

EGÉSZSÉGTAN

Tankönyv az általános oktatási rendszerű
tanintézetek 8. osztálya számára

8

TARTALOM

Kedves tanuló!	4
----------------------	---

Bevezetés. A FELNŐTTKOR KÜSZÖBÉN

1. §. A fiziológiai és a szociális érettség fogalma.....	6
Ellenőrizhető tudásanyagok.	
A felnőtt élet küszöbén	15

I. téma. AZ EMBER ÉLETE ÉS EGÉSZSÉGE

2. §. Rendkívüli helyzetek. Gyerekrablás és gyerekkereskedelem. Csavargás, hajléktalanság	18
3. §. Az emberek mentésének és védelmének alapelvei	25
4. §. Segélyszolgálatok. Az emberek jogai és kötelezettségei rendkívüli helyzetekben. Viselkedés rendkívüli helyzetekben.....	33
Ellenőrizhető tudásanyagok.	
Az emberi élet és egészség.....	39

II. téma. AZ EGÉSZSÉG TESTI TÉNYEZŐI

5. §. Egészségjavító rendszerek. Egészségjavító táplálkozás.....	46
6. §. A biztonságos táplálkozás alapjai	55
Ellenőrizhető tudásanyagok.	
Az egészség testi tényezői	64

III. téma. AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐI

7. §. A nemi érettség szociális aspektusai	68
8. §. A nemi érettség kockázatai	73
9. §. Közlekedésbiztonság.....	81
10. §. Önvédelem veszélyes helyzetekben. A fiatalkorúak jogi felelőssége.....	88
11. §. A terrorcselekmények idején alkalmazott önvédelem alapja	98
12. §. A lakóhely közbiztonsága. Szociális konfliktusok	105
Ellenőrizhető tudásanyagok.	
Az egészség szociális tényezői.....	112

IV. téma. AZ EGÉSZSÉG PSZICHOLÓGIAI ÉS LELKI TÉNYEZŐI

13. §. A személyiség sokoldalú fejlődése	118
14. §. Az egészség lelki tényezői.....	123
15. §. Az egészség esztétikai és morális alapjai	127
16. §. Az egészség mint az emberi lét legfőbb értéke.....	132
Ellenőrizhető tudásanyagok.	
Az egészség pszichikai és lelki tényezői	136

GYAKORLATI MUNKÁK

1. sz. gyakorlati munka. Elsősegély-nyújtás modellezése rendkívüli helyzetben	139
2. sz. gyakorlati munka. A testi fejlettség egyénenkénti meghatározása	140
3. sz. gyakorlati munka. Mérgezés és belfertőzések esetén nyújtandó elsősegély	140
4. sz. gyakorlati munka. A Veszélyes ajánlatok visszautasítása pszichikai nyomása és erőszakkal való fenyegetettség közepette című téma kidolgozása	141
5. sz. gyakorlati munka. Támadás és rablás elhárításának modellezése	142
6. sz. gyakorlati munka. Vizsgára való felkészülés: memória- és figyelemfejlesztés	143

FÜGGELÉKEK

1. függelék. A serdülőkorúak testtömegének és testmagasságának életkor szerinti arányai	145
2. függelék. Az élelmiszeradalékok osztályozása a codex alimentarius élelmiszeripari cég rendszerén belül	145
3. függelék. Az élelmiszeradalékok veszélyességi foka	146
4. függelék. Az élelmiszerek kalória-, fehérje-, zsír- és szénhidráttartalma	147
5. függelék. A rendkívüli helyzetek jelei	149
6. függelék. Cselekvés rendkívüli helyzetekben	149
7. függelék. Az elsősegélynyújtás szabályai	153
8. függelék. Az elsősegélynyújtás szabályai	155
9. függelék. Leggyakoribb stresszforrások	158
10. függelék. Az ENSZ Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának egyes cikkelyei	159

KEDVES TANULÓ!

Ebből a tankönyvből megtanulod, hogyan kell óvnod az egészségedet, hiszen tudod: az egészség minden ember legdrágább kincse. Gyakran kerülhetünk olyan helyzetekbe, amikor valós veszélybe kerül az életünk és az egészségünk. Ahhoz, hogy készen álljunk minden minket érő kellemetlen meglepetésre, jó előre fel kell készülnünk az életben ránk leselkedő veszélyhelyzetekre. Ha felkészülünk, akkor elkerülhetjük azokat, vagy mindent megtehetünk annak érdekében, hogy minél kisebb mértékben sérüljünk, esetleg ne is kerüljünk ilyen helyzetekbe.

Az Egészségtan tankönyvből megtudhatod, miként óvhatod meg a testi és lelki egészséged, és azt, hogy milyen szabályokat kell betartanod ennek érdekében. A megfelelő témák elolvasása után megtudod, hogyan kell az életet és egészséget veszélyeztető különböző helyzetekben viselkedned. A tankönyv segít annak megértésében is, miként befolyásolja az egészséget az emberek közötti érintkezés, és milyen szabályokat kell betartani a kommunikáció során.

A könyv tananyaga úgy van felépítve, hogy minél könnyebben elsajátítható legyen. A szöveg témákra, a témák paragrafusokra vannak tagolva. Minden paragrafus törzsszövegből, ellenőrző kérdésekből és Kisszótárból áll. Az ábrák és fényképek is a tananyag egyszerűbb elsajátítását segítik.

A tankönyv végén gyakorlati és laboratóriumi munkák, valamint a tájékoztató anyagot tartalmazó függelékek találhatók.

A tankönyv remélhetőleg sokat segít neked annak megértésében, mennyire fontos az egészséged védelme, és sok ismeretet nyújt az egészség megővéséhez.



A FELNŐTTKOR KÜSZÖBÉN

Ha átveszed ezt a témát, akkor megtudod:

- mi a fiziológiai és a szociális érettség;
- milyen jegyei vannak a fiziológiai és a szociális érettségnek;

megtanulod:

- milyen viselkedés felel meg az életkorotoknak;
- a fiziológiai és a szociális érettség jegyeinek felismerését.

1. §



A FIZIOLÓGIAI ÉS A SZOCIÁLIS ÉRETTSÉG FOGALMA



Gondoljátok át a helyzetet! A természetjáró túra első állomásán fel kellett állítani a sátrakat, rőzsét kellett gyűjteni, majd tüzet gyújtani. A nyolcadikos Miki a feladatok közül az utóbbit választotta, jőllehet illet még soha nem csinált, de elvállalta. Egy órán át bíbelődött a tűzrakással, mégsem sikerült a lángokat felfuttatnia. Mit gondoltok, miért alakult így és nem másként a dolog? Mi volt a gond Mikivel?

A fiziológiai és a szociális érettség

Fejlődése során az ember meghatározott életszakaszokon megy át: újszülöttkor, csecsemőkor, gyermekkor, serdülőkor, fiatalkor, érett kor. Azt az életkort, amelynek ti, nyolcadikosok a küszöbén álltok, serdülő- vagy kamaszkornak nevezzük. A szakemberek ezt az életkort átmenetinek, a hormonális „robbanás” korának vagy pubertáskornak (lat. *pubertas* – nemi érettség) is nevezik.

Ez az életkor nagyon bonyolult, egyben érdekes életszakasz, amikor a minap még gyermekkorú egyén felnőtté válik. Az átmenet a fejlődő szervezet életének valamennyi területét érinti, beleértve a fiziológiai (élettani), pszichológiai, erkölcsi, szociális szférát.

Ahhoz, hogy az ember felnőtté váljon, meg kell érnie fiziológiailag, vagyis a szervezetében véglegesen ki kell alakulnia valamennyi rendszernek, így a támasztás és mozgás, a vérkeringés, légzés, emésztés, kiválasztás szervrendszereinek, az idegrendszernek és a nemi szerveknek. Az emberi szervezet csak ebben az esetben képes az új feladatok – családalapítás, szülés, gyereknevelés – ellátására. A tudósok ezt az állapotot *fiziológiai érettségnek* nevezik.

A kamasz rendszerint gyorsabban nő, mint ahogy a testtömege gyarapodik, ezért előfordulhat, hogy serdülőkori „esetlenség” alakul ki nála, ami annyit jelent, hogy a tizenéves testfelépítése – hosszú kéz és láb, nagy lábfej – aránytalannak tűnik a felnőtt testfelépítéséhez képest. A lényeg azonban az, ami a test belsejében megy végbe. A szervezetben ekkor alakulnak ki véglegesen a fiziológiai rendszerek, s ennek a külső ismérvei jelzik az érettség bekövetkeztét.

A kamasz szervezete ugyanakkor még távol áll a fiziológiai érettség állapotától, a fiziológiai fejlődéshez kötődő egyes folyamatok ugyanis csak akkor mennek végbe, amikor a testméretek elérnek bizonyos szintet. Serdülőkorban jelentős változások mennek végbe a csontvázban, izmokban, agyban, tüdőben, szívben és más szervekben. A növekedés ésérés a további harmonikus fejlődés alapját képezi. A serdülőkorú felnőtt emberré válik.

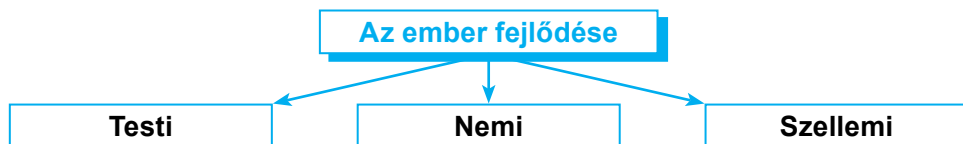
Másfél évszázaddal ezelőtt a tudósok észrevették, hogy bizonyos mértékben felgyorsult a kamaszok fejlődése és nemi érése, amit *akcelerációnak* (gyorsulásnak) neveztek el. Míg korábban azérés a lányoknál 11–13 éves



- **Testiérés.** A gyerekek és a serdülőkorúak teste különbözik a fiziológiailag érett emberek testétől.

korban, a fiúknál pedig 13–15 éves korban kezdődött, addig jelenleg ez a folyamat három évvel korábban indul be: a lányok esetében 8–10, a fiúknál 10–12 éves korban. Ezzel párhuzamosan megfigyeltek két-hároméves késéseket is a fiziológiai fejlődésben. Vagyis ez az életszakasz lehet gyorsabb és lassabb is a többi kortárshoz viszonyítva. Ugyanakkor normálisnak tekinthető mind a gyorsabb, mind a lassabb fejlődés. A fejlődési és növekedési folyamatok ugyanis az egyéntől függenek.

Az emberi szervezet fejlődése többtényezős folyamat. Érinti a szervezet egészét és módosítja az élettevékenység különböző szféráit. Ugyanakkor a tudósok megkülönböztetnek *testi*, *nemi* (szexuális) és *szellemi* fejlődést.



A *normális testi fejlődés* – a test méreteinek és alakjának az életkorral összefüggő változásai. A testi fejlődés lassulását idézheti elő a nem teljes értékű táplálkozás, az alacsony vagy túlzott fizikai terhelés, krónikus betegségek.

A *normális nemi fejlődés* előfeltétele a nemi szervek és a szaporodásért felelős más fiziológiai rendszerek idejében történő érése. Hangsúlyozni kell, hogy a nemi érés folyamatát valamennyi fiziológiai rendszer változásai kísérik, beleértve a központi idegrendszert.

A *normális szellemi fejlődés* az agy életkornak megfelelő szerkezeti és funkcionális állapotát jelenti. A szellemi fejlődés jele a tagolt beszéd és az olyan folyamatok, mint a felfogás, figyelem, érzelmek, emlékezet, információ-elemzés és -szintézis.

Kamaszkorban nem csak testi, hanem szociális érés is végbemegy. A közösségi létnek, a szociális fejlődésnek köszönhetően – a többi emberrel való együttéléshez való alkalmazkodás eredményeként – az ember *szociálisan éretté* válik. Kialakul az empátia, vagyis más emberek megértésének, a velük való kapcsolatépítésnek, a saját cselekedetekért való felelősségvállalásnak a képessége. Nagyon fontos, hogy az ember önértékelése és elvárásai egybeessenek a lehetőségekkel és a valósággal. Ennek elérése érdekében meg kell tanulnod a tapasztalataid elemzését.

Létezik egy fogalom, a *reflexió* (lat. visszatükröződés), ami nem más, mint a saját lelki állapot értékelésének, átgondolásának a képessége. Ennek fejlettsége az ember belső világának bonyolultságától és képzettségének a szintjétől függ. A megértésnek köszönhetően lehetővé válik, hogy saját gondolataidnak a lényegére összpontosítsd a figyelmed, s átgondolhasd, miért

alkotnak más képet rólad az emberek, mint amit te szeretnél magadról sugározni. Nagyon fontos annak megértése, hogy milyen véleménnyel van a tulajdonságaidról és képességeidről a többi ember. Ez jelentős mértékben hozzájárul öntudatod fejlődéséhez.

Minden kamasz adekvát, azaz megfelelő módon értékeli önmagát és a többi embert. Az élettapasztalatokat maga szerzi meg, nem tart igényt más emberek segítségére a nehézségek legyőzését illetően. Az ilyen emberre szokás azt, mondani, hogy önálló. Azonban figyelembe kell venni, hogy a szociális érettség elérése nem jelenti azt, hogy nincs szükség más emberek támogatására. Egész életünk folyamán értékeljük tapasztalatainkat, prognózisainkat, viselkedésünket, ezeket összevetjük a valós vagy prognosztizált helyzettel, más emberek tapasztalataival.

A szociálisan érett ember képes arra, hogy önállóan:

- megtervezze saját viselkedését bármilyen élet-helyzetre vonatkozóan;
- megszerezze a szükséges információt és a céljának megfelelően elemezze azt az élet különféle területein;
- mozgósítsa saját energiáit döntése megvalósítása érdekében, a kedvezőtlen körülmények ellenére;
- kiértékelje saját cselekedeteit és azok következményeit;
- következtetéseket vonjon le különböző körülmények közötti saját viselkedéséből;
- érzelmileg helyesen reagáljon a különböző élet-helyzetekre.

Az egyént szociálisan éretlennek tekintik, ha nem képes arra, hogy prognosztizálja és megtervezze saját viselkedését, megfontolt döntéseket hozzon, összevesse azokat saját lehetőségeivel, és vállalja értük a felelősséget mind önmaga, mind a többi ember előtt. A meggon-
dolatlan és felelőtlen döntések rendszerint nem valósulnak meg. Következményük a sikertelenség, kudarc. A kamaszokra jellemző, hogy sikertelenségükért másokat



- **A serdülőkorú fejlődése.** A serdülőkorú testileg fejlődik, s így felnőtté válik.



- **Az egészséges életmód** a harmonikus fiziológiai fejlődés fontos része.



■ Szociális fejlődés.

Törekedj arra, hogy baráti kapcsolatokat alakíts ki az osztálytársaidal.



■ A fiziológiai fejlődés teljes egészében egyénfüggő.

Egyazon osztályban a fiziológiai fejlettség különböző szintjein lévő tanulók lehetnek.

hibáztatnak. Azonban a felelősség megállapítását a saját viselkedés és döntések értékelésével kell kezdeni.

A fiziológiai és szociális érettség folyamata lassú. Ezt az időszakot *kamaszkornak* nevezzük.

A fiziológiai és szociális érettség ismérvei

Az ember fiziológiai és szociális érettségének ismérve az, hogy a szervezet valamennyi rendszere éretté válik, és készen áll az érett életkor feladatainak teljesítésére (családalapítás, utódok nemzése).

A szociális érettség ismérvei:

- beilleszkedés a társadalomba;
- felelősségvállalás a saját viselkedésért;
- a saját viselkedés tervezése különböző élethelyzetekben;
- a szükséges információk megszerzése és célok-nak megfelelő elemzése;
- önállóság.

A fiziológiai és szociális érettség eléréséhez a kamasznak fiziológiai és szociális lehetőségeinek megfelelően kell cselekednie.

A kamaszkor kezdetét a növekedési ütem és a testarányok megváltozása jellemzi. Először a kezek, majd a lábak hosszabbodnak meg. A törzs növekedési ütemének elmaradása kihat valamennyi belső szerv fejlődésének menetére a kamaszkor kezdetén. Ebben az időszakban lelassul a szív növekedése, így kapacitása időlegesen nem felel meg a növekedő test szükségleteinek. Lefékeződik a tüdő térfogat-növekedése.

A káros szokások, vagyis a dohányzás, az alkoholfogyasztás erősen megterheli a kamasz egyébként is jelentős mértékben igénybe vett tüdejét és szívét. Az izmokba és az agyba a szükségesnél sokkal kevesebb oxigén jut, s ennek következtében csökken a tizenéves szervezetének álló- és munkaképessége.

Ebben az időszakban fontos a tanulás, a munka és a pihenés arányának helyes megválasztása. Lehetőleg gyakran kell friss levegőn tartózkodni, és egészséges életmódot kell folytatni.

A végtagok megnyúlása után lelassul a növekedésük, míg a törzs növekedése felgyorsul. Ez idő tájt nagyon gyorsan nő a testtömeg és a törzshossz. Az izmok és a zsírszövet növekedésének visszamaradása következtében olyan benyomás keletkezhet, mintha a kamasz fogyna. Ebben az életkorban, amelyre a változások jellemzők, a szervezet sok betegség kockázatának van kitéve. Előfordulhat vérnyomás-növekedés, anyagcserezavar, emlékezetromlás, szellemi koncentráció-csökkenés. Ennek következtében a kamasz túlságosan ingerlékeny, fáradékonnyá, érzelmileg túlfűtötté, túlmozgássossá, agresszívvé válhat. Ezáltal nem tud a tantárgyakra összpontosítani, figyelme elkalandozik, padtársával beszélget, mellékes dolgokkal foglalkozik.

A felsoroltakra való tekintettel fontos a napi életrend betartása, az ésszerű táplálkozás és az egészséges életmód.

A kamaszkor végéig befejeződik a test térfogat-növekedése, a fiúk esetében a vállöv, a lányoknál a csípő nő meg. Fejlődésnek indulnak a gégeporcok, hangszalagok. A fiúknál ezek a változások kifejezettebbek, mint a lányoknál, mivel a gége fejlődését a férfi tesztoszteron hormon befolyásolja. Ezeknek a változásoknak köszönhetően „mutál” a fiúk hangja. A szív térfogata a testtömeggel arányosan növekszik. Javul a vázizmok működésének biztonsága, jelentős mértékben javul a munkabírás. Eltűnik a kézmozgások esetlensége.

Ne keseredj el, ha különbözel az osztálytársaidtól valamilyen tulajdonságodat tekintve. Minden ember fejlődése kifejezetten egyedi. Ebből fakadóan egy osztályon belül a tanulók a fiziológiai érettség különböző szintjén lehetnek.

A fiziológiai érettséggel párhuzamosan alakul ki a szociális érettség. A szociálisan érett személyek mindenekelőtt felelősségérzetükkel tűnnek ki. Az ilyen emberek egyedül viselik a felelősséget minden cselekedetükért. A szociálisan éretlen személy hajlamos arra, hogy a vele törtétekért más emberekre, a külső körülményekre vagy a vak véletlenre hárítsa a felelősséget. Kamaszkorban az ilyen emberek sikertelenségükért a szüleiket, tanáraikat, majd felnőtté válásuk után kollégáikat, főnökeiket, ismerőseiket okolják.

A tudósok megállapították, hogy a felelősségteljes emberek jobban bíznak magukban, jóindulatúak, népszerűek. A felelőtlen emberekre aggodal-



■ A tolerancia ellentéte az agresszió.

Az agresszív emberek lobbánékony természetűek és hamar elveszítik az önuralmukat.



■ Az önfejlesztés a szociálisan érett személy jellemző vonása.

Az ilyen ember saját maga gondoskodik a szellemi önfejlesztéséről, tudásának gyarapításáról, alkotói tevékenységgel foglalkozik.

maskodás jellemző, kevésbé türelmesek más emberekkel szemben, gyakran agresszívek és kevésbé elfogadottak a társadalomban.

A felelősségtudat szerves része minden szociálisan érett ember cselekedeteinek. Az ilyen ember tudatosan cselekszik. A felelősségtudat, a többi ember, a tudás tisztelete – a szociálisan érett ember jellemző tulajdonsága.

A *türelem* egy további fontos összetevője a szociális érettségnek. A türelmes személy megértéssel viszonyul az őt körülvevő emberekhez, képes a velük való együttérzésre, irántuk való empátiára.

A türelem vagy tolerancia ellentéte az *agresszió*. Az agresszió megnyilvánulása lehet nyílt és tudat alatti, vagyis olyan, hogy valaki örömet érez, amikor más embereknek nehézségei vannak.

A türelmes emberekre önuralom, nyugodtság, jóindulat, kompromisszumkészség jellemző. Az agresszív egyének rendszerint ingerlékenyek, bizalmatlanok másokkal szemben, bosszúállók, keresik a konfliktusokat, lobbánékony a természetük, gyorsan elvesztik önuralmukat.

A szociális érettség küszöbén álló kamaszoknak meg kell tanulniuk, hogy miként lehetnek másokkal türelmesek, empátikusak, együttérzők, miként fékezhetik meg agressziójukat. Mindig törekedj cselekedeteid elemzésére, annak megállapítására, hogy türelmes vagy agresszív voltál-e!

A szociális érettség elérése érdekében a következőkre van szükség:

- a cselekedetek megfontolása, az értük viselt felelősség felvállalása;
- a kudarcokért való felelősség másokra való áthárításának elkerülése;
- a helyes döntések meghozatalát segítő tudás megszerzése;
- a megszerzett tapasztalatok felhasználása új feladatok megoldása során;
- a tolerancia, a másokkal való együttérzés képességének elsajátítása;

- a mások helyzetébe való beleélés képességének megtanulása;
- az agresszív megnyilvánulások visszafogása;
- pozitív jellemvonások megszerzésére való törekvés;
- célok önálló módon való kitűzése és az elérésükért folytatott küzdelem.

A szociálisan érett személy egyik jellemvonása az *önfejlesztés* képessége. Az önfejlesztés az ember jobbra válására, az egyéniséget erőteljesebben hangsúlyozó, a többi ember által vonzónak tartott tulajdonságok megszerzésére irányuló törekvés. Itt nem arról van szó, hogy az embert valaki tanítja, mivel az egyén önállóan gazdagítja intellektusát, szerzi meg az ehhez szükséges tudást és végez alkotói tevékenységet.



Támpontok. Kamaszkorban az ember meghatározott fiziológiai és szociális változásokon megy át. Ez azzal függ össze, hogy az egyén fokozatosan éretté válik, stabil szociális státusra tesz szert, képessé válik a családalapításra, utódok világrahozatalára. A serdülő felnőtté válik.

A fiziológiai érést a szervezet valamennyi szervrendszerének érése jellemzi. A fiziológiai éréssel párhuzamosan megy végbe a szociális érése. A szociálisan érett személyekre jellemző tulajdonságok: felelősségérzet, türelem és önfejlesztés.

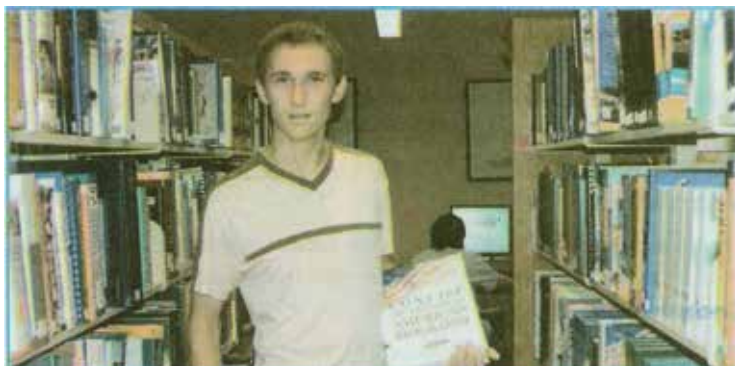
Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Az egyedfejlődés mely szakaszain megy át minden ember?
2. Milyen életkort nevezünk kamaszkornak?
3. Mi a különbség a felnőtt és a kamasz között?
4. Mi az akceleráció?
5. Milyen ember tekinthető szociálisan érettnak?
6. Mire szolgál a reflexió?
7. Milyen ember tekinthető felnőttnek?
8. Mit kell tudnia a szociálisan érett kamasznak?
9. Melyek az ember fiziológiai érettségének jelei?
10. Miért mondják a kamaszra, hogy „nyakigláb”?

11. Mi az oka annak, hogy a kamaszok nem tudnak kellőképpen összpontosítani a tanult tárgyra, elkalandozik a figyelmük, a padszomszédjukkal beszélgetnek és a tanórán nem oda való dolgokkal foglalkoznak?
12. Mi a felelősségérzet, tolerancia, önfejlesztés? Az emberi fejlődés mely szakaszára jellemzők ezek a jellemvonások?

Kisszótár

- **Adekvát** – megfelelő.
- **Akceleráció** – a gyerekek testi fejlődésének az utóbbi 150 évben megfigyelhető fejlődése, aminek különböző anatómiai és fiziológiai jelei vannak (a testtömeg és testmagasság növekedése, a nemi érés felgyorsulása).
- **Fiziológiai érettség** – a szervezet valamennyi fiziológiai rendszerének végleges kialakulása.
- **Reflexió** – a saját lelki állapot értékelésének, átgondolásának képessége.
- **Szociális érettség** – a többi emberrel való sikeres együttéléshez való alkalmazkodás képessége.



A FELNŐTT ÉLET KÜSZÖBÉN

Az 1–4. számú feladat négy lehetséges választ tartalmaz, közöttük több helyes felelet is lehet.

1. A kamaszkorra a következők jellemzők:
 - a) csak testi változások következnek be;
 - b) csak pszichológiai változások mennek végbe;
 - c) csak szociális változások jellemzik;
 - d) valamennyi szférát érintő testi, pszichológiai, etikai, szociális változások következnek be.
2. Az ember testi érettségének jelei:
 - a) a szervezet valamennyi rendszerének fiziológiai érettsége, a felnőttkor funkcióinak (családalapítás, gyerekek világrahozatala) teljesítésére való felkészültség;
 - b) felelősség viselése a saját cselekedetekért;
 - c) a szükséges információ megszerzésének képessége és saját céloknak megfelelő elemzése az élet különböző szféráiban;
 - d) más emberekkel való kommunikáció képessége.
3. A szociálisan érett személyiségre a következők jellemzők:
 - a) felelőtlenség;
 - b) türelmetlenség;
 - c) önfejlesztés;
 - d) más emberekkel való kommunikációra való alkalmatlanság.

4. A vázolt cselekedetek közül válaszd ki azokat, amelyeket egy érett személy önállóan is képes végrehajtani:
 - a) a szükséges információ megszerzésének képessége és saját céloknak megfelelő elemzése az élet különböző szféráiban;
 - b) saját erőforrások mozgósítása a különböző körülményekkel szembe menő döntés végrehajtására, annak ellenére, hogy a belső meggyőződés (fáradtság, nehéz feladat, nincs kedvem hozzá) a megvalósítás leállítását diktálja;
 - c) a saját cselekedetek végrehajtási menetének és eredményeinek elemzése (magam vagyok a végrehajtó és ellenőr);
 - d) következtetések levonása a saját viselkedésből különböző helyzetekben;
 - e) a saját viselkedésre való érzelmi reakció különböző helyzetekben.
5. Képes-e az érett személy a szükséges információ megszerzésére és a saját céloknak megfelelő elemzésére különböző helyzetekben?
6. Szociálisan éretlennek tekinthető-e a kamasz, ha nem képes saját viselkedésének prognosztizálására és tervezésére?
7. Hogyan jellemezhető az a kamasz, aki nem képes arra, hogy megfelelő következtetéseket vonjon le saját viselkedéséből különböző helyzetekben?
8. Miért nem tud a kamaszok többsége a tanult tárgyra összpontosítani, miért ka-landozik el a figyelmük, miért beszélgetnek a padtársukkal, miért foglalkoznak nem oda illő dolgokkal?
9. A szociálisan érett ember mely tulajdonságait tartod a legvonzóbbnak?
10. Mondjatok példákat megfelelő viselkedésmódokra!
11. Képes-e az érett személyiség arra, hogy helyesen reagáljon saját viselkedésére különböző helyzetekben?

I. téma



AZ EMBER ÉLETE ÉS EGÉSZSÉGE

Ha átveszed ezt a témát, akkor megtudod:

- mik a szociális, természeti és technogén jellegű rendkívüli helyzetek;
- melyek az emberek mentésének és védelmének alapelvei;

megtanulod:

- a személyi védőeszközök használatát;
- a különböző viselkedési szabályok betartását rendkívüli helyzetekben.

2. §



RENDKÍVÜLI HELYZETEK. GYEREKRABLÁS ÉS GYEREKKERESKEDELEM. CSAVARGÁS, HAJLÉKTALANSÁG



Gondoljátok át a helyzetet! Árvíz következtében nagyon sok ház és utca került víz alá. A magasan hömpölygő, zavaros és hideg víz eléri az egyszintes épületek tetejét. Az emberek az emeletes épületek felső szintjeire és a padlásokra, sőt fákra menekülnek. A katasztrófavédelmi csónakokkal menekítik az embereket a természeti csapás övezetéből. Mi ennek a helyzetnek a neve? Miért alakult ki? Tudjátok-e, hogyan kell viselkedni ilyen helyzetekben?

Szociális, természeti és technogén jellegű rendkívüli helyzetek, kialakulásuk okai

A *rendkívüli helyzet* – olyan szituáció, amely baleset, veszélyes természeti jelenség, katasztrófák, természeti vagy más eredetű csapások következtében alakul ki.

A rendkívüli helyzet jellemzője, hogy emberi áldozatokkal, egészség- vagy környezetkárosodással, jelentős mértékű anyagi károkkal az élet normális rendjének felbomlásával jár.

Megkülönböztetünk technogén, természeti és ökológiai eredetű rendkívüli helyzeteket.

A technogén jellegű rendkívüli helyzetekhez a következők tartoznak:

- közlekedési balesetek – teher- és utasszállító vonatok, folyami és tengerjáró hajók, nagy csővezetékek balesetei;

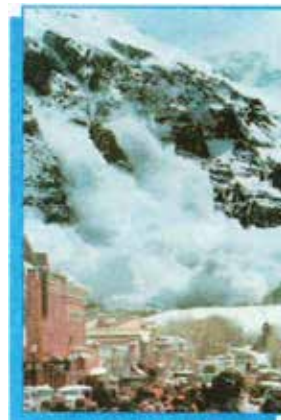
- tüzek, robbanások, robbanással fenyegető veszélyhelyzetek;
- elektromos művek balesetei;
- közműbalesetek;
- biológiailag, kémiaiilag veszélyes vagy radioaktív anyagok környezetbe kerülésével fenyegető veszélyhelyzetek;
- gátszakadás (gátrendszerek, zsilipek), amelyet árhullám és katasztrofális áradás követ.

A természeti jellegű rendkívüli helyzetekhez a következők tartoznak:

- veszélyes geológiai jelenségek – földrengések, vulkánkitörések, földcsuszamlások, porviharok, kőomlások, földomlások;
- veszélyes meteorológiai jelenségek – viharok (9–10 fokozat), hurrikánok (12–15 fokozat), tornádók, forgószelek, jégesők, erős esőzések, sűrű köd, hóviharok, útjegesedés, erős fagyok, hőség, aszály, forró szél;
- veszélyes tengeri hidrológiai jelenségek – trópusi ciklonok (tájfúnok), szökőárok (cunamik), erős hullámok (5-öd és magasabb fokozat), erős vízszintingadozás, a felszín korai befagyása, jégnyomás, intenzív jégáramlás, jégakadály, jégtábla leszakadása a partról;
- veszélyes édesvízi hidrológiai jelenségek – magas vízszint (áradás), folyótorlaszok, alacsony vízszint;
- természetes tüzek – erdőtűz, tőzeggyulladás, sztyeppei és gabonátüzek, éghető ásványkincsek föld alatti tüzei;
- embereket fertőző járványok;
- mezőgazdasági állatokat tömegesen fertőző járványok és növényi kultúrákat fertőző betegségek és pusztító kártevők.

Az ökológiai jellegű rendkívüli helyzetekhez a következők tartoznak:

- a földfelszín katasztrofális következményekkel járó, bányászati tevékenység nyomán bekövetkező csúszásai, omlásai; a talajnak a megengedett koncentrációt meghaladó radioaktív és nehézfém-szennyezése;



- **Természeti eredetű rendkívüli helyzet.**
Hólavina.



- **Ökológiai rendkívüli helyzet.** A légköri levegő magas károsanyag-tartalmának következményei.



- **Rendkívüli helyzet** kialakulhat földrengés, ipari baleset, hurrikán, villámcsapás, árvíz és más veszélyes természeti, szociális vagy technogén katasztrófa következtében.

- nagy kiterjedésű területek erózió következtében történő sivatagosodása, szikesedése, láposodása;
- a légköri levegő magas szennyezőanyag-tartalma; a városi levegő oxigénszegénysége; erős zajszennyezés; savas esők; a légköri ózonpajzs károsodása;
- a vízforrások elapadása vagy szennyeződése nyomán bekövetkező vízhiány;
- a gazdasági tevékenység szabályainak vagy az ökológiai egyensúlynak a megsértése a világóceán és a belső tengerek szennyezése következtében.

Rendkívüli helyzeteket előidéző okok

A rendkívüli helyzetek okai különbözők lehetnek. Előfordulnak esetek, amikor a rendkívüli helyzeteket katonai konfliktusok, gazdasági válságok, politikai indíttatású terrorista cselekmények, nagyfokú bűnözés, szociális robbanások, vallási konfliktusok idézik elő. A többi rendkívüli helyzet oka rendszerint természeti vagy technogén jelenség. Például közlekedési, ipari balesetek, különösen veszélyes fertőző járványok, tájfunok, szélviharok, tűzvészek, árvizek.

A rendkívüli helyzetek következményei

Minden rendkívüli helyzetet az emberi egészségben és a gazdaságban okozott károk jellege minősít.

A legnagyobb károkat természeti katasztrófák és természeti csapások okozzák. Tudósok kiderítették, hogy a károk 90%-a a következő esetekre jut: árvizek – 40%; tájfunok – 20%; földrengések – 15%; aszályok – 15%.

A károsultak száma és a károk mértéke szerint a tájfunok és erős földrengések (8-as és magasabb fokozat) a nukleáris robbanásokhoz mérhetőek.



Jegyzezd meg! A rendkívüli helyzetek eredetének és jellegének ismerete segít abban, hogy szükség esetén a helyes cselekvési módot válasszátok, sikeresen menthessétek a magatokat és mások életét, amikor ilyen helyzetek kialakulnak.

Gyerekrablás és gyerekkereskedelem

Gyerekrablásnak nevezzük azt a cselekményt, amikor megtévesztő módon, titokban vagy nyíltan elrabolják a gyermeket, majd korlátozzák a szabadságát.

A gyerekkereskedelem a rabszolgaság modern formája, amely kényszerítésen és erőszakon alapul. Sajnálatos módon a gyerekkereskedelem világszerte része a szervezett bűnözésnek. Az ilyen áldozatokat dolgoztatják és szexuális téren is kizsákmányolhatják. A gyerekkereskedők kegyetlen, lelkiismeretlen emberek. Általában a kiszemelt gyerek bizalmába férkőznek, majd csapdába ejtik, erőszakkal elviszik, s ezért pénzt kapnak. A gyerekkereskedelem mozgatórugója az olcsó, védtelen és illegális munkaerőre való igény.

A gyerekrablás megelőzése érdekében a következőket kell tenned:

- kellő óvatossággal kell viszonyulnod ismeretlen emberekhez, tilos beülni az autójukba vagy velük menni;
- mindig meg kell mondanod a szülőknak, hová mégy, mikor térsz haza;
- tudnod kell felmérni a veszély vagy fenyegetettség szintjét abban a társaságban, amelyben az idődet töltöd;
- tudnod kell megbecsülni a veszély vagy fenyegetettség szintjét azokon a helyeken, ahol megfordulsz!

Gyerekek bevonása tiltott üzleti tevékenységbe és nehéz munkavégzésbe

Az elrabolt gyerekeket kihasználhatják az utcai kereskedelemben, koldusokként, házi és mezőgazdasági cselédekként, szórakozóhelyeken táncosokként és pincéreként, szexuális rabszolgákként. Háborús övezetekben az elrabolt gyerekeket málhahordókként, tisztai szolgákként, összekötőkként alkalmazhatják és kémkedésre is felhasználhatják. Az ilyen gyerekek közül sokakat saját hozzátartozóik és a helyi lakosság elleni bűncselekmények elkövetésére kényszerítenek. Számos elrabolt gyermek vesztí életét.

Az elrabolt gyerekek védtelenek, kockázatnak van kitéve nem csak az egészségük, testi épségük, hanem az életük is. Rosszul táplálkoznak, nem tanulnak, erőszakot alkalmaznak velük szemben és kizsákmányolják őket.

A világ országainak többségében küzdenek a gyerekkereskedelem ellen, üldözik az ezzel foglalkozó bűnözőket. Vannak gyermekkereskedelmet büntető törvények. Működnek a gyermekkereskedelem áldozatait védő és támogató állami rendszerek. Sok függ a gyermekek környezetében élőtől, tájékozottságuktól és attól, hogy mennyire képesek szembeszállni a gyerekkereskedelemmel és a gyerekek törvénytelen célokra való felhasználásával.

Csavargás, hajléktalanság

Csavargónak vagy hajléktalannak azt a gyereket nevezzük, akinek nincs állandó tartózkodási vagy lakóhelye. Ezt a jelenséget háborúk, forradalmak, éhínség, természeti csapások, járványok és egyéb, a gyerekeket árvaságra juttató, megrázkódtatásokkal járó események idézik elő. A csavargás és hajléktalanság szintjét növelik a gazdasági válságok, munkanélküliség, családon belüli konfliktusok, a szülők italozó életmódja.

Manapság a csavargónak vagy hajléktalannak tekintett gyerekek többségének vannak szülei. Ők azonban alkoholisták, drogosok, bűnözők vagy munkanélküliek. Sok gyerek menekül el a családjából, mert verik, éhezteszik vagy megalázzák.

A csavargás és gyermek-hajléktalanság főbb ismérvei a következők:

- kapcsolat hiánya a családdal, szülőkkel, egyéb hozzátartozókkal;
- nem lakhatásra szolgáló helyeken történő élés;
- a létfenntartási eszközök olyan módszerekkel történő előteremtése, amelyeket a társadalom nem fogad el (koldulás, bűnözés).

A környező világtól való folytonos félelem a csavargó és hajléktalan gyerekekből agressziót vált ki, rendszerint csoportokba, bandákba verődve igyekeznek védelmet találni. Ezekben gyakran kihasználják, kizsákmányolják, bűnözésre kényszerítik őket.



- **Hajléktalan gyerekek kizsákmányolása.** A gyerekek koldulásra kényszerítése törvény által büntetendő bűncselekménynek minősül.
- **A gyerekhajléktalanság elleni küzdelem.** Gyermekotthonokban ezeknek a gyerekeknek összehasonlíthatatlanul jobb az életük, mint az utcán.

Ukrajnában mintegy 30 ezerre tehető az otthontalan, csavargó gyerekek száma. Rendszerint padlásokon, pincékben, csatornanyílásokban húzzák meg magukat. Ezek kis csavargók. A túlélés érdekében valamilyen módon pénzhez kell jutniuk, amit vagy koldulással, üvegpalackok, hulladékok gyűjtésével és eladásával, pályaudvari hordárkodással, árusítással, esetleg lopással szereznek meg. Vannak közöttük olyanok is, akik megtámadják és kifosztják a velük egykorúakat. A kiskorú csavargók gyakran válnak gyermekprostituáltakká, drogosokká. Előfordul, hogy az ilyen gyerekek fenntartják korábbi kapcsolataikat azokkal a kortársaikkal, akikkel valamikor egy lakóházban vagy ugyanazon a környéken éltek, s megpróbálják őket bevonni a tiltott kábítószereszközbe. A csavargás és hajléktalanság ellen az állam és különböző jótékonyági szervezetek gyermekotthonok, szállások, családi típusú otthonok létesítésével küzdenek. Az örökbefogadás, a gyámság alá helyezés szintén csökkentheti a gyermekhajléktalanságot.

Az osztályod tanulói szintén küzdhetnek a csavargás és gyermekhajléktalanság ellen. Például felkarolhatjátok egy-egy gyermekotthon neveltjeit, ünnepségeket szervezhetnek számukra, beszélgethettek velük, ezzel is könnyítve sanyarú életüket. Az ember számára ugyanis nem csak a táplálék és a fedél fontos. A család melegségétől megfosztott gyerekek mindennél nagyobb szüksége van a szeretetre és barátságra. Ez jelentős erőfeszítést követel, hiszen mindenekelőtt meg kell nyerni a gyerek szívét, majd segíteni kell abban, hogy elfeledhessék az utcai lét szörnyűségét.



Támpontok. A szociális, természeti és technogén eredetű rendkívüli helyzetekről szóló ismeretek segítségével lesznek majd abban, hogy életet ment, sérülésektől óvj meg embereket rendkívüli helyzetekben. A gyerekkereskedelemre vonatkozó rész a serdülőkorúakat igazítja el abban, hogy miként kerülhetnek el az olyan veszélyes helyzeteket, amikor elrabolhatják őket.

A csavargásról és gyermek-hajléktalanságról szóló rész megtanulása hozzájárul ahhoz, hogy megfelelő döntést hozhassatok kritikus helyzetben. Ha a serdülőkorúak megértik, hogy a csavargással és gyermek-hajléktalansággal szemben fel kell venniük a küzdelmet, akkor készek lesznek arra, hogy segítsenek a gyermekotthonok és internátusok neveltjein.

Ismétlő és megvitandó kérdések

1. Milyen típusú rendkívüli helyzeteket ismertek? Miről lehet felismerni a rendkívüli helyzeteket?
2. Milyen veszélyes geológiai jelenségeket ismertek?
3. Milyen veszélyes tengeri hidrológiai jelenségeket ismertek?
4. Rendkívüli helyzetnek tekinthetők-e az emberek fertőző betegségei?

5. Mi okozhat rendkívüli helyzeteket?
6. Milyen következményei lehetnek a rendkívüli helyzeteknek?
7. Mi a gyermekrablás és hogyan kell ellene küzdeni?
8. Mi történhet az elrabolt gyerekekkel?
9. Mi a gyermekhajléktalanság? Mi az oka?
10. Mit tehetsz a gyermekhajléktalanság ellen?

Kisszótár

- **Gyermeckorú hajléktalan** – olyan gyermek, akinek nincs állandó tartózkodási vagy lakóhelye.
- **Gyermek-hajléktalanság** – állandó tartózkodási vagy lakóhely hiánya a gyerekeknél, kamaszoknál.
- **Gyerekrablás** – szándékosan elkövetett bűncselekmény, amely a gyermek félrevezetéssel történő nyílt vagy titkos elrablására, családjától való elszakítására, lakóhelyéről történő elszállítására és más helyen való fogvatartására irányul.
- **Gyerek-kizsákmányolás** – a gyerekekkel való kegyetlen bánásmód vagy törvénytelen kihasználásuk munkavégzés céljából.
- **Rendkívüli helyzet** – baleset, veszélyes természeti jelenség, katasztrófa, természeti vagy egyéb csapás következtében kialakuló szituáció.



3. §

AZ EMBEREK MENTÉSÉNEK ÉS VÉDELME NEK ALAPELVEI



Gondoljátok át a helyzetet! A nyolcadik osztályos Kati a barátaival kirándulásra indult. Túra közben megbotlott és kificamodott a bokája. Barátja, Gyuri azt javasolta, hogy a bokát erősen meg kell csavargatni, hogy a csontok a helyükre ugorjanak. Barátnője, Olgi ezzel szemben azt állította, Gyuri tanácsa helytelen, mert szerinte a ficam helyére hideg borogatást kell helyezni. Ti mit tanácsolnátok Katinak?

Az emberek mentésének és védelmének alapelvei

Rendkívüli helyzetekben a katasztrófavédelmi és segélyszolgálatok legfőbb feladata az emberek mentése és megóvása. Ezt a következő alapelvek betartása mellett teszik: az ország egész lakosságát védeni kell; a lakosság és a terület rendkívüli helyzetekkel szembeni védelmére irányuló intézkedések tervezése és végrehajtása kizárólag a törvényeknek megfelelően történhet; a mentéssel kapcsolatos intézkedések végrehajtása során a gyerekek mentése a legfontosabb feladatok egyike.

Az emberek mentése céljából rendkívüli helyzetek esetére *védelmi létesítményeket* – óvóhelyeket vagy védműveket – építenek.

Óvóhelynek nevezzük az olyan létesítményt, amely biztosítja a benne tartózkodó emberek védelmét valamennyi károsító tényezővel – nukleáris robbanással, mérgező anyagokkal, baktériumfertőzéssel, magas hőmérséklettel és káros füsttel – szemben.

A korszerű óvóhelyek műszaki szempontból bonyolult létesítmények, amelyek a normális élet meghatározott ideig történő biztosításához szükséges rendszerekkel, berendezésekkel és műszerekkel vannak felszerelve. A mérgező bakteriális eszközöktől és radioaktív portól védő óvóhelyeket hermetizálják, azaz légmentesítik.

A lakosság rendkívüli helyzetektől való védelmének alapelvei a következők:

- a lakosság mentése védelmi létesítményekben és a körzet legegyszerűbb óvóhelyein;
- a lakosság evakuálása a nagyvárosokból vidékre;
- az egyéni védőeszközök idejében és hatékonyan történő használata a lakosság által;
- egészségügyi intézkedések meghozatala;
- mentési és egyéb sürgős munkálatok végzése a rendkívüli helyzetek körzetében.



Jegyezd meg! A védelmi létesítményekben tilos a dohányzás, zajkeltés, engedély nélküli lámpa- vagy gyertyagyújtás, bármilyen anyag meggyújtása. A védelmi létesítményekbe tilos állatok bevitele. Tilos a létesítmény helyiségeiben való indokolatlan járkálás.

A lakosság evakuálása

Evakuálás – a lakosság szervezett elszállítása a veszélyeztetett helyről előre elkészített, közelben lévő biztonságos helyre. Az evakuációt, azaz a kiürítést a lehető legrövidebb időn belül kell elvégezni, különböző szállítóeszközök felhasználásával és gyalogmenetben.

A kiürítésre történő felszólítást követően a lakosoknak az evakuációs gyülekező helyre kell menniük a személyi okmányaikkal, egyéni védőeszközökkel, meleg öltözékkel (még nyáron is), tisztálkodási eszközökkel, ágyneművel, gyógyszerekkel, 2–3 napra elegendő élelemmel és a legszükségesebb edényekkel. A felsorolt dolgokat bőröndbe, táskába vagy hátizsákba kell csomagolni. A lakóhelyül szolgáló házban vagy lakásban ki kell kapcsolni minden világító és melegítő eszközt, el kell zárni a gázt és a vizet, be kell csukni az ablakokat és ajtókat.

A városon kívüli körzetbe evakuált lakosság fogadásáról és elhelyezéséről a helyi hatóságok és Ukrajna Rendkívüli Helyzetek Minisztériumának (MNSZ) egységei gondoskodnak.

Rendkívüli helyzetek esetén igen fontos a *védőeszközök* megfelelő időben és kellő hatékonysággal történő használata. A védőeszközök kivédik vagy csökkentik a környezet károsító tényezőinek emberre gyakorolt hatását.

Egyéni védőeszközök – valamely személy által használt védőeszközök. Ezek lehetnek légszűrősek vagy a környezettől elszigeteltek. Az egyéni védőeszközök megakadályozzák a káros aeroszolok, gázok és gőzök, továbbá

csökkentik a fény-, hő- és ionizáló sugárzás emberre kifejtett hatását.

Az egyéni védőeszközökhöz a polgári és gyermek gázálarcok, légszűrő, porszűrő maszkok, szövetmaszkok és különböző védőöltözetek tartoznak. Az utóbbiakat szükség esetén speciális oldatokkal is átítatják. Az ilyen eszközök fő rendeltetése – a légző- és látószervek, valamint az arc és a test védelme balesetek vagy evakuálás során. Az egyéni védőeszközök fő előnye, hogy a méretük nem nagy, könnyűek, egyszerű a használatuk, nemtől és kortól függően alkalmazhatók.



Jegyezd meg! A gázálarcok többsége tűz esetén nem használható, mivel nem véd az egyik legkárosítóbb égéstermék, a szén-monoxid ellen.

A különböző típusú gázálarcok – a rendeltetésük szerint – magas fokú védelmet biztosítanak a radioaktív anyagok, idegbénító és mérgező gázokkal szemben. A gázálarcok rendszerint hat órán át védenek, a mérgező anyagok típusától függően.



Jegyezd meg! A gázálarcok többsége nem véd az olyan alacsony forráspontú szerves anyagokkal szemben, mint például a metán, etán, bután, acetilén.

Az egyéni védőöltözetek a test bőrfelületét, a ruházatot és lábbelit védik a tömegpusztító fegyverek, a tartósan aktív toxikus anyagok, mérgező por, kőolaj és kőolajtermékek, káros biológiai tényezők hatása ellen. Ezeket az öltözeteket leginkább szürke és zöld gumírozott anyagból készítik, varrataikat speciális szalaggal ragasztják le. A védőöltözetek egybeszabott nadrágból és kapucnis felső részből, két pár kétujjas kesztyűből és a szükséges dolgok tárolására szolgáló táskából áll.

Rendkívüli helyzetek esetén, a természeti csapások, balesetek, katasztrófák károsító tényezőinek hatása alá került emberek életének és egészségének megóvása ér-



■ **A katasztrófavédelmi szolgálat eszközei.** Korszerű elektromos szirénák.



■ **Személyi védőeszközök.** A szövetből készült egyszerű porvédő maszk életet menthet.



- **Egészségügyi intézkedések.** Az elsősegély-nyújtás fő kelléke – az egészségügyi doboz.

dekében egészségügyi intézkedéseket foganatosítanak. Ennek érdekében speciális orvosi készítményeket, az állóképességet biztosító stimulátorokat alkalmaznak.

Az orvosi elsősegélyt a sérülteknek közvetlenül a rendkívüli helyzet körzetében nyújtják, a mentési munkálatok közben. Minden embernek tudnia kell, hogyan értesítse a katasztrófavédelmi és segélyszolgálatokat rendkívüli helyzetek esetén, és ismernie kell a mentési tevékenység legalapvetőbb módszereit, tudnia kell elsősegélyt nyújtani. A sérült gyakran nem a sérülés miatt hal meg, hanem azért a környezetében lévő emberek nincsenek tisztában az elsősegély-nyújtás legalapvetőbb követelményeivel.

Az orvosi elsősegély alapelvei

Orvosi elsősegély-nyújtás – a helyszínen egyedi módon vagy kölcsönösen alkalmazott egyszerű orvosi műveletek összessége. Az orvosi elsősegély-nyújtás fő célja nem más, mint a sérült életének megmentése és a katasztrófa helyszínéről történő elszállítása.

Elsősegélyt legjobb a sérülés bekövetkezte után 30 percen belül, mérgezés esetén 10 percen belül nyújtani. Légzésleállás esetén ez az idő 5–7 percre csökken.

Ha a sérülést követő egy órán belül nincs elsősegély, ez harmadával növeli a halálozási arányt a súlyosan sérültek körében, míg hat óra elteltével közel kétszeresére nő a halálozás.



Jegyezd meg! 100 halott közül 20 embernek az élete lenne megmenthető a helyszínen idejében nyújtott orvosi elsősegéllyel.

Azon sérültek körében, akik a sérülést követő 30 percen belül elsősegélyben részesültek, kétszer kisebb a szövődmények aránya, mint azok között, akiket később láttak el.

Az elsősegély-nyújtás módjai rendkívüli helyzetekben

Mindenekelőtt a károsító tényezők hatását kell megszüntetni: a sérültet ki kell menteni a romok, törmelékek alól vagy vízből, gépjárműből, égő épületből, mérgező anyagokkal fertőzött területről. Fontos a sérült állapotának gyors és helyes felmérése, annak megállapítása, hogy életben van-e, vagy már meghalt, s meg kell határozni a sérülés fokát.

A sérült életjeleinek vizsgálata: a nyaki verőér lökötése, önálló légzés (a mellkas légző mozgása alapján határozható meg), a pupilla reagálása a fényre (ha a nyitott szem elé helyezzük a kezünket, majd gyorsan elrántjuk, a pupilla beszűkül).

A halál jelei: pulzus hiánya a nagy verőereken, a pupilla fényre adott reakciójának hiánya, a szaruhártya kiszáradása, zavarossá válása, hullafoltok megjelenése, hullamerevség beállása.

Az orvosi segítség megérkezése előtti elsősegély-nyújtás közben tilos:

- a sérültet mozgatni, a helyéről elmozdítani, ha nem fenyegeti tűz, épületomlás, ha nincs szüksége mesterséges lélegeztetésre, haladéktalan orvosi beavatkozásra;

- helyrerakni a sérült testüregén kívülre került szerveit mell-, de legfőképp hasüregi sérülés esetén;

- vizet, gyógyszert itatni eszméletlen sérülttel;

- kézzel vagy valamilyen tárggyal érinteni a sebet;

- eltávolítani a mell-, has- vagy koponyaüregből kiálló tárgyakat (a sebet kötszerrel kell lefedni, és meg kell várni az orvosi segítséget);

- a sérültet levetkőztetni vagy lábbelijét levenni (ezeket szét kell tépni vagy szét kell vágni);

- eszméletlen sérültet a hátán fekvésként hagyni, különösen hányás esetén (állapotától függően oldalra kell fordítani, vagy végső esetben a fejét oldalra hajtani);



■ **A sérültek idejében történő orvosi ellátása.** A sérültet kiviszik a beomlott épületből.



■ **Elsősegélynyújtás.** Ha a sérült eszméletét veszítette, óvatosan az oldalára kell fordítani.

■ a sérültet tűzből, omlással fenyegető, égő épületből, vízből kimenteni a mentést végző személy biztonságáról való gondoskodás nélkül.

A leggyakoribb sérüléstípusok és az elsősegély során történő ellátásuk

A **sérültet traumás sokk** esetén a hátára kell fektetni. Ha hány, akkor a fejét oldalra kell fordítani. Ellenőrizni kell a légzését, szívverését. Gyorsan meg kell szüntetni a vérzését, rögzíteni kell töréseinek a tájkát. Fájdalomcsillapítót kell adni neki. Tilos a sérült szállítása, ha nincsenek megfelelően rögzítve töréseinek a helyei. Ugyancsak tilos az égési sérültről leszedni a testfelületéhez tapadt öltözetet. Tilos a sérült itatása, ha hasfájásra panaszkodik.

Erős vérzés esetén újjal el kell szorítani a sérült véredényt. A sérült végtagot erősen be kell hajlítani, a könyök- vagy térdhajlatba szövettekercset kell helyezni. A végtagra szorítótekerccset kell felhelyezni, s ennek az idejét fel kell jegyezni. A szorítókötés legfeljebb másfél órán át maradhat a helyén, ezt követően meg kell lazítani, s amikor a végtag felmelegszik, bőrének színe rózsaszínűvé válik, akkor ismét meg lehet szorítani. **Gyenge vérzéskor** a sérülés helyét steril kötszerrel vagy kendővel kell lefedni, ezt követően be lehet fáslizni.

Eszméletvesztés esetén a sérültet a hátára kell fektetni. Ki kell gombolni ruhájának a gallérját, meg kell oldani az övét. Be kell dörzsölni a kezét, lábát, hátát és mellkasát alkohollal, vodkával vagy arcszesszel. Az orra elé szalmiákszesszel átitatott vattát kell helyezni. Tilos a sérült mozgatása, felemelése, felültetése, a fejére hideg borogatást kell helyezni.

A végtagokat csonttörés esetén kéznél lévő tárgyakból (lécek, faágak) készült sínbe kell rakni. A törött kezét, lábat olyan helyzetbe kell hozni, hogy magasabban legyen a testnél. A törött végtagra hideg borogatást kell helyezni. A sérültnek fájdalomcsillapítót kell adni. Tilos a törött csontdarabok helyre rakása, egymáshoz illesztése, a nyílt törés helyének sínbe rakása, tömlővel való borogatása, a ruha vagy lábbeli indok nélküli levétele (a sérülés helyén az öltözetet ki kell vágni).

Ha a sérültnek nyílt **sebe** van, akkor annak széleit jódollattal vagy alkohollal kell bekenni, steril kötszert kell ráhelyezni, rögzíteni kell a törött végtagot. Tilos a sebhely kézzel való érintése. A sérült rész bekötözése után tilos a kötszer érintése azon a helyen, ahol a seb található.

A **napszúrás** és a **hőguta** nagyon gyakori és nagyon veszélyes jelenség. A hő károsító hatásának tünete a szapora szívverés, amelynek száma elérheti a percenkénti 100-at, vagy több is lehet, kivörösödik a bőr, különösen az arc, a halántékon lüktető érzés jelentkezik; előfordulhat rosszul-lét, hányás, fülzúgás, szédülés, aluszékony-ság. Napszúrás és hőguta esetén

40–4 °C fokos láz is jelentkezhethet. Súlyos esetekben az ilyen sérült elveszítheti az eszméletét.

A sérültet árnyékos helyre kell vinni, és le kell venni a ruháját. Vízet kell rá fröcskölni, és néhány percre kendővel vagy valamilyen ruhadarabbal kell legyezni, hogy a teste lehűljön. Ha nincs árnyékos hely, akkor csak a testhez tapadó, szoros ruhát kell levenni a sérültről, és a segélynyújtónak mindenképpen a saját testével kell árnyékot biztosítani a sérült feje és mellkasa számára. Alkalmazható végtagdörzsölés, a fejre és mellkasra hideg borogatás helyezhető. A sérülttel sok folyadékot kell itatni.

Hogyan kell a sérültet szállítani?

Az eszmélet nélküli, sokkos állapotban lévő, erősen vérző vagy nyílt töréssel rendelkező sérültek szállítása veszélyes az orvosi elsősegély-nyújtás előtt.

A sérültek szállításának módja: deszkalapon, zsinórokon, polietilénen, bőrön, szöveten, kivágott fiatal fából készült rudakon, hordágyon.

A sérültek helyzete szállítás közben

- háton fekvő szállíthatók az eszméletüknél lévő sérültek, a fejükön, gerincükön és végtagjaikon sérültek;
- hason fekvő szállíthatók a gerincsérültek és az eszméletlen sérültek;
- háton fekvő, térdben behajlított lábbal szállíthatók a hasüregi sérültek és az olyan sérültek, akiknek medencecsont-törésük van;
- háton fekvő, felhúzott lábakkal és hátra hajtott fejjel szállíthatók a jelentős vérvesztéssel szenvedett és a sokkos állapotban lévő sérültek;
- félig ülő helyzetben, kinyújtott lábakkal szállíthatók a nyakukon sérültek és a jelentős felső végtagi sérülésekkel rendelkező sérültek.



Támpontok. A lakosság védelmének legfontosabb módjai rendkívüli helyzetek esetén: védelmi létesítményben és a helyben lévő egyszerű óvóhelyeken való elhelyezés; a lakosság evakuálása a nagyvárosokból biztonságos övezetekbe; az egyéni védőeszközök idejében történő hatékony használata a lakosság által; egészségügyi védőintézkedések alkalmazása; mentési és más sürgősségi intézkedések fogantatása a rendkívüli helyzet által sújtott körzetben. A sérülteknek nyújtandó elsősegélyre vonatkozó ismeretek hozzájárulnak az emberek életének és egészségének megóvásához rendkívüli helyzetekben.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Melyek az emberek mentésének és védelmének alapelvei rendkívüli helyzetekben?
2. A lakosság rendkívüli helyzetekben történő védelmének milyen módszereit ismeritek?
3. Mik az óvóhelyek, hogyan vannak felszerelve, milyen viselkedési szabályokat kell betartani bennük?
4. Mi az evakuálás? Hogyan hajtják végre?
5. Milyen egyéni védőeszközöket ismertek? Hogyan kell alkalmazni ezeket?
6. Melyek az orvosi segítségnyújtás alapelvei?
7. Hogyan kell elsősegélyben részesíteni a traumás sokkban lévő sérültet?
8. Hogyan kell elsősegélyben részesíteni az erősen vérző sérültet?
9. Hogyan kell elsősegélyben részesíteni az eszméletét veszített sérültet?
10. Hogyan kell elsősegélyben részesíteni a végtagtörést szenvedett sérültet?
11. Milyen elsősegélyt kell alkalmazni hőguta esetén?
12. Hogyan kell megfelelő módon szállítani a sérültet?

Kisszótár

- **Egyéni védőeszközök** – a környezet károsító tényezői emberre gyakorolt hatásának megelőzésére vagy csökkentésére szolgálnak.
- **Evakuálás** – a lakosság szervezett elszállítása a veszélyeztetett helyről előre elkészített, közelben lévő biztonságos helyre.
- **Orvosi elsősegély-nyújtás** – a helyszínen egyedül vagy kölcsönös segítségként alkalmazott egyszerű orvosi műveletek összessége.
- **Óvóhely** – olyan létesítményt, amely biztosítja a benne tartózkodó emberek védelmét valamennyi károsító tényezővel – nukleáris robbanással, mérgező anyagokkal, baktériumfertőzéssel, magas hőmérséklettel és káros füsttel – szemben.



4. §

SEGÉLYSZOLGÁLATOK. AZ EMBEREK JOGAI ÉS KÖTELEZETTSÉGEI RENDKÍVÜLI HELYZETEKBN. VISELKEDÉS RENDKÍVÜLI HELYZETEKBN



Fontoljátok meg a helyzetet! Három osztálytárs, Miki, Ili és Peti viharba keveredett egy mezei úton. Villámlott, mennydörgött, szakadt az eső. Ili azt javasolta társainak, hogy álljanak egy magas fa alá, de Miki ebbe nem egyezett bele.

Katasztrófavédelmi és segélyszolgálatok, működésük rendkívüli helyzetekben

Az állam egyik fő feladata az, hogy szavatolja a lakosság létbiztonságát az ország egész területén. Ennek biztosítása érdekében az állam különféle *katasztrófavédelmi és segélyszolgálatokat* hoz létre. Ezek kötelékében különböző szakemberek és különféle műszaki eszközök találhatók.

A katasztrófavédelmi szolgálatok folyamatosan figyelik és ellenőrzik a természeti környezetet, előre jelzik a lakosságra nézve veszélyes természeti jelenségeket; oktatják a lakosságot arra, hogy miként kell viselkedni rendkívüli helyzetekben; intézkedéseket dolgoznak ki a lakosság létszükségleteinek biztosítására a természeti és technogén eredetű rendkívüli helyzetekben; elemzik a rendkívüli helyzetek létrejöttének körülményeit; intézkedéseket fogantatosítanak a rendkívüli helyzetek megszüntetése érdekében. Rendkívüli helyzetekben a katasztrófavédelmi és segélyszolgálatok ellenőrzik a levegő, a víz, az élelmiszerek minőségét, járványhelyzetben betegség-megelőzéssel kapcsolatos intézkedéseket is fogantatosítanak.

A lakosság védelmét szolgáló állami rendszer: oktatja a lakosságnak a rendkívüli helyzetekben történő védekezés módszereit; tájékoztatja a lakosságot a rendkívüli helyzetekre jellemző veszélyforrásokról; biztonságos övezetekbe evakuálja a lakosságot, az anyagi és kulturális értékeket; elszállásolja az evakuált lakosságot, ellátja az embereket egyéni védőeszközökkel; mentési és balesetelhárítási intézkedéseket hajt végre; orvosi elsősegélyt

nyújt; oltja a rendkívüli helyzetben keletkező tüzeket; felderíti azokat a területeket, amelyeket radioaktív, vegyi, biológiai vagy egyéb szennyezés ért; fertőtleníti az embereket, technikai eszközöket, épületeket, területet; helyreállítja és fenntartja a rendet a rendkívüli helyzet sújtotta körzetekben.

Az emberek jogai és kötelezettségei rendkívüli helyzetekben és azok következményeinek a felszámolása idején

Ukrajna törvényei a polgári védelem területén meghatározzák az állampolgárok jogait és kötelezettségeit rendkívüli helyzetekben. Ukrajna állampolgárai védelemre jogosultak a rendkívüli helyzetekben, de emellett vannak kötelezettségeik is.

Ukrajna állampolgárainak joguk van:

- életük, egészségük és személyes tulajdonuk védelmére rendkívüli helyzetek kialakulása esetén;
- a lakosság rendkívüli helyzetekkel szembeni védelmét szolgáló kollektív és egyéni védőeszközök használatára;
- tájékoztatásra azokról a kockázati tényezőkről, amelyekkel szembe találhatják magukat az ország területének meghatározott helyein, valamint a szükséges biztonsági intézkedésekről;
- kárpótlásra az egészségüket és vagyonukat ért veszteségekért;
- orvosi ellátásra, kárpótlásra és szociális garanciákra a rendkívüli helyzet sújtotta övezetben folytatott munkáért és tartózkodásért.

Ukrajna állampolgárai kötelesek

- betartani a lakosság és a terület rendkívüli helyzetekkel szembeni védelmét szolgáló törvényeket;
- betartani a hétköznapiakban és a munkahelyen azokat a biztonsági szabályokat, amelyek a rendkívüli helyzetek kialakulásának megelőzését szolgálják, tilos azokat megsérteniük;
- ismerni a lakosság és a terület rendkívüli helyzetekkel szembeni védelmének főbb módszereit;
- ismerni a sérülteknek nyújtandó elsősegély elemi módszereit;
- ismerni a kollektív és egyéni védőeszközök használatának szabályait;
- ismerni és helyesen alkalmazni a rendkívüli helyzetek általi fenyegetés során és azok kialakulásakor fogantatandó intézkedéseket a veszélyövezetből történő evakuálás idején;
- ismerni és betartani a robbanásveszélyes tárgyakra vonatkozó biztonsági szabályokat;
- szükség esetén bekapcsolódni a mentési és balesetelhárítási munkálatokba és más tevékenységekbe.

Optimális cselekvés konkrét rendkívüli helyzetekben

A **földrengés** első lökéshullámaint észelve ne ess pánikba, ne engedd, hogy hasson rád mások pánikhangulata. Ha otthon tartózkodsz, zárd el a gázt, vizet, kapcsold le az áramot. Ha a földrengés nem nagy erejű, akkor várd meg a végét ott, ahol tartózkodsz.

Ha erős földrengéskor épületben vagy:

- ne hagyd el az épület helyiségét, amelyben vagy, ha az a második szinten vagy feljebb van;
- húzódj biztonságos helyre, belső falhoz, sarokba vagy ajtónyílásba, tartóoszlop mellé, feküdj a fürdőkádba, bújj ágy, asztal alá, ezek megvédnek a hulló tárgytól, törmeléktől;
- tarts magad minél távolabb az ablakoktól és nehéz bútoroktól;
- ne használj liftet;

ha utcán vagy:

- keress nyílt teret, minél távolabb az épületektől, elektromos vezetékektől, ne közelíts a leszakadt elektromos vezetékekhez;
- ne menj az épületek mellett, ne menj a belsejükbe.

Ha a földrengés során gépkocsiban tartózkodsz, maradj nyílt helyen, s addig ne szállj ki, amíg a lökések meg nem szűnnek.



Jegyezd meg! Földrengések idején a legtöbb emberáldozatot az egyes épületrészek omlása, a lakásokban üvegcserepek, nehéz tárgyak hullása, tüzek keletkezése, pánikba esett emberek kontroll nélküli viselkedése követeli.

Légy óvatos amikor a földrengés után elhagyod az épületet, amelyben tartózkodsz; részesítsd elsősegélyben azokat, akik rászorulnak; szabadítsd ki az embereket az omlások alól, ha ehhez nincs szükség speciális eszközökre; kapcsold be a rádiót, hallgasd a híreket; ne használj nyílt lángot; ne közelíts a romba dőlt vagy megrongálódott épületekhez, ne menj a belsejükbe; állj készen további lökéshullámokra!

Az **árvizek** leggyakoribb okai: intenzív csapadékhullás – vagy sokáig tartó, vagy rövid, de igen intenzív zápor; gyors hóolvadás, jégtorlaszok kialakulása; a tengerszint megemelkedése, a part elárasztása, a folyótorkolatok visszaduzzasztása erős szél dagály következtében.

Árvíz idején a következőket kell tenned:

- elzárni a gázt, vizet, kikapcsolni az áramot, ha az otthonotokban vagytok;
- felvinni az épület padlásterébe a legértékesebb otthoni holmikat;

- bedeszkázni az alsó szinteken az ablakokat és ajtókat;
- kireteszlni a háziállatok istállóinak ajtóit;
- meleg és lehetőleg vízhatlan ruhát, plédeket, élelmet vinni magatokkal és a domborzat általatok ismert legmagasabb pontjára menni, amelyet soha nem önt el a víz. Ha ilyen pontok nincsenek, akkor csónakot vagy tutajt kell előkészíteni!

A víz apadása után óvakodni kell az elszakadt, lelógó elektromos vezetékektől, eltört gázcsövektől. Tilos megenni a vízben talált élelmiszereket vagy ételt készíteni belőlük, s ugyancsak tilos a kiáradt vízből inni.

Ha **baleset következtében erősen mérgező anyag kerül a környezetbe**, azonnal fel kell venni a légzőszerveket óvó védőeszközöket (vízzel nedvesített, gézből és vattából készült védőmaszkot). Zárjátok be az ajtókat, ablakokat, kapcsoljátok ki a villanyt, zárjátok el gázt! Vegyétek magatokhoz a szükséges ruhadarabokat és élelmet, és legalább másfél kilométeres távolságra hagyjátok el az otthonotokat, a szélirányra merőleges irányban haladva! Kerüljétek ki a ködszerű foltokat, zárt udvarokat, sűrűn beépített területeket, bozótosokat! Addig ne vegyétek le a védőeszközeiteket, ameddig erre hivatalos engedélyt nem kaptok!

Amennyiben nincs lehetőségetek arra, hogy elhagyjátok a baleset körzetét, maradjatok otthon, jól szigeteljétek az ablakokat, ajtókat, tömítsétek a kéményeket, szellőzőnyílásokat, padlásfeljárókat! A lakás szigetelése jelentős mértékben csökkenti a mérgező anyagok behatolását.

Klórmergezés esetén a sérültet friss levegőre kell vinni, az orra alá szalmiákszesszel nedvesített vattát kell tenni, a szemeit, légútait kétszázalékos étkezési szódaoldattal kell leöblíteni, majd meleg tejjel kell megitatni, meleget és nyugalmat kell biztosítani számára.

Ammóniamérgezés esetén a sérültet friss levegőre kell vinni, bő vízzel meg kell mosni a szemeit, légútjait, nyitott bőrfelületét, gégegörccs esetén a torokára mustáros vagy meleg borogatást kell helyezni, a lábait meleg vízbe kell helyezni.

A **viharos szél** a leggyakoribb elemi csapás. Ha a szél elkezd erősödni, amikor nyílt terepen tartózkodtok, azonnal fogjatok neki óvóhely készítésének. Ha nem érkeztek megépíteni, akkor feküdjétek valamilyen magasabb, stabil tereptárgy – kő, sűrű bokor – mögé, a szélről védett oldalon. A ruhátokat gomboljátok be, a szátokat, orrotokat takarjátok el szövettarabbal.

Különösen veszélyes elemi csapás a **forgószeél**. Haladási útvonala azonban keskeny, néhány tíz métertől néhány száz méterig terjed, ezért kikerülhető. Ennek érdekében meg kell határozni a haladási irányát és a sebességét, majd a mozgásával ellenkező irányba kell menekülni. Ha a forgószeél epicentrumába kerültek és többen vagytok, akkor össze kell kapaszkodnotok.

Ha egyedül vagytok, akkor erősen, valamilyen szilárd tárgyba kell kapaszkodnotok, s amennyiben lehetőségetek van rá, úgy fedjétek be az arcotokat a kezetekkel. A tágas ruhát, amely a szélről felfúvódhat, jobb előre lenvenni.

A **villám** elektromos gázkisülés, amely a felhők között, vagy a talaj és a felhők között jön létre, és mennydörgés kíséri. Többnyire vonalas szerkezetű, de van felületi villám is, amely a felhők felületén keletkezik. Ha az embert közvetlenül sújtja a villám, akkor az rendszerint halállal végződik.

Az elektromos kisülés rendszerint a legkisebb elektromos ellenállás irányába halad, ezért a villám elsősorban a magas tárgyakba csap.

Ha zivatar idején otthon tartózkodtok:

- zárjátok be az ablakokat, ajtókat, zárjátok el a fűstelvezető és szellőzőnyílásokat; ne álljatok az ablak mellett;
- ne gyújtsatok tüzet a kályhában;
- ne beszéljétek telefonon;
- ne menjétek elektromos vezetékek, villámhárítók, vízelvezető csatornák, antennák közelébe;
- kapcsoljátok ki a rádiót, televíziót, elektromos háztartási berendezéseket!

Ha zivatar idején a szabadban tartózkodtok:

- keressetek menedéket az erdő alacsonyabb fákkal benőtt részén;
- ne álljatok magas fa alá;
- hagyjátok el a vízpartot, ereszkedjétek le alacsonyabb helyre, ha dombon vagytok;
- ne feküdjétek a földre, guggoljatok le valamilyen természetes mélyedésbe, körbeölelve a térdeteket!

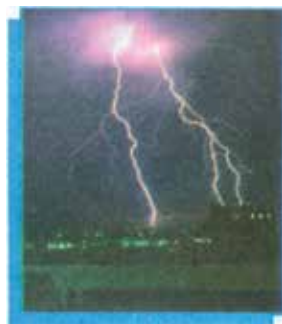
Ha a zivatar sportolás közben ér benneteket, azonnal hagyjátok abba ezt a tevékenységet! Rakjátok félre a fémtárgyakat, és menjétek el tőlük 20–30 méter távolságra! Ha a zivatar autóban talált benneteket, akkor ne szálljatok ki a járműből, húzzátok fel az ablakokat, vonjátok be a kocsirádióantennáját.



■ Hurrikán



■ Szélvihar



■ Villám



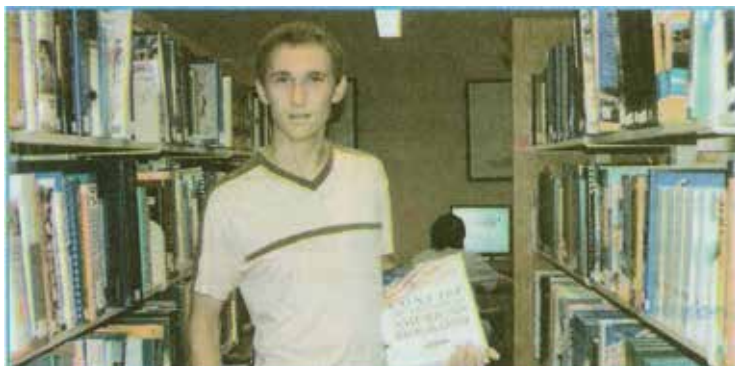
Támpontok. A mentési és balesetelhárítási szolgálatok a rendkívüli helyzetek megelőzésével, következményeik felszámolásával foglalkoznak, felkutatják és elszállítják az embereket a veszélyeztetett övezetekből. Ukrajna állampolgárainak joguk van a védelemre a rendkívüli helyzetekben. Ugyanakkor kötelességük a rendkívüli helyzetektől védő törvények betartása. Annak tudatában, hogy miként kell reagálni az egyes rendkívüli helyzetekben, meg tudjátok menteni a saját életeteket és mások életét is.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Milyen célból állítják fel a mentő és segélyszolgálatokat?
2. Milyen jogai és kötelezettségei vannak a rendkívüli helyzetekben és azok következményeinek felszámolása során az ukrán állampolgároknak?
3. Hogyan kell helyesen cselekedni ötös vagy magasabb fokozatú földrengések idején, ha épületben tartózkodtok?
4. Hogyan kell helyesen cselekedni ötös vagy magasabb fokozatú földrengések idején, ha utcán tartózkodtok?
5. Mi a helyes cselekvés földrengést követően?
6. Hogyan kell helyesen cselekedni árvíz idején?
7. Hogyan kell helyesen cselekedni olyan baleset után, amikor erősen mérgező hatású anyag kerül a környezetbe?
8. Hogyan kell menteni magunkat orkán és szélvihar idején?
9. Hogyan kerülhetjük el a villámcsapást?
10. Hogyan kell bánni a robbanásveszélyes tárgyakkal?

Kisszótár

- **Mentési és balesetelhárítási szolgálatok** – a rendkívüli helyzetek megelőzését és következményeik felszámolását végző szolgálatok.
- **Villám** – a légkör alsó részében felgyülemllett nagyfeszültségű elektromos töltések természetes úton történő kisülése.
- **Földrengés** – a földfelszín rengése a mélyben összenyomódó vagy táguló kőzetekben felhalmozódó energia hirtelen felszabadulása által keltett föld alatti lökések nyomán.
- **Árvíz** – a szárazföld jelentős kiterjedésű területeinek víz általi elárasztása.
- **Forgószél** – erős légáramlás által kiváltott, orkánra emlékeztető légköri jelenség, de annál jóval kisebb területre terjed ki.
- **Orkán** – erős, 30 m/s sebességű vagy ennél erősebb szél.



AZ EMBERI ÉLET ÉS EGÉSZSÉG

Az 1–19. feladat esetében négyféle válasz van felajánlva, közöttük több helyes is lehet.

1. A hajléktalanság jelei a következők:
 - a) A családhoz, szülőkhöz, rokonokhoz fűződő kapcsolatok teljes hiánya.
 - b) Nem lakhatásra szolgáló helyen való élés.
 - c) A létfenntartási eszközök nem szokványos, a társadalom által nem elfogadott módon (koldulással, bűnözéssel) történő megszerzése.
 - d) Családban való élés.
2. Milyen szabályokat betartani az óvóhelyen rendkívüli helyzet esetén?
 - a) Tilos a dohányzás.
 - b) Tilos a hangoskodás.
 - c) Tilos állatok bevitele.
 - d) Tilos az olvasás.
3. Nevezzétek meg az emberek mentésének és megóvásának alapelveit rendkívüli helyzetek esetén!
 - a) Az ország egész lakosságát óvni kell.
 - b) Csak bizonyos lakossági csoportokat kell óvni.
 - c) A lakosság és a terület különböző jellegű rendkívüli helyzetekkel szembeni védelmét a törvényekkel szigorú összhangban tervezik és hajtják végre.
 - d) A mentéssel kapcsolatos intézkedések foganatosítása során a gyermekeket kell előnyben részesíteni.

4. Mit kell tenni a kiürítési riasztás elhangzása után?

- a) El kell indulni a gyülekezési helyre a személyi okmányokkal, személyi védelmi eszközökkel, meleg ruhával (nyáridőben is), tisztálkodási eszközökkel, ágyneművel, gyógyszerekkel, 2–3 napra elegendő élelemmel és a legszükségesebb edényekkel együtt.
- b) A lakásban ki kell kapcsolni minden elektromos és melegítő eszközt, el kell zárni a vizet és gázt, be kell csukni az ajtókat, ablakokat.
- c) Nem kell meleg holmit a gyűjtőhelyre vinni.
- d) Nem kell élelmet a gyűjtőhelyre vinni.

5. Milyen jelek alapján állapítható meg, hogy a sérült életben van?

- a) A nyaki verőér pulzusa, spontán légzés (a mellkas mozgása és légzés hangja alapján állapítható meg).
- b) A szem pupillájának reagálása a fényre (ha a szem nyitott, kézzel el kell takarni, majd hirtelen el kell az rántani, s ekkor a pupillának össze kell szűkülnie).
- c) A fő ütőerek nem vernek.
- d) A szem szaruhártyájának zavarossá válása és kiszáradása, a pupilla reakciójának hiánya a fényre.

6. Mit kell tenni árvíz idején?

- a) A lakásban ki kell kapcsolni minden elektromos és melegítő eszközt, el kell zárni a vizet és gázt, az értékes tárgyakat fel kell vinni a padlásra vagy a tetőtérbe.
- b) Ki kell reteszelni azoknak a helyiségeknek az ajtaját, amelyekben háziállatok vannak.
- c) Biztonságos helyre, az épületek belső fala mellé, a sarkokba, ajtónyílásokba, tartóoszlopok mellé kell állni, fürdőkádba kell feküdni, asztal, ágy alá kell bújni.
- d) Meleg és lehetőleg vízhatlan öltözékkel, takarókkal és élelemmel olyan magaslatra kell menni, amelyet még soha nem árasztott el a víz.

7. Mit kell tenni zivatar idején?

- a) Tilos telefonon beszélni, elektromos vezetékek, villámhárítók, esőcsatornák, antennák közelében tartózkodni.
- b) Tilos az ablak előtt állni, ki kell kapcsolni a tévé- és rádiókészüléket, valamint minden más elektromos eszközt.
- c) Erdőben való tartózkodáskor alacsony növényzettel borított helyen kell menedéket keresni.
- d) Tilos magas fa, különösen fenyő, tölgy, jegenye alá állni.

- 8.** Mit nem szabad tenni zivatar idején?
- a)** Vízben vagy vízparton tartózkodni.
 - b)** Magas helyen tartózkodni.
 - c)** Földre feküdni.
 - d)** Letenni a fémtárgyakat (motorkerékpárt, kerékpárt), és 20–30 méterre eltávolodni tőlük.
- 9.** Mit tilos tenni sokkos állapotban lévő sérültnek történő elsősegély-nyújtáskor?
- a)** A sérültet óvatosan a hátára kell fektetni, hanyás esetén a fejét oldalra kell fordítani.
 - b)** Ellenőrizni kell, hogy a sérült lélegzik-e, van-e szívverése.
 - c)** Elmozdítani a sérültet a törések helyének megbízható rögzítése nélkül.
 - d)** Eltávolítani a testfelületre ráégett ruhát.
- 10.** Mit kell tenni sokkos állapotban lévő sérültnek történő elsősegély-nyújtáskor?
- a)** Gyorsan meg kell szüntetni a vérzést.
 - b)** Rögzíteni kell a törés helyét.
 - c)** Meg kell itatni a sérültet, ha hasfájásra panaszkodik.
 - d)** Fájdalomcsillapítót kell a sérültnek adni.
- 11.** Mit tilos tenni végtagtörést szenvedett sérültnek történő elsősegély-nyújtáskor?
- a)** Lécekből, ágakból, nádból készült sínbe kell rakni a törött végtagot.
 - b)** Hideg borogatást kell helyezni a törés helyére.
 - c)** Fájdalomcsillapítót kell a sérültnek adni.
 - d)** Meg kell kísérelni összeilleszteni a törött csontokat.
- 12.** Mit kell tenni végtagtörést szenvedett sérültnek történő elsősegély-nyújtáskor?
- a)** Sínbe kell rakni azt a helyet, ahol kiáll a törött csont a végtagból.
 - b)** Rögzíteni kell a törés helyét.
 - c)** Meleg tömlőt kell a törés helyére tenni.
 - d)** Ha nem szükséges, akkor is el kell távolítani a sérült végtagról a ruhát, lábbelit.

13. Mit nem szabad tenni hőgutát szenvedett személynek történő elsősegély-nyújtáskor?
 - a) Árnyékos helyre vinni a hőgutát szenvedett személyt.
 - b) A napon kell hagyni a hőgutát szenvedett személyt.
 - c) El kell távolítani a hőgutát szenvedett személy öltözkését (ha nincs árnyék, akkor le kell venni a testhez szorosan tapadó, szűk ruhát, az elsősegélynyújtónak a testével kell beárnyékolni a hőgutát szenvedett személy fejét és mellkasát.
 - d) Vízet kell permetezni a hőgutát szenvedett személyre, törülközővel vagy valamilyen ruhadarabbal kell legyezni.
14. Mit kell biztosítaniuk a lakosság védelme érdekében a segélyszolgálatoknak?
 - a) Oktatniuk kell a lakosságot, hogyan védekezzen a rendkívüli helyzetek jelentette veszélyek ellen.
 - b) Tájékoztatniuk kell a lakosságot a rendkívüli helyzetek veszélyeiről.
 - c) Biztonságos helyre kell evakuálniuk a lakosságot, anyagi és kulturális értékeket.
 - d) Gyógyítaniuk kell a krónikus betegségekben szenvedőket.
15. Mivel nem kell foglalkozniuk a segélyszolgálatoknak a lakosság védelme érdekében?
 - a) Óvóhelyeket és személyi védőeszközök biztosítása a lakosság számára.
 - b) Ásványkincsek felkutatása és feltárása.
 - c) Mentési munkálatok végzése.
 - d) Elsősegély nyújtása.
16. Milyen kötelezettségeik vannak a lakosságot óvó segélyszolgálatoknak?
 - a) A rendkívüli helyzetek során keletkező tüzek oltása.
 - b) A sugárzó, vegyi, biológiai és más káros anyagokkal fertőzött területek felderítése.
 - c) A lakosság, épületek, technikai eszközök és területek fertőtlenítése.
 - d) A rend helyreállítása és fenntartása a rendkívüli helyzetek által sújtott térségekben.
17. Ukrajna törvényei szabályozzák az állampolgárok jogait és kötelezettségeit rendkívüli helyzetekben. Jelöld meg a kötelezettségekről szóló pontokat!
 - a) Az állampolgárok életének, egészségének és tulajdonának védelme rendkívüli helyzetekben.
 - b) A lakosság védelmét szolgáló kollektív és személyi védőeszközök alkalmazása rendkívüli helyzetekben.
 - c) Tájékoztatás az ország bizonyos térségeiben meglévő kockázati tényezőkről és az elhárításuk érdekében foganatosított biztonsági intézkedésekről.

- d) Az állampolgárokat rendkívüli helyzetek következtében ért vagyoni veszteségek és egészségkárosodás kárpótlása.
- 18.** Ukrajna törvényei szabályozzák az állampolgárok jogait és kötelezettségeit rendkívüli helyzetekben. Jelöld meg a jogokról szóló pontokat!
- a) A rendkívüli helyzetek sújtotta térségekben lakók és dolgozók egészségügyi ellátásának, kárpótlásának és szociális garanciáinak biztosítása.
 - b) A lakosság és a terület rendkívüli helyzetektől való védelmét szolgáló törvények betartása.
 - c) A biztonsági előírások betartása a hétköznapi életben és a munkahelyen.
 - d) A lakosság és a terület rendkívüli helyzetektől való védelme során alkalmazott fő módszerek elsajátítása.
- 19.** Hogyan kell védekezni a rendkívüli helyzetekkel szemben?
- a) A sérülteknek történő elsősegély-nyújtás módszereinek ismerete.
 - b) A kollektív és személyi védőeszközök használatára vonatkozó szabályok ismerete.
 - c) A rendkívüli helyzetek veszélye és kialakulása esetén alkalmazott cselekvési szabályok ismerete és betartása.
 - d) A veszélyövezetektől történő evakuálás során tanúsított viselkedés szabályainak ismerete és betartása.
- 20.** A rendkívüli helyzetek milyen típusait ismered? Melyek a rendkívüli helyzetek ismérvei?
- 21.** Milyen veszélyes geológiai jelenségeket ismersz?
- 22.** Mi az óvóhely, hogyan van kialakítva, milyen viselkedési szabályokat kell betartani benne?
- 23.** Miért van szükség különböző segély-, katasztrófavédelmi és mentőszolgálatokra? Ezek a szolgálatok miért működnek állandóan, s nem csupán a rendkívüli helyzetekben?
- 24.** Hogyan kell viselkedni földrengés idején?
- 25.** Nevezd meg a sérültek szállításának főbb szabályait?
- 26.** A lakosság rendkívüli helyzetektől való védelmének milyen korszerű módszereit ismered?
- 27.** Mi a lakosság evakuációja (kiürítése), és hogyan hajtják végre?

28. Ukrajna állampolgárainak milyen jogaik és kötelezettségeik vannak rendkívüli helyzetekben és azok következményeinek a felszámolásakor?
29. Milyen szabályokat kell betartanod, ha ötös fokozatú vagy erősebb földrengés történik, amikor utcán tartózkodsz?
30. Mondd el, melyek a leggyakoribb katasztrófasérülések, és milyen elsősegélyt kell alkalmazni az esetükben!
31. Rendkívüli helyzet-e az emberi fertőző betegségek?
32. Mi az emberrablás és hogyan kell küzdeni ellene?
33. Mi a hajléktalanság?
34. Melyek az orvosi segélynyújtás alapelvei?
35. Hogyan kell helyesen cselekedni, ha ötös fokozatú vagy erősebb földrengés történik, amikor zárt helyiségben tartózkodsz? Mi a helyes viselkedés a földrengést követően?
36. Hogyan kell helyesen cselekedni árvíz esetén?
37. Hogyan kell helyesen cselekedni, amikor baleset során erősen mérgező anyag kerül a környezetbe?
38. Hogyan kell védekezni a hurrikánnal vagy orkánnal szemben? Hogyan kerülhető el a villámsújtás?
39. Hogyan kell eljárni a robbanásveszélyes tárgyakkal?
40. Mit kell tenned, ha irányítatlan mozgású tömegbe kerültél?
41. Mi a közös és eltérő a traumás sokk, erős vérzés, eszméletlen állapot, végtagtörések, sebesülések esetén nyújtandó elsősegélyben?
42. Mit tehetsz az osztálytársaidal együtt a hajléktalanság jelensége ellen? Javasolj erre cselekvési tervet!



II. téma

AZ EGÉSZSÉG TESTI TÉNYEZŐI

A téma tanulása során megtudod:

- mik az egészségjavító rendszerek és milyen az egészségjavító táplálkozás;
- melyek a helytelen és kiegyensúlyozatlan táplálkozás okozta betegségek;
- melyek a biztonságos táplálkozás alapjai;

megtanulod:

- hogyan kell helyesen és ésszerűen táplálkozni;
- hogyan kell elsősegélyt nyújtani ételmérgezés és belfertőzések esetén.



EGÉSZSÉGJAVÍTÓ RENDSZEREK. EGÉSZSÉGJAVÍTÓ TÁPLÁLKOZÁS



Fontold meg a helyzetet! Az egészséges táplálkozás kérdése régóta foglalkoztatja az emberiséget. Ezzel a témával ismert költők és írók is foglalkoztak műveikben. Mit gondolsz miért?

Az egészségjavító rendszerek fogalma

Egészségjavító rendszereknek nevezzük az egészség megőrzését és egészséges életmód kialakítását elősegítő elméleti ismeretek és gyakorlati módszerek rendszerét. Ilyen rendszereket már az olyan ókori civilizációkban is alkalmaztak, mint Egyiptom, Görögország, Kína, India, vagyis ezek az emberi kultúra részeivé váltak. Ennek megfelelően rengeteg egészségjavító rendszer létezik. Például a keleti egészségjavító rendszerek olyan módszereket alkalmaznak az emberi egészség erősítésére, megőrzésére és helyreállítására, amelyek kizárják a gyógyszerek használatát. A keleti egészségjavító rendszerek alkalmazása során szerzett tapasztalatok a mai életkörülmények között is felhasználhatók.

Az egészségjavító rendszerek a következőket foglalják magukban:

- tornagyakorlatok és komplex gimnasztika;
- az ésszerű táplálkozás szabályai és erkölcsi alaptételek;
- pszichológiai eljárások;
- harcművészetek és masszázis;
- jeges fürdő, szaunahasználat.

Az egészségjavító rendszerek megléte azt bizonyítja, hogy az ember mindig egészséges maradhat, ha ésszerűen használja saját szervezetének az

erejét. Az emberi szervezet – önszabályozó, önmegújító rendszer, amelyben a főszerepet mindig a tudat játssza. A tudat képes megakadályozni, hogy az ember túl sokat egyen vagy mozgásszegény életmódot folytasson, stresszhelyzetekbe kerüljön, alkoholt vagy kábítószerrel foglalkozzon, dohányozzon, túlhajszolja magát, keveset pihenjen.

Léteznek hagyományos és korszerű egészségjavító rendszerek. A hagyományos rendszerek évszázadok, sőt évezredek óta léteznek. Ezek világszerte elterjedtek, országról országra adták tovább és fejlesztették őket a népek. A korszerű egészségjavító rendszerek a fiatal kultúrával rendelkező országokban jönnek létre.

Az egészségjavító rendszereket tudományosan megalapozottakra és népiekre osztják. Az előbbieket a tudományos elméletek gyakorlati alkalmazása révén, míg az utóbbiak a népi tapasztalat alapján keletkeztek.

Személyre szabott egészségügyi rendszert megválasztani nem is olyan egyszerű, mint amilyennek első pillantásra tűnhet. Nagyon sok minden függ attól, hogy milyen az ember neveltetése, milyen családban nőtt fel, milyen kultúrában szocializálódott, milyenek szervezetének fiziológiai és pszichológiai sajátosságai. Ha valamilyen egészségjavító rendszert akarsz alkalmazni, a kérdést meg kell beszélni az orvosoddal, aki ismeri az egészségi állapotodat. Azt is figyelembe kell venni, hogy a különböző egészségjavító rendszerek különféleképpen hathatnak az ember egészségére. Emellett gyakran szükség van oktatóra is, aki megtanítja a kiválasztott egészségjavító rendszer helyes alkalmazását.

Sajnos nem mindegyik egészségjavító rendszer van alaposan kidolgozva. Közülük egyesek mindössze egyetlen egészségjavító módszeren alapulnak. Ezért mielőtt kiválasztanád, hogy melyiket alkalmazod, érdemes többel megismerkedned.



Jegyezd meg! Az egyén egészségkultúrája az egészséges életmódnak és az alkalmazott egészségjavító rendszernek köszönhetően alakul ki.

Nagyon sok egészségjavító rendszer létezik, de mind-egyikre jellemzők bizonyos közös alkotóelemek, például: a munka és a pihenés helyes váltakozása; mindennapos mozgási tevékenység; teljes értékű éjszakai alvás; ésszerű táplálkozás; káros szokásoktól való tartózkodás; tes-

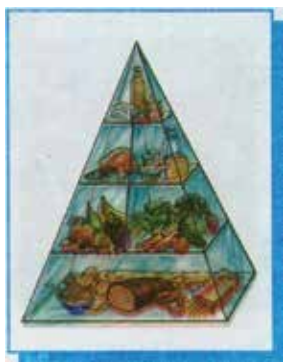


■ **Mozgásos játékok az egészségjavító rendszerekben.**

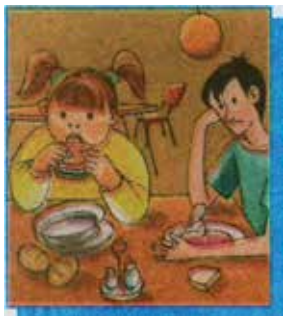
Majdnem mindegyik egészségjavító rendszer alapelve, hogy az egészséges élet záloga a mozgás.



■ **Alternatív egészségjavító rendszerek.** Vannak olyan rendszerek, amelyeknek szerves része a jeges vízben való fürdés.



- **Táplálkozási piramis.** A táplálékunknak a következő arányban kell tartalmaznia fehérjét, zsírokat és szénhidrátokat: 1 : 1 : 4.



- **Kiegyensúlyozatlan táplálkozás.** Zavart okoz az emésztőszervek működésében.

tedzés víz, napfény, levegő alkalmazásával; optimizmus és az érzelmeken való uralkodás képessége; a stresszhelyzetek megfelelő képessége; lazítani tudás; teljes értékű pihenés; társadalmi hasznosságra való törekvés; erkölcsi alapelvek és eszményképek megléte.

Egészségjavító táplálkozás

Az egészség egyik legfőbb záloga a helyes, ésszerű táplálkozás. A táplálék nagyon fontos eleme az egészség megőrzésének. Az elfogyasztott táplálék ugyanis kihat a fizikai és a szellemi munkabíráásra, a testi és szellemi fejlődésre, az élettartamra. Amikor eszünk, ezt nem tudatosítjuk, ahogy a légzésünket sem figyeljük. Azonban a táplálék hat a testre, a test hat a lélekre, vagyis végső soron igaz a mondás, amely szerint: „Az vagy, amit megeszel”.

Zsömlét, csirkét és almát eszel, s nem fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat. Azonban ezeket az élelmiszereket a fehérjék, zsírok és szénhidrátok miatt fogyasztod. A szervezet felépítéséhez és működéséhez táplálékra van szükség, de nem bármilyenre. S itt nem csupán arról van szó, hogy mennyi energia jut a szervezetbe, hanem hogy milyen anyagokat hasznosít. Az anyagok legnagyobb része a test épülését szolgálja, ezért ha kevés van belőlük, akkor a szervezetben zavar keletkezik, mert hiány képződik valamilyen létfontosságú építőanyagból. Ebből kifolyólag a táplálék összetételét ugyanúgy figyelembe kell venni, mint a mennyiségét.

Az egészséges táplálkozás rendszerének alaptételei:

- a táplálék energiaértéke meg kell hogy feleljen a szervezet energia-felhasználásának;
- a tápanyagok kémiai összetételének meg kell felelnie a szervezet élettani szükségleteinek;
- a táplálkozásnak változatosnak kell lennie;
- a táplálék szervezet általi hasznosításában fontos szerepet játszanak az ember bélrendszerében élő baktériumok, amelyek részt vesznek az emésztésben;
- be kell tartani a megfelelő étrendet.

A táplálékunknak 1 : 1 : 4 arányban kell tartalmaznia fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat, de lenniük kell benne vitaminoknak, szervetlen anyagoknak és mikroelemeknek is. Figyelembe kell venni, hogy a nor-

mális táplálkozásnak több mint 40 különböző pótolhatatlan anyagot kell biztosítania a szervezet számára. Közéjük tartozik a cellulóz rost, amely ugyan nem emészthető, ám mégis szükség van rá a tápláléknak az emésztőrendszerben történő normális mozgásához.

A tudósok kiderítették, hogy az emésztési folyamat fontos résztvevői az ember bélrendszerében élő baktériumok. Nélkülük az emberi emésztőrendszere nem működik, ezért gondoskodnunk kell arról, hogy ezek a parányi segítők semmiben ne szenvedjenek hiányt.

Korszerű és hagyományos táplálkozási rendszerek

A világban léteznek vegetáriánus népek, miközben vannak meggyőződéses húsevők is. Élnek közöttünk emberek, akik a nyers élelmiszereket kedvelik, míg mások csak speciálisan elkészített táplálékot fogyasztanak, megint mások mindenevők, míg előfordulnak választékosan táplálkozóak. Az ízlések és szokások ilyen sokféleségét kutató táplálkozástudomány sokszor emiatt zsákutcába. Nagyon nehéz ugyanis egyértelműen meghatározni, hogy mi a jó és mi a rossz a táplálkozást illetően, vagy azt, hogy az egyes embereknek mit kell enniük, hogy jól érezzék magukat. Ennek kapcsán vetődik fel a triviális kérdés, hogy ízlik-e a japánoknak az ukránok nemzeti étele, a borscs. Vagy hogy hajlandó lenne-e az ukránok többsége akárcsak megkóstolni a kígyólevest, esetleg meginnák-e az európai emberek a nekik felkínált kumiszt?

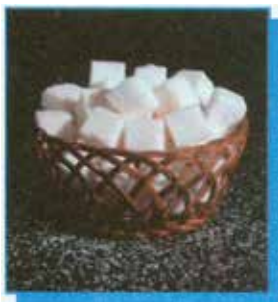
A táplálkozástudomány és a konyhaművészet régi múltra tekint vissza. Ugyanis minden népnek megvannak a kedvenc ételei, hagyományos tálalási, ételkészítési módszerei. Ezek a szokások évszázadok, évezredek során alakulnak ki. Ezek célszerűek, megfelelnek az adott nemzet ízlésének, életmódjának, szállásterülete éghajlatának. Az ilyen bevett szokásokat nehéz vitatni, jóllehet erre nincs is szükség, mert az ízlés nem képezheti vita tárgyát.

Számtalan táplálkozáselméleti tétel létezik. Közöttük vannak tudományosak és alternatívak. A tudományosság talaján állók között van például a kiegyensúlyozott táplálkozás, az adekvát táplálkozás elmélete, a differenciált táplálkozás koncepciója. Alternatív táplálkozásmód a vegetarianizmus, a húsevés, a sajtevés.

A táplálkozásra vonatkozó elméleti ismeretekre épülnek az egészségjavító táplálkozási rendszerek. Mivel nagyon sok, egymástól eltérő táplálkozáselmélet van, így nagyon változatos egészségjavító táplálkozási rendszerek léteznek. Ha ezek közül kell választanod, akkor nem szabad szem elől tévesztened, hogy minden ember szervezete egyedi. Az egyik embernek megfelelő táplálkozási mód sokszor egyáltalán nem felel meg a másik embernek. A táplálkozás kérdése rendkívül személyre szabott. Ma már sokan vannak azok, akik személyes igényeiknek és szükségleteiknek megfelelő módon táplálkoznak. Személyre szabott táplálkozási programot azonban csak táplálkozási, azaz dietetikus szakember állíthat össze.



- **Ésszerű táplálkozás.** A gyümölcsök étrendünk fontos részét képezik.



- **Ésszerűtlen táplálkozás.** A túlzott cukorfogyasztás a szénhidrátok anyagcseréjének zavarát idézheti elő.

A vegetarianizmus az egyik legrégebbi táplálkozási mód, amelynek a lényege az állati eredetű termékek fogyasztásáról való teljes vagy részleges lemondás. Ennek gazdasági okai is lehetnek, hiszen a hústermékek sokkal drágábbak, mint a növényi eredetű élelmiszer. Sokan vannak, akik vallási meggyőződésből vagy filozófiai megfontolásból tartózkodnak a húsfogyasztástól. A vegetáriánusok nagy része undorodik a hústól, mivel az megölt állattól származik. A vegetáriánus étrend főbb összetevői: gabonafélék, kenyér, hüvelyesek, dió,ogyoró, magok, gyümölcsök és zöldségek.

Valamennyi egészségjavító táplálkozási rendszer alkalmazásánál figyelembe kell venni, hogy az emberi szervezetnek szüksége van a táplálkozás elengedhetetlen összetevőire, azaz fehérjékre, zsírokra és szénhidrátokra.

Az emberi szervezet főként fehérjékből építi fel a szöveteit, ezért a **fehérjék** a táplálék legfontosabb összetevőinek minősülnek. A fehérjékhez számos, a sejtekben, szövetekben és szervekben lejátszódó biokémiai folyamat kapcsolódik. A fehérjeenzimek például több tízezerszeresen növelik a biokémiai reakciók lefolyásának sebességét. Az izom-összehúzódás és -ingerelhetőség, a szervezeten belüli anyagszállítás, az immunreakciók, a növekedési, fejlődési, szaporodási képesség egyaránt a fehérjéknek köszönhető. Ezeknek a soroknak az olvasásában és megértésében szintén kulcsszerepe van a fehérjéknek. Valamennyi ilyen fehérje a szervezet saját, egyedi struktúrája, amelyet maga szintetizál. Azonban a szintézishez olyan anyagokra van szükség, amelyekből a fehérjék felépülnek. Ebből adódóan a szervezetnek táplálékfehérjékre, azaz idegen fehérjékre van szüksége. Ezeket azután összetevőire bontja, majd saját fehérjét szintetizál belőlük. Az ilyen összetevőket vagy „építőkövet” aminosavaknak nevezzük.

A fehérjéket gyöngysorokból álló nyakékként, az aminosavakat pedig ennek részeként képzelhetjük el. A táplálék fehérjéit azt megelőzően, hogy a szervezet hasznosítja őket az emésztőrendszernek elemeire, azaz aminosavakra kell bontania. Ezek az aminosavak a bélben felszívódnak és a vérbe kerülnek. A véráram széthordja őket a különböző szervekhez és szövetekhez, ahol a szervezetre jellemző egyedi fehérjék képződnek belőlük.

A fehérjék húszféle aminosavból épülnek fel, ám közülük tizet a szervezetünk nem tud önállóan előállítani.

Ezeket *esszenciális* (pótolhatatlan) aminosavaknak nevezzük, s ezeket mindenképpen tartalmaznia kell a tápláléknak. Ha hiány keletkezik belőlük, akkor zavar támad a fehérjeszintézisben, ami betegségekhez vezet.

Azok számára, akiket érdekel, melyek az esszenciális aminosavak, itt van a listájuk: treonin, lizin, leucin, izoleucin, valin, fenilalanin, triptofán, metionin. Emellett a gyerekek esetében esszenciálisnak minősülnek az alanin és a hisztidin aminosavak.

A túlzott fehérjefogyasztás káros, mert megterheli a szervezet kiválasztó rendszerét, elősegíti a rothasztó baktériumok szaporodását az emésztőrendszerben, rothadási termékekkel mérgezi a szervezetet.

Élete során az ember körülbelül 14 tonna **szénhidrátot** eszik meg. Ez négyszerese a fehérje- és zsírfogyasztásnak. A szénhidrátok biztosítják szervezetünk energiaszükségletének mintegy 60%-át. Ez az energia elsősorban az izomműködés fenntartását szolgálja. Minél nagyobb az izmok megterhelése, a szervezet annál több szénhidrátot igényel. Mozgásszegény életmód esetén épp fordítva van: csökken a szervezet szénhidrátszükséglete. Ugyanakkor halálosan veszélyt jelent, ha nincs biztosítva a szervezet szénhidrát-utánpótlása.

A szénhidrátokat még cukroknak is nevezik. A cukor elnevezés az ókori Indiából származik, eredetileg a cukornád édes levét jelentette.

Legismertebb szénhidrátok a glükóz és a fruktóz. Az a cukor, amelyet táplálékként fogyasztunk, nem más, mint szacharóz, azaz nádcukor. A molekulája glükózból és fruktózból áll.

A cukrot Európába Makedóniai Sándor (Nagy Sándor) katonái hozták be. Ők az ókori Indiában találtak rá arra a növényre, amelyben édes anyag van, ami nem méz. Az ókori Kínában a cukrot „kóméznak”, az ókori Egyiptomban pedig „indiai sónak” nevezték. Ez az anyag a nádcukor volt, amelyet Indiában akkor már kétezer év óta állítottak elő. Ukrajnában a nádcukor a XII. században jelent meg, s nagyon drága édességnek számított. A XV. században a cukrot cukorrépából kezdték főzni, ám ez is nagyon drága volt.

A XX. században a cukor mindenki számára elérhető élelmiszer lett. A fogyasztása elérte a napi 160 grammot. Ez gondot jelent, mivel a cukor túlzott fogyasztása káros. Anyagcsere zavarkhoz vezet, mindenképp a szénhidrát-anyagcsere meg bomlását idézi elő, ami különösen gyerekkorban veszélyes.

Azt is figyelembe kell venni, hogy a cukor rejtett formában is bekeverül a szervezetbe édesipari termékek, befőttek, kompótok, fagyaltok, dzsemek, szirupok és más ételek fogyasztásával. Az alkoholmentes, édes üdítőitalok 14% cukrot tartalmaznak. Ez annyi, mintha egy pohár

folyadékba öt kanál cukrot tennének. Még a fehér kenyérben is van bizonyos mennyiségű cukor.

Az étkezési zsírok (lipidek) energetikai és építő funkciót látnak el a szervezetben. Egyfelől jelentős az energetikai értékük, másfelől belőlük épülnek fel sejteink egyes alkotóelemei, így a membránok. Egy gramm zsír elbonthatásának eredményeként kilenc kilokalória hő fejlődik, míg egy gramm fehérje vagy szénhidrát esetében mindössze négy kilokalória képződik. Ebből adódóan, ha a szervezetnek jelentős mennyiségű energiát kell tartalékolnia, akkor ezt zsírok formájában tárolja. Ez érthető, hiszen a szervezetnek könnyebb egy kilogramm zsírt hordoznia, mint két kilogramm szénhidrátot



Jegyezd meg! A túlzott zsírfogyasztás anyagcserezavarhoz vezet.

Hippokratész ókori görög orvos azt vallotta: „Ha a betegség apja nem mindig ismert, úgy az anyja – igen, s ez nem más, mint a táplálék”. Minden orvosok atyja ezen a helytelen táplálkozást értette.

A zsírok (lipidek) kémiáját sokáig „zavaros kémiának” nevezték, mivel a lipideket nehéz volt oldószerekkel kivonni a sejtekből, s gondot okozott a tisztításuk is. Később azonban kiderült, hogy a lipidek kémiája – nagyon érdekes tudomány, amely iránt rengeteg tudós érdeklődik. Később azután fontos szerepre tett szert, miután kiderült, hogy a zsírok a táplálék fontos összetevőit képezik.

Az emberek különböző utakon jutnak el annak felismeréséhez, hogy mi az ésszerű táplálkozás. Azonban számunkra egyik módszer sem megfelelő, hiszen mindannyiunk esetében egyedi és megismételhetetlen módszerről van szó. A számtalan egészségjavító táplálkozási rendszer között meg kell találni azokat, amelyek a legközelebb állnak hozzánk, amelyek a legjobban illeszkednek az életvitelünkhöz, a jellemünkhöz, szervezetünkhöz.

A szervezetünk nagyon sok sajátosságát gének határozzák meg. Például testtömegünk változásainak a tartománya szintén genetikailag meghatározott érték. Ezt örököljük. Vannak emberek, akiknek a genetikai programja olyan, hogy a szervezetük zsírtartalma alacsony. Az ilyen egyének esetében a táplálékkal a szervezetbe jutott energia hő formájában gyorsan elhasználdódik és szétszóródik a környezetben. Ez a jelenség nem mindenkinél figyelhető meg. Egyes emberek ugyanis genetikailag energiátárolásra vannak „beprogramozva”. Ezt a gének idézik elő. Ha meg akarjuk változtatni a hatásukat, akkor nagy – és ami a legfontosabb – állandó erőfeszítéseket kell tennünk ennek érdekében. Az egyénnek, végeredményben, saját

természetével kell szembeszállnia. Márpedig a természet ellen vívott küzdelem mindig rettenetesen nehéz feladat.

Szervezetünkben számtalan kémiai reakció megy végbe. Ezek mind-együkét speciális biológiai katalizátorok – enzimek – gyorsítják. Egyes enzimek vitaminokat tartalmaznak. Vitaminok nélkül ezek nem működhetnek. Ebből érthető, hogy sok reakció nem megy végbe vitaminok részvétele nélkül, s nélkülük a szervezet képtelen sok alapvető funkciójának a szabályozására.

Szervezetünknek a fehérjékkel, zsírokkal, szénhidrátokkal és ásványi sókkal együtt a táplálékban a vitaminok mellett más biológiailag aktív anyagokat is fel kell vennie. Különösen fontos szerepet játszanak a vitaminok a fiatal szervezet növekedési folyamataiban. Az egyes vitaminok elégtelen mennyisége vagy hiánya az ember étrendjében az életfolyamatok számottevő zavaraihoz és vitaminhiányos, azaz hipovitaminózisos betegségek kialakulásához vezet.

Valamely szóban az „a” előtag fosztóképzőt jelent. Így az *avitaminózis* is a vitaminok tartós hiánya által kiváltott anyagcserezavarokat jelöli. A *hipovitaminózis* nem más, mint a szervezet vitaminhiánya, amely az elégtelen vitamintartalmú táplálék fogyasztása következtében alakult ki. A szervezet hipovitaminózisos állapota rendszerint évszakokhoz kötődik, azaz a téli és tavaszi időszakban alakul ki, mivel ekkor kevés a friss zöldség és gyümölcs, s a meglévőkben is csökken a vitaminok aránya. Avitaminózis kialakulhat olyan ételek fogyasztása következtében is, amelyek elkészítése közben elbomlottak a vitaminok.

A szervezet vitaminigénye függ a kortól, nemtől, foglalkozástól, éghajlattól, egészségi állapottól, munkaintenzitástól. Vagyis minden ember eltérő mennyiségű vitamint igényel, s emellett még számos tényezőt kell figyelembe venni. Egy dolog azonban vitathatatlan – a vitaminok és ásványi sók hiánya komoly egészségügyi zavarokat idézhet elő. Ugyanakkor figyelembe véve azt a tényt, hogy az ember napi vitaminadagja meglehetősen csekély, milligrammokban, sőt mikrogrammokban kifejezhető, a vitaminok a táplálék mikroösszetevőinek tekinthetők.

Velük ellentétben a makrokomponenseknek, azaz a szénhidrátoknak, zsíroknak és fehérjéknek jelentős mennyiségben jelen kell lenniük az ember étrendjében, a napi normájuknak el kell érniük a több száz vagy legalább a több tíz grammot.



Támpontok. Az egészségjavító táplálkozási rendszerek – az emberi egészség megőrzését és egészséges életmód kialakítását szolgáló elméleti ismeretek és gyakorlati módszerek rendszere. Ez állhat tornából és komplex gimnasztikából, ésszerű táplálkozásból és erkölcsi alapelvek betartásából,

pszichológiai gyakorlatokból és egészséges életvezetésből, harcművészetek gyakorlásából, valamint masszázsból. Az egészségjavító rendszerek megválasztásakor az egészségi állapotodat jól ismerő orvoshoz kell fordulni tanácsért. A teljes értékű étrend összetételébe tartoznak a szénhidrátok, zsírok, fehérjék, vitaminok, szervetlen anyagok és mikroelemek.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Mit nevezünk egészségjavító rendszereknek?
2. Hogyan kell kiválasztani a legmegfelelőbb egészségjavító rendszert?
3. Melyek az egészségjavító rendszerek főbb összetevői?
4. Milyen táplálkozást nevezünk egészségjavítónak?
5. Melyek az egészségjavító táplálkozási rendszerek főbb összetevői?
6. Milyen anyagokat kell tartalmaznia a teljes értékű étrendnek?
7. Miért kell feltétlenül fehérjéket tartalmaznia a tápláléknak?
8. Miért kell feltétlenül szénhidrátokat tartalmaznia a tápláléknak?
9. Miért kell feltétlenül zsírokat tartalmaznia a tápláléknak?
10. Miért van szüksége a szervezetnek vitaminokra?

Kisszótár

- **Fehérjék** – aminosavakból álló szerves vegyületek, amelyek fontos alkotóelemei a tápláléknak.
- **Vitaminok** – biológiailag aktív anyagok, amelyek az enzimek alkotóelemei.
- **Esszenciális anyagok** – olyan anyagok, amelyeket a szervezet nem tud szintetizálni, ezért feltétlenül tartalmaznia kell ezeket a tápláléknak.
- **Egészségjavító táplálkozás** – a szervezet számára valamennyi szükséges anyagot megfelelő mennyiségben és időben biztosító táplálkozás.
- **Enzimek** – a szervezetben végbemenő biokémiai reakciók katalizátorai.
- **Civilizáció** – a társadalom, kultúra, vallás, technika jelen szintjének sajátosságait jellemző fogalom.



6. §

A BIZTONSÁGOS TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI



Fontoljátok meg a helyzetet! Peti és Miki az iskolából hazafelé menet vásárolt egy-egy hot-dogot egy igen udvarias árustól, aki az út mellett felállított rögtönzött pultnál árulta portékáját. Estére mindkét fiú rosszul lett, hányinger kínozza őket. Hogyan értékelitek ezt a helyzetet?

A biztonságos táplálkozás alapjai

A táplálkozás hasznos a szervezet számára, de a romlott vagy rossz minőségű ételek fogyasztása súlyos betegségeket okozhat.

Hogy a táplálkozás ne járjon bajjal, ismerni kell a biztonságos táplálkozás szabályait. Mindenekelőtt tudni kell, hogyan állapítható meg az ételek minősége. Ez legegyszerűbben szemrevételezéssel, az ételek alapos megnézésével tehető meg. Az ételek külalakja sok mindenről árulkodik, például arról, hogy meddig tárolták vagy hogyan készítették el. Az ételek minőségéről az illatuk is árulkodik. Amikor megkóstolod az ételt, akkor az íze alapján ugyancsak meg tudod ítélni annak milyenségét.

Nagyon fontos dolog az üzletben vásárolt élelmiszerek csomagolásán lévő címkék elolvasása, különös tekintettel a szavatossági idejük feltüntetésére. Soha nem szabad olyan élelmiszert fogyasztani, amelyiknek lejárt a szavatossági ideje.

Azon kívül, hogy az élelmiszernek frissnek és jó minőségűnek kell lennie, az elkészítésének is meg kell felelnie a követelményeknek. Az étel készítésére és tálalására szolgáló edényeknek tisztáknak kell lenniük. A kész ételleket tilos huzamos ideig tárolni, mivel erjedési és rothadási folyamatok indulhatnak meg bennük. Az ételleket legjobb elkészítésük után fogyaszt-



■ Élelmiszertárolás.

Az élelmiszerek korlátozott ideig tárolhatók hűtőszekrényben.



■ A konzervek veszélyeseek is lehetnek.

Konzervek vásárlásakor mindig ellenőrizni kell a csomagolás hermetikusságát: a konzervdoboz vagy az üvegzáró fedél nem lehet puffadt. A csomagoláson feltétlenül meg kell lennie az árucímkének.

tani. Ezt megelőzően kezet kell mosni, ami egyébként alapvető étkezési szabály.

Amikor étkezdébe vagy étterembe mégy, mindig figyeld meg, hogy tiszta-e a helyiség, betartják-e a higiéniai követelményeket. Soha ne vásárolj élelmiszert utcán, mert ott sok a por, és az árunak kézmosásra sincs lehetősége.

Az ételek minősége nem csak attól függ, hogy mennyire frissek, hanem az összetételüktől is. Tartalmazhatnak ugyanis olyan anyagokat, amelyek nem tekinthetők hasznosnak a szervezet számára. Itt elsősorban a tartósító szerekről, színezékekről, ízfokozó anyagokról van szó. Az élelmiszer túl zsíros, túl csípős és túlsózott is lehet, ami káros a szervezetedre nézve.

A táplálkozás biztonsága ugyancsak függ az élelmiszerek tárolási feltételeitől. A kész ételek másfél óránál tovább nem tarthatók nyitott helyen. A hűtőszekrényből kivett folyékony ételeket fogyasztás előtt fel kell forralni, a szilárd élelmiszert 3–5 percig kell melegíteni.

Hogyan állapítható meg, hogy az élelmiszer nem megfelelő minőségű?

A **tej** ideális táptalaja a mikroorganizmusok szaporodásának. Rossz minőségéről árulkodik, ha vizes, megváltozott a színe, keserű, savanyú ízű, vagy rossz szagú. Ha a tej minősége kétségeket ébreszt benned, akkor mindenképpen fel kell forralni. A rossz minőségű tej forraláskor összezsomósodik, túró képződik belőle.

A **túró** nem megfelelő minőségéről a savanyú vagy rothadásra, avasságra utaló szag, nyúlós állag árulkodik.

A **konzervek** által okozott ételmérgezések a leggyakoribbak, ráadásul ezek halált is okozhatnak. Ha konzervdobozon puffadás van, akkor azonnal ki kell dobni. A konzervek romlottságát jelzi, ha penész van a felszínükön, zavaros a zajtjuk vagy szirupuk, nem hermetikusan zár a fedelük, rossz a szaguk.

A helytelen táplálkozás okozta betegségek, ételmérgezések

A helytelen, kiegyensúlyozatlan táplálkozás vagy rossz minőségű ételek fogyasztása gyomorbetegségeket, hurutot, fekélyt, vitaminhiányt okozhat. A táplálkozási szabályok megsértése fertőzésekhez és mérgezéshez vezethet. A helytelen táplálkozás károsítja a fogakat, szuvasodást okoz.

A *gyomorhurut* – a gyomor nyálkahártyájának gyulladása. A betegség kialakulásának okai különbözők lehetnek. Ezek egyike az ésszerűtlen táplálkozás. A gyomorhurut legfőbb tünete a fájdalom, gyomorégés, hányinger, folyamatos levertség.

A *gyomorfekély* – gyomorműködés zavarai által előidézett krónikus betegség. A gyomorfekély kialakulásában szerepet játszik az örökletes tényezők mellett az étrend és az étkezés szabályainak megsértése, a káros szokások.

A *fogszuvasodás* – a fog szilárd szövetének üregképződéssel kísért felbomlása. Kialakulásához hozzájárul a kiegyensúlyozatlan táplálkozás, túlzott szénhidrátfogyasztás és a szájhigiénia elhanyagolása. A szénhidrátoktól a fogak felszínén lepedék képződik, amelyben a fog szövetét romboló baktériumok telepednek meg.

A fogak egészségének megőrzéséhez az alábbi, egyszerű szabályokat kell betartani:

- rágjátok gyakran szilárd táplálékot;
- rágjátok rendszeresen kemény zöldségeket, gyümölcsöket;
- a szilárd táplálékból harapjátok le darabokat az első fogaitokkal, majd rágjátok a hátul lévő őrlő fogaitokkal;
- a táplálékot alaposan rágjátok meg, de közben ne igyatok folyadékot;
- minden étkezés után vízzel öblítsétek ki a szájat;
- ne egyetek édességet a fő étkezések közötti időben!



- **Fogápolás.** A fogorvos rendszeres felkeresése segít a fogak épségének megőrzésében.



- **Szájhigiénia.** A rendszeres fogmosás hozzájárul a foga egészségének megőrzéséhez.



- **Minőségi táplálkozás.** Az ételt lassan kell enni, alaposan meg kell rágni. Evés közben tilos más dolgokra figyelni.



Jegyezd meg! A helytelen és mértéktelen rágógumizás gyomorhurutot, gyomorfekélyt és más súlyos betegségeket idézhet elő. A rágógumi nem helyettesíti a kötelező napi kétszeri fogmosást.

A helytelen táplálkozás következtében kialakuló betegségek megelőzhetők. Ehhez jól meg kell válogatni az élelmiszereket, tekintettel arra, hogy azok tartalmazzák a szervezet számára szükséges mennyiségű fehérjét, szénhidrátokat, zsírokat, ásványi sókat és vitaminokat. Az élelmiszereknek frisseknek, megfelelően elkészítettnek kell lenniük és helyesen, a vonatkozó szabályok betartásával kell tárolni őket.

A betegségek elkerülése érdekében tekintettel kell lenni az *étkezési kultúrára*. Az élelmiszerek helyes konyhai előkészítése segít az ételmérgezések, gyomorfertőzések megelőzésében, a táplálék értékes anyagainak a megőrzésében. Az étel nem lehet forró, mivel az erős hő károsítja a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyáját. Nem szabad túlfűszerezni az ételeket, mert a csípős vagy savanyú anyagok szintén károsan hatnak a nyelőcsőre és gyomorra. Az ételt tilos habzsolva fogyasztani, evés közben nem szabad olvasni, mellékes dolgokra figyelni.

Az emésztőrendszeri megbetegedések megelőzése érdekében különös módon kell ügyelni a fogak állapotára, rendszeresen kell fogorvoshoz járni, fogat mosni.



- **Ételmérgezés.** Bármilyen mérgezés esetén azonnal mentőt kell hívni.

Elsősegély-nyújtás ételmérgezés és gyomorfertőzés esetén

Az ételmérgezések két csoportra oszthatók: bakteriális és nem bakteriális eredetű, rendszerint kémiai vegyületek, mérges gombák, halak által okozott mérgezésekre.

Az ételmérgezés mindig táplálkozáshoz kapcsolódik. Leggyakrabban bakteriális eredetű ételmérgezések fordulnak elő, amelyeket szalmonella, bélpálcika vagy más baktérium okoz. Nagyon gyakoriak a gombamérgezések.

Az **ételmérgezés tünetei** néhány órán belül jelentkeznek. Ilyenkor általános gyengeség, rosszullét, görcsös gyomorfájdalmak, hányinger jelentkezik. Ezek a tünetek annak a jelei, hogy a szervezet védekezik a baktériumokkal és mérgező anyagokkal szemben.

Ételmérgezés esetén a lehető leggyorsabban kell orvosi segítséget nyújtani a betegnek. Azonban a mentő vagy az orvos megérkezéséig elsősegélyben kell részesíteni a beteget. A fő feladat nem más, mint a mérgező anyag eltávolítása a szervezetből. Lehetőleg gyomormosást kell alkalmazni, azaz a beteggel öt-hat pohár meleg vizet kell megitatni, s minden egyes pohár vízhez egy teáskanálnyi étkezési szódat vagy néhány hipermangán-kristályszemcsét kell adni. Ezt követően hányingert kell előidézni, ami nem okoz komoly gondot a nagy mennyiségű megivott folyadék miatt. Ezt a kezelésmódot legalább ötször meg kell ismételni. Az alapos gyomormosáshoz öt-hat liter vizet kell a betegnek meginni. A hányás megszűnése után a beteggel három-négy pohár erős teát kell itatni és hashajtót kell neki adni. Ha a betegnek hidegrázása van, gondoskodni kell arról, hogy felmelegedjen, meleg ruhába kell öltöztetni vagy meleg tömlővel kell felmelegíteni.

A gombamérgezés a gyerekeknél nagyon súlyos lefolyású. Ilyen esetekben egy percet sem szabad késlekedni az orvosi segítséggel. Azonnal mentőt kell hívni. A megérkezéséig a beteg gyermekkel enyhén sózott hideg vizet kell itatni. Ez nagyon könnyű elkészíteni: egy evőkanálnyi sót egy liter vízben kell feloldani. A sós vízzel való itatás után a betegnél hányást kell előidézni. Ha a mentő még nem érkezett meg, akkor betegnek széntablettát kell adni.



Jegyezd meg! A gombamérgezést a kórházak intenzív osztályain kezelik. Ennek oka az, hogy a gombamérgezés a beteg valamennyi szervrendszerét erősen megterheli.

Élelmiszeradalékok

Az **élelmiszeradalékok** – az élelmiszerekhez adott kémiai anyagok, amelyek javítják az ízminőséget, növelik a tápértéket és eltarthatóságot.

Az élelmiszeradalékok nem tekinthetők újdonságnak. Az emberek ősidőktől fogva tudják, hogy például a só tartósítja, megóvja a romlástól a húst. Manapság olyan sok élelmiszeradalékot használnak, hogy ezek elnevezéseit lehetetlen lenne felsorolni. Köztük vannak olyanok, amelyek fokozzák az élelmiszerek tápértékét, eltarthatóságát. Ezek a tartósítószer, fűszerek, de vannak színezékek, állagjavítók, töltelékanyagok is, amelyek az

élelmiszerekbe kevernek. Felvetődik a kérdés, hogy milyen célt szolgálnak az élelmiszeradalékok. Erre a választ az alábbiakból tudod meg.

A *tápértékfokozó élelmiszeradalékok* zsírt, szénhidrátokat, fehérjéket, cellulózt és majdnem minden mikroelemet, vitamint tartalmaznak.

A *frissesség megőrzését szolgáló élelmiszeradalékok* olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek megakadályozzák a zsiradékok avasodását.

A *Tartósítószereket* azért adnak az élelmiszerekhez, hogy megnöveljék a fogyaszthatósági idejüket. Ezek olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek megölik a mikroorganizmusokat vagy akadályozzák a szaporodásukat. Az élelmiszerek tartósítása céljából az ember régóta használja a sót, cukrot, savanyítást és füstölést. A gyümölcsök és zöldségek befőzésénél nátrium-benzoátot és kálium-benzoátot alkalmaznak tartósítószerként. Sok élelmiszert ecettel tartósítanak (savanyítanak).

A *fűszerek* használata javítja az élelmiszerek ízét. A természetes fűszerek nagyon bonyolult szerkezetűek. A manapság használt fűszerek többsége azonban szintetikus anyagokból álló keverék.

A *színezékek* javítják a feldolgozott élelmiszerek látványát, vonzóvá teszi a külalakját. Ezek két csoportra oszthatók: természetes és szintetikus színezékekre. Magától értetődik, hogy a természetes színezékeket kell előnyben részesíteni.

A felsorolt élelmiszeradalékokat a gyártók használják. Ugyanakkor vannak olyan adalékok, amelyeket az egyéni fogyasztók alkalmaznak. Az élelmiszereket előállító cégek saját adalékanyagokat ajánlhatnak a termékeikhez, azt állítva róluk, hogy elősegítik a fogyást, védenek a különböző betegségektől, sőt gyógyhatásuk is van. Az ilyen élelmiszeradalékok csak az egyén egészségi állapotát jól ismerő orvossal folytatott konzultációt követően használhatók. Az ésszerűen táplálkozó kamaszkorúaknak nincs szükségük semmilyen élelmiszeradalékra.

Természetes élelmiszerek. Mérgező és veszélyes növények

Az ember mindig fogyasztott növényi eredetű élelmiszereket. Azonban tudni kell, hogy a természetben előfordulnak olyan növények és gombák, amelyek életműködésük során az állatokra és emberre nézve mérgező anyagokat termelnek.

A legveszélyesebb mérges gombák egyike a *gyilkos galóca*. Ez a gombafaj lombos és tűlevelű erdőkben, erdei tisztásokon, erdőszéleken egyesével

és csoportosan nő júniustól ősziig. Minden része mérgező. Sem a főzés, savanyítás vagy szárítás nem szünteti meg a gyilkos galóca mérgező tulajdonságát. Elfogyasztása után a mérgezés tünetei 8–12 óra (egyes esetekben 20–40 óra) elteltével jelentkeznek, de a beteg ekkor már menthetetlen.

A mérgező növények különféleképpen hathatnak az emberi szervezetre. A központi idegrendszert támadják: fokozzák vagy gátolják a működését, zavart okoznak a szív-, vese-, máj- és gyomorműködésben. A bolondító beléndek nevű növény például szájszárazságot, beszéd- és nyelési zavarokat, pupillatágulatot, bőrpírt, izgalmi állapotot, ritkábban szédülést és hallucinációt, szapora szívverést, görcsöket idéz elő.

A *bolondító beléndek* – kellemetlen szagú, lágyszárú növény. Szára egyenesen álló, elágazó, sűrű mirigyszőrzet borítja. Levelei ülők, felül sötétzöld színűek, alul világosak, apró szőrrel borítottak. Gyökere a petrezselyemére emlékeztet: lágy, lédús, édes-savanykás ízű. Virágai nagyok, pártájuk piszkosfehér színű. A beléndek júliusban és augusztusban virágzik. Települések melletti gyomos helyeken, utak mentén, réteken nő. Gyomnövényként tartják számon, valamennyi része mérgező. A beléndek halálos mérgezést okozhat!

A bolondító beléndekhez hasonlóan mérgező növény a *maszlag* és a *nadragulya*. Ezek a növények a burgonyafélék családjába tartoznak.

Mérgező növény a mindenki által ismert *gyöngyvirág* is. Legérdekesebb az, hogy ennek a növénynek valamennyi része – levele, virága, vörös és élénksárga bogyótermése – mérgező hatású. A gyöngyvirág okozta enyhe mérgezés tünetei: rosszullet, hányás, hasmenés, erős fejfés gyomorfájás. Súlyos esetekben szív működési zavarok jelentkeznek. Néha az idegrendszer is sérül, látászavarok, görcsös rohamok lépnek fel, a beteg elveszítheti az eszméletét és szív megállás következtében meghalhat.



■ **Mérges gombák.**
Gyilkos galóca.



■ **Gyöngyvirág.** A szép és jó illatú virág súlyos mérgezést okozhat.



■ Mérgező növények. Maszlag, farkasboroszlán, parlagfű

A *farkasboroszlán* – cserje vagy kisebb fa alakú növény, termése a homoktövisére emlékeztető vörös bogyó. Ha ennek a mérgező növénynek a leve a bőrre kerül, fájdalmat, duzzanatot, pírt, sőt fekélyesedést okozhat. Ha a növény bogyója vagy leve a gyomorba jut, akkor a következő mérgezéses tünetek jelentkezhetnek: égő érzés a szájüregben és gégében, nyelési zavarok, nyálfolyás, gyomorfájás, hasmenés, hányás.

A *parlagfű* – igen elterjedt, mindenütt előforduló gyomnövény, amely ennek megfelelően egyaránt megtalálható az utak mentén és a játszótérekben. Levelei gazdagon tagoltak, virágai aprók, sárgászöldek. A parlagfű virágpora erős allergén. Július végétől szeptember elejéig virágzik. A virágpora által okozott allergia tünetei a következők: nátha, a szem viszketése, kivörösödése, könnyezés, köhögés, bőrkiütések.

A mérgezés elkerülése érdekében ismerni kell az ehető és mérgező növényeket, s nem utolsó sorban be kell tartani a vadon élő növények fogyasztására vonatkozó biztonsági szabályokat.



Támpontok. A biztonságos táplálkozás alapja az, hogy meg tudjuk határozni az élelmiszerek állapotát, frissességét, s betartsuk az ételek elkészítésének, tárolásának és fogyasztásának a szabályait.

A rossz és kiegyensúlyozatlan táplálkozás különféle emésztőszervi megbetegedéseket, ételmérgezést okozhat. Az ételmérgezés és gyomorfertőzések esetén nyújtandó elsősegély szabályainak, a mérges gombák és a veszélyes mérgező növények ismerete életet menthet.

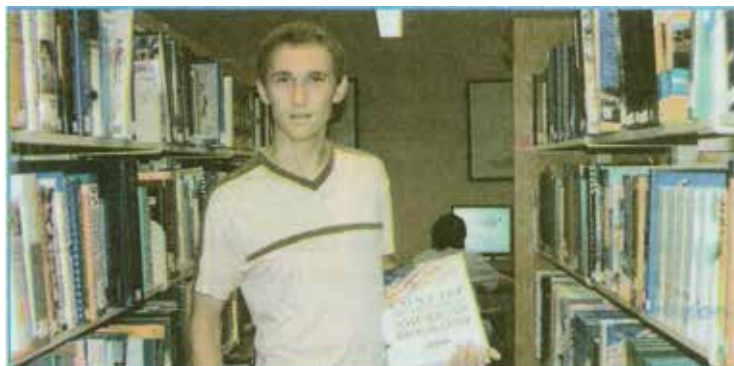
Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Hogyan kell megállapítani az élelmiszerek minőségét?
2. Milyen szabályokat kell betartani az ételek elkészítése és tárolása során?

3. Milyen jelei vannak az étel romlottságának?
4. Milyen betegségeket okozhat a rossz, kiegyensúlyozatlan táplálkozás?
5. Mit kell tenni fogaink egészségének megőrzése érdekében?
6. Hogyan előzhető meg az ételmérgezés és a gyomorfertőzések?
7. Hogyan kell elsősegélyben részesíteni az ételmérgezésben vagy gyomorfertőzésben megbetegedett személyt?
8. Hogyan kell helyesen használni az élelmiszeradalékokat? Milyen esetekben nem ajánlatos a fogyasztásuk?
9. Milyen mérges gombákat és mérgező növényeket ismeretek?

Kisszótár

- **Gyomorfekély** – a gyomor krónikus megbetegedése a gyomorfalban kialakult fekély következtében.
- **Gyomorhurut** – a gyomorfal gyulladásos megbetegedése.
- **Fogszuvasodás** – a fogak kemény szövetének megbetegedése, amelynek fő tünete a fogzománc és fogszövet üregek képződésével járó károsodása.
- **Élelmiszeradalékok** – kémiai anyagok, amelyeket ízfokozás, tápértéknövelés, tartósítás céljából adnak az élelmiszerekhez.



AZ EGÉSZSÉG TESTI TÉNYEZŐI

Az 1–9. feladat esetében négyféle válaszlehetőség adott, közöttük több helyes is lehet.

1. Nevezd meg a biztonságos táplálkozás szabályait!
 - a) Az ételnek frissnek és jó minőségűnek kell lennie.
 - b) Az ételt helyesen kell elkészíteni.
 - c) Az étel tárolására szolgáló edénynek tisztának kell lennie.
 - d) A kész étel nem tárolható sokáig.
2. Mi károsítja az egészséget?
 - a) Kézmosás evés előtt.
 - b) Étterembe vagy étkezdébe való belépéskor fel kell mérni a tisztaságot, a higiéniai állapotokat, s hogy az üzemeltető betartja-e a közegészségügyi szabályokat.
 - c) Élelmiszer vásárlása utcai árustól, út mentén, rögtönzött eladóhelyen.
 - d) Lejárt szavatosságú élelmiszer vásárlása.
3. Mely szabályok betartása segít a foga egészségének megőrzésében?
 - a) Szilárd ételek fogyasztása.
 - b) Szilárd táplálék fogyasztásának kerülése.
 - c) Kemény zöldségek és gyümölcsök alapos megrágása.
 - d) Gyors rágás.
4. Mi okozhat fogszuvasodást?
 - a) Az ételből az elülső fogakkal darabokat kell leharapni, s azokat az őrlő fogakkal rágni.
 - b) Az ételt alaposan meg kell rágni, csak a jól megrágott táplálékot szabad lenyelni, és evés közben nem kell inni.

- c) Az étkezést kemény gyümölcsök, zöldségek fogyasztásával kell befejezni.
 - d) Édességek fogyasztása a fő étkezések között.
5. Állapítsd meg, melyek az egészségjavító rendszerek általános összetevői!
- a) A munka és a pihenés megfelelő váltakozása.
 - b) Mindennapos mozgás.
 - c) Teljes értékű alvás.
 - d) Jeges vízben való fürdőzés.
6. Mitől erősödik az egészség?
- a) Ésszerű táplálkozás.
 - b) Káros szokásoktól való tartózkodás.
 - c) Testedzés vízzel, levegővel, napozással
 - d) Pesszimizmus és az érzelmeken való uralkodás képességének hiánya.
7. Milyen készségek segítenek az egészség megőrzésében?
- a) A stressz leküzdése, lazítás és teljes értékű pihenés.
 - b) Társadalmi hasznosság.
 - c) Erkölcsi alapelvek és szabályok betartása.
 - d) Veszekedés.
8. Melyek az ételmérgezés tünetei?
- a) Rosszullét, hasogató hasi fájdalom.
 - b) Hányinger és hányás.
 - c) Láz.
 - d) Köhögés, tüsszögés.
9. Határozd meg az egészségjavító táplálkozási rendszerek közös összetevőit!
- a) A táplálék energetikai értékének meg kell felelnie a szervezet energia-vesztésének.
 - b) Csak növényi táplálék fogyasztása.
 - c) A táplálék kémiai összetételének meg kell felelnie a szervezet szükségleteinek.
 - d) Be kell tartani az étrendet.
10. Táplálékunknak milyen arányban kell tartalmaznia fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat?
11. Milyen táplálkozást nevezünk egészségerősítőnek?
12. Milyen anyagokat kell tartalmaznia a teljes értékű étrendnek?
13. Melyek az ételkészítés és -tárolás fő szabályai?

14. Mi jelzi, hogy az ételkészlet romlott?
15. Milyen betegségeket idézhet elő a kiegyensúlyozatlan, rossz táplálkozás?
16. Mennyi ideig tárolható a tejfel hűtőszekrényben?
17. Mennyi ideig tárolható a kolbász hűtőszekrényben?
18. Nevezd meg a rossz, kiegyensúlyozott táplálkozás okozta betegségeket!
19. Mit nevezünk egészséggerősítő rendszereknek?
20. Miért kell a tápláléknak feltétlenül fehérjéket tartalmazniuk?
21. Miért kell a tápláléknak feltétlenül zsírokat tartalmazniuk?
22. Miért kell a tápláléknak feltétlenül szénhidrátokat tartalmazniuk?
23. Miért van szüksége a szervezetnek vitaminokra?
24. Mit kell tenned annak érdekében, hogy a fogaid épek és egészségesek maradjanak?
25. Melyek az egészséggerősítő rendszerek közös összetevői?
26. Hogyan állapítható meg az élelmiszerek minősége?
27. Hogyan előzhető meg az ételmérgezés és a gyomorfertőzések?
28. Milyen elsősegélyben kell részesíteni az ételmérgezésben vagy gyomorfertőzésben megbetegedett személyt.
29. Milyen mérges gombákat és mérgező növényeket ismersz?
30. Hogyan kell kiválasztanod a neked megfelelő egészségjavító rendszert?
31. Hogyan kell helyesen fogyasztani az élelmiszeradalékokat?
32. Hogyan kell kiválasztani a megfelelő egészségjavító rendszert?
33. Nézd meg több élelmiszercikk árucímkéjét és táblázatok felhasználásával határozd meg, közülük melyik tartalmaz élelmiszeradalékokat, s van-e olyan, adalék, amelyik veszélyes lehet az egészségre nézve! Vond le a megfelelő következtetéseket!



III. téma

AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐI

A téma tanulása során megtudod:

- melyek a testi és a szociális érettség jegyei;
- milyen a szociálisan biztonságos társadalom;
- melyek az önvédelem alapjai;

megtanulod:

- hogyan kell cselekedned veszélyes szociális helyzetekben;
- hogyan kell ellenállnod veszélyes ajánlatoknak, amikor nyomás nehezedik rád.

7. §



A NEMI ÉRÉS SZOCIÁLIS ASPEKTUSAI



Fontold meg a helyzetet! A nyolcadikos Igor elmondta az apjának, hogy szereti ugyan Marinát, mégis Szerhij tetszik neki. Tanácsot kért tőle, hogy mit tegyen ebben a helyzetben? Az apa azt válaszolta fiának, hogy semmit ne tegyen, várja meg, amíg elmúlnak ezek az érzések a felnőtté válással. Ti mit tanácsolátok Igornak?

A szociális érettség és a nemi érés

A szociális érettség a személyiségfejlődés fontos szakasza. Ebben elengedhetetlen szerepe van annak, hogy az egyén önálló szociális helyzetben legyen. Te azon az úton haladsz, hogy eljuss, a szociális érettség fokára, s felvállald azokat azt a felelősséget, ami a felnőtt korral jár, ám egyelőre ezt nem vagy képes megtenni.

A felnőtt válás bonyolult folyamat, amely testi és lelki erőfeszítéseket kíván. A felnőtté válás a nemi éréssel egyidejűleg megy végbe. Az egyénnek éretté kell válnia a családalapításra és gyereknevelésre.

Ebben az életkorban jelentkezik a másik nem iránti érdeklődés fokozódása. Arra törekszel, hogy észrevegyenek, hogy kortársaid figyelmének a középpontjába kerülj. Hogyan kell viselkedned ahhoz, hogy a más emberekkel való kommunikáció örömet okozzon, s egyben tartalmas és érdekes legyen?

Tudnod kell, hogy az ember viselkedését meghatározza az a kultúrkör, amelybe beletartozik. Léteznek olyan viselkedés szabályok, amelyek behatárolják az emberi kapcsolatokat. Megvannak például az ismerkedés, társalgás, konfliktuskezelés szabályai.

Az egyén kultúrája valamennyi cselekedetében, még a legapróbb tetteiben is megnyilvánul. A művelt férfi például az ajtóban mindig maga elé

engedi a nőket, átadja nekik az ülőhelyét a tömegközlekedési eszközökön, lesegíti őket a megállóhelyeken.

Az ember kulturális kapcsolatokra törekszik embertársaival. Például versebe foglalja érzéseit. Így született meg valamikor a szerelmi líra, festészet és zene. Ez pedig nem más, mint a művészet maga. A szerelem örök és kimeríthetetlen téma. Létezett minden időkből és minden nép életében.

A szociális érést elősegíti az egyéniség teljes nyitottsága. Ha például szerelembe esel, akkor verseket írsz, sportsikerekre törekszel, gitározol, zenét szerzel, festesz, tanulmányi versenyeket nyersz. Vagyis tetszeni akarsz annak, akibe szerelmes vagy.

Igyekezz eligazodni saját közösséged kulturális hagyományaiban. Tudd meg, hogy ebben a közegben hogyan épülnek a nemek közötti kapcsolatok. Olvasd ismert költők szerelmi líráját! Mindez segít abban, hogy megtaláld a magad stílusát a másokkal való kommunikációban, a másik nemmel való érintkezésben.

A korai nemi élet és a fiatalkori terhesség egészségkárosító hatásai

A tizenévesek sokszor azt gondolják, hogy már függetlenek és azt tehetik, amihez kedvük van, beleértve a szexualitást is. Tudni kell azonban, hogy a szabadság mindig felelősséggel jár. Ahol hiányzik a felelősségérzet, ott nincs szabadság sem. A független ember felelősséggel tartozik önmaga és mások iránt, ezért mondhatja szabadnak magát. A szabadság arra való, hogy kiegyensúlyozott, megfontolt döntéseket hozhassunk.

A fiatalkori terhesség kemény testi és erkölcsi megpróbáltatás. A tizenéves lány szervezete még éretlen, fiziológiailag, azaz élettanilag nem áll készen a terhesség elviselésére, így nagy megterhelésnek van kitéve. Ennek súlyos következményei lehetnek az egészségre nézve.

A tizenéves lányok általában a tudatlanságukból, felkészületlenségükből fakadóan esnek teherbe, mivel képtelenek arra, hogy a megfelelő helyzetekben felelősségteljes döntést hozzanak, s ehelyett könnyelműen viselkednek.



- **Eljegyzés korunkban.** Az ifjú választotta szüleitől megkéri annak kezét.



- **Hagyományok.** Az ukrán hagyományok szerint ha a lány nem akart férjhez menni, akkor tökött adott annak a fiúnak, akinek visszautasította az ajánlatát.



- **Szerelem.** A szerelem érzése különbözőképpen fejezhető ki. Például annak a futbalcsapatnak való szurkolással, amelyben a szeretett fiú játszik.



- **Szociális érettség.** Felnőtté válása során az emberben tudatosul, hogy szüksége van családra, gyermekekre.

Bármennyire bonyolultnak gondoljátok a helyzeteket, feltétlenül forduljatok a szüleitekhez vagy más, hozzátok közeli felnőttekhez tanácsért. Vannak ugyanis olyan helyzetek, amikor a tizenévesnek csak orvos tud segíteni.

A kamaszkori szerelmet egyszerűen túl kell élni, az abban rejlő energiát – a kulturális hagyományoknak megfelelően – alkotói tevékenységre kell fordítani. A fejlődésnek fokozatosan kell végbemennie.

A fiúk és lányok kapcsolatának a barátság talaján kell állnia

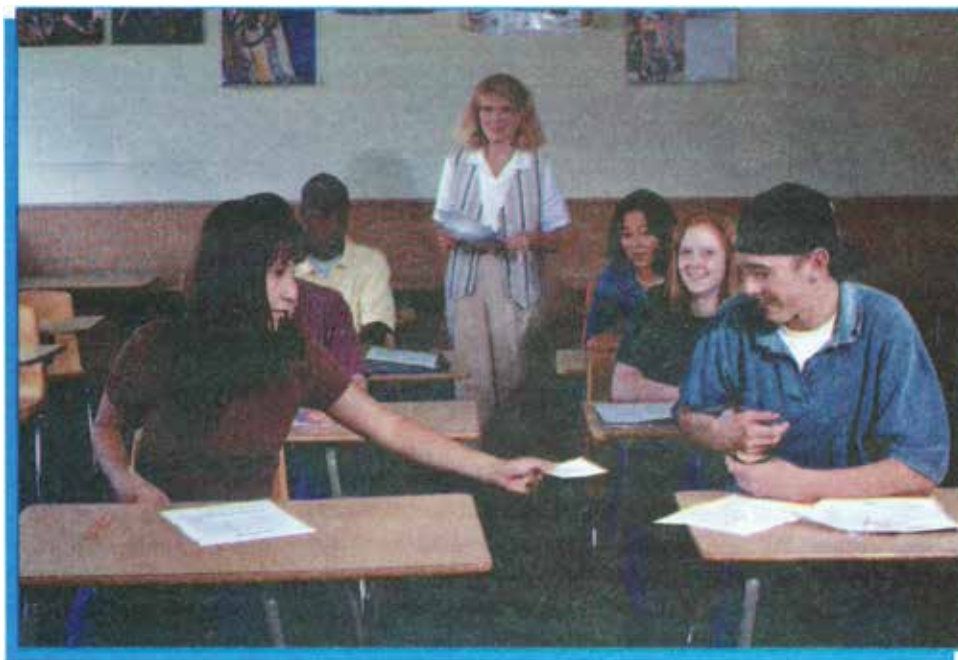
A férfi és a nő kapcsolata elsődleges szerepe az olyan fogalomnak van, mint a szerelem, egymás iránti tisztelet, kölcsönös odaadás és felelősség.

A kamaszkor a felfedezések és a nyitottság, őszinteség, testi fejlődés, szellemi érés, érzelmi szárnyalás időszaka, amikor a gyermekkorból a felnőttkorba való átlépést érzelmi viharok és nyugtalanság kíséri. Ez az ember életében az első szerelmek boldog és csalódottsággal teli korszaka. Új érzelmek jelentkeznek, amelyekkel meg kell tanulni együtt élni.

Miért van az, hogy az az osztálytársad, akire korábban egyáltalán nem figyeltél, hirtelen elkezd érdekelni, s váratlanul elkezd remegni a hangod, amikor beszélsz vele? Hogyan lehet, hogy az osztálytársnőd, akinek játék közben nemrég még a hajfonatát cibáltad, hirtelen fantasztikus szépséggé vált számodra? Érdeemes ezen elgondolkodnod, és nyugodtan megfontolnod, miként építsd a kapcsolatot az ellenkező nemű kortársaiddal.

Az ellenkező neműek kapcsolatának elsősorban a barátságon kell alapulniuk. A *barátság* – kölcsönös bizalom, vonzalmon, közös érdeklődésen alapuló közeli kapcsolat. (A barátságtól eltérően a szerelmet nagyon nehéz meghatározni, mivel ez rendkívül szerteágazó tartalmat és erőt hordozó érzelem.)

A barátság keresése a kamaszkor fontos tényezője. A tizenévesek esetében, a gyermekkortól eltérően, a barát már nem az, akivel csupán közösen lehet játszani, tanulni, vagy együtt lenni valamilyen közös érdeklődés



- **Fiúk és lányok közötti kapcsolat.** A kamaszkor az első szerelem ideje – örömmel és csalódásokkal.

folytán. A tizenévesnek olyan barátira van szüksége, aki megérti őt, együtt tud érezni vele.

Barát az, aki őszinte veled szemben, akiben megbízhatsz, aki tud titkot tartani. Barátságon kell alapulnia a fiúk és lányok kapcsolatának.



Támpontok. A nemi érésnek megvannak a szociális következményei. A szexuális kapcsolatnak szorosan kell kötődnie a más emberek iránt viselt felelősség érzéséhez. A szexuális kapcsolat mindig szociális jellegű, mivel meghatározott kultúrkörben jön létre két ember között. A kamasz szervezet nincs felkészülve a szülésre és a gyermeknevelésre. A fiatalok terhessége az egészséget veszélyeztető nehéz testi és lelki megpróbáltatás.

A tizenéveskori kapcsolatoknak a kölcsönös bizalmon, megértésen, közös érdeklődésen és kölcsönös felelősségen alapuló barátság talajára kell épülniük.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Miért van szoros kapcsolatban a szexuális kapcsolat a másokkal szembeni felelősségérzettel?
2. Hogyan tehető kulturálttá, lelkivé a nemek közötti viszony?
3. Miért veszélyes a korai nemi élet és a kamaszkori terhesség?
4. Feljogosít-e mindenre a szabadság? Ki tekinthető szabad embernek?
5. Mi a barátság? Hogyan építhető a nemek közötti kapcsolat a barátság talaján?

Kisszótár

- **Barátság** – a lelki közelségen és közös érdeklődésen alapuló emberi kapcsolat.
- **Szerelem** – másik személy iránt megnyilvánuló mély, intim érzés.



A NEMI ÉRÉS KOCKÁZATAI



Fontold meg a helyzetet! Ilona nem dohányzik, de gyakran megfordul olyan társaságban, ahol a dohányzás bevett szokás. A lány szégyelli bevallani, hogy a cigarettafüst zavarja, sőt egy idő után fáj tőle a feje. Mit tanácsolnátok Ilonának?

A dohányfüst, az alkohol és a kábítószer hatása a nemi éreésre

A **dohányzás**, sajnálatos módon, nagyon elterjedt, káros szokás, amelynek a kedvezőtlen hatásáról mindenki tud. Ennek ellenére nagyon nehéz a leszokás róla. A legjobb védekezés ellene az, ha ki sem próbáljuk.

Ha választanotok kell a dohányzás és a tőle való tartózkodás között, akkor a következőket kell figyelembe vennetek.

A dohány égése során olyan káros anyagok képződnek vagy szabadulnak fel, mint a nikotin, etilén, sugárzó polónium, arzén, bizmut, ammónia, ólom, szerves savak (hangyasav, ciánkáli, ecetsav), mérgező gázok (kénhidrogén, szénmonoxid, széndioxid) és sok más veszélyes anyag.

A dohányzás elsősorban az idegrendszerre fejti ki a hatását. Csökkenti a koncentráló képességet, rontja a memóriát, a szellemi aktivitást és idegrendszeri bajokat okoz a serdülőkorúaknál. A cigarettázóknak reggelente köhögési rohamaik vannak, fejfájás kínozza őket, gyomor- és szívpanaszai vannak. A dohányzás fokozza a verejtékezést, vérnyomás-ingadozást, álmatlanságot, étvágytalanságot okoz.

A dohányosok hangszalagja megvastagodik, elveszíti rugalmasságát, a hang rekedtté válik.

A dohányfüst akadályozza a tüdőenzimek tevékenységét, s ennek következtében ezek megtámadják a tüdő szövetét. A dohányos vére rosszul köti meg az oxigént, ezért szaporává válik a légzés, s gyakran légszomj alakul



■ **Kamaszkori do-
hányzás.** Ha ciga-
rettával kínálnak,
azonnal gondolj
arra, hogy milyen ká-
ros következményei
lehetnek a dohány-
zásnak.



■ **A dohányzás ve-
szélye.** Ha dohány-
sok társaságában
vagy, a cigarettafüst
ugyanúgy károsítja a
szervezetet, mintha
magad is dohányoz-
nál.

ki. A cigarettától a hörgő görcsös állapotba kerül, a do-
hányos ember légzése sípoló, gyakori nála a nehéz légzés.

A dohányosok leggyakoribb betegsége az *érszűkület*. Elsősorban a láb erei betegednek meg, romlik az izmok vérellátása, éles fájdalom jelentkezik bennük, lábödéma alakul ki, fekélyessé válik a lábszár. A dohányos ember megsántul, s a sántaságot nem tudja leküzdeni. A do-
hányzás korai rokkantságok okozhat. Ismertek esetek, amikor 25 éves fiatalok lábát kellett amputálni a do-
hányzás miatti érszűkület következtében.

A dohányosok ízérzéke fokozatosan romlik, mivel sé-
rülnek a szájüreg, nyelőcső nyálkahártyájának sejtjei,
károsodik, repedezik a fogzománc, sárgulnak a fogak.

A dohányzás tompítja az éhségérzetet, mivel a niko-
tin csökkenti a gyomorfal izmainak összehúzódását, ami
krónikus étvágytalanságot idéz elő. Ettől megnő a gyo-
morhurut kialakulásának veszélye. A szervezet legyen-
gűl, rossz szájszag képződik, az arcbőr sápadttá válik,
gyors fáradékonyság, gyomorfájás jelentkezik.

A dohányzás működési zavarokat okoz a belsőelvá-
lasztású mirigyek működésében, ami serdülőkorban kü-
lönösen veszélyes, mert a tizenévesek testi és lelki fejlő-
dése ennek a rendszernek a normális működésétől függ.

Van még egy nagyon káros következménye a dohány-
zásnak. Mivel a cigarettázó kamaszok szervezetének sok
élettani és szervrendszere sérül, lelassul a nemi érésük,
zavar keletkezik a növekedésükben és fejlődésükben. Ez
nem véletlen, hiszen az emberi szervezet valamennyi
struktúrája szoros kölcsönhatásban van egymással.

Az utóbbi évtizedekben az orvosok azzal találták
magukat szemben, hogy a nem dohányzó személyek is
olyan betegségeket szenvednek, mint a dohányosok.
Mint utólag rájöttek, ennek az oka az, hogy az ilyen be-
tegek huzamos ideig tartózkodtak dohányzó személyek
környezetében. A dohányfüst káros anyagainak 25%-a a
szervezetben marad, 50%-a pedig visszajut a környezet-
be. Ezeket a káros anyagokat más emberek lélegezik be.
Vagyis azok az emberek is dohányosokká válnak, akik
nem is cigarettáznak. Ezzel kapcsolatban jelent meg a
passzív dohányzás fogalom.

Most, hogy tisztában vagytok a dohányzás veszélyével, el tudjátok képzelni, milyen súlyos árat fizetnek a dohányzás rabjai a vélt élvezetért. Ha ez sem állít meg benneteket a dohányzás felé vezető úton, akkor tudnotok kell, hogy ennek káros következményeiért saját magatok viselitek a felelősséget. Amikor rekedtté válik a hangotok, megsárgulnak a fogaitok, rossz szagú lesz a lehelletek, fulladtok, akkor gyakorlatilag reménytelenné válik a dohányzásról való leszokás.

Az **alkoholfogyasztás**, a dohányzáshoz hasonlóan, visszafordíthatatlanul károsítja a szervezetet. A gyakori ivás *alkoholizmushoz* vezet.

Ennek az az oka, hogy amikor az alkohol az agy kellemes érzéseket előidéző központjaiba jut, ott aktivizálja azok sejtjeit. Az ital először csökkenti az idegfeszültséget, szorongást és félelemérzést, és erősíti a pozitív émo-
ciókat.

Amint csökken a vér alkoholtartalma, az agy jelzéseket küld a szervezetnek, hogy újabb adaggal pótolja az alkoholt. Ennek folytán alakul ki az alkoholfüggőség. Ez a folyamat visszafordíthatatlan. Az agy normális működése könnyen megzavarható, ám a visszaállítása majdnem lehetetlen.

Amikor választanotok kell az alkoholfogyasztás annak visszautasítása között, a következő tényezőket kell figyelembe vennetek.

Az alkohol rontja az agyi vérkeringést, károsítja az agyi ereket, oxigénhiányt idéz elő az agysejtekben, amelyek ettől elpusztulnak, s ennek következtében sérül az ember pszichikuma.

Az alkohol ingerli a száj, nyelv és gége nyálkahártyáját, rombolja a nyelv felszíni rétegeit és az ízérzék elvesztéséhez vezet.

A gyomorba kerülve az alkohol fokozza a gyomornedv elválasztását. Azonban ennek az összetétele jelentős mértékben különbözik a normális állapotú gyomornedvétől, mivel túl sok benne a sósav, amely égési és pusztítja a gyomor nyálkahártyáját. Ettől szorulást vagy hasmenést okozó hurutos gyomorbaj, gyomor- és patkóbélfekély, vastagbélgyulladás alakul ki.



- **Az alkohol káros hatása.** Az alkohol hatása alatt az ember elveszti önkontrollját.



- **Kábítószer-fogyasztás.** A drogfüggő ember testileg, lelkileg és intellektuálisan is beteg.

Az alkohol legjobban a májat károsítja, mivel ez a szerv semlegesíti az elfogyasztott és a vérbe jutó alkohol 98%-át. Az alkohol hatásától a máj károsodik.

Az alkohol megtámadja a hasnyálmirigyet is, s ennek következtében vesztélyes betegség, hasnyálmirigy-gyulladás alakul ki. A hasnyálmirigy-gyulladás különösen fiatalokban veszélyes.

Az alkoholfogyasztás károsan hat a vesére is, mivel ez a szerv, a májjal együtt, ugyancsak részt vesz az alkohol semlegesítésében.



Jegyezd meg! Különösen veszélyes a vesére nézve a rossz minőségű alkoholos italok fogyasztása. Ezeket olyan felvilágosulatlan emberek isszák, akik azt képzelik magukról, hogy az egészséges szervezetük mindent képes leküzdeni a világon. A kétes eredetű, rossz minőségű alkohol fogyasztása mérgezést, s végső soron halált okozhat.

Az alkohol „kimossa” a szívizomból az olyan mikroelemek ionjait, mint a kálium, magnézium, kalcium, amelyek nélkülözhetetlenek a szív normális működéséhez. Az alkoholtól fájdalom keletkezik a szívben, fulladás, szapora szívverés, általános gyengeség lép fel. Az alkohol károsítja a belső-elválasztású mirigyrendszert, ami különösen a serdülőkorban nagyon veszélyes, mert ez a rendszer szabályozza a szervezet növekedését és fejlődését. Az alkohol hatására halált okozó hasnyálmirigy-elhalás alakul ki.



Jegyezd meg! Különösképpen veszélyes az alkohol a sárgaságban, azaz vírusos májgyulladásban szenvedő emberek számára. Az ilyen betegek májsejtjei eleve gyengék, s az alkoholtól elfajulnak, tönkremennek.

Az alkohol zavart okoz a belső-elválasztású mirigyek működésében, s ez károsítja a fiatal szervezet növekedését és fejlődését, a nemi érés folyamatát.

A **kábítószer**ek, a cigarettához és alkoholhoz hasonlóan, visszafordíthatatlanul károsítják a szervezetet. Ezt mindig szem előtt kell tartanotok, amikor olyan választás elé kerültök, hogy fogyasszatok-e kábítószer, vagy inkább utasítsátok vissza.

A kábítószer hatására beindulnak a szervezet védekező reakciói: rosszullét, hányinger, erős fejfájás, vérnyomáscsökkenés, szapora szívverés. Egészséges szervezet esetében az első, kis adagú kábítószer-használatkor ezek a reakciók elmaradhatnak. Ettől olyan képzet alakulhat ki, hogy a kábítószer nem károsítja a szervezetet, s nem veszélyes az egészségre nézve. Ez csapdahelyzetet idéz elő, amelyet mindenképp el kell kerülni.

A kamaszok szervezetének rendkívül intenzív az anyagcseréje, miáltal a kábító mérgek gyorsan szívódik fel és jut el a létfontosságú szervekbe, mindenekelőtt az agyba. Az agyműködésben zavarok keletkeznek, romlik a memória, legyengülnek az egyén szellemi képességei.

A kábítószeres erősen hatnak a belső-elválasztású mirigyrendszerre, károsítják a hormontermelést és akadályozzák a kamaszkori szervezet fejlődési folyamatait.

A kábítószer-használat zavarokat idéz elő a tüdő, a szív-érrendszer, valamint az emésztőszervek működésében. A kábítószer semlegesítését végző máj túlterheltté válik, s ettől károsodni kezd.

A kamaszkorú kábítószeres mozgása lelassul, viselkedése nyomott, vagy épp fordítva, agresszív, kötekedővé válik. Testileg, lelkileg és intellektuálisan is beteg. Az ilyen fiatal elveszíti ügyességét, nem képes koncentrálni, nem tudja elsajátítani a tananyagot. Még a kis adag kábítószer is zavart okoz a kamaszkorú növekedésében és fejlődésében, gátolja nemi érését.

A kábítószeresek a HIV-fertőzés rizikócsoportjába tartoznak. Az esetek többségében a kábítószer-fogyasztás rendkívüli szenvedést okoz, s végső soron korai halálhoz vezet.



- **A HIV-fertőzés elpusztítja a szervezet védekezőképességét.** A HIV-fertőzött egyén számára már a szokványos nátha is halálos kimenetelű lehet.



- **A HIV-fertőzés elleni védekezés.** A HIV-fertőzés nem terjed kézfogással.

Nemi úton terjedő fertőzések

Már tudjátok, hogy vannak olyan fertőzések, amelyek nemi kapcsolat útján terjednek. Az általuk okozott kórt *nemi betegségeknek* nevezzük. Ide sorolják a gonorrhéát (trippert), szifiliszt (vérbajt), chlamidomonózt, trichomonózt, herpeszt, kondylomát, nemi szemölcsösséget és a HIV/AIDS-fertőzést. Ezek a fertőzések a kicsapongó nemi élet, alkoholizmus és drog-függőség következményeként szerezhetők meg. A nemi betegségeket sokkal könnyebb megelőzni, mint gyógyítani. Tudnotok kell ezekről a betegségekről, hogy adott esetben megfelelően dönthessetek egészségetek és életetek megóvása érdekében. Egyetlen rossz döntés, és az egyén egész életére kiható problémát idéz elő a maga számára, hiszen a nemi betegségek meddőséget okozhatnak, az egészséget súlyosan károsító gyulladásos folyamatokat idézhetnek elő.

A nemi betegségek fő tünete a nemi szervek zöldes színű, rossz szagú váladéka és a genitáliákon jelentkező kiütések. Ugyanakkor vannak olyan nemi betegségek, amelyeknek nincsenek tüneteik. Ezeket a betegségeket csak orvos tudja kigyógyítani. Minél hamarabb kezdődik a kezelés, annál nagyobb az esélye a gyógyulásnak.

Az AIDS kifejlődése és következményei

Már tudod, hogy a HIV abban különbözik a többi vírustól, hogy az immunrendszer sejtjeit támadja meg. Ennek következtében a más vírusok és baktériumok akadálytalanul kerülnek be a szervezetbe és okoznak különféle megbetegedéseket. A HIV-fertőzés nagyon súlyos következménnyel jár

a szervezet élettevékenységére, hiszen betegségek jelentkeznek, miközben az immunrendszer nem működik. A HIV-fertőzöttség annyira legyengíti a szervezet védekező képességét, hogy a leggyengébb kórokozókkal szemben is képtelen felvenni a küzdelmet.

A HIV-pozitív embernél szerzett immunhiányos tünetegyüttes (szindróma) jelentkezik, amelynek az angol rövidítése (AIDS – Acquired Immune Deficiency Syndrome). Mivel a HIV olyan vírus, amely kizárólag a limfocita vérsejtekben szaporodik, a terjedése vérrel való érintkezéssel történik. Az egészséges ember beteg emberből származó vér átömlesztése vagy szerv átültetése során fertőződhet meg HIV-vírussal. De ami nagyon fontos: a fertőzés nemi úton is terjed. A HIV-pozitív anya gyermeke megfertőződhet a terhesség, a szülés vagy szoptatás során. Ukrajnában a fiatalok körében a HIV-fertőzés terjedésének leggyakoribb oka a szennyezett fecskendők csoportos használata az injekciós kábítószeresítés során.

A HIV nem terjed kézfogással vagy öleléssel, verejtékkel vagy könnyekkel, köhögéssel vagy tüsszentéssel, közös edényhasználatával, alsó- vagy ágyneművel, fürdőkád vagy vécéülőke használatával, közös sportolással, tömegközlekedési járműveken való közlekedéssel, sem állatok vagy rovarcsípés által.

Annak érdekében, hogy megóvjátok magatokat a HIV-fertőzéstől, nem csak a védekezés szabályait kell betartanotok, hanem tudnotok kell elemezni a kór terjedéséről szóló, újságokban, rádióban, televízióban, interneten vagy baráti körben megjelenő információkat is. Az információ minősége különböző lehet, alkalmi ismerőktől például hamis tájékoztatást kaphattok, sőt a kábítószer-terjesztők eleve félrevezethetik az ügyfeleiket fontos ismeretek eltitkolásával.

A káros szenvedélyek visszautasításának képessége

Minden tinédzsernek tudnia kell, hogyan utasítsa vissza a neki felkínált káros szert. Mi segíthet abban, hogy egészségetek megőrzése érdekében nemet mondjatok a káros szenvedéllyel fenyegető felajánlásokra.

Meg kell tanulnotok, hogyan tűzhetek magatok elé ésszerű célokat, s miként elemezhetitek cselekedeteitek hasznos és káros következményeit. Amikor fontos döntést kell hoznotok, igyekezzetek minél több információt megszerezni a kérdéssel kapcsolatban, s elemezzétek azokat. A döntés meghozatala közben mindig gondoljatok arra, hogy mi szolgálja leginkább az egészségeteket, s hogyan őrizhetitek meg azt. Tanuljatok meg uralkodni magatokon. Ha úgy határoztok, hogy tartózkodtok a káros szokások felvételétől, akkor ehhez megfelelő akaraterőre van szükségetek. Tanuljátok meg az érzelmeitek és indulataitok kezelésének módját.



Támpontok. Amikor alkohollal, droggal vagy cigarettával kínálnak benneteket, akkor jussanak eszetekbe az ezzel kapcsolatos információk, elemezzétek azokat, és ennek alapján mondjatok nemet minden hasonló kísértésre. Ellenkező esetben nem ti fogtok dönteni a benneteket, az egészségeteket érintő ügyben.

A nemi úton terjedő betegségeket könnyebb megelőzni, mint gyógyítani. A nemi betegségek terjedési módjaival kapcsolatos ismeretek segítenek abban, hogy megóvjátok egészségeteket és életeteket. Minden ember esetében kulcsfontosságú, hogy vissza tudja utasítani a káros szereket.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Angliában évszázadok óta létezik egy mondás, amely szerint „A dohányos ember olyan tolvajt enged a szájába, aki ellopja az agyát”. Mit jelent ez?
2. Milyen körülményeket kell figyelembe venni, amikor a felkínált cigaretta elfogadása vagy visszautasítása között kell választanotok?
3. Milyen körülményeket kell figyelembe venni, amikor a felkínált alkoholos ital elfogadása vagy visszautasítása között kell választanotok?
4. Milyen körülményeket kell figyelembe venni, amikor a felkínált drog elfogadása vagy visszautasítása között kell választanotok?
5. Miért kell visszautasítani a káros anyagokat?
6. Mondjatok példákat arra, hogyan mondhatok nemet a felkínált káros anyagok elfogadására!

Kisszótár

- **HIV** – Human Immunodeficiency Virus (emberi immunhiány-előidéző vírus).
- **AIDS** – Acquired Immune Deficiency Syndrome (szerzett immunhiányos tünetegyüttes).
- **Passzív dohányzás** – nemdohányzó személyek cigarettafüstös helyiségben való huzamos tartózkodása.



9. §

KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁG



Fontoljátok meg a helyzetet! Miki felajánlotta Ilinek, hogy elviszi motorkerékpározni. A fiúnak nem volt két bukósisakja, ezért a lánynak felajánlotta a sajátját, s megígérte, hogy nem fog gyorsan hajtani. Ili gondolkodóba esett, hogy elfogadja-e az ajánlatot. Ti mit tanácsolnátok a lánynak?

A motorkerékpárra vonatkozó szabályok. Utas szállítása motorkerékpáron

Az utak közlekedésbiztonsága a közlekedésben részt vevő valamennyi szereplőtől függ.

A motorkerékpár az egyik legveszélyesebb közlekedési eszköz. Vezetőjétől rendkívüli figyelmet, minden körülmények és útviszonyok esetében megbízható vezetési ismereteket követel.

Indulás előtt ellenőrizni kell a motorkerékpár általános állapotát: a kerékgumi nyomását, a motor olajsintjét. A motorkerékpáron feltétlenül lennie kell bukósisaknak, megfelelő nadrágnak és dzsekinek, szemüvegnek, térd- és könyökvédőnek, kesztyűnek, erős csizmának vagy bakancsnak és egyéb biztonsági felszerelésnek.



Jegyezd meg! Ha a motoroson nincs kesztyű, akkor borulás esetén súlyos kézserülést szenvedhet, még ha 5 km/h sebességgel halad is.

A motorosnak nem szabad túlértékelni sem magát, sem a motorkerékpárját. Minden motorkerékpáros előbb vagy utóbb bukik. Még a legmagasabban képzett motorkerékpárosokkal is előfordulnak balesetek. A motor-

kerékpár lényegében csak egy gép, amely elromolhat. Menet közben leállhat a hajtóműve vagy kipukkanhat a kereke.

A statisztikai adatok szerint a motorkerékpáros balesetek többsége akkor következik be, amikor a szembe jövő jármű balra fordul, miközben a vezetője nem veszi észre a feléje közeledő motorkerékpárt. Ahhoz, hogy a motorkerékpár messziről észrevehető legyen, bekapcsolt helyzetjelző lámpákkal kell közlekednie.

Milyen szabályokat kell betartani az utast szállító motorkerékpárosnak?

- Az utasnak megfelelő öltözkében kell lennie, és ismernie kell a motorkerékpárral való közlekedés szabályait.
- Az utasnál nem lehet olyan tárgy, amely a motorkerékpár mozgó alkatrészei közé kerülhet (például hosszú sál).
- Az utasnak tudnia kell, hogy mindaddig nyugodtan kell ülnie a motorkerékpáron, ameddig annak vezetője nem engedélyezi neki a leszárlást.
- Mivel haladás közben a motorkerékpáron nem lehet érthetően beszélgetni, ezért előre meg kell állapodni a különféle jelzésekben, például abban, hogy a vezető hátának paskolásával az utas megállást kér.
- A motorkerékpár utasának tudnia kell, hogy a közlekedési lámpa piros jelzésére történő megálláskor nem teheti le a lábát a földre.
- A motorkerékpár utasa különösebb ok nélkül nem zavarhatja a vezetőt és a közlekedés más szereplőit.



Jegyezd meg! A motorkerékpár vezetője állandó felelősséggel tartozik az utasáért.

A mopedvezetők és kerékpárosok kötelezettségei

Mopedet közúton csak 16 éves kort betöltött személyek vezethetnek, míg kerékpározni 14 éves kortól lehet.

A mopedvezetőknek és kerékpárosoknak be kell tartaniuk minden közlekedési szabályt.

A helyhatalmi szervek a mopedvezetőknek és kerékpárosoknak kiadhatnak speciális kártyákat, amelyeken feltüntetik a személyes adataikat. A mopedvezetőknek és kerékpárosoknak mindig maguknál kell tartaniuk közlekedés közben ezeket a kártyákat.

A mopedeket és kerékpárokat hangjelző készülékkel, azaz dudával és fényvisszaverővel kell felszerelni. Elöl fehér, oldalt sárga, hátul pedig vörös színűnek kell lenniük a fényvisszaverő lámpáknak.

Sötét napszakban vagy rossz látási viszonyok között a mopeden és a kerékpáron be kell kapcsolni a világítást.

A mopedekeken és kerékpárokon közlekedőknek az úton egymás után kell közlekedniük, hogy ne zavarják a közlekedés más szereplőit.

Az úttesten közlekedő kerékpárkonvojban a kerékpárosok tízes csoportokban követik egymást, a közöttük lévő távolságnak 80–100 méternek kell lennie.

Mopeden és kerékpáron csak olyan rakomány szállítható, amely nem akadályozza a vezetést és a közlekedés más szereplőinek mozgását.

Ha a kerékpárút útkereszteződésen kívül keresztezi a közlekedési utat, akkor a mopedvezetőknek és kerékpárosoknak el kell engedniük az úton közlekedő járműveket.

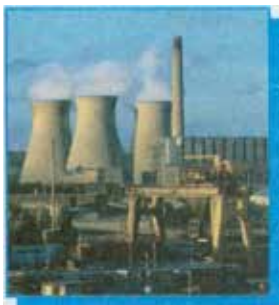
A mopedvezetőknek és kerékpárosoknak tilos:

- olyan járművet vezetniük, amelynek rossz a fékje, hangjelző készüléke, vagy sötét napszakban nincs elöl és hátul kivilágítva;
- autópályán vagy autóúton közlekedniük vagy olyan úton hajtaniuk, amely mellett kerékpárút található;
- járdán vagy gyalogúton közlekedniük;
- mozgás közben más járműbe kapaszkodniuk;
- elengedett kormányval vagy a pedálról levett lábbal közlekedniük;
- kerékpáron utast szállítaniuk;
- mopedet vagy kerékpárt vontatniuk.

A mopedvezetés szabályai

A moped fiatalos közlekedési eszköz, jelentős mértékben egyszerűbb a motorkerékpárnál és sokkal mozgékonyabb. Mopeddal nem csak közúton, hanem gyalogos övezetben, parkokban, teraszokon is lehet közlekedni. A moped maximális sebessége viszonylag nem nagy, mindössze 50 km/h, de rendszerint ekkora gyorsasággal sem közlekednek. A mopedek számára jó állapotú, sima utak kellenek, kockaköves úton gyakorlatilag használhatatlanok.

A mopeden való közlekedéshez bármilyen öltözködés megfelel. A szemet azonban speciális, hermetikusan záró szemüveggel kell védeni.



■ **Környezetbiztonság.** A nagy üzemek és gyárak környezete környezetvédelmi szempontból veszélyesek.



■ **A nagyváros veszélyei.** A környezet veszélyesnek minősül, ha nagy forgalmú út található a közelben.

Közlekedés közben a mind a mopeddel, mind a kérekpárral be kell tartani a közlekedési szabályokat. Ellenkező esetben a moped halálosan veszélyes közlekedési eszközzé válhat.

A környezetbiztonság fogalma és biztosításának feltételei. A környezeti tényezők hatása az emberi egészségre

Előfordulhat, hogy olyan helyen éltek, amely környezetileg veszélyes. Ha például valamilyen üzem vagy gyár van a lakóházak közelében, amely szennyezi a levegőt, vagy veletek szemben benzinkutat üzemeltetnek.

Minden régiónak megvan a maga környezeti problémája. Egyes helyeken az ivóvízellátással, más helyeken a szemétszállítással vannak komoly gondok, s előfordulnak olyan környékek, ahol annyira sűrű a közlekedés, hogy lélegezni is nehéz. A környezetbiztonság nem más, mint a természeti környezet és az emberek létfontosságú érdekeinek a gazdasági tevékenységek, rendkívüli helyzetek, technogén katasztrófák káros hatásaitól és azok következményeitől való megbízható védettsége.

A társadalomnak is vannak környezetvédelmi érdekei. Az emberi közösségek érdekeltek abban, hogy biztosítva legyen az ökoszisztémák stabil működése, megmaradjon az állat- és növényvilág változatossága (biodiverzitás), elkerülhető legyen a klímaváltozás, a gazdasági tevékenység által előidézett környezeti gondok. A környezet állapota rendkívüli mértékben befolyásolja az emberek egészségi állapotát. A levegő, víz és talaj állapota, az élelmiszerek minősége kihat az ember élettani rendszereinek működésére. Ez a hatás lehet pozitív és kedvezőtlen is.

Hogyan biztosítható az élettér környezeti biztonsága?

Mindenekelőtt *környezetvédelmi ellenőrzésre* van szükség. Ez azt jelenti, hogy a megfelelő állami szervek figyelemmel követik a természeti környezetnek a gazda-



- **Ember a természeti környezetben.** Ha a természetbe szeretnétek kirándulni, akkor tudnotok kell, hogy a kirándulás helyét olyan állapotban kell elhagynotok, mint amilyenben azt találtátok.

sági tevékenység által okozott állapotváltozásait, intézkedéseket hoznak a természeti erőforrások ésszerű felhasználását illetően, a környezet normális állapotának visszaállítására, a természetvédelmi törvények betartására vonatkozóan.

Az embert övező természeti környezetnek megvannak a maga tulajdonságai. Ez azt jelenti, hogy a közeg különbözőképpen biztosítja az emberi létezés kényelmét. Vannak környezetileg biztonságos és veszélyes helyek. Például előfordulnak szennyezett levegőjű és ivóvizű helyek, termékenységüket elvesztő talajok, sivatagosodó területek, apadó folyók, pusztuló erdők. Jellemző, hogy a veszélyes környezetű területen káros technológiákat alkalmazó üzemek és gyárak működnek. Érthető, hogy az ilyen körülmények kedvezőtlenül hatnak az ott élő emberek egészségére.

A környezeti problémák leküzdéséhez ésszerű, hulladékmentes gazdálkodási módszerekre van szükség, s arra, hogy súlyosan büntessék a természetvédelmi törvények megsértőit.

A környezetvédelmi gondok megoldása sok tekintetben tőletek függ. Például a környezetet szennyező szemét nagy részét ti magatok juttatjátok a környezetbe. Jusson eszetekbe, hogy mikor dobhatok ki elhasznált csomagolóanyagot, üres pillepalackot, nejlonzacskót kirándulás vagy utazás

alkalmával. Ha szelektív módon dobjátok ki a szemetet, akkor nagyban elősegítitek a hulladékok feldolgozását. Az idejében elzárt vízcsap segít az ivóvíztartalékok megőrzésében, az udvaron elültetett fa a környék díszévé válik. Ezt tudnotok kell!

A természeti környezetben való tartózkodás szabályai

Ha természeti környezetben vagytok, akkor semmi esetre sem szabad károsítanotok azt. Vannak olyan szabályok, amelyeket minden turistának be kell tartania. Ezeket nektek is tudnotok kell.

Ha tüzet akartok gyújtani, akkor elővigyázatosan válasszátok meg a helyét. Ne gyújtsatok tábortüzet fák, bokrok mellett! A tábortűz helyéről távolítsátok el a talaj felső rétegét a növényzettel együtt oly módon, hogy a félre rakott növények gyökere lefelé irányuljon. Amikor a tábortüzet vízzel beoltjátok, helyezzék vissza az eltávolított talajréteget és növényzetet. Amikor sátor akartok verni, akkor lehetőleg olyan helyet keressetek, ahol nincsenek növények. A sátor kifeszítéséhez használt cövekeket vigyétek magatokkal otthonról, vagy készítsétek őket száraz fából, kerülve az élő növények károsítását, hiszen a késsel, baltával felsértett fa könnyen megbetegszik.

Tilos a ritkaságszámba menő és szép növények kivágása. Ezekről inkább fényképeket kell készíteni. A szemetet el kell égetni, vagy ha ez nem lehetséges, akkor magatokkal kell vinni. A megmaradt ételt el kell ásni.



- **A tűzgyújtás szabályai.** Válasszátok ki helyesen a tábortűz helyét! Ne gyújtsatok tüzet fa vagy bokrok közelében!

Amikor elmentek, a tartózkodási helyeteknek tisztának kell maradnia. Haladásotok vagy éjszakázásotok közben ne hagyjatok magatok után semmilyen nyomot.

Használjátok a bevett túraútvonalakat, hogy ne károsítsátok a tájat. Pihenőt vagy éjszakai szállást az arra kijelölt helyen tartsatok. Vigyázzatok a környezetben lévő növényekre, ne zajongjatok, ne ijesztgessétek az állatokat!

Ne szennyezzétek a természetes vizeket szintetikus mosószerekkel. Használatok szappant!

A környezetére ügyelő ember tiszteli a természetet, tisztán hagyja a természetben azt a helyet, ahol megpihent, óvja a fákat, bokrokat és a lágyszárú növényeket. A természet ezt a viselkedési módot tiszta vízzel, szép és biztonságos tájjal hálálja meg.



Támpontok. Biztonságosan közlekedhettek, ha ismeritek a közlekedési szabályokat, beleértve a motorkerékpárra vonatkozó szabályokat is. A biztonságotok nagyban függ attól is, hogy mennyire ismeritek a természeti környezetben való tartózkodás szabályait.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. A motorkerékpárral való közlekedés mely szabályait ismeritek?
2. Miért tartják a motorkerékpárt az egyik legveszélyesebb közlekedési eszköznek?
3. Milyen szabályokat kell betartanotok, amikor utast visztek motorkerékpáron?
4. Mit nevezünk környezetbiztonságnak?
5. Miként hatnak az élettér viszonyai az emberi élet minőségére?
6. A környezetbiztonság mely feltételeit ismeritek?
7. Milyen szerepet játszhatnak az iskolások a környezetvédelemben?

Kisszótár

Környezetbiztonság – a természeti környezet és az ember védeltsége a gazdasági tevékenység rendkívüli helyzetek, technogén katasztrófák következményeivel szemben.

10. §



ÖNVÉDELEM VESZÉLYES HELYZETEKBEN. A FIATALKORÚAK JOGI FELELŐSSÉGE



Fontoljátok meg a helyzetet! Van egy olyan ukrán mondás, amely szerint két jól bekent sarok többet ér két izmos kéznél. Mit gondoltok, mit jelent ez a szólás?

A veszélyes helyzetekben való önvédelem alapjai és határai

Önvédelem – önmagunk megvédésének képessége támadás esetén. Hogyan védekeznek az állatok, amikor veszélyes helyzetbe kerülnek? Az állatvilágban a menekülés a gyengébb legmegbízhatóbb módszere. Az ember is alkalmazhatja ezt a taktikát önvédelem céljából. Jean-Claude Van Damme, a híres akciófilmhős, amikor megkérdezték tőle, hogy keveredett-e már valamikor utcai verekedésbe, azt válaszolta, hogy soha nem került ilyen helyzetbe, mert nagyon gyorsan fut. Láthatjuk, hogy a színész ezt egyáltalán nem szégyelli.

Ha megtámadnak, akkor először a menekülésre gondolj. Ne várd meg, amíg a támadó a közeledbe kerül vagy a támadók bekerítenek, azonnal fuss el. Jó, ha ilyenkor olyan öltözetet viselsz, amely nem zavar a futásban. Amikor menekülnöd kell, szabadulj meg mindentől, ami zavar: nehéz táskától, sapkától, magas sarkú lábbelitől. Ekkor nyerhetsz néhány másodpercet a meneküléshez, amíg a rabló vagy a rablók lehajolnak az eldobott holmikért. Ha gyorsan futsz, akkor valószínűleg abbahagyják az üldözésedet. Vagy olyan irányba, olyan utca felé kell futni, ahol sok az ember, vagy rendőrsre, üzletbe, buszmegállóra kell futni.

Ha nem sikerül kereket oldanod, akkor minden lehetséges módon, ahogy mondják, foggal-körömmel védekezz, rúgjál, üssél, kiabálj segítségért.

Amikor valakire rátámadnak, akkor az illető megijed, amit azonban le kell küzdenie. Nem szabad, hogy a rémület legyen rajtad úrrá, ehelyett körbe kell nézned, hátha feltűnik az utcasarkon egy járókelő, aki segíthet rajtad.

Az önvédelem fontos része, hogy előre fel legyél készülve a váratlanul bekövetkező kellemetlen helyzetre, s tudd mit kell az ilyen szituációban tenned. Amikor védekeztek, jogotokban áll, hogy sérülést okozzatok a támadónak, mert ez az adekvát, azaz arányos védekezés része. Önvédelen minden olyan cselekményt értünk, amely megghiúsítja a támadó tervét. Például a futás is önvédelemnek minősül, amikor olyan rabló elöl menekültök, aki az utcán el akarja venni a pénzeszközt. Az elfutással megghiúsítjátok a támadó vagy támadók szándékát az értekeidről való megfosztást illetően.

A védekező személy cselekedetei lehetnek kemények, ha a támadás az életét vagy testi épségét veszélyezteti, ha van lőfegyvere, akkor használhatja a támadóival szemben. Azonban ebben az esetben sem szabad túllépni az ésszerű önvédelem határait. Fegyvert önvédelemből is csak igen súlyos fenyegetettség esetén szabad használni. Vagyis a védekezésnek arányban kell állnia a támadás veszélyességével.

A támadás elkerülése érdekében a következő szabályokat kell betartani:

- az utcán haladva légy körültekintő, kerüld el a gyanúsnak tűnő embereket;
- ha a céلودig két út vezet, egy kivilágított hosszú és kapualjon, sötét helyeken átmenő rövidebb, akkor mindenképp a hosszabbik utat válaszd;
- soha ne bízz meg ismeretlen emberekben, ne elegyedj szóba velük, menj el csendben mellettük;
- soha ne nyiss ajtót otthon ismeretlen embernek;
- legyetek óvatosak, amikor beléptek házatok lépcsőházába;
- ne használd a mobiltelefonod az utcán, mert a telefonálás a rossz szándékú emberek figyelmét is felkelti, ráadásul elveszítheted a helyzet fölötti ellenőrzésedet;
- ne viselj fülhallgatót, ne hallgass zenét, amikor az utcán mész, mivel rablók könnyű célpontjává válhatsz;



- **A mindennapok biztonsága.** Kerüljétek el a veszéllyel fenyegető helyzeteket!

■ mindig válaszoljatok az otthoni telefonhívásra vagy csengetésre, mert ha rabló érdeklődik, akkor azt gondolhatja, hogy senki nincs otthon, s behatolhat a lakásba. Ilyen helyzetekben tegyetek úgy, mintha többen is otthon lennétek!

Jó, ha erős fizikumú vagy és valamilyen harcművészetet űzöl. Ehhez be kell iratkoznod valamilyen sportszakosztályba.

Hogyan kerülhető el a veszély rablás, zsarolás vagy támadás esetén?

Senki nem lehet biztos abban, hogy őt nem rabolják ki vagy nem támadnak rá. Az ilyen helyzeteket könnyebb elkerülni, mint kikerülni belőlük.

Hogy ne legyél utcai bűncselekmény kárvallottja, tedd a következőket:

- ha több útvonal közül kell választanod, akkor mindig a biztonságosabbat válaszd;
- tudd meg, hol található a lakókörzeted rendőrorse;

- **tudd meg, hol vannak a bűnözés szempontjából veszélyes helyek, s ott legyél nagyon figyelmes és óvatos;**
- **ne tartózkodj különösebb indok nélkül zárt városrészekben, szűk utcákban és más veszélyes helyeken;**
- **ha autó áll meg melletted, amelynek utasai az útirány felől érdeklődnek, ne menj közel a járműhöz, különösképpen sötétedés után, tarts biztonságos távolságot;**
- **ne menj közel olyan autóhoz, amelynek működik a motorja, s ülnek benne;**
- **ha későn térsz haza, haladás közben ne menj közel az épületek falához, lépcsőházajtókhoz, bokrokhoz. Ne járjatok egyedül aluljárókban, közlekedési alagutakban!**

Hogyan kell viselkedned kutyatámadás esetén?

Mind a házőrző, mind a kóbor kutyák támadhatnak. Potenciálisan veszélyesnek tekintendők a szolgálati kutyák és a harci ebek. Ezek az állatok speciális kiképzést kapnak. Gyakran előfordul, hogy a harci kutyák megtámadják gazdájukat vagy azok gyerekeit, s nem ritka a haláleset sem. A kóbor kutyákat kevésbé agresszívnek tartják, ezért leginkább azért félnek tőlük, mert a veszetség potenciális terjesztői lehetnek.



■ **Harci kutyafajták.**
Bullterrier.



■ **Harci kutyafajták.**
Amerikai pitbullterrier.



■ **Harci kutyafajták.**
Amstaff.



- **Bűncselekménygyanús helyzetek.** A szerencsejátékok szervezői, játékautomaták üzemeltetői az emberek versenyzési igényét, butaságát és fősővénységét használják ki.

A kutyák leggyakrabban a következő okok miatt támadnak az emberekre:

- a megtámadott ember olyan területen tartózkodik, amelyet a kutya a sajátjának tekint;
- a kutya gazdájának a parancsára támad;
- a megtámadott embernél a kutyáknak ízlő élelmiszer van;
- a kutya veszett.

A kutyák agresszivitását sokszor a kerékpárosok váltják ki, mert a négy lábúak a mozgó célpontot támadják. Ha a kerékpáros megáll, akkor rendszerint a kutyák is felhagynak a támadással.

Ha szokványos kóbor kutya közeledik feléd, akkor jobb, ha megállsz, nem hadonászol a kezddel vagy a nálad lévő tárggyal. A kutyák ugyanis a mozgásra reagálnak. Ha dermedtséget imitálva megálltok, akkor minden esélyetek megvan arra, hogy a támadó kutya békén hagy benneteket.

Ugyanakkor előfordulnak veszélyes kutyatámadások is. Ilyenkor védekezési eszközökre és más emberek segítségére van szükséged. A kutyák ellen használható gázspray, aeroszolos flakon, elektromos sokkoló. Ha nincs nálad semmi, amivel védekezhetsz a támadó kutyával szemben, akkor a lábadat kell használnod.

Ha kutyaharapás ért, a sebet semmi esetre sem szabad öngyógyítással kezelned, feltétlenül orvoshoz kell fordulnod. Veszettség elleni védőoltást fogsz kapni, mert nem tudható, hogy a kutya, amelyik megharapott, fertőzött volt-e.

Bűnelkövetéssel fenyegető utcai szerencsejátékok

Ilyen játékokból sokféle van. Ezek lehetnek lottószelvények, szerencsejátékokra emlékeztető versenyszámok. Közös vonásuk, hogy tisztességtelen szándékkal szervezik őket, s aki részt vesz bennük, azt megfosztják a pénztől, mert bizonyosan veszíteni fog. A dolog ráadásul úgy van kitalálva, hogy kezdetben az óvatlan játékos nyeresre álljon.

Ezekben a szerencsejátékokban mindig részt vesz egy beavatott személy, aki kiválóan játssza a maga szerepét és becsapja a gyanútlan partnerét. A szerencsejátékok szervezői az emberi versenyszellemet, butaságot és fukarságot használják ki saját gazdagodásukra.

Például az utcai szerencsejáték szervezője egy négyszögletű kendőt szorít az öklébe úgy, hogy kint legyen a mind a négy sarka, majd azt ajánlja a játékra vállalkozónak, hogy két sarkánál fogva húzza ki a kendőt a kezéből. A játék tétje az, hogy amennyiben azt a két sarkát fogja a kendőnek, amely átlóval szemben van, akkor nyer, míg ha a két sarok egyazon oldalon van, úgy veszít. Mit gondoltok, mi ebben a trükk? Az, hogy a kendőnek négy sarka és mindössze két átlója van, vagyis annak az esélye, hogy az ugyanazon az oldalon lévő két sarkot fogja meg a szerencsejátékos, kétszer annyi, mint az átlós sarkokat. A játékszervező ezért kétszer gyakrabban nyer, mint a játékos.

A vallási szektákkal szembeni védelem

Minden embernek meg kell tanulnia, hogyan védheti meg az életét. Ebbe a körbe tartozik a vallási szektákkal szembeni védelem is. Am ahhoz, hogy meg tud védeni magát a szekták befolyásától, ismerned kell a toborzási módszereket, működésüket. Csak így tudsz megfelelő döntést hozni és megóvni magát és egészségét.

A szekta emberek olyan csoportja, amely teljes mértékben függ a szekta létrehozóitól vagy vezetőitől. A szekta működésének sajátossága, hogy irányítói a kívülállóknak egyet mondanak, a nemrég belépett tagoknak mást, a régebben ott lévőknek megint mást. Nem nehéz megérteni, hogy a szekta teljes egészének szerkezetét és működését csak annak vezére képes áttekinteni. Az ő kezében van ugyanis a szekta valamennyi anyagi eszköze. A szektákban ellenőrzési módszerek egész rendszerét alkalmazzák, amelyekkel kontrollálhatják a tagok viselkedését, gondolkodását, érzéseit, érzelmeit. Az ilyen „megdolgozásnak” köszönhetően a szektavezér a tagok számára megkérdőjelezhetetlen vezetővé, tekintéllyé válik, akinek teljhatalma van fölöttük.

A szekták különbözők lehetnek. Vannak olyan vallási csoportok, amelyek valamilyen hitbéli dogmát vallanak vagy lelki gyakorlatot folytatnak. Több szekta a Biblia tiszteletére épül. Az ilyen szekták vezetői rendszerint azt állítják magukról, hogy ők próféták, apostolok, Jézus Krisztus vagy Szűz Mária földi megtestesítői.

Az ősi keleti hiedelmek valló csoportok vezetői „megvilágosodottaknak” mondják és gurunak vagy tanítónak nevezik magukat.

Minden szekta jellemzője az, hogy az egyszerű tagok a szektaalapítók rabjaivá válnak, de ez nem tudatosul bennük a rájuk nehezedő erős pszichológiai nyomás következtében.

A fiatalok becsábítása a szektába nagyon óvatosan, számukra észrevehetetlenül finom módszerekkel történik. A szektáknak vannak különlegesen felkészített toborzók, akikkel a legkülönbélebb helyzetekben lehet találkozni. Szóba elegyedhetnek a gyanútlan járókelőkkel az utcán vagy más közterületeken, de előfordul, hogy becsengetnek a lakásokba és valamilyen világnézeti téma megbeszélését javasolják.

Jegyezd meg:

- minden szekta az emberek manipulálásának módszereit alkalmazza, úgy mint a következetességre való igény kihasználása, tekintélyekre való utalások;

- a verbuválók kezdetben nem tesznek ajánlatot a szektába való belépésre. Csupán kötetlenül beszélgetnek, még kisebb ajándékokkal is meglephetik, meghívhatják vacsorára a gyanútlan partnert, akivel újabb találkozót beszélnek meg. Csak ezután ajánlanak fel olvasásra a szekta doktrínájáról szóló irodalmat, s kérnek kisebb szolgálatot, jótékonyági adományt;

- a toborzók arról győzködik behálózandó beszélgető partnereiket, hogy különlegesek, kiváló a szellemi képességük, igen nagy szüksége van az ilyen emberekre a szekta tagjainak, s ezért esik rájuk a választás a szektába történő meghívást illetően;

- a szektatagok rendkívüli figyelmet szentelnek a behálózandó személyeknek, udvariasan viselkednek velük, mosolyognak rájuk és folyton hangoztatják, hogy gyakrabban szeretnék látni őket. A pszichológiai ráhatásnak ezt a módját „szeretettel való bombázásnak” nevezik;

- a szektánsok igyekeznek kiszakítani áldozatukat megszokott környezetükből, s ellenséges érzületet táplálnak bele hozzátartozóival, s a közeli személyekkel szemben. Arról igyekeznek meggyőzni őt, hogy a többi vallás hazugságra épül, s a többi ember hazugságban él, ezért nem kell velük kapcsolatokat fenntartani;

- ha azt teszed, amit kérnek tőled, akkor fokozatosan megszakítod a kapcsolatodat a hozzátartozókkal, elhagyod a szülői házat, és a szektára fogsz ingyenesen dolgozni. Ekkor eltűnik az addig irántad mutatott „szerepet” a szekta részéről, s rabszolgaként fognak kezelni. Közben olyan erős pszichológiai nyomás nehezedik majd rád, hogy örülni fogsz a rabszolga sorsnak, amibe vetettek.

Most, hogy megtudtad, milyen a szekták működési mechanizmusa, képes leszel könnyen ellenállni a szekták hatásával szemben, nemet tudsz mondani arra, hogy szóba áll a toborzóikkal, hiszen tudod, milyen veszély fenyeget a szekták részéről.



Jegyezd meg! A szektába könnyű bejutni, de nagyon nehéz onnan kiszabadulni.

A fiatalkorúak jogi felelőssége

A felelősség szó azt jelenti, hogy feltétlenül felelned kell tetteidért, cselekedeteidért. A tetteidért viselt felelősséget is tanulni kell, mint a viselkedést.

Nagyon sok kamaszkorú úgy követ el jogsértést, sőt bűncselekményt, hogy nem is gyanítja, tetteiért teljes mértékben felelősséggel tartozik. Később ennek tudatába kerülnek, de reménykednek a felelősségre vonás vagy büntetés elkerülésében, azt gondolva, hogy ez csak a felnőttekre vonatkozik.

Valójában adminisztratív vagy közigazgatási felelősséggel mindazok tartoznak, akik tettük elkövetése idejére elérték a 14 éves kort. A 16 és 18 éves korúakkal szemben viszont a törvény teljes szigora alkalmazható, ha a adminisztratív jogsértést követnek el. Vagyis nyilvánosan vagy más formában a sértettől történő bocsánatkérésre kötelezhetik, figyelmeztetésben, szigorú megrovásban részesíthetik, szülői vagy gyámsági felügyelet alá helyezhetik, pedagógiai vagy munkaközösség, vagy – megállapodás szerint – állampolgári ellenőrzés alá vonhatják.

Ez a fiatalkorúakkal szemben alkalmazott felelősségre vonás kis része.

Rendvédelmi szervek

Az állam törvényeket hoz és abban érdekelt, hogy ezeket betartsák. Ebből a célból speciális szerveket hoznak létre, amelyek fő feladata a jog, a törvények és a társadalom életformáinak védelme. Ezeket a hatóságokat jogvédő szerveknek nevezzük.

A jogvédő szervek – a törvényt sértésekkel szembeni fellépés és a törvényesség betartatásának feladatával felruházott állami szervek.

Ukrajnában jogvédő szervnek minősül az alkotmánybíróság, ügyészség, belügyminisztérium, kábítószer elleni hatóság, vámszervek, igazságügyi szervek.

A rendvédelmi szerveknek meghatározott feladatuk van: a sérül jogok helyreállítása, például a polgárok közötti viszonyban; a törvényt sértő megbüntetés, amikor nem állítható helyre a sérült jog (bizonyos bűncselekmé-

nyek, például gyilkosság esetében); a sérül jog helyreállításának és a büntetésnek egyidejű alkalmazása, amikor helyreállítható ugyan a sérült jog, ám a törvényt megsértő személy büntetést érdemel.

A jogvédő szervek végzik az alkotmányossági kontrollt, ellátják az igazságszolgáltatást, szervezésileg biztosítják a bíróságok munkáját, ügyészégi felügyeletet, a bűncselekmények feltárását és felderítését, jogi segítségnyújtását és látják el a védelmet bűnügyekben.



Támpontok. Bűnügyeknek nevezzük azokat az eseteket, amelyek a törvényi kereteken kívülre kerülnek. Ilyen például a zsarolás, támadás, szektába vagy társadalomellenes csoportba történő behálózás. Vannak módszerek, amelyek segítenek ezeknek a helyzeteknek az elkerülésében.

Azok az ismeretek, amelyek arra vonatkoznak, hogy miként kell viselkedni zsarolás, támadás, szektába vagy társadalomellenes csoportba történő behálózás esetén, segítenek a biztonság megőrzésében és az ilyen szituációkból való kikerülésben.

Ukrajnában a fiatalkorúak 14 éves kortól vonhatók büntetőjogi felelősségre súlyos és rendkívül súlyos bűncselekmények elkövetéséért.

A jogvédő szervek olyan állami szervek, amelyek speciális funkciója a törvényt sértések elleni fellépés és a törvényesség biztosítása.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Milyen szabályokat kell betartanod annak érdekében, hogy ne érhesen utcai vagy közterületi támadás?
2. Képzeld el, hogy ismeretlen emberek azt ajánlják, hogy menj el velük együtt valahová gyalog vagy autóval, s ehhez erősen ragaszkodnak, még fenyegetőznek is! Gondolkodj el azon, hogyan kell viselkedned ebben a helyzetben, mit kell válaszolnod az ismeretleneknek.
3. Hogyan kerülheted el, hogy kiraboljanak vagy megtámadjanak?
4. Mit teszel, ha felajánlják, hogy szállj be pénzzel valamilyen szerencsejátékba?
5. Mi a szekta? Miért könnyű szektába bekerülni, s miért nehéz onnan kiszabadulni?
6. Miben nyilvánul meg a fiatalkorúak jogi felelőssége?

7. Milyen esetben viselnek a fiatalok általános adminisztratív felelősséget?
8. Hány éves kortól vonhatók büntetőjogi felelősségre Ukrajnában a súlyos és rendkívül súlyos bűncselekményt elkövető fiatalok?
9. Melyek a rendvédelmi szervek? Milyen funkciókat látnak el?

Kisszótár

- **Adminisztratív felelősség** – az állampolgárok és hivatalos személyek adminisztratív jogsértésért viselt jogi felelőssége.
- **Szerencsejátékok** – a véletlenül és nem a tudáson vagy ügyességen alapuló játékok. Ezeket rendszerint pénz vagy vagyontárgyak betevésével játsszák. A szerencsejátékok nem csak erkölcsileg elítélendők, hanem törvényileg is üldözendők.
- **Szükséges védelem** – a személy cselekedete, amely az ellene, hozzátartozói, ismerősei vagy ismeretlenek ellen irányuló törvénytelen cselekmények megszüntetésére irányul.
- **Rendvédelmi szervek** – speciális funkciókat ellátó állami szervek, amelyek feladata a törvényteleniségekkel szembeni fellépés és a törvényesség biztosítása.
- **Szekta** – hívő emberekből álló, elkülönülő vallási csoport, amely rendszerint valamely egyházból vagy közösségből vált ki (a szó latin eredetű, azt jelenti: emberek zárt csoportja). A szekta legfontosabb alapelve a vezérkultusz, az egyszerű tagság teljes alávetettsége a vezetők akaratának. Az ilyen szervezetek törvénytelen cselekedeteit, köztük a testi fenytést, lelki kínzást a törvény üldözi.

11. §



A TERRORCSELEKMÉNYEK IDEJÉN ALKALMAZOTT ÖNVÉDELEM ALAPJA



Fontold meg a helyzetet! Mit tennél, ha a metróban valaki által otthagyott csomagot találnál?

A terrorizmus elnevezés a latin terror szóból származik, ami félelmet, szörnyűséget jelent. A terrorizmus nem más, mint módszer, amellyel valamely szervezett csoport párt erőszak alkalmazásával akarja elérni a célját. Félelemkeltés végett a terroristák terrorcselekményeket követnek el: lakó és középületeket, metrót, vonatokat, üzleteket, autóbuszokat robbantanak vagy gyújtanak fel, túszoikat ejtenek, repülőgépeket térítenek el.

A terrorizmusnak társadalmi, politikai, szociális, nemzetiségi, területi, vallási-világnézeti okai vannak. Bárki terrorcselekmény áldozatává válhat attól függetlenül, hogy ismert politikus vagy iskolai tanuló az illető. Az észak-osztétiai Beszlan város 1. sz. iskolájában például 2004. szeptember 1-jén, a tanévnnyitó során terroristák több mint 1100 gyermeket ejtettek és tartottak túsul az iskola épületében. Az iskola ostroma során mind a terroristák, mind a kommandósok körében voltak halálos áldozatok, az utóbbiak közül tízen veszítették életüket. Legnagyobb veszteséget a gyerekek szenvedték el, közülük 331-en meghaltak, mintegy 500-an pedig megsebesültek.

Önvédelem terrorcselekmény során

Bármilyen terrorcselekmény veszélyt jelent az emberek testi épségére vagy életére. Ez a veszély azonban leküzdhető. A terrorcselekmények tí-

pusa eltérő lehet, ezért az önvédelem módszerei is különböznek az egyes esetekben. Néhányat megvizsgálunk közülük.

Bármilyen utcán, lépcsőházban vagy iskolában talált tárgy életveszélyes lehet. **Ha gyanús tárgyat találsz tömegközlekedési eszközön**, akkor kérdezd meg a körülötted lévő utasoktól, hogy kié a csomag, vagy ki hagyhatta ott. Ha nincs gazdája, akkor azonnal szólj a jármű vezetőjének!

Ha lépcsőházakban bukkansz gyanús csomagot, akkor kérdezd meg a szomszédokat, hogy mit tudnak annak eredetéről. Ha nem sikerül megállapítani, kié a tárgy, úgy azonnal bejelentést kell tenni erről a rendőrségen!

Ha az iskolában találsz gyanús tárgyat, akkor azonnal értesítsd erről valamelyik tanárt vagy az igazgatót!

Ha gyanús tárgyat vagy csomagot találsz:

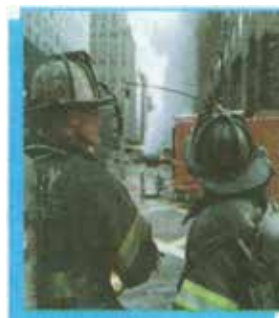
- semmi esetre ne nyúlj hozzá, ne babráld, és ne mozdítsd el a helyéről;
- jegyezd meg az időpontot, amikor a gyanús tárgyat megtaláltad;
- menj távolabb a tárgytól, és senkit ne engedj a közelébe!



Jegyezd meg! A közterületen hagyott tárgy külalakja árulkodhat annak rendeltetéséről.

A robbanószerkezetek lehetnek táskába, csomagba, dobozba, játékba rejtve. Semmi esetre ne tegyél semmit a gyanús csomagokkal, tárgyakkal, amelyek robbanószerkezetek is lehetnek. A felrobbanásuk sok áldozattal és jelentős anyagi károkkal járhat.

Előfordul, hogy a háborúból visszamaradt veszélyes tárgyat találsz. Ha ilyet észreveszel, ami lehet gránát, lövedék, akna, bomba vagy egyéb lőszer), ne menj a köze-



■ Gyanús tárgyak.

Ha tanintézetben találnak gyanús csomagot, akkor azonnal tűzszerészek indulnak a helyszínre.



- **Lőszerek.** Korábbi háborúk visszamaradt „emlékei” ma is halálosan veszélyesek lehetnek.

lébe, és azonnal értesítsd a rendőrséget! Ne engedjétek, hogy az arra járók hozzányúljanak a veszélyes tárgyhoz, pláne, hogy elkezdjék a hatástalanításukat!

Szigorúan tilos:

- babrálni vagy egyik helyről a másikra áthelyezni, kézbe venni a robbanásveszélyes tárgyakat;
- egyik lőszerrel kopogtatni a másikat, vagy valamilyen tárggyal ütögetni a külső burkolatát, gyutacsát (detonátorát);
- felemelni és vinni, zsebbe, táskába, szatyorba tenni a robbanásveszélyes tárgyakat.
- megpróbálni szétszedni a lőszereket, piszkálni, húzogatni a belőlük kiálló huzalokat;
- tűzbe dobni a robbanásveszélyes tárgyakat, vagy tüzet gyújtani mellettük;
- gyűjteni és fémhulladékként eladni a lőszereket;
- elásni vagy vízbe dobni a lőszereket;
- rálépni vagy ráhajtani a lőszerekre!

Mi a teendő, ha lövöldözés helyszínén tartózkodsz?

Ha utcai lövöldözés helyszínén vagy, le a földre kell feküdnöd, után körbe kell nézned, hogy merre van a legközelebbi fedezék, majd a lehető legjobban lehúzódva meg kell próbálnod eljutni oda. Fedezék lehet épületek kiszögellése, szobrok, betonoszlopok, út- és járdaszegélyek, árkok. Használhatók fedezékként lakóépületek lépcsőházai.

Ha olyan helyiségben tartózkodsz, amelyben lőnek, a fürdőszobában vagy mellékhelyiségben kereshetsz menedéket, vagy a padlóra kell feküdnöd, mivel a visszapattanó lövedékek is veszélyt jelentenek.

Túszejtés

A *túsz* – bűnöző vagy bűnözők fogságában lévő személy. A váltságdíjat célzó, politikai követelések kielégítését kikényszeríteni akaró emberrablás, túszejtés nagyon elterjedt bűncselekmény. De véletlenül is lehet olyan helyzetbe kerülni, amikor tússzá válhat valaki, például bank, üzlet, lakás lakóház ellen irányuló rablás során, vagy amikor terroristák tömegközlekedési eszközt, repülőgépet, középületet foglalnak el.

Sajnálatos módon a terroristák igen hatásos „fegyverév” vált gyermekek túszul ejtése. S jöllehet ennek valószínűsége nem nagyobb, mint a villámsújtásé, mégis tudni kell, mi a teendő ilyen helyzetekben. Minden túszejtéses eset egyedi, különbözik a többi hasonló szituációtól. Azonban

egyek általános tanácsok igencsak hasznosak lehetnek, ha életmentésről, a testi épség megőrzéséről van szó.

Mi a teendő, ha autóbust, trolit, villamost foglalnak el terroristák

Ha olyan tömegközlekedési eszközön – autóbuston, trolin, villamoson – utazol, amelyet terroristák kerítettek hatalmukba, akkor semmi esetre ne hívd fel magadra a figyelmüket. Figyeld meg az utasteret, és válaszd ki azt a helyet, ahová elbújhatsz, lövöldözés kezdődne. Légy higgadt, igyekezz elterelni a figyelmed arról, ami veled történik, olvass, fejts keresztretjvényt. Ne nézz a terroristák szemébe, ne járkálj az utastérben, ne nyitogasd a táskád az engedélyük nélkül. Ha kommandósok rohamozzák meg a járművet, hasaljatok le az ülések közé és legyetek ott mindaddig, amíg az ostrom tart. Amikor vége a rohamnak, azonnal hagyjátok el a járművet, mert lehet, hogy azt a terroristák előzőleg aláaknázták, s felrobbanhat.

Hogyan kell viselkedni terroristák túszaként

Ne tegyél olyat, ami fegyverhasználatot provokálhat ki a támadók részéről. Hallgatólagosan békélj meg azzal, hogy megfosztottak a szabadságtól, megaláznak, sértegetnek. Ne nézz a terroristák szemébe, ne viselkedj kihívóan. Ha megkötöznek, vagy bekötik a szemed, próbálj ellazulni, lélegezz mélyeket. Teljesítsd a terroristák kérését, ne tanúsíts ellenállást, ne ess pánikba, ne veszélyeztesd az életed. Mielőtt bármit tennél, kérj engedélyt, például amikor le akarsz ülni, vécére kell menned vagy inni szeretnél. Viselkedj nyugodtan, ne félj nyugodt hangon kérni valamit, amire szükséged van.

A kiszabadításotokkor arccal lefelé feküdj a padlóra, a fejedet takard el a kezeiddel, ne mozogj, tartózkodj minél távolabb az ajtóktól, ablakoktól. Semmi esetre se fuss a kommandósok felé, s ne menekülj tőlük ellenkező irányba.

Mi a teendő hirtelen épületomlásor?

Ha robbanást hallasz, s érzed, hogy az épület, amelyben tartózkodsz, kezdi elveszíteni a stabilitását, igyekezz minél hamarabb kimenekülni. Az épület elhagyásakor használd a lépcsőt, ne a liftet, mivel az bármelyik pillanatban elromolhat. Az utcára kiérve ne áll meg az épületnél, hanem igyekezz nyílt térre jutni. Ha nem sikerül elhagynod az épületet, keress benne biztonságos helyet, például a vastag, belső tartófalakban lévő ajtónyílásokban, az általuk alkotott sarkokban. Ha más lehetőség nincs, búj az asztal alá, mert az megvéd a lehulló törmelékektől.

Mit kell tenned, ha omladék közé kerültél?

Lélegezz mélyeket, ne ess pánikba, őrizd meg nyugalmadat. Próbáld meg alkalmazkodni a helyzethez, amelybe kerültél, nézz körül, és keress olyan helyet, ahol kijuthatsz a romok közül. Próbáld meghatározni a helyet, ahol vagy, s megtudni, van-e még valaki a közelben. Hallgatózz, kiabálj segítségért.

Jegyezd meg, hogy az ember hosszú ideig kibírja víz nélkül, élelem nélkül még tovább is, ha nem vesztegeti fölöslegesen az energiáját. Nézz utána, hogy nincs-e nálad vagy a közeledben olyan tárgy, amellyel fény- vagy hangjelzést adhatnál (elemlámpa, tükör vagy olyan fémtárgy, amellyel fémcsövet vagy falat ütögethetsz, hogy felhívd magadra a figyelmet). Ha egyetlen kiút egy keskeny járat, próbáld meg kijutni rajta. Ehhez el kell lazulnod, és a kezed a testedhez szorítva kell mozognod. Haladj óvatosan, hogy ne idézz elő újabb omlást, tájékozódjatok a kívülről beáramló levegő szerint.

Számíts arra, hogy a katasztrófa-védelmi kimentenek szorult helyzetéből. Kiabálással és kopogtatással hívd fel magadra a figyelmet. Ha szomjúság kínoz, vegyél a szádba egy kódarabkát, s szopogasd, miközben az orrodon át lélegzel.

Mit kell tenned irányítatlan mozgású tömegben?

Terrortámadások sokszor olyan helyeken történnek, ahol embertömeg található. Előfordulhat, hogy ünnepségre, tömegrendezvényre, koncertre vagy futballmeccsre mégy, s ott nagyszámú közönség tartózkodik. Adódhat olyan helyzet, hogy a tömeg mozgása irányítatlanná válik, valamely irány-



- **Stadionban lévő tömeg.** Az irányítatlan mozgású tömeg a stadionokban, koncerteken, tereken, fokozott veszélyforrás.

ba sodródik, mindenkit eltaposva, aki elesik. Ilyen tömegben életedet veszítheted.

Az irányítatlan tömegben való túléléshez a következőket kell tenned:

- soha ne menj a tömeg mozgásával szemben;
- igyekezz elkerülni, a sokaság közepébe kerülj, és tartsd magad távol a kirakatoktól, rácsoktól, kerítés-től, oszlopoktól, faltól;
- ne próbálj semmiben megkapaszkodni, mert el-törhet a kezed;
- gombold be a ruhád, s ne feledd, hogy a magas sarkú lábbeli vagy a kibomlott cipőfűző az életedbe kerülhet;
- semmi esetre ne próbáld felemelni az elejtett táskád vagy egyéb tárgyad, mert az életed mindennél drágább;
- a hátulról érkező nyomás és lökések kivédése érdekében hajlítsd be a kezéd könyökben és szorítsd az oldaladhoz;
- ha leesnél, a kezeiddel védj a fejed, próbálj felállni, de semmi esetre ne térdről, hanem egyik lábadat a talajnak támasztva hirtelen egyenesedj fel a tömeg mozgási erejét használva!

Ha koncert teremben van, akkor tudnod kell, hogy:

- koncerteken a színpad előtt legnagyobb a tumultus, mivel mindenki előre törekszik;
- ne engedj, hogy a tömeg sarokba, elválasztó korlátnak vagy falnak szorítson, mert onnan nagyon nehéz a menekülés, vészhelyzet esetén összenyomhatnak;
- ha stadionba, koncertterembe vagy színházba akarsz bejutni, tartsd távol magad a bejáratú üvegajtóktól vagy a kerítéstől, mert hozzányomhatnak.

Az irányítatlan mozgású tömegbe való keveredés életveszélyes lehet. Ilyen tömegmozgás nem csak terrorcselekmények során alakulhat ki, hanem más helyzetekben is. Például futballmérkőzéseken, amikor az ellenfél



- **Irányítatlan mozgású tömeg.** Mindig kerüld el, hogy irányítatlan mozgású tömegbe kerülj, mert az életed minden szórakozásnál fontosabb.



- **A Nemiga nevű metróállomáson történt tragédia helyszíne.** Ezen a lépcsőn emberek veszítették életüket a kialakult tumultusban.

csapatok szurkolói elvesztik az önuralmukat, vagy tömegrendezvény, például tűzijáték befejeződésekor, amikor mindenki egy irányba mozog, de a kijáratok nem képesek akadálytalanul áteresztetni a nagy tömeget. Minszkben 1999. május 30-án, este nyolc órakor a rockkoncertre igyekvő tömeg pánikszerűen igyekezett berohanni a hirtelen kitört jégeső miatt a Nemiga metróállomás aluljárójába. A kialakult tumultusban 54-en meghaltak, több százán megsérültek.

Semmilyen szórakoztató vagy más esemény nem ér annyit, mint az életek! Kerüljétek el az embertömeget!



Támpontok. A terrortámadás idején alkalmazandó önvédelmi módszerek segítenek a magad és mások életének megmentésében. A terrorcselekményeknek több típusa létezik, s ennek megfelelően különbözik az ellenük való védekezés is.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Mi a terrorizmus szó eredeti jelentése? Melyek a terrorcselekmények okai?
2. Milyen veszély fenyegeti a testi épséget és az életet terrortámadások során?
3. Mit teszel, ha robbanásveszélyesnek tűnő tárgyat találsz?
4. Mi a teendő, amikor terroristák kerítenek hatalmukba tömegközlekedési járművet (autóbuszt, trolit, villamost)?
5. Mit kell tenni hirtelen épületomlás esetén?
6. Mit kell tenned, ha omladék közé kerülsz?
7. Hogyan kell cselekedned, ha irányítatlan mozgású tömegben vagy?

Kisszótár

- **Terrorizmus** – szervezett csoport vagy párt által alkalmazott, erőszakra vagy fenyegetésre épülő módszer valamilyen cél elérése érdekében.
- **Terrorcselekmény** – valamely személy vagy szervezett csoport által erőszak vagy fenyegetés alkalmazásával végrehajtott törvénytelen cselekedet, amelynek célja a társadalmi rend megbontása, destabilizálása, a lakosság megfélemlítése, az állami szervek befolyásolása.



12. §

A LAKÓHELY KÖZBIZTONSÁGA. SZOCIÁLIS KONFLIKTUSOK



Fontold meg a helyzetet! Peti hazafelé tart az iskolából. A fiút a házuk előtt kamaszok csoportja állítja meg, és felszólítja, hogy menjen velük a szomszédos ház pincéjébe, mert valami érdekes dolgot akarnak neki mutatni. Mit tanácsolnál Petinek, hogyan reagáljon a felszólításra?

Közbiztonság a lakóhelyen

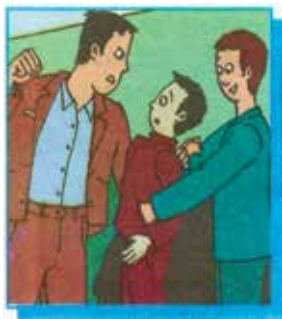
Azt a falut, várost, amelyben élsz, jól ismered. Ha ott nőttél fel, akkor talán minden utcát, sőt házat ismersz. Ennek ellenére be kell tartanod bizonyos szabályokat, hogy biztonságban érezhesd magad. Például egészséges életmódot kell folytatnod, be kell tartanod a közlekedési szabályokat, rendszeren kell viselkedned, amikor tömegközlekedési járművön utazol vagy közterületen tartózkodsz. Ezeknek a szabályoknak az ismeretétől és betartásától függ a testi épséged vagy az életed megőrzése.

A lakóhelyeden kialakulhatnak olyan helyzetek, amikor megromlik a közbiztonság, mert huligánok, rablók, betörők, csalók vagy egyéb bűnözők garázdálkodnak. Előfordulhat, hogy magát villany- vagy más szerelőnek kiadó bűnöző csenget be hozzátok, aki kifoszthatja a lakásokat, sőt a családot erőszak alkalmazásával is fenyegetheti. Ezért ha egyedül vagy otthon, be kell tartani bizonyos biztonsági szabályokat. Soha nem szabad nyitva hagyni a bejárati ajtót vagy ismeretlen embert beengedni. A vezetékes telefon mellett legyen ott mindig a rendvédelmi szervek, szolgálatok (rendőrség, mentők, tűzoltók) vagy olyan emberek telefonszámainak jegyzéke, amelyektől vagy akiktől szükség esetén segítséget kérhetsz. Ugyanezeket



■ Veszélyes közbiztonsági helyzet.

A veszélyhelyzetek elkerülése végett viselkedj helyesen a lakóhelyeden.



■ Szociális patológia. A bűnözők más embereket károsítanak.

a számokat be kell táplálnod a mobiltelefonodba is. Soha ne nyissatok ajtót ismeretlennek!

A lépcsőházban is óvatosnak és körültekintőnek kell lenned. Ha a lakásajtók előtt ismeretlenek vagy gyanús személyek állnak, akkor egy emelettel feljebb vagy egy szinttel lejjebb állj meg, és kérj az ott lakóktól segítséget. Ne szállj be a liftbe, ha abban ismeretlen tartózkodik. Ha hazafelé mégy, akkor a lakáskulcsod legyen a kezed ügyében, hogy ne kelljen hosszasan keresgélned az ajtó előtt állva.

Veszélyhelyzetek az utcán is kialakulhatnak, ezért mindig közöld a szüleiddel, hova mégy, amikor elhagyod az otthonodat. Ne tartózkodj az utcán sötétedés után. A bűncselekmények zömét a sötét napszakban követik el. Soha ne csapódj ismeretlenekből álló társasághoz, ne egyezz bele, ha ismeretlen felnőttek idegen lépcsőházba, pincébe vagy sötét helyre hív. Soha ne elegyedj szóba ittas emberrel. Ne fogadj ismeretlenektől édességet, ha kínálnak.

Szociális patológiák

A közbiztonság romlását a szociális patológiák idézik elő.

Szociális patológia – a társadalom által veszélyesnek, a közrendet megbontónak és a társadalmi morált rontónak tartott emberi cselekedetek, tettek, viselkedési formák. A társadalmi viselkedési normákkal szemben álló cselekedeteket deviáns viselkedésnek nevezzük. A főbb deviáns viselkedési formák: a bűnözés, huliganizmus (garázdaság), csavargás, alkoholizmus, kábítószeres, öngyilkosság, prostitúció.

Deviáns viselkedés elsősorban a hátrányos helyzetű, rossz szociális körülmények között élő családokból kikerülő személyekre jellemző, akiknek a szülei rendszerint alkoholisták, erőszakot alkalmaznak gyermekeikkel szemben. A deviáns viselkedési formák felerősödnek a szociális és gazdasági válságok idején, továbbá a családokban, iskolában vagy a kortársi környezetben tapasztalható konfliktushelyzetek miatt.

A szociális patológiák különböző módon veszélyeztetik a társadalom tagjait. A bűnöző áthágja a törvényt, kárt okoz más embereknek, a huligán zavarja a köznyugalmat, a csavargás, hajléktalan életmód bűncselekményeket idéz elő, az alkoholisták és dogosok tönkreteszik a saját és családtagjaik életét. Ismerned kell ezeket a szociális veszélyeket, és tudnod kell, hogyan védekezz ellenük.

Szociális konfliktusok

A *konfliktus* olyan vitás helyzet, amelyben a felek mindegyike a saját érdekeinek érvényesítésére törekszik a másik ellenében. *Szociális konfliktus* – a személyek és szociális csoportok kölcsönhatásának különleges módja a vélemény- és nézetkülönbség esetén. A szociális konfliktusokban a különböző célok elérésére törekvő felek érdekei ütköznek egymással. A konfliktusok – eléggé elterjedt jelenség. Kialakulhatnak személyek, csoportok közötti vagy a környezettel fennálló konfliktusok. Vannak még politikai, nemzeti-ségi, gazdasági és kulturális konfliktusok.

A szociális konfliktusok sokfélék lehetnek. Az emberi rasszok közötti konfliktusok faji diszkriminációhoz (megkülönböztetéshez) vezetnek. A *diszkrimináció* – az egyes emberekhez vagy embercsoportokhoz való negatív hozzáállás, amely az egyenlő szociális, politikai vagy gazdasági jogokból való kizárással, a nemzetiség, világnézet, vallás vagy más szociális tényező miatti üldöztetéssel járhat. A *faji diszkrimináció* – az ember egyenlő jogok-



- **Különböző nemzetiségű és rasszokhoz tartozó emberek.** Az értelmes ember nem a bőrszíne, származása, nemzetisége vagy vallása alapján, hanem kizárólag a képességei alapján ítél meg másokat.



■ **Az emberi jogok védelme.** A különböző bőrszínű, nemzetiségű és vallású emberek egyenlő jogokkal rendelkeznek.

tól, szabadságjogoktól való megfosztása a bőrszín, származás, nemzetiségi hovatartozás miatt.

Az emberi jogokról szóló rendelkezések a diszkrimináció tiltásának elvén alapulnak. Tudnod kell, hogy a különböző bőrszínű, nemzetiségű, vallású emberek azonos jogokkal rendelkeznek. Fontos annak ismerete is, hogy biológiailag minden ember ugyanahhoz a fajhoz (Értelmes ember, azaz Homo sapiens) tartozik, ezért semmilyen embercsoport nem tarthat igényt kivételezett státusra. A diszkrimináció – szociális jelenség, amelyet a különféle csoportok – mások félrevezetésével – saját politikai vagy gazdasági érdekeiknek megfelelően használhatnak fel. Ezt tudnod kell, amikor észreveszitek, hogy negatív módon viszonyulnak a más bőrszínű vagy nemzetiségű embertársaidhoz.

Információs biztonság

Információs társadalomban élünk. A rádió, televízió, Internet, újságok, folyóiratok, könyvek ontják ránk az információkat. Ez az információtömeg befolyással van ránk. A hatás lehet negatív és pozitív. Például a testünk működésére vonatkozó információk, amelyek kamaszkorban nagyon szükséges és időszerű ismeretek, segítenek az egészség megőrzésében, a normális fejlődésben. Ugyanakkor azok az információk, amelyek a rémfilmek megtekintésével szerezhetők, komoly pszichikai zavarokat okozhatnak. A képernyőn állandóan látható verekedés, a televízióból ömlő erőszak agresszívvá teszi a nézőt. Mindez kedvezőtlen hatással van az egészségre.

Az információáradat folyamatosan növekszik. Ebben a folyamatban nagyon sok a negatív tartalmú és hamis elem. Ilyen információkkal negatív módon lehet befolyásolni az pszichikumot, manipulálni lehet az embereket. Ezeket a módszereket leginkább a bulvársajtó alkalmazza.

Tudnod kell hogyan óvhatod meg magad a negatív információktól. Ne nézz meg mindent a televízióban, értelmes módon válogasd meg, hogy milyen újságokat, folyóiratokat, könyveket olvasol, milyen filmeket nézel. Ezt ahhoz lehet hasonlítani, hogy nem eszel meg min-



- **Számítógépes bűnözés.** Minden állam törvényei szigorúan üldözik a hekkereknek nevezett számítógépes bűnözőket.

- **Információvédelem.** Az információs biztonság a modern élet elengedhetetlen része.

dent, ami a szemed elé kerül, s csak azt az élelmiszert fogyasztod, amelyet hasznosnak és ízletesnek tartasz. Ugyanígy kell eljárnod az információkkal is. Válaszd azt az információt, amelyre szükséged van, amely tárgyilagos, ellenőrzött, hiteles és pozitív.

Az *információ* – valós adatokról szóló ismeretek halmaza és a közöttük lévő összefüggések rendszere, bármilyen tárolható, feldolgozható, továbbítható adatok. Ebben az értelemben az információ bármilyen döntéshozatal alapja. Nem véletlenül tartják úgy, hogy a hiteles és teljes információ birtokosai – a helyzet urai. A helyzet urai viszont a saját érdekében cselekedhet. Az információ tehát hatalmas erő. A piacgazdaságban az információ áru, amelyet el lehet adni. Információn a tudományos adatokat, politikai és gazdasági okmányok tartalmát, valamely személy életrajzi adatait is érthetjük. Ez az információ különböző célokra alkalmazható, így más emberek ellen is felhasználható. Épp ezért kell védeni az információt.

Az *információs biztonság* kifejezés az angol information security fordítása. Másik fordítása az *információvédelem* fogalom. Az információs biztonság és az információvédelem mind az államok, mind a különböző cégek, társaságok számára nagyon fontos és időszerű. A biztonság kérdése fontos része az új információs technológiák meghonosításának az élet valamennyi területén.

Az *információs biztonság* – a társadalom információs szférájának a védettsége, amely lehetővé teszi az információnak az állampolgárok, intézmények, államok érdekében történő alakítását, felhasználását és fejlesztését.



- **Információvédelem.** Ha privát és céginformáció illetéktelenekhez kerül, azt a rendeltetésének nem megfelelően is felhasználhatják.

Az információs biztonságon az információk titkosságát, teljességét és elérhetőségét értik.

Védelemre szoruló információ lehet személyes, intézményi, tudományos-műszaki, kereskedelmi, üzleti és egyéb olyan információ, amely értéket képez az egyes emberek, vállalatok vagy az állam számára. Védeni kell az orvosi vizsgálatok eredményeiről, az iskolai, főiskolai vagy egyetemi előmenetelről, a büntetőjogi felelősségre vonásról, áruk, ingatlanok eladásáról, a könyvtárból kikölcsönzött könyvek listájára vonatkozó információkat. Ha ezek illetéktelen kezekbe kerülnek, akkor a rendeltetésüktől eltérően is felhasználhatják őket.

Információvédelmen értjük a többi között a számítógépes információk, a cégek könyvelési és a bankszámla-adatok, az üzleti partnerekről és szállítókról, cégek forgalmáról, üzleti tárgyalásokról szóló információk védelmét.



Támponatok. A lakóhelyen is létrejöhet a közbiztonságot veszélyeztető helyzet a bűnözők, huligánok, rablók vagy csallók garázdálkodása következtében. A veszély elkerülése végett be kell tartani bizonyos szabályokat.

Szociális konfliktus – a személyek és szociális csoportok kölcsönhatásának különleges módja a vélemény- és nézet

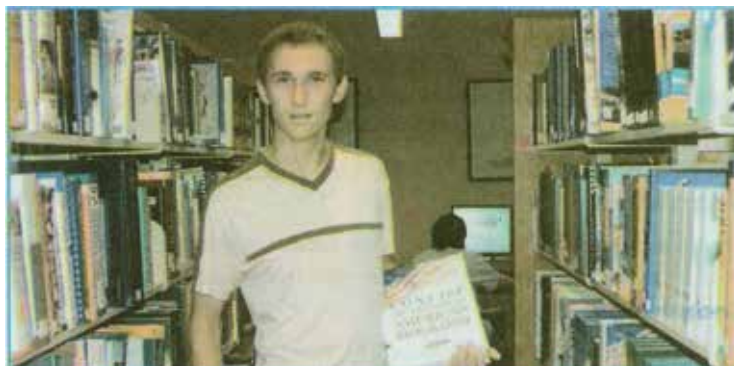
különbőség esetén. A szociális konfliktusokban a különböző célok elérésére törekvő felek érdekei ütköznek egymással. A társadalom információs közege védelemre szorul. Ha az információ illetéktelen kezekbe kerül, akkor nem a rendeltetésének megfelelően is felhasználhatják.

Ismétlő és megvitandó kérdések

1. Mondj példákat a lakóhelyen előforduló rossz közbiztonsági helyzetre!
2. Mit nevezünk szociális patológiáknak? Ezek hogyan jönnek létre?
3. Milyen viselkedést nevezünk deviánsnak? Miért alakul ki?
4. Mi a szociális konfliktus? Mondj példákat szociális konfliktusokra!
5. Mi a diszkrimináció? Hogyan viszonyulsz ehhez a társadalmi jelenséghez?
6. Mi az információs biztonság és információvédelem? Milyen esetekben hat az információ kedvezőtlenül az emberi egészségre?
7. Miért mondják az, hogy aki az információt birtokolja, az a helyzet ura?
8. Milyen információ szorul védelemre?

Kisszótár

- **Deviáns viselkedés** – a társadalomban elfogadott szabályokat és normákat megszegő viselkedés.
- **Információtitkosság** – csak meghatározott személyek számára hozzáférhető információ.
- **Információteljesség** – az információ eredetiségének szavatolása.
- **Információ-hozzáférhetőség** – az információhoz való, idejében történő hozzájutás az engedéllyel rendelkező személyek számára.
- **Patológia** – a normális állapottól vagy fejlődéstől való eltérés.
- **Szociális patológia** – a társadalom által veszélyesnek, a közrendet megbontónak és a társadalmi morált rontónak tartott emberi cselekedetek, tettek, viselkedési formák, ú. m. bűnözés, garázdaság, alkoholizmus, drogfüggés.



AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐI

Az 1–11. feladat esetében négyféle válasz van felajánlva, közöttük több helyes is lehet.

1. Mely feltételek teljesítése segít abban, hogy elkerüld az ellened irányuló támadást?
 - a) Ha utcán mégy, minél gyakrabban figyelj magad köré, légy óvatos, ha gyanús személyeket láatsz, kerüld a velük való találkozást!
 - b) Soha ne bízz meg idegenekben, akkor sem, ha beszédbe akar elegyedni veled az utcán, ne áll velük szóba, csendben haladj tovább!
 - c) Soha ne nyiss ajtót ismeretleneknek!
 - d) Az utcán járva hallgass zenét fülhallgatóval!
2. Mit nem szabad tenniük a mopedvezetőknek és kerékpárosoknak?
 - a) Mopeddel közlekedni az úton 16. életévüket betöltött személyeknek.
 - b) Olyan mopeddel vagy kerékpárral közlekedni, amelynek meghibásodott a fékje, dudája; vagy sötétben, rossz látási viszonyok között a mopednek nem világít a fényszórója, hátul a helyzetjelző lámpája, a kerékpárnak nincsenek fényvisszaverői.
 - c) Autópályán, gyorsforgalmi úton hajtani vagy az úttesten haladni, ha van mellette kerékpárút.
 - d) Menet közben más járműbe kapaszkodni.

- 3.** Milyen szabályok betartása segít a veszélyes közbiztonsági helyzetek kialakulásának megelőzésében?
- a)** Ha iskolába vagy máshová mentek, akkor az útvonal megválasztásakor a legrövidebb és legbiztonságosabb útvonalat válaszd.
 - b)** Tudnotok kell, hol található a környéken, lakóhelyed közelében és megszokott útvonalad mentén a rendőrőrsök.
 - c)** Ha nincs fontos dolgod, kerüld el a zárt tereket, szűk utcákat, sikátorokat és más veszélyes helyeket.
 - d)** Ha autó áll meg melletted (különösen sötét napszakban), és az utasai az útirány felől érdeklődnek, ne menj közel a járműhöz, biztonságos távolságból beszélj az idegenekkel.
- 4.** Mire kell ügyelned, amikor későn tartasz hazafelé?
- a)** Ne menj az épületek falának, lépcsőházainak közelében, tartsd távol magad a bokros helyektől.
 - b)** Kerüljétek el az aluljárókat, alagutakat.
 - c)** Ha valaki követ, akkor gyorsítsd a lépteidet, menj át az utca másik oldalára vagy keress olyan helyet, ahol emberek vannak.
 - d)** Ha erőszakot alkalmaz veled szemben vagy azzal fenyeget, akkor kiabálj, kérj segítséget, hogy figyeljenek rád, s a támadód megijedjen.
- 5.** Mit nem szabad tenni robbanásveszélyes tárgyak (kézigránát, lőszer, bomba) felfedezésekor?
- a)** A helyéről elmozdítani, kézbe venni a robbanásveszélyes tárgyat.
 - b)** Egyik lőszert a másikkal vagy valamilyen tárggyal ütögetni.
 - c)** Felemelni, áthelyezni, zsebbe, táskába, szatyorba tenni a robbanásveszélyes tárgyakat.
 - d)** Szétszedni a robbanásveszélyes tárgyakat, piszkálni vagy leszakítani a belőle kiálló huzalokat.
- 6.** A lőszerekkel való mely bánásmód jelent veszélyt a testi épségre vagy az életre?
- a)** A lőszerek tűzbe dobása, vagy mellettük való tűzrakás.
 - b)** A lőszerek gyújtása és fémhulladékként történő leadása.
 - c)** A lőszerek elásása vagy vízbe dobása.
 - d)** Felnőttek értesítése lőszerek megtalálásáról.

7. Milyen szabályok betartásával élhető túl az irányítatlan tömegben való tartózkodás?
 - a) Ne haladj a tömeg mozgási irányával szemben.
 - b) Kerüld el a tömeg közepét, ne közelíts üvegajtókhoz, kirakatokhoz, rácsokhoz, kerítésekhez, oszlopokhoz, falakhoz.
 - c) Semmibe ne kapaszkodj.
 - d) Ne próbáld felemelni a leesett táskát vagy más tárgyat.
8. Hogyan kell helyesen viselkednie a túsznak?
 - a) Ne tegyél olyasmit, ami fegyverhasználatot provokálhat ki a túszejtők részéről.
 - b) Csendesen vedd tudomásul, hogy megfosztottak a szabadságodtól, sértegetnek, megaláznak.
 - c) Nézz a túszejtők szemébe, viselkedj kihívóan.
 - d) Teljesítsd a túszejtők követeléseit, ne mondd nekik ellent, ne kockáztasd az életedet, ne ess pánikba.
9. Mit kell tennie a túsznak a túlélés érdekében?
 - a) Mielőtt bármit tennél (le akarsz ülni, fel akarsz állni, inni szeretnél, vécére kell menned), kérj engedélyt a túszejtőktől.
 - b) Viselkedj nyugodtan, higgadtan közöld a túszejtőkkel, ha sürgősen szükség van valamire (például vécére kell menned).
 - c) A túszzabadításakor hasalj a földre, kezeiddel takard el a fejed, ne mozogj, tartózkodj minél távolabb az ajtóktól, ablakoktól.
 - d) Ne fuss a túszzabadító kommandósokkal szemben, és ne menekülj ellenkező irányban sem.
10. Melyek a biztonságos életműködés fenntartásának alapelvei?
 - a) Tartsd be az ember, a munkahelyi kollektíva, a társadalom és az állam létfontosságú érdekeinek egyensúlyát.
 - b) Csak a személyes érdekeidet tartsd szem előtt.
 - c) Az egyének, a munkahelyi kollektíva, a társadalom és az állam kölcsönös felelősségének a betartása a biztonságos életműködést illetően.
 - d) A veszélyhelyzetek megelőzése.
11. Az információ:
 - a) Mindig pozitív hatású.
 - b) Igen különböző minőségű lehet.
 - c) Mindig tárgyilagos és ellenőrzött.
 - d) Lehet hibás, hamis, téves.

12. A motorkerékpáros közlekedés mely szabályait ismered?
13. Milyen szabályokat kell betartanod, hogy elkerüld a támadással fenyegető helyzeteket?
14. Ukrajnában hány éves kortól vonhatók büntetőjogi felelősségre a fiatalok a súlyos és különösen súlyos bűncselekmények elkövetéséért?
15. Miben nyilvánul meg a passzív dohányzás?
16. Angliában évszázadok óta létezik egy mondás, amely szerint „A dohányos ember olyan tolvajt enged a szájába, aki ellopja az agyát”. Mi az alapja ennek a mondásnak?
17. Milyen közlekedési szabályokat kell ismerni a kerékpáron közlekedőknek?
18. Milyen viselkedési szabályokat kell betartani a természetben való tartózkodás során?
19. Milyen rendvédelmi szerveket ismersz?
20. Hogyan értelmezed a „barátság” fogalmat? Mire kell épülniük a különböző neműek közötti kapcsolatoknak?
21. Milyen szempontokat kell figyelembe vened, amikor az alkoholfogyasztás és annak elutasítása között kell választanod?
22. Hogyan utasítod vissza az ajánlatokat, amelyek káros szenvedély kialakulásához vezethetnek?
23. Mi a környezetbiztonság? Hogyan hat a lakóhely környezeti állapota az egészségre?
24. Mit jelent a „terrorizmus” szó? Miért követnek el terrorcselekményeket a terroristák?
25. Mondj példákat a lakóhely közbiztonságát fenyegető esetekre!
26. Miért jár a másik emberrel szembeni felelősséggel a nemi kapcsolat?
27. Miért veszélyezteteti az egészséget a korai nemi élet és a kamaszkori terhesség?

- 28. A kamaszkorúak sokszor vélekednek úgy, hogy szabadok, ezért mindent megtehetnek, amit akarnak, még szexuális téren is. Helyes-e az ilyen magatartás?
- 29. Hogyan kerülheted el, hogy kiraboljanak vagy megtámadjanak?
- 30. Mi a szekta? Mivel magyarázható, hogy a szektába könnyű bekerülni, de nagyon nehéz onnan kiszabadulni?
- 31. Mit teszel, ha olyan gyanús tárgyat talál, amelyik robbanásveszélyes lehet?
- 32. Milyen magatartást neveznek deviánsnak? Hogyan alakul ki az ilyen viselkedés?
- 33. Hogyan gazdagítható kultúrával és szellemi tartalommal a két nem képviselői között kialakuló kapcsolat?
- 34. Mindent megtehet-e a magát szabadnak gondoló ember? Ki tekinthető szabad embernek?
- 35. Hogyan vehetnek részt az iskolások a környezeti problémák megoldásában? Javasolj erre vonatkozó cselekvési tervet!
- 36. Mit nevezünk szociális patológiának? Ezek miért alakulnak ki?
- 37. Mi a szociális konfliktus? Mondj példákat szociális konfliktusra!
- 38. Bizonyítsd be, hogy az információ bármilyen döntés alapja!



IV. téma

AZ EGÉSZSÉG PSZICHOLÓ- GIAI ÉS LELKI TÉNYEZŐI

Ha átveszed ezt a témát, akkor megtudod:

- hogyan hat személyiség sok-
oldalú fejlődése a kamasz sze-
mélyiségének alakulására;
- melyek az egészség lelki ösz-
szetevőit alakító tényezők;

megtanulod:

- az erkölcs általános szabályai-
nak fontosságát;
- hogyan kell megőrizni a lelki
egészségedet.



A SZEMÉLYISÉG SOKOLDALÚ FEJLŐDÉSE



Fontold meg a helyzetet! Eleket nagyon érdekli a számítógép, az osztályban ő a legjobb informatikus. Azonban a fiút ezen kívül semmi nem érdekli. Az irodalmat, biológiát és fizikát szinte nem is tanulja. A torna sincs ínyére, elmulasztja a foglalkozásokat, inkább az informatikai szaktanteremben ül. Mi a veszélye ennek a helyzetnek?

Személyiségfejlődés kamaszkorban

Az egyéniséget, személyiséget jelentő angol *personality* a latin *persona* szóból ered. Kezdetben ez az angol kifejezés az az álarcot jelentette, amelyet az ókori Görögországban viseltek a színészek a színházi előadás közben. Akkor a személyiség szó jelentése magában foglalta azt a szociális arculatot, amelyre a valamely élethelyzetet megjelenítő személy tett szert. A személyiség eredeti meghatározása: bizonyos szerep vagy szociális funkció. A kifejezés fokozatosan új tartalommal telítődött.

A modern pszichológia a személyiséget úgy tekintik, mint a minden emberre jellemző egyedi élettapasztalat megszemélyesítését. Ugyancsak személyiségnek nevezik az egyes emberek viselkedésének jellegzetes vonásait. Az emberek személyi vonásaikra abban a szociális és kulturális környezetben tesznek szert, amelyben élnek, a többi emberrel közösen folytatott tevékenység és kommunikáció során. A személyiségben összpontosul valamennyi emberi minőség, érték.

Az ember mint személyiség tudatosan választ magának szociális szerepet, tudatában van cselekedetei következményeinek, s felel azokért.

A személyiség fejlődését biológiai, szociális, megismerési és más emberi tényezők határozzák meg.

A személyiségfejlődést befolyásoló tényezők

- örökletesség,
- szociális környezet,
- neveltetés és a társadalom hatása a személyiség alakulására,
- az ember saját gyakorlati tevékenysége.

A kamaszkor – a személyiségfejlődés különleges időszaka. A kamasz a felnőttekhez és a kortársaihoz kezdi mérni magát, tudatosan benne saját maga értéke, különlegessége, egyedisége, megismételhetetlensége. Fontos annak megértése, hogy minden ember személyisége egyedi és megismételhetetlen, s minden ember tapasztalata ugyancsak egyedi és megismételhetetlen. Kamaszkorban jelentős mértékben változik az egyén élete, amely új tartalommal telítődik, új élettapasztalat képződik. Ennek az új élettapasztalatnak a tudatosítása ugrásszerű minőségi változást idéz elő a személyiség fejlődésében. A kamasz elkezd önállóan és felelősségteljesen cselekedni. Például még azelőtt elkészíti a házi feladatot, hogy a szülei erre figyelmeztetnék, mivel tudatában van saját felelősségének.

A személyiségfejlődés nem más, mint a serdülőkorú legkiválóbb emberi értékeinek a fejlődése.

Személyiség fejlődését a következő tényezők segítik:

- a tanulás, új ismeretek megszerzése iránti érdeklődés, a látókör állandó szélesítése;
- társadalmi tevékenység, aktív részvétel az osztály és az iskola életében, osztálytársak összefogásának szervezése valamilyen ügy érdekében;
- felelősségteljes viselkedés, amely azt bizonyítja, hogy tudod tartani a szavad és felelősséget viselsz a cselekedeteidért;
- az erkölccsel összhangban lévő cselekedetek megkülönböztetése az erkölcstelen tettektől;
- a saját vélemény és elvek melletti kiállás, mások véleményének tiszteletben tartása.

Nagyon fontos, hogy fel tudd mérni saját tetteidnek, viselkedésednek a következményeit, fejleszd akaraterődet, célokat tűzz magad elé, s küzdj azok elérése érdekében.

Idővel az emberre azt mondják: erős személyiség. Az erős személyiség nem más, mint az önmegvalósításra, önmeghatározásra képes, erkölcsös ember. Mindenkiből erős személyiség válhat, ha akarja ezt.

A sokoldalú fejlődés jelentősége a fiatalok személyiségfejlődésének alakulása szempontjából

Az ember fejlődése végbemehet egy meghatározott irányban, miközben nem fejlődik más irányokban. Például a matematika iránt érdeklődő tanuló nem érdeklik más tantárgyak. Az ilyen diák fejlődése egyoldalú. Meg



- **A személyiség kialakulása.** Személyiségjegyeire az ember szociális és kulturális közegben tesz szert a többi emberrel folytatott közös tevékenység és kommunikáció során.

tudja ugyan oldani a legbonyolultabb példát, feladatot is, de nem olvassa Gogol vagy Leszja Ukrajinka műveit. Mit gondolsz, ez helyes vagy helytelen magatartás?

A személyiségnek harmonikusan kell fejlődnie. Ez azt jelenti, hogy a fejlődése során az ember megismerkedik a kultúra valamennyi rétegével, s nem csak egy valamely képességét bontakoztatja ki, hanem számos más értékeit is. A sokoldalúan fejlett embert legtöbbször tehetségesként, felvilágosultként jellemzik, aki képes átfogó tevékenység folytatására. Ez azt jelenti, hogy mind a matematikára, mind a történelemre, mind pedig az irodalomra és a többi tantárgyra szükséged van ahhoz, hogy sokoldalúan fejlett személyiséggé válhass.

A személyiség sokoldalú fejlődése – az ember valamennyi képességének teljes értékű fejlődése. Ha az ember meg akarja érteni élete értelmét, maximális mértékben meg szeretné valósítani magát, kibontakoztatni saját képességeit, akkor fokozatosan a személyiség önfejlesztésének magasabb szintjére jut.

A harmonikusan fejlett személyiség a következő értékekkel rendelkezik:

- pozitív életszemlélet;
- a többi emberrel való együttműködés készsége;
- méltóság és önbecsülés;

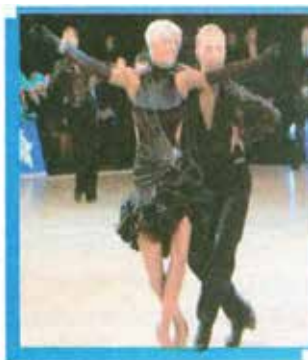
- önmegvalósításra és önfejlődésre való törekvés;
- az ügyekhez való kreatív hozzáállás;
- kongruencia, azaz a gondolatok, tettek, szavak és óhajok egyezése.

A személyiség sokoldalú fejlődése hozzájárul az egyén megfelelő társadalmi beilleszkedéséhez, a különböző politikai, gazdasági és szociális helyzetekhez való alkalmazkodásához. A harmonikus személyiséggel rendelkező ember jól eligazodik a legkülönbözőbb – intellektuális, erkölcsi, lelki – szférákban. Készen áll tevékenységének a megváltoztatására, az önfejlesztésre és személyiségének további gazdagítására.

Azonban az embernek nem mindig sikerül egyenlő mértékben fejleszteni valamennyi talentumát. Például a hivatásos sporttevékenység elvonja a kamaszkorúak figyelmét a tanulástól. A sportsikerek ára ebben az esetben az, hogy a diák tanulmányi eredményei gyengék. És fordítva is igaz: a jól tanuló diáknak nincs ideje sportolásra, mozgásra, s a mozgásszegény életmód következtében különböző egészségügyi zavarok, betegségek alakulhatnak ki nála. Ez az egyoldalú személyiségfejlődés következménye.

Az egyoldalúan fejlett személyiség nincs felkészülve a változásokra, mivel csak egy valamit képes jól csinálni. Az ilyen ember nem tudja felkelteni mások érdeklődését a személyisége iránt, mivel beszűkült a látóköre.

Különösen kedvezőtlen a helyzet, amikor az egyénnek nincsenek morális elvei, mert nem alakultak ki nála. Ez igazi tragédia. Az ilyen ember rendszerint törtető, céljait másokon való átgázolással éri el, elárulja a barátait, a szerelmét, hajlamos bűncselekmények elkövetésére. Ebből adódóan boldogtalan lesz, sőt gyakran öngyilkosságba menekül.



- **Az ember harmonikus fejlődése.** Egyedfejlődése során az ember személyiségének különböző oldalait bontakoztatja ki: intellektusát, alkotói készségét, testi adottságait.

A fiatal emberek sokoldalú személyiségfejlődése testi, lelki, pszichikai és morális egészségének a záloga.



Támpontok. A személyiség – erkölcsös ember, aki tudatosan választja ki társadalmilag hasznos tevékenységét, tisztában van cselekedeteinek a következményeivel, felelősséget visel tetteiért. A sokoldalúan fejlett személyiség a neveléssel, önfejlesztéssel, művelődéssel alakul ki.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Ki tekinthető személyiségnek? Hogyan alakul ki a személyiség?
2. Mi szükséges a személyiség fejlődéséhez?
3. Milyen tényezők hatnak a személyiség fejlődésére?
4. Mit nevezünk személyiségfejlődésnek? Mi segítheti elő a te személyiséged fejlődését?
5. Milyen értékek jellemzik a sokoldalúan fejlett személyiséget?

Kisszótár

- **Sokoldalúan fejlett személyiség** – az ember valamennyi képességének teljes értékű fejlettsége, ami a testi, lelki, pszichikai és morális egészségének a záloga.



14. §

AZ EGÉSZSÉG LELKI TÉNYEZŐI



Fontold meg a helyzetet! Nati nem szeret olvasni. Azt mondja, jobban érdeklik a televíziós műsorok. Ha tévésorozatokról van szó, akkor mindig van mondanivalója, de ha az osztálytársai valamilyen modern vagy klasszikus irodalmi művet vitatnak meg, akkor csak hallgat. Mit tanácsolnál Natinak?

Az egészség pszichikai és lelki tényezőinek kölcsönhatása

Az ember lelkiségén a tudósok elsősorban az erkölcsösséget, a viselkedés magasabb értékeknek történő alávetését, a jóság és szépség eszményeihez való ragaszkodást értik. Az emberi lélek lényegét a kultúra világához való kötődés jelenti. Az ember ugyanis a kultúrában találja meg a maga értelmét és lelki dimenzióját.

Az ember lelki élete mindig a társadalom felé irányul. A lelki életet élő ember a társadalom erkölcsi alapelvei szerint cselekszik. Az erkölcsiség – a lelki életet élő ember egyik jellemvonása. Az erkölcsiség – a személyiség felelősségteljes cselekedeteinek szférája, a jóra való hajlam.

Mit gondolsz, ha a tanuló „puskázik”, az erkölcsös vagy erkölcstelen cselekedet? Felelősségteljes vagy felelőtlen tett? Fejlődik-e a tudása, ha csalással szerzett jobb érdemjegyet?

A lelkiség nyitja meg az utat az ember előtt a lelkiismeret és kötelezettségérzet, a művészetek és a szépség, a jog és a törvénytisztelő magatartás felé. Az ember lelki fejlődése sok tekintetben meghatározza egészségi állapotát, hozzájárul az öröm érzésének megtapasztalásához, az élet értelmének tudatosításához.

Az egészség lelki és pszichikai tényezői szoros kölcsönhatásban vannak egymással. A pszichikailag érett egyén képes önállóan kontrollálni a

magatartását bármilyen élethelyzetben, megtalálni a számára szükséges információt és elemezni azt, mozgósítani az erejét saját döntéseinek a megvalósításához, elemezni saját cselekedetei végrehajtásának menetét és eredményeit, következtetéseket levonni a saját magatartását illetően, különböző élethelyzetekben. Ezen képességek alapján alakul ki a lelkiség. Az ember lelki fejlettsége határozza meg létének a célját, az élet értékeibe, eszményeibe vetett hitét. A lelkileg fejlett személyiség nemcsak beszél az általános erkölcsi-etikai elvekről, hanem igyekszik azoknak megfelelően élni. Az ilyen magatartás az ember lelki egészségéről tanúskodik.

Az egészség lelki tényezői

Az egészség lelki összetevője több tényező hatása nyomán alakul ki. A lelki egészség szorosan kapcsolódik az egészség pszichológiai összetevőjével, s ez kötődik a biológiai összetevőhöz. A lelki egészségedet szervezeted génállománya, fiziológiai sajátosságai, pszichológiai vonásaid határozzák meg. De ezeken a tényezőkön kívül vannak más, nem kevésbé fontos tényezők, így a szociális, azaz társadalmi faktorok. Az ember ugyanis csak társadalomban tud személyiségként fejlődni, s lelki életet élő személlyé válni.

A lelki fejlődés egyik legfontosabb szociális tényezője a többi emberrel való kommunikáció. Kommunikáción nem csak az osztálytársaiddal folytatott baráti beszélgetést kell értened. A kommunikáció ugyanis átszövi az egész életedet. Otthon, az iskolában, az üzletben, filmszínházban, könyvtárban, vonaton, de lehet mondani, hogy szinte mindenütt, ahol vagy, kommunikálsz. Kommunikáció nélkül nem alakulhat ki érett személyiség.

A biológiai tényezők is rendkívül fontosak, mivel az ember biológiai lény. Vannak anatómiai és fiziológiai, azaz élettani jellemzői, míg szervezete nor-



- **Az ember lelki alkatának kialakulása.** Nem alakulhat ki lelkileg érett személyiség a többi emberrel való kommunikáció nélkül.

mális állapotának fenntartását valamennyi szervrendszerének összehangolt működése biztosítja.

A pszichikai tényezők jelentős szerepet játszanak az emberi személyiség kialakulásában, mivel az egészség pszichikai összetevője teszi lehetővé a saját érzések és érzelmek adekvát módon történő felfogását, az érzelmek, indulatok tudatos kontrollját, a stresszhelyzetek hatékony leküzdését. Az ember pszichikai lehetőségeinek köszönhetően ismeri meg a világot, és igazodik el benne, miközben megvalósítja a saját céljait. Az ember gondolkodik, van emlékezete, képzelete, koncentráló képessége, s ezeknek a tulajdonságoknak köszönhetően tud munkát végezni.

A szociális tényezők fontossága abban rejlik, hogy az ember személyiség, s mint ilyen, a társadalmon belül szabadon és felelősségteljesen határozhatja meg a helyét a többi ember között. Az ember mint személyiség szabadon és öntudatosan választja meg saját szociális szerepét, tudatosítja és felvállalja cselekedeteinek következményeit.

Ezeknek a tényezőknek a hatására alakul ki az ember lelki alkata, lelkisége. Az ember lelki fejlettsége határozza meg létének a célját, eszményeit és értékeit.



■ **Az ember lelki fejlődése.** Teréz Anya lelki mély lelki életet élt, sok jót tett a környezetében lévő embereknek.



Támpontok. Az egészség lelki összetevője teszi lehetővé az ember számára életcéljának, eszményeinek és értékeinek a meghatározását, s hogy ezekkel összhangban tudjon élni. Ez biológiai, pszichológiai és szociális tényezők befolyása alatt alakul.

A lelkiség nyitja meg az ember előtt az utat a becsületesség, kötelességérzet tudatosítása, a művészetek, a szépség értékelése, a törvények tisztelete felé. A lelkileg fejlett személyiség nemcsak beszél az általános erkölcsi-etikai értékekről, hanem arra törekszik, hogy ezekkel összhangban éljen.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Hogyan értelmezed az erkölcsiséget?
2. Mi határozza meg az ember lelki fejlődését?
3. Milyen tényezők alakítják az egészség lelki összetevőjét?
4. Milyen kapcsolat áll fenn a lelki egészség és az egészség pszichikai összetevője között?
5. Miért fontosak a lelki fejlődés szempontjából a biológiai tényezők?
6. Miért fontosak a lelki fejlődés tekintetében a pszichológiai tényezők?
7. Miért fontosak a lelki fejlődésben a szociális tényezők?

Kisszótár

- **Egészség lelki összetevője** – az életcél, irányt mutató eszmények és értékek meghatározásának és a velük összhangban való élés képessége.
- **Egészség pszichikai összetevője** – a saját érzések és érzelmek adekvát módon történő felfogásának, az érzelmek, indulatok tudatos kontrolljának, a stresszhelyzetek hatékony leküzdésének képessége.
- **Egészség szociális összetevője** – az egyén szabadon és öntudatosan választja meg saját szociális szerepét, tudatosítja és felvállalja cselekedeteinek következményeit.
- **Egészség testi összetevője** – az emberi szervezet valamennyi szervrendszerének normális működése.



15. §

AZ EGÉSZSÉG ESZTÉTIKAI ÉS MORÁLIS ALAPJAI



Fontoljátok meg a helyzetet! Az osztályba új lány érkezett. Látszott rajta, hogy izgul a számára ismeretlen környezetben. Néhány fiú összebeszélt, hogy megtréfálják az új diáktársukat. Elrejtették a táskáját és kíváncsian lesték, hogyan fog reagálni. A lány még nagyobb zavarba jött, s könnyörögve kérdezgette, ki vitte el a táskáját. Mit tanácsolnál a durva tréfát űző fiúknak?

Az egészség morális alapjai

A társadalom csak morális alapokon létezhet. A „morál” a latin „moralitas” szóból ered, amely hagyományt, népszokást jelent. Érthető, hogy a morális kifejezésen az emberek valami jót, szépet, helyes dolgot, míg az amorálison rosszat, gonoszt, helytelenet értenek. Szűk értelemben véve a morál nem más, mint értékek, normák, szabályok, amelyek az emberek magatartását, viselkedését szabályozzák, embertársaikhoz való pozitív viszony kialakítására ösztönzik őket. A morálnak – magyarul: erkölcsnek – köszönhető, hogy az ember értelmes, öntudatos és szabad személyiség, aki különbséget tud tenni a jó és rossz, igazság és igazságtalanság, becsület és becsstelenség között.

Létezik az emberi kapcsolatok alapszabálya. Általános megfogalmazásban ez így hangzik: „Bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak!”. Ha durván beszélsz az osztálytársaiddal, akkor gondolkodj el azon, hogy szeretnéd-e, ha veled is úgy beszélnének. Ha szünetben a büfében másokat félretolva előretolakodsz, hogy a többieknél hamarabb, soron kívül juss hozzá a szendvicsedhez, akkor fontold meg, jólesne-e neked, ha téged is sértő módon félrelöknének a sorból. Képzeld magad a másik ember helyébe, gondolkodj el azon, hogyan nézel ki az ő szemében.



- **Altruista magatartás.** A saját élete kockáztatásával másokat mentő ember altruista cselekedetet hajt végre.



- **Egoista magatartás.** Az egoizmus (önzés) akadályozza, hogy az ember zavartalan módon éljen együtt másokkal a társadalomban.

A morálban benne van, hogy senkinek nincs joga a másik ember megkárosítására, tisztelnie kell a másik ember személyiségét, tekintettel kell lennie az érdekeire. Erkölcsösnek nevezzük a szavatartó, másokat tiszteletben tartó embert, aki nem csapja be a többi embert, nem veszi el mások javait, nem pletykál, nem követ el alattomos cselekedeteket.

Minden társadalomnak megvan a saját morális alapja. Az állam óvja a társadalmi morált. Ukrajnában is elfogadták a társadalmi morál védelméről szóló törvényt. Ez a jogszabály megteremti a jogi alapját a társadalmi morált (közerkölcsöt) negatívan befolyásoló termékek terjesztése elleni hatósági fellépésnek. Például tiltja az olyan videofilmek forgalmazását, amelyek sértik az emberi méltóságot, felkeltik az alantas ösztönöket. Ugyancsak tilos a háborús propagandát tartalmazó, nemzetiségi vagy vallási gyűlölködést szító, emberek nemzetiségeket diszkrimináló, emberekre nézve sértő, írástudatlanságot, kábítószerérezést, dohányzást, alkoholfogyasztást és más káros szokásokat népszerűsítő termékek előállítását és terjesztése. Ez a törvény védi a fiatalkorúakat a szexuális tartalmú termékek negatív hatásaitól.

Az ember többféleképpen viszonyulhat embertársaihoz. Vannak altruista emberek. Az *altruizmus* – más emberek iránti együttérzést, irgalmat, önfeláldozó magatartást, mások önzetlen segítségét feltételező morális elv. Azonban közel nem mindenki ilyen önzetlen. Ugyanakkor minden embernek úgy kell cselekednie, hogy ne sértse mások érdekeit, használjon ki másokat saját céljainak elérése érdekében.

Az altruizmussal homlokegyenest ellentétes magatartás az egoizmus, vagyis az önzés. Az *egoizmus* – olyan emberi magatartás, amely teljesen az „én” körül forog, csak a saját érdeket, sikert, hasznát tartja szem előtt.

Az egoista úgy véli, saját személyes érdekeinek az érvényesítése mindenek fölött való. Az ilyen magatartás gyakran vezet érdekkonfliktusok kialakulásához, amikor az egyik ember érdekeinek érvényesítése sérti más emberek érdekeit.

Az egoizmust meg kell különböztetni az *önbecsüléstől*, ami nem más, mint önmagunk tisztelete. Az ember ugyanis törődhet magával oly módon, hogy ezzel nem okoz másoknak érdeksérelmet, tiszteletben tart másokat.

Az egoizmust sokszor önhittségnek, beképzeltségnek nevezik. Hihetetlennek tűnhet, hogy az egoista emberek látszólag mindent annak rendelnek alá, hogy boldogok legyenek, de ebbe az állapotba szinte soha nem jutnak el.

Az egészség esztétikai alapjai. Szépség és egészség

A szépség fogalma nagyon sokrétű. Mind a különböző korokban, mind a különböző népek, mind pedig a különböző társadalmi csoportok esetében más-más tartalma volt és van a szépség fogalmának. Köztudomású, hogy az, ami egyesek számára szépnek minősül, azt mások csúnyának tekintik.

A szépség fogalma a tudattartalomtól és egyéni ízléstől függ. Ez pedig a személyiségtől, vérmérséklettől, élettapasztalattól, kulturális és társadalmi jellemzőktől függ. Az emberi szépség kritériumai annyira sokfélék, hogy nem is lehet közös nevezőre hozni őket. Valószínűleg erre nem is kell törekedni, hiszen a szépség érzékelésének végtelenül sok feltétele van.



- **A szépség fogalma.** Sok évszázadon át ezt a nőt, akit Leonardo da Vinci örökített meg festővásznon, szépnek, s egyben rejtélyesnek tekintik. Ugyanakkor tudni kell, hogy minden egyes gyerek számára az anya a világon a legszebb.

Örök kérdés: mitől függ, hogy valakit szépnek tekintünk? A tiszta, sima és rugalmas bőre, sűrű haja, égszínké szeme, kifejező ajkai, rokonszenves mosolya alapján? A felsorolt tulajdonságok egyúttal lehetnek a kitűnő egészségi állapot jellemzői. S ez nem véletlen, hiszen az esetek többségében az egészséges, életörömet sugárzó embereket tartjuk szépnek, akiknek a társaságában szívesen tartózkodunk. Az ilyen egyéniségek rendszerint nyitottak, jó a kapcsolatteremtő készségük.

Szépnek tartjuk az egyenes testtartást, izmos, állandó mozgásban lévő testet. Már maga a mozgás is szépnek tekinthető. Ebből is látható, hogy az ízlésünket sok tekintetben a természet alakítja. Tetszenek nekünk a nagy, kifejező szemek, sűrű szemöldök, hosszú szempillák, egészséges, egyenletes fogazat, ami egyúttal nemcsak a szépség tekintetében, hanem a szervezet egészségi állapota szempontjából is fontos.

A középkor festői vásznaikon magas, vékony combú, kismellű, lelógó hasú, magas homlokú nőket ábrázoltak. Vagyis azt festették meg, aki és ahogy előttük volt. Azaz olyan asszonyokat vittek fel a vásznukra, akik rendszerint városi környezetben nőttek fel, és ritkán voltak szabad levegőn. A táplálékukban kevés volt a vitamin, ami rachitist, azaz angolkórt és más hiánybetegségeket, s ezekkel járó tüneteket, például hajhullást, kopaszodást idézett elő. Ennek ellenére a középkor művészei szépnek tekintették és szerették az ilyen nőket.

A ma embere nem mondana le azokról a tulajdonságokról, amelyek vonzóvá és egészségessé teszik. Ebből is látható, hogy a ma az emberek többsége az egészséges embert tekinti egészségesnek.

Ugyanakkor vannak esetek, amikor valamely embert egészen más okból tekintünk szépnek. Például a gyermek számára az anyja mindig szép lesz, mert az első ember volt, akit a világra jőve meglátott, aki beszélni tanította, megismertette vele a világ bonyolultságát. Az anyai arc a szépség és tökély mintájaként rögzül a gyermek tudatában. A gyermek egy pillanatig sem kételkedik anyja szépségében, függetlenül annak külalakjától. Ugyanez fordítva is érvényes: minden anya a saját gyermekét tekinti a világon a legszebbnek, mivel ezt a gyermeket hordozta a szíve alatt, hozta világra és nevelte fel, ápolta, amikor beteg volt. Lehet-e ilyen esetben akárcsak felvetni is az anya esetében, hogy a gyermeke nem szép? Természetes, hogy ő a legszebbnek tekinti csemetéjét.

Az ízlésünk és szépérzékünk már gyerekkorban kialakul. Szépnek tekintjük azt, aki kedves hozzánk, melegséget áraszt felénk. Szép az, aki óv és szeret bennünket. Annak ellenére, hogy azoknak az embereknek a külseje, akik az újszülöttről gondoskodnak, nagyon változatos lehet a haj-, szem- és bőrszín és millió egyéb külső tulajdonság tekintetében, nem jelent akadályt a szépérzék kialakulásában.



Támpontok. A társadalom csak úgy létezhet, ha morális alapokra támaszkodik. A morál (erkölcs) olyan normák, szabályok összessége, amelyek az emberi viselkedést szabályozzák és a többi ember iránti jóindulatot táplálják. A morálnak köszönhető, hogy az ember értelmes, öntudatos és szabad személyiség, aki különbséget tud tenni a jó és rossz, igazság és igazságtalanság, becsület és becsstelenség között. Az egészséges, életörömet sugárzó embereket tartjuk szépnek, akiknek a társaságában szívesen tartózkodunk, s akiknek jó a kapcsolatteremtő készségük.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Mi a morál vagy erkölcs? Mi a jelentősége a morálnak az ember életében?
2. Milyen alapokon építed kapcsolataidat más emberekkel?
3. Milyen erkölcsi szabályokat ismertek?
4. Miért fogadtak el Ukrajnában törvényt a társadalmi erkölcs védelméről?
5. Miben különbözik az altruista az egoistától? Te milyenné szeretnél válni?
6. Egoista vagy altruista emberrel szeretnél-e gyakrabban kommunikálni?
7. Milyen ismervek alapján állapítod meg valakiről, hogy szép?
8. Hogyan kapcsolódik a szépség az egészséghez?

Kisszótár

- **Altruizmus** – más emberek iránti együttérzést, irgalmat, önfeláldozó magatartást, mások önzetlen segítségét feltételező morális elv.
- **Jó** – pozitív érték, közjó.
- **Egoizmus** – olyan emberi magatartás, amely teljesen az „én” körül forog, csak a saját érdeket, sikert, hasznot tartja szem előtt.
- **Társadalmi morál (közerkölcs)** – a társadalom hagyományos szellemi és kulturális értékeinek az alapján, a jó és a rossz, a méltóság, társadalmi kötelezettségek, a becsület és az igazságosság talaján nyugvó etikai és viselkedési normák rendszere.

16. §



AZ EGÉSZSÉG MINT AZ EMBERI LÉT LEGFŐBB ÉRTÉKE



Fontoljátok meg a helyzetet! Mindenki ismeri a mondást: „Ép testben ép lélek”. Mi a lényege ennek a gyakran idézett állításnak?

Az egészség mint az ember életének legfőbb értéke

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát. Az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk. A társadalomnak ugyanis egészséges emberekre van szükségük. Az egészség megőrzése érdekében egészséges életmódot kell folytatni. Az ilyen életmód magában foglalja a normális testi, szellemi, lelki és személyiségfejlődés valamennyi feltételének biztosítását. Már kamaszkortól kezdve magad viseled a felelősséget a saját egészséged megőrzéséért. Az egészség az ember egyik legfontosabb jellemzője, a megőrzése pedig a felelőssége. Neked magadnak kell gondoskodnod egészséged megőrzéséről.

Az emberi egészségen a tudósok az egyén munkaképességének, társadalmi aktivitásának megőrzését értik az emberi élet valamennyi szakaszában. A kamaszkorúak esetében ez az iskolai tantervek által előírányzott tudás, készségek és képességek elsajátítását jelenti. A sikeres tanulás érdekében élettani, pszichológiai, szociális és lelki egészséged megtartására van szükség. Tudnod kell megóvni az életed, testi épséged és egészségedet a mindennapokban (otthon, az utcán, a közlekedésben), természeti és technogen eredetű rendkívüli helyzetekben. Bármilyen döntés meghozatalakor azt kell szem előtt tartanod, hogy az milyen hatással lesz az egészségedre.

Az egészség mint pótolhatatlan érték

Az a tény, hogy az életben a legfontosabb érték az egészség, rendszerint valamilyen betegség kialakulásakor tudatosul. Az ember életképessége ugyanakkor a betegségek legyőzésében nyilvánul meg. Erre a képességre utalt Abdul Pharaphis??? ókori szíriai orvos, amikor betegeit a következő szavakkal fogadta: „Hárman vagyunk – te, a betegség és én. Ha a betegség oldalára állsz, akkor ti ketten lesztek, s legyőztök engem, mivel én egyedül leszek. Ám amennyiben mellém állsz, együtt leküzdjük a betegséget, mert nem lesz szövetségesem”. Az életben majdnem mindenki előfordul, hogy olyan helyzetbe kerül, amikor kíméletlen ellenség – valamely betegség – támadja meg. Azonban tudnod kell, hogy a betegséget könnyebb megelőzni, mint legyőzni. Ennek érdekében ismerni kell a saját biológiai és pszichológiai tulajdonságaidat, és egészséges életmódot kell folytatnod.

Már szó volt arról, hogy minden ember saját életmódot folytat. Van, aki korán fekszik és korán ébred, de van olyan ember, aki késő éjszakába nyúlóan dolgozik, de reggel tovább alszik. Vannak, akik aktív életmódot folytatnak, azaz sokat mozognak, míg mások otthon ülnek és tévét néznek. A színházrajongók például egyetlen bemutatót sem mulasztanak el. Az emberek jelentős része azonban több éven át egyszer sem megy színházba. Ugyanígy van az olvasással, egyes embereknek nagy könyvtáruk van, másoknak viszont alig van könyv az otthonukban. Minden, amit teszünk, hatással van az életmódunkra.

Az *egészséges életmód* – a betegségek megelőzésére, a szervezet valamilyen szervrendszerének erősítésére és az általános közérzet javítására irányuló lépések összessége. Az életmód a korral és a szükségletekkel



- **Egészséges életmód.** A modern ember felelősségteljes módon viszonyul a saját és más emberek egészségéhez.



■ Az egészség három alappillére.

A munka és pihenés megfelelő váltakozása, ésszerű táplálkozás, optimális mozgási tevékenység.

együtt változik. Az egészséges életmód fenntartásához energiára, testedzésre, napi életrendre és -ritmusra van szükség. Az egészség három alappillérenek az egészséges életmód legfontosabb összetevőit nevezik: a munka és pihenés helyes váltakozása, egészséges táplálkozás és optimális mozgási aktivitás.

Az egészség a legdrágább kincs, mivel ez biztosítja számunkra a munkaképességet, a jó hangulatot, önbizalmat, jószágot, vidámságot, sikert a tanulásban és általában az életben. Az egészség azonban nem csak a saját erőfeszítésektől, hanem a környezet minőségétől, a munka-, tanulási és életkörülményektől, a szokásoktól, az emberek viselkedésétől, az anyagi jólétől, az egészségvédelem állapotától és sok más tényezőtől is függ.

Mindannyiunknak jogunkban áll, hogy tudjuk, milyen változások történnek a természeti környezetünkben, abban a térségben és országban, ahol élünk. Jogunkban áll minden fontos információhoz azokkal az élelmiszerekkel kapcsolatban, amelyeket fogyasztunk, azzal a vízzel kapcsolatban, amelyet iszunk. Az orvosoknak tájékoztatniuk kell az embereket arról, hogy milyen veszélyeket rejtene magukban a sugárzó anyagokkal vagy vegyszerekkel fertőzött területek. Az embereknek tudniuk kell, milyen veszélyek leselkednek rájuk, és mit kell tenniük azok elkerülése végett.

Minden embernek joga van az egészséghez. Ugyanakkor az ember jogai szorosan kapcsolódnak a felelősségéhez. A felelősség – személyiségjegy, amely magában foglalja a tudatot, gondoskodást, együttérzést és jóindulatot.

A morális felelősség tudata nem a félelmen, hanem a becsületen és a kötelességtudaton, az emberi élet értékeinek tudatosításán, az ember egyediségén alapul. A morális felelősségtudattal rendelkező ember megérti a saját és mások egészségének megőrzésével kapcsolatos normák és szabályok, tiltások és előírások betartásának szükségességét.

A fejlett társadalmakban az embert önmagában vett értéknek tekintik. Minden ember felbecsülhetetlen érték, önmagában vett világmindenség. Értékeld saját

magad, saját egyediséged, tudatosítsd, hogy a világnak szüksége van rád. Ebben az esetben megfelelő módon és mértékben fogod értékelni és óvni az egészségedet.



Támpontok. A serdülőkortól kezdve az egészséged megóvásáért magad viseled a felelősséget.

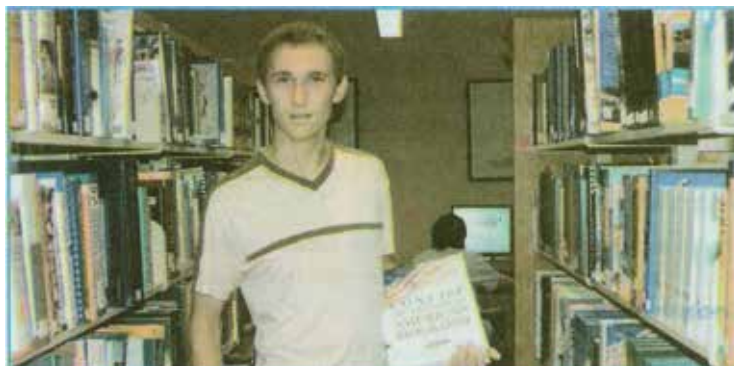
Az egészség a legdrágább kincs, mivel ez biztosítja a munkaképességet, jó közérzetet, magabiztosságot, vidámságot, a sikereket a tanulásban és az életben. Ha értékeld saját magad, saját egyediséged, tudatosítod, hogy a világnak szüksége van rád, akkor megfelelő módon és mértékben fogod értékelni és óvni az egészségedet.

Ismétlő és megvitatandó kérdések

1. Miért tekintik az egészséget az ember fő jellemzőjének?
2. Ki felel az egészséged megóvásáért az életed folyamán?
3. Meg tudod-e óvni az életed és egészséged különböző helyzetekben?
4. Miért csak akkor tudatosul az emberben egészségének pótolhatatlan értéke, amikor megbetegszik?
5. Mi jellemzi az egészséges életmódot?
6. Miben rejlik az egészség értéke?

Kisszótár

- **Egészséges életmód** – a betegségek megelőzésére, a szervezet valamennyi szervrendszerének erősítésére és az általános közérzet javítására irányuló lépések összessége.
- **Egészségerősítés** – az ember képessége egészségi állapotának ellenőrzésére és erősítésére.



AZ EGÉSZSÉG PSZICHIKAI ÉS LELKI TÉNYEZŐI

Az 1–6. számú feladat négy lehetséges választ tartalmaz, közöttük több helyes felelet is lehet.

1. Miben rejlik az egészség értéke? Nevezd meg a személyiség-fejlődésre ható tényezőket!
 - a) Örökletesség;
 - b) szociális közeg;
 - c) a nevelés és a társadalom hatása a személyiség-fejlődésre;
 - d) az ember gyakorlati tevékenysége.
2. A személyiség fejlődése nem más, mint az ember pozitív tulajdonságainak fejlődése. Határozd meg, mi kedvez leginkább a személyiség fejlődésének:
 - a) tanulási vágy, új ismeretek megszerzése, a világlátás bővülése, a saját vélemény és elvek mellett kiállás, mások véleményének és elveinek a tiszteletben tartása;
 - b) közösségi tevékenység, az iskola, az osztály életében való részvétel, az osztálytársak hasznos társadalmi tevékenységének a szervezése;
 - c) felelősségteljes viselkedés, ami azt jelenti, hogy szavatartó vagy és vállalod a felelősséget a cselekedeteidért;
 - d) nem tudsz különbséget tenni a jó és a rossz cselekedeteid között.
3. Mi jellemzi a harmonikus személyiségfejlődést?
 - a) Pozitív életszemlélet;
 - b) jóindulat mások iránt;
 - c) kapcsolatteremtési képtelenség, agresszivitás;
 - d) önbecsülés, méltóság.

4. Milyen vonások jelzik, hogy az ember pszichikailag és lelkileg egészséges?
 - a) Önfelnevelés és az önfelnevelésre való törekvés;
 - b) a problémák megoldásához való kreatív hozzáállás;
 - c) kongruencia, azaz a szavak, gondolatok és tettek egybeesése;
 - d) pesszimizmus, rosszindulat.
5. Jelöld meg a helyes állítást!
 - a) Az egészséget meghatározó tényezők, összetevők kölcsönös kapcsolatban állnak egymással és mindegyiknek megvan a maga hatása.
 - b) Az egészséget a test állapota határozza meg.
 - c) Az ember mint szabad személyiség tudatosan választja meg a maga társadalmi szerepét, tudatában van cselekedetei következményeinek, viseli értük a felelősséget. Ha az ember ezeknek a követelményeknek megfelel, akkor szociálisan egészségesnek minősül.
 - d) Kiegyensúlyozott személyiségként az ember képes a stresszhelyzetek leküzdésére, negatív érzelmeinek biztonságos levezetésére. Ez azt jelenti, hogy az adott ember pszichikusan egészséges.
6. Az ember lelki fejlődését a következő tényezők határozzák meg:
 - a) életcél;
 - b) eszmények és emberi értékek;
 - c) erkölcsi-etikai elvek;
 - d) testi tulajdonságok.
7. Milyen tényezők határozzák meg a személyiségfejlődést?
8. Hogyan kapcsolódik egymáshoz a lelki egészség a pszichikai egészséggel?
9. Mi a morál (erkölcs)?
10. Hogyan kötődik egymáshoz a szépség és az egészség?
11. Mondj példákat egoista (önző) és altruista (önfeláldozó) viselkedésre!
12. Mi a személyiség? Hogyan alakul ki? Milyen feltételekre van szükség a személyiségfejlődéshez?
13. Mit nevezünk személyiség-fejlődésnek? Mi segíti elő a személyiség-fejlődését?
14. Mi jellemzi a sokoldalúan fejlett személyiséget?

15. Miért fontosak a szociális vagy társadalmi tényezők a lelki egészség szempontjából?
16. Milyen morális vagy erkölcsi szabályokat ismersz?
17. Milyen ismérvek vagy jellegek alapján mondják valakire, hogy szép?
18. Ismered a mondást, hogy „Ép testben ép lélek”. Mi a lényege ennek a mondatnak?
19. Mi a morál vagy erkölcs?
20. Mi határozza meg az ember lelki fejlődését?
21. Milyen elvek szerint építed a kapcsolataidat a többi emberrel?
22. Miért tekintik az egészséget az ember egyik legfontosabb jellemzőjének?
23. Mit gondolsz, erkölcsös vagy erkölcstelen-e a „puskázás”?
24. Bizonyítsd be, hogy a szépség fogalma az ember esetében a személyes tulajdonságoktól, vérmérséklettől, élettapasztalattól, kulturális és szociális vagy társadalmi tulajdonságoktól függ.
25. Mi különbözteti meg az egoistát az altruistától? Melyik tulajdonság rokonszenvesebb számodra?
26. Elek rajong a számítógépért, ő az osztály legjobb informatikusa. A fiút más tantárgy nem nagyon érdekli. Az irodalmat, fizikát vagy biológiát nem is tanulja. A testnevelést sem kedveli, gyakran elmulasztja a tornaórákat a számítógépezés miatt. Mi a veszélye ennek a magatartásnak?
27. Bizonyítsd be, hogy a pszichikai és a lelki egészség szorosan kapcsolódik egymáshoz!
28. Létezik a morál vagy erkölcs általános szabálya. Legáltalánosabb megfogalmazásban ez így hangzik: „Bánj úgy másokkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak!”. Mondd el, hogyan értelmezed ezt!
29. Abdul Pharaphis ókori szíriai orvos a betegeit a következő szavakkal fogadta: „Hárman vagyunk – te, a betegség és én. Ha a betegség oldalára állsz, akkor ti ketten lesztek, s legyőztök engem, mivel én egyedül leszek. Ám amennyiben mellém állsz, együtt leküzdjük a betegséget, mert nem lesz szövetségese”. Magyarázd meg, mit akart ezzel mondani a doktor!



TÉMA: AZ EMBERI ÉLET ÉS EGÉSZSÉG

1. sz. gyakorlati munka. Elsősegély-nyújtás modellezése rendkívüli helyzetben

A munka célja: a földrengés alatti helyes viselkedés és elsősegély nyújtásának a megtanulása.

Eszközök és anyagok: az elsősegély-nyújtás fogásait ábrázoló személtetők.

Helyzetelemzés: erős földrengés történt, miközben iskolában voltak.

Tervezd meg a magad és az osztálytársaid számára az iskolai menekülési útvonalat, feltüntetve azokat a biztonságos helyeket, ahová földrengést követően kell menni. A hasonló „forgatókönyvek” hozzájárulnak ahhoz, hogy veszélyhelyzetben nyugodtan tudjatok cselekedni.

Gondolkodj el azon, milyen segítséget tudnál nyújtani a földrengésben megsérülteknek.

A munka menete

1. Idézd fel, hogyan kell helyesen viselkedni földrengés idején!
2. Idézd fel, melyek a leggyakoribb sérülések földrengéskor, és milyen elsősegélyben kell részesíteni a sérülteket!
3. Idézd fel, milyen elsősegélyben kell részesíteni a traumás sokkba került, az erősen vérző, az eszméletét veszített, végtagtörést szenvedett sérültet!
4. Idézd fel, hogyan kell szállítani a sérülteket!
5. Idézd fel, mit kell tenni földrengés után!

TÉMA: AZ EGÉSZSÉG TESTI TÉNYEZŐJE

2. sz. gyakorlati munka. A testi fejlettség egyénenkénti meghatározása

A munka menete: a testmagasság, testtömeg mérésének megtanulása. Annak elsajátítása, hogy miként kell meghatározni, megfelelnek-e ezek a tényezők egy adott életkornak.

Eszközök és anyagok: magasságmérő, padlómérleg.

A munka menete

1. A testmagasság mérése.

Állj a magasságmérő talapzatára, miután levetted a lábbelidet! Tartsd egyenesen a fejed! A testmagasságot speciális, vízszintes lécs segítségével mérik. Jegyezd le a testmagasságod centiméterekben!

2. A testtömeg meghatározása.

Mérd meg magad a padlómérlegen! Jegyezd le a testtömegedet kilogrammokban! Állapítsd meg, mennyire felel meg a testtömeged a korodnak! Ezt a következő módon kell meghatározni: a testtömeget el kell osztani a centiméterekben kifejezett testmagassággal. A norma szerint minden egyes centiméterre a fiúknál 0,35–0,40 kg-nak, a lányoknál 0,38–0,43 kg-nak kell esnie.

Testmagasság centiméterekben	Testtömeg kilogrammokban

A számítást a következő képlet alapján kell végezni: tömeg (kg) : magasság (cm) = ?

Testtömegednek a normatív mutatókkal való összehasonlításához használd A serdülőkorúak testmagasságának és testtömegének kor szerinti megfelelése elnevezésű táblázatot (3. függelék)!

Vonj le következtetést!

3. sz. gyakorlati munka. Mérgezés és belfertőzések esetén nyújtandó elsősegély

A munka célja: annak megtanulása, hogyan kell elsősegélyt nyújtani ételmérgezés és belfertőzések esetén.

Eszközök és anyagok: a mérgezés és belfertőzések esetén alkalmazandó elsősegély nyújtásának módjait bemutató szemléltetők.

Helyzetelemzés: egyik osztálytársad ételmérgezést szenvedett annak következtében, hogy nem friss, romlott állati eredetű (hús, hal, kolbász, hús- és halkonzerv) ételt fogyasztott. Hányás és hasfájás kínozza.

A munka menete

1. Mondd el az elsősegély-nyújtás sorrendjét sérülés esetén!
2. Idézd fel az ételmérgezés tüneteit!
3. Idézd fel az ételmérgezéskor alkalmazandó elsősegély sorrendjét!
4. Vonj le következtetéseket!

TÉMA: AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐJE

4. sz. gyakorlati munka. A Veszélyes ajánlatok visszautasítása pszichikai nyomása és erőszakkal való fenyegetettség közepette című téma kidolgozása

A munka célja: a saját érdekek és egészség védelmének megtanulása.

Jegyezd meg: minden, amit más emberek mondanak, valamilyen érdeklükből fakadhat. Az alábbi táblázatban az egyént a kábítószeres használata csábító néhány pszichológiai módszer elemzése olvasható.

Ezt mondják	Idegen érdek	Saját érdek
Próbáld ki, sokan csinálják, mert jó nekik!	Minél többen fogyasztanak kábítószer, annál gazdagabbak lesznek, akik azt előállítják. A drogterjesztőt nem az érdekli, jó-e annak, akinek a szert ajánlja, hanem az, hogy rászokjon.	Nem megengedhető, hogy a pénzed mások gazdagodására vesztegesd el. Nem szabad megengedned, hogy károsodjon az egészséged, veszélybe kerüljön az életed.
Próbáld ki, ne légy gyáva!	A drogterjesztők tudják, hogy a te korodban senki nem akar gyávának tűnni, ezért manipulálnak ezzel.	Ne ess ebbe a csapdába! Abban vagy ugyanis érdekelt, hogy egészséges maradj.
Próbáld ki, mert ha nem teszed, bánni fogod!	Befolyásolni és utasítani kezdenek, hogy aláveds magad az érdekeiknek, azaz válj a kábítószer rabjává.	Egyedül kell meghoznod a döntést, hiszen szabad ember vagy. Tudnod kell ellenszegülni a rád nehezedő nyomásnak, amikor a döntésedet hozod.

Ezt mondják	Idegen érdek	Saját érdek
Miért nem próbálsz ki, még mindig gyerek vagy?	Tudják, hogy felnőttek akarsz látszani, s ezzel élni vissza.	A kábítószeresek visszautasítása az igazi felnőtt, felelősségteljes viselkedés.
Próbáld ki, jó hatással lesz a kreativitásodra!	Tudd, hogy becsapnak! A kábítószeresek károsítják az agyat, és megfosztják az embert minden kreatív képességétől.	Nem engedheted meg magadnak, hogy visszamaradj a fejlődésben és ne bontakoztasd ki alkotói tehetséged.

A munka menete: ugyanezzel a módszerrel hasonlítsd össze a saját és az idegen érdeket abban a helyzetben, amikor alkohollal kínálnak! Vond le a következtetéseidet!

5. sz. gyakorlati munka. Támadás és rablás elhárításának modellezése

A munka célja: a testi épség és az élet védelme támadás és rablás esetén.

A munka menete

1. Töltsd ki a táblázatot!

Rajzold le az otthonodtól az iskoláig vezető legrövidebb útvonalat! Magyarázd meg, miért választottad ezt az útvonalat!	
Tudd meg, van-e a haladási útvonaladon vagy annak közelében rendőrőrs! Jegyezd fel a címét!	
Határozd meg azokat a helyeket, amelyek a legbiztonságosabbak a bűnözés tekintetében, és azokat, ahol nagyon óvatosnak kell lenned!	
Jegyezd fel, milyen szabályokat kell betartanod, amikor későn térsz haza!	
Mit kell tenned, amikor üldöznek?	
Hogyan kell viselkedned, amikor erőszakot alkalmaznak veled szemben vagy azzal fenyegetnek?	

Vond le a következtetéseidet!

6. sz. gyakorlati munka. Vizsgára való felkészülés: memória- és figyelemfejlesztés

Tájékoztató a gyakorlati munkához. A memória és fejlesztése

Az ismert francia filozófus, Michel de Montaigne mondása szerint „A jól működő fej többet ér, mint az ismeretekkel teli fej”. Mit jelent a jól működő fej? Mindenekelőtt azt jelenti, hogy az ilyen fej képes a logikus gondolkodásra és jó a memóriája.

A memória – az idegrendszer információbefogadó, -tároló és -alkalmazó képessége különféle feladatok megoldása és viselkedés-alakítás érdekében. Ennek köszönhetően az emberi agy képes a tapasztalatok felhalmozására és azok későbbi alkalmazására. A tanulók gyakran panaszkodnak arra, hogy rossz a memóriájuk, ám ez nem igaz, mivel a gond rendszerint a figyelem hiányával van. A figyelem összpontosítása nagyon nehéz feladat, amikor a környezetben sok a zavaró tényező, mint például bekapcsolt televízió, rádió, fülhallgatóból szóló zene. A fáradt vagy beteg embernek nehezebb esik a figyelemösszpontosítás. Tudni kell, hogy a figyelem vezérlésével, szabályozásával javítható a memória.

Magától értetődik, hogy azt az információt könnyebb megjegyezni, amelyik érdekel bennünket, érzelmeket vált ki belőlünk. Vannak tanulók, akik a vizuális információt jegyzik meg könnyebben, s vannak olyanok, akik a szóbeli ismereteket vésik az emlékezetükbe. A tudósok állítása szerint minden egyes ember esetében az egyik memóriafajta – látási, mozgási, hallási – dominál a többi fölött.

Ha valamit meg akarsz jegyezni, akkor tudatosítanod kell, hogy ezt milyen célból teszed. Ezzel megkönnyíted az adott információ emlékezetben való rögzítését. Valamely információ megjegyzésének előfeltétele a rá történő figyelemösszpontosítás.

Szóbeli tananyag emlékezetbe véséséhez hangosan kell kiejteni a szavakat, figyelmesen kell olvasni a szöveget, le kell írni a kulcsszavakat, dátumokat, neveket. A rendszeres memorizálás, azaz a megtanulandó szöveg ismétlése fokozza az emlékező képességet.

A hatékony memorizáláshoz a következők szükségesek:

- az információ megértéséhez és megjegyzéséhez szükséges tudás megléte;
- az emlékezetbe vésés céljának tudatosítása;
- a megjegyzendő információ iránti maximális érdeklődés, emlékezetbe való vésésének az akarása;
- a memorizálás megfelelő feltételeinek kialakítása;

- jó közérzet, a szükséges információra történő figyelemösszpontosítás;
- rendszeres memorizálás.

A munka célja: a memória és a figyelemösszpontosítás fejlesztése.

A munka menete

1. Szövegmemorizálási gyakorlat.

- Olvasd el a gyakorlat szövegét, például egy verset;
- a hatékonyabb megjegyzés érdekében használd azokat a kulcsszavakat, amelyek majd segítenek a szöveg tartalmának felidezésében;
- igyekezz felidézni a szöveget a kulcsszavak használatával;
- hasonlítsd össze a felidézett szöveget az eredetivel, keressétek meg a hibákat;
- idézd fel emlékezetből a szöveget;
- ismételd addig a szöveget, amíg teljesen meg nem jegyzed.

2. A „láncmódszer” alkalmazása.

Jegyezd meg a következő szavak sorrendjét: alma, tányér, kő, víz, hal, ég, papírlap, lány, könyv. Ennek az információnak a megjegyzéséhez kapcsolatot kell találni az egymás melletti szavak között, s így módon mintegy láncot kell képezni belőlük, ami segít a szavak sorrendjének emlékezetbe vésésében.

Például az alma a tányéron található, a tányér a kövön van, a kő kiáll a vízből, a papírlap a lány feje fölött lebeg a szélben, a lány a könyvet olvassa.

Helyezzétek láncszerű sorrendbe a következő szavakat: szél, sálécek, fű, napfény, nyár, szünidő, folyó, iskola, altruista, nyugalom.



1. függelék

A serdülőkorúak testtömegének és testmagasságának életkor szerinti arányai

Életkor, évek száma	Testtömeg, kg		Testmagasság, cm	
	Fiúk	Lányok	Fiúk	Lányok
10	30–38	30–39	135–147	134–147
11	32–41	32–39	138–149	132–152
12	37–49	38–50	143–158	146–160
13	39–53	43–54	149–165	150–163
14	45–57	46–56	155–170	154–167
15–16	50–63	50–59	159–180	156–167

2. függelék

Az élelmiszeradalékok osztályozása a Codex Alimentarius élelmiszeripari cég rendszerén belül

E100–E182	színezékek
E200–E299	tartósítószer
E300–E399	antioxidánsok
E400–E499	stabilizátorok
E500–E599	emulgátorok
E600–E699	íz- és aromafokozók
E700–E899	tartalékindexek
E900–E999	habzástgátlók

3. függelék Az élelmiszeradalékok veszélyességi foka

Jelölések:

BK – bőrkárosító

T – tiltott a fogyasztása

R – rákkeltő

NV – nagyon veszélye

V – veszélyes

GY – gyanús

E102	V	E150	GY	E220	V	E281	R	E405	V	E626	R
E103	T	E151	BK	E222	V	E282	R	E450	BK	E627	R
E104	GY	E152	GY	E223	V	E283	R	E451	BK	E628	R
E105	T	E153	R	E224	V	E310	V	E452	BK	E629	R
E110	V	E154	R	E228	V	E311	V	E453	BK	E630	R
E111	T	E155	V	E230	R	E312	V	E454	BK	E631	R
E120	V	E160	BK	E231	BK	E320	X	E461	BK	E632	R
E121	T	E171	GY	E232	BK	E321	X	E462	BK	E633	R
E122	GY	E173	GY	E233	V	E330	BK	E462	BK	E634	R
E123	NV	E180	V	E239	BK	E338	BK	E463	BK	E635	R
E124	V	E201	V	E240	R	E339	BK	E465	BK	E636	V
E125	T	E210	V	E241	GY	E340	BK	E466	GY	E637	V
E126	T	E211	R	E242	V	E341	R	E477	V	E907	V
E127	V	E212	R	E249	R	E343	V	E501	V	E951	BK
E129	V	E213	R	E250	V	E400	V	E502	V	E952	GY
E130	T	E214	R	E251	V	E401	V	E510	NV	E954	R
E131	R	E215	R	E252	R	E402	V	E513	NV	E1105	BK
E141	GY	E216	R	E270	V	E403	V	E527	NV		
E142	R	E219	R	E280	R	E404	V	E620	V		

4. függelék

Az élelmiszerek kalória-, fehérje-, zsír- és szénhidráttartalma

Élelmiszer	100 g-ra számított mennyiség			
	kilo- kalória	fehérje	zsír	szénhidrát
Zsírszegény marhahús	123	20,6	3,5	0,6
Zsírszegény disznóhús	121	20,1	6,3	0,4
Tyúkhús	124	20,0	4,5	–
Tyúktojás (57 g)	86	7	6	0,3
Zsírszegény sajt	88–98	17	0,1–1,2	4
Tejfel (30% zsír)	300	2,7	30	3
Kemény sajt (45% zsír)	382	27,5	28,3	2,2
Marhahús	747	0,7	80	0,8
Szalonna	924	0,3	100	–
Napraforgóolaj	900	–	99,8	–
Óriás mogyoró	668	12,7	60,9	18
Dió	652	15	64,4	15,6
Sárgabarack	53	0,9	–	11,1
Görögdinnye	26	0,5	0,2	6,9
Banán	98	1,3	–	22,8
Körte	58	0,4	–	13,6
Mazsola	267	2,3	0,5	66,2
Zsírszegény joghurt	50	3,4	1,7	5,2
Káposzta	24	1,3	0,2	5,4

Élelmiszer	100 g-ra számított mennyiség			
	kilo- kalória	fehérje	zsír	szénhidrát
Burgonya	76	2,	0,1	17,1
Kukoricapehely	362	8,	0,8	78,1
Makaróni	358	9,6	1	75,9
Mandarin	43	0,8	0,3	10,9
Gríz	326	11,3	0,7	71,6
Méz	303	0,64	–	75,4
Tehéntej	36	3,6	0,1	5,1
Sárgarépa	42	1,1	0,2	9,7
Uborka	15	0,9	0,1	3,4
Őszibarack	45	0,8	0,6	11,8
Lekvár	272	0,7	–	65,2
Aludttej	62	3,3	3,3	4,2
Retek	17	1	0,1	3,6
Hántolatlan rizs	360	7,5	1,9	77,4
Kristálycukor	408	–	–	99,8
Ribizli	57	1,4	9,4	13,9
Kétszersült	372	9,9	2,3	75,5
Paradicsomlé	19	0,9	0,1	4,3
Rozskenyér	251	6,3	0,9	4,3
Cseresznye	60	1,1	0,4	14,6
Csokoládé	542	4,5	29	63,1
Alma	60	0,4	–	13,3

5. függelék

A rendkívüli helyzetek jelei

A földrengés előzetes jelei

Kékes fénylés az épületek belső terében, szikrázás az egymással nem érintkező elektromos vezetékek helyén, állatok nyugtalan viselkedése.

A tűzvész előzetes jelei

Állandó égésszag, füst, állatok nyugtalan viselkedése, menekülése egy irányban, madarak éjszakai repülése, táguló vörös fény a horizonton.

A föld alatti tűz biztos jelei

Forró földfelszín, a föld alól látszólag ok nélkül felszálló füst.

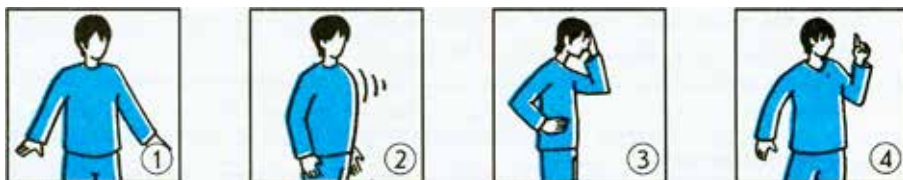
Erősen mérgező hatású kémiai anyagok jelenléte a légköri levegőben

Jellegzetes szag, égető érzés a szemben, torokkaparás, nyáladás, orrváladékozás, fejfájás.

6. függelék

Cselekvés rendkívüli helyzetekben

Ha pánik kerít hatalmába



1. Állj meg! Ne tegyél hirtelen mozdulatokat!
2. Lélegezz! Végezz nyugodt belégzést és lassú, elnyújtott kilégzést, ez megnyugtatólag hat.
3. Gondolkozz! Mérd fel a helyzetet, készíts cselekvési tervet!
4. Cselekedj! Egyetlen percet se vesztess!

Ha földrengés idején épületben tartózkodsz



1. Azonnal hagyd el az épületet, ha az első vagy a második szinten tartózkodsz! Engedd ki az épületből az állatokat! Jegyezd meg, hogy tilos az erkélyen menedéket keresni vagy liftet használni!
2. Ha nem tudod elhagyni az épületet vagy a második szintnél magasabban tartózkodsz, akkor gyorsan állj az ablaktól távol lévő sarokba, amelynek az egyik része erős külső fal.
3. Ha a közelben nincs ilyen sarok, akkor állj egy ajtónyílásba, a kezeidet feszítsd az ajtófélfának!
4. Keress menedéket asztal alatt, a fejedet takard be párnával, puha ruhával, hogy védve legyél a lehulló vakolattól, szétrepülő üvegszilánkoktól. Ha kisgyerekek vannak veled, vedd meg a testeddel!
5. Ha van rá idő, kapcsolj le az áramot, a gázt, oltsd el a kályhában a tüzet, nyisd ki az ajtót!
6. Amikor észleled, hogy az épület nem inog és nincsenek újabb föld alatti lökések, azonnal távozz belőle!

Ha földrengés idején utcán tartózkodsz



1. Menj el az épületek, csővezetékek, létesítmények közeléből a tornyok, építmények magasságának legalább 1/3 részére, keress tágas, szabad terület!
2. Kerüld el az ipari létesítményeket, mert földrengéskor technogén katasztrófa forrásai lehetnek.
3. Ne állj meg felüljárón, aluljáróban, amikor reng a föld!
4. Ne nyúlj leszakadt elektromos vezetékhez!

Ha földrengés idején metróban tartózkodsz

Maradj a helyeden! Jegyezd meg, hogy az első lökéshullámok után áramszünet következik!

Ha földrengés idején omladék alá kerültél

Igyekezz nyugodtan értékelni a helyzeted! Lehetőség szerint nyújts elsősegélyt a sérülteknek! Törekedj arra, hogy jelzést adj magadról a katasztrófa-védelem munkatársainak. Ne tegyél fölösleges mozdulatokat, őrizd meg a nyugalmadat!

Ha viharjelzést adtak ki

1. Jegyezd meg a jelentés tartalmát, a szél erősségi fokát, várható irányát, a kiürítés rendjét, a menedékhely elhelyezkedését!
2. Távolítsd el azokat a tárgyakat, amelyeket – az erkélyről, ablakpárkányról – felkaphat a szél!
3. Szorosan zárd be az ablakokat és az ajtókat, az üvegfelületet fedd le furnér- vagy valamilyen más lemezzel!
4. Tartalékolj ivóvizet, élelmiszert, gyógyszereket, elemlámpát, személyes okmányokat, elemes rádiókészüléket!
5. Olts be minden tüzet, kapcsold ki az elektromos készülékeket, zárd el a gázt!
6. Ha könnyűszerkezetű épületben tartózkodsz, akkor keress megbízhatóbb, veszélytelenebb helyen lévő menedéket, vagy igyekezz folyosón, az épület központi részében, az első szinten vagy pincében menedéket találni!

Orkán elleni védekezés nyílt helyszínen

Ha réten vagy nyílt területen tartózkodsz, rejtőzködj el gödörben, vízmosásokban, szorosan a földhöz tapadva, fejedet a kezeiddel, táskával vagy egyéb tárggyal betakarva! A ruhádat szorosan tekerd a tested köré, hogy ne keletkezzen légzsák! Homokvihar esetén keress menedéket valamilyen, a széliránnyal szembeni tárgy mögött, az arcodat fedd be valamilyen szövettel, ruhával, hogy por, homok ne kerülhessen a légzőszerveidbe, szemedbe, a kezed ügyében legyen zárt edényben lévő víz!



Ha autóban vagy, állj meg, szállj ki, és keress a fentebb leírt módon menedéket!

Ha erdőben vagy, keress menedéket azonos magasságú, sűrűn növények alatt!

Ha hegyekben vagy, gyorsan menj le a hegycsúcsról, hagyd el a hegy-szorost, keress menedéket biztonságos helyen: barlangban, erdőben.

Árvíz elleni védekezés



1. Kapcsold le a villanyt, gázt, zárd el a vizet, oltsd el a tüzet a kályhában, zárd be az ablakokat, ajtókat, lehetőleg véd a nyílászárókat fatáblákkal!
2. Vedd magadhoz a személyi és egyéb okmányaidat, s hagyd el a veszélyzónát!
3. Ha nem sikerül elhagynod a veszélyzónát, menj fel a ház padlására, felső emeletére vagy valamilyen magaslatra, s próbálj jelt adni magadról a katasztrófa-védelmiseknek!
4. Ha vízbe estél, vedd le magadról a nehéz öltözetet, így tovább tudsz a víz-felszínen tartózkodni. Keress olyan tárgyat, amelybe kapaszkodva hosszú ideig a víz felszínén tartózkodhatsz. A vízben mozogj minél többet, hogy ki ne húlj!

7. függelék

Az elsősegélynyújtás szabályai

A sokk kialakulásának fázisai

Kezdeti szakasz (ingerszakasz) – a bőrfelület hirtelen sápadása, mozgási zavarok, a saját és a környező helyzet nem adekvát értékelése, a fájdalominger hiánya komoly sérülések esetén is.

Középfázis – teljes érdektelenség a környezettel kapcsolatban, az artériás vérnyomás erős csökkenése, a szívritmus jelentős zavara.

Végző stádium – teljes közömbösség a környezet iránt, mozaikos rajzolatok megjelenése a bőrfelületen, a testhőmérséklet és az arteriális vérnyomás csökkenése, az arcél kiélesedése, eszméletvesztés.

A klinikai halál tipikus ismérvei

Eszméletvesztés, légzésahiány, a pulzus érzékelésének hiánya a nyaki és a combverőeren, a szembogár reagálásának hiánya fényre.

Az élet tipikus jelei

Az életben lévő ember esetében, még akkor is, ha mozdulatlan és nem reagál a környezet ingereire, érzékelhető a nyaki verőér pulzusa és pupillájának reakciója a fényre.

Elsősegélynyújtás traumás sokk esetén

1. Fektesd a sérültet a hátára, és biztosíts teljes nyugalmat számára!!
2. Szükség esetén lásd el a sérült sebeit, ha kell, rögzítsd a végtagjait!
3. Adj a sérültnek sokk elleni gyógyszert vagy – ennek hiányában – fájdalomcsillapítót!
Ha a sérült az elsősegélynyújtást követően sem tért magához, akkor mesterséges légzést és közvetett szívmasszázszt kell alkalmazni nála!

Mesterséges lélegeztetés

1. Helyezz a sérült szájára tiszta, egyrétegű zsebkendőt!
2. Fogd be a sérült orrát, vedd mély lélegzetet, szorítsd a szádat a sérült ajkára és fújd be a levegőt a szájába! Ismételd a levegőfúvást percenként 16-18 alkalommal, a sérült természetes légzésének a helyreállításáig!

A mesterséges lélegeztetés során a mellkast tilos nyomogatni. Ezeket a műveleteket váltakozva végzik: 4-5 nyomkodásra (kilégzés) egy levegő-befúvás jut (belégzés).

Elsősegélynyújtás eszméletvesztés esetén

1. Győződj meg arról, hogy a sérültnek van nyaki verőérpulzusa!
2. Helyezd a sérültet a hátára oly módon, hogy a feje kissé lefelé lejtson, miközben a lábai kissé felfelé álljanak!
3. Gombold ki a sérült gallérját, lazítsd meg a nadrágszíját és minden szorító öltözkét annak érdekében, hogy biztosítva legyen a fej vérellátása!
4. A sérült orrához tarts szalmiákszeszszel átitatott vattát, töröld meg a halántékát szalmiákszeszes vattával!
5. Biztosítsd friss levegő áramlását a sérült irányába, a lábaihoz, szükség esetén, helyezz meleg tömlőt!

Ütések és közvetett szívmasszázs

1. Fektesd a sérültet háttal kemény felületre és a lehető legnagyobb mértékben hajtsd hátra a fejét!
2. Tiszta zsebkendővel vagy papírzsebkendővel betekert ujjaddal tisztítsd meg a sérült száját és orrnyílását az esetleges hányadéktól, földtől, homoktól!
3. Emeld fel a sérült lábait merőleges helyzetbe, és tartsd így 10-15 másodpercig. Ekkor a szívéhez mintegy 1000 ml vénás vér folyik. Ha szívmegállás történt, akkor végezz szívmasszázszt: ökölbe szorított kézzel üss a sérült bordájára a mellkastájékon, két ujjnyira a szegycsont fölött, miközben a könyököd legyen a sérült testével párhuzamos helyzetben!



A helyesen végzett közvetett szívmasszázs visszaadhatja a beteg életét. Azonban ha nem volt szívleállás, akkor az ütéssel végzett újraélesztés halált okozhat.

4. Engedd le a sérült lábait és rögzítsd őket körülbelül 15°-os szögben!
5. Ha nem indult be a szívverés, akkor térdelj le a beteg bal oldalán és energikus mozgással, percenkénti 40-60, a mellkas alsó részére irányuló

nyomkodással végezz ritmikus masszázst, két ujjnyira a szegycsont fölötti részen egymásra helyezett két tenyereddel! A tenyérnek eközben a szegycsont középvonalán kell elhelyezkednie oly módon, hogy a hüvelykujj vagy a beteg álla, vagy a hasa felé irányuljon. Az ujjakkal nem szabad nyomni a bordákat. A szegycsontot merőlegesen tartott karokkal kell nyomkodni, hogy 4-5 cm-t mozduljon el merőleges irányban. A masszázszközben nem annyira a kezek, hanem a vállak és a felsőtest erejét kell alkalmazni. Helyes nyomkodás esetén a nyaki verőéren lökэшullám lesz érzékelhető.



Egészséges emberen tilos az ütэses és közvetett szívmaszszázsz alkalmazása! Ez ugyanis szívleállást és halált okozhat!

8. függelék

Az elsősegélynyújtás szabályai

Elsősegélynyújtás vérzés esetén

A nem erős vérzés szoros kötés felhelyezésével elállítható. Verőэrsérülés esetén el kell szorítani az artériát a sérülés helye fölött ujjakkal, leszorítás-sal, szorítókötés felhelyezésével és a seb bekötésével.

Szorítókötés felhelyezése



1. A gumiszalagos szorítókötést úgy kell feltekerni a sérült testrészre, hogy ne csípje be a bőrt.
2. Az első tekerés legyen szoros, a második lazább, a többi enyhén szoros.
3. Rögzítsd a gumiszalag végét!
4. Írd fel papírcetlire a szorítókötés felhelyezésének pontos idejét, és rögzítsd a szorítókötéshez!

Szorítókötés felhelyezése kéznél lévő anyagokból



1. Tekerd a kötést a sérült végtagra, a végeit kösd össze szorosan!
2. Dugj a kötés alá pálcát és addig tekerd, amíg el nem áll a vérzés!
3. Rögzítsd a pálcát!
4. Írd fel papírcetlire a szorítókötés felhelyezésének pontos idejét, és rögzítsd a kötéshez!

Elsősegélynyújtás sérülések estén



A zúzódásokat és nem mély sebfelületeket mosd meg alkohollal, jód- vagy hidrogén-peroxid-oldattal, ragaszd le ragtapasszal!



A mély sebekből tilos az idegen tárgyak vagy szennyeződés eltávolítása, mert ez fokozhatja a vérzést. A sérülés körül vágd ki a ruházatot, a bőrfelületet alkoholba, jód- vagy hidrogén-peroxid-oldatba mártott vattával vagy kötszerrel mosd le! Ezt követően kösd be a sebet!



A fejsérült személyt fektesd egyenes felszínű helyre! A vérzés elállítása érdekében helyezz a sebre szoros kötést és – ha van rá lehetőség – a sérülés helyére tegyél hideg borogatást!



Az áthatoló mellkasi sérüléseket hermetikusan le kell zárni. Ez történhet ragtapasz, gumírozott szövet, viaszos vászon, vazelinrel vastagon bekent kötszer felhasználásával. A sebzáró anyagot kötéssel szorosan a mellkashoz kell rögzíteni.



A hasi sérülések nagyon veszélyesek. Az orvosi segítség megérkezéséig a sebre csak laza kötést szabad helyezni. A hasi sérültet tilos etetni, itatni!



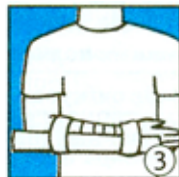
A szúrt seb önálló ellátása tilos! Az ilyen sérülések ugyanis nagyon mélyek lehetnek, érinthetik a belső szerveket. Tilos a sebből eltávolítani a sérülést okozó tárgyat! Az ilyen sérüléseket csak orvos láthatja el!

Ha a sérült sokkos állapotban van



1. Adj be a sérültnek fájdalomcsillapító gyógyszert (analgint, baralgint)!
2. Itass a sérülttel vizet, ha a sérülése nem hasi!
3. Takard be a sérültet, hogy felmelegedjen!
4. Igyekezz megnyugtatni a sérültet, legyél mellette a mentők megérkezéséig.

Ha a sérültnek csonttörése van



1. Erős fájdalom esetén adj be a sérültnek fájdalomcsillapító gyógyszert!
2. Nyílt seb esetén helyezz a sérülés helyére steril kötést! Ha erős a vérzés, akkor előbb ezt kell megszüntetni.
3. Sínbe rakással rögzítsd a törés helyét!
4. Helyezz a törés helyére hideg borogatást!

9. függelék Leggyakoribb stresszforrások

Stresszt kiváltó tényezők	A sztressz szintje (fokozatokban)
Szülők halála	100
Szülők válása	78
Költözés	69
Iskolaváltás	63
Érdekes utazás	60
Betegség, sérülés	57
Konfliktus a szülőkkel	52
Összeveszés a baráttal	48
Feszültség a családon belül	42
Személyes siker (tantárgyi vetélkedő, sportverseny megnyerése)	38
Pénzügyi gondok	33
Gondok a tanárokkal való viszonyban	27
Tanévkezdet, tanév vége	25
Változások az alvás rendjében	21
Értékes ajándékhoz jutás	19
Változások az étrendben (diéta)	16
Valamilyen esemény hosszú ideig történő várása	13
Változások a pihenés rendjében	9

10. függelék

Az ENSZ Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának egyes cikkelyei

- 1. cikk.** Minden emberi lény szabadon születik és egyenlő méltósága és joga van. Az emberek, ésszel és lelkiismerettel bírván, egymással szemben testvéri szellemben kell hogy viseltessenek.
- 2. cikk.** Mindenki, bármely megkülönböztetésre, nevezetesen fajra, színre, nemre, nyelvre, vallásra, politikai vagy bármely más véleményre, nemzeti vagy társadalmi eredetre, vagyonra, születésre, vagy bármely más körülményre való tekintet nélkül hivatkozhat a jelen Nyilatkozatban kinyilvánított összes jogokra és szabadságokra. Ezenfelül nem lehet semmiféle megkülönböztetést tenni annak az országnak, vagy területnek politikai, jogi vagy nemzetközi helyzete alapján sem, amelynek a személy állampolgára, aszerint, hogy az illető ország vagy terület független, gyámság alatt áll, nem autonóm vagy szuverenitása bármely vonatkozásban korlátozott.
- 3. cikk.** Minden személynek joga van az élethez, a szabadsághoz és a személyi biztonsághoz.
- 4. cikk.** Senkit sem lehet rabszolgaságban, vagy szolgaságban tartani, a rabszolgaság és a rabszolga-kereskedés minden alakja tilos.
- 5. cikk.** Senkit sem lehet kínvallatásnak, avagy kegyetlen, embertelen vagy lealacsonyító büntetésnek vagy bánásmódnak alávetni.
- 7. cikk.** A törvény előtt mindenki egyenlő és minden megkülönböztetés nélkül joga van a törvény egyenlő védelméhez. Mindenkinek joga van egyenlő védelemhez a jelen Nyilatkozatot sértő minden megkülönböztetéssel és minden ilyen megkülönböztetésre irányuló felbujtással szemben
- 22. cikk.** Minden személynek mint a társadalom tagjának joga van a szociális biztonsághoz; minden személynek ugyancsak igénye van arra, hogy – az államok erőfeszítései és a nemzetközi együttműködés eredményeképpen és számot vetve az egyes országok szervezetével és gazdasági erőforrásaival – a méltóságához és személyiségének szabadon való kifejlődéséhez szükséges gazdasági, szociális és kulturális jogait kielégíthesse.
- 29. cikk.**
 1. A személynek kötelességei vannak a közösséggel szemben, amelyek keretében egyedül lehetséges a személyiség szabad és teljes kifejlődése.
 2. Jogainak gyakorlása és szabadságainak élvezete tekintetében senki sincs alávetve más korlátozásnak, mint amelyet a törvény kizárólag mások jogai és szabadságai elismerésének és tiszteletbentartásának biztosítása érdekében, valamint a demokratikus társadalom erkölcsse, közrendje és általános jóléte jogos követelményeinek kielégítése érdekében megállapít.
 3. Ezeket a jogokat és szabadságokat semmi esetre sem lehet az Egyesült Nemzetek céljaival és elveivel ellentétesen gyakorolni.