatok rombolják a pszichikumot, nyugtalanságot és félelmet keltenek, megszüntetik az akaratot, akadályozzák a megfelelő döntés meghozatalát. A pozitív gondolkodás segít a helyzet urává válni.

PSZICHOLÓGUSI TANÁCSOK

Gyakorold a pozitív gondolkodást (10. táblázat)!

Ismételj többször fennhangon valamilyen pozitív tartalmú állítást! Ez biztosan működni fog, segít megőrizni az önuralmad nehéz helyzetekben.

10. táblázat

Negatív gondolatok	Pozitív gondolatok
Nem fog sikerülni a tollbamondás	Figyelmes leszek, minden tőlem telhetőt megteszek
A szüleim szidni fognak, nem akarom látni őket	Igen, hibáztam, de tudom, hogy ezt miként hozhatom helyre. Jó felelősségteljesnek lenni
Buta vagyok	Sikeres vagyok
Nem tudom megcsinálni	Soha nem idegeskedem
Reménytelen a helyzetem	Optimizmussal tekintek a világra
Minden hiábavaló	Még egyszer meg kell próbálnom

Egyes kamaszok dohányzással, alkohollal vagy droggal igyekeznek leküzdeni a stresszt. Helyesen teszik-e (11. táblázat)?

Stressz elleni módszerek	Eredmény
Alkoholfogyasztás hangulatjavítás céljából	A hangulat javul, de a problémák maradnak, s idővel az alkoholizmus szív- és májbetegséget okoz, lerombolja a személyiséget
A csokoládé- és édeségszfogyasztás energiát ad	Rohamosan csökken a vércukorszint, apátia és ingerültség jelenik meg. A túlzott édeségszfogyasztás elhízást okoz, rongálja a fogakat
A kávé és erős tea fogyasztása időlegesen élénkít	Idővel alvászavarok, gyors szívverés, vérnyomás-emelkedés jelentkezik
Egy cigaretta elszívása élénkít, energikussá tesz	A dohányzás károsítja a fogakat, vérkeringési, légzési és alvászavarokat, rákhoz és szívbetegségekhez vezet
Nyugtató pirulák szedése a feszültség és idegesség megszüntetése céljából	Az orvosi felügyelet nélküli gyógyszeresedés alvászavart, gyengeséget, depressziót, idővel függést okoz
Kábítószeres és toxikus anyagok fogyasztása hangulatjavítás céljából	Az ember gyorsan a káros szokás rabjává válik, és állandóan növelnie kell a dózist. Ezzel az életét kockáztatja

Ragyognak a csillagok. Ragyogóan süt a nap... Esik az eső... Tombol az orkán... Nem kell nyögni! Nem kell megtörni! Élni kell tovább!

◆ **Tények**

- A világon a depresszió lett a fő oka a munkahelytől való távolmaradásnak és a munkaképesség elvesztéséhez vezető betegségeknek.
- A világon az öngyilkosságok 60%-át depresszióban szenvedők követik el.

Már tudod, hogy az élet tele van stresszel és vannak benne embert próbáló helyzetek. Hogy ezeket szerencsésen túlélhessük, fokozni kell stresszálló képességünket. Minden embernek van természetes ellenálló képessége, amely állandó gyakorlással fejleszthető. Nem szabad elfelejteni, hogy annak, aki egészséges életmódot folytat, jobb az esélye a sikeres jövőt illetően

KISSZÓTÁR

Depresszió – negatív érzelmekkel és levertséggel járó betegség. A depresszióban szenvedő emberek magányra vágnak és gátolt a mozgási és pszichikai tevékenységük.

☑ **Ne feledd!**

Az egészséges életmód – egyenes út az egészséghez.

? **Feladatok**

1. Mi a stressz? Lehet-e hasznos a stressz?
2. Milyen kárt okozhat a stressz az embernek?
3. Nevezd meg a stressz tüneteit!
4. Hogyan előzhető meg a stressz?
5. Milyen módszereket alkalmazol vagy szeretnél alkalmazni a stresszállóságod fokozására?
6. Leküzdhető-e a stressz dohányzással, alkoholfogyasztással, drogokkal?



1. Gondold át, és jegyezd le a füzetedben, hogy naponta milyen feszültségekkel kell megbirkóznod!
2. Elemezd az általad kitöltött táblázatot, amelyben a stressz okait tüntetted fel! Mindegyik ok mellé írd egy 5-ös skála szerinti jegyet (az 5-ös a legmagasabb, az 1-es a legalacsonyabb fokú stresszhelyzet)!
3. Beszélj meg a szüleiddel munkád eredményeit! Különböző színekkel jelöld azokat a stresszokokat, amelyeket te magad vagy a szüleiddel együtt ki tudsz küszöbölni!

6. SZ. GYAKORLATI MUNKA

Konfliktusmegoldási módszerek

1. Válaszolj barátod levelére, figyelembe véve ismereteket a lelki egyensúly helyreállításáról és megőrzéséről; a stressz egészségre gyakorolt hatásáról; a konfliktushelyzetek helyes megoldásáról!

Kedves barátom!

Azért írok Neked, mert el vagyok keseredve. Az utóbbi időben megromlott a kapcsolatom több osztálytársammal. Sokszor keveredek vitába velük apróságok miatt. Állandóan „cikiznek” engem, nem hajlandóak megértést tanúsítani irántam. A szünetekben úgy teszek, mintha nagyon el lennék foglalva.

Leromlott a tanulmányi előmenetelem, rosszabb lett a tanárokhöz való viszonyom. A szüleimnek erről nem akarok beszélni, mert nem akarom elkeseríteni az anyámat. Sokat dolgozik, este későn jön haza, s akkor még ott vannak az én problémáim.

Arra kérlek, adj tanácsot, mitévő legyek. Hogyan kerülhetnék ki ebből a helyzetből? Segítségedet hálásan megköszönöm.

Barátod

2. Modellezz egy kellemetlen helyzetet, amely végül kedvező, sőt humoros megoldással zárul!

- Magadra öntötted a reggelinél a teát, miközben már így is késésben vagy az iskolából...
- A szünetben a folyosón rád esett az egyik osztálytársad...
- Az óra előtt vetted észre, hogy otthon felejtetted a füzetet a házi feladattal, aminek hatása lesz az éves tantárgyi értékelésre...
- Igaztalanul vádoltak meg hazugsággal...

3. Vonnj le következtetést arra vonatkozóan, hogy számodra melyik konfliktusmegoldási módszer a legmegfelelőbb!

◆ **Kíváncsiaknak**

Az autogén tréning – a lelki egyensúly helyreállítására irányuló aktív pszichoterápiás, pszichohigiénés, egyúttal megelőző módszer.

Az autogén tréning jó módszer az idegi-érzelmi feszültség levezetésére, a stressz betegségeket előidéző hatásának kivédésére. Az ember önállóan tudja javítani érzelmi-pszichikai állapotát. Ez az egyik legelterjedtebb önszabályozási módszer.

A rendszeres autogén tréning segít az ellazulásban, a stresszhatás megszüntetésében, teljes értékű pihenést biztosít. Ezáltal javítható az akaraterő, a gondolkodás, a figyelem-összpontosítás, stresszálló képesség.

ELLENŐRIZD MAGAD

Válaszd ki a helyes választ!

1. Gondoskodniuk kell-e az embereknek a lelki egyensúlyukról?
 - a) Igen;
 - b) nem;
 - c) a helyzettől függ.
2. Késő-e a memória, a figyelemösszpontosító és alkotói képességek fejlesztése a 7. osztályban?
 - a) Igen;
 - b) nem;
3. A stressz – betegség.
 - a) Igen;
 - b) nem.
4. Hogyan fejlesztetted a figyelemösszpontosító képességedet?
5. Milyen memóriafajtákat ismersz? Nevezd meg ezeket!
6. Nevezd meg azokat a feltételeket, amelyek segítik a kamaszok lelki fejlődését!
7. Mi segíthet az embernek abban, hogy megőrizze önuralmát rendkívüli helyzetben?
8. Nevezd meg a stressz tüneteit! Közülük melyekkel találkozottál már?
9. A stressz leküzdésének milyen módszereit ismeritek?
10. Állapítsd meg, milyen kölcsönös kapcsolat áll fenn az érzelmek és konfliktusok között?
11. Magyarázd meg a következő pszichológusi tanács lényegét: „Nem kerülsz konfliktushelyzetekbe, ha megtanulod tisztelni magadat.”
12. Fogalmazz meg öt tanácsot az osztálytársad számára, amelyek segítenek neki abban, hogy lelkileg kiegyensúlyozott legyen!

1. melléklet

Egészségügyi naptár

Annak érdekében, hogy megvalósíthassuk a terveinket, álmainkat az életben, állandóan törődnünk kell az egészségünkkel, megóvására, erősítésére kell törekednünk. Tudnunk kell, hogy a betegséget megelőzni sokkal könnyebb, mint kezelni. Semmi különös nincs abban, hogy a naptárakban az év több napja emlékeztet az egészség fontosságára.

Szeptember 8. – a testgyakorlás és a sport napja

A testgyakorlás vagy torna, továbbá a sport javítja az egészségi állapotot, fejleszti a testi, szellemi, erkölcsi és szellemi képességeket és akaraterőt. Ukrajnában régtől fogva rendeznek az egészség megóvását szolgáló játékokat, kórustalálkozókat, szerepjátékokat, amelyek az ukrán nép humanizmusát tükrözik.

Ezen a napon rendezhető labdarúgó bajnokság, tenisz-verseny, kézilabda rangadó, népi játékok, a kozákságot idéző vívóbajnokság a tanulók körében.

Október 28. – a mentőszolgálatok napja

Ezen a napon ünneplik szakmai napjukat a legférfiasabb foglalkozást űző emberek, akik sokszor életük kockáztatásával mentik a katasztrófák, természeti csapások károsultjait. Mentőszolgálat tagja csak edzett, egészséges, komoly egészségügyi, műszaki tudással rendelkező, hegymászásban, bújárkodásban, ejtőernyős ugrásban jártas emberek lehetnek.

Ha mentős vagy katasztrófaelhárító szeretnél lenni, akkor edzd magad, komolyan tanuld a különböző tantárgyakat.

A mentőszolgálatok közelebből történő megismerése érdekében találkozókot kell szervezni a szakma képviselőivel.

November 15. – dohányzás elleni világnap

Ennek a napnak a rendezvényeit nemzetközi civilszervezetek és a Rákellenes Liga szervezi.

A népi bölcsesség az tartja: „Hogy ne kelljen leszoknod a dohányzástól, rá se szokj!”. Az orvostársadalom, a közvélemény nyugtalansággal szemléli a gyerekkorúak és fiatalok dohányzástát. Emberek ezrei halnak meg tüdőrákban, szív-érrendszeri betegségben, szívinfarktusban és agyvérzésben a dohányzás miatt.

Jól tennéd, ha te is rendszeresen felhívnád osztálytársaid, barátaid figyelmét az aktív és passzív dohányzás veszélyeire, emlékeztetve őket arra, hogy a dohányosok erősen kockáztatják, hogy tüdőrákban, gyomorfekélyben, krónikus hörghurutban, hipertóniában, diabéteszben betegednek meg.

November 16. – a tolerancia világnapja

Az ENSZ oktatási, tudományos és kulturális szervezete, az UNESCO 1995-ös közgyűlésén nyilatkozatot fogadott el a tolerancia elveiről, s november 16-át a tolerancia világnapjává nyilvánította. A kölcsönös megértés, türelem, a párbeszéd és egyetértés nem csak a politikai pártok viselkedését és cselekedeteit kell hogy meghatározza, hanem az egyes embercsoportokét, egyénekét is.

Hogyan tartható meg a tolerancia világnapja? Mindenekelőtt figyeld meg az ismerőseidet, osztálytársaidat, barátaidat! Vajon minden esetben toleránsak, elfogadók mások véleményével szemben? Mindig tiszteletben tartják a többiek álláspontját? Mindig megértéssel viszonyulnak társaik

problémáihoz? Előfordulhat, hogy van olyan osztálytársad, akit a többiek gyakran gúnyolnak, sértegetnek. Gondolkozz el azon, hogyan vethetnél véget ennek az állapotnak! Ezek a kérdések szerepelhetnek a Tolerancia címmel tartott osztályvita napirendjén.

December 1. – az AIDS elleni küzdelem világnapja

Az orvosokat és bolygónk közvéleményét erősen aggasztja az AIDS terjedése. A lakosságnak az AIDS és a nemi úton terjedő betegségek megelőzéséről való felvilágosítása érdekében az Egészségügyi Világszervezet, a WHO 1988-ban december 1-jét az AIDS elleni küzdelem világnapjává nyilvánította.

Folytassatok az osztálytársaitokkal, barátaitokkal felvilágosító beszélgetést a HIV/AIDS terjedéséről, rámutatva a fertőzés okaira és következményeire. Fejtsd ki a véleményed a kérdésről, és vitasd meg a betegséggel kapcsolatban terjedő tévhiteket, előítéleteket a fertőzötteket és betegeket illetően.

Április 7. – egészségügyi világnap

Az „összezsugorodott” világban, amelyben minden mindennel összefügg, a betegségek a határokra fittyet hányva gyors ütemben terjednek. Ám abból kiindulva, hogy mindannyian felelősséget viselünk embertársainkért, az egészségvédelem kérdéseiben nemzetközi együttműködésre van szükség. Az egészségvédelemmel kapcsolatos biztonságpolitikai kérdésekkel az Egészségügyi Világszervezet (angol rövidítéssel: WHO) foglalkozik.

Egészségkultúrára, egészséges életmódra való neveléssel javítható a helyzet. Az egészséges életmód legjobb népszerűsítése az, ha ezt maguk a kamaszkorúak teszik. Te

is kezdeményezője lehetsz olyan rendezvényeknek, közte rajzversenynek, fogalmazásírási és plakátkészítési vetélkedőnek, amelynek címe ez lehet: Az egészség – a legnagyobb érték.

Május 15. – a család világnapja

Manapság az egész világon időszerűvé vált a családi kapcsolatok megerősítésének kérdése. Az emberek ugyanis felismerték, hogy az erős, egészséges, összetartó család a társadalom és az állam alapja.

Ukrajna alkotmánya 51–52. cikkelye kimondja, hogy a szülőknek kötelességük gyermekeik felnőtt korukig történő eltartása, a felnőttkorú gyermekeknek pedig a munkaképtelen szülőkről való gondoskodás.

A család világnapján osztálytársaidal együtt vitasd meg a gyerekek és szüleik közötti kapcsolatok kérdését, adj tanácsot társaidnak arra vonatkozóan, miként javíthatják a hozzátartozóikhoz fűződő viszonyukat. Feltétlenül gondold ki valamilyen meglepetést családotd számára, például készíts a többi családtagnak vacsorát, ajándékozd meg őket, és legyen együtt a család.

Május 31. – dohányfüstmentes világnap

Minden felvilágosult ember tudja, hogy a dohányzás sok betegség okozója. Az orvosok világszerte aggódnak a tüdőrákos esetek – különösen a fiatalabb nemzedékek, közte a lányok körében történő – megszaporodása miatt. Az Egészségügyi Világszervezet az emberek egészségének védelme érdekében május 31-ét dohányfüstmentes világnappá nyilvánította.

Mondd el a barátaidnak, osztálytársaidnak, hogy a dohányzás – betegség. Ezt a betegséget a nikotinfüggés kiala-

kulása idézi elő. A barátaiddal, tanáraiddal szervezz akciót Dohányzás nélküli nap címmel. Készíts falíújságot, plakátot, tarts kielőadást, szervezz színielőadást ebben a témakörben.

2. melléklet

A döntéshozatal állomásai

12. táblázat

A döntéshozatal szakaszai	A döntéshozatal lépései
1. szakasz. Tudásunk fejlesztése A tanárod közreműködésével vagy önállóan bővítsd ki a tudásod valamilyen korábban elsajátított témát illetően; tanuld meg a kiegészítő információk gyűjtését és értékelését. Ennek köszönhetően: ● kibővíted a tudásod; ● tapasztalatokra teszel szert; ● javítasz a viselkedéseden	1. lépés. Gondolkodj azon, hogy mit tudsz ezekről a kérdésekről. 2. lépés. Keresd meg a szükséges információt, elemezd azt
2. szakasz. Megfontolt döntés meghozatala és cselekvési terv elkészítése Figyeld meg, hogy mi segíti vagy mi akadályozza az egészségről szerzett tudásod alkalmazását a gyakorlatban. Elemezd a döntésed rövid- és hosszútávú következményeit (mint a Lépésről lépésre című rubrika feladatainak megoldása esetén). Hozz megfontolt döntést.	1. lépés. Elemezd keresésed eredményeit; dolgozz ki a lehetséges következményekre vonatkozó változatokat. 2. lépés. Választásod alapján hozz megfelelő döntést, és dolgozz ki cselekvési tervet

Dolgozz ki cselekvési tervet. Ennek köszönhetően: ● kommunikálni tudsz az osztálytársaiddal, tanáraiddal, hozzátartozóiddal; ● megtudod, ki támogat; ● csökkented a természetes és szociális tényezők káros hatását	
3. szakasz. Cselekvés a terv szerint, a meghozott döntéssel összhangban A cselekvési terv teljesítése közben figyelmedet összpontosítsd az életben alkalmazott készségeidre. Ennek köszönhetően: ● tökéletesíted az életben használt készségeidet; ● alkalmazod ezeket az életben; ● értékeled a sikereidet; ● felülvizsgálod a viselkedésedet	<i>1. lépés.</i> Teljesítsd a cselekvési terved. <i>2. lépés.</i> Értékelj terved eredményeit, vond le következtetéseidet, és szükség esetén változtass azokon

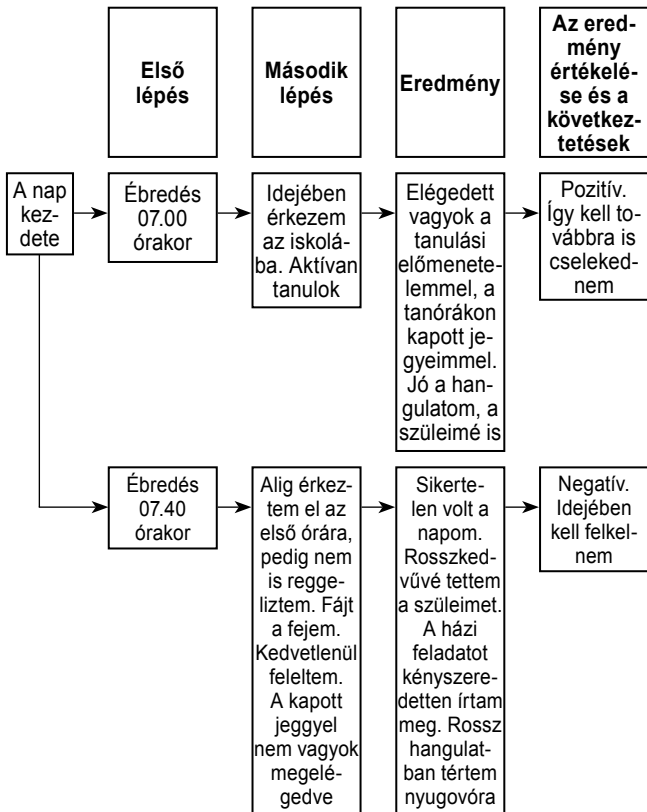
3. melléklet

Cselekedj lépésről lépésre

A könyvben láthattatok a Lépésről lépésre című rubrika feladatait. Ezek felvázolják a cselekedetek (lépések) következményeinek lehetséges változatait; a várható eredmények előrejelzése; ezek önálló értékelése és a megfelelő következtetések levonása.

A feladat megoldásának vázlata. Ilyen feladatokat fogsz megoldani az alábbi minták alapján.

NAPKEZDET



- Állítsd össze konkrét cselekvési tervet!
- Határozd meg azokat a cselekedeteket, amelyeknek a végrehajtásához segítségre lesz szükséged!
- Jelöld ki azokat, akik segíthetnek neked a cselekvési terved megvalósításában!
- Hangold magad a sikerre!

4. melléklet

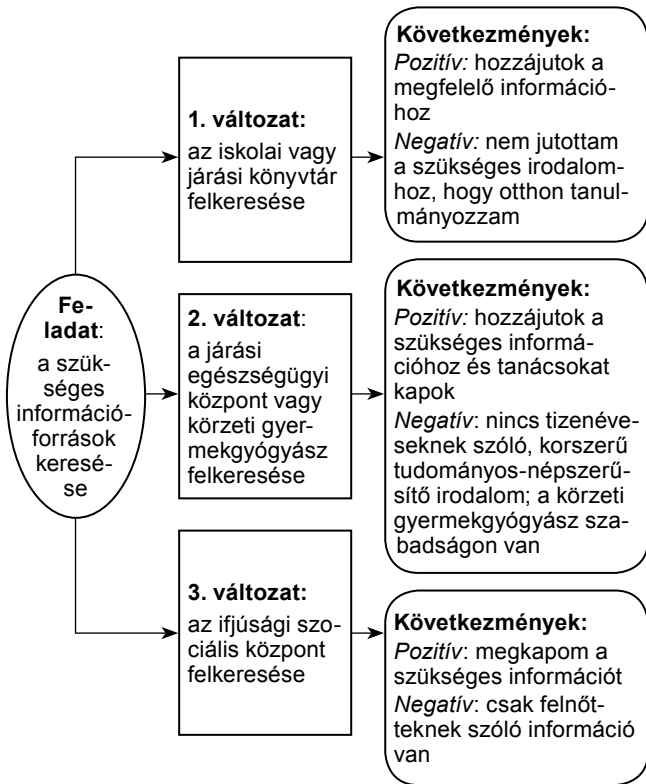
A szükséges információ keresése

Annak is szüksége van arra, hogy tudjon információkat keresni és kiválasztani, azok alapján következtetéseket levonni és cselekedni, aki egyébként egészséges életmódot folytat.

A következőket elvégezheted cselekvési algoritmus szerint.

- 1. lépés: az információs bázis bővítése.
- 2. lépés: döntéshozatal, cselekvési terv kidolgozása.
- 3. lépés: a kidolgozott cselekvési terv végrehajtása.

A HIV-vel való lehetséges fertőződés megelőzésére vonatkozó információforrások keresése



1. lépés. A HIV-fertőzés megelőzésére vonatkozó információforrás kiválasztása.

Ha már tudod, hogy mi a HIV és hogyan fertőz, akkor azt kell kiderítened, hogyan nem terjed a HIV-fertőzés. Az erre vonatkozó információt folyóiratokban, újságokban, könyvekben, televíziós adásokban, tudományos filmekben kell keresned.

Határozd meg azoknak az információforrásoknak a számát, amelyeket fel tudsz dolgozni (használd a vázlatot)!

2. lépés. Megfontolt döntés meghozatala.

A következőkre van szükséged:

- elemezd a kiválasztott forrásokban található információt;
- állapítsd meg, hogyan tudod felhasználni ezt az információt a HIV-vel való fertőződés megelőzésére;
- készíts cselekvési tervet (algoritmust).

3. lépés. A HIV-fertőzés elkerülésére kidolgozott cselekvési terv végrehajtása

A 3. lépés megvalósítása során a következőket kell tenned:

- lejegyezni a tanácsokat;
- betartani a kidolgozott tervet;
- következtetést levonni az elvégzett munkával kapcsolatban.

A következtetéseidet beszéld meg azokkal, akiktől a tanácsokat kaptad! Mindig tartsd magad a fontos tanácsokhoz! Ne feledd el megköszönni a tanácsokat és a segítséget!

5. melléklet

Közlekedésbiztonság

- Járművezetői jogosítványt a következők szerezhetnek:
 - a) motorkerékpárra, oldalkocsis motorkerékpárra 16. életévüket betöltött személyek;

b) bármilyen típusú és kategóriájú gépkocsira (az autóbuszok és több mint nyolc utas szállítására kialakított utastérrel rendelkező teherautók kivételével), villamosokra, trolibuszokra 18. életévüket betöltött személyek;

c) autóbuszokra és több mint nyolc utas szállítására kialakított utastérrel rendelkező teherautókra 19. életévüket betöltött személyek;

● Az Ukrán Belügyminisztérium 2006. június 27-én kelt, a veszélyes rakományok közúti szállítását szabályozó törvény módosításáról kiadott 613. sz. rendelete 2006. július 31-én lépett hatályba.

Ukrajna területén a veszélyes rakományok közúton történő szállítását az állami közlekedésrendészet (DAI) ellenőrzi, amely:

- kijelöli a veszélyes rakományok szállításának útvonalát (utcákat, utakat);

- tiltja a veszélyes rakományok szállítását lakott területek, ipari övezetek útjain, ahol veszélyeztethetik a közlekedés többi résztvevőjét;

- korlátozza a veszélyes rakományok közúti szállítását a hét vagy az év meghatározott napjain;

- előírja a veszélyes rakományt szállító járművek útvonalát, megállóhelyeit kedvezőtlen időjárási viszonyok között.

6. melléklet

A gyalogosközlekedés biztonsága

A gyalogosan közlekedőkre leselkedő veszélyhelyzetek:

- a gyalogos az út másik oldalán álló autóbushoz, trolizhoz siet. Előfordulhat, hogy a célpontjára figyelve nem veszi észre a feléje közeledő járművet; a gyerek nem körültekin-

tőn megy át az úttesten, amikor hazafelé, az iskolába vagy üzletbe siet;

- a gyalogos ismerősöket, barátokat vett észre az úttest túloldalán;

- az úttesten haladó barátok csoportja mögött kissé lemaradó figyelmét elkerülheti a közeledő jármű;

- a labda kigurul az útra (a gyerek utánaszalad); a kutya kiszalad az úttestre (a gazdája utánarohan);

- a gyalogosok egymás mellett haladnak az úttesten (legtöbbször beszélgetve);

- jármű közeledik jobbról és balról (az úttesten átkelő, egyik oldalra figyelő gyalogos nem veszi észre a másik oldalról érkező járművet);

- a gyerek figyelmetlenül kiszalad a rendszerint gyér forgalmú utcára;

- a járdán haladó gyerek anélkül kezd átkelni az úttesten, hogy előtte körülnézne;

- az út mellett önfeledten játszó gyerekek hirtelen az úttestre futnak;

- az úttesten való átkeléshez készülő gyalogos nem veszi észre a jobbra kanyarodó járművet, mert nem néz minkét oldalra;

- a gyalogos nem mindig veszi észre a sötét háttér előtt gyorsan mozgó, sötét színű autót, motorkerékpárt, mopedet;

- a gyerek vállalat vagy lakóház járműkijárata előtt szalad vagy hajt el kerékpáron, és nem veszi észre az onnan kihajtó gépkocsit;

- a gyalogostól távol nagy sebességgel közlekedő jármű tűnik fel, s a gyalogos nem tudja felmérni, hogy át érkezik-e kelni az úttesten a gépkocsi odaérkezéséig;

- a gyalogos az úttesten való átkelés előtt a távolban autót lát, de többször nem néz abba az irányba, jöllehet tudnia

kellene, hogy az első helyzetértékelés akár téves is lehet, s ezért rövid idő múlva meg kell azt ismételni, mert a jármű gyorsíthat, autó hajthat ki valamelyik udvarból vagy fordulhat ki egy mellékutcából;

- a nagyméretű jármű vezetője kanyarodik, miközben a jármű mozgáspályájának szélén egy gyalogos található. Ilyenkor a gyalogost a jármű elütheti a hátuljával vagy a pót-kocsijával;

- a gyalogos a hátrafelé mozgó jármű mögött található, s előfordulhat, hogy a vezető nem veszi észre;

- az úttesten sötétben haladó gyalogos azt hiszi, a járművezetők idejében észreveszik és kikerülik vagy megállnak; az, hogy a jármű fényszórója megvilágítja a gyalogost, nem jelenti azt, hogy a sofőr is látja őt; amikor a jármű közelre világító fényszórói vannak bekapcsolva, a vezető csak néhány méteres távolságot lát be.

7. melléklet

Rendkívüli helyzetek

Ukrajnában évente több ezer technogén jellegű és természetes eredetű rendkívüli helyzet következik be, amelyek következtében emberek pusztulnak el és hrvnyamilliárdokra rúgó anyagi károk keletkeznek.

Ukrajna kormánya 1998. június 16-án 1099. számmal rendeletet adott ki a rendkívüli helyzetek osztályozásáról.

A rendkívüli helyzetek kialakulását előidéző tényezők jellegétől függően Ukrajna területén a következő rendkívüli helyzeteket különböztetik meg:

- technogén jellegű rendkívüli helyzetek: közlekedési balesetek (katasztrófák), tüzek, spontán robbanások vagy azok veszélye, kémiai vagy radioaktív anyagok környezetbe

kerülésével járó balesetek, létesítmények, épületek összeomlása, gátszakadások;

- természetes eredetű rendkívüli helyzetek: veszélyes geológiai, meteorológiai, tengeri és édesvízi jelenségek, természetes eredetű tüzek, légtér állapotváltozása, emberek és állatok fertőző betegségei, mezőgazdasági növények tömeges léptékű károsodása betegségek vagy kártevők tevékenysége következtében;

- szociális-politikai jellegű rendkívüli helyzetek: terroristikus és alkotmányellenes cselekmények, terrorista támadás vagy annak veszélye (fegyveres támadás fontos objektumok, nukleáris létesítmények, radioaktív anyagraktárak, távközlési központok ellen, azok elfoglalása, támadás vagy merénylet repülőgépek, hajók személyzete ellen), hajók elrablása, megsemmisítése, túszejtés, robbanóanyagok vagy robbanószerkezetek elhelyezése közforgalmú helyeken, fegyverrablás;

- a katonai jellegű rendkívüli helyzetek: tömegpusztító fegyverek használata, amelyek következtében atom- és vízerőművek, radioaktív, vegyi anyagok, kőolajtermékek, robbanóanyagok, toxikus anyagok tárolóhelyei semmisülnek meg és lakossági tömegek pusztulnak el.

Az emberi egészségre és életre veszélyt jelentenek:

Közlekedési balesetek

Az emberek halálát előidéző rendkívüli helyzetek leggyakrabban a közlekedési balesetekhez kapcsolódnak.

Ukrajnában évente több mint 900 millió tonna rakományt szállítanak, beleértve a veszélyes anyagokat is, és több mint 3 milliárd utast. A vasútra a teherszállítás 60%-a, a közútra 26%-a, a folyami és tengerhajózásra 14%-a jut.

A szállítmányok 15%-át veszélyes (robbanásveszélyes, tűzveszélyes, vegyi) anyagok teszik ki, ami azt jelenti, hogy növekszik az emberi egészség és élet fenyegetettsége. Ehhez társul, hogy csökkent a járműpark megújításának üteme.

Sugárveszélyes objektumok

- atomerőművek;
- nukleáris üzemanyagok feldolgozásával és nukleáris hulladékok tárolásával foglalkozó vállalatok;
- nukleáris reaktorokkal dolgozó tudományos kutató és tervező szervezetek;
- mozgó objektumokon található nukleáris energetikai berendezések.

Ukrajna területén 5 atomerőmű, 2 kutatási célokat szolgáló atomreaktor és több mint 8 ezer különböző sugárzó anyagokat alkalmazó és radioaktív hulladékokat feldolgozó termelő vállalat, tudományos kutatással és gyógyítással foglalkozó intézmény működik.

A sugárveszélyes objektumokkal kapcsolatos balesetek közül az atomerőművekben bekövetkező, a környezetbe – levegőbe, vízbe – radioaktív szennyeződés kikerülésével járó szerencsétlenségek. Az ilyen balesetek környezet-szennyezést okoznak.

Vegyileg veszélyes objektumok

- erősen mérgező hatású mérgező anyagokat előállító vagy használó üzemek, gyárak, intézmények;
- kőolajtermékeket feldolgozó üzemek;
- klórt és ammóniát használó vízművek, víztisztító létesítmények;

- vasútállomások, kikötők, terminálok és raktárak, ahol erősen mérgező hatású mérgező anyagokat tárolnak vagy szállítanak;

- vegyi anyagok továbbítására szolgáló szállító eszközök, konténerek, vasúti tartályok, gépkocsitartályok, folyami és tengeri tankhajók;

- mezőgazdasági felhasználású vegyi anyagok tárolására szolgáló raktárak, lerakatok.

A vegyileg veszélyes objektumokon előforduló ipari balesetek fő okai:

- alkatrészek, részegységek, berendezések, tartályok, csővezetékek meghibásodása;

- a termelés biztonságát ellenőrző berendezések meghibásodásai;

- hegesztési varratok, csővezetékek összekötő egységeinek, tartályok hermetikusságának megszűnése;

- szervezési és emberi hibák;

- a termelést végző vagy külső személyek szabotázs vagy diverziója;

- külső természeti erők vagy technogén rendszerek hatása a berendezésre.

A vegyileg veszélyes objektumokon bekövetkező balesetek fő károsító tényezője a helyszín és a talaj fölötti levegő vegyi anyagokkal való szennyeződése.

Ukrajnában összesen 1810 gazdasági tevékenységet folytató létesítmény van, ahol 283 ezer tonna veszélyes vegyi anyagot, közte 9,8 ezer tonna klórt, 178,4 ezer tonna ammóniát tárolnak vagy használnak fel a termelésben.

Tűz- és robbanásveszélyes objektumok

Ukrajna gazdaságában több mint 1200 jelentősebb tűz- és robbanásveszélyes létesítmény található. Ezekben 13,6

ezer tonna szilárd és cseppfolyós robbanás- és tűzveszélyes anyag összpontosul.

A tűz- és robbanásveszélyes objektumok többsége Ukrajna középső, keleti és déli régióiban van. Ezekben a régiókban működnek ugyanis a vegyi, kőolaj- és földgázfeldolgozó, kokszkémiai üzemek, kohók, gépgyárak, szénbányák.

Földgáz- és kőolajvezetékek

A csővezetékeken előforduló, káros vegyi vagy tűz- és robbanásveszélyes anyagok környezetbe kerülésével járó balesetek emberek halálával és sérüléseivel vagy környezeti károkkal járhatnak. A csővezetéken továbbított anyagoktól függően megkülönböztetnek földgáz-, kőolaj- és termékvezetékeket.

Ukrajnában a gerinc földgázvezetékek hossza 35,2 ezer km, a gerinc kőolajvezetékeké – 3,9 ezer km. Ezek működését 31 kőolaj- és 89 földgáztovábbító kompresszorállomás biztosítja. A termékvezetékek hossza 3,3 ezer km.

Hidrodinamikai balesetek

Hidrodinamikai balesetek – hidrodinamikai létesítményeken bekövetkező szerencsétlenségek, amelyek során a nagy sebességgel áramló víz technogén jellegű veszélyhelyzetet hoz létre.

Az Ukrajnában előforduló hidrodinamikai balesetek rendszerint gátszakadások, amelyek következtében a kiáramló víz romboló hatást fejt ki és területeket áraszt el.

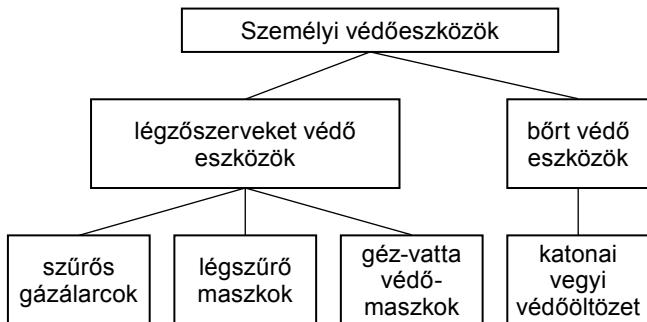
Az Ukrán Geológiai Állami Bizottság adatai szerint országunk területén 800 ezer ha terület volt elárasztva, ami az összterület 15%-a. Az áradásokkal sújtott területeken 240 város és városi jellegű település, valamint 138 ezer lakóház volt.

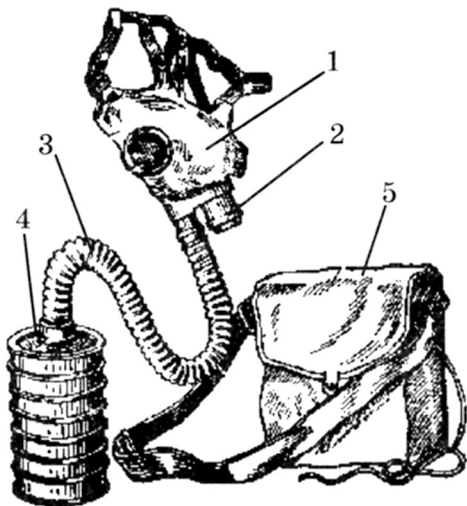
Ez a jelenség olyan káros következményekkel jár, mint a föld alatti vizek szennyeződése, a területek mocsarasodása, a mezőgazdasági területek szikesedése, a közegészségügyi állapotok romlása, természsökkenés a mezőgazdaságban, a lakóházak és épületek rongálódása, földcsuszamlások.

Cselekvés technogén balesetek során

Annak érdekében, hogy biztonságosan lehessen végezni a mentést és kárelhárítást a vegyi balesetek helyszínén, tisztázni kell, milyen mérgező vegyületek kerültek a környezetbe, és milyen védőeszközöket kell használni az adott esetben.

A mérgező vegyületek ellen védő eszközök: szűrőkkel ellátott gázálcok, szigetelő gázálcok, légszűrő maszkok, óvóhelyek.





Szűrős gázálc: 1 – arcvédő álc; 2 – szelepdoboz;
3 – gumicső; 4 – légszűrő doboz; 5 – táska

Légszűrő maszk:
1 – orrszorító;
2 – kilégzési szelep;
3 – tartó pánt;
4 – szűrőtest;
5 – kilégzési szelep



8. melléklet

Katasztrófavédelmi nevelés az iskolában

A Biztonság iskolája elnevezésű országos ukrán gyermekmozgalom önkéntes civil szerveződés. A mozgalom 1999-ben indult a Rendkívüli Helyzetek Minisztériumának égisze és a Családügyi, Ifjúsági és Sportminisztérium támogatásával.

A szervezet célja az, hogy társadalmi összefoglalással megtanítsák az Ukrajnában élő gyermekeket az olyan rendkívüli helyzetekben való túlélésre, amikor természetes, technogén, szociális és gazdasági jellegű káros tényezők fenyegetnek.

A mozgalom fő feladatai között szerepel az egészséges és veszélytelen életmód népszerűsítése és hirdetése; a mozgalom tagjainak bevonása a személyes és kollektív biztonság fenntartásába; készségek kialakítása a mozgalom tagjainál a veszélyhelyzetek elhárítására, szükség esetén az önmentésre és másoknak történő segítségnyújtásra.

A mozgalom öt országos versenyt és táborozást szervezett.

1999 – első verseny, Borogyanka, Kijev megye

2002 – második verseny, Poltava.

2003 – harmadik verseny, Koncsa-Zaszpa, Kijev megye.

2004 – negyedik verseny, Kirovograd.

2006 – ötödik verseny, Zaporizzsja, Hortica-sziget.

Az utolsó katasztrófavédelmi versenyen a Krímből, Kijevből, Ukrajna 23 megyéjéből, Fehéroroszországból, Magyarországról, Grúziából, Lengyelországból és Oroszországból érkezett csapatok vettek részt.

9. melléklet

Automata tűzoltó rendszerek

Az automata tűzoltó rendszerekhez a szórófejes (sprinkler) és vízfüggönyös rendszerek tartoznak.

A szórófejes tűzoltó rendszer a tetőszerkezet alatt elhelyezett, állandó víznyomás alatt lévő csőrendszerből áll, amelyen szórófejek találhatók.

A szórófejek úgy vannak megalkotva, hogy ha a helyiségben tűz következtében erősen megemelkedik a hőmérséklet, akkor automatikusan kinyílnak és zuhanszerűen vizet permeteznek a lángokra.

A fűtés nélküli helyiségek tűzvédelmére olyan szórófejes rendszert alkalmaznak, amelyben víz helyett sűrített levegő van

Azoknak a helyiségeknek a többitől való elszigetelésére, amelyekben tűz ütött ki, vízfüggönyös tűzoltó rendszereket alkalmaznak.

A vízfüggönyös tűzoltórendszer csövei üresek, csak akkor töltik fel vízvezetékéből speciális csap megnyitásával, amikor tűz van.

10. melléklet

Betegségmegelőzés

- Annak érdekében, hogy megszabadítsd barátaidat, ismerőseidet, osztálytársaidat a mozgásszegény életmóddal járó kockázatoktól, mondd el nekik, naponta hány ezer lépést kell megtenni (13. táblázat).

**A 13. és 18. év közötti gyerekek által naponta megtett
lépések összege**

Élet- kor (évek- ben)	Lépések száma (ezer/nap)		Élet- kor (évek- ben)	Lépések száma (ezer/nap)	
	Lá- nyok	Fiúk		Lá- nyok	Fiúk
3	9–13	9–13	11	17–21	20–24
4	9–13	9–13	12	18–22	20–24
5	11–15	11–15	13	18–22	21–25
6	11–15	11–15	14	21–23	21–25
7	14–18	14–18	15	21–25	24–28
8	16–20	16–20	16	20–24	25–29
9	16–20	16–20	17	20–24	25–29
10	16–20	17–21	18	19–23	26–30

● A betegség után közvetlenül nem kell túl sokat mozogni. A legyengült szervezet számára ugyanis még a nem túl megerőltető gyakorlatok is károsak lehetnek. A mozgási gyakorlatok különböző betegségek utáni korlátozásával és visszaállításával kapcsolatos tudnivalók a 14. táblázatban találhatók.

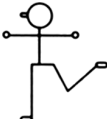
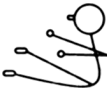
A tornagyakorlatok felújítása betegségek után

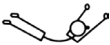
Betegség	Az iskolalátogatás megkezdése után	Tanácsok a szövődmények megelőzése érdekében
Mandulagyulladás, influenza	2–4 hét	Kerüld a kihűlést
Tüdőgyulladás, heveny fertőzések	1–2 hónap	Mozgásterhelés kezdete az orvossal történt konzultáció után
Láb- és kéztörés	1–3 hónap	Gyógytorna feltétlen alkalmazása
Agyrázkódás	2 hónap és több, akár egy év	A mozgásterhelés típusát és mennyiségét az orvos határozza meg

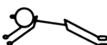
11. melléklet

Gyakorlatok a helyes testtartás megóvása érdekében

Annak érdekében, hogy egyenes legyen a testtartásunk, egyszerű tornagyakorlat-sorozatot kell végeznünk a Kijev Obolony kerületében található egészségügyi központ gyógy-pedagógusainak az útmutatásai szerint (15. táblázat).

1. <i>gyakorlat.</i> „Hinta” – a hát, láb izmainak és a test rugalmasságának fejlesztésére szolgál. Háton fekve szorítsd a térded és állad a melledhez, majd karold át a térded és hintázz a hátadon előre-hátra (3-szor)	
2. <i>gyakorlat.</i> „Gém” – a lábizmok, a mozgáskoordináció és egyensúlyérzék fejlesztésére szolgál. Jobb lábon állva hajlítsd be térdben a bal lábad, kezeidet tárd szét, és állj így, majd ugyanezt ismételd meg bal lábon állva.	
3. <i>gyakorlat.</i> „Lovaglás” – a láb, has izmainak és a test rugalmasságának fejlesztésére szolgál. Háton fekve a kezeidet a lábaidhoz közelítve ülj fel, egy ideig ülj így, majd fekdüj vissza a hátadra és lazulj el (3–4-szer)	
4. <i>gyakorlat.</i> „Fa a szélben” – a hát, has, láb izmainak fejlesztésére szolgál. Ereszkedj térdre, kezeidet szorítsd a testedhez. Hajolj hátra, amennyire csak tudsz, a hátad egyenesen tartva. Térj vissza az eredeti testhelyzetbe (3-szor)	
5. <i>gyakorlat.</i> „Ügyes kozák” – a lábizmok, mozgáskoordináció, egyensúlyérzék fejlesztésére szolgál. Ülj a padlóra, a lábaidat tedd keresztbe. Kelj fel a kezeid használata nélkül (3–4-szer)	
6. <i>gyakorlat.</i> „Tenyerek” – a hátizmok fejlesztésére szolgál. Állj egyenesen, kezedet tedd a hátad mögé és kulcsold össze. Az összekulcsolt tenyeredet fordítsd ki úgy, hogy az ujjaid felfelé álljanak és kisujjaid teljes hosszukban érintkezzenek a gerinceddel. A könyöködet emeld fel, hátadat egyenesítsd ki, válladat húzd hátra. Egy ideig maradj ebben a pózban. Lassan ereszd le a kezed és végezz nyugodt kilégzést	

7. <i>gyakorlat.</i> „Körhinta” – a kéz, láb, has, fenék izmainak és a mozgáskoordinációnak a fejlesztésére szolgál. A padlón ülve emeld fel a kiegyenesített lábaidat. Kezeiddel támaszkodj a padlóra és a segítségükkel forogj körbe	
8. <i>gyakorlat.</i> „Csónak” – a has, hát, láb, kéz, láb, nyak izmainak erősítésére, a gerinc rugalmasságának javítására szolgál. Feküdj a hasadra, kezeidet, lábaidat kissé terpeszd szét, és hintázz úgy, hogy nem hajlítod be a térded	
9. <i>gyakorlat.</i> „Szivattyú” – a hát, láb izmainak erősítésére, a lábak rugalmasságának javítására szolgál. Guggolj le anélkül, hogy a talpadat felemelnéd a padlóról, majd egyenesítsd ki a térdeidet. Ismét guggolj le (3–4-szer)	
10. <i>gyakorlat.</i> „Hidacska” – a kéz, has, láb rugalmasságának javítására szolgál. Háton fekve ne emeld fel a könyököd és a lábfejed a padlóról, s így emeld fel a tested	
11. <i>gyakorlat.</i> „Gőzmozdony” – a hát, láb, fenék izmainak fejlesztésére szolgál. Ülj le, nyújtsd ki a lábad, kezéd hajlítsd be könyökben. Mozdasd magad előre és hátra a csípőddel	
12. <i>gyakorlat.</i> „Labdahúzogatás” – a hát, kéz, láb, rugalmasságának javítására szolgál. Ülj a padlóra, erősen tedd szét a lábad, tartsd egyenesen a hátad, a kezekben tartsd labdát. Előre hajolva mozdasd a labdát a két láb ujjvégei közt anélkül, hogy a lábaidat behajlítnád (3–4-szer)	
13. <i>gyakorlat.</i> „Rakéta” – a kéz, hát, láb, has izmainak erősítését, a mozgáskoordináció javítását szolgálja. Háton fekve lassan emeld fel a lábad. Kezedet a csípődnek támasztva emeld fel törzsed alsó részét is (3-szor)	

14. gyakorlat. „Markológép” – a hát, has izmainak fejlesztését szolgálja, javítja a láb és a test rugalmasságát. Háton fekvő helyzetben a kezeket tenyérrel lefelé a törzsetek mellé, lábatokat hajlítsátok be térdben. Lábatokat fokozatosan kiegyenesítve érintétek el velük a padlót	
15. gyakorlat. „Hernyó” – a kéz, láb izmainak erősítésére szolgál. Ereszkedj térdre, a kezeddel támaszkodj meg a padlón. A térdedet húzd a kezedhez úgy, hogy a lábadat nem emeled fel a padlóról. Ezzel egyidejűleg a kezed told előre, amennyire tudod	
16. gyakorlat. „Krokodil” – a kéz, hát, láb izmainak erősítésére szolgál. Hason fekvő helyzetben zárd össze a lábad, kezeddel támaszkodj meg a padlón. Ilyen helyzetben járj a padlón, fűben, homokon	

12. melléklet

Hasznos szemgyakorlatok

Egyre többet kell olvasnod, írnod, a számítógép képernyője előtt ülnöd. Szemed elfáradásának a megelőzése érdekében a szünetekben szemgyakorlatokat végezhetsz.

1. Erősen csukd be a szemed 3–5 másodpercre, majd nyisd ki 3–5 másodpercre! Ismételd meg ezt 6–8-szor!

2. Pislogj 30 másodpercen át!

3. Csukd be a szemed! Masszírozd ujjaiddal körkörösén a szemhéjad (a felső szemhéjat az orrtól kifelé, az alsót a szem külső szögletétől az orr felé, majd vissza)! Ezt végezd 30 másodpercig!

4. Nézz ki az ablakon, keress egy távoli tárgyat, s tartsd rajta a tekinteted egy percen keresztül!

5. „Lövésszerűen” vess pillantást jobbra, balra és lefelé (minden irányban 6-szor)!

6. „Rajzoldj” a tekintetteddel számokat 0-tól 9-ig!

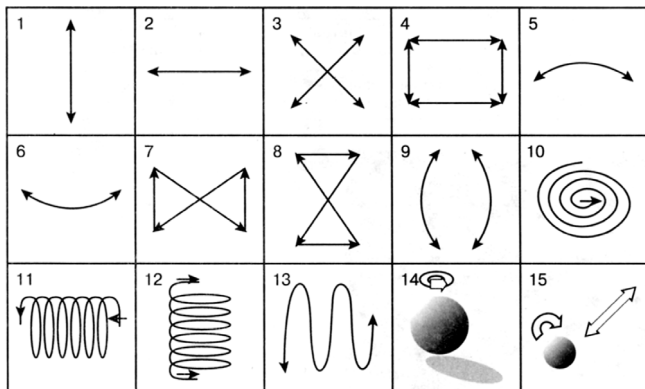
7. „Rajzoldj” a tekintetteddel 6 vízszintes, majd 6 függőleges nyolcast!

8. „Rajzoldj” a tekintetteddel 6 háromszöget (vagy kört, négyzetet) az óramutatóval azonos irányban, majd 6 háromszöget ezzel ellenkező irányban!

9. Válassz ki valamilyen tárgyat magad előtt! Fordítsd a fejed jobbra, majd balra úgy, hogy a tekinteted nem veszed le a szemlélt tárgyról! Tedd ugyanezt fejed fel-le mozgásával! Tartsd tekintetedet a tárgyon, miközben álladdal köröket rajzolsz az óramutatóval megegyező, majd fordított irányban!

10–15. A fej mozgatása nélkül néhányszor vidd végig a tekinteted a rajzon látható nyilak hosszában (16. táblázat)!

16. táblázat



13. melléklet

Anatómiai oldal

Az emberi testet tömör bőrtakaró fedi, amely megbízhatóan védi a szervezetet a külső hatásoktól. A bőr emellett olyan különleges tükörnek tekinthető, amely megmutatja, milyen folyamatok mennek végbe a szervezetben. Bőr nélkül az ember éppen úgy nem élhetne, ahogy szív, agy, máj nélkül sem létezhet.

Az emberi bőr szerkezete bonyolult (17. táblázat). A test különböző részein a vastagsága 0,1 mm-től 4 mm-ig terjed. A nyakon, háton, fejtetőn, tenyéren és talpon a bőr vastagabb. A bőr külalakja függ az életkortól, táplálkozástól, éghajlattól, örökletes tényezőktől. A bőr felületén szabad szemmel is látható vonalak találhatók. Ezek a vonalak minden egyes ember esetében egyedi, csak rá jellemző rajzolatot képeznek. Ezt a sajátosságot a bűnüldözésben alkalmazzák, amikor ujjlenyomatok alapján keresik a bűncselekmények elkövetőit.

17. táblázat

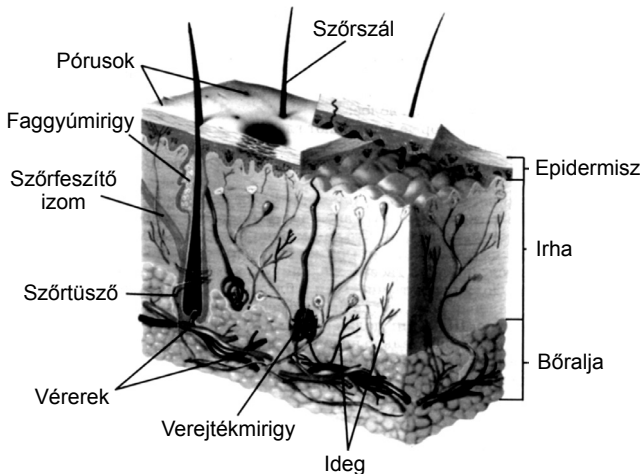
Réteg	Meghatározás
Külső	Epidermisz (felhám): a réteg sejtjei állandóan osztódnak, nőnek, fejlődnek, öregednek és elhalnak, majd lehámlanak. Ez a folyamat azonban nagyon lassú, az egészséges ember észre sem veszi
Középső	Irha: ez a réteg sűrű érhálózatot, sok ideget, idegvégződést (receptort), izomrostot és a bőrnek fiatal korban simaságot és rugalmasságot biztosító elasztikus rostnyalábokat tartalmaz. A korral azonban ezek elveszítik a tulajdonságaikat és a bőr ráncossá válik

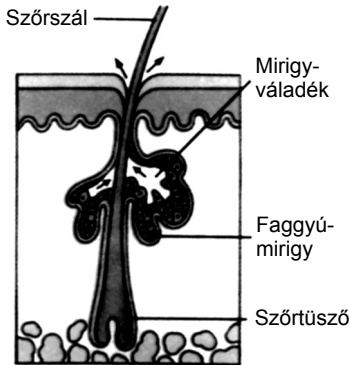
Belső

Bőralja: ebben a rétegben sok bőr alatti zsírcsepp található. Ezek nem egyenletesen oszlanak el a különböző testtájakon, s a mennyiségük az életkortól, nemtől, táplálkozástól, fizikai terheléstől is függ; ez a réteg biztosítja a szervezet hőszabályozását

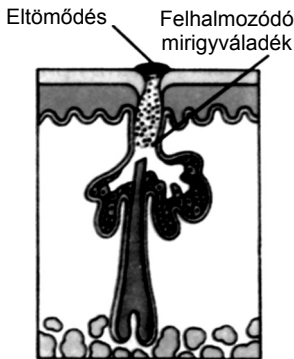
A bőr kétféle mirigyet tartalmaz: verejtékmirigyeket és faggyúmirigyeket. Ezekén át választódik ki a testfelületre az izzadság és a bőrt puhító, valamint a kiszáradástól védő zsír. A verejték a bőrfelületről elpárologva hűti a testet, nem engedi túlhevülni.

A bőr szerkezete





Normális szőrtüsző



Fekete dugó



Fertőzött szőrtüsző

◆ **Tények**

- Az ember bőre 2–15 millió verejték- és mintegy 900 ezer faggyúmirigyet tartalmaz. A verejtékmirigyek naponta 0,5–2 l verejtéket, a faggyúmirigyek 2–3 g zsírt választanak el.

- Naponta a bőrfelületről mintegy 14 g sejt hámlik le. Rendszeresen kell tisztálkodni, hogy ezek a sejtek – mint a baktériumok szaporodásának ideális közege – ne induljanak bomlásnak a testfelületen, mert ez kellemetlen testszagot okoz.

Bőrszármazékok: haj, szőr, körmök

A **haj** és **szőr** – a test gyorsan növekedő szerve. A haj például napi 0,4 mm sebességgel nő (havonta a növekedés 1 cm-t tesz ki). A testszőrök átlagos élettartama 50 nap, ezután újak váltják fel őket. A hajsálak élettartama 2–6 év, a növekedésük évszak- (nyáron gyorsabban nőnek), egészség-, nem- és életkorfüggő.

Ennek a szaruképződménynek négy típusa van:

- szemöldök és szempillák, amelyek a szemet védik;
- hónalj- és nemi szőrzet;
- a test apró szőrzete;
- haj.

A haj színe, vastagsága, sűrűsége a szülőktől öröklődik. Megváltoztathatod a külsődet hajmosással, hajviseleted átalakításával, amire vegyszerek állnak rendelkezésre. A használatuk azonban, ne feledd, károsíthatja a haját. Tőlük a haj elveszítheti fénylését, kiszáradhat és intenzíven hullhat. Vagyis megváltozik a külsőd, de nem előnyödre. A hajápolás célja az, hogy mindig tiszta és fényes legyen a frizurád. A nagyon zsíros haj naponta mosható, míg a száraz haját hetente egy-két alkalommal kell mosni. Olyan sampont kell használni, amely nem irritálja és nem szárítja ki a fejbőrt. Feltétlenül a hajtípusodnak megfelelő sampont használj. Az öblítők, rögzítők és pakolások javíthatják a haj szerkezetét, ha az károsodott vagy nagyon száraz, vagy zsíros.

◆ Tények

- A hajsál 100 g terhelést bír ki. Szakítószilárdságát tekintve a haj a réz és a vas között helyezkedik el. A női hajfonat 20 t súlyt is képes megtartani.
- Naponta 20–100 hajsálunk hullik ki.

- Laboratóriumi vizsgálatok bizonyították, hogy a kőszéngyantát tartalmazó hajfestékek bőrrákot okozhatnak.

A **körömök** – a kéz és láb ujjvégein található lapos szarulemezek. Ezek az érzékeny ujjvégeket védik. Ha megütjük a körmünket, éles fájdalmat érzünk. A körömnek és a hajnak sok hasonló tulajdonsága van. Mindkettő lassan nő élő gyökérből. A tömör körömlemezek elhalt sejtekből állnak. A hosszú, ápolatlan körömök alatt piszok és baktériumok halmozódnak fel. A körömöket úgy kell vágni, hogy a végük kicsit elkülönüljön az ujjtól. A körömház körüli kis repedések azért keletkeznek, mert nem megfelelő a körömök ápolása. Tehát a manikűr nemcsak a szépséget, hanem az egészséget is szolgálja. A körömöket ápolni – vágni, reszelni, ujjakat masszírozni, krémeket használni – mind a lányoknak, mind a fiúknak egyaránt kell. A kéz mindig látható, már csak ezért is különös gondot kell fordítani az ápolására

◆ **Tények**

- A köröm körülbelül 3,5 hónapig nő le teljes hosszában.
- A köröm az ember általános egészségi állapotának a tükre. Stressz következtében a körömök elvékonyodnak, gübörcsösökké válnak. Az állapotukból megállapítható, hogy mikor kezdődött valamely betegség.
- A köröm alatti piszok egy grammjában mintegy 380 millió mikroba található, de előfordulnak benne gilisztapeték is.

A bőr funkciói

A bőr bonyolult szerkezetű szerv, amely más szervekkel áll kapcsolatban. A bőr védi a szervezetet a káros fizikai, kémiai és biológiai hatásoktól. Vannak azonban olyan anya-

gok, amelyek részlegesen átjutnak a bőrön, mint például a savak, gázok, gyógyszerkészítmények, higany, és jelentős koncentráció felhalmozódása esetén mérgezést okoznak. Ezt a tényt a kozmetikai szerek – krémek, arcvizek – készítése során is figyelembe veszik. A bőr óvja a szervezetet a napsugarak káros hatásától. Csak jelentéktelen részüket nyelik el a bőrben lévő festékanyagok, a pigmentek, ezért barnulunk le nyáron a napon. A bőr ezáltal a csontozat számára létfontosságú D-vitamint termel. A tiszta, ép bőr megakadályozza a kórokozó mikroorganizmusok behatolását a szervezetbe. A tiszta bőr képes a mikroorganizmusok elpusztítására. Például a hastífuszt okozó vírusok néhány perc alatt elpusztulnak a bőrön. A bőrt óvni kell minden káros hatástól és mindig tisztán kell tartani. A környezet hőmérséklete állandóan változik a nap- és évszaktól függően, de a test hőmérséklete állandó. Ennek fenntartása bonyolult folyamat, amelyben fontos szerepe van a bőrnek. A bőrben ugyanis rengeteg, a külső környezet ingereit érzékelő receptor található. Ezek a receptorok segítenek nekünk abban, hogy a szervezetünk alkalmazkodni tudjon a környezet változásaihoz.

14. melléklet

Zöldségek, gyümölcsök, bogyók a kozmetikában

A növények gyógyító potenciálja gyakorlatilag kimeríthetetlen. A zöldségek, gyümölcsök, bogyók beletartoznak az ember napi étrendjébe, és javítják a fizikai és szellemi munkaképességét, kedvezően hatnak a külsejére.

A felsoroltak szinte mindegyike alkalmas arcbőrpakolás készítésére.

A **friss és főtt burgonya** igen hasznos az arc és kéz bőrének ápolását illetően.

1. A kéz bőre világosabb és finomabb lesz, ha 5–7 percen át burgonyalével kenegetik.

2. Szeplősség esetén az arcbőrt érdemes napi 1–2 alkalommal burgonyalével kenegetni.

3. Megszűnik az arcbőr hámlása a nyers burgonya és zabliszt pakolástól. Ezeket péppé keverve 10 percre egyenletesen viszik fel az arcbőrre, az ajkakra és nyakra. Ezután vízzel kell lemosni.

A **sárgarépát, uborkát és almát** mind a fiúk, mind a lányok alkalmazhatják kozmetikai célokra.

1. A tiszta sárgarépalevet 25–30 percen át néhányszor viszik fel az ajkakra, arcra, nyakra. Az ilyen pakolás tisztítja és táplálja a bőrt.

2. Sárgarépalé (3 rész) és citromlé (1 rész) keverékének a fejbőrbe történő rendszeres bedörzsölése hajmosás előtt sűrűvé, fényessé, egészségessé teszi a haját.

3. A száraz és törékeny haj kezelésére sárgarépa és uborka egyenlő arányban összekevert levét használják. Két órával a mosás előtt kell bedörzsölni a fejbőrbe.

4. Jól táplálja az arcbőrt a következő keverékből készült pakolás: 2 evőkanál reszelt sárgarépa-hoz 1 evőkanál kefir, egy tojássárgáját, néhány csepp növényi olajat adnak.

5. A pattanásos arcbőr jól kezelhető sárgarépából és uborkából álló kettős arcpakolással. Először uborkahéjat raknak az arcbőrre, majd 25–30 percre reszelt sárgarépa és tojássárgája keverékéből készített pakolást visznek fel.

6. Tavasszal, amikor a bőr és az egész szervezet vitaminhiányban szenved, igencsak hasznos lehet a következő összetételű arcpakolás: egy reszelt alma és sárgarépa keveréke, amelyet 20 percre visznek fel az arcra, nyakra, ajkakra.

Ez a pakolás nagyon jól táplálja és hidratálja a bőrt, enyhén arany színű, napfénytől származó barnulás színét kölcsönözve az arcnak.

7. A zsíros arcbőr állapota hatékonyan javítható, ha 25–30 percre egy reszelt almából és egy tojásfehérje sűrű habbá vert keverékéből készült pakolást visznek fel rá. A pakolás igen jól táplálja, hidratálja az arcbőrt, javítja a színét, beszűkíti a pórusait.

15. melléklet

Ezt tudnotok kell

Miért kezd el valaki dohányozni? A cigarettafüst első tüdőre szívása még kíváncsiságból történik. Fiatalok körében végzett közvélemény-kutatás kimutatása szerint 25%-uk kíváncsiságból kezdett el dohányozni. A másik leggyakoribb ok a felnőttek utánzása. A nemdohányzó családokban 25% a dohányozni kezdő fiatalok aránya, míg a dohányzó családokban – 50%.

A fiúk azért kezdik el utánozni a felnőtteket a dohányzásban, mert ezt az önállósággal, erővel, férfiassággal azonosítják, míg a lányok esetében a tetszeni és feltűnni vágyás, az eredetiségre való törekvés játssza a főszerepet.

A hozzászokást a dohányfüstben lévő nikotin emberi szervezetre gyakorolt specifikus hatása okozza. A dohányfüst belégzése után 2–3 perccel a nikotin behatol az agy sejtjeibe és rövid időre fokozza az aktivitásukat. Az agysejtek aktivitásnövekedését a dohányos élénkülésként, erejének növekedéseként vagy nyugtató hatásként éli meg. Azonban egy idő múlva ez az érzés elmúlik.

A nikotinfüggés észrevétlenül alakul ki.

I. szakasz – a kamaszkorú „ismerkedése” a dohánynyal;

II. szakasz – a nikotin mérgező (toxikus) hatása;

III. szakasz – ingerültség a cigarettaszívás közötti szünetekben;

IV. szakasz – az egészségi állapot romlása.

Elemezd ezt az információt, és mondd el ezt mindenkinek, hogy ne rombolja dohányzással az egészségét.

Hogyan lehet leszokni a dohányzásról?

Nagyon fontos annak az időszaknak a meghatározása, amelynek során le akarsz szokni a dohányzásról. Ez nem lehet több másfél-két hónapnál. Elemezd, hogy milyen esetekben vagy alkalmakkor nyúlsz cigarettához, és mi ennek az oka (negatív érzelmek, lazítási vágy, munkaképesség javítása), majd dolgozd ki a leszokás taktikáját. Minden nap csökkentsd az elszívott cigaretták számát.

A teljes lemondás előtt két-három nappal próbáld meg teljesen szüneteltetni a dohányzást. A dohányzás iránti vágy leküzdése érdekében tartózkodj minél többet friss levegőn, végezz tornagyakorlatokat. Két-három hétre mondj le az erős tea, kávé ivásáról, erősen fűszerezett, csípős ételek fogyasztásáról, és igyál sok ásványvizet. Ha erősen kívánod a cigarettát, akkor rágj olyan rágógumit, amely a dohányzás iránt utálatot kiváltó anyagot tartalmaz.

16. melléklet

Tanácsok az önuralom megtartására

Előfordul, hogy nem tudsz uralkodni az érzelmeiden, nem vagy képes cselekedeteid kontrollálására. Az alábbi tanácsok segítenek abban, hogyan őrizheted meg az önuralmad, kerülheted el a stresszt, őrizheted meg a magad és mások egészségét.

Első tanács. Magadat neveld, ne másokat!

Minden ember – hozzád hasonlóan – egyéniség. Fogadj el mindenkit olyannak, amilyen. Igyekezz mindenkiben megtalálni a pozitívumokat, próbáld felfedezni a jóakaratot. Elvárásaid elsősorban magaddal szemben legyenek.

Második tanács. Mindig foglald el magad!

Ez segít neked abban, hogy feltárd a pozitív tulajdonságaidat, és azt, hogy miben vagy erős. Annak érdekében, hogy megfeledd a problémáidról, igyekezz jól tenni másokkal. Ne tukmáld másokra a rossz hangulatod. Mindig a sikereidet, ne a kudarcaidat számold.

Harmadik tanács. Őszintén valld be a hibáidat!

Csak az nem hibázik, aki nem csinál semmit. Tanulj a saját hibáidból, légy figyelmes mások iránt, vedd figyelembe a véleményüket. De ne légy se túl hiszékeny, se túl gyanakvó.

Negyedik tanács. Tanulj meg uralkodni magadon!

Ne tarts haragot. Elemezd az élethelyzetet, határozd meg a negatív érzelmek forrását, és törekedj arra, hogy megváltoztasd az adott helyzethez való viszonyulásod. Ne idegeskedj apróságok miatt. Fogadd el a helyzetet a maga valóságában: jobb a kellemetlen igazság, mint a kellemes hazugság.

Ötödik tanács. Ne félj a nehézségektől!

Az első lépés mindig nehéz. A nehézségek legyőzése azonban türelmességre, bátorságra nevel, lelki erőt ad. Gondolj valami kellemesre, jó dologra, a hozzátartozóidra, barátaidra, az egészségedre és sikereidre. Állapítsd meg,

hogy mi az, ami nem függ tőled, és ne izgasd magad miatta. Összpontosítsd a figyelmed arra, amit ma kell elvégezned. Ne zárkózz magadba. Keresd a kapcsolatot az emberekkel, mert ők segítenek neked.

Hatodik tanács. Higgyél magadban!

Állandóan tökéletesítsd magad, mivel ebben a korban van erre jó lehetőséged. Keresd képességeid sikeres kibontakoztatásának a lehetőségeit, de légy körültekintő és kritikus azok megválasztását illetően. Tanuld meg, hogyan állhatsz meg szükséges esetben önállóan és idejében.

17. melléklet

Hogyan tehető hatékonyvá a szellemi munka?

A fizikai és a szellemi munka hatékonyságával kapcsolatban Konsztantyin Usinszkij, az ismert pedagógus a következőket mondta: „Az akaratunk, akár az izmaink csak akkor erősödnek, ha állandóan növekedő erőfeszítésnek vannak kitéve: rendkívüli erő kifejtéssel aláásható az akaraterő és az izmok működése, így megakadhat a fejlődésük; ha nem törekedtek a folyamatos terhelésükre, úgy mind az izmok, mind az akarat elsatnyulhat.”

Még 1911-ben Nyikolaj Vvegyenszkij ismert fiziológus a hatékony szellemi munka hat feltételét határozza meg.

- **Fokozatos elmélyedés a munkában:** kezdetben végezd el a legegyszerűbb feladatokat, de ne hagyd utoljára a legnehezebbeket.

- **A munka kimértsége és ritmusa:** ne siess, vedd komolyan a könnyű feladatokat; ne bonyolódj bele a bonyolult feladatokba – hagyj fel velük vagy kérj segítséget a megoldásukhoz.

- **Megszokott következetesség és a munka rendszeressége:** dolgozz ki saját módszert a feladatok megoldására; rakd szét a tankönyveidet, füzeteidet, tollad, ceruzád a számodra kényelmes helyen; alkalmazd az információ-befogadás számodra legmegfelelőbb módszerét.

- **A munka és a pihenés helyes váltakozása és az egyik munkamódszer váltogatása másikkal:** tarts szüneteket 40–45 percenként; pihenj legalább 10 percet, a szöveg memorizálását váltogasd írásbeli munkával.

- **A készségek rendszeres fejlesztése:** gyakorolj állandóan, hogy jobban tudj írni, gyorsabban olvass.

- **A társadalom és a hozzátartozók munkához való viszonya:** tudd, hogy az országod érdekelt abban, hogy gyarapítsd a tudásod, fejleszd a készségeidet, megtaláld a helyed a társadalomban; a hozzátartozóid és hozzád közeli emberek örülnek a győzelmeidnek, sikereidnek.

18. melléklet

„Képes vagy-e a boldogságra” teszt

Minden ember életében vannak olyan helyzetek, amikor boldognak vagy boldogtalannak érzi magát. Viszont vannak olyan emberek, akik állandóan vidámak, kedélyesek. Ők mindig a jó dolgokra összpontosítják figyelmüket, amikor megvonják egy-egy nap munkájának a mérlegét, és hálásak a sorsnak ezekért az ajándékokért. Az élethez való pozitív hozzáállás kiegyensúlyozott, életvidám jellemet alakít ki.

Képes vagy-e arra, hogy boldog légy?

1. Amikor az életedről gondolkodsz, akkor levonsz-e olyan következtetést, hogy:

a) minden inkább rossz volt, mint jó;

b) minden inkább jó volt, mint rossz;

c) minden csodálatos volt.

2. A nap végén gyakran vagy-e:

a) elégedetlen magaddal;

b) azon a véleményen, hogy jobb is lehetett volna a napod.

3. Amikor a tükörbe nézel, akkor arra gondolsz-e, hogy:

a) „Jobb is lehetne!”;

b) „Nem is olyan rossz az egész!”;

c) „Minden csodálatos!”

4. Ha arról értesülsz, hogy egyik ismerősed sok pénzt nyert a lottón, akkor azt gondolod-e, hogy:

a) „Nekem soha nincs ilyen szerencsém!”;

b) „Miért nem nekem kedvezett a szerencse?”;

c) „Egyszer majd nekem is lesz ilyen szerencsém!”

5. Ha a rádióból vagy televízióból valamilyen szerencsétlenségről hallasz, akkor azt gondolod-e, hogy:

a) „Egyszer velem is ez történik!”;

b) „Szerencsére eddig engem elkerült az ilyen bal-eset!”;

c) „Ezek az újságírók mindig túloznak!”

6. Amikor reggel felébredsz:

a) semmire nem akarsz gondolni;

b) mérlegeled, mit hozhat számodra az induló nap;

c) örülsz, hogy új napra virradtál.

7. Azt gondolod-e a barátaidról, hogy:

a) „Nem annyira érzékenyek, figyelmesek, amennyire szeretném”;

b) „Mindenképpen túrhetőek”;

c) „Érdekes emberek”.

8. Magadat másokkal összehasonlítva azt gondolod:

a) „Engem alulértékelnek”;

- b) „Nem vagyok rosszabb másnál”;
- c) „Vezető egyéniség is lehetek, s ezt mindenki elismeri”.

9. Ha testsúlyod 4–5 kilóval megnőtt, akkor:

- a) pánikba esel;
- b) ezt nem tartod rendkívüli esetnek;
- c) fogyókúrázni és tornázni kezdesz.

10. Amikor kellemetlenség ér:

- a) szidod a sorsot;
- b) tudod, hogy túlteszed magad rajta;
- c) igyekszel javítani a hangulatodon.

Pontszámok: a) 0 pont; b) 1 pont; c) 2 pont. Számold össze a begyűjtött pontokat, és hasonlítsd össze az eredményt az interpretációval.

17–20 pont. Nagyon boldog ember vagy, szinte hihetetlen, hogy ilyen is van. Örölsz az életnek, nem törödsz a kellemetlenségekkel. Életvidám vagy, mindenkinek tetszik az optimizmusod, de... Nem lehetséges-e az, hogy túl felületesen, könnyelműen viszonyulsz az élet dolgaihoz? Nem gondolod, hogy egy kicsit több megfontoltságra és kétkedésre lenne szükség?

13–16 pont. Valószínűleg „optimálisan” boldog ember vagy, azaz több az örömteli esemény az életedben, mint a szomorú. Bátor, racionális ember vagy, erős a jellemed. Ha nehézséggel találod magad szemben, nem esel pánikba, józanul mérlegeled a helyzetet.

8–12 pont. A boldogság és a boldogtalanság számodra megfelel az 50–50% képletnek. Ha a saját javadra akarod billenteni a mérleg serpenyőjét, akkor törekedj arra, hogy ne félj a nehézségektől, bátran nézz velük szembe, fordulj a barátaidhoz, de őket se hagyd cserben.

0–7 pont. Hozzászoktál ahhoz, hogy sötéten lásd a világot, s azt gondold, hogy a sors számodra sikertelen életet szabott ki, sőt néha még dicsekszel is ezzel. Helyes-e ezt tenned? Igyekezz több időt tölteni vidám, optimista beállítottságú emberek társaságában. Nem ártana valamivel elfoglalni magad, valamilyen hobbit választanod.

19. melléklet

A sikeres kommunikáció, Dale Carnegie szerint

Dale Carnegie – amerikai író, pszichológus. A *Hogyan szerezzünk barátokat és hogyan hassunk az emberekre* című könyv (1937) szerzője. Tanácsaival sok embernek segített a kommunikáció megtanulásában és sikeres tevékenység folytatásában.

1. Tanúsítsatok őszinte érdeklődést mások iránt!

Az, aki érdektelen embertársai iránt, sok nehézséggel találja magát szemben az életben. Ez rossz a környezetének is.

2. Mosolyogj!

A mosoly boldoggá tesz, a jóindulat légkörét teremti meg, kulcs a barátsághoz.

3. Igyekezz nevükön szólítani azokat az embereket, akikkel kapcsolatba kerülsz!

Az embereket a saját nevük jobban érdekli, mint az összes többi név

4. Légy jó hallgatója partnerednek, amikor beszél! Törekedj arra, hogy mások kedvvel beszéljenek magukról!

A partner mondandójának őszinte és érdeklődéssel való hallgatása az egyik legszebb bók, ami mások iránt kifejezhető. A siker legfőbb záloga az érdemi párbeszéd során a partner mondandója iránti őszinte érdeklődés kinyilvánítása.

5. Tereld a beszélgetést a partnered érdeklődési körének megfelelően!

Ha tudsz valamit beszélgetőpartnered hobbijáról, családjáról, akkor lényegi párbeszédet vagy megbeszélést kezdj a partnered számára másodlagos, de jelentős témával. Ez megkönnyíti a számodra fontos kérdés megoldását.

6. Tedd lehetővé, hogy partnereid átérezzék saját jelentőségüket!

Tedd ezt mindig őszintén.

20. melléklet

Stresszoldó gyakorlatok

Csak a határozott, független, önálló, önuralomra képes ember éri el céljait az életben. A legfontosabb feltétel a meghatározó döntések nyugodt lelkiállapotban való meghozatala.

Gyakorlatok pozitív gondolkodás kialakítására

- légzéssel kombinált számolás magunkban: egy, kettő, három, négy – belégzés; egy, kettő, három, négy – kilégzés; a légzésre kell koncentrálni és örömet kell találni a folyamatban;

- ki kell gondolni néhány optimista tételt és ezeket kell ismételtetni magunkban, amikor izgulunk;

- valaminek az elképzelésével csökkentsük feszültségünket (például, a minket foglalkoztató kellemetlen dolgot

zsákba, zacskóba gyömöszöltük és feldobtuk egy induló vonatra; a feszültségünkkel telített léggömb egyre növekszik, majd szétpukkad).

A kellemetlen helyzetekben az alábbi gyakorlatok segíthetnek:

- lazítsd el a tested és csökkentsd az érzelmi feszültséget;
- akaratlagosan irányítsd át a figyelmed, kezdj el más problémáról gondolkodni;
- térj vissza a „riasztó” gondolathoz és próbáld meg mintegy kívülről, más szemszögből vizsgálni azt;
- ha a gyakorlat nem segített, kezd előről.

Légzést szabályozó gyakorlatok

Ismételd meg az állításokat: „Teljesen nyugodt vagyok. A kezem és lábam kellemesen meleg. A szívem nyugodtan és egyenletesen dobog. Nyugodtan lélegzem.”

Az első és az utolsó mondat kivételével ismételd meg 2-szer a többi állítást, a „Nyugodtan lélegzem” kijelentést ismételd meg 6-szor.

Egyedül is megfogalmazhatsz ilyen mondatokat, de ne feledd, hogy mindegyiknek állításnak kell lennie.

Fontos, hogy ezeket a gyakorlatokat kezdetben felnőttekkel együtt végezd. A módszer elsajátítása után egész életedben alkalmazhatod őket.

Álmatlanság esetén **pontmasszázs** végezhető.

1. pont – a két szemöldök közötti részt 3 percen át nyomkodd a mutatóujjaddal úgy, mintha a csengő gombját nyomogatnád!

2. pont – tenyereden a hüvelykujjadat maximálisan kinyegetve nyomogasd a mellette lévő barázda végpontját

a másik kezed hüvelykujjával erősen, fájdalom megjelenéséig!

3. pont – a kézfejed hátoldalán, a hüvelykujjad és a mutatóujjad közötti részt masszírozd a másik kezed hüvelykujjával, körkörös mozgást végezve!

A masszírozást a jelzett sorrendben végezd, néha már az első pont masszírozása is segít.

21. melléklet

Tanácsok ingerlékeny embereknek

1. Törekedj arra, hogy ne maradj magadra a problémáiddal! Fordulj a gondoddal egy józan gondolkodású, jóakarátú emberhez, mondd el neki, hogy mi bánt, s ettől bizonyosan megnyugszol.

2. Tanuld meg, hogyan feledkezhetsz meg egy időre a gondjaidról! Törekedj arra, hogy időről időre megszabadulj a gyötrő gondolatoktól! Gondolj valamire, ami kellemes!

3. Ne szitkozódj, ne kiabálj! Tanuld meg, hogyan tartsz szünetet, ahelyett, hogy szabadjára engednéd a dühöd! Ebben a szünetben igyekezz átgondolni a helyzetet! A feszültségedet ne haragos szavakkal vezesd le, ehelyett végezz valamilyen fizikai munkát vagy tornagyakorlatokat: a testi fáradtság „semlegesíti” a haragodat.

4. Valamikor engedj! Hallgasd meg a másik ember gondolatait, tartsd tiszteletben azokat, értékeld önkritikával a saját álláspontodat!

5. Ne feledd – egyedi és megismételhetetlen személyiség vagy, de nem vagy tökéletes és hibátlan! Nem vagy rosszabb, mint más, s más nem rosszabb, mint te. Törekedj arra, hogy minden körülmények közt jól végezd el a munkádat!

6. Ne támassz túl magas követelményeket! Fogadd el a környezetedben lévőket olyanoknak, mint amilyenek a valóságban!

22. melléklet

Stresszállósági teszt

A konfliktusok, az élet egyéb negatív tényezőihez hasonlóan, feszült idegállapotot idéznek elő, amelyek gyakran stresszhelyzetbe torkolnak. Az alábbi teszt felhasználásával megállapíthatod, hogy milyen a stresszállóképességed (18. táblázat). Válaszolj őszintén! Számold össze a pontokat!

18. táblázat

S/ sz.	Állítás	Rit- kán	Néha	Gyak- ran
1.	Úgy vélem, nem becsülnek eléggé az osztályomban	1	2	3
2.	Akkor is dolgozom, amikor gyengélkedem	1	2	3
3.	Állandóan aggódom a munkám minősége miatt	1	2	3
4.	Előfordul, hogy agresszív vagyok	1	2	3
5.	Nem viselem el az engemet érő kritikát	1	2	3
6.	Előfordul, hogy ingerlékeny vagyok	1	2	3
7.	Arra törekszem, hogy vezéregyéniség legyek	1	2	3
8.	Állhatatos emberként tartanak számon	1	2	3

9.	Álászavarban szenvedek	1	2	3
10.	Vissza tudom verni ellenfeleim támadásait	1	2	3
11.	Érzelmi alapon viszonyulok a kellemetlenségekhez	1	2	3
12.	Nincs időm pihenésre	1	2	3
13.	Előfordul, hogy konfliktushelyzetbe kerülök	1	2	3
14.	Nincs elég befolyásom ahhoz, hogy megvalósítsam magam	1	2	3
15.	Nincs időm arra, hogy kedvenc elfoglaltságomnak hódoljak	1	2	3
16.	Mindent gyorsan elvégzek	1	2	3
17.	Állandóan félek, hogy rossz érdemjegyet kapok	1	2	3
18.	Forró fejjel cselekszem, utána szorongok a szavaim és a tetteim miatt	1	2	3

Az eredmények értékelése:

54–50 pont – alacsony szintű stresszállóképesség;

49–46 pont – a közepesnél alacsonyabb szintű stresszállóképesség;

45–38 pont – közepes szintű stresszállóképesség;

37–30 pont – a közepesnél magasabb szintű stresszállóképesség;

29–18 pont – magas szintű stresszállóképesség;

Ha alacsony és közepes szintű a stresszállóképességed, akkor gyökeresen változtatnod kell az életmódodon.

TARTALOM

KEDVES BARÁTUNK!	2
AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD	4

1. fejezet

EMBER ÉS EGÉSZSÉG	9
1. §. Az emberi szervezet biztonságos élelműködésének alapelvei	9
2. §. Az egészséges életmód kialakítása	14
3. §. Az egészséges életmód szabályai és kialakítása	20
4. §. Közlekedésbiztonság	28
5. §. Az utas biztonsága	32
6. §. Technogén biztonság. Tűz a közösségi épületben	40
7. §. Betegségmegelőzés	46

2. fejezet

AZ EGÉSZSÉG TESTI ÖSSZETEVŐI	56
8. §. Ismerd meg magad	56
9. §. Az egyedfejlődés kockázati tényezői	63
10. §. A serdülők kozmetikai problémái	73
11. §. Kozmetika és egészség	76

3. fejezet

AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS ALKOTÓELEMEI	85
12. §. Az egészség szociális tényezői kamaszkorban	85
13. §. A serdülőkorúak kábítószer-fogyasztásának megelőzése	89
14. §. Drogfüggőség	95
15. §. Kábítószeres és HIV-fertőzés	100

16. §. A tuberkulózis megelőzése	105
17. §. Civilizációs betegségek	111
18. §. Dohányzás és egészség	117

4. fejezet

AZ EGÉSZSÉG PSZICHIKAI ÉS

LELKI ÖSSZETEVŐI

19. §. A serdülőkor sajátosságai	125
20. §. Az intellektuális képességek fejlesztése	130
21. §. Az ember rendkívüli helyzetekben	135
22. §. Érzetek, érzelmek, érzések	139
23. §. A serdülőkorúak lelki kiegyensúlyozottsága	145
24. §. Konfliktusok és egészség	148
25. §. Stressz és egészség	155

MELLÉKLETEK	165
-------------------	-----