

I . D. Beh, T. V. Voroncova,
V. Sz. Ponomarenko, Sz. V. Sztrasko

EGÉSZSÉGTAN

**Tankönyv az általános oktatási rendszerű
tanintézetek 6. osztálya számára**

Ajánlotta Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma

Львів
Видавництво „Світ”
2014

Kedves gyerekek!

A 6. osztályban folytatjátok az egészségtan alapjainak tanulását. Ezek segítenek abban, hogy önállóbbak, magabiztosabbak legyetek, feltaláljátok magatokat a különböző veszélyes élethelyzetekben.

Tudjátok, hogy a mai világban presztízst jelent egészségesnek lenni. Az egészséges életmód betartása korunk egyik kihívása. Köztudomású ugyanis, hogy az egészséges ember könnyebben talál munkát és érhet el sikereket. Az egészségről való gondoskodás pozitív vonás, amely jelzi, hogy az ilyen ember megbízható munkaerő vagy üzleti partner.

Azonban vannak olyan fiatalok, akik hajlamosak fölösleges kockázatok vállalására. Ezt kihasználják a dohánytermékeket és alkoholos italokat előállító és forgalmazó vállalatok, amelyek hamis ígéretekkel csábítják áruik fogyasztására a fiatalokat. Előfordulhat, hogy valaki a barátaitok közül is a hálójukba kerül, s titeket is megpróbál rávenni ezeknek a termékeknek a kipróbálására. Annak érdekében, hogy ellen tudjatok állni a reklámok a környezetetek káros hatásának, sok hasznos készséget kell elsajátítanotok, így a kritikus gondolkodás, megfontolt döntéshozás és a veszélyes ajánlatok visszautasításának képességét.

A tankönyv egyes témái a biztonság kérdését érintik. A kortársaitokkal ugyanis gyakran előfordul, hogy veszélyhelyzetek tanúivá, résztvevőivé, sőt azok áldozataivá válnak. Ahhoz, hogy az ember sikerrel kezelhesse a veszélyhelyzeteket, tudnia kell, miként kerülhet ki az azokból, ismernie kell az elsősegélynyújtás fogásait, tudnia kell, hogyan hívhatók a mentőszolgálatok. Ezért készüljetek fel alaposan minden tanórára, és igyekezzetek minél több gyakorlati feladatot elvégezni.

Sok sikert!

A tankönyv négy részből áll.

Az 1. rész címe *Az emberi egészség*, és elsősorban az egészségtan olyan alapfogalmainak az ismételtesére helyezi a hangsúlyt, mint az élettevékenység biztonsága és a létfontosságú készségek. De megtudhatod belőle azt is, hogyan hat a környezet az ember életére és egészségére.

A 2. rész címe *A egészség testi tényezője*, és az ésszerű táplálkozás, valamint a személyi higiénia szabályait ismerheted meg belőle.

A 3. rész címe *Az egészség pszichikai és lelki tényezője*, és a kora kamaszkor élettani és pszichológiai sajátosságait mutatja be. Megtanulod belőle, hogyan hozz megfontolt döntéseket és állj ellen a dohányzásra, italozásra és drogozásra készítő szociális hatásoknak; folytatod a HIV/AIDS problematika tanulmányozását.

A 4. rész címe *Az egészség szociális tényezője*. Ez két fejezetből áll.

Az 1. fejezet címe *A szociális jóllét*, ebből megtudod, hogyan kerülheted el a nézeteltéréseket, miként ismerkedhetsz különböző emberekkel, küzdheted le a bizonytalanságodat, előzheted vagy oldhatod meg a konfliktusokat, választhatod meg a barátaidat, társaságodat.

A 2. fejezet címe *A biztonságos otthon és biztonságos környezet*, ebből megtanulod, hogyan viselkedj biztonságosan a hétköznapi élethelyzetekben. Elsajátítod a közműszolgáltatások biztonságos használatának készségeit, megtanulod, milyen szabályokat kell betartani, ha az otthonod ipari létesítmény közelében található. Folytatod a közlekedési szabályok és a kerékpár használatának tanulását, valamint azt, hogyan nyújthatsz elsősegélyt a sérülteknek, és miként működhetsz együtt a mentőszolgálatokkal.

A tankönyvben nemcsak hasznos információk találhatók, hanem sok hasznos gyakorlati feladat is, amelyeknek a megoldásával fontos, az életedet érintő készségeket és ismereteket sajátíthatsz el. Az osztályodban a tanórák remélhetőleg tréningekkel és gyakorlati foglalkozásokkal lesznek tarkítva. Amikor elméleti órák vannak, akkor egyedül vagy a barátaiddal, a felnőttekkel közösen gyakorolhatsz.



A tankönyv mindegyik paragrafusa ezzel a feladattal kezdődik. Az elvégzése során megtudod, milyen témával foglalkoztok a tanórán, felidézed, mit tudsz az adott témakörből, s tisztázod, mit kell még megtanulnod.



A paragrafusban sok érdekes feladatot találsz. A jel a kereszttesztet mutatja, a szövegben helyzetek vannak felvázolva és cselekedeteidnek a lehetséges változatai. A megoldáshoz el kell olvasnod a kérdést, ki kell választanod a megfelelő választ, majd rá kell térned arra a pontra, amelynek a sorszáma a zárójelben található. A keresztteszt nem csupán érdekes játék, hanem hasznos információforrás is egyben. Ha a szokványos tesztben helyesen válaszolsz, akkor nyersz, ám a kereszttesztben tévedned is hasznos. Ezért a keresztteszt megoldása során ne próbálj csalni azáltal, hogy előre meglesed a válaszokat.



A vázlattömbös feladatok teljesítése közben a nyíllal jelölt irányban kell haladnod.



Így vannak jelölve azok a kérdések és feladatok, amelyeket önállóan kell megoldanod. A nehezített feladatok jelzése: *.



Ennek a rubrikának a feladatait meg kell vitatnotok. Ez történhet „brainstorming”, azaz „ötletroham” formájában, amikor mindenki elmondja a maga javaslatát, ötletét, lehet csoportvita, élethelyzet elemzés, beszélgetés.



Vedd komolyan ennek a rubrikának az információit. Így vannak jelölve a különlegesen veszélyes helyzetek és azok a készségek, amelyeket jól be kell gyakorolnotok.



Ez a jel az ellazulást, testgyakorlást és közérzetjavítást segítő játékokat és gyakorlatokat mutatja.



Ezzel a képpel akkor találkozol, amikor valamilyen tervzetet, projektet kell megvalósítanod, vagy kísérletet kell elvégezned. Kísérletezés közben légy különös tekintettel a figyelmeztetésekre!



Ebben a rubrikában arra vonatkozó javaslatot találsz, hogy milyen filmet kell megnézned az adott téma jobb megértéséhez.



Így vannak jelölve a házi feladatok. Egyes feladatok megoldásához felnőttek segítségét kell kérned.

Ha *ilyen betűkkel* szedett szavakat látsz, akkor keresd az adott kifejezést a 196. oldalon található szótárban.

1. RÉSZ

AZ EMBERI EGÉSZSÉG



1. §. AZ EMBER ÉLETE ÉS EGÉSZSÉGE

A paragrafusból:

- ☐ megismétled, mit jelent a biztonság és az egészség;
- ☐ elképzeled, milyenek a jóllét érzései;
- ☐ megtudod, hogyan érhető el a jóllét legmagasabb foka, és miért van szükség a mindennapi élet készségeire.

Az életről

Minden élő azért születik, hogy éljen. De csak az ember képes arra, hogy tudatosítsa és értékelje az életet. Szeretjük az életet. Vannak pillanatok, amikor ez különös hangsúllyal vetődik fel, például amikor megérint a szerető anyai kéz, hallod a barátaid hangját, az eső kopogását, a madárcsicsergést, s úgy érzed, ettől energiára teszel szert, erősebb leszel, szinte átjár a boldogság...



Oszd meg a barátaiddal az álmaidat és reményeidet! Kezd ezekkel a szavakkal: „Arról álmodom (azt remélem), hogy...”

A biztonságról és az élettevékenység biztonságáról

A **biztonság** az, amikor semmi nem fenyegeti az életedet, egészségedet vagy a jóllétedet. Amikor valakit veszély fenyeget, akkor elveszíti az egyensúly érzékét, ideges lesz, félelem, álmatlanság és étvágytalanság lesz rajta úrrá.

Mindegyik új nemzedék elsajátítja az előtte járótól a veszélyek elhárításának készségeit. Az ősidőkben ez a vadállatoktól és az időjárás viszontagságaitól való védelem készségét jelentette. Később ehhez társultak az emberek jelentette veszélyek elhárításának készségei, például a közúti közlekedésben, a mindennapi életben és a termelésben. Ezért napjainkban nem csak az emberi létbiztonságról, hanem az **élettevékenység biztonságáról** is beszélnek.



Hunyjátok be a szemeteket, és képzeljétek magatokat olyan helyzetbe, amelyben teljes biztonságban érzitek magatokat! Ilyen hely lehet a szobátok vagy valamilyen festői szépségű hely. Igyekeztek minden részletet megfigyelni, minden hangot, illatot érzékelni. Pihenjétek meg, majd meséljétek arról a helyről, az érzéseitekről (nyugalom, öröm, melegség, elégedettség, ellazulás...).

Az egészségről

Valamikor az emberek sok betegségtől szenvedtek, az életük sokkal rövidebb volt, mint ma. Akkoriban mindenkit egészségesnek tekintettek, aki nem volt beteg. Később az egészséget az ember testi jóllétével kezdték azonosítani.

A XX. század közepétől az Egészségügyi Világszervezet, a WHO kinyilvánította, hogy az **egészség** a teljes testi, pszichológiai és szociális jóllét állapota. Azóta az ember egészségét nem csak a testi állapota szerint értékelik, hanem jóllétének minden más tényezője alapján is, így figyelembe veszik a lelki, erkölcsi állapotát, tanulási, döntéshozatali, kommunikációs készségeit, a másokkal való törődés képességét, az érzések megértésének és kifejezésének tudását, a kudarcok és a stressz leküzdésének képességét (1. ábra).



1. ábra. Az „egészségvirág” „ötdimenziós” modellje

A jóllét érzéseiről

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

Az iskolában figyelsz az órákon. Akkor is, ha nehéznek talárod a tantárgyat, mert ezzel felkelted a kíváncsiságod és az óhajod az elsajátítása iránt.

Délutánonként szakköri foglalkozásokra, edzésre, művészeti vagy zeneiskolába jársz. Arra törekszel, hogy egy foglalkozást se mulassz, mert tudod, hogy a jövőben szükséged lesz erre a tudásra is. Természetesen egyéb érdeklődésed is lehet, de igyekszel hasznosan kihasználni az idődet, érdekes, eseménydús életet akarsz élni. Esténként, amikor végeztél a feladataiddal, örömmel osztod meg élményeidet a szüleiddel. Őket elsősorban az érdekli, kik a barátaid, hogy megy a tanulás az iskolában, neked pedig a saját ügyeikről mesélnek. Megtervezitek a szabad hétvége eltöltését. A megfelelő időben nyugodtan álomra hajtod a fejed.



Írd le, hogyan telik egy napod, amikor azt érzed, hogy nemcsak testileg, hanem szociálisan és pszichológiai értelemben is jól érzed magad!

A jóllét magas szintjének eléréséről

Természetesen mindenki arra törekszik, hogy érdekes módon éljen, legyenek barátai, olyan dologgal foglalkozzon, amit szeret, és ebben sikeres legyen. A jóllét magas szintje sok tényezőtől függ.

Egyes tényezők tőlünk függetlenek, például a nem teljesen jó génállomány vagy a szennyezett környezet. Ugyanakkor a jóllétünket elsősorban a viselkedésünk határozza meg. Ha az embert állandóan stressz éri, káros szokásai vannak, főleg kockázatokat vállal, akkor megromlik az egészsége. Ha viszont gondoskodik az egészségéről, harmóniában él a külvilággal, akkor rendszerint eléri a jóllét magas szintjét.

A jóllét az érdekes és eseménydús élet nyújtotta elégedettség érzése.

A mindennapi élet készségeiről

Az élet nem egyszerű dolog, sok váratlan fordulat, esemény teheti bonyolulttá. Minden életkornak megvannak a maga kihívásai, akadályai, amelyek mindenkit kilendíthetnek az egyensúlyából és károsan hathatnak az egészségre. Azokat a képességeket, amelyek segítenek az embernek az alkalmazkodásban, a mindennapi élet nehézségeinek leküzdésében és a jóllét magas szintjének fenntartásában, egészségének a megőrzésében, a *mindennapi élet készségeinek* nevezzük.

Ilyen készség az önértékelés, a stresszhelyzetek kezelésének, a célkitűzésnek és a siker elérésének, *más emberek* megértésének (önkontroll, méltóságteljes viselkedés, hatékony kommunikáció, csapatmunka, konfliktusmegoldás, az erőszakkal szembeni fellépés) képessége.

Az emberek többsége ezekre a készségekre saját tapasztalatai alapján, rendszerint a saját hibáiból tanulva tesz szert. Neked azonban lehetőség van arra, hogy az órákon gyakorlással fejleszd ki azokat, s ezáltal felkészülten nézhess szembe a mindennapok nehézségeivel, közelebb kerülve a biztonságos és teljes értékű élet megéléséhez.



1*. Idézd fel, és magyarázd meg a biztonságos élettevékenység képletét: „Elkerülni. Megelőzni. Cselekedni”!

2*. Idézd fel, és magyarázd meg az egészséges életmód képletét: „Megőrizni. Fejleszteni. Helyreállítani”!

Összegezés

Csak most kezdődik az életed, s tele vagy reményekkel, tervekkel. A biztonság és az egészség nagyon fontos tényezői álmaid megvalósításának.

A biztonságról és egészségről alkotott korszerű felfogás különbözik a korábitól.

Korunkban az embereknek nemcsak a létbiztonságukról kell gondoskodniuk, hanem tevékenységük, azaz mindennapi élettevékenységük biztonságáról is.

Manapság az egészségen nem a betegségek hiányát értik, hanem a teljes testi, pszichológiai és szociális jóllétet.

A jóllét elérése legnagyobb mértékben magától az embertől, a viselkedésétől és életmódjától függ.

A mindennapi élettevékenység képességei segítik az embert cselekvőképességének és jóllétének magas szinten való tartásában még bonyolult élethelyzetekben is.

2. §. A KOCKÁZATOK ÉS VESZÉLYEK VIZSGÁLATA

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, mit jelent a kockázat;
- ☐ megtanulod a kockázat fajtáinak elemzését;
- ☐ megtanulod az igazolható és az igazolhatatlan vagy fölösleges kockázat megkülönböztetését;
- ☐ gyakorolod a mindennapi élet kockázati szintjének meghatározását;
- ☐ megismétled a szélsőséges helyzetekben alkalmazandó cselekvésformák algoritmusát.

Mindennapi kockázatok és veszélyek

A mai kor embere a mindennapi életben rendszerint kényelemben és biztonságban van. Olyan épületekben él, amelyek megvédik az időjárás viszontagságaitól, biztosítva vannak számára a közműszolgáltatások, háztartási és egyéb gépek segítik a mindennapi életét. Ezekkel takaríthat, moshat, vasalhat, főzhet, süthet, s végső soron időt takaríthat meg általuk a barátokkal való találkozásra, színházlátogatásra, szórakozásra és pihenésre. Ennek ellenére a veszélyek és kockázatok ma is a mindennapok részei.



Elemezd egy napod, például a tegnapit! Ennek érdekében:

1. Írd le részletesen, mit csináltál otthon, az úton iskolába menet, az iskolában, a tanítás után otthon (például mosogattál, hajat szárítottál, televízióztál, ebédet melegítettél), majd kinn az udvaron, hogyan mentél át az úton!
2. Jelöld meg azokat a cselekedeteket, amelyek veszélyesek lehetnek, és írd le külön mindegyiket kártyára!

Sok esetben az érzelmeink figyelmeztetnek bennünket a veszélyekre: nyugtalanok, riadtak vagyunk, félünk, pánikba esünk. Azonban nem elegendő a veszélyek elkerüléséhez, ha csak az érzelmeinkre hagyatkozunk. Tudnunk kell kezelni ezeket az érzéseket, amikor megjelennek. Tudnunk kell tudatosan értékelni a helyzet alakulását vagy saját viselkedésünk következményeit.

A kockázat fogalma

Az ember egészségét és életét érő fenyegetést *kockázatnak* nevezük. Mivel az egészségünk a testi, pszichológiai és szociális jóllétet jelenti, a kockázat három fajtáját különböztetjük meg: testi, pszichológiai és szociális. Az 1. táblázatban a kockázat mindegyik fajtájára jellemző példák találhatók.

1. táblázat

Kockázatifajták	Mit veszélyeztet	Példák
Testi	Az egészséget és életet	• vizes lábbeli • extrém sportok • átfutás a forgalmas útesten
Pszichológiai	Az önértékelést, magabiztosságot	• megijedés • stresszhelyzet • összeveszés baráttal • kínálás visszautasítása • elsőnek lenni az ismerkedés során
Szociális	A tekintélyt a felnőttek szemében, az elfogadottságot a kortársak körében, a sikert	• az iskolai szabályok megszegése • szokatlan vagy agresszív viselkedés • mindenki ellen fordulni a társaságban

A veszélyhelyzetek zöme néhány kockázatifajtára szűkíthető. Ha például a társaságban valaki cigarettával kínál, akkor a következő kockázatokkal kell szembesülnöd:

- *testi*: ha elfogadod, akkor kockáztatod a rászokást és az egészség károsodását;
- *pszichológiai*: ha elfogadod, akkor lelkiismeret-furdalást és a lelepleződéstől való félelmet érzel;
- *szociális*: ha elfogadod, akkor ezt megtudhatják a szüleid; ha visszautasítod, akkor elveszítheted a haverjaidat.

Indokolt és indokolatlan kockázatvállalás

Előfordul, hogy a kockázat hasznos, azaz indokolt. Például, amikor visszautasítunk egy veszélyes ajánlatot, kínálást; amikor az egész iskola előtt kell felszólalnunk; amikor meg kell védenünk valakit, akit az egész osztály gúnyol; amikor elsőként lépünk oda valakihez, hogy meg akarunk vele ismerkedni. Az ilyen helyzetek kezeléséhez bátorságra van szükségünk. De ennek köszönhetően tehetünk szert magabiztosságra és segíthetjük elő személyiségünk fejlődését.



1. Mondjatok példákat indokolt kockázatvállalásra (versenyeken való részvétel, gyengébbek megvédése, életmentés, tűzoltás...)!

2. Mondjatok példákat indokolatlan kockázatvállalásra (kisgyerekek felügyelet nélkül hagyása, lemerülés a víz mélyére, vékony jégre merészkedés, forgalmas úton való átfutás...)!

Vannak emberek, akik felvállalnak értelmetlen kockázatokat: dohányoznak, alkoholt, drogot fogyasztanak, agresszív módon viselkednek, törvényt sértenek. Az ilyen viselkedést felelőtlennek, indokolatlanul kockázatvállalónak vagy egyszerűen kockázatosnak nevezik.

Rendszerint a valamilyen tekintetben kockázatos viselkedés további hasonló cselekedetet von maga után. Ezért nem véletlenül tartják úgy, hogy a dohányzás, italozás, kábítószer-fogyasztás és erőszakra való hajlam kéz a kézben járnak. A bűncselekmények, közlekedési balesetek elkövetése, a vízbe fulladások és háztartási, valamint munkahelyi balesetek többsége az alkohol- vagy drogfogyasztás következménye.

A kockázati szint meghatározása

Szinte valamennyi élethelyzet valamilyen kockázattal jár. Hogyan állapítható meg, hogy valamely helyzet túlságosan kockázatos?

Képzeljük el, hogy valaki a járdán megy és a fejére esik egy téglá. Az ilyen eset ellen senki nincs száz százalékosan bebiztosítva, ám az előfordulási valószínűsége nagyon csekély. Az építkezési területen ugyanakkor a hasonló baleset eshetősége nagyságrendekkel magasabb.

A kockázat szintjével kapcsolatban fontos jelentősége van a következmények súlyosságának. Például ónos eső idején sokkal nagyobb az esések és közlekedési balesetek előfordulásának valószínűsége. Azonban az esés következtében keletkező súlyos traumák kockázata sokkal kisebb, mint a közlekedési balesetek során, amikor sok ember és gépkocsi sérülhet meg. Ezért javasolják az autósoknak ónos eső és jeges út esetén, hogy hagyják a járművüket otthon, és járjanak gyalog.



1. Alkossatok 5–6 fős csoportokat!
2. Értékelj egy tízes skála szerint azokat a helyzeteket, amelyeket a 11. oldalon található feladatnak megfelelően cédulákra írtál (0 pont – nincs kockázat, vagy annyira csekély, hogy figyelemre sem méltó; 10 pont – nagyon magas kockázat)!
3. Milyen helyzetekben kell a felnőttek segítségét kérni?

Szélsőséges és rendkívüli helyzetek

Magas kockázattal jellemezhetők a szélsőséges vagy extrém és a rendkívüli helyzetek.

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

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

Ilyen helyzetek bárhol, bármikor kialakulhatnak. Például valamely település közelében kisiklik egy tartálykocsikból álló vasúti szerelvény, és a ciszternákból mérgező anyag kerül a környezetbe. Előfordulhat, hogy valaki kirándulás során lemarad a csoportjától és eltéved az erdőben, támadás áldozatává válik, ismeretlen helyen balesetet szenved. Bekövetkezhet természeti csapás (hóvihar, hurrikán, földrengés), váratlan betegség vagy sérülés, amikor az egyén távol van az otthonától.

A szélsőséges és a rendkívüli helyzetek esetén *azonnali cselekvésre van szükség*.



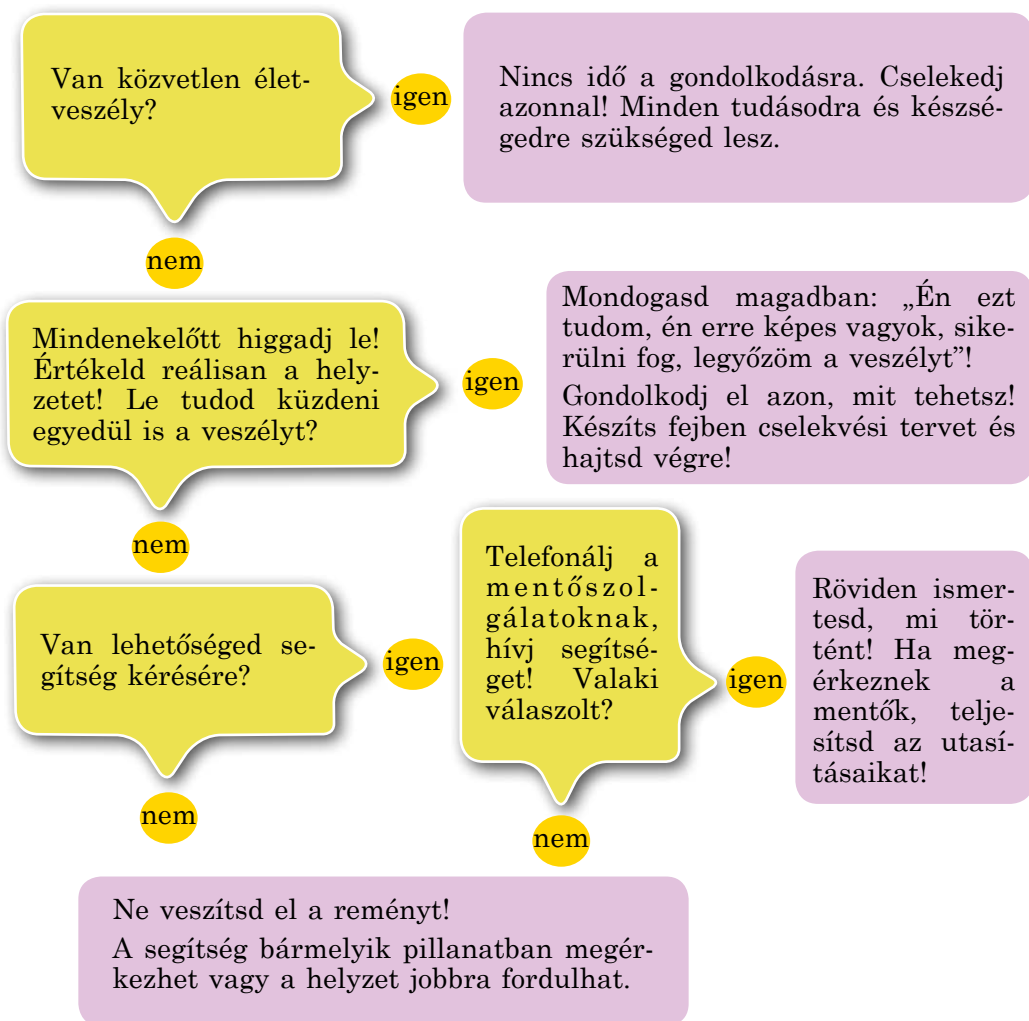
1. A félelem az az érzés, amely az embert a szélsőséges helyzet első percétől kezdve a hatalmába keríti. Ilyenkor legfontosabb a félelem leküzdése, nehogy megbénítsa a cselekvőképességet és átmenjen pánikba. Idézzétek fel azokat a módszereket, amelyek segítségével úrrá lehetünk a félelmen:

- végezz néhány mély belégzést és kilégzést oly módon, mintha szívószálon át innád a levegőt! Képzeld el, hogyan áramlik át a levegő a tüdődön, koncentrálj a hangokra;
- számolj tízig, vagy ha van idő, akkor százig;
- idézz fel, és mondj ki hangosan néhány telefonszámot, verset, énekelj egy dalt!

2. Mondjatok példákat olyan szélsőséges helyzetekre, amelyek előfordulhatnak az életetekben!

3. Gyakoroljátok az ilyen helyzetekben való cselekvést a 2. ábrán látható blokkvázlat segítségével!





2. ábra

Összegezés

A kockázatok életünk részei. Előfordul, hogy vállalnunk kell a kockázatot, sőt ez még hasznos is lehet. Ez hozzájárul az ember személyiségfejlődéséhez.

Fontos az indokolatlan kockázatok – dohányzás, alkoholfogyasztás, közlekedési szabályok megsértése – elkerülése.

Az élethelyzetek figyelmes elemzésével megtanulod a kockázat szintjének értékelését és lehetséges csökkentésének a módjait.

3. §. A VILÁG KÖRÜLÖTTED

A paragrafusból:

- ☐ felidézed, mi a környezet;
- ☐ megtanulod a természeti, technogén és szociális környezet megkülönböztetését;
- ☐ kielemezod a szociális környezet emberi egészségre gyakorolt pozitív és negatív hatásait;
- ☐ felidézed, milyen módszerekkel védekezhetsz a bűncselekmények veszélyei ellen.

A környezet

Minden, ami bennünket körbevesz – talaj, levegő, víz, növények, állatok, emberek és minden, amit emberi kéz hozott létre – *külső környezet* vagy *környezet*. Megkülönböztetünk természeti és mesterséges (ember által teremtett) környezeti elemeket.



Nevezd meg egymás után természeti és mesterséges környezeti elemeket!



3. ábra. Az itt látható környezeti elemek közül melyik természeti és melyik mesterséges?

Természeti, technogén és szociális környezet

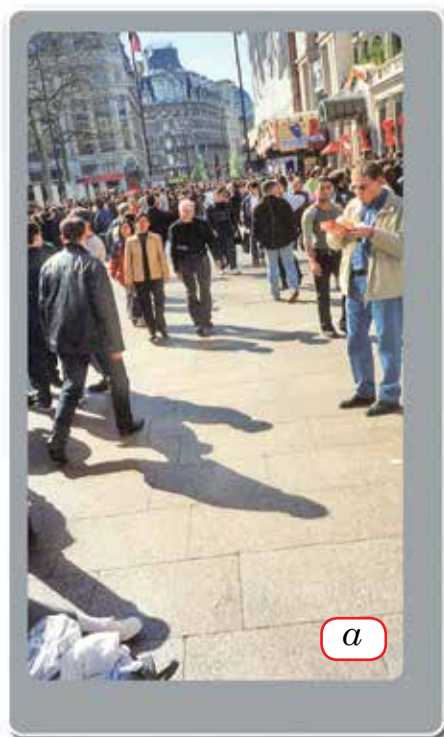
Ha a környezetben a természeti elemek dominálnak, akkor *természeti környezetről* beszélünk. Ilyen környezet az erdő, a sztyeppe vagy a láp.

A természeti környezet gyakran változik. A sztyeppét mezőgazdasági művelésű termőföldre alakítják vagy beépítik. Ilyen esetben a természeti *technogén* környezetté alakul. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az erdészlak az erdőben technogénné változtatja az erdőt. A ház nem fejt ki lényeges hatást a környezetre. Más a helyzet, amikor az erdőben lakóparkot létesítenek. Ez technogénné alakítja a természeti környezetet.

Az ember nem létezhet önmagában. Mindig körbeveszik a hozzátartozók, barátok, ismerősök és ismeretlenek. Ők együtt képezik a *szociális környezetet* (a latin *szocium* szó *társadalmat* jelent).



1. Elemezd a 4. *a*, *b*, *c* ábrát! Nevezd meg a képeken látható környezet jellegét! A válaszaidat magyarázd meg!
2. Mondj példákat természeti és technogén környezetekre lakóhelyed környékén!



4. ábra

A szociális környezet elemei

Próbáld meg elképzelni, hogy – mint egy fantasztikus filmben – te vagy a Földön élő utolsó ember, vagyis rajtad kívül senki nem él a bolygón! A kényszerű egyedüllét vagy magány az ember egyik legnehezebb megpróbáltatásai közé tartozik. Szerencsére mindannyian emberek között élünk, és a szociális környezet sok jó forrása.



Alkossatok csoportokat és az 5. ábra segítségével mondjátok el:

1. *csoport*: mit jelent számotokra a család;
2. *csoport*: mire tanít benneteket az iskola;
3. *csoport*: miért van szükségetek barátokra;
4. *csoport*: miről gondoskodik az állam, és miről a helyi közösség;
5. *csoport*: miért hasznosak az emberek számára a tömegtájékoztatási eszközök, azaz a média: a rádió, televízió, sajtó és internet!



Államhatalmi szervek:

törvényeket hoznak és biztosítják a jogaid betartását.



Helyhatalmi szervek:

gondoskodnak a falud vagy városod működéséről.



Család:

családtagok, akik törődnek veled, az egészségeddel.



Iskola:

ahol téged tanítanak és veled együtt mások is tanulnak.



Barátok:

velük szívesen töltöd a szabadidőd.



Média:

általuk tudod meg, mi történik Ukrajnában és a világban.

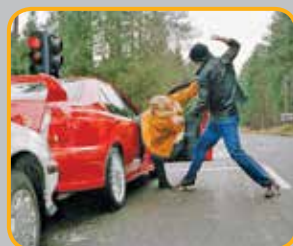
5. ábra. A szociális környezet elemei

Jóllehet a szociális környezet elősegíti az egészséged és jólléted fenntartását, azonban veszélyek, köztük *bűncselekmények* forrása is lehet (6. ábra).



Lopás.

Viszonylag gyakran előfordul kerékpárok, mobiltelefonok, pénz, személyes tárgyak, háziállatok lopása, bolti tolvajlás.



Garázdaság, vandalizmus.

Ezeket leggyakrabban részeket követik el.



Szélhámosság, csalás. Pénz kicsalása csalárd módon (utcai szerencsejáték, tenyérjósítás).



Lakásbetörés, irodák, bankok kifosztása.



Fosztogatás.

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



Emberrablás, élet elleni merénylet.

6. ábra. A szociális környezetben előforduló bűncselekmények veszélye



1. A 6. ábrán ismertetett veszélyek közül melyek fenyegetik leginkább a serdülőkorúakat?

2. Idézd fel a biztonságos viselkedés korábban tanult szabályait! Alkossatok 3 csoportot, és készítsetek emlékeztetőt:

1. *csoport*: hogyan kell viselkedned, amikor egyedül maradsz otthon;

2. *csoport*: hogyan kell viselkedned az utcán, amikor szülői vagy felnőtt felügyelet nélkül vagy;

3. *csoport*: hogyan, és kitől kérhető segítség szükség esetén!



Beszéld meg a szüleiddel, hogyan óvható meg a személyi tulajdon:

a) a lakás vagy lakóház (megerősített ajtókkal, zárral, kutyával...);

b) az autó (garázsban, lopásgátlóval...);

c) a kerékpár (nem hagyható felügyelet nélkül, speciális lakattal, elzárva történő tárolással...)!

Összegezés

Minden, ami körbevesz, az a külső környezet vagy környezet. Megkülönböztetünk természeti, technogén és szociális környezetet.

A környezet látja el az embert mindennel, amire szüksége van. Ugyanakkor a környezet sok veszély forrása.

A szociális környezeted (a családot, barátait, tanárait, a televízió és más tömegtájékoztatási eszközök) közvetlenül vagy közvetve befolyásolják az egészségedet, viselkedésedet, életmódodat.

A paragrafusból:

- ☐ elemzed a természeti környezet kedvező hatását az emberi egészségre és közérzetre;
- ☐ felidézed és kiegészíted a természeti környezet veszélyforrásairól szóló ismereteidet;
- ☐ megtudod, hogyan segíthetsz a szervezetednek a természeti környezet változásaihoz való alkalmazkodásban;
- ☐ megtanulod, hogyan választhatod meg az évszaknak megfelelő öltözetet, lábbelit.

Természeti környezet és egészség

Az emberi élet elképzelhetetlen a természeti környezeten kívül. A természeti környezet jelenti ugyanis a levegőt, amit belélegzünk, a vizet, amit megiszunk, a földet, ami táplál minket, amelyen a lakóházainkat építjük és minden egyebet, amire szükségünk van.

Valószínűleg tudod, hogy víz nélkül az ember néhány napig, élelem nélkül néhány hétig élhet. De meddig lehet élni levegő nélkül?



1. Másodpercmutatós óra segítségével próbáld ki, mennyi ideig tudod visszatartani a lélegzetedet! Meddig bírod: 30 másodpercig, 1 percig, vagy mint az edzett gyöngyhálszok, 2–3, sőt 4 percig? Mindenesetre levegő nélkül öt percet sem bírsz ki.

2. Az alsó tagozatos osztályokban megismerkedtetek a napfény, víz és levegő általi testedzés módszereivel. *Idézzétek fel ezeket!*

3. Nézzétek meg a 7. ábrát (22. old.), amelyen a természeti környezetben előforduló veszélyforrások láthatók. *Idézzétek fel, hogy korábban közülük melyekről tanultatok már!*



Talajok. Az emberek számára a földcsuszamlások és suvadások jelentenek veszélyt. A talajok gyenge termőképessége miatt sok – főként sivatagos – országban fordul elő éhínség.

Természeti csapások. Az emberek számára az ősidőktől fogva veszélyt jelentenek a természeti csapások: földrengések, szökőárok (cunamik), hurrikánok, erdőtüzek, vulkánkitörések.



Időjárás-változások. Az ember egészségét veszélyeztetik az időjárás viszontagságai. Főként az idős emberekre és a gyenge immunrendszerrel rendelkezőkre jelentenek veszélyt az időjárás változásai.



Földrajzi elhelyezkedés és domborzat. A hegyekben élőkre a lavinák, az óceánok partjain lakókra a szökőárok, a folyóvölgyek lakosságára az árvizek jelentenek veszélyt.



Állatvilág. Az ember életére és egészségére nézve veszélyt jelenthetnek a ragadozó vadállatok, kígyók, rovarok, fertőző mikroorganizmusok.

Növényvilág, gombák. Egyes növények és gombák mérgezők.

7. ábra. A környezetben előforduló veszélyforrások

Az utazó ábécéje

Tegyük fel, hogy a téli szünidő alatt lehetőséged lesz arra, hogy Ausztráliába látogass. Ez idő tájt ott nyári hőség van. A hideg télből a forró nyárba utazva egészen más természeti környezetbe kerülsz.

Más lesz a légköri nyomás, a levegő hőmérséklete és nedvességtartalma, az időzóna és a víz, valamint a táplálék kémiai összetétele. A szervezetednek alkalmazkodnia kell ezekhez a változásokhoz. Ezt a folyamatot *akklimatizációnak* nevezzük.

Akklimatizáció
– a szervezet alkalmazkodása a környezet változásaihoz.

Minél nagyobb az eltérés a természeti környezet között, annál tovább tart az alkalmazkodás. Sok probléma megoldódik a megfelelő öltözék és lábbeli megválasztásával, az életvitel helyes megszervezésével, a megfelelő táplálkozással, időbeosztással és terhelés csökkentésével az új helyen történő akklimatizáció során.

Tudj meg minél többet a helyi lakosság szokásairól, életviteléről. A helyi lakosok évszázadok, évezredek alatt alkalmazkodtak az ottani éghajlati viszonyokhoz.

Például a forró égövi országokban létezik a szieszta hagyománya: a nap legmelegebb szakában a lakosság nem hagyja el az otthonát, bezárnak az üzletek és hivatalok. Az ottaniak természetes szövetekből készült laza ruházatot és fejfedőt viselnek, amelyek megbízható módon védik a testet a napsugárzástól. Amikor elmennek otthonról egy palack vizet vagy gyümölcslevet visznek magukkal. A hagyományos ételeiket zömmel zöldségekből és gyümölcsökből készítik. Mindez a helyi éghajlati viszonyokhoz való alkalmazkodás jegyei.

Amikor külföldre utazol, előtte tájékozódj az ottani kulturális és vallási szokásokról, hagyományokról. A számunkra megszokott olyan ruhadarabok, mint a forrónadrág, rövidnadrág vagy strandpapucs negatív reakciót válthat ki a külföldi országban, például ott, ahol muzulmánok élnek. A szoknya és hosszú ujjú ruha vagy ing viselésével jelzed, hogy tiszteletben tartod a helyi lakosok vallási érzéseit és elkerülsz a részükről esetleg megnyilvánuló negatív reakciókat.



- 1*. Leéghetsz-e a napsugárzástól, amikor borús idő van?
- 2*. Ki kockáztatja jobban a napon való leégést: a szőke és világos bőrű vagy a barna hajú és sötétebb bőrű személy?

Ha a hegyekbe kirándulsz

Ha hegyekbe kirándulsz, akkor ne feledkezz meg a magassági akklimatizáció fontosságáról. A hegyekben a magasság növekedésével csökken a légnyomás, nehezebbé válik a légzés, megnő a napsugárzás intenzitása, különösen az ultraibolya sugaraké.

A felkészületlen embernél ezek a jelenségek hegyi betegséget idézhetnek elő. Ennek az első tünetei: gyengeség, szédülés, fejfájás, egyensúlyzavarok, fulladás, szapora szívverés. Az ember ilyenkor izgatottá vagy fordítva, közönyössé válhat, súlyosabb esetben váratlan eszméletvesztés is bekövetkezhet nála.

A hegyi viszonyokhoz való alkalmazkodás során helyesen kell táplálkozni, az átlagosnál több C-vitamint kell fogyasztani, megfelelő módon kell pihenni és váltogatni a fizikai megterhelést a nyugalmi időszakokkal.



8. ábra. Milyen sajátosságai vannak az öltözködésnek, a lakóépületeknek és a közlekedésnek a különböző éghajlati viszonyok közt?

Az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözködés

Képzeld el egy percre, hogy forró sivatagba kerültél, ahol a levegő hőmérséklete $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ árnyékban. A napon töltött néhány perc múlva nehézé válik a légzés, az egész test verejtékezik, a nyitott bőrfelület megég és fáj.

Most pedig repüljünk át az Antarktisz jégsivatagába, a Föld egyik leghidegebb pontjára. A hőmérő itt $-65\text{ }^{\circ}\text{C}$ -ot mutat. Légzéskor a hidegtől elfogódik a torok, elkezd fagyni az arc, orr, fül és láb. A kilélegzett levegő párája megfagy és az arc zúzmarás lesz.



1. Az osztályban húzzatok a padlón egy képzeletbeli évszakvonalat, amelynek az egyik végénél sorakozzanak fel azok, akik szeretik a meleget, a másiknál azok, akik nem kedvelik! A többiek foglalják el a közbűlő helyet, a vonal egyik vagy másik végének közelében! Ugyanígy határozzátok meg a viszonyokat a hideg évszakhoz! Aki akarja, elmondhatja, miért állt a vonal egyik vagy másik végére.

2. Alkossatok 4 csoportot (nyár, ősz, tél, tavasz)! Nevezzétek meg az ezekre az évszakokra jellemző kedvezőtlen időjárási viszonyokat (záporosó, ónos eső, köd, hóvihar...)!

3. Milyen veszélyt jelentenek ezek az ember életére és egészségére nézve (például a hideg és nedves időben terjed az influenza és a meghűléses megbetegedések)?

4. Milyen öltözködés és lábbeli segít a kedvezőtlen időjárási viszonyok egészségre gyakorolt káros hatásainak a csökkentésében?

Összegezés

A természeti környezet az ember létezésének elengedhetetlen közege, egészsége megőrzésének feltétele. Ugyanakkor a természeti környezet veszélyek forrása, köztük olyanoké, amelyeket az éghajlat és az időjárás okoz.

A más éghajlati övbe történő utazáskor a szervezetnek alkalmazkodnia kell az új környezeti viszonyokhoz. Ezért előre meg kell tudni mindent az ottani éghajlat, domborzat viszonyairól és a helyi lakosság hagyományairól, szokásairól.

A kedvezőtlen időjárási viszonyok túlnyomórészt évszakokhoz kötődnek. A forróság, hideg, szél, nedvesség hatása megfelelő öltözködés viselésével csökkenthető.

5. §. EGÉSZSÉG ÉS MŰSZAKI HALADÁS

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, hogyan változott az ember technogén környezete az évszázadok során;
- ☐ nyomon követed a műszaki haladás pozitív és negatív következményeit;
- ☐ megismered a környezet egyes ökológiai problémáit.

Idézd fel a természet egy olyan részletét, amelyben megfordultál vagy amelyet a televízióban láttál, vagy amelyről olvastál. Próbáld megállapítani, mi az, ami különlegessé teszi. Írd le, hogy néz ki, milyen hangok hallhatók, milyen illatok érezhetők benne. Mondd el, milyen érzéseid vannak, amikor ott jársz vagy amikor elképzeled.



1. Alkossatok 5–6 fős csoportokat és röviden mondjátok el egymásnak, mit képzeltek el!

2. Gondolkodjatok el azon, mi ronthatja el a természet eme csodálatos részeinek a szépségét és nyugalját (természeti csapás, háztartási hulladékok, erdőirtás...)!

3. Osszátok fel ezeket a tényezőket olyanokra, amelyeket az ember ellenőrizni tud és olyanokra, amelyek tőle függetlenek!



9. ábra

Műszaki haladás és emberi egészség

A többi élőlénytől eltérően az embert nem teljesen elégíti ki az, amit a természet képes nyújtani. Ezért minden időben arra törekedett, hogy kényelmesebbé, komfortosabbá tegye az életét a maga technogén környezetének létrehozásával. Azonban az emberiség minden vívmányának van negatív oldala. Ez könnyen bizonyítható.



1. Alkossatok csoportokat, és nevezzétek meg a műszaki haladás előnyeit:

1. *csoport*: közlekedés;
2. *csoport*: lakóhely;
3. *csoport*: kommunikációs eszközök;
4. *csoport*: háztartási eszközök!

2. A csoportokban határozzátok meg, milyen veszélyek kapcsolódnak ezekhez a vívmányokhoz (28. old., 10. ábra)!

3. Nevezzétek meg a műszaki haladásnak azokat a vívmányait, amelyek segítenek az emberi élet és egészség mentésében!

4. Idézzétek fel, milyen előnyei és hátrányai vannak a számítógépnek és internetnek!

5. Mondjátok el, milyen pozitívumai és negatívumai vannak a háztartási műszaki eszközöknek (például a hűtőszekrénynek) az ember és a környezet szempontjából!

A technológiai fejlődés

Az ókorban a technológiák nagyon lassan fejlődtek. Például a kerék feltalálása után az ember évszázadokon át szekereket használt.

A XX. században a műszaki fejlődés ugrásszerű jelleget öltött. Egy évszázad sem telt el az első autó elkészítése után, s az ember képessé vált arra, hogy kilépjen a világűrbe és elutazzon a Holdra.



1*. Vizsgáljátok meg a technológiák fejlődését a XX. és XXI. században! Ehhez:

a) kérdezzétek ki a nagyszületeket vagy idősebb ismerőseiteket arról, milyen technikai eszközöket (gépkocsikat, háztartási eszközöket, kommunikációs készülékeket) használtak az ő gyerekkorukban;

b) hasonlítsátok össze a mai technológiákat azokkal, amelyekről a megkérdezettek meséltek nektek, majd írjatok róla beszámolót, vagy készítsétek rajzot!



Veszélyforrások az utakon, közlekedési eszközökön.
 A járművek számának feltartóztathatatlan növekedésével együtt nő a közlekedési balesetek száma is az utakon.

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



Áramütés. Az elektromos készülékek használati szabályainak megsértése áramütést okozhat.

Kémiai égési sérülés, mérgezés. Az emberi életre nézve veszélyt jelentenek a gyógyszerek és háztartásvegyipari termékek, ha ezeket nem előírászerűen szedik és nem szakszerűen használják.



Ipari balesetek. Az ipari létesítmények dolgozóit és a környéken élőket veszélyeztetik, továbbá környezetszennyezést okozhatnak.

10. ábra. A műszaki haladás veszélyforrásai

A környezet ökológiai problémái

Gyakran halljuk a következő szavakat, kifejezéseket: *ökológia*, *ökológiai helyzet*, *ökológiai probléma*. Milyen asszociációkat keltenek bennetek ezek?

Az *ökológia* kezdetben a biológia egyik szakága volt, amely az élőlények és a természeti környezet közötti kapcsolatokat kutatta. Manapság ezzel a szakkifejezéssel az ember és a környezet kölcsönhatását, valamint az ésszerű természet-felhasználás alapelveit vizsgáló tudományt jelölik.

Az ember környezetre kifejtett hatása egyre érzékelhetőbb. Olyannyira, hogy más globális természeti erővel is összevethető. Az emberiség például évente 5 km³-nyi kőzetet termel ki a föld méhéből. Ez a harmada annak a mennyiségnek, amit a folyók mosnak be a szárazföldről az óceánokba.

Tudod-e, hogy...?

Amerika egyik legszebb városa, Los Angeles egy három oldalról hegyekkel övezett völgykatlanban terül el. Ezért itt rendszerint meleg, napos és szélcsendes időjárás uralkodik. Az útjain közlekedő gépkocsik tízezrei naponta több mint ezer tonna mérgező anyagot juttatnak a légkörébe.

A városban gyakori a szmog, amely csípi a szemet. Az ilyen köd sárgásszürke színű, ezért Los Angeles-i szmognak nevezték el.

1954 nyarán, amikor a mérgező köd több mint három hétig ülte meg a várost, több mint 300-an meghaltak és ezrek betegedtek meg tőle.

A tudósok úgy vélik, a szén, benzin és földgáz mérték nélküli elégetése nyomán az utóbbi száz év során annyi égéstermék jutott a légkörbe, hogy az bolygónk felmelegedését idézte elő az üvegházhatás következtében. Ennek hatására a sztyeppék sivatagokká változnak, megolvadnak a sarkok jégsapkái, és emiatt emelkedik a világóceán vízszintje, elárasztva az alacsonyabban fekvő part menti területeket.



Nézzétek meg az amerikai 20th Century Fox mozivállalat által 2004-ben készített *Holnapután* című filmet Roland Emmerich rendezésében! A film az üvegházhatás következtében bekövetkező katasztrófa egyik lehetséges forgatókönyvét dolgozza fel.



Beszéld meg a szüleiddel, hogyan takarékoskodhat minden egyes ember és család a természeti erőforrásokkal! Írj emlékeztetőt, és illusztráld rajzokkal!



Olvassátok el a 11. ábrán látható ismertetést! Beszéljétek meg, mit tehettek a természet védelme érdekében a településeken!

Hogyan takarítják a szemetet az üdülési idény után?

A krími Szevasztopol körzetében található üdülőövezetet speciális technika segítségével tisztítják a szeméttől.

Azokon a részlegeken, amelyeket a köztisztasági dolgozók nehezen tudnak megközelíteni, önkénteseket, iskolásokat, egyetemistákat és turistákat vonnak be a szemet összegyűjtésébe.

Turisták csoportja tisztította meg az eldobált hulladékoktól a tengerpartot az Aja-fok közelében. Az Omega-öblöt a szevasztopoli 32. sz. gimnázium tanulói mentesítették a szeméttől.

A balaklavai iskolások a közeli öböl partvonalát tartják rendben.

Az összegyűjtött szemetet feldolgozó üzembe szállítják vagy elföldelik. A vas- és színesfémhulladékot, papírt, szöveteket feldolgozzák.

A város több kerületében speciális konténereket állítottak fel, amelyekben szelektáltan gyűjtik a szemetet, külön rakva a műanyagpalackokat és külön a papírt. A műanyagok értékes nyersanyagot képeznek, amelyből háztartási eszközöket és elektromos szigetelőanyagokat állítanak elő.

H. Sz. Berezsnyak

11. ábra

Összegezés

A műszaki haladás kényelmesebbé teszi az emberek életét, növeli az élettartamot és javítja az életminőséget.

Megszabadítja az embert a nehéz és monoton fizikai munkától, lehetővé teszi a szellemi és lelki fejlődést, a magas életszínvonal fenntartását.

Azonban a műszaki haladás, a technikai fejlődés új veszélyforrásokat teremt, amelyek mind az egyes emberre, mind az egész emberiségre nézve fenyegetést jelentenek. A Föld légkörére gyakorolt káros emberi hatásnak beláthatatlan következményei lehetnek.

2. RÉSZ

AZ EGÉSZSÉG TESTI TÉNYEZŐJE



6. §. ÉLELMISZEREK ÉS EGÉSZSÉG

A paragrafusból:

- ☐ felidézed, miért van szüksége az embernek táplálkozásra;
- ☐ megtudod, melyek a legfontosabb tápanyagok;
- ☐ megismered az egészség szempontjából hasznos élelmiszereket;
- ☐ megtudod, melyek a kamaszkorúak táplálkozásának sajátosságai.

Táplálkozás és egészség

Azok a szükségletek, amelyeket az embernek minden körülmények között ki kell elégítenie, az evés és az ivás, azaz mindenkinek táplálékra és vízre van szüksége. Amit megesszünk, annak hatása van a fizikai, vagyis testi, érzelmi, szellemi, sőt szociális jóllétünkre.



1. Nevezzétek meg azokat az okokat, amelyekből kifolyólag az embernek táplálékra van szüksége (éhségcsillapítás, normális fejlődés, kielégülés érzése, energiával való feltöltődés, társasági együttlét, szórakozás, melegedés, gyógyulás...)!

2. Alkossatok 3 csoportot! Nevezzétek meg a testi érzéseiteket, érzelmeiteket, tanulási és más munkavégzési képességeiteket, amikor:

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

A helyes táplálkozástól függ mind az egyes emberek, mind az egyes népek egészségi állapota. Még ma is vannak olyan afrikai országok, amelyekben éhínség következtében halnak meg emberek.

És fordítva, a gazdaságilag fejlett országok lakosai közül egyre többen szenvednek úgynevezett civilizációs betegségekben a túlzásba vitt és helytelen táplálkozás következtében.

Víz és tápanyagok

Az emberi szervezet 75%-nyi vizet tartalmaz, amelyet folyamatosan ürít a külvilágba. A vízszükséglet kielégítése véget naponta 6–8 pohár vizet kell meginni. Az élethez, mozgáshoz, növekedéshez és fejlődéshez az embernek tápanyagokra – szénhidrátokra, fehérjékre, zsírokra, vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége.

- A *szénhidrátok* látják el a szervezetet energiával.
- A *fehérjék (proteinek)* a sejtek építőanyagai.
- A *zsírok* képezik a szervezet energiatartalékát, amely szükség esetén energiaforrásként szolgál.
- A *vitaminok* és *ásványi anyagok* fontosak a szervezet normális működése szempontjából.



1. Alkossatok 5 csoportot (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok)!
2. A 2. és 3. táblázat (34–35. old.) alapján készítsetek plakátot ezekről a tápanyagokról, és mutassátok be az osztálynak!

Az élelmiszerek tápértéke és kalóriatartalma

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

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

Ha az ember nem vesz magához elegendő kalóriatartalmú élelmiszert, csökkeni kezd a testsúlya. Ha valaki túl sok magas kalóriatartalmú ételt fogyaszt, akkor hízik. Ezért fontos, hogy csak annyi kalóriát fogyasszunk, amennyit elhasználunk.

Kalóriatartalom

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

Jelentőség a szervezet számára

Beviteli forrás

egészséges

kiegészítő

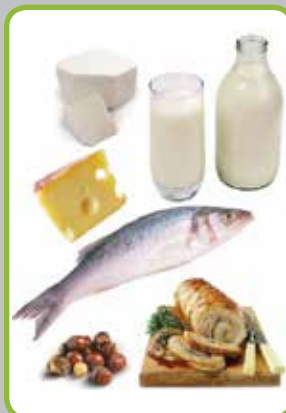
Szénhidrátok

1. A szénhidrátok hosszú ideig teltségérzetet biztosítanak (kenyér, burgonya).
2. Egyes szénhidrátok gyorsan csillapítják az éhséget és szüntetik meg a fáradtságot (gyümölcsök, méz, cukor).
3. Elősegítik az emésztési folyamatok normalizálását.



Fehérjék

1. A fehérjék a szervezet fő építőanyagai.
2. A vér fehérjéi szállítják a tápanyagokat.
3. Egyes fehérjék (enzimek és hormonok) szabályozzák az anyagcserét és a szervezet más folyamatait.



Zsírok

1. A zsírok a leggazdagabb energiaforrást jelentik a szervezet számára.
2. Védik a belső szerveket a kihűléstől.
3. Nélkülözhetetlenek egyes vitaminok szervezet általi felvételéhez.
4. Javítják az élelmiszerek ízminőségét
5. Tartalékot képeznek a szervezetben, amely éhezéskor felhasználható.



Elnevezés		Jelentőség a szervezet számára	Beviteli forrás
VITAMINOK	A	Elengedhetetlen a bőr, haj, nyálkahártyák egészsége szempontjából, normalizálja a látást (főként az alkonyatit).	Tejfel, tehénvaj, máj, tojás, zsíros hal, sárgarépa, paradicsom, meggy, földieper, narancs
	D	Elengedhetetlen a növekedés és csontozat egészsége szempontjából.	Zsíros hal, tojás, sajt; a szervezetben is képződik napfény hatására
	E	Semlegesíti a környezet egészségkárosító tényezőit.	Dió, magok, búzacsíra, étolaj
	C	Elősegíti a növekedést, erősíti az immunrendszert.	Fekete ribizli, paprika, narancs, citrom, csipkebogyó, káposzta
	B-vitamin csoport	Elősegítik az energiatermelést minden kalóriát tartalmazó élelmiszerből.	Teljes kiőrlésű darák, tej, hal, dió, hús, hüvelyesek, tengeri termékek
ÁSVÁNYI ANYAGOK	Kalcium	Elengedhetetlen a csontozat és fogak fejlődéséhez.	Tej, kemény és lágy sajtok, szójatermékek, halkonzervek
	Kálium és nátrium	A kálium elősegíti a víz ürítését a szervezetből, a nátrium visszatartja a vizet.	Sárgabarack, aszalt sárgabarack, padlizsán, burgonya, karalábé, hüvelyesek, paradicsom, banán, péktermékek, fokhagyma, savanyított zöldségek, konyhasó, konzervek, füstölt húsok
	Vas	Fontos szerepet játszik a vérképzésben.	Máj és vese, korpakenyér, bab, szója, aszalt sárgabarack, sárgabarack, sült alma, vörös hús
	Jód	Elősegíti a szellemi fejlődést, szabályozza a pajzsmirigyműködést.	Jódosított konyhasó, tengeri termékek

A kamaszkorúak táplálkozásának sajátosságai

Kamaszkorban nagy lehet az étvágy. A szülők tréfásan azt mondogatják: „Ez a gyerek a tetőt is leeszi a házunkról.” Ezen nincs mit csodálkozni, hiszen a kamaszok évente 8–10 cm-t nőnek, ezért a szervezetük sok tápanyagot igényel. Fontos, hogy ebben a korban a szervezet megfelelő mennyiségű, kalóriatartalmú, de ami a legfontosabb – megfelelő tápértékű ételhez jusson, mert ettől függ a közérzet és a külső megjelenés.

Például a hamburger, csipszek, kólák vagy cukrozott üdítők túlzott fogyasztása elhízást okozhat, pattanásos bőrt, hajkorpásodást idézhet elő. Ne gondold azt, hogy ezek apróságok. Egyes országokban az ilyen ételek és italok tömeges fogyasztása és a kamaszkorúak elhízása a felnövekvő nemzedékek egészségét veszélyeztető nemzeti problémává vált. Ezért New Yorkban (USA) 2003-tól az ilyen ételeket kitiltották az iskolai étkezdékből. Mostanra ezt a tilalmat az ukrán iskolákban is bevezették.

A táplálkozás jellegének az életmódtól kell függnie. Aki ugyanis a szabadidejében olvas, rajzol vagy zenél, kevesebb energiát használ el, így kevesebbet kell ennie, mint annak, aki az aktív pihenést – sportolást, táncot vagy mozgásos játékokat – kedveli. Amikor sportolsz, akkor több vizet kell innod, mint máskor.

Összegezés

A táplálkozástól függ az ember testi, pszichológiai és szociális jólléte.

A növekedés és fejlődés, sikeres tanulás, jó közérzet érdekében olyan élelmiszereket kell fogyasztanod, amelyek ellátják a szervezetet szénhidrátokkal, fehérjékkel, zsírokkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal.

Sportolás és más fizikai terhelés esetén a szervezet nagyobb kalóriatartalmú táplálék és több víz fogyasztását igényli.

7. §. ÉLELEMSZÜKSÉGLET

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, mi alakítja a táplálkozási szokásokat;
- ☐ megismered az ésszerű táplálkozás alapelveit;
- ☐ megtanulod, miként határozhatod meg élelemszükségleted kalóriatartalmát;
- ☐ gyakorlod, hogyan kell az ételleket megválasztanod, amikor nem otthon ebédelez.

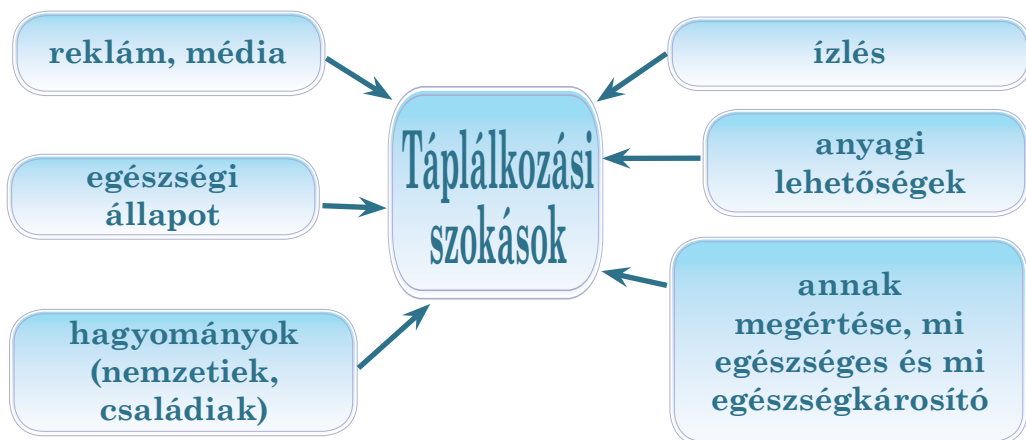
Táplálkozási szokások

Az embereknek eltérő táplálkozási szokásaik és ízlésük van. Van, aki a házi készítésű ételleket szereti, mások a vendéglői fogásokat részesítik előnyben. Van, aki ügyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon, mások mindent megessznek, amit feltűnően reklámoznak vagy szépen van csomagolva.



1. Nevezetek meg egymás után egy olyan ételt, amit szerettek, és olyat, amelyet nem kedveltek! Mit gondoltok, minden étel egészséges-e, amelyet kedveltek?

2. Valamely étel iránti vonzalom alakul ki. A 12. ábra segítségével nevezd meg azokat a tényezőket, amelyek a táplálkozási szokásaid kialakulását befolyásolták!



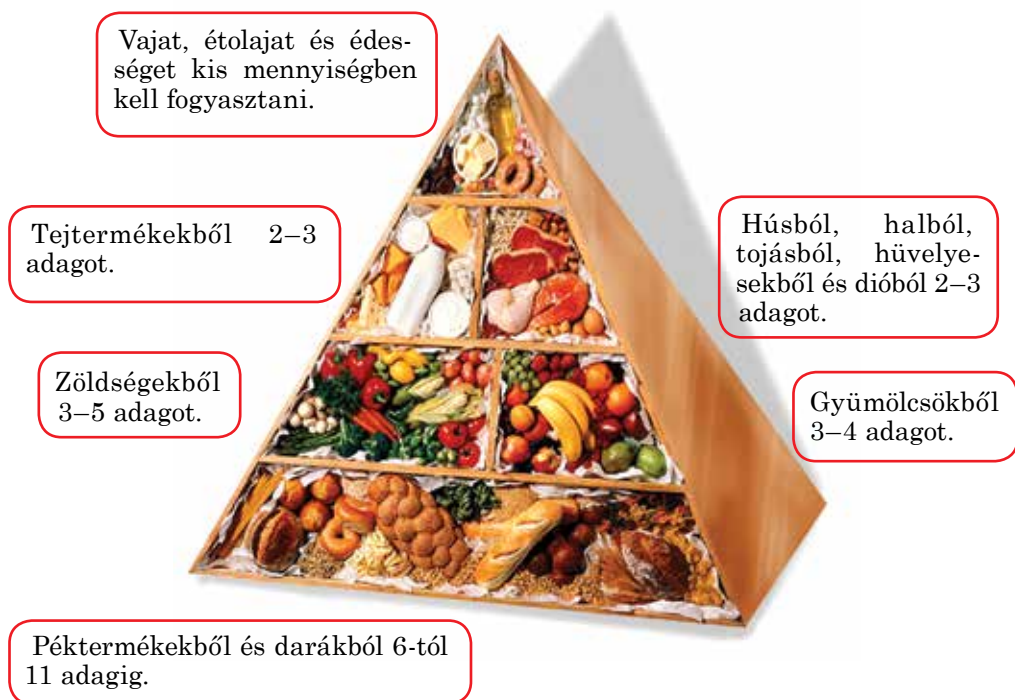
12. ábra. A táplálkozási szokások kialakulását befolyásoló tényezők

Ésszerű táplálkozás

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

- *Mértékletesség* – a kalóriaérték nem haladhatja meg a szervezet energiafelhasználási szintjét.
- *Változatosság* – az étrendnek tartalmaznia kell az élelmiszerek minden alapvető csoportját (kenyér és darák; zöldségek és gyümölcsök; hús- és tejtermékek, édességek).
- *Kiegyensúlyozottság* – az élelmiszerek fő csoportjainak egymáshoz viszonyított helyes aránya.

Hogy miből és mennyit kell naponta fogyasztanod, kiszámíthatod az úgynevezett táplálkozási piramis segítségével (13. ábra). Ez azt mutatja, hogy a különböző élelmiszerekből hány adagnak kell lennie a kamaszkorú napi étrendjében. A piramis legszélesebb részén található élelmiszerekből kell legtöbbet fogyasztani, a legszűkebb helyén jelzettekből pedig kevesebbet. Az élelmiszerek adagjai a 4. táblázatban vannak feltüntetve.



13. ábra. Az élelmiszerek fogyasztásának napi adagjai, a táplálkozási piramisnak megfelelően

Élelmiszeradagok

Adagok példái

Péktermékek és darák:

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

**Zöldségek:**

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

**Gyümölcsök:**

- 1 alma, körte, narancs vagy közepes nagyságú banán
- 0,5 pohár gyümölcspüré vagy gyümölcsdesszert
- 0,5 pohár gyümölcslé

**Téjtermékek:**

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

**Hús, hal, tojás, hüvelyesek és dió:**

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



Hogyan kell helyesen ebédelni házon kívül?

Ha hetente legfeljebb egyszer fordul elő, hogy nem otthon ebédelsz, akkor ez nem káros az egészségedre, ha friss ételeket fogyasztasz. Amennyiben ez rendszeresen történik, úgy meg kell tanulnod az ételek helyes megválogatását.



A blokkvázlat segítségével állíts össze tanácsokat azok számára, akik nem otthon ebédelnek!

Lehetőséged van arra, hogy az iskolai étkezdében ebédelj?

igen

Az ebéd teljes értékű lesz az iskolai étkezdében, ha friss zöldséget, gyümölcsöt, néhány szelet fekete vagy barna kenyeret, egy-két főtt vagy párolt zöldségekből, húsból, halból, makarónifélékből készült meleg fogást választasz. Desszertként igyál egy pohár gyümölcslevet vagy kiszelt.

nem

Általában az otthonról magaddal vitt szendvicseket vagy fánkokat eszel ebédre?

igen

Részesítsd előnyben a sajtos szendvicseket, kiegészítve azokat friss zöldségekkel, gyümölcsökkel, gyümölcslevel, tejjel vagy kefirrel. A vacsoránál egyensúlyozd ki az étkezésed a táplálkozási piramisnak megfelelően.

nem

Gyorséttermekben ebédelsz?

igen

Kalóriatartalom:

hamburger – 400–600 kcal

hasábburgonya (nagy adag) – 450 kcal

tejkoktél (kis adag) – 360 kcal

Az esetek többségében az ilyen éttermekben kicsi az egészséges ételek választéka. A hamburgerek, csízburgerek, fánkok, koktélok sok zsírt, sót vagy cukrot tartalmaznak (14. ábra).

Ha nincs más lehetőséged, akkor vacsorakor egyensúlyozd ki a napi élelem-szükségletedet zöldségekkel, gyümölcsökkel, tejtermékekkel.



14. ábra.

Az élelemszükséglet kalóriatartalmának kiszámítása

A te korodban csak a légzési és egyéb funkciók fenntartására a lányoknak legalább napi 1310 kcal-ra, a fiúknak 1440 kcal-ra van szükségük. A mérsékelt mozgási tevékenység az energiaszükségletet 1000 kcal-val, az intenzív sportolás ezt az értéket 1,5–2-szeresen növeli.

A serdülőkorú kosárlabdázó energiafelhasználása egy szokványos napon körülbelül 2500 kcal, míg az edzések napján 4000 kcal. Az elhasznált energiát ételmiszerfogyasztással lehet gyorsan pótolni.



1. A táplálkozási piramis és a 4. táblázat (38–39. old.) segítségével állítsd össze az élelemszükségleted olyan napokra, amikor nem sportolsz.

2. Az 5. táblázat segítségével egészítsd ki a korábban kiszámolt élelemszükségleted megfelelő kalóriatartalmú ételekkel azokra a napokra, amikor sportolsz vagy fizikai munkát végezel.

5. táblázat

Mozgási tevékenység	Megfelelő kalóriatartalmú ételmiszeradagok
○ Gyaloglás, 60 perc ○ Futás, 20 perc ○ Aerobic, 40 perc	250 kcal ○ 1 adag borscs ○ sült burgonya, 70 g ○ csokoládétorta-szelet ○ vajás zsömlé
○ Gyaloglás, 25 perc ○ Futás, 8 perc ○ Aerobic, 15 perc	100 kcal ○ 1 palacsinta ○ zefír (pehelycukorka), 2 db ○ pereg (keksz), 30 g

Összegezés

A táplálkozási szokásainak többségét az ember rendszerint gyerekkorában veszi fel. Ezért fontos a helyes táplálkozás megtanulása.

Az ésszerű táplálkozás alapelvei: mértékletesség, változatosság, kiegyensúlyozottság.

A táplálkozási piramis segít a napi étrend összeállításában.

Élelemszükségleted kalóriatartalmának meg kell felelnie a szervezeted energiafelhasználásának.

8. §. A HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS ÁLTAL OKOZOTT PROBLÉMÁK

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, mi a cukorbetegség;
- ☐ megismered a jóddhiány okozta problémákat;
- ☐ megtanulod, hogyan kell megválasztani az élelmiszereket, és mit kell tenni ételmérgezés esetén.



1. Mondjatok példákat a helytelen táplálkozásra (túl sok táplálék, hamburgerek, sütemények, romlott ételek fogyasztása...!)

2. Gondolkozzatok el azon, milyen problémákat okozhat a helytelen táplálkozás (elhízást, ételmérgezést...!)

A cukorbetegség problémája

A cukorbetegség vagy diabétesz annak a három betegségnek (a másik kettő: érelmeszesedés, rák) az egyike, amelyik a leggyakrabban idéz elő rokkantságot vagy okoz halált. A *diabétesz* ógörög szó, aminek a jelentése *átfolyás*, ezért az elnevezés *cukorfolyásként* fordítható magyarra.

Az egészséges emberben a hasnyálmirigy inzulin nevű hormont termel, amely a vérben oldott cukrot a sejtek belsejébe szállítja. Diabétesz megléte esetén a glükóz nem tud bejutni a sejtek belsejébe, így a vérben marad, s kiválasztódik a szervezetből.

A cukorbetegségnek két típusa létezik. Az I. típusú cukorbetegséget az inzulinhiány okozza: a hasnyálmirigy kevés inzulint termel, vagy egyáltalán nem termeli ezt a hormont. A II. típusú cukorbetegség esetén a hasnyálmirigy elegendő, sőt néha a normálisnál több inzulint termel. Azonban a szervezet sejtjei elvesztik az inzulin-érzékenységet, s az inzulin megszűnik az inzulin *közvetítőjének* lenni.

A II. típusú cukorbetegség elterjedtebb, főként a fejlett országokban. Ennek a betegségnek az oka a kiegyensúlyozatlan táplálkozás, a mozgásszegény életmód és az elhízás. A cukorbetegség megelőzése érdekében figyelni kell a testsúlyra, helyesen kell táplálkozni, mozgásban aktív és egészséges életmódot kell folytatni.

A jódhiány által okozott probléma

A jód mikroelem, amely nélkülözhetetlen az ember normális testi és pszichikai fejlődéséhez, munkaképességének fenntartásához. A jódhiány sok zavart okoz a szervezetben: golyvát (pajzsmirigybetegséget), anyagcserezavart, halláskárosodást, a testi és értelmi fejlődés visszamaradását.

Kevésbé súlyos esetekben a jódhiány apátiát, a szellemi aktivitás csökkenését, memóriaromlást, a koncentrálóképeség gyengülését idézi elő. Érthető tehát, hogy a jódhiány állami szintű problémát jelent, amelynek a megoldása hozzájárul a nemzet intellektusának megőrzéséhez.

Ukrajnában természetes jódhiány figyelhető meg. Ennek orvoslása érdekében több tengeri terméket – halat, tengeri káposztát, garnélarákot, ehető kékagylót, tintahalat – kell fogyasztani.

A legjobb jód pótló módszer azonban a jódzott só fogyasztása. A szokásosan fogyasztott só mennyiség növelésére azonban nincs szükség. Csak néhány egyszerű szabályt kell betartani.

A jódzott só *vásárlása*. A jódzott sónak korlátozott a felhasználási ideje, ami nem haladja meg a 6 hónapot. Ezért érdemes kisebb csomagolásban vásárolni, hogy a határidő lejártáig elfogyjon. Ellenőrizni kell a jódzott só csomagolásának épségét és száraz voltát.

A jódzott só *tárolása*. A jódzott sót jól lezárva, száraz, sötét helyen kell tárolni. A tárolási szabályok megsértése a jódvegyületek elpárolgását idézi elő.

A jódzott só *fogyasztása*. Magas hőmérsékleten a jód gyorsan párolog. Ezért a jódzott sót közvetlenül tálalás előtt kell az ételbe bevinni.

Jódtartalmú élelmiszerek

- tengeri hal
- tengeri káposzta
- garnélarák
- tintahal
- ehető kékagyló
- más tengeri termékek

A jódzott só a legjobb választás.

Milyen veszélyekkel jár az ételmérgezés

Az élelmiszerek minőségét minden államban speciális szervek ellenőrzik. Az üzletekben, piacokon és más kereskedelmi egységekben árusított valamennyi élelmiszernek van minőségi tanúsítványa. A rögtönzött árusítóhelyeken, utcán nem szabad semmilyen terméket vásárolni, mert ez nagyon kockázatos dolog.

Milyen körülmények között okoznak az élelmiszerek ételmérgezést?

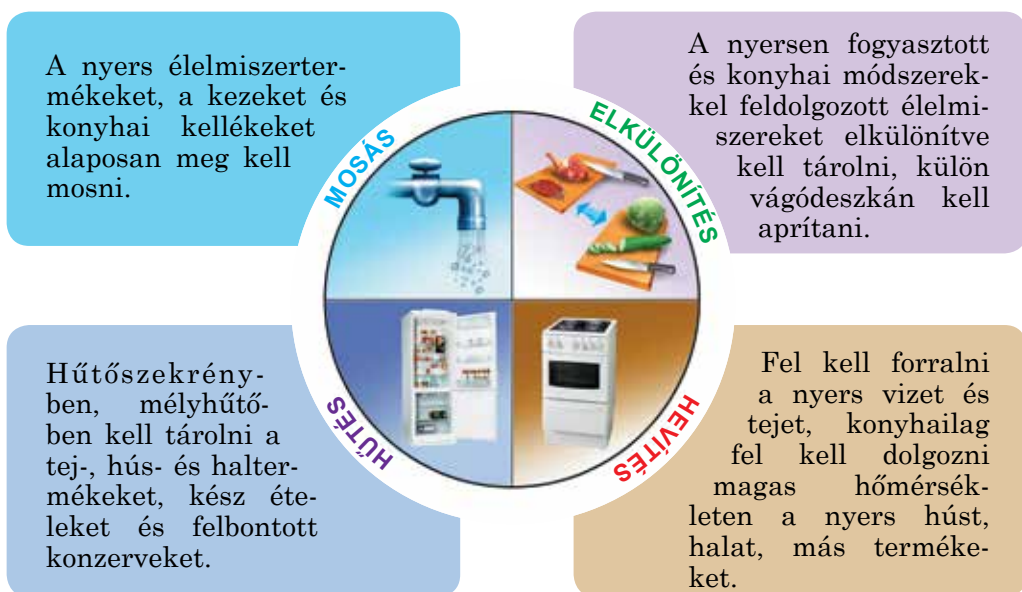
Leggyakrabban ilyen esetek akkor fordulnak elő, amikor:

- lejárt szavatosságú élelmiszerterméket fogyasztanak;
- helytelenül tárolt vagy feldolgozott élelmiszerterméket fogyasztanak;
- rögtönzött árusítóhelyen, utcán vásárolt élelmiszerterméket fogyasztanak;
- hibás csomagolású, penészes vagy rothadt élelmiszerterméket fogyasztanak;
- mérges gombát vagy bogyót fogyasztanak;
- felpuffadt konzervdobozban tárolt vagy zavaros állagú élelmiszerterméket fogyasztanak;
- alkoholos italokat fogyasztanak.

A legsúlyosabb ételmérgezéseket a mérges gombák fogyasztása okozza. Halálos veszélyt jelentenek a régi gombák és a tulajdonságait megváltoztatott, mérgezővé vált gombák. Az utóbbiakból a környezet szennyeződésének fokozódása következtében egyre több fordul elő az ukrán erdőkben. Még a legjobb gombák sem nélkülözhetetlen élelmiszerek. Ezért az orvosok rendszeresen figyelmeztetnek arra, hogy a gomba nem gyereknek való étel.

Az élelmiszerek feldolgozásának és tárolásának szabályai

A nagyon jó minőségű élelmiszertermékektől is meg lehet betegedni, ha azokat nem szakszerűen dolgozták fel vagy tárolták. A megbetegedéseket kórokozó mikroorganizmusok okozzák. Jegyezz meg négy cselekvési módszert, amelyek segítenek az élelmiszerek mikrobákkal való szennyeződésének elkerülésében: mosás, elkülönítés, hűtés és hevítés (15. ábra).



15. ábra

Mi tudható meg az élelmiszertermékekről a csomagolásuk alapján?

A hatodikos Misi az iskolai vécé ablakpárkányán egy tetszetős külsejű csomagot talált és magával vitte. A fiú a szünetben megkínálta az osztálytársait a csomagban található golyókkal, és maga is vett azokból. A gyerekek közül többen megették a golyókat, még mielőtt megértették volna, hogy nem édességről van szó. A Krit (Vakond) márkanévű golyók rendeltetése lefolyótisztítás volt. Azoknak a légcsőve és gyomra kémiai égési sérülést szenvedett, akik fogyasztottak a háztartásvegyipari szerből.

Valószínűleg te is többször láttál csokoládé, keksz, fagyalt feliratú csomagolást. Mit kell tenni, mielőtt megvásárolnánk az ilyen terméket, esetleg meg kell kóstolni? Figyelmesen el kell olvasni a csomagoláson lévő szöveget, és meg kell találni rajta az összes fontos információt (16. ábra).

Ha a csomagolásról hiányzik bármilyen tájékoztató jellegű adat, akkor joggal feltételezhető, hogy hamisítványról vagy rossz minőségű termékről van szó. A fogyasztása veszélyes, mivel ételmérgezést okozhat.



A termék neve

A gyártó neve és címe

A termék összetétele. Figyeld meg az összetevők listáját! Előfordulhat, hogy a termék mesterséges színezékeket vagy ízfokozókat tartalmaz. Az ilyen élelmiszert nem ajánlatos naponta fogyasztani.

Tápérték és energetikai érték

Tárolási feltételek: a levegő hőmérséklete, nedvessége.

Eltarthatóság. A csomagoláson feltüntetik az értékesítés végső idejét vagy az előállítás és a tárolhatóság dátumát.

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

Vonalkód. Vonások és számok sorozata, amely lehetővé teszi az első három számmal kódolt gyártó ország egyértelmű megállapítását. Ukrajna kódja: 482.

16. ábra. Az élelmiszertermékek csomagolásán kötelezően feltüntetett információk

Mit kell tenni ételmérgezés esetén?

Rosszullét, hányinger, hasfájás, hasmenés, hirtelen beálló gyengeség, szédülés és láz azok az ételmérgezésre utaló tünetek, amelyek a romlott étel elfogyasztása után 1–4 órával jelentkeznek.



Keresztteszt segítségével tanuld meg a helyes elsősegélynyújtást ételmérgezés esetén!

1. Ha étkezés után valaki rosszul lesz, hívod a mentőt (4) vagy abban bízol, hogy a rosszullét magától elmúlik (5)?
2. A mentő megérkezéséig gyomormosást alkalmazol a betegnél (6) vagy várod az orvos megérkezését (7)?
3. Mindenkit értesítesz az ételmérgezésről, aki evett ugyanabból a romlott ételből (8) vagy úgy gondolod, hogy ezt nem kell tenned (9)?
4. Helyes. Az ételmérgezéseknek vannak olyan változatai, amelyek életveszélyesek. Ezek nehezen gyógyíthatók. Az ilyen betegeken csak kórházban segíthetnek (2).
5. Az ételmérgezés, de különösen a gombamérgezés halálosan veszélyes lehet. Ezért nem szabad a cselekvéssel várni (1).
6. A beteggel meg kell itatni 5–6 pohár forralt vizet vagy halvány rózsaszín hipermangán-oldatot kell neki adni és hányást kell nála előidézni. A kissé sózott víz és a cukor nélküli tea itatása a beteggel a gyomormosás után megakadályozza szervezetének a kiszáradását (3).
7. Ha nem teszünk semmit, a mérge felszívódik a vérbe és a beteg állapota romlani fog (2).
8. Az ételmérgezés tünetei egyes embereknél késve jelentkeznek. Ezért mindenki esetében, aki fogyasztott a romlott ételből, végre kell hajtani a megelőző intézkedéseket (10).
9. A szervezet és a romlott étel sajátosságaitól függően a mérge lassan szívódhat fel a vérbe, így a tünetek is később jelentkeznek. Ezért mindenkinél alkalmazni kell a megelőző intézkedéseket, aki evett a romlott ételből (3).
10. Nagyszerű, a teszt végéhez értél! Ha letértél a helyes útvonalról, ismételd meg a kereszttesztet!



1. Miért kell mentőt vagy orvost hívni, ha felmerül az ételmérgezés gyanúja?
2. Miért kell ételmérgezés esetén mindenkit értesíteni, aki evett a romlott ételből?



Egésztítsd ki a mondatokat, és jegyezd meg az ésszerű táplálkozás szabályait:

- A táplálkozás alapját ... kell képezniük.
- Igyekezz naponta többször fogyasztani Egy részüket edd nyersen.
- Ne feledkezz meg a ... , amelyek a fehérjéket biztosítják a szervezet számára.
- Ne egyél sokat az olyan, túl sok sót, cukrot és zsírt tartalmazó termékekből, mint a



A szüleiddel közösen elemezd valamely élelmiszertermék csomagolásán található ismertetőt! Keresd meg a szövegben az összes, kötelezően feltüntetendő információt!

Összegezés

A cukorbetegség megelőzése érdekében helyesen kell táplálkozni, sokat kell mozogni és egészséges életmódot kell folytatni.

A jódhány elkerülése végett tanuld meg, hogyan kell helyesen jódózott sót vásárolni, tárolni és fogyasztani!

Gombák okozhatják a súlyosabb ételmérgezést.

Az ételmérgezés első tüneteinek megjelenésekor azonnal orvoshoz kell fordulni vagy mentőt kell hívni.

Ha felmerül annak a gyanúja, hogy az ételmérgezést gomba okozta, egy percet se késlekedj! Az orvosi segítség megérkezéséig ki kell mosni a beteg gyomrát, majd enyhén sós vizet vagy cukor nélküli teát kell itatni vele!

9. §. SZEMÉLYI HIGIÉNIA

A paragrafusból:

- ☐ felidézed, miért fontos a személyi higiénia az egészség szempontjából;
- ☐ megtudod, mikor kell kezet mosni;
- ☐ megtudod, milyen sajátosságai vannak a személyi higiénia-nak sportoláskor;
- ☐ megtanulod, hogyan kell ápolnod a fogaidat és a szájüreget.



Idézd fel azokat a helyzeteket, és írd le, mit éreztél, amikor:

- teljesen tiszta voltál, mert megmosakodtál, haját mos-tál, fogat mostál, tiszta ruhát öltöttél;
- piszkos voltál, mert futballoztál, a kertben dolgoztál, vonaton utaztál!

Tisztának lenni kellemes érzés. Ez nem csak a számodra fontos, hanem a hozzátartozóid, barátaid és tanáraid iránti tiszteletedet illetően is. Az ápoltság gyakrabban bókolnak, szívesebben állnak vele szóba. Ettől javul az önértékelése és népszerűbb lesz a társai körében. És nem utolsó sorban a tisztaság és ápoltság az egészség szempontjából is fontos.

Tisztaság és egészség

Mikroorganizmusok milliárdjai vesznek bennünket körül. A többségük nem káros az egészségre, de vannak közöttük olyanok, amelyek betegségeket okoznak. A múltban az emberek erről semmit nem tudtak, ezért sok fertőző betegségtől szenvedtek. A fertőző járványok városok, országok, sőt kontinensek lakosságát pusztították ki.

A mikroszkóp feltalálásával az emberek rájöttek, hogy a láthatatlan világ által rejtett veszélyek nagy része vízzel és szappannal elhárítható. Ekkor jött létre az egészségügy *higiéniajának* nevezett ága.

Szabályokat állítottak fel, amelyek csökkentették a fertőző betegségek terjedését a kórházakban. Ajánlásokat fogalmaztak meg arra vonatkozóan, hogy az emberek hogyan óvhatják meg magukat a fertőzésektől a mindennapi életben. Ezek a személyi higiénia szabályai, amelyeket mindenkinek ismernie kell és mindenkinek be kell tartania.

Testünk tisztán tartását és ápolását számos higiéniai eszköz és készítmény segíti.

A személyi higiénia eszközeinek és készítményeinek kiválasztása



1. Nézd meg a 17. ábrát, és nevezd meg azokat a higiéniai eszközöket és készítményeket, amelyek a következő testrész ápolására szolgálnak: arc, haj, szájüreg, köröm, ajkak, az egész test!



2. Mondd el, közülük melyik szolgálja a személyi higiéniát, és melyik osztható meg a barátoddal! Miért?

3. A szüleid segítségével válaszd ki azokat a higiéniai eszközöket és készítményeket, amelyek a legmegfelelőbbek számodra!



17. ábra. A személyi higiénia eszközei és készítményei

Kézápolás

Bizonyára már hallottál a piszkos kéz olyan betegségeiről, mint amilyen a gyomorrontás, vérhas, hepatitisz-A (májgyulladás, sárgaság). Azért nevezik így őket, mert a kórokozók rendszerint a kézről kerülnek a szervezetbe. A kezünkkel naponta sok olyan dologhoz érünk, amelyeken kórokozó mikroorganizmusok lehetnek.



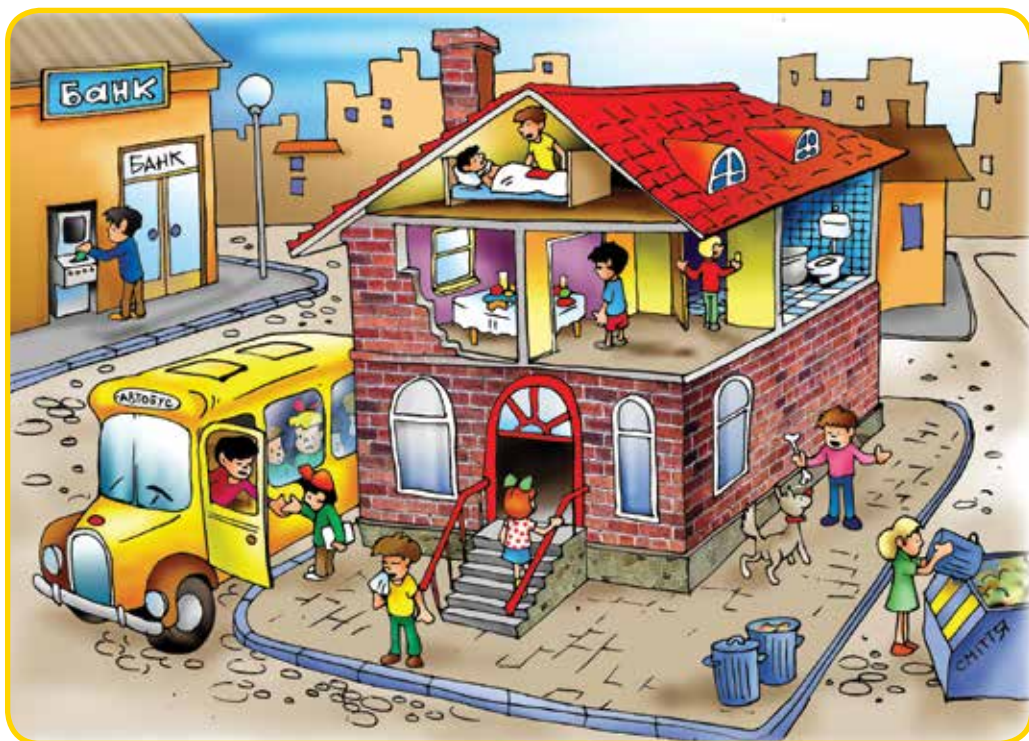
1. Egymás után nevezetek meg olyan helyzeteket, amelyekben fertőző mikroorganizmus kerülhet a kezekre! Ezeket a szituációkat íjátok fel a táblára! Ne ismételjétek egymást!

2. Hasonlítsátok össze az általatok megnevezett helyzeteket a 18. ábrán láthatókkal!

3. Mutassátok be, hogyan kell helyesen kezét mosni! Hasonlítsátok össze az általatok végzett kézmosási műveleteket az alábbi szabályokkal!

A kézmosás szabályai

- tórd fel a ruhád ujját;
- nedvesíts meg a kezéd;
- alaposan szappanozd be;
- ne feledkezz meg a kézfejedről és az ujjaid közéről sem;
- alaposan mosd meg a kezéd;
- töröld meg a kezéd tiszta törülközővel!



18. ábra. Helyzetek, amelyek után kezét kell mosni

Bőrápolás

A bőr testünk legnagyobb szerve, amely sok funkciót lát el. A bőrünkben lévő receptoroknak köszönhetően érezzük a tapintást, meleget, hideget és fájdalmat.

A bőr egyik legfontosabb tulajdonsága a test állandó hőmérsékletének fenntartása. Ha megfigyelitek a bőrötöket nagyítóval, akkor észreveszitek, hogy a felületén apró szőröcskék vannak. Amikor fáztok, ezek a szőrök felállnak, és úgynevezett „libabőr” jelenik meg. Az ember ősenek testét sűrű szőrzet borította, amely a testhő megtartását szolgálta. Később, amikor az emberek elkezdtek öltözetet viselni, a szőrtakaró eltűnt, csak a kis szőröcskék maradtak meg, amelyek megőrizték azt a képességüket, hogy a hidegtől felállnak.



Képzeljétek magatokat valamely állat helyébe és egy percen át utánozzátok a mozgásait (ugrásait, futását)! Felmelegedtetek és verejtékeztek? Ezzel bemutattátok a bőr hűtő képességét. Ha tornagyakorlatokat végeztetek, akkor a testetek felmelegsik, és a szervezetetek a bőr verejtékezésével igyekszik lehűlni.

A mikrobák meleg és nedves környezetben érzik legjobban magukat. Az izzadt bőrfelületen gyorsan szaporodnak, és ha nem távolítják el őket idejében, gyulladás okozhatnak. Ennek megakadályozása érdekében naponta kell tisztálkodni, tiszta fehérneműt váltani.

Nyáron óvni kell a bőrt a napsugárzástól, télen a hidegtől. A szélről a nyitott bőrfelületeken (kéz, ajkak, arc, áll) apró repedések keletkezhetnek, és a helyükön gyulladás alakulhat ki. Hogy ez ne történhesen meg, télen kesztyűt kell viselni, az ajkakát higiénias rúzzsal vagy védőkrémmel kell bekenni.

Személyi higiénia sportoláskor

Akik sportolnak, azok jobban izzadnak, ezért alaposabban kell betartaniuk a személyi higiénia szabályait. Vizsgáljunk meg két esetet: amikor az embernek lehetősége van zuhanyozásra és amikor nincs ilyen lehetősége.

Az uszodák és sportkomplexumok rendszerint el vannak látva zuhanyzókkal, de ennek ellenére védekezni kell a gombafertőzésekkel szemben. Ezért zuhanyozni is gumipapucsban kell. Ne feledd, hogy törölközni fentről lefelé kell. Ezáltal nem viszed át az esetleges gombafertőzést a lábadról a szemedbe vagy más testrészedre.

A láb és a test egyéb részei számára érdemes külön – minden alkalomra tiszta – törölközőt használni. Ha csak egy törölköződ van, akkor a lábad töröld utoljára. Töröld szárazra a lábujjaid közötti részeket.

Hogyan kell helyesen tisztálkodni?

- Először nyisd meg a hideg vizet, majd a meleget.
- A csapot zárd el fordított sorrendben.
- Mindig fentről lefelé szappanozd a tested: először az arcod, majd a kezed és törzsed, végül a lábad.
- Fontos azoknak a helyeknek az alapos mosása, ahol mikrobák gyűlhetnek össze.

Ha nem sikerült elkerülnöd a gombafertőzést és a lábadon vörösödik, hámlik a bőr, azonnal fordulj orvoshoz, mert a gombafertőzés más testrészekre és más emberekre is áterjedhet.

Ha tornaóra vagy edzés után nincs lehetőség zuhanyozásra, akkor tested tisztításához használhatsz nedves törülközőt, szalvétákat. Az utóbbiak közül azokat válaszd, amelyek a test tisztítására szolgálnak. Ha kirándulásra, utazásra készülsz, akkor vigyél magaddal nagyobb csomag szalvétát, mert nem tudhatod, lesz-e mindig alkalmaid fürdésre, mosakodásra.

A szájüreg higiéniája

A személyi higiénia fontos része a fogak, a fogíny és az egész szájüreg ápolása. Ennek köszönhetően:

- vonzó lesz a mosolyod, magabiztosabb leszel a kapcsolataidban;
- jobban ízlik az étel. Akinek rosszak a fogai nehezebben eszi az almát és más kemény ételt;
- ha egészségesek a fogaid, helyesen ejted ki az összes hangot;
- nem kell költened a fogaid orvosi kezelésére.

A szájüreg legnagyobb problémája a lepedék. Ebben baktériumok telepednek meg, amelyek minden étkezés után savat választanak el. A sav megtámadja a fogzománcot és szuvasodást okoz.

Ennek megakadályozása érdekében naponta kétszer kell fogat mosni, és fogszelvény segítségével minden nap el kell távolítani a lepedéket a fogak közül. A nyelv felületét is meg kell tisztítani a lepedéktől, mert ebben található a baktériumok 90%-a (19. ábra).

A szájüreged megfelelő ápolásához puha sörtéjű fogkefe, fogkrém, fogselyem és vizespohár szükséges.



Nedvesítsd meg a fogkefét és nyomj rá annyi fogkrémet, hogy lefedje a sörtés részt!



A fogak külső és belső felületét az ínyedtől kiindulva tisztítsd, 5–5 mozgással mindegyik fogpár felületén!



A fogmosást a hátsó fogak irányából az elülsők felé végezd!



A fogak felső felületét a fogkefe horizontális mozgásával tisztítsd: 10 mozgást végezz balról jobbra és 5-öt előre-hátra mindegyik fogpárnál!



A nyelved felületét óvatosan tisztítsd a gyökétől kiindulva a vége felé (legjobb, ha speciális rátétet helyezel a fogkefére)!



Tépj le a fogselyemből egy 15 cm hosszú szálát, a végeit tekerd a középső ujjaidra! Helyezd a fogselymet a fogaid közé és mozgasd le-fel! Vigyázz, hogy meg ne sértsd az ínyed!

Alaposan öblítsd ki a szád, és öblítsd le a fogkefét!

19. ábra. A szájüreg ápolása

A fogak egészségesen tartásának tíz szabálya

1. Fogyassz megfelelő mennyiségű nyers zöldséget és gyümölcsöt, sovány húst, sajtot és tejet!
2. Ne egyél sok édességet, főként ne olyat, amely visszamarad a fogaid között vagy a fogaidhoz tapad!
3. Ne egyél egyidejűleg hideg és meleg ételt, például fagyaltot forró teával!
4. Ne törj foggal diót, ne rágj csontot, ne rágd a ceruzád, tollad vagy egyéb kemény tárgyat! Ettől károsodhat a fogzománcod vagy kitörhet a fogad.
5. Használj fogvédőt, ha olyan sportot űzol, amely veszélyeztetheti a fogaid épségét!
6. Ne dohányozz! A dohányfüsttől megsárgulnak a fogak, károsodik a fogzománc, megbetegszik az íny.
7. Naponta mosd a fogaidat reggeli és vacsora után a fogorvosod által javasolt fogkrém használatával!
8. A fogkefédet cseréld le háromhavonta!
9. Naponta egyszer használd a fogselymet!
10. Félévente egyszer keresd fel a fogorvost! Azonnal fordulj fogorvoshoz, ha a fog- vagy ínybetegség első tüneteit észleled!

?



Склади та оформи пам'ятку про особисту гігієну школяра.

Összegezés

Az ápoltság segít a fertőző betegségek elkerülésében és az érzelmi, valamint szociális jólléted megtartásában.

A piszkos kéz veszélyes fertőző betegségeket okozhat. Ezért minél gyakrabban moss kezet.

A sportolás pótlólagos higiéniai törődést igényel, mindenképp a gombafertőzések megelőzése érdekében.

A szájjüreg fertőzések kiindulási helye lehet, ezért állandó törődést, ápolást igényel.

3. RÉSZ

AZ EGÉSZSÉG PSZICHIKAI ÉS LELKI TÉNYEZŐI



10. §. A SERDÜLŐKORÚ FEJLŐDÉSE

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, miben különbözik az ember fejlődése a többi élőlénytől;
- ☐ tudatosítod, hogy a fejlődésed során bekövetkező változások természetes jelenség, és hogy minden embernél saját „biológia naptár” szerint történnek a változások;
- ☐ megtudod, hogyan fejlődnek az ember szükségletei.

Hogyan fejlődik az ember?

Vannak élőlények, amelyek a világra jövetelükkor a szüleik hasonmásai, és azonnal önállóak: repülnek, futnak, úsznak, csúsznak, táplálékot keresnek maguknak. Minél primitívebb az állatok idegrendszere, annál rövidebb ideig tart a fejlődésük. A magas szervezettségű élőlények, amelyeknek a viselkedése a megszerzett tapasztalattól, azaz a tanulástól függ, gyengék, amikor megszületnek, és hosszú a fejlődési idejük.

Az embernek ahhoz, hogy testileg, pszichológiailag és szociálisan éretté váljon, 18 évre van szüksége. Azonban a fejlődése azt követően sem áll le, hogy felnőttnek tekintik. Az ember ugyanis 23–25 éves koráig nő, a pszichológiai és szociális fejlődése pedig egész életén át tart.

Honnan tudod, hogy nősz és fejlődsz? Előfordulhat, hogy egy év alatt az összes ruhádat kinöved; vagy a nagymamád hőkken meg ezen, aki a múlt nyár óta nem látott; vagy te magad jössz rá, mivel sokkal jobb a teljesítményed és erősebb vagy, mint korábban; talán úgy jössz erre rá, hogy már nem félsz egyedül a sötétben és nem vagy szégyenlős, amikor az üzletben vásárolsz.



1. Vitassátok meg ezt a kérdést a barátaitokkal! Kezdjétek a beszélgetést azzal: „Úgy érzem, hogy növésben vagyok, mert...”.

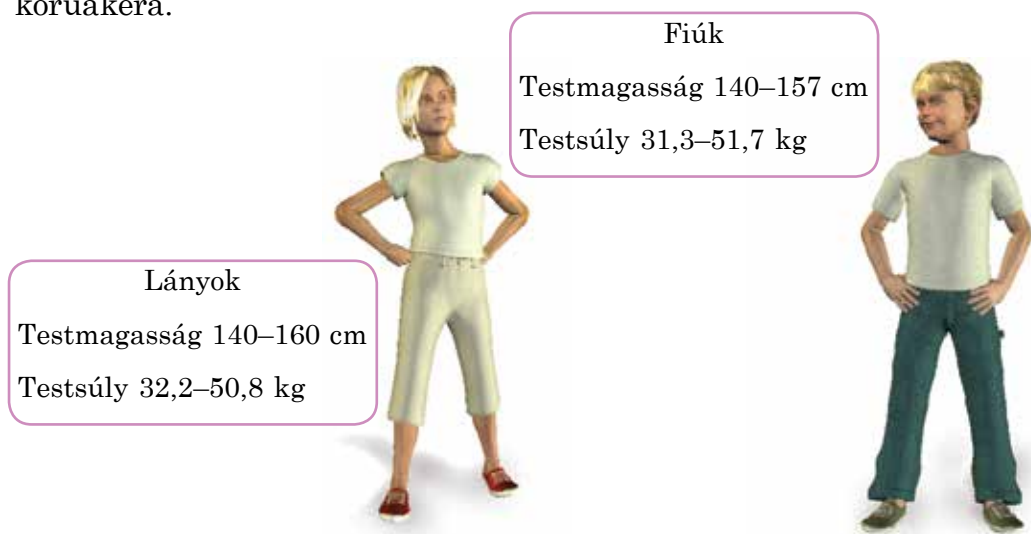
2*. A változások közül melyek érintik a testi, és melyek a pszichológiai (érzelmi, szellemi-intellektuális, lelki) vagy szociális fejlődésedet?

A serdülőkorú testi fejlődése

A testi fejlődés változást jelent az ember fejlődésében, súlyában, testarányaiban és -működésében. A 10. és 13. életév közötti időszakot kora kamasz- vagy serdülőkornak nevezik. A fiúknál ez az életszakasz egy-két évvel később kezdődik, mint a lányoknál.

A kora serdülőkor kezdetére a testtömeg bizonyos növekedése jellemző. Ettől nem kell megijedned, mivel a szervezeted így készül fel az „ugrásszerű” növekedésre, amelynek során eltűnik a felhalmozott tartalék. Egy év alatt ugyanis 8–10 cm-t is nőhetsz.

A 20. ábrán láthatók a veled egyidős kamaszok testi fejlődésének mutatói. Ha ezeket összehasonlítod a te mutatóiddal, és azok nem egyeznek, ne izgulj, mert mindenkinek saját biológiai „fejlődési naptára” van. Ez genetikailag van beprogramozva, s a te „naptárad” inkább a szüleidére hasonlít, mint az osztálytársaidéra vagy más serdülőkorúakéra.



20. ábra. A 11–12 éves lányok és fiúk testi fejlődésének átlagos mutatói



Kérdezd meg a szüleidet arról, hogy ők hogyan fejlődtek serdülőkorukban! Melyik szülődre hasonlítasz jobban? Hogyan érezték magukat a szüleid serdülőkorukban, mi érdekelte és mi izgatta őket leginkább?

A test nem egyenletesen növekszik. Ne ess pánikba, ha 11 éves korodra majdnem olyan méretű cipőt kell vásárolni neked, mint a felnőtteknek. Ez teljesen normális jelenség. Rövidesen a lábad növekedése megáll, és más testrészeid kezdenek el növekedni. Azonban ezek sem fognak egyenletesen növekedni.

Rendszerint a serdülőkorúak lába gyorsabban nyúlik, mint a törzsük. A serdülőkorúak lába sokszor aránytalanul hosszú, ezért bizonyos mértékben koordinálatlan a mozgásuk. Ezt a jelenséget nagyon találóan írja le Vszevolod Nesztajko ukrán író a *Vaszjukivkai torréndörök* című ifjúsági regényében, melynek egy részlete a 21. ábrán olvasható.



...Valka táncra perdült. Ettől csodálatosan megváltozott. A kissé szétszórt, vékony lábú lány szempillantás alatt szárnyaló madárrá változott, minden mozdulata szinte összeolvadt a zenével.

A vékony lábak, amelyekről azt hitte az ember, hogy meg sem tudják tartani gazdájukat, nos, ezek a lábak a földet alig érintve, mintegy a levegőben lebegve, repülve sudárakká, erősekké és rugalmasakká váltak.

21. ábra

A serdülőkorú pszichikai fejlődése

A gyors változások időszakába lépsz. Nemcsak a magasságod változik meg, hanem a testarányaid és az alakod is. Az érzelmi állapotod sem a régi.

Egyes kamaszok szoronganak, másokra hangulatváltozás jellemző. Kortársaid többségét az foglalkoztatja, hogy mindene rendben van-e. Vannak, akik azt gondolják, hogy nagyon gyorsan nőnek, mások úgy vélik, nagyon lassú a növekedésük, megint mások szerint semmi nem úgy történik az esetükben, mint a normális embereknél.

Jegyezd meg, hogy ezek a fiziológiai (élettani), érzelmi változások teljes mértékben normálisak és természetesek. Az a tény, hogy valakinél ezek a folyamatok gyorsabban vagy lassabban történnek, mint másoknál, nem ad okot aggodalomra, és senkit nem jogosít fel arra, hogy ezeket a sajátosságokat gúny tárgyává tegye.

A szükségleteid

Most pedig megvizsgáljuk, milyen szükségleteid vannak. Annak megértéséhez, hogy miről lesz szó, nézd meg a 22. ábrát a szükségletek piramisával.

Kezdetben szögezzük le, hogy sok ember máig meg van győződve arról, hogy csak az egoisták törődnek a saját szükségleteikkal. Ők azt gondolják, hogy a jó lelkű embernek kizárólag másokkal kell törődnie.

Lehet, hogy az ismerőseid között is vannak olyanok, akik így gondolkodnak. Azonban ez nagy hiba. Ugyanis az olyan ember, aki nem törődik saját szükségleteivel, soha nem érezheti magát sem teljesen, sem pszichológiailag elégedettnek.

Miért fontos a saját szükségletekkel való törődés?

- ☐ Megtanulod érteni saját vágyaid valós okait.
- ☐ Jobban meg tudod magyarázni saját érzéseidet.
- ☐ Jobban megérted mások érzéseit és vágyait.
- ☐ Ha közted és egy másik ember között konfliktus keletkezik, könnyebben tudsz mindkettőtök számára elfogadható kompromisszumos megoldást találni.



22. ábra. Az ember alapszükségletei (Maslow-piramis)

A szükségletek fejlődése

Az ember szükségletei az életkorával változnak, mivel a különböző életkorokban más-más táplálkozásra, pihenésre, játékokra, munkaeszközökre van szüksége. Változnak a szociális szükségletei is.

Bizonyos életkorokban egyes szükségletek kielégítése elsődleges. A csecsemő számára kulcsfontosságú, hogy jól etessék, gondoskodjanak róla, szeressék. Ettől biztonságban érzi magát és normálisan fejlődik.

Később a gyereket elkezd érdekelní a környezete, vizsgálja a lakást, ahol él, a játékait, kipróbálva, hogy mit lehet velük csinálni.

Körülbelül 6 éves korban a gyerekek motiváltak arra, hogy tanuljanak, érdeklik őket a könyvek, ceruzák és más, iskolával kapcsolatos tárgyak, és vágnak az iskolába. Iskolába kerülve arra törekednek, hogy sikeresek legyenek, jó jegyeket, a tanítótól dicséretet kapjanak.

Serdülőkorban a tanulás – a korábbiakhoz hasonlóan – fontos, de megjelenik egy újabb szükséglet, a barátok iránti igény, a velük való kommunikáció, az elismerésük és megbecsülésük kiérdemlése.



1. A szüleiddel közösen határozd meg, melyek voltak életed kulcsmomentumai! Kérdezd meg, mikor kezdtél el járni, beszélni, mi volt az első szó, amit kiejtettél! Idézd fel azokat a mozzanatokat, amikor megváltoztak a szükségleteid!

2*. Milyen szükségleteik vannak családot többi tagjának: a szüleidnek, testvéreidnek?

3*. Milyen sajátosságai vannak az idős emberek szükségleteinek, például a nagyapád és nagymamád esetében? Miben tudsz segíteni nekik?

Összegezés

A serdülőkor ugrásszerű növekedéssel kezdődik, ennek során megváltoznak a testarányok, a bőr és a haj állapota.

Változás áll be az érzelmi állapotban, új szükségletek jelentkeznek, például igény van barátokkal való kommunikációra.

A veled végbemenő fiziológiai és pszichológiai változások teljesen természetesek és normálisak.

11. §. SZOKÁSOK ÉS EGÉSZSÉG

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, mik a készségek és a szokások;
- ☐ megérted, miért fontos a szükségletek helyes módon történő kielégítésének megtanulása;
- ☐ megtanulod elemezni a szokások kialakulásának folyamatát;
- ☐ megtudod, miért nehéz változtatni a szokáson, és hogyan előzheted meg a káros szokások kialakulását.

Készségek és szokások

A csecsemők nem képesek önálló cselekvésre. Azonban életük első éveiben sok tudásra és készségre tesznek szert: megtanulnak ülni, állni, járni, beszélni, evőeszközöket használni.

A **készség** az a képesség, hogy valamit majdnem automatikusan végzünk, nem gondolva arra, HOGYAN csináljuk. Amikor írunk, nem gondolkodunk azon, hogyan írjuk a betűt, amikor járunk, nem gondolunk arra, melyik lábunkkal lépünk és hogyan tartjuk az egyensúlyunkat. Képzeljük el, mit tennénk, ha annyi lábunk lenne, mint a százlábúnak (23. ábra).

A **szokás** viselkedési mód, amikor nem gondolunk arra, MIÉRT teszünk valamit. Például ha szokásunkká válik, hogy reggelente tornázunk, akkor nem gondolkodunk minden egyes alkalommal azon, hogy tegyük-e ezt vagy ne tegyük. Egyes szokásaink nem károsak az egészségre, míg mások igen.



1. Nevezd meg minél több szokást!
2. Közülük melyek hasznosak az egészségre nézve, és melyek nem?



23. ábra. Melyik lábbal kell indulni, és melyikkel kell utána lépni?

Hogyan hatnak a szokások az egészségre?

Az egészség (a testi, pszichológiai és a szociális jóllét) attól függ, hogyan elégítjük ki a szükségleteinket (lásd a 22. ábrát, 59. old.).



Alkossatok 8 csoportot! Osszátok fel egymás közt az életkorotokra jellemző szükségleteket (6. táblázat)!

Készítsetek beszámolót ezeknek a szükségleteknek az egészséges és káros módon történő kielégítéséről!

6. táblázat

Szükségletek	A szükségletek kielégítésének módjai	
	egészséges	káros
Táplálkozás	friss és hasznos élelmiszerek előnyben részesítése	- gyorsételek és kiegészítők előnyben részesítése - kapkodva evés - sok zsírt, cukrot és sót tartalmazó ételek és italok fogyasztása
Pihenés	- elegendő alvás - a munka és pihenés váltogatása - mozgási aktivitás - veszélytelen szórakozás	- túlzásba vitt számítógéphasználat - játszás veszélyes helyeken - dohányzás és alkoholfogyasztás
Kommunikáció, barátság, csoporthoz tartozás, elismerés	- jóindulatú kommunikáció - mások érdeklődésének felkeltése - segítség felajánlása	- negatív példa követése (dohányzás, alkoholfogyasztás a társaság kedvéért) - engedés a nyomásnak - agresszív viselkedés

Szükségletek	A szükségletek kielégítésének módjai	
	egészséges	káros
Önbecsülés	• pozitív önértékelés • jó cselekedetekre való törekvés • a saját eredmények értékelése	• kérkedő magatartás • önmaga legjobbnak képzelése
Tisztelet a felnőttek részéről	• az adott szó megtartása • felelősségvállalás • segítségajánlás • saját érdek melletti kiállás mások megsértése nélkül	• mások becsapása • jogok alaptalan követelése • dohányzás, alkoholfogyasztás a felnőttnek látszás érdekében
Megismerési szükségletek	• megbízható információ keresése • kiegyensúlyozott választás	• csak a saját hibákból való tanulás • kockáztatás kíváncsiságból (dohányzás, alkohol kipróbálása)
Esztétikai szükségletek	• művészeti alkotótevékenység • ízlésfejlesztés • testápolás	• csak a külsőségekkel való törődés • új dolgok, ruhák megszerzésére való állandó törekvés • csak gazdagokkal és a divatnak hódolókkal való barátkozás
Önmegvalósítási szükséglet	• lelkiismeretes tanulás • művészetekkel való foglalkozás • az alkotói készségek fejlesztése • hit a saját erőben • az akarat erősítése	• semmittevés • csodavárás • reménykedés, hogy valaki más majd elvégzi a munkát

Hogyan alakulnak ki a szokások?

A serdülőkort gyakran nevezik bonyolultnak, sőt veszélyesnek. Ez azért van, mert ebben az életkorban sok új szükséglet jelenik meg, és a kielégítésük helytelen módon is történhet, káros szokások alakulhatnak ki. Leggyakrabban ez nem tudatosan, *hanem mások viselkedésének az utánzása* révén történik.

Ha megfigyeljük a kismacskákat vagy kiscsirkéket, akkor észrevesszük, hogy sok mindent az anyjuktól tanulnak meg. Az ember legtöbb szokása is a családon belül alakul ki. Ezért van az, hogy egy család tagjainak sokszor vannak hasonló szokásaik.

A szokásra más módon is szert lehet tenni, az *tudatosan* is kialakítható. Először tudatosítani kell, hogy MIÉRT kell azt tenni, majd meg kell tanulni, HOGYAN kell csinálni, végül addig kell gyakorolni, amíg automatizmussá nem válik. Így tanuljuk meg a fogmosást, ágyunk reggeli rendbe tételét, a házi feladat elvégzését.



1. Nevez meg olyan szokásaidat, amelyeket idősebbektől vagy a szüleidtől tanultál el!
2. Nevez meg olyan szokásokat, amelyekre az emberek tudatosan tesznek szert!

Az ember hajlamos arra, hogy ismételje azokat a cselekvéseket, amelyek örömeztést okoznak neki vagy kivívja velük mások elismerését. És fordítva, kerül az olyan cselekvést, amely kellemetlen érzéseket okoz neki vagy a környezete elítéli. Azonban a kellemes érzések ellenére egyes szokások károsak. Például a túlzottan bő étkezés vagy ízfokozókat és mesterséges színezékeket tartalmazó ételek fogyasztása kellemes, de káros az egészségre.

Nehéz-e a szokáson változtatni?

Sajnos a szokást nagyon nehéz megváltoztatni. Ennek eléréséhez hatalmas erőfeszítésre van szükség. Mindenekelőtt tudatosítani kell annak a szokásnak a káros voltát, amelytől meg akarunk szabadulni, majd el kell határoznunk, hogy megtesszük ezt a lépést. Eldöntjük, min akarunk változtatni, és hogyan fogjuk ezt végrehajtani. Ezután az automatizmusig gyakoroljuk az új készséget, azaz új szokást veszünk fel.

Legnehezebben a függőséget okozó szokásoktól szabadulhatunk meg. Például a dohányzás nikotinfüggést idéz elő, amelyet nagyon nehéz leküzdeni, mert a szervezetnek állandóan szüksége van a nikotinra. Ez az érzés az erős éhségre hasonlít. Azt pedig mindenki tudja, milyen kellemetlen az éhségérzet.

Az, hogy nehéz megszabadulni valamely káros szokástól, nem jelenti azt, hogy nem kell megtenni. A káros szokás leküzdéséből származó haszon rendkívül nagy. Ettől mindenekelőtt a saját életünk urának, sorsunk alakítójának érezzük magunkat. Másodsorban megerősítjük az akaratunkat, ami jól jön majd nekünk az életben.



Alkossatok 3 csoportot, és mondjátok el, milyen haszna származik az alábbi három eset szereplőinek abból, hogy változtattak a szokásukon!

1. csoport. Dorina mindig későn kel. Emiatt rossz a közérzete, kapkodva készül az iskolába. Az anyukája azt tanácsolta neki, hogy idejében feküdjön le, és reggel keljen 20 perccel hamarabb.

2. csoport. Jancsi az egész szabadidejét az internet-klubban tölti. Ezért romlott az iskolai előmenetele, és mindig fáradt. Az osztályfőnöke azt javasolta neki, hogy a szabadidejét töltsen inkább a szabadban, friss levegőn.

3. csoport. Tóni 20 éves diák. Ösztöndíjának a felét cigarettára költi. A dohányzás káros hatással van az egészségére, reggelente erősen köhög. Nemrég gondjai támadtak a szívével is, és az orvos megtiltotta neki a dohányzást.

Hogyan előzhető meg a káros szokások kialakulása?

Senki nem akar saját magának rosszat. Így senki sem azért kezd el dohányozni, hogy nikotinfüggő legyen vagy megsárguljanak a fogai, esetleg tüdőrákban betegedjen meg. Amikor valaki először gyújt cigarettára, elsősorban a kíváncsisága hajtja, vagy azokat utánozza, akik imponálnak neki.

Ez leggyakrabban valamilyen kedvenc filmsztár hatására vagy a társak nyomására történik meg, úgymond: „Próbáld ki, már felnőtt vagy!”, „Mi az, csak nem félsz?”, „Próbáld ki, senki nem tudja meg!”

Ne feledd, hogy nagyon nehéz megszabadulni a káros szokástól! Különösen attól, amely függőséget okoz (dohányzás, alkohol, gyógyszerek, kábítószer). Ezért jegyezd meg a következőket:

1. Válassz pozitív példákat, amelyeket követhetsz! Kritikusan viszonyulj azokhoz is, akik imponálnak neked és akikre (színészek, énekesek, sportolók) hasonlítani akarsz. Egyes vonásaikat valószínűleg lehet utánozni, másokat nem. Nem véletlenül írja a Biblia, hogy „Ne csináljatok magatoknak bálványokat!”

2. Tanuld meg, hogyan elégítheted ki ésszerűen a szükségleteidet! Ebben segítenek neked a készségek: az önértékelés, kommunikáció, kritikus gondolkodás, döntéshozatal.

3. Tanulj meg ellenállni a szociális nyomásnak! Egyes szokások a társak és a kereskedelmi reklámok hatására alakulnak ki, amelyek sokszor agresszívek. A veszélyes ajánlatokra mondott „NEM” az egyik legfontosabb készség, amit mindenkinek meg kell tanulnia.



1*. Jellemezz egy felnőttet, akire hasonlítani szeretnél, amikor nagy leszel! Milyen tudásod, készséged, személyes tulajdonságod hiányzik, amilyenre szeretnél szert tenni? Vázold fel azokat a lépéseket, amelyeket meg kell tenned, hogy sikeres lehess az életben!

2*. Készíts rövid beszámolót arról, hogyan értelmezed a népi bölcsességet: „Cselekedetet vetsz, szokást aratsz, szokást vetsz, jellemet aratsz, jellemet vetsz, sorsot aratsz.”

Összegezés

Élete során az ember sok készségre és szokásra tesz szert. Ezek lehetnek az egészség szempontjából hasznosak vagy károsak.

Kamaszkorban sok új szükséglet jelentkezik. Ezért fontos annak megtanulása, hogy ezek hogyan elégíthetők ki helyesen.

A szokásokat tudatosan vagy tudattalanul veszi fel az ember, például a reggeli torna szokását.

A szokástól nem könnyű megszabadulni, főként attól nem, amelyik függőséget okoz. Ezért válassz követésre méltó példaképeket, tanuld meg, hogyan kell megfontolt döntéseket hozni és ellenállni a negatív szociális hatásnak.

12. §. ÖNÉRTÉKELÉS ÉS EGÉSZSÉG

A paragrafusból:

- ☐ felidézed, mi az önértékelés;
- ☐ megtudod, hogyan alakul ki az önértékelés, hogyan hat az ember viselkedésére és egészségére;
- ☐ elsajátítod a cél kitűzésének és elérésének készségét.

Önértékelés

Egyszer a tanítónő egy dobozt vitt az osztályba, és azt mondta: „Ha belenéztek ebbe a dobozba, meglátjátok a legjobb barátotokat”. Mit gondolsz, mi volt benne? Könyv, játékszer, az államfő fényképe...? Nem, egy tükör volt benne. Aki belenézett a dobozba, magát látta benne. „Szeressétek és tiszteljétek legjobb barátotokat” – fogalmazott a tanítónő. Az egyik diáklány megkérdezte: „Nem kell tisztelni másokat csak saját magunkat?” A tanítónő elmagyarázta: „Mások őszinte tisztelete mindig az önbecsülésen alapul.”

Játsszátok el a barátaitokkal a *Ki vagyok én?* elnevezésű játékot. Ez segít abban, hogy jobban megismerjétek egymást, és mint a tükörben, meglássátok az erős és gyenge tulajdonságaitokat.



Papírlapokra írjatok számokat 1-től 5-ig, majd ötször válaszoljatok a kérdésre: „Ki vagyok én?”! Vegyétek figyelembe a jellemvonásaitokat, érdeklődéseiteket, ismereteiteket! Például:

1. Vidám vagyok.
2. Szeretek olvasni.
3. Jól úszom.
4. Jó főzők.
5. Nem vagyok túl jó matematikából.

A lapokat tűzzétek a melletekre és kezdjétek el járkalni, valamint olvasni, mit írtak magukról a többiek.

Mit jelent az önértékelés?

Az **önértékelés** az ember önmagához való viszonyát jelenti.

Az önértékelés azt jelenti, hogy miként értékeljük magunkat különböző helyzetekben: tanulásban, sportban, a barátokkal való kommunikációban. Például tekinthetjük magunkat jó sportolónak, de nem elég jó szakácsnak.

Az 5. osztályban már megtanultad, hogyan viszonyulj önmagadhoz mint különleges személyiséghez. De ez nem elegendő. A tiszteletet (önmagunk iránt is) ki kell érdemelni. Ezért ebből a paragrafusból megtudod, hogyan alakul az önértékelésed és az hogyan javítható.

Hogyan alakul ki az önértékelés?

Amikor kicsi voltál, az önmagadhoz való viszonyodban a felnőttek véleménye dominált. Próbáld felidézni: ha dicsértek, akkor jónak éreztet magad, amikor szidtak, akkor rossznak.

Később elkezdted önállóan következtetéseket levonni, önmagadat más gyerekekkel összehasonlítani, saját tapasztalatokat gyűjteni sikerek és kudarcok alapján.

- Az önértékelés a tapasztalatok – sikerek és kudarcok – alapján alakul ki.
- Az önértékelés attól is függ, hogyan viszonyulnak hozzád más emberek.

Megkülönböztetnek túlbecsült, alulbecsült és adekvát önértékelést. Akit alaptalanul dicsérnek vagy megengedik neki, hogy azt csináljon, amit akar, annak túlbecsült lehet az önértékelése, magát tarthatja legjobbnak és fölényes lehet másokkal szemben.

Előfordulhat, hogy valakinek kevés figyelmet szentelnek, vagy túlzott követelményeket támasztanak vele szemben. Ennek következtében az ilyen személynél alulbecsült önértékelés alakulhat ki. Annál az embernél, aki becsüli és reálisan értékeli önmagát, adekvát lesz az önértékelése.



Olvassátok el a helyzetleírást! Beszéljétek meg, milyen a kisfiú önértékelése: túlbecsült, alulbecsült vagy adekvát!

A hatodikos Gergő nemrég belépett az úszó szakkörbe. Az edzője szerint a fiú tehetséges úszó. Nem túl régen foglalkozik úszással, de máris nyert versenyt. Gergő azonban azt gondolja, hogy az edzője téved a tehetségét illetően, s a versenyt véletlenül nyerte meg.

Hogyan hat az önértékelés az ember viselkedésére és egészségére?

Régi megfigyelés: ahogy az ember önmagához viszonyul, úgy is viselkedik. Az önértékelés kihat arra, amit teszünk és ahogyan teszünk. Térjünk vissza Gergő esetéhez. Az, hogy nem hisz önmagában, a viselkedését is befolyásolhatja. Így gondolkodik: „Miért igyekezzem, úgy sem fog nekem sikerülni.” Ha viszont nem törekvő az edzéseken és a vereségre van ráhangolódva, esélye sem lesz a győzelemre. Maga alulértékelésével a fiú azt kockáztatja, hogy csalódik önmagában és felhagy a sportolással.

Tudjátok-e, hogy...?

- Azok a gyerekek, akiknek jó az önmagukhoz való viszonyuk, nyugodtabbak, mint azok, akik a hiányosságaikra és kudarcukra koncentrálnak.
- Ismerik a saját értéküket, ezért kevésbé rendíti meg őket a kritika és a kudarc.
- Realisztikus célt tűznek maguk elé, és azt rendszerint el is érik.
- Az ilyen gyerekek jóindulatúak, jó a kapcsolatuk a felnőttekkel és a kortársaikkal
- Azok a serdülőkorúak, akik adekvát módon értékelik magukat, kevésbé hajlamosak a nem igazolható kockázatokra: dohányzásra, alkoholfogyasztásra, bűnözésre.



Játsszátok el a *Nagyszerű vagy!* elnevezésű játékot. Álljatok körbe! Egymás után mondjátok el, mit sajátítottatok el, vagy milyen sikert értetek el: „Nemrég megtanultam kerékpározni.” Mindenki kórusban mondja: „NAGYSZERŰ VAGY!” és felfelé tartja a hüvelykujját.

Önfejlesztési projekt

Mivel az önértékelés a számunkra fontos helyzetekben elért sikerétől és elszenvedett kudarcoktól függ, azt javíthatjuk, ha elsajátítjuk a cél kitűzésének és elérésének készségét. Az 5. osztályban már megtanultátok, hogyan kell célt kitűzni. Idézd fel, sikerült-e megvalósítanod, amit elterveztél!

Most lehetőséged van arra, hogy elkezd az önfejlesztési projektet. Ez egy vagy több célból áll majd, amelyeket te választasz ki magadnak. Az alábbi tanácsok segítenek a projekt megvalósításában a szemeszter folyamán vagy a tanév végéig.



1. Egy papírlapra írd le, mi az, ami tetszik neked magadban, és mi az, ami nem (24. a ábra)!
2. Nevezd meg azt, amit szeretnél magadban teljesen vagy részben megváltoztatni!
3. Határozd meg a célt, és állítsd össze a cselekvési terved szakaszait (24. b ábra)!

24. ábra

Hogyan válasszuk meg a célt?

Válaszd ki azt, amit a leghamarabb szeretnél megváltoztatni magadban és nem valamikor a távoli jövőben! Ne tűzz ki olyan irreális célt magad elé, hogy Ukrajna elnöke vagy olimpiai bajnok szeretnél lenni. Ez sem kizárt, de csak nagyon hosszú távon.

Válaszd azt, amihez megvan az erőforrásod (képességed, időd, helyed, segítség a felnőttek részéről)! Nem érdemes olyasmit választani, ami nagyon drága vagy sokáig tart a megvalósítása.

Válaszd azt a célt, amelyik szakaszonként is megvalósítható!
A legjobb módszer a célok elérésében a kis lépésekkel történő előrehaladás, egyik győzelemtől a másikig.

Válassz olyan célt, amelynek a megvalósításában elért haladás mérhető, például érdemjegyekkel, kilogrammokkal, oldalszámmal!

Válaszd azt, amit ténylegesen szeretnél, sikerérzést okoz és javítja az önértékelésedet!

Példák a célokra

- Hízás vagy fogyás.
- A 10-es érdemjegy elérése a szemeszterben angol nyelvből.
- Néhány dal játszásának megtanulása gitáron.
- Egy vastag könyv elolvasása.

A cél megvalósításhoz vezető úton

1. Legyél sikerorientált! Hidd el, hogy el tudod érni a sikert! Képzeld azt, hogy milyen jó lesz, ha eléred a sikert!
2. Gondold át, kitől várhatsz tanácsot és segítséget! Fordulj hozzájuk.
3. Naponta értékeld az eredményeidet!
4. Ne félj a hibáktól és kudarcoktól! Ha valami nem sikerülne, akkor ne keseredj el, változtass a terveden, és próbálkozz ismét!
5. Gratulálj magadnak minden egyes sikerhez! Úgy állj hozzá, mintha ez a jól végzett munka, a türelem és kitartás jutalma lenne! Az olyan ember, aki nem szereti önmagát, hajlamos arra, hogy kicsinyítse az érdemeit, sikereit, a véletlen művének tartva azt. Amikor valami rosszat gondolsz magadról, idézd fel, mit tudtál elérni, miért kaptál dicséretet!

Összegezés

Az önértékelés az ember önmagához való viszonya. Saját élettapasztalatok alapján, a sikerek és kudarcok, valamint más emberek hozzánk való viszonya nyomán alakul ki.

Önmagunk realisztikus értékelése és az önmagunkhoz és jövőbeni kilátásainkhoz való pozitív hozzáállás nagyon fontos az egészség, a környezetünkhöz való viszony és a sikeres élet szempontjából.

Önbecsülésed javítása érdekében kezd el az önfejlesztési projektet!

13. §. A DÖNTÉSHOZATAL TANULÁSA

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, miért kell megtanulnod döntéseket hozni;
- ☐ megtanulod, mi a különbség az egyszerű, mindennapos és a bonyolult döntések között;
- ☐ megismered, ki és mi befolyásolja a döntéseidet;
- ☐ megtanulod, hogyan kell megfontolt döntéseket hozni a „szemafor szabály” segítségével.

Milyenek lehetnek a döntések?

A meghozandó döntések között vannak:

- *egyszerű* döntések – nem követelnek meg különösebb megfontolást, ilyen például, hogy milyen fagyaltot vegyünk vagy milyen filmet nézzünk meg;
- *mindennapos vagy szokványos* döntések – milyen ruhát vegyünk fel vagy tanulás helyett inkább játszani menjünk;
- *bonyolult* döntések – olyan döntések, amelyeknek komoly következményei vannak: ilyen például, hogy milyen szakirányt választunk a tanulmányaink során, amely további sorsunkat befolyásolja.



Nevezd meg a legtöbb olyan döntést, amelyeket a veled egykorúaknak kell meghozniuk (milyen fagyaltot érdemes venni, milyen filmet érdemes megnézni, milyen ruhát kell felvenni, tanulni vagy játszani...).

Ezeket írástok fel a táblára! Elemezzétek, hogy közülük melyek egyszerűek, mindennaposak, bonyolultak!

Hogyan hozzák az emberek a döntéseket?

Amikor kicsi voltál helyetted a döntések többségét a szüleid hozták. Most neked és a kortársaidnak egyre gyakrabban kell önálló döntéseket hozni. Néha ezt nagyon nehéz megtenni. Annak érdekében, hogy helyes döntést hozzál fontos annak tudatosítása, ki és mi van befolyással rád, s meg kell tanulnod, miként hozhatsz megfontolt döntéseket.

Az egyszerű döntések meghozatala során rendszerint a saját ízlésünkre, valakinek a tanácsára hagyatkozunk, azt tesszük, amit már korábban is tettünk, vagy amit mások tesznek. Az ilyen döntésnek nem magas az ára. Végző soron nem fog tetszeni nekünk a fagyalt íze amit vásárolunk vagy a film, amit megnézzünk.

Van, aki minden problémáját így oldja meg. Azonban az esetek többségében nem impulzív módon kell cselekedni, hanem jól kell tudatosítani cselekedeteink következményeit (mi történik, ha a házi feladat elkészítése helyett játszani mégy). Egy ilyen helytelen döntésnek az ára rossz osztályzat, rossz közérzet, sőt tekintélycsökkenés lesz, ha korábban igyekvő, jó tanulónak számítottál.

Különösen körültekintően kell eljárni az olyan döntések meghozatalában, amelyek hatással lehetnek az emberek életére és egészségére. De minden a te kezében van, mint a kínai legendában.

A döntéshozás megtanulása segít:

- a legjobb döntés meghozatalában;
- problémák és káros szokások kialakulásában;
- az önértékelés javításában és tekintélyszerzésben.

Legenda a felfuvalkodott mandarinról

Élt egyszer Kínában egy okos, de felfuvalkodott mandarin (nemes ember). Egész álló nap csak azzal foglalkozott, hogy egyik pompás öltözetet a másik után próbálta fel, és alattvalói előtt dicsekedett az eszével. Így teltek egymás után a napok, hónapok és évek... De egyszer csak az országot az a hír járta be, hogy a mandarin lakóhelyének közelében egy szerzetes telepedett meg, aki nálánál okosabb.

A hírt meghallva a mandarin éktelen haragra gerjedt. Úgy döntött, tisztességtelen módon hódítja vissza a legbölcsebb ember címét, így elmélkedve: „Fogok egy pillangót, elrejttem a hátam mögött és megkérdezem, élő-e az ami a kezemben van vagy élettelen tárgy. Ha a szerzetes azt válaszolja, élő tárgy, akkor szétlapítom a lepkét, ha viszont azt feleli, hogy élettelen, akkor kiengedem a kezemből.”

Eljött a szellemi párviadal napja. Sok ember összegyűlt, hogy tanúja legyen, miként verseng egymással a világ két legokosabb embere.

A mandarin magas trónon ült, háta mögött tartott kezében a pillangóval, és türelmetlenül várta a szerzetes megérkezését. Egyszer csak nyílt az ajtó és a szobába belépett egy alacsony, sovány emberke. A mandarinhoz lépett, köszöntötte, megjegyezve, hogy kész bármilyen kérdésre válaszolni. A mandarin így szólt: „Mondd csak, amit a kezemben tartok, az élő vagy élettelen.” A bölcs elmosolyodott és ezt válaszolta: „Minden a te kezében van!” A mandarin dühösen engedte szabadon a pillangót, amely szárnyaival vidáman csapkodva szállt boldogan tovább.



Mondj példákat olyan döntésekre, amelyek kihatással lehetnek az emberek életére és egészségére (ittas állapotban autó volánjához ülni, kedvünkre való foglalkozást választani...)!

Mi van hatással a döntéseinkre?

A döntésekre sok tényező van hatással (25. ábra).

Mindenekelőtt a belső szükségleteink, értékeink és prioritásaink befolyásolják a döntéseinket. Lényeges jelentősége van annak is, mi magunk mit akarunk, mi tetszik nekünk, mire van szükségünk, mit értékelünk.

Másodsorban külső tényezők vannak hatással döntéseinkre: ismerünk kell azokat a szabályokat és törvényeket, amelyeket be kell tartanunk, tudnunk kell, milyen elvárásaik vannak velünk szemben a barátainknak, milyen értékeket közvetítenek felénk a filmek és reklámok, s ezeknek milyen következményeik lesznek ránk és más emberekre nézve. Néha csak azért hozunk döntést, mert nem akarunk kedvezőtlen benyomást kelteni (például azért, hogy ne tűnjünk barát-ságtalanoknak vagy furáknak).

Milyen szabályokat kell
betartanom?

Mit várnak el a
felnőttek?

Mit várnak el a
barátok?

Mit akarok?
Mi tetszik nekem?
Mire van szükségem?
Mit értékelek?
Kiben bízom?

Mi divatos, és mi
korszerű?

Milyen következményei van-
nak a döntéseimnek önma-
gamra és másokra nézve?

25. ábra



1. Írj le oszlopba 5 döntést, amelyeket otthon, az iskolában, a barátaidal hozol!
2. Jelezd, hogy mi befolyásolja legjobban e döntések mind-egyikét: a gondolataid, szüleid, tanáraid, barátaid gondolatai, a média!

A döntéshozatal három lépése

Tanuld meg, hogyan hozhatsz megfontolt döntéseket a három lépésből álló „szemaforszabály” segítségével bonyolult helyzetekben (26. ábra)!



26. ábra

1. lépés. Állj meg!

Hogyan higgy le?

- Vegyél mély lélegzetet és számolj lassan 10-ig, vagy ha van időd, akkor 100-ig!
- Lélegezz úgy, mintha ezt szívószállal tennéd! Összpontosíts a hangokra!
- Mosakodj meg, zuhanyozz le!
- Énekelj egy dalt vagy hallgass zenét!
- Sétálj vagy fuss, végezz tornagyakorlatokat!
- Halaszd el a döntést reggelig!

Derítsd ki, hogy lehetőség van-e azonnali döntés meghozatalára! Ne hozz döntést erős érzelmi hatás alatt! Ha haragszol vagy ideges vagy, igyekezz lehiggadni. Igyekezz elkerülni a fontos döntések meghozatalát, amikor éhes vagy fáradt vagy.

Ne engedd, hogy mások sürgeszenek! Jobb várni egy keveset, mint később viselni a meggondolatlan döntés következményeit.

A legrosszabb döntéseket az emberek alkoholos vagy kábítószeres befolyásoltság állapotában hozzák. Ilyenkor nem képesek a józan gondolkodásra, kárt tehetnek magukban és a közelükben lévőknek. Ezért kerüld el az ilyen személyeket!



Mondj példákat olyan helyzetekre, amikor valaki meggondolatlanul cselekszik!

Ennek milyen következményei voltak?

2. lépés. Gondolkodj!

Mielőtt döntést hoznál, gyűjtsd össze a szükséges információt, és kérj tanácsot azoktól, akikben megbízol! Vizsgáld meg a választásod minden lehetséges változatát (legalább hármat), és gondold át, milyen előnyei és hátrányai vannak mindegyiknek!



Bizonyos döntés meghozatala (például beiratkozás tánc- vagy színjátszó csoportba) előtt írd össze, mi szól mellette és ellene! Ennek érdekében:

- Kérdezd meg azokat, akik értenek a kérdéshez! Tanácskozz felnőttekkel, akikben megbízol!
- Vegyél néhány papírlapot és mindegyik tetejére írd fel a lehetséges döntési változatot! Oszd fel két egyenlő részre a lapot! Egyik oldalra írd le azt, mi szól a döntés mellett, a másikra azt, ami ellene hozható fel!
- Hasonlítsd össze az eredményeket, és válaszd ki a legjobb változatot!



Vesd össze a választásod az érzéseiddel! Ebben segít neked saját érzéseidnek és a környezetben élők érzéseinek az elképzelése (lásd a blokkvázlatot). Képzeld el, hogyan alakulnak a fejlemények, és mit érzel! Ha ezek az érzések kellemetlenek, más változatot kell megpróbálni. A saját érzések elképzelése nem elegendő. Annak elkerülése végett, hogy elkerüld a más embereket sértő szavakat és őket tőled eltávolító tetteket, képzeld magad azok helyébe, akikre hatással lesz a döntésed.

Elemezd a választásod az érzéseid segítségével! Kellemesek az érzéseid?

igen

Képzeld el, hogyan érzik magukat ebben a helyzetben más emberek! Kellemesek számukra ezek az érzések?

nem

igen

1. Keress másik változatot!
2. Képzeld el, hogyan alakulnak a fejlemények ebben az esetben!

Ez megfontolt döntés volt. A választásod elfogadható számodra és környezeted számára.



Képzeld el a helyzetet, és gondolkodj el azon, hogyan kell a legjobb módon cselekedni!

Anyukádnak hamarosan születésnapja lesz, amire korábban már valamennyi pénzt gyűjtöttél. A családtagok tudják, hogy anyukád egy kenyérpirítót szeretne, de te úgy gondolsz, inkább hajszárítóval kellene meglepned. Az utóbbit ugyanis te is használhatnád.

3. lépés. Válassz!

Ha meghozod a döntésedet, annak következményeiért vállalnod kell a felelősséget. Ez azt is jelenti, hogy késznek kell lenned a döntésed melletti kiállásra. Ha biztos vagy az igazadban, akkor ezt könnyebben meg tudod tenni.

Ne feledd, hogy jogodban áll meggondolni magad. Amikor meggyőződöttél arról, hogy a döntésed nem a legjobb, semmi rossz nincs ennek beismerésében és a döntésed módosításában. A negatív eredményt ne vereségként értékelj, hanem hasznos tapasztalatként, amely segít elkerülni a hibákat a jövőben.



1*. Gyakoroljátok a helyes döntéshozatalt a lent leírt helyzetekben! Játsszátok el a fejlemények alakulásának lehetséges változatait, és beszéljétek meg azok következményeit!

1. *helyzet.* Holnap Sanyinak tematikus tesztfeladatokat kell megoldania. Ha nem készül fel rá, akkor rossz jegye lesz a szemeszter végén. A barátja azonban mozi-ba hívja, ahol egy rég várt filmet készülnek megnézni.

2. *helyzet.* Ilonának új szoknyát vásároltak, amit fel is akar venni másnapra az iskolába. De a tanintézetben szigorú szabályok vonatkoznak az egyenruha viselésére. Ha a lány az új szoknyában megy az iskolába, akkor figyelmeztetést kap az ellenőrzőjébe.



1. Kérdezd meg a felnőtteket, hogyan hoznak fontos döntéseket, és hogyan tették ezt, amikor annyi idősök voltak, mint te.

Összegezés

Naponta több döntést hozunk. Egyesek közülük egyszerűek, mások megfontolt hozzáállást igényelnek.

A választásunkra hatással vannak a hozzánk közeli felnőttek, barátok, média, reklámok.

Döntéshozatalkor meg kell győződünk arról, hogy azzal senkinek nem okozunk kárt.

A megfontolt döntések meghozatalában segít a „szemafor-szabály”: „Állj meg! Gondolkodj! Válassz!”

14. §. HOGYAN ISMERHETŐK FEL A REKLÁMOK RAVASZSÁGAI?

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, milyen hatások léteznek, és mik a manipulációk;
- ☐ a reklámok hatása a döntéseidre;
- ☐ megérted, hogy működnek a reklámok;
- ☐ megtanulod a reklámok egyes ravaszságainak elemzését.

Hatások

Emberek közt élünk és állandóan a hatásuk alatt vagyunk. Ránk, a döntéseinkre és a viselkedésünkre hatnak a felnőttek, barátok, tanárok, akiket tisztelünk, továbbá különféle szabályok és törvények, valamint a média.

Közülük egyesek közvetlenül utasítanak bennünket, mit kell tennünk, és mit nem szabad csinálnunk. Például minden gyereknek iskolába kell járnia, senkinek nem szabad megsértenie a közlekedési szabályokat. Ezek közvetlen hatások.

Más hatások közvetettek, amikor az emberek vagy a média olyan információt közvetítenek, amelyeknek az alapján döntéseket hozunk. Amikor döntünk valamiről, meg kell győződünk róla, hogy a döntés az érdekeinket szolgálja. Ezért meg kell tanulnunk a pozitív és negatív hatások megkülönböztetését, a *manipuláció* felismerését, amikor valaki nyomással vagy félrevezetéssel, azaz hamis információk közlésével akar rávenni minket valamilyen döntés meghozatalára.



1. Nevezzetek meg különböző információforrásokat (hírműsorokat, filmeket, szórakoztató programokat, reklámfilmeket, elemző műsorokat, nyomtatott sajtótermékeket, reklámakciókat...!)

2. Közülük melyek szolgálnak rá leginkább a bizalomra? Miért?

3. Milyen reklámforrásoknak van a legnagyobb hatásuk?

4. Mit gondoltok, miért?

A reklám

A reklámot a kereskedelem hajtómotorjának nevezik. A célja az, hogy nyereséget hozzon a termelőnek. Másként miért költenének pénzt az elkészítésére. Naponta számos reklámot láthatunk és hallhatunk: televíziós reklámfilmeket, reklámtáblákat és -plakátokat az utcákon, közterületeken, újságokban, magazinokban, falakra felfestve, járművekre felírva vagy felragasztva, csomagolásra nyomtatva, és sok reklámot hallunk a rádióban.



1. Idézzetek fel és sorban mondjátok el olyan esetet, amikor reklám befolyásolta a döntéseiteket (milyen mobiltelefon vásároljátok, milyen joghurtot vegyetek...)!
2. Értékeljétek a reklám hatásának erejét a döntéseitek-re! Ennek érdekében húzzatok egy képzeletbeli vonalat az osztályban! Egyik végénél sorakozzanak fel azok, akiknek szinte minden döntését a reklámok befolyásolják, míg a másik végénél álljanak azok, akik egyáltalán nem figyelnek a reklámokra! A többiek a vonal egyik vagy másik végéhez álljanak közelebb, attól függően, milyen a viszonyuk a reklámokhoz!

Mindig kell-e bízni a reklámokban?

A reklámkészítők annak érdekében, hogy rávegyék az embereket az áru megvásárlására, annak gyakran csak az előnyeit ismertetik. Sokszor ezeket eltúlozzák, de előfordul, hogy meghamisítják a valós adatokat.

A reklám leggyakrabban két információt tartalmaz. Az egyik világosan meg van fogalmazva (például vedd meg ezt a kiváló minőségű, olcsó harisnyanadrágot), a másik rejtett (a lábad úgy fog kinézni benne, mint a modellé, aki reklámozza). *Melyik nem helytálló e közlések közül?*

Fontos és hasznos képesség a valós és valótlan információ, valamint a reklámokban rejlő ravaszságok felismerése. Ha ezt megtanulod, akkor jobb és önállóbb döntéseket tudsz hozni. Egyébként olyan árukat fogsz vásárolni, amelyekre nincs szükséged vagy nem felel meg neked, sőt még lehet rád nézve veszélyes is.

Hogyan működik a reklám?

A minél több áru eladása érdekében a reklámszféra szakemberei meghatározzák a célcsoportokat, amelyek lehetnek a nyugdíjasok, szülők, üzletemberek vagy serdülőkorúak. Megállapítják, hogy ezen emberek számára mi fontos (a nyugdíjasok esetében az ár, a szülőknél az számít, hogy az áru hasznos és egészséges legyen a gyerek számára, kamaszkorúak esetében a divatot helyezik előtérbe, tudva, hogy ezek a fiatalok felnőttek akarnak látszani).

Ha az áru hasznos (mint például a mosópor vagy az étolaj), akkor a reklámozók ezeknek a cikkeknek azokat a vonásait igyekeznek kiemelni, amelyek előnyösen különböztetik meg őket a többi hasonló árutól (ár, íz). Ha az embernek nincs természetes szükséglete valamely árucikk fogyasztását illetően (például alkohol vagy dohánytermék), akkor a reklámkészítők azokat a szükségleteket használják ki, amelyektől a megcélzottak elkezdik fogyasztani ezeket a termékeket és függővé válnak tőlük.

Például a kamaszokat úgy próbálják „nyomással” rávenni a dohányzásra és alkoholfogyasztásra, hogy a barátokkal való együttlét, szórakozás szükségességét, a csoporthoz tartozás, önállóság, a többiek általi elismertség fontosságát hangsúlyozzák ezeknek az árucikkeknek a mutatóásával. Ez jól nyomon követhető a sör- és cigarettareklámoknál, amelyekben fiatalemberek szerepelnek, akik a fiatalok számára olyan fontos értékeket hangsúlyozzák, mint amilyen a szabadság, függetlenség, trendiség, divat, felnőtté válás érzése (27. ábra).

A gyártó elvárásai:

- minél több áru eladása;
- piacbővítés;
- keresletgerjesztés.

A kamaszkorú kívánságai:

- divatosnak, trendinek látszani;
- barátokra szert tenni;
- felnőtté válást hozni;
- népszerűnek lenni;
- sikert aratni.

A közléstartalom:

„Menő vagyok, és nekem ez jó!”
 „Mi az, a Marsról jöttél?”
 „Ez az igazi férfiaknak való!”
 „A fiúk (lányok) kedvelik ezt.”



27. ábra

A dohány- és alkoholtermékeket előállító társaságok reklámstratégiái

A dohány- és alkoholtermékeket előállító vállalatok hatalmas nyereségre tesznek szert, és erről nem hajlandók lemondani, jóllehet ezek az árucikkek károsak az egészségre. A fő céljuk az, hogy minél több fiatalat nyerjenek meg a dohányzás és alkoholfogyasztás szokásának azok helyett, akik felhagytak a cigarettázással és ivással vagy már meghaltak.

Ezek a vállalatok minden turpisságot felhasználnak, hogy megkerüljék a cigaretta- és alkoholreklámot tiltó vagy korlátozó törvény előírásait, és termékeik vonzóságáról győzzenek meg mindenkit. Például mindenféle trükkökkel azt igyekeznek bizonyítani, hogy a siker és boldogulás elengedhetetlen kelléke a cigaretta, míg a sör a modern életstílus jelképe, s aki dohányzik és iszik, különleges világközösség, az emberiség jobbik felének része.

A cigarettagyártók arra számítanak, s nem véletlenül, hogy a fiatal, aki kipróbálja a cigarettát, az sör mellett fog szórakozni. Vagyis mind a nikotintól, mind az alkoholtól függőségbe kerül, s azok sorát gyarapítja, akik fenntartják e káros termékek gyártóinak mesés nyereségét.

A cigarettagyártó és alkoholos italokat előállító vállalatok küzdenek azokkal szemben, akik harcolnak a termékeik forgalmazása és fogyasztása ellen, arra hivatkozva, hogy az utóbbiak megsértik az emberi szabadságjogokat. Mi több, ezek a társaságok a sportversenyek, mindenekelőtt az extrém sportversenyek szponzoraiként lépnek fel, csalárd módon sugallva az ifjúságnak, hogy nem létezik a versenyláz érzése, kockázat és a veszélyek semmibevétele nélkül.



Készülj fel a következő tanórára! Beszöld meg a szüleiddel, hogy miért dohányoznak egyes emberek, és mások miért nem!

Összegezés

A reklám célja minél több áru eladása. A reklám sokszor nem teljes, sőt megtévesztő információt közvetít.

A serdülőkorúak a cigaretták és alkoholos italok reklámjának a fő célcsoportjai.

Dohánygyárosok és az alkoholtartalmú italok előállítói arra számítanak, hogy a fiatalok függővé válnak a termékeiktől és életük végéig gazdagítják majd őket.

Serdülőkorban az ember nagyobb szabadságra törekszik. De érdemes-e emiatt a cigarettát és alkoholtermékeket előállító gyárosok rabságába kerülni, akiket egyébként „halállal kereskedőknek” is neveznek?

15. §. ŐSZINTÉN A DOHÁNYRÓL

A paragrafusból:

- ☐ megtanulod a dohányzással kapcsolatos mítoszok és tények elemzését;
- ☐ megismered a dohányfüst káros összetevőit;
- ☐ megtudod, hogyan hat a dohányzás a szív működésére;
- ☐ megismered a dohányzás azonnali és távlati következményeit;
- ☐ megérted, hogy a dohányfüst nem csak azoknak az egészségét károsítja, akik dohányoznak;
- ☐ megtanulod kiszámolni e káros szokásnak a költségeit;
- ☐ megérted az igazi okát annak, hogy miért dohányoznak az emberek.



1. Írjátok fel a táblára az okokat, amiért egyes emberek dohányoznak, mások pedig nem!

2. Olvassátok el a dohánnyal kapcsolatos mítoszokat és tényeket!

3*. Elemezzétek az általatok felsorolt okokat, és gondolkodjatok el azon, hogy közülük melyek tények, és melyek mítoszok!

Mítoszok és tények a dohányról

A dohánynak sokszor mágikus képességeket és a valóságban megélvőnél nagyobb népszerűséget tulajdonítanak. Vizsgáljunk meg néhányat a dohánnyal és dohányzással kapcsolatos mítoszok közül!

Mítosz. A felnőttek és kamaszkorúak többsége dohányzik.

Tény. Fordítva van, minden három felnőttből kettő nem dohányzik. A dohányosok kisebbséget képeznek. Szociológusok adatai szerint a 15 év alatti kamaszok közül 11% fiú és 5% lány dohányzik.

Mítosz. A dohányzás nem olyan veszélytelen dolog, mint amilyenek feltűntetik.

Tény. Az orvosok a dohányzást az emberi életre és egészségre leselkedő egyik legnagyobb veszélynek tartják. Ukrajnában a dohányzáshoz kapcsolódó betegségekben évente 110 ezer ember hal meg. Ez egy nagyvárosnyi lakosság. Ilyen okokból naponta 10 ezren, évente 3,5 millióan halnak meg a világon.

Mítosz. A dohányzás csak az idősebbekre nézve káros.

Tény. Igaz, hogy a súlyos betegségek gyakrabban azokat támadják meg, akik régóta dohányoznak, ám a dohány azok egészségét is károsítja, akik rövidebb ideje hódolnak ennek a szenvedélynek (30. ábra).

Mítosz. Cigarettaival a kezemben felnőtt benyomását keltem.

Tény. Ez csak abban az esetben igaz, ha a ráncos bőrt és a sárga fogakat a felnőttiség jelének tartod.

Mítosz. Cigarettaival a kezemben okosabbnak tűnök.

Tény. George Bernard Shaw egyszer azt mondta: „A cigaretta olyan pálcika, amelynek egyik végén parázs, a másikon egy bolond van”.

Mítosz. Dohányozni divatos és modern dolog.

Tény. Amikor az emberek még nem ismerték a dohányzás minden káros hatását, akkor így gondolták. Manapság a dohányzást az idősebb korosztályokra jellemző csökevénynek tekintik. Az egész világon küzdenek a dohányfüstmentes környezetért. A világ sok országában az utcai vagy közterületen folytatott dohányzást bírsággal büntetik. Ukrajnában is törvényt fogadtak el a dohányzás tilalmáról nem csak a hivatali helyiségekben, hanem valamennyi közterületen is. Érdekes-e ilyen népszerűtlen szenvedélynek hódolni?

Mítosz. Akkor hagyok fel a dohányzással, amikor csak akarok.

Tény. A dohányzásról az az ukrán mondás járja, hogy „A belépés egy hrivnya, a kilépés belőle öt hrivnya”. Tíz dohányos közül nyolcan megpróbálkoztak a leszokással, és minden második legalább hatszor akart szakítani káros szenvedélyével.

Mítosz. A cigaretta megnyugtat.

Tény. A nikotin serkentő hatású. Nem nyugtat, hanem izgatottá tesz. Ez a széles körben elterjedt mítosz könnyen cáfolható.



Végezz egy kísérletet olyan felnőttel, aki dohányzik! Számold meg a pulzusát az előtt, hogy rágyújtana, majd azt követően, hogy elszív egy cigarettát. Hasonlítsd össze a két eredményt! Ha mindent helyesen végeztél, akkor meggyőződhetsz róla, hogy a pulzusszám a cigaretta elszívása után megnőtt. Tehát a nikotin serkentőleg és nem nyugtatólag hat a szervezetre.

A pulzust a következőképpen kell számolni: tedd két ujjad a csuklód belső felületére, és összpontosíts addig, amíg nem érzékeled a pulzusverést (28. ábra). Számold meg, hány lüktetést érzékelsz 20 másodperc alatt, és az eredményt szorozd meg hárommal. Megkapod az 1 perc alatti pulzusszámot.



28. ábra

A dohányzás azonnali következményei

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

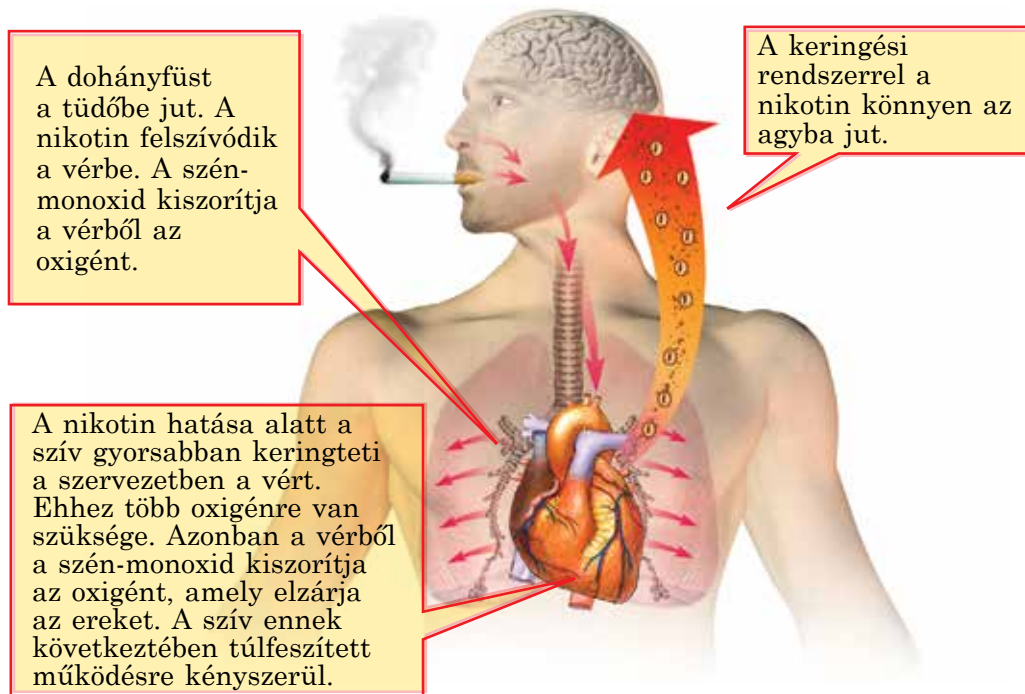
A *kátrány* fekete színű, viszkózus anyag, amelyet ipari méretekben az útépitésben használnak. Dohányzáskor a mikroszkopikus kátrány-cseppek bekerülnek a tüdőbe. Az aktív dohányzás a tüdőrákos megbetegedések 85%-át okozza.

A *szén-monoxid* az anyagok égésekor keletkező gáz. Azért veszélyes, mert összeszűkíti az ereket és az oxigén helyére kapcsolódik a vérben. Szén-monoxidmérgezés akkor következik be, amikor elzáródik a kémény vagy gázkonvektor füstelvezető csöve, vagy elegendő hozzá egy teledohányzott szobában ülni.

A *nikotin* (tisztá formájában) rendkívül erős mérge. Gyorsan felszívódik a vérbe, és 7 másodperc alatt eljut a szervezet minden részébe (29. ábra).



Tudod-e, hogy egy cigaretta 0,2–2 mg nikotint tartalmaz, míg az ember számára 70 mg halálos adag? Számold ki, hány cigaretta tartalmazza ezt a mennyiséget!



29. ábra. A dohányzás azonnali következményei

A dohányzás két év során kialakuló következményei

Sok serdülőkorú véli úgy, hogy a dohányzás csak azoknak az egészségét károsítja, akik régóta dohányoznak. Valójában már a serdülőkorban két éven át folytatott dohányzás is egészségkárosodást okozhat. Romlik a vér minősége, lassul a kilégzés, ami a tüdő működési zavaráról árulkodik. Egyes következmények a 30. ábrán vannak felsorolva.



Haj:

- elveszíti a fényét és rugalmasságát;
- kellemetlen szaggal itatódik át.

Szem:

- elveszíti a fényét;
- kipirosodik a szemfehérje.

Köröm:

- töredezni kezd és hámlik.

Száj:



- romlik az ízérzékelés;
- rossz szájszag alakul ki;
- megsárgulnak a fogak;
- fog- és ínybetegségek alakulnak ki.

Bőr:

- korán öregszik;
- kifényesedik és ráncossá válik.



Tüdő:

- nehézlégzés alakul ki;
- ennek következtében megnehezül a futás, romlik a fizikai teljesítőképesség;
- „dohányos köhögés” jelentkezik.

Agy:

- nikotinfüggés alakul ki;
- romlik a memória.



Szív:

- megnehezül a szív működés (29. ábra);
- hétszeresére nő a szívinfarktus valószínűsége.

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

A dohányzás távlati hatásai

A hosszú ideig dohányzókat súlyos betegségek fenyegetik: szív-érrendszeri zavarok (infarktus, stroke), rosszindulatú daganatok (tüdőrák, ajakrák, szájüregi rák, gégerák), krónikus tüdőbetegségek, gyomorfekély.

Passzív dohányzás

A dohányzás nem csak azokra veszélyes, akik űzik. A dohányfüstöt kénytelen mindenki belélegezni, aki a közelben van. Azoknak a gyerekeknek, akik időről időre dohányfüstös levegőt lélegeznek be, gyenge az immunrendszerük, gyakran influenzások és szenvednek megfűléses betegségben, sokszor alakulnak ki náluk súlyos légzőszervi megbetegedések.

Leginkább azonban azok a meg sem született gyermekek vannak kitéve veszélynek, akinek az anyja a terhesség alatt dohányzik. Ennek leggyakoribb következménye a vetélés és koraszülés. Az ilyen csecsemők testsúlyhiánnyal és fejlődési rendellenességgel jönnek a világra.

A káros szokás ára

A dohányzás nem olcsó szokás, és nem csak az fizeti meg az árát, aki dohányzik, hanem az egész világgazdaság. Évente azoknak a dohányosoknak a gyógykezelésére, akik önként rövidítik meg az életüket, 200 milliárd amerikai dollárt fordítanak.



1. Alkossatok négy csoportot (a nevük: hét, hónap, év, évtized)!
2. Számítsátok ki, hogy mennyit költ az a dohányos, aki napi 2 doboz cigarettát vásárol közepes áron (egy hét, egy hónap, egy év és tíz év alatt)!
3. Gondolkodjatok el azon, mire lehetne fordítani ezt az összeget, ha nem cigarettára költenék!

A dohányzás fő oka

Miért dohányoznak az emberek annak ellenére, hogy mind a saját, mind a környezetükben élők egészségét károsítják? Ezt azért teszik, mert egy idő után nikotinfüggőség alakul ki náluk. A dohányfüstben lévő nikotin elnyomja a szervezetnek a számára szükséges nikotinsav előállítási képességét. A szervezet ezáltal függővé válik a dohányzástól.

A nikotinfüggés a
dohányzás fő oka.

Sok kamaszkorú, aki kipróbálja a dohányzást, dohányossá válik. Felmérték, hogy azoknak a 75%-a, akik megpróbálták szakítani a dohányzással, fél éven belül visszaszoktak. A leszokás után több évvel is fennáll a veszélye a visszaszokásnak.

Azoknál, akik a leszokás mellett döntenek, nem ritkán depresszió, szorongás, ingerlékenység, fejfájás, álmatlanság jelentkezik. Sokat segít, ha az első néhány hétben a barátok erkölcsileg támogatják a leszokni vágyót. Ha megtudod, hogy valamelyik barátod le akar szokni a dohányzásról, akkor támogasd, mondd el neki, hogy ez életének egyik legjobb döntése.



Ebből a paragrafusból megtudtátok, hogy a nikotinfüggés a dohányzás egyetlen oka. Most pedig sorban nevezetek meg egy vagy több okot, amiért nem fogtok dohányozni!

Összegezés

A dohányfüst több mint 4000 különböző kémiai vegyületet tartalmaz. Legveszélyesebb a nikotin, a szén-monoxid és a kátrányok.

A dohányzás szív működési zavarokat okoz és más szerveket is károsít, rontja a külső megjelenést.

A dohányzás már néhány év elteltével negatív hatással van az egészségre.

A hosszú ideig dohányzókat leginkább rákos, szív-érrendszeri megbetegedések, tüdő- és gyomorbetegségek fenyegetik.

A dohányzás fő oka a nikotinfüggőség.

16. §. AZ ALKOHOLRÓL ÉS KÁBÍTÓSZEREKRŐL ŐSZINTÉN

A paragrafusból:

- megtanulod elemezni az alkohollal és kábítószerekkel kapcsolatos mítoszokat és tényeket;
- tudatosítod az alkohol- és kábítószer-fogyasztás veszélyes következményeit;
- megismered, milyen veszélyekkel jár a gyógyszerek és háztartásvegyipari készítmények nem rendeltetésszerű használata.

A dohányon kívül más anyagok is vannak, amelyek függőséget okoznak. Ilyenek az alkoholos italok, a *toxikus anyagok* és az illegálisan terjesztett kábítószeres vagy drogok (31. ábra).



1. Ismerkedjétek meg az alkohollal és kábítószerekkel kapcsolatos mítoszokkal és az ezeket cáfoló tényekkel (90. old.)!

2. Beszéljétek meg, mire nem alkalmas és mit tehet az alkohol és a kábítószeres (például közlekedési baleseteket okozhat, de nem alkalmas a problémák megoldására)!



Az alkoholos italok erjedés során keletkező etanolt tartalmaznak.



A gyógyszerek is veszélyes anyagok, ha nem orvos írja fel őket, vagy a megengedett adagnál többet vesznek be belőle.

Az illegális kábítószerek törvény által tiltott anyagok.



A toxikus anyagok zömmel háztartásvegyipari készítmények, amelyek mérgező összetevőket tartalmaznak



31. ábra

Mítoszok és tények az alkoholról és kábítószerekről

Mítosz. Az alkohol és a kábítószer divatossá tesznek.

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

Mítosz. Az alkohol és a kábítószerek segítenek a problémák megoldásában.

Tény. Ez a legelterjedtebb önbecsapás. Pont fordítva van, csak elmélyítik a meglévő problémákat és újabbakat szülnek.

Mítosz. Az alkohol a fiúkat igazi férfiakká teszi és a lányoknak sem árt.

Tény. Fordítva van, az alkohol csökkenti a szervezetben a tesztoszteron férfihormont, amelytől a fiúk férfiakká válnak. A lányok hamarabb hozzászoknak az alkoholhoz, mint a fiúk, ezért veszélybe sodorják az egészségüket és majdani gyermekeik életét.

Mítosz. Az italozás szórakoztató dolog.

Tény. Az italozás alkoholtartalmú italok fogyasztását jelenti. Gondolkozz el ezen! Annyira szórakoztató dolog lenne elveszíteni a józan gondolkodás képességét?

Mítosz. Egyáltalán nem iszom. Ez csak sör.

Tény. Egy üveg (0,33 l) sörben annyi alkohol van, amint egy pohár pálinkában.

Mítosz. Az alkohol még senkit nem ölt meg.

Tény. Pont fordítva van. Sokan meghalnak alkohol-túladagolástól és rossz minőségű alkoholos italok fogyasztásától, és még többen veszítik életüket a krónikus alkoholizmus következtében kialakuló betegségeken, alkoholos állapotban bekövetkező szerencsétlenségeken.

Mítosz. Az alkohol és a kábítószerek nem ártanak nekem. Az alkohol- vagy kábítószer-függőség a buták és gyengék betegsége.

Tény. Ennek ellenkezőjét bizonyítják azok az áldozatok, akik az ismert emberek köréből kerülnek ki. Ők okosak és erősek voltak, különben nem lettek volna hírességek. De sem a pénzük, sem a legjobb orvosok nem tudtak segíteni rajtuk.

Mítosz. A gyenge alkoholtartalmú italok (rumos kóla) nem ártalmasak.

Tény. A szénsavas italokból az alkohol gyorsabban szívódik fel, mint a borból vagy pálinkából. Az orvosok már régen felfigyeltek az alkoholizmusnak a serdülőkorúak körében emiatt előforduló eseteire.

Az alkohol hatása a szervezetre

A száj, nyelőcső, gyomor és bél nyálkahártyáján át az alkohol a véredényekbe kerül és eljut a szervezet valamennyi részébe. Legjobban az agyra hat, elnyomva annak funkcióit. Hogy ez miként mutatkozik meg a közérzeten és viselkedésen, az az elfogyasztott alkohol mennyiségétől függ (32. ábra).

Kis mennyiségben az alkohol az agy előlő részére hat és a következı hatása van:

- izgalmi vagy gátlásos állapotot okoz;
- csökkenti az önkontrollt;
- csökkenti a döntéshozó képességet;
- lassítja a reakciókat, ami növeli a kockázatot a közlekedésben és a termelésben.



Közepes mennyiségben az alkohol az agy más szerveire hat és a következı hatása van:

- csökkenti, majd feloldja a gátlásokat;
- mozgáskoordinációs és egyensúlyi zavarokat okoz;
- elbizakodottságot és kockázatos viselkedést okoz;
- erős hangulatváltozásokat idéz elő (a melankóliától az agresszivitásig).



Nagy mennyiségben az alkohol komoly agyműködési zavart okozhat és a következı hatása van:

- mérgezés (rosszullét, hányás);
- a beszédképesség elvesztése, egyensúlyvesztés, a viselkedés kontrolljának elvesztése. Van, aki elalszik az utcán, mások hangosan kiabálnak, kötözködnek a járókelőkkel;
- a testfunkciók kontrolljának elvesztése (bevizezés);
- alkoholos kóma.



32. ábra

Milyen az alkohol kis, közepes és nagy adagja? Minden ember esetében más, és az életkortól, testtölegetől és nemtől függ.

A gyerekekre és serdülőkorúakra az alkohol különösen erősen hat. Minél kisebb valakinek a testtölegete, annál kisebb alkoholmennyiség is részegséget okoz. A nőkre erősebben hat az alkohol, mint a férfiakra. Alkohol hatása attól is függ, hogy az ember mit evett és mit ivott, hogy aludt, milyen gyógyszereket szedett, sőt attól is, hogy milyen a hangulata.



Alkossatok 4 csoportot, és nevezzétek meg az alkoholfogyasztással való visszaélés következményeit:

1. csoport: az egyén számára;
2. csoport: a családja számára;
3. csoport: más emberek számára;
4. csoport: a társadalom számára!

Miért nem érdemes alkoholt fogyasztani?

A felnőttek közel harmada különböző okokból *egyáltalán nem fogyaszt alkoholt*:

- nem tetszik nekik az íze;
- nem szeretnék elveszteni az önkontrolljukat;
- jó példát akarnak mutatni a gyerekeiknek;
- nem tehetik a munkájuk miatt;
- jó fizikai erőnlétben kell lenniük, mert sportolnak vagy modellek;
- tiltja a vallásuk;
- nem fogyaszthatnak alkoholt az egészségi állapotuk miatt, mert például allergiásak rá.

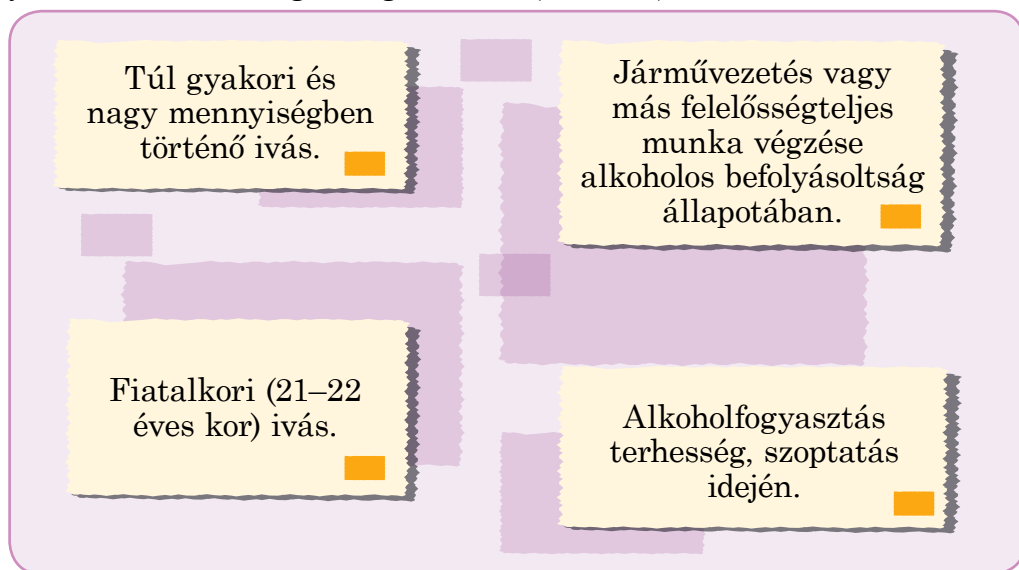


Nevezz meg egy vagy több okot, amiért nem érdemes alkoholt fogyasztani!

A felnőttek többsége évente néhány alkalommal iszik alkoholt. Ezekben az esetekben is csak jelképes az alkoholfogyasztás, mert az emberek alkohol nélkül is kiválóan tudnak szórakozni és pihenni. Tiszteletben tartják mások jogait is arra, hogy ne igyanak, ezért nem tartanak otthon alkoholtartalmú italokat, csak üdítőket, gyümölcsleveket. Az alkoholfogyasztásnak ezt a mérsékelt formáját szociális ivásnak nevezik.

Az alkoholfogyasztással való visszaélés következményei

A felnőtt lakosság mintegy 10%-a él vissza az alkoholfogyasztással. Több mint felük krónikus alkoholizmusban, azaz teljes alkoholfüggésben szenved. A fennmaradó rész túl gyakran vagy rendkívül nagy mértékben és olyan helyzetekben fogyaszt alkoholt, amely veszélyt jelent az életre és egészségre nézve (33. ábra).



33. ábra. Az alkoholfogyasztással való visszaélés jelei

Sok felnőtt, akinek van tapasztalata az erős részegség állapotával kapcsolatban, nem büszke erre. Előfordulhatott, hogy valamikor megszégyenültek, amikor elvesztették az önkontrolljukat. Vagy rossz döntést hoztak, amivel veszélyeztették mások életét.

Az emberek legjobban az alkohol hosszú ideig tartó fogyasztásától szenvednek. Ettől károsodik a májuk, megnő az infarktus és stroke kockázata, kedvezőtlen irányba változik meg a külalakjuk. A vörös arcbőr, megvastagodott orrvég és „sörhas” az alkoholfogyasztással visszaélő ember tipikus tünetei.

Az alkoholisták másnapossági szindrómában szenvednek, emlékezetkiesésük és hallucinációik (delírium tremens) vannak. Terhesekké válnak a családjuk számára. Az alkohollal való visszaélés a családon belüli erőszak és a válások legfőbb oka. Az alkoholistát kizárhatják az oktatási intézményből, elbocsáthatják a munkahelyükről.



Kérdezd meg a felnőtteket, miért tilos a nőknek alkoholt fogyasztaniuk a terhességük és csecsemőjük szoptatása idején!

Vigyázat: gyógyszerek és toxikus anyagok!

A te életkorodban gyógyszerek csak orvosi rendelésre, szülői engedéllyel szedhetők, de semmi esetre nem önállóan. Egyes készítmények megengedett adag fölötti fogyasztása függést idézhet elő. Soha ne fogadj el semmilyen pirulát olyan személytől, akiben nem bízol! Még akkor sem, ha fáj a fejed vagy a fogad, és fájdalomcsillapítót adnak neked. Natália egyszer a diszkóban bevett két ilyen tablettát és egy órán belül elvesztette az eszméletét. Miután kórházba szállították, az orvosok megállapították, hogy erősen kábító hatású volt a két tabletta.

A **toxikománia** a kábítószerfüggés egyik formája, amikor felelőtlen személyek kábító hatású anyagot tartalmazó ragaszt, festéket vagy oldószert lélegeznek be. Ezekről az anyagokról megduzzad a légutak nyálkahártyája. Egyes ragasztóanyagok az emberi életre veszélyes adalékokat tartalmaznak. A toxikomániában szenvedőknél súlyos betegségek alakulnak ki. Legerősebben az agyuk károsodik, amely fokozatosan elsorvad.



Gyakran előfordul, hogy a kisgyerekek hozzáférnek gyógyszeres fiolákhoz, dobozokhoz vagy vegyszert tartalmazó edényhez, és súlyos mérgezés tüneteivel kerülnek a kórházak intenzív osztályára. Ha van kistestvéred, akkor a szüleiddel együtt ellenőrizd, hogy nincsenek-e számára hozzáférhető helyen gyógyszerek, háztartásvegyipari szerek, sőt vitaminok.

Összegezés

Az alkohol- és kábítószer-fogyasztás veszélyezteti az emberi életet és egészséget. Ezek nem segítenek a problémák megoldásában, csak tovább mélyítik azokat és újabbakat szülnek.

Az alkohollal való visszaélés károsan hat az egészségre, a külsőre, munkahelyi előmenetelre és az emberek családi életére.

A gyógyszerek és háztartás-vegyipari készítmények óvatos hozzáállást követelnek meg a tárolás és alkalmazás során.

17. §. ELLENÁLLÁS A TÁRSÁK RÉSZÉRŐL MEGNYILVÁNULÓ NYOMÁSNAK

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, mikor pozitív és mikor negatív a társak hatása;
- ☐ megtudod, miért akarják rávenni egyes serdülőkorúak a társaikat arra, hogy kipróbálják az alkoholt vagy gyújtsanak rá;
- ☐ megtanulod felismerni a manipulációt és visszautasítani a káros ajánlatokat;
- ☐ megtudod, hogyan szervezheted meg a pihenésed cigaretta és alkohol nélkül.

A barátok hatása

Amint már tudod, döntéseink meghozatalára és viselkedésünkre hatással vannak azok az emberek, akikben megbízunk. A te életkorodban ezek a felnőttek a szüleid és a tanáraid. Azonban mindenben, ami a műszaki cikkeket, zenét, divatot és szórakozást illeti, a serdülőkorúak gyakran a társaik véleményére hagyatkoznak.

Leggyakrabban a barátok hatása pozitív. Javasolhatják sportszakkörbe való beiratkozást, tánc tanulást, érdekes könyv olvasását vagy film megtekintését, és sok más tanácsot is adhatnak. A barátok emellett megővhatnak valamilyen meggondolatlan cselekedet elkövetésétől, segíthetnek kikerülni a nehéz helyzetből.

Néha a serdülőkorúak arra kényszerítik a barátaikat, hogy próbáljanak ki veszélyes dolgokat, például alkoholt, kábítószerrel vagy gyújtsanak rá, hazudjanak vagy mulasszanak tanórát, lopjanak el valamit, verjenek meg valakit.



Sorban ismertessetek esetet a saját életetekből, amikor a barátok hatására olyasmit tettetek, amit később megbántatok!

- Mi történt?
- Ennek milyen következményei voltak?
- Mit éreztél ezzel kapcsolatban?
- Hogyan lehetett volna jobban cselekedni?

A társak hatása káros szokások kialakulására

Egy ukrán iskola 10. osztályos tanulója azt vizsgálta, hogyan kezdtek el az osztálytársai dohányozni. Kiderítette, hogy az esetek többségében ez a barátok hatására történt. Például a diszkóban valakit cigarettával kínálnak. Ha visszautasítja, akkor ezt mondják neki: „Mitől félsz? Senki nem fogja meglátni, anyád nem tudja meg.” Ezzel rábeszéltek, hogy gyújtson rá.



Nem könnyű ellenállni a társak hatásának. Különösen akkor, ha nem egy valaki, hanem többen próbálnak rávenni valamire. Hogy erről meggyőződjetek, játsszátok a következő játékot.

- Alkossatok háromfős csoportokat! Mondjátok egymás után: egyes, kettes, hármas!
- Először a kettesek igyekezzenek rávenni az egyeseket valamire (például csokoládé elfogyasztására), s az utóbbiak ezt visszautasítják!
- Majd a kettesek és hármasok együttesen igyekezzenek meggyőzni az egyeseket ugyanerről!
- Az egyesek osszák meg a benyomásaikat, elmondva, hogy mikor volt nehezebb ellenállni a nyomásnak!

Soha nem gondolkodtál el azon, hogy egyes serdülőkorúak miért igyekeznek mindenáron rávenni a társaikat valamilyen veszéllyel járó cselekedetre, például sörivásra vagy dohányzásra? Jót akartak-e nekik eközben? Lehetséges, hogy egyszerűen gyenge a képzelőerejük, és nem tudnak jobb szórakozást kitalálni? Vagy egyszerűen ilyen módszerrel próbálják önmagukat igazolni, mondván: nem csak én vagyok ilyen, hanem a barátom is, hiszen ő is dohányzik, tehát nincs ebben semmi különös.



Értékelj társaid hatásának erősségét arra, hogyan töltésétek a szabadidőtöket! Ennek érdekében húzzatok egy képzeletbeli vonalat az osztályban! Egyik végénél sorakozzanak fel azok, akik támogatják a társaság véleményét, a másik végénél pedig azok, akiknek mindig önálló elgondolásuk van! A többiek foglaljanak el átmeneti helyzetet a két csoport között, egyikhez vagy másikhöz állva közelebb, álláspontjuk szerint!

Aki akarja, elmondhatja, miért foglalta el ezt vagy azt a pozíciót.

Hogyan ismerhető fel a manipuláció?

A negatív hatás elkerülése érdekében meg kell tanulni felismerni azokat a módszereket, amelyekkel egyes emberek igyekeznek rávenni másokat olyasmire, amit azok nem akarnak megtenni, esetleg azért mert veszélyes számukra. Az ilyen befolyásolási módszert manipulációnak nevezzük.



Olvassátok el, milyenek lehetnek a manipulációs módszerek!

Alkossatok párokat, és meséljete egymásnak olyan eseteket, amikor valaki manipulálni akart benneteket!

Manipulációs módszerek

1. *Hízélgés*: hízélgéssel próbálnak elérni valamit („Nagyon menő vagy, a társaságodban mindig vidáman telik az idő”).

2. *Hamis vagy áltudományos érvelés*: például az alkohol kis mértékben hasznos az egészség szempontjából.

3. *Tekintélyek véleményének idézése*: például ha sportolsz, akkor ismert sportemberekre hivatkozhatnak, akik sört reklámoznak.

4. *Népszerűséggel való csábítás*: például ha egy számodra új társaságban arra figyelmeztetnek, hogy nem szabad visszautasítanod a sört, mert legközelebb nem hívnak meg.

5. *A barátság megszakításával való fenyegetés*: „Olyannal, mint te, senki sem fog barátkozni”, „Csatlakozz vagy tűnj el!”.

6. *Rábeszélés*: állandó rábeszélés („Mitől félsz, senki nem tudja meg”).

7. *Lelkiismeret-furdalás felkeltése*: „Csak nem akarod elrontani az ünnepemet?”

Hogyan küzdhető le a társak nyomása?

Már több módszert ismersz, hogy miként mondhatsz „Nem”-et (34. ábra a 98. oldalon). Most megpróbáljuk kideríteni, hogy e módszerek közül melyek alkalmazhatók idegenek, barátok ajánlatának visszautasítására, a társaság részéről megnyilvánuló nyomás semlegesítésére.

1. *Idegen embernek* elegendő azt mondani: „Nem” vagy „Nekem nem felel meg a javaslata”. Ha folytatja, akkor te is ismételd a magadét. Eközben nézz beszélgetőpartnered szemébe, beszélj meggyőzően, ne mentegesd magad. Ha nem tángítanak tőled, akkor távozz a helyszínről.

Mit mondjak?

- Egyszerűen mondd azt, hogy „Nem!”.
- Az álláspontod ismételtetése: „Nem!”,
„Köszönöm, nem!”,
„Ismétlem, hogy nem!”.
- Utasítsd vissza az ajánlatot és távozz: „Nem akarom. Haza kell mennem”!
- Kérj elnézést, és utasítsd vissza az ajánlatot: „Ne haragudj, én ezt nem fogadhatom el”!
- Utasítsd vissza az ajánlatot és magyarázd meg: „Nem kérem, nem dohányzom”!
- Utasítsd vissza az ajánlatot, és tegyél alternatív javaslatot: „Nem gondolom, hogy ez jó ötlet. Tudod mit, foglalkozzunk mással”!
- Utasítsd vissza az ajánlatot, és köszönd meg: „Nem, köszönöm”!
- Utasítsd vissza az ajánlatot és tereld más irányba a beszélgetést: „Nem, inkább hallgasd meg, amit elmondok neked”!
- Üsd el tréfával az ajánlatot: „Nem tudtam, hogy öngyilkos akarsz lenni”!
- Fordulj másokhoz támogatásért: „Jobb, ha ezt nem tesszük. Igazam van, fiúk (lányok)?”!

Kerüld az olyanok társaságát, akik mindig valamilyen veszélyes ajánlattal állnak elő!



34. ábra. Hogyan mondjak „Nem!”-et

Hogyan mondjam?

- *Hanghordozás, hangsúly:* ne habozz, beszélj keményen, magabiztosan!
- *Tekintet:* nézz beszélgetőpartnered szemébe!
- *Mimika:* bizonyosodj meg arról, hogy az arckifejezésed megfelel annak, amit mondasz.
- *Távolság:* állj körülbelül 1 méterre! Ha vissza akarsz utasítani az ajánlatot és el akarsz menni, akkor állj távolabb. Ha olyan valakinek utasítod vissza az ajánlatát, akivel jó a viszonyod, úgy állhatsz közelebb.

2. *Amikor barát akar rábeszélni valamire, magyarázd meg a visszautasításod okát, de ne mentegetőzz. Vess fel alternatív javaslatot!* Például: „En ezt nem teszem és neked sem ajánlom. A cigaretta és alkohol nem nekünk való. Valami jobbal kínálj.”

3. *Legnehezebb a társaság nyomásának ellenállni.* Ha lehetséges, tegyél úgy, mintha meg sem hallottad volna az ajánlatot, vagy tapintatosan intsd le, és tereld más irányba a beszélgetést, így: „Fiúk, hallottátok...”

Lehet humorosan válaszolni. Például amikor megkérdezik: „Kérsz egy cigarettát?”, mondd azt: „Csak akkor, ha kölcsönadod a tüdőd”. Fordulj másokhoz támogatásért: „Hallottad? Azt gondolja, balek vagyok”. Mindig támogasd a barátod: „Miért zaklatod? Nem látod, hogy nem akarja?”

Ha a társaságodban valaki dohányozni kezd, akkor ne maradj közömbös megfigyelő. Beszélj a többiekkel, és igyekezzetek együtt lebeszélni a barátotokat, hogy ne tegye ezt. Az élet cigaretta és alkohol nélkül ugyanis sokkal szebb. Egyfelől megóvjátok az egészségét, másfelől megelőzi a szüleivel való konfliktusokat, nem kell a zsebpénzét cigarettára költenie.

Hogyan védhető ki a társaság nyomása?



Állj meg: értékeld, veszélyes-e az ajánlat!



Gondolkodj: mit tudsz tenni, és ennek mik lesznek a következményei!



Válassz: próbálj meg ellenállni a nyomásnak, fordulj támogatásért vagy távozz!

Hogyan kell visszautasítani a veszélyes ajánlatokat?



A visszautasítás készsége gyakorlással tökéletesíthető. De ezt nem feltétlenül a való életben kell tenni. Képzeld magad annak az embernek a helyébe, akinek veszélyes ajánlatot tesznek. Írj választ a lány levelére!

»Az osztályunkba új lány, Zsófi érkezett. A szünetekben cigarettával kínál engem. Egyszer meglátott bennünket a tanítónőnk és szólt a szüleimnek. Ők nagyon felháborodtak. Megígértem nekik, hogy többször nem gyújtok rá, de Zsófi könyörög, hogy tartsak vele, mondván „Legalább állj mellettem, amíg elszívom”, majd így folytatja: „Na, csak egy slukkot szívj, ne félj, senki nem tudja meg”. Mit tegyek?

Kati«



1. Kérdezd meg a felnőtteket, hogy ők hogyan szokták kívágni magukat azokból a helyzetekből, amikor nyomás nehezedik rájuk!

2. Hogyan viselkedtek ilyen helyzetekben, amikor annyi idősek voltak, mint te?

Egészséges szórakozás

A serdülőkorúak gyakran csak azért kezdenek el dohányozni és alkoholt fogyasztani, mert nem tudnak kulturáltan szórakozni, vagy vidám hangulat megteremtésére törekednek a saját bulijukon.

A cigaretta és az alkohol nem tud szórakoztatni és vidám hangulatot teremteni. Az alkohol csökkenti a józan gondolkodás és megfontolt döntéshozás képességét, és sok problémának a forrása. *Komoly problémáké!* Ezért meg kell tanulni normálisan, egészségesen szórakozni.



Alkossatok 2 csoportot, és dolgozzatok ki programot s forrátkönyvet az ünnepre:

1. csoport: születésnap;
2. csoport: Újév.

Összegezés

A döntéseidre és viselkedésedre hatással vannak a környezetedben élő emberek. A barátok véleménye sokkal nagyobb súllyal esik a latba a divat, zene és szórakozás kérdésében.

A társak befolyása lehet pozitív vagy negatív. A káros szokások kialakulásában ez a hatás a legerősebb.

Annak érdekében, hogy ellen tudjunk állni a negatív hatásnak, meg kell tanulnunk felismerni a manipulációt és ellenállni neki. Meg kell tanulnunk, hogyan szervezzünk egészséges szórakozást.

A társak nyomásának ellent tudunk állni a „szemafor szabály” segítségével: „Állj meg!, Gondolkodj!, Válassz!”

18. §. A HIV/AIDS ELLENI HARC MÓDSZEREI

A paragrafusból:

- ☐ felidézed az 5. osztályban tanult ismereteket;
- ☐ megtanulod, hogy oszthatók szét a HIV-vel és AIDS-szel kapcsolatos mítoszok;
- ☐ megtudod, hogy a kábítószer- és alkoholfogyasztás, sőt még a dohányzás is növeli a HIV-fertőzés kockázatát;
- ☐ megtanulod a fertőzés kockázatának megbecsülését és a HIV-ről, valamint AIDS-ről szóló hiteles információk terjesztését.



Idézd fel az 5. osztályban tanult anyagot:

Mit jelent a HIV és az AIDS?

Hogyan lehet HIV-vel fertőződni?

Hogyan terjed a HIV?

A 35. ábra (102. old.) segítségével mondd el, hogyan rombolja a HIV az emberi szervezetet!

HIV – a HIV-fertőzés
kórokozója:

Humán (emberi) szervezet,
amelyben a vírus fejlődik

Immunhiány – az
immunrendszer
alkalmatlansága a
szervezet fertőzésektől és
rosszindulatú daganatoktól
való megvédésére

Vírus – csak
elektronmikroszkópban
látható mikroorganizmus

AIDS – a HIV-fertőzés utolsó
stádiuma:

Acquired (szerzett) – nem
öröklődik genetikai szinten

Immun, mert a szervezet
immunrendszerét támadja meg

Deficiency (hiány), mert az
immunrendszer meggyengült
és nem képes harcolni a
fertőzések és rosszindulatú
daganatok ellen

Szindróma – a megbetegedések
tünetegyüttese



Az emberi szervezet olyan, mint egy erőd, az immunrendszer pedig egy hatalmas hadsereg, amely a mikrobáktól és vírusoktól védi.

Ha a szervezetbe bejut a HIV, akkor megfertőzi és megöli az immunsejteket.



Amikor az immunitás le van rombolva, akkor kezdődik az AIDS, annak a betegségnek az utolsó stádiuma, amelyben az ember bármilyen fertőzéstől meghalhat.

35. ábra. Hogyan rombolja a HIV az emberi szervezetet

Hogyan védhetjük meg magunka a HIV-fertőzéstől?

A HIV/AIDS járvány leküzdése érdekében össze kell fogniuk az állami és civilszervezeteknek, valamint minden egyes embernek.

Az állam biztosítja a donorvér ellenőrzését és sterilitását a kórházakban, valamint a HIV-fertőzés ingyenes szűrését. HIV-pozitív emberek tízezrei kapnak kezelést, amely meghosszabbítja az életüket. A terhes HIV-fertőzött nőknek is lehetőségük van olyan gyógykezelés igénybevételére, amely növeli egészséges gyerek születési esélyeit.

A járvány azonban csak akkor küzdhető le, ha mindenki felelősségteljesen él és gondoskodik egészsége megőrzéséről. A ti korotokban a fertőzés veszélye minimális, ám nem zárható ki, amikor a serdülőkorúak tréfából „vérszerződést” kötnek, vagy tetoválást készíttetnek, pírzinget helyeztetnek fel, és ezt nem steril eszközökkel végzik, vagy amikor használt injekciós tűvel játszadoznak. A HIV-fertőzés megelőzése érdekében (36. ábra):

A HIV így terjed:

- fertőzött injekciós tűvel, tetováló és pír-szingkészítő eszközökkel;
- fertőzött vér átömlesztésével, fertőzött szervek átültetésével;
- HIV-pozitív anyáról gyermekére a terhesség és a szülés során;
- nemi kapcsolatokkal.

El kell kerülni más emberek vérével való érintkezést, a kórházban meg kell kérdezni, hogy sterilek-e az orvosi műszerek.

Olyan készségekre kell szert tenni, amelyek csökkentik a HIV/AIDS-szel kapcsolatos kitettséget a járvány idején.

Nem szabad alkoholt és kábítószert fogyasztani.

El kell kerülni a veszélyes társaságokat és helyzeteket.

36. ábra. A HIV elleni védekezés módszerei

Mítoszok és tények a HIV-ről és AIDS-ről

A HIV „fiatal” keletű fertőzés, ezért a társadalomban sok helytelen elképzelés (mítosz) terjed ezzel a kórral kapcsolatban.

Mítosz. Az AIDS Afrika lakóinak betegsége. Minket nem érint.

A HIV nem terjed:

- levegővel, vízzel, élelmiszerekkel, öltözékekkel, edénnyel, fehérneművel;
- tüsszentéssel, köhögéssel;
- kézfogással, öleléssel, puszilkodással;
- közös vécé-, fürdőkád- és úszómedence-használattal;
- szúnyogcsípés által.

Tény. Az utóbbi években a HIV-fertőzés sokkal gyorsabban terjed Kelet-Európában és Ukrajnában, mint az afrikai földrészen.

Mítosz. Ez a probléma engem nem érint, mert minden rokonom és barátom egészséges.

Tény. Ebben senki nem lehet biztos. A HIV-fertőzésnek ugyanis nincsenek specifikus tünetei, például bőrkiütések, amelyek alapján a betegség meglétére lehetne következtetni. Először nem lázzal vagy fájdalommal jelentkezik, mint az influenza. Az ember sok éven át élhet HIV-fertőzéssel anélkül, hogy erről akár sejtése is lenne.

Mítosz. Nem szabad iskolába engedni a HIV-pozitív gyerekeket. Megfertőzhetik a többieket.

Tény. A járvány több mint 30 éves létezése során egyetlen esetet sem jegyeztek fel, amikor gyerek fertőzött volna meg gyereket. A HIV-fertőzés nagyon korlátozott módon terjed. Köznapi kapcsolatok, használati eszközök – tárgyak, élelem, ruha, levegő, víz – közvetítésével nem terjed.

Mítosz. A HIV vér útján terjed, tehát szúnyogcsípéssel is meg lehet fertőződni.

Tény. A HIV tényleg a vérrel terjed, de a szúnyogok és más vérszívók nem adják tovább. Amikor a szúnyog megcsípi az embert, akkor a saját nyálát fecskendezi a bőr alá, nem pedig a másik emberből kiszívott vért. Egyes fertőző betegségek, mint például a malária kórokozói képesek arra, hogy a szúnyog nyálában szaporodjanak, ám a HIV-fertőzése nem.

Mítosz. A HIV-pozitív gyerekek nem látogathatják az uszodát, mert megsérülhetnek és a vérük a vízbe kerülhet.

Tény. Ha fertőzött vér az úszómedencébe kerül, pillanatok alatt feloldódik és a HIV kórokozóinak a koncentrációja túl kicsi lesz a fertőzéshez.

A kábítószeres és a HIV

A dohányzás a serdülőkorúak körében az első lépés lehet az olyan káros szokások kialakulása felé, amelyek növelik a HIV-fertőzés kockázatát. Azok ugyanis, akik dohányoznak, 7-szer gyakrabban fogyasztanak alkoholt és 11-szer gyakrabban nyúlnak kábítószerhez.

Az alkohol és a kábítószeres csökkenti az átgondolt döntések meghozásának képességét. Ittas állapotban az ember, így a serdülőkorú is óvatlanul viselkedik, például meggondolatlanul beülhet idegen autóba, s ezáltal erőszak áldozatává válhat.

Legveszélyesebb az injekciós kábítószer-fogyasztás, mivel ezáltal a közös tű- és fecskendőhasználat könnyen HIV-fertőzést okozhat, és a fertőzött vér más tárgyakra is átkerülhet. A drogosok közös injekciós-tű-használata a HIV-fertőzés terjedésének fő útja Ukrajnában.



A vázlat alapján becsüld meg a vér általi fertőzés veszélyét az alábbi helyzetekben:

<i>Magas kockázat</i>	<i>Alacsony kockázat</i>	<i>Nincs kockázat</i>
Jelentős mértékű érintkezés vérrrel.	Kicsi a valószínűsége a vérral való érintkezésnek, például amikor az sértetlen bőrre kerül.	Nincs érintkezés vérral.

- injekciós tű, fecskendő közös használata;
- zsúfolt tömegközlekedési eszközön való utazás;
- pirszing felhelyezése (például a fül átszúrása) házilag;
- orrvérzés elállítása gumikesztyű nélkül;
- úszás tóban, folyóban;
- iskolába járás, HIV-pozitívval való beszélgetés;
- HIV-pozitív barát átölelése;
- „vérszerződés” kötése;
- víz fogyasztása ivásra szolgáló vízszugárból;
- ebédelés az iskolai étkezdében.

A HIV-fertőzéssel élő emberek támogatása

Nem is sejtetd, hogy naponta az iskolában, a tömegközlekedési eszközökön, az utcán olyan emberekkel találkozol és beszélsz, akik HIV-fertőzéssel élnek. Ez semmilyen veszélyt nem jelent rád nézve, mert a HIV nem terjed a levegőben, élelemmel, vízzel vagy tárgyakkal. Azonban vannak olyanok, akik ezt nem tudják, ezért negatív módon viszonyulnak a HIV-pozitív emberekhez, amitől ők nagyon szenvednek.

Más emberektől, sőt a nálad jóval idősebbektől eltérően te alapos ismeretekre teszel szert erről a problémáról, és felvilágosíthatod a HIV-ről és az AIDS-ről a barátaidat, sőt a felnőtteket is. Ezzel hozzájárulsz a HIV/AIDS elleni küzdelemhez.



Sorban folytassátok a mondatot: „Fel tudom világosítani a HIV-ről és AIDS-ről a családtagjaimat, barátaimat...”!



Ennek a paragrafusnak és az 5. osztályos könyvnek az alapján készíthettek plakátot vagy emlékeztetőt, amelyel felvilágosíthatjátok a családtagjaitokat, barátaitokat a HIV-ről és AIDS-ről szóló tudnivalókról.

Összegezés

Az alkohol- és kábítószer-fogyasztás növeli a HIV-fertőzés kockázatát.

A serdülőkorúak dohányzása az első lépés más káros szokások kialakulása felé, amelyek fokozzák a HIV-fertőzés kockázatát.

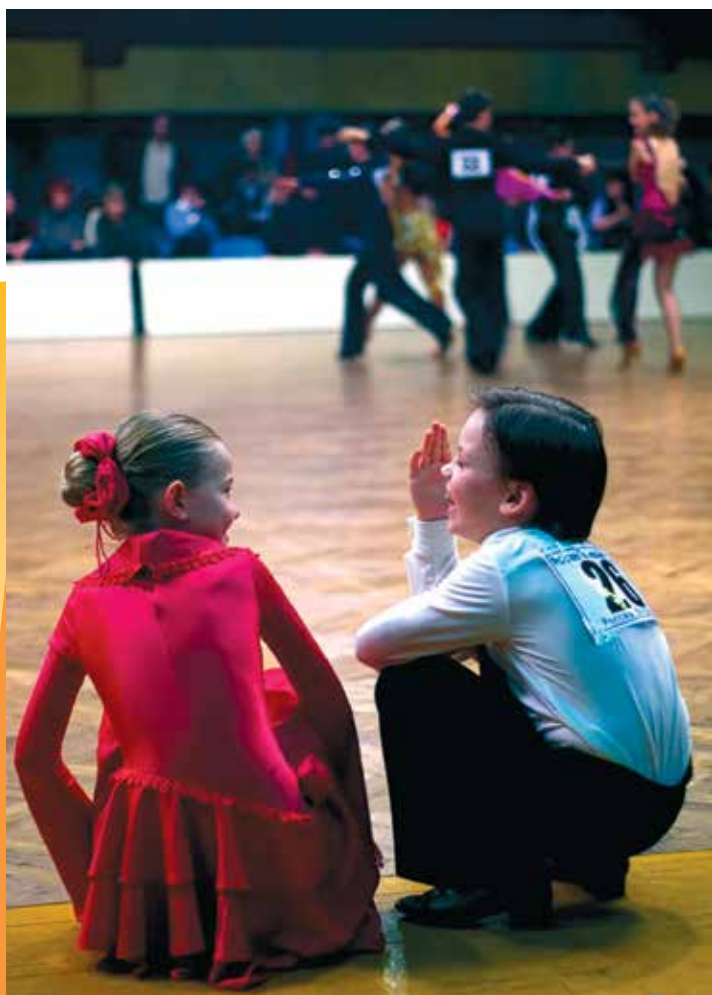
Az injekciós kábítószeresek használata különösen veszélyes, hiszen a HIV-fertőzés a vérrel terjed.

Te is hozzájárulhatsz a HIV/AIDS elleni harchoz, ha felvilágosítod a barátaidat és segíted a HIV-pozitív embereket.

4. RÉSZ

AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐJE

1. fejezet. A szociális jóllét



A paragrafusból:

- ☐ megismered a kommunikációs eszközök fejlődését;
- ☐ felidézed, milyen kommunikációs csatornák léteznek;
- ☐ megtanulod, hogyan teremthetsz kapcsolatot más emberekkel;
- ☐ gyakorlod a beszédkésztséget, aktív hallgatás képességét, a félreértések elkerülését, a közlés tartalmának értelmezését.

Kommunikációs eszközök



A *kommunikáció (társalgás)* gondolatok, érzések, közlések cseréje. Ez nem csak olyanok között történhet, akik látják is egymást. Az emberek telefonon beszélnek, a postán, interneten, közösségi oldalakon kommunikálnak egymással, azaz a kapcsolattartáshoz állandóan tökéletesedő *kommunikációs eszközöket* használnak. Vizsgáld meg ezek fejlődésének folyamatát!



1. Hogyan továbbították közölnivalójukat az emberek egymásnak, amikor még nem létezett postaszolgálat?
2. Kérdezd meg a nagyapádat vagy nagymamádat, milyen kommunikációs eszközök léteztek az ő gyerekkorukban!
3. Milyen kommunikációs eszközök álltak a tanáraid rendelkezésére, amikor gyerekek voltak?
4. Nevezd meg minél több kommunikációs eszközt!
- 5*. Próbáld elképzelni, milyen kommunikációs eszközök lesznek 20 év múlva! Írj róluk kisebb beszámolót, vagy készíts rajzot, színielőadást, pantomimot a barátaiddal közösen!

Kommunikációs csatornák

Mondandójukat az emberek szavakkal, azaz verbálisan (szóban vagy írásban) és szavak nélkül – nem verbálisan (hanglejtéssel, hangerősséggel, beszédütemmel, mimikával, gesztusokkal, testtartással) – közvetítik.



1. Alkossatok 3 csoportot! Mutassatok be kommunikációs csatornákat!

1. *csoport*: mondjatok valamilyen szót, például azt, hogy „szia” különböző hanglejtéssel (örömet, szomorúságot, szarkazmust, lenézést, felszólítást kifejezve)!

2. *csoport*: mondjátok el ezt a szót különböző hangerősséggel és különféle ütemben!

3. *csoport*: ismételjétek meg a szót különböző mimikával, gesztussal!

2. Milyen üzenetet kaptak közben a hallgatók?

Kommunikációs készségek

Az embereknek fejleszteniük kell kommunikációs készségüket, amit még a hatékony kommunikáció készségének is neveznek. Azok ugyanis, akik jól kommunikálnak, kevésbé érzik magukat magányosoknak, boldogabbak, mint azok, akiknek nem fejlett a szociális készségük. Legfontosabb kommunikációs készség a kapcsolatteremtés, azaz a társalgás beindításának képessége, megtoldva a metakommunikáció, vagyis a gesztusok nyelvének ismeretével és alkalmazásával, az aktív hallgatás kérdésével, a félreértések elkerülésével.

Hogyan kell kezdeni a kommunikációt?

Hogy meghallgasd, mit közvetít kedvenc rádióállomásod, először a hullámhosszára kell hangolódnod. Ugyanígy történik a kommunikációval: először rá kell hangolódni a beszélgetőtársra. Például különbözőképpen kezded a társalgást a barátoddal és iskolád igazgatójával.

Először nem verbális kapcsolatot, kontaktust kell teremteni. A barátodnak, hogy észrevegyen, intesz a kezeddal, majd meglapogatom a hátát vagy átkarolod a vállánál. A tanárod vagy iskolaigazgatódhoz egyszerűen odamész és megállsz előtte. Amikor a beszélgetőpartnered a szemedbe néz, létrejön a nem verbális kapcsolat. Ezután következhet a verbális kontaktus, ami legtöbbször a köszöntéssel, üdvözléssel kezdődik. A barátodnak mondhatod: „Szia! Hogy vagy?”, míg a tanárodhoz más szavakkal fordulsz: „Jó napot kívánok, tanár úr! Kérdezhetek valamit?”

Az aktív hallgatás képessége

A hallgatás képessége nem kevésbé fontos, mint a beszédé. Aki hallgat, az aktív résztvevője a beszélgetésnek (7. táblázat).

A társalgás passzív tagja figyelmesen hallgat, nézi a beszélgető-partnerét, igyekszik megérteni a mondanivalóját, átérezni, amit ő érez.

Bátorítja a partnert, de nem szakítja félbe, nem vonja el a figyelmét, nem változtatja meg a társalgás témáját.

Ha valamit nem ért, akkor igyekszik ezt tisztázni. Kifejti a kérdéssel kapcsolatos álláspontját, miután figyelmesen meghallgatta partnerét.

7. táblázat

	Verbális jellemzők	Nem verbális jellemzők
 Aktívan hallgat	„Igen, igen” „Érdekes” „Hogyan folytatódott?” „Valóban?” „Oh!” „Mivel végződött?”	A szembe néz A partner felé hajol Mosolyog Bólogat Figyelmet és érdeklődést sugárzó arc
 Nem hallgat	Elkalandozik Félbeszakít Fölöslegesen nevet	Nem néz a szembe Elfordul Nem mosolyog Nem bólogat Érdektelen arckifejezés

Hogyan kerülhetők el a félreértések?



Játsszátok el az *Elromlott telefon* nevű játékot! Alkossatok 2 csoportot, és álljatok 2 sorba! A tanár képeket mutat a sor elején állóknak, akik azok tartalmát nem verbális módszerrel közvetítik a sorban következőknek, egymás után. A sorban utolsó tanulónak le kell rajzolniuk, amit megértettek a jelzésekből. Hasonlítsátok össze ezeket a rajzokat a tanár által mutatottakkal!

A *félreértés* – hibák a kommunikációban. Ezek elkerülése érdekében jegyezd meg a következő szabályt: „Megfelelés. Konkrétság. Pontosítás”.

Megfelelés. Az információ több mint felét az emberek nem verbálisan közvetítik és értelmezik. Fontos, hogy a szavaid megfeleljenek az arckifejezésednek, mimikádnak, gesztusaidnak. Például ha szomorú vagy, de a gondjaidról mosolyogva beszélsz, a partnered azt gondolhatja, hogy tréfálsz, és nem fog hinni neked.

Konkrétság. A félreértések gyakran abból adódnak, hogy az emberek nem konkrét módon fejezik ki magukat. Tegyük fel, megbeszéltétek, hogy a barátod felhív telefonon. Reggeltől várod a hívását. Végül elveszted a türelmed, felhívod és elmondod, hogy mennyire elégedetlen vagy. A barátod erre azt válaszolja, hogy este akart telefonálni. Tehát vagy a barátodnak kellett volna konkrétan megmondani, mikor fog hívni, vagy neked kellett volna rákérdezned a hívás időpontjára.



1. Mondjatok példákat olyan helyzetekre, amikor konkretizálni kell az információt (37. ábra)!
2. Idézz fel hasonló szituációkat a saját életedből!



37. ábra

Pontosítás. Pontosító kérdések feltétele javítja a beszélgetést. Ha valakinek beszélsz valamiről, vagy magyarázol valamit, kérdezd meg a partnered, érti-e, miről van szó. És fordítva, ha neked beszélnek valamiről, vagy magyaráznak valamit, ne szégyelld pontosítani, mit nem értettél (38. ábra).



38. ábra. Milyen kérdést kellett volna feltennie a fiúnak, hogy elkerülhető legyen a félreértés?

Amikor nem vagy biztos benne, hogy helyesen érted-e, amit a partnered mond, kérdezz vissza. Kezd ezekkel a szavakkal: „Ha jól értem, akkor...” és mondd el, hogyan értelmezted, amit közölt veled.

Összegezés

A kommunikáció a gondolatok, érzések, benyomások, azaz a mondanivalók cseréje.

A kommunikációs eszközök segítenek az embereknek abban, hogy a távolból is tudjanak egymással kommunikálni. Ezek folyamatosan tökéletesednek.

A mondanivaló közlése verbálisan és nem verbálisan történik. A kommunikáció minősége elsősorban a beszédképességtől és a hallgatás képességétől, a megértéstől és a gesztusok nyelvének ismeretétől függ.

A félreértés kommunikációs hiba. A konkrétság és a közlés pontosításának képessége segít a hibák elkerülésében.

A paragrafusból:

- ☐ felidézed, hogy viselkednek az emberek, amikor ki kell állni a jogaik mellett, vissza kell utasítaniuk valamilyen ajánlatot, vagy szolgáltatás nyújtását kell kérniük;
- ☐ megtanulod elemezni a különböző kommunikációs stílusok előnyeit és hátrányait;
- ☐ megtanulod, hogyan kell szolgáltatás nyújtását kérned és jogos követelményeket támasztanod.

Kommunikációs modor

Előfordulnak helyzetek, amelyekben nehéz visszautasítani valamilyen ajánlatot vagy valakit valamire kérni. Ilyen helyzetekben az emberek különbözőképpen viselkednek:

- *passzívan* – nem törődnek saját érdekeikkel és bármilyen áron igyekeznek elkerülni a konfliktust;
- *magabiztosan* – a saját érdekek melletti kiállás mások megsértése nélkül;
- *agresszíven* – a saját álláspont merev képviselése, másokéinak semmibevétele.



1. Olvasd el a helyzetek és a viselkedésváltozatok leírását!

Kölsönadtad a barátodnak kedvenc hanglemezed, amit megrongálva adott vissza. Te:

- a) közlöd vele a tényt, és megkéred, hogy vegyen neked újat;
- b) nem szólsz, hanem vásárolsz egy új hanglemezt;
- c) elkéred a barátodtól kedvenc hanglemezeit és megrongárod.

2. Milyen kommunikációs modorról van szó az egyes változatokban?

3. Sorban egymás után mondjátok el, mit tennétek ilyen helyzetben!

4. Történt-e veletek hasonló eset élettetekben?

A különböző kommunikációs stílusok előnyei és hátrányai

A passzív emberek nem tudják megvédeni magukat, és rendszerint nem tudnak senkinek ellentmondani a számukra előnytelen, sőt veszélyes ajánlatok esetén sem. Könnyen kerülnek a reklámok és a környezet hatása alá, nagyobb a kockázata, hogy tudatmódosító szerek hatása alá kerülnek vagy szélhámosok áldozataivá válnak.

Az agresszív emberek mindenképpen kiállnak a saját érdekeik mellett, mások érdekeinek és érzéseinek a semmibe vételével is. Nem törődnek mások udvariasságával, fenyegetőznek, szitkozódhatnak és fizikai erőszakot alkalmaznak. Emiatt nem szeretik őket, félnek, ódzkodnak tőlük és olyasmivel is megvádolhatják őket, amit el sem követtek.

A magabiztos viselkedés megállapodási készséget takar, az ilyen viselkedésű ember figyelembe veszi minden fél érdekeit, képes udvariasan visszautasítani azt, ami nem felel meg neki, és határozottan mond ellent a veszélyes ajánlattal előállónak. A magabiztos viselkedést még méltóságteljesnek, intelligensnek is nevezik. Olykor tévesztik az agresszív viselkedéssel. Ám ezek a kommunikációs stílusok annyira különböznek egymástól, mint Aesopus meséjében az Északi Szél és a Nap.



Az Északi Szél és a Nap



Egyszer az Északi Szél és a Nap azon vitatkoztak, hogy melyikük az erősebb, amikor is egy utazó tűnt föl előttük meleg köpenybe burkolózva. Megegyeztek abban, hogy akinek először sikerül az utazót köpenyétől megszabadítani, azt tekintik majd a másiknál erősebbnek.

Ezután az Északi Szél fújt, amilyen erősen csak bírt, de minél jobban fújt, annál szorosabban csavarta maga köré az utazó a köpenyét; és végül az Északi Szél föladta a próbálkozást. Majd a Nap kezdett sütni melegen, az utazó pedig azon nyomban levetette köpenyét. Így hát az Északi Szél kénytelen volt megvallani, hogy a Nap kettőjük közül az erősebb.

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

Helyzetek, amelyekben az alábbi módok egyike szerint célszerű viselkedni

Magabiztosan:

- veszélyes vagy elfogadhatatlan ajánlatot tesznek;
- vissza akarod adni a selejtes árut;
- szolgáltatást vagy segítséget kérsz.

Passzívan:

- azokban az esetekben, amikor a kapcsolatok bármilyen élezése veszélyes.

Agresszíven:

- megtámadtak vagy be akarnak valahová vonszolni.



1. Alkossatok 2 csoportot! Tegyetek különbséget az alább leírt helyzetek között, és elemezzétek a viselkedést! Határozzátok meg a kommunikációs stílusokat!

2. A 8. táblázat (116. old.) segítségével nevezzétek meg a pozitív és negatív következményeket!

1. eset. Sanyi a filmszínház termében ül. A mögötte helyet foglaló lányok hangosan beszélgetnek, nevetgélnek és csomagolópapírt zörgetnek. A fiú:

- hallgat és tűr;
- így szól: „Lányok, legyetek szívesek, maradjatok csendben, semmit nem hallok!”;
- így szól: „Fogjátok be a szátokat, vagy húzzatok el!”

2. eset. Katit születésnapra hívták meg. Minden vendéget alkoholos koktéllal kínáltak. De a lány nem iszik alkoholt. Ezt teszi:

- inkább gyümölcslét kér;
- megissza az alkoholos italt, mert úgy gondolja, nem illik visszautasítani;
- jelenetet rendez, és kijelenti, hogy a kulturált emberek a vendégeiket nem csak alkoholos italokkal kínálják.

A különböző kommunikációs stílusok ismérvei és következményei

	Passzív	Agresszív	Magabiztos
Verbális és nem verbális ismérvek			
Testtartás	csapott váll, leszegett fej	feszült, fenyegető	kihúzott váll, emelt fej
Tekintet	sajnálkozó	átható	nyitott
Arckifejezés	részvétlen	feszült, felvont szemöldök	jóindulatú, laza
Gesztusok	kérő, védekező	ökölbe zárt kéz, oldalhoz szorított kéz	nyugodt, határozott
Beszéd	folyamatosan bocsánatkérő, mentegetőző	fenyegető, szitkozódó, megalázó	tiszteletet sugárzó, jóindulatú
Hang	csendes, félénk	haragos, tisztetelen	kemény, közepesen intenzív
Következmények			
Döntéshozatal	mások döntenek helyette	csak a saját érdekében	megbeszélés útján
Érzés	tanácstalanság, sértettség, riadtság, megalázottság	harag, elidegenedettség, bosszútól való félelem	önbecsülés, magabiztosság, elégedettség
Viszony másokhoz	másokat értékel, önmagát nem	önmagát értékeli, másokat nem	értékeli magát és másokat
Hozzá való viszony	nem adnak a véleményére	nem szeretik, félnek tőle	keresik a barátságát, tisztelik

Magabiztos viselkedés gyakorlása

A magabiztos viselkedés készsége gyakorlással alakítható ki. A következő feladat segítségével rögzítsétek ezeket a késégeket három tipikus helyzetben: nem kívánt ajánlat visszautasítása, szolgáltatás igénylése és jogos követelés bejelentése.



Alkossatok két csoportot, és játsszátok el az eseteket, amelyben a viselkedésetek lehet tényszerű.

1. csoport: gyorsan telefonálnod kell, de az utcai telefonkészülék előtt sor áll (39. ábra).

2. csoport: egy napra kölcsönadtál a barátodnak 5 hívnyát, de már két hete nem adja meg (40. ábra a 118. oldalon).

- Kérj elnézést, és magyarázd meg a problémád: „Bocsánat, sürgősen telefonálnom kell”!
- Fejezd ki pozitív formában a kérésed: „Engedjék meg, hogy soron kívül telefonáljak”!
- Ha teljesítették a kérésed, udvariasan köszönd meg: „Köszönöm, nagyon sokat segítettek”!
- Ha visszautasítják a kérésed, ezt fogadd méltósággal: „Rendben van, várok a soromra (más telefont keresek, későbbre halasztom a telefonálást)”!
- Higgadtan zárd le a beszélgetést: „Elnézést kérek a zavarkodásért”!



39. ábra. Kérés megfogalmazása

- Magyarázd meg, mit érzel, amikor ezt közlöd a barátoddal: „Nem tetszik nekem, hogy nem adod meg a tartozásod”!
- Fogalmazd meg a követelésed: „Szeretném, ha megadnád a pénzem”!
- Kérdezd meg, mit gondol erről: „Miért nem adod vissza a pénzem?”!
- Ha kielégít a válasz, akkor ezzel fejezheted be: „Köszönöm a megértésed. Menjünk, járjunk egyet”!



40. ábra. Jogos követelés megfogalmazása

Összegezés

Az életben előfordulnak olyan helyzetek, amikor segítséget kell kérni valakitől, vagy valamit vissza kell utasítani.

Ilyen esetekben az emberek rendszerint passzívan, agresszíven vagy magabiztosan viselkednek.

A magabiztos kommunikációs módor a legjobb az esetek többségében.

A passzív és agresszív kommunikációs módor csak egyes helyzetekben igazolható.

A paragrafusból:

- ☐ megtanulod értékelni a magabiztosságot az ismeretlenekkel való kommunikációban;
- ☐ megtanulod gyakorlással leküzdeni a szégyenérzetedet;
- ☐ elolvasod a pszichológusok tanácsait, hogy miként kell viselkedned ismeretlen társaságban;
- ☐ megtanulod a készségek szerepének értékelését a kommunikációban.

Mindegyiketek kerülhet ismeretlen társaságba. Például átírhatnak egy másik iskolába, beléphetsz valamilyen sport- vagy képzőművészeti szakkörbe, elutazhatsz nyári üdülőtáborba, hivatalos lehetsz baráti születésnapra.



Értékeljétek, hogyan érzitek magatokat ismeretlen emberek társaságában! Ennek érdekében húzzatok képzeletbeli vonalat az osztályban. Az egyik végénél sorakozzanak fel azok, akik kötetlenül érzik magukat mindenütt, míg a másik végénél álljanak fel azok, akik nagyon szégyenlősek. A többiek álljanak az egyik vagy másik csoport közelébe.

Ismeretlen társaságban nehéz jó benyomást kelteni. Ebben segítenek neked a pszichológusok tanácsai: hogyan küzdheted le a bizonytalanságot, hogyan kezd el a beszélgetést, miként tartsd fenn és fejezd be korrekten a kommunikációt.

Hogyan küzdhető le a bizonytalanság?

Sok ember születésétől fogva szégyenlős. Ezért sokat veszítenek az életben. Ha szégyellsz köszönni a szüleid ismerőseinek, kérdezni az üzletben az eladót az áruról, eligazítást kérni az úton vagy felhívni a telefonos tudakozót, ha mindig gátlásos vagy ismeretlen emberek társaságában, akkor gyakorolnod kell a magabiztos viselkedés készségét, és le kell küzdened a szégyenérzeted.

- Kezdd egyszerű lépéssel: gyakorold az üzleti eladó kérdésével valamilyen áru ügyében!
- Képzeld azt, hogy színész vagy, aki magabiztos, lazán viselkedő embert játszik, aki számára megszokott dolog a vásárlás!
- Írj forgatókönyvet arról, hogyan szólítod az elárusítót, és miről kérdezed!
- Gyakorolj először tükör előtt, majd a családtagjaiddal, barátoddal közösen!
- Tedd ezt! Dicsérd meg magad, és lépj tovább, fokozatosan bonyolultabbá téve a helyzetet!

Hogyan kell kommunikálni ismeretlen társaságban?

Nézzünk néhány példát arra, hogyan ismerkedhetünk a velünk egyidősekkel az új iskolában, diszkóban vagy üdülőtáborban, tarthatjuk fenn és fejezhetjük be a kommunikációt.

Hogyan ismerkedjünk?

- Nézd meg, kivel akarsz megismerkedni! Legjobb olyannal, aki jóindulatúnak tűnik, mosolyog vagy külön ül.
- Üdvözlő, és ismerkedj meg vele: „Szia, a nevem Téged hogy hívnak?”!
- Tegyél bókoló megjegyzést: „Jó cipőd van”!
- Cserélj vele információt: hol laktok, milyen iskolában tanultok!
- Kérj valamilyen apró szolgálatot (tartsa meg egy pillanatig a könyved, mondja meg, hány óra, magyarázza el az útvonalat)!
- Beszélj vele az időjárásról, vitassátok meg, milyen volt az esti buli!



41. ábra

Ha a beszélgetőpartner rokonszenves neked, akkor folytathatod a társalgást.

Hogyan tarthatjuk fenn a beszélgetést?

- Beszélj magadról, kérdezz valamit a partneredtől!
- Mutasd azt, hogy érdekel, amit mond, légy aktív hallgató (7. táblázat a 110. oldalon)!

A kommunikáció befejezésétől függ, hogy kellemes lesz-e a találkozás ezzel az emberrel.

Hogyan fejezhető be a társalgás?

- A beszélgetés befejezése ne legyen kényszeredett! Igyekezz ehhez megválasztani a megfelelő pillanatot! Ne szakítsd félbe mondat közben a beszélgetőpartnered!
- Nem verbális módon jelezd beszélgetőpartnerednek, hogy menned kell: nézz félre, nézz a kijárat felé!
- Mondd azt, hogy menned kell, biztosítsd a partneredet arról, hogy számodra kellemes volt a vele való beszélgetés, és fejezd ki reményedet a következő találkozást illetően!

Tanuljunk bókolni és bókokat fogadni

A bókolás nem jelent hízelkedést. Ez olyan készség, amelyre minden jól nevelt embernek szüksége van. Bókolhatsz a beszélgetőpartnerednek a megjelenését illetően (ruha, lábbeli, frizura), dicsérheted a tudását, más személyes tulajdonságát, humorérzékét.

Nem kevésbé fontos a bókolás fogadása. Nem kell leinteni a bókokat, de önmagunkat sem kell elkezdni dicsérni, mondván, „Ez még semmi ahhoz képest, amit tudok”.

Ha dicsérnek, hallgasd meg, és mondj őszinte köszönetet. Viszontbókkal is válaszolhatsz: „Köszönöm, te is nagyszerűen görkorsolyázol”.

Hogyan kell bókolni?

- Kérj engedélyt:
„Kérdezhetek tőled valamit?” vagy „Engedd meg, hogy mondjak neked valamit”!
- Fejezd ki magad konkrétan: „Hol tanultál meg ilyen jól görkorsolyázni?”, „Bájos a mosolyod”!
- Beszélj őszintén az érzéseidről: „Ez nagyszerű!”, „Olyan jó veled beszélgetni”!



Játsszátok el a *Keringőbók* elnevezésű játékot!

1. Álljatok körbe! Számoljátok ki magatokat: egy-kettő!
2. Az első számúak tegyenek egy lépést előre, majd forduljanak szembe a kettes számúakkal! Az így képződő párok üssék össze tenyerüket (42. ábra), és mondják egymásnak:
 - Tetszel nekem.
 - Miért?
 - Azért, mert ...

Megneveznek egy jellemvonást, amely tetszik nekik a partnerben. Majd szerepet cserélnek.

3. Az első számúak egy lépést tesznek jobbra, és megismétlik ugyanezt a másik partnerükkel.

4. A játék akkor ér véget, amikor a párok visszakerülnek a kiindulási helyzetükbe.



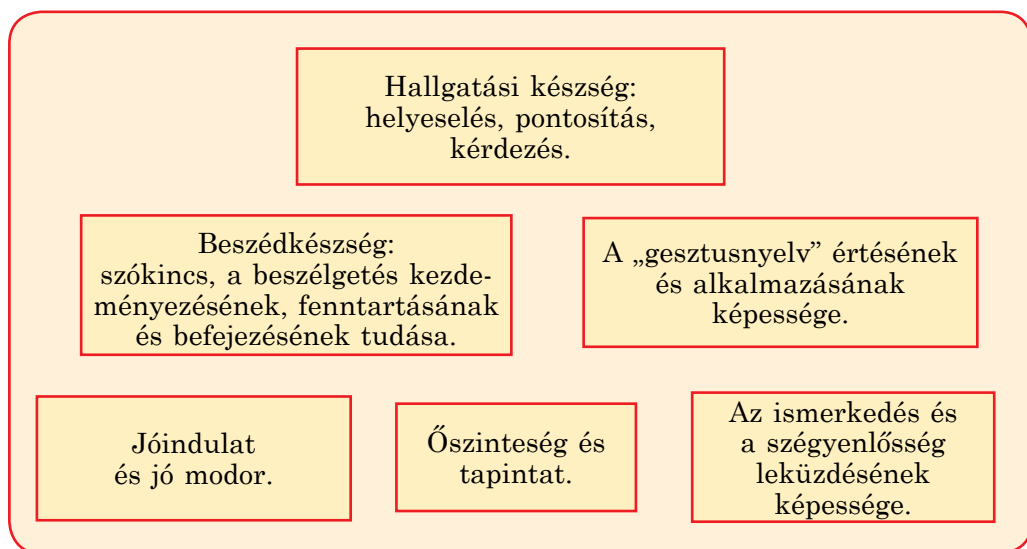
42. ábra

Kommunikációs készségek

A kommunikációs készségek segítenek nektek a nézeteltérések elkerülésében és a kapcsolatok kialakításában.



1. Alkossatok csoportokat! Írjátok fel cédulákra a sikeres kommunikációhoz szükséges készségeket (43. ábra)!
2. Helyezzétek el a cédulákat háromszög alakban! A csúcsa legyen az a cédula, amelyre szerintetek a legfontosabb készségek vannak felírva. A második sorban legyen két cédula kevésbé fontos készségekkel, a harmadikban három, a legkevésbé fontosakkal.
3. Hasonlítsátok össze a csoportok háromszögeit!
4. Magyarázzátok meg a választásotokat!



43. ábra

Összegezés

Sok ember szenved attól, hogy gátlásai vannak, amikor ismeretlen emberekkel kommunikál.

Ha bizonytalan vagy ismeretlen társaságban, szégyelled magad, gátlásos vagy a barátaid szüleivel vagy a barátaiddal való kommunikációban, akkor gyakorolnod kell az ismerkedést, a beszélgetés kezdeményezését, fenntartását és lezárását.

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, hogy az emberi kapcsolatok hogyan hatnak az egészségre;
- ☐ megtudod, mi a közös és mi az eltérő a különböző emberekhez fűződő viszonyban;
- ☐ megtanulod a félreértések elkerülésének gyakorlását;
- ☐ megtanulod értékelni kapcsolataid minőségét és tervet dolgozol ki a tökéletesítésükre.

Amikor az emberek ismerkednek, beszélgetnek, együtt élnek vagy tanulnak, közöttük kapcsolatok alakulnak ki. Vannak rokoni, baráti, üzleti és romantikus kapcsolatok. Egyes kapcsolatok úgy alakulnak, ahogy szeretnénk, mások tőlünk függetlenek. A kapcsolatok példái lehetnek az apa-fiú, lánytestvér-fiútestvér, nagynéni-unokahúg, nagymama-unoka, edző-sportoló, tanár-diák kapcsolatok.

A *kapcsolatok* egymást jól ismerő emberek között jönnek létre.



Rajzolja meg mindenki annak az embernek a portréját, akivel különleges a kapcsolata! Sorban mondjátok el, szerintetek mi a legértékesebb ezekben a kapcsolatokban!

Ha az emberek közötti kapcsolatok egészségesek, akkor igénylik a kommunikációt és szomorúak, amikor el kell válniuk. Az egészségtelen kapcsolatokat gyanakvás, egoizmus, ellenőrzésre és alárendelésre irányuló törekvés jellemzi.

Az egészséges kapcsolatok a boldog és sikeres élet záloga. A tudósok megállapították, hogy az ilyen kapcsolatok csökkentik a stresszt és a betegségek kialakulásának valószínűségét, magabiztosabbá és népszerűvé tesznek a közösségben. A felnőtt életben az ilyen kapcsolatok hozzájárulnak a tekintély növekedéséhez, az anyagi helyzet javításához, a házasság stabilitásához.

Miért van ez így? Azért, mert azok az emberek, akik között egészséges kapcsolatok vannak, jobban meg tudják valósítani magukat, könnyebben leküzdik a nehézségeket és problémákat.



1. Nézd meg a 44. ábrát, amely a különböző emberek közötti kapcsolatokat ábrázolja!

2. Hasonlítsd össze a szüleidhez fűződő kapcsolatodat a többi családtaggal, a tanáraiddal és a barátaiddal fenn tartott kapcsolataiddal! Mi a közös ezekben a kapcsolatokban? Miben különböznek egymástól?



Szülők:

- szeretnek téged minden körülmények között;
- gondoskodnak rólad, nevelnek, óvnak és támogatnak;
- örökre az életed részei lesznek;
- néha eltér az ízlésedek;
- vannak szülők, akik megértéssel viszonyulnak a gyerekeikhez, mások túlságos mértékben felügyelik őket, vagy fordítva: kevés figyelmet szentelnek nekik.



Fiútestvérek, lánytestvérek:

- hasonlítanak rád és melletted nevelkednek;
- megosztjátok egymás között az otthoni kötelességeket;
- óvnak téged és támogatnak;
- néha túl sokat foglalkoznak veled, máskor fordítva: kevés figyelmet fordítanak rád.



Tanárok:

- tanítanak téged és fejlesztik a képességeidet;
- segítenek a problémáid megoldásában, támogatnak és nevelnek;
- néha túl szigorúak, elfogultak vagy igazságtalanok.



Barátok:

- veled töltik a szabadidejüket;
- velük a világon minden megbeszélhető;
- mindig segítenek;
- nem árulják el a titkaidat és nem tesznek neked rosszat;
- néha apróságokon is összevesztek;
- vannak olyan barátok, akik negatívan hatnak rád.

44. ábra

Hogyan váljunk csapatává?

Emlékeztek arra a történetre, amikor az apa meghagyta a fiainak, hogy mindig tartsanak össze, és ennek fontosságát egy egyszerű vesszőseprűvel mutatta be? Ennek lényege az, hogy a seprűt nehéz eltörni, de szétszedve külön vesszőkre, ez nagyon könnyen megtehető.



A csapaton belüli együttműködést az állatvilágon belül számos példa demonstrálja. Olvassátok el a *Vadliba tanóra*-t, és mondjatok példákat, amikor az emberek a vadlibákhoz hasonlóan cselekedtek!

Vadliba tanóra

1. A vadlibacsapat élén repülő ludak szárnycsapásaikkal a levegő felhajtó mozgását idézik elő, ami segít a mögöttük haladó madaraknak. A csapat V alakjának köszönhetően a vadlibáknak 70 százalékkal kisebb erőfeszítést kell kifejtteniük, mintha egymagukban repülnének.

Tanulság: az, aki többedmagával halad egy irányban, gyorsabban és könnyebben éri el a célját, mert a csapattagok kedvező feltételeket teremtenek számára.

2. Ha valamelyik lúd kiesik a csapatból, azonnal a levegő nagyobb ellenállásával találja magát szemben, és lassul a repülése. Ezért igyekszik minél hamarabb visszakerülni a csapatba.

Tanulság: jobb azokkal együtt maradni a csapatban, akik ugyanabban az irányban haladnak, készen kell lenni a segítségük elfogadására és a segítség nyújtására a csapat más tagjainak.

3. Amikor a csapat élén repülő lúd elfárad, hátrább húzódik, és a helyét másik madár veszi át.

Tanulság: ha a csapattagok egymást váltva, sorban teljesítik a legnehezebb feladatokat, ez az egész csapat hasznára válik.

4. Ha valamelyik vadludat meglövik vagy megbetegszik, a csapatot további két tag hagyja el. Ezek a csapatból kiesett társuk után repülnek, segítenek neki és védik mindaddig, amíg az meggyógyul vagy elpusztul.

Tanulság: támogatni kell egymást jóban és rosszban, örömben és bajban egyaránt.

Hogyan értsük meg magunkat a felnőtt hozzátartozókkal?

A rólad gondoskodó szülők és más felnőtt családtagok a hozzád legközelebbi emberek. Az őszinte, meghitt kapcsolatok fenntartása velük valamennyi életkorban fontos, de különösen a serdülőkorban van ennek nagy jelentősége, amikor még nem állsz készen az önálló életre.

Azonban nősz, önállósodsz, így a hozzájuk fűződő kapcsolatok is változnak.



A szüleid vagy felnőtt családtagjaid hatékony meggyőzőségről, hogy nagyobb lettél és több szabadságra van szükséged, az alábbi kereszttesztből szerezhetsz ismereteket.

1. Úgy véled, hogy a felnőttek nem eléggé tisztelnék, és nem biztosítják számodra azt a szabadságot, amellyel a barátaid rendelkeznek. Te:

- semmit nem mondasz nekik, mert úgy véled, rosszabb vagy másoknál és nem érdemled meg azt, amivel a veled egykorúak rendelkeznek (2);
- azt mondd a szüleidnek, hogy maradiak, rendkívüli mértékben lemaradtak a modern élettől, és nem értik, mire van szükségük a mai fiataloknak (3);
- megpróbálsz bebizonyítani nekik, hogy már eléggé felnőtt vagy (4).

2. Az ilyen viselkedés megfoszt téged attól a lehetőségtől, hogy elérd helyzeted javulását. A felnőtt hozzátartozóid még csak nem is sejtik, téged mi aggaszt, miközben te megalázottnak és boldogtalan-nak érzed magad (1).

3. Az agresszív viselkedés csak kiélezi a kapcsolatokat és eltávolít benneteket egymástól. Ennek következtében nem kapod meg azt, amit szeretnél (1).

4. Ez a változat a legjobb. Azonban pótlólagos erőfeszítést igényel tőled, hiszen az életben semmi nem érhető el könnyen. Lehetséges, hogy ennek érdekében több otthoni kötelezettség teljesítését kell vállalnod. Ha azonban a felnőttek kitartanak saját álláspontjuk mellett, ezt nyugodtan veszed tudomásul mint olyan helyzetet, amelyen jelenleg nem tudsz változtatni. Később megpróbálsz ismét meggyőzni őket.

Többet beszélj a felnőtt hozzátartozókkal! Csak ebben az esetben tudhatják meg, hogy mi történik veled, és hogyan tudnak segíteni neked.

Igyekezz mindig megmagyarázni viselkedésed okát, még akkor is, ha valami helytelen dolgot tettél. Az esetek többségében ugyanis a veled egyidősek ezt nem azért teszik, mert rosszat akarnak cselekedni, hanem mert nem tudják, miként érhetnék el más módon a céljukat (például azért, hogy barátokat szerezzenek vagy felfigyeljenek rájuk). Ha őszinte leszel, a felnőttek segítenek neked megérteni, miben hibáz-tál, és hasznos tanáccsal látnak el.

Hogyan javíthatók a kapcsolatok?

A tetteink hatnak a többi emberre, azokból különböző érzéseket váltanak ki. Például megbeszéled a barátoddal, hogy fél háromkor találkoztok. Te húsz percet késel. Természetes, hogy a barátod haragszik rád. Ha nem mosogatsz el magad után az edényt vagy reggel elfelejtesz beágyazni, akkor a szüleid neheztelnek rád. Ha nem készíted el a házi feladatot, akkor a tanárod nem fog örülni. Mindez nem használ a kapcsolataidnak.

És fordítva, amikor valami kellemeset közölsz a barátoddal, megfőzöd a burgonyát anyukád megérkezéséig, aktív leszel az órán, akkor ezzel kellemes érzéseket váltasz ki. Javulnak tehát a kapcsolataid a barátoddal, szüleiddel, tanároddal.



Értékelj a különböző emberekhez fűződő kapcsolataidat egy 10-es skála szerint: 10 pont – teljesen elégedett vagy a kapcsolataid alakulásával; 0 pont – teljesen elfogadhatatlanok a kapcsolataid.



Válassz ki valakit, akivel szeretnéd javítani a kapcsolataidat. Építsd be ezt a pontot az önfejlesztő tervedbe. Ennek érdekében:

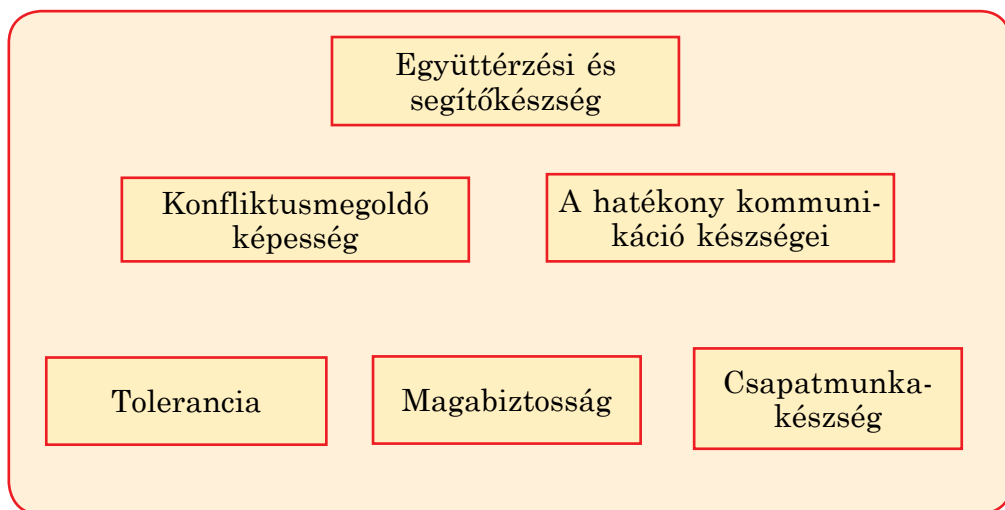
- először gondolkodj el azon, hogy mi ronthatja el ezt a kapcsolatot! Írd le, ami erről az eszedbe jut;
- beszélj meg ezt az anyukáddal, apukáddal vagy a barátoddal! Lehet, hogy ők további pontokkal egészítik ki a tervedet;
- igyekezz elkerülni azokat a cselekedeteket, amelyek ronthatják a kapcsolatot! Állandóan elemezd, hogyan sikerül ezt megvalósítanod;
- készíts a kiválasztott ember számára kisebb ajándékot! Nem kell vásárolnod, inkább készítsd el saját kezűleg (például fonj karkötőt, nyakláncot, másolj át cédére számítógépes játékot, takaríts ki a lakásban);
- igyekezz kisebb meglepetéseket okozni, s nem csak születésnapok vagy más ünnepek alkalmából, hanem folyamatosan örvendeztesd meg a családtagokat és barátokat!

Kapcsolatépítési készségek

A pozitív személyközi kapcsolatok alakításához, építéséhez sok mindennapi készségre van szükség: hatékony kommunikációra, toleráns hozzáállásra, magabiztos viselkedésre, együttérzésre, segítőkészségre, csapatmunkakészségre, konfliktusmegoldó képességre.



1. Alkossatok csoportokat! Írjátok fel cédulákra a sikeres kapcsolatépítéshez szükséges készségeket (45. ábra)!
2. Helyezzétek el a cédulákat háromszög alakban! A csúcsa legyen az a cédula, amelyre szerintetek a legfontosabb készségek vannak felírva. A második sorban legyen két cédula kevésbé fontos készségekkel, a harmadikban három, a legkevésbé fontosakkal.
3. Hasonlítsátok össze a csoportok háromszögeit!
4. Magyarázzátok meg a választásotokat!



45. ábra

Összegezés

A pozitív személyközi kapcsolatok kedvezően hatnak az egészségre és a sikerek elérésére az életben.

A csoporton belüli kapcsolatokban fontos a segítség elfogadása és nyújtása.

A felnőtt hozzátartozókhöz fűződő kapcsolatokban legfontosabb az őszinteség és bizalom.

A kapcsolatok építését és javítását segíti a toleranciakészség, együttérzés és a csapatmunkában való részvétel, a hatékony kommunikáció készsége, az önbizalom és a konfliktusmegoldó képesség.

23. §. A KONFLIKTUSOK FAJTÁI ÉS KÖVETKEZMÉNYEI

A paragrafusból:

- megtudod, miért alakulnak az emberek között konfliktusok;
- megtanulod a nézeteltérésekkel és érdekellentétekkel kapcsolatos konfliktusok megkülönböztetését;
- megismered a konfliktusok megoldásának módszereit;
- megtudod, hogyan gyakorolhatod a konfliktusok felismerését a mindennapi életben.

A konfliktusok mint a kapcsolatok részei



1. Alkossatok párokat, és meséljete el egymásnak olyan helyzeteket, amikor vitatkoztatok vagy veszekedtetek barátaitokkal vagy más gyerekekkel!

- Mi okozta a vitát?
- Ez hogyan történt?

2. Mondjatok példát olyan cselekedetekre, amelyek vitához vezethetnek (sértegetés, tapintatlan megjegyzés, pletyka-terjesztés...)!

3. Nevezetek meg olyan érzéseket, amelyek a konfliktusos feleknél jelentkeznek (harag, sértés, csalódottság...)!

4*. Gondolkozzatok el azon, milyen következményei lehetnek az egészségre nézve a konfliktusoknak (sértődöttség, verekedés, a barátság megszakítása...)!

Levonhatod a következtetést, hogy a konfliktusok kizárólag negatív jelenségnek minősülnek, ezért mindig el kell kerülni. Azonban ez nem így van. A konfliktusok a kapcsolatok részét képezik.

Amikor az emberek kommunikálnak egymással, együtt tanulnak, dolgoznak vagy szórakoznak, olykor előfordul, hogy eltér a véleményük valaminek a szükségességéről, fontosságáról, helyes voltáról, vagy nem vágnak egybe az érdekeik. Ugyanakkor ez nem jelenti azt, hogy a kapcsolatuk veszekedésekre és vitákra van ítélve. Mindenkinek meg kell tanulnia a konfliktusok kezelését, azok békés megoldásának módszereit.

Ezek a képességek nagyon fontosak számodra. Hozzájárulnak a stresszhelyzetek számának csökkentéséhez az életedben, növelik a tekintélyedet, népszerűségedet, magabiztosságodat, önbecsülésedet.

A konfliktusok fajtái

A nézeteltérésekkel és ízlésbeli különbségekkel kapcsolatos konfliktusokat *nézetkonfliktusoknak* nevezzük. Amikor a konfliktusokat érdekek vagy vágyak ütközése okozza, akkor *érdekkonfliktusokról* beszélünk. Az ilyen konfliktusokat különböző módszerekkel oldják meg.

Nézetkonfliktusok

Gyakran előfordul, hogy az embereknek eltér egymásétól a hite, meggyőződése, vagy más-más dolgok tetszenek, illetve nem tetszenek nekik (ruha, zene, labdarúgócsapat), s ilyenkor mintha nem ugyanazon a nyelven beszélnének egymással. Ami az egyiknek jó, az a másiknak rossz. Ami az egyiknek tetszik, az a másiknál utálatot válthat ki.

Az ilyen konfliktusok megoldása azonban nem jelenti azt, hogy a feleknek meg kell változtatniuk a hitüket, meggyőződésüket, nézetüket. Az ilyen esetekben érdemes felidézni az ókori bölcsességet: „Az ízlésről nem lehet vitatkozni”. Nagyon fontos, hogy *toleranciát* fejlesszünk magunkban, ami nem más, mint az a képesség, hogy elismerjük és tiszteletben tartjuk a másik ember jogát a mienkétől eltérő véleményre. Ne feledjük, hogy a tolerancia annak keresése, ami összeköti és nem elválasztja az embereket.

Két jó barát, Valér és Robi jól kijön egymással, csak azért veszekszenek egymással, mert Valér a Real Madrid, míg Robi a Barcelona futballcsapatnak szurkol. Ezek a veszekedések mindkettőjüket nyomasztják. Előfordul, hogy napokig nem beszélnek egymással. A vitájuk olykor majdnem verekedésig fajul. Mindkét fiú arra törekszik, hogy bebizonyítsa: az ő csapata a jobb, és meggyőzze a másikat, szurkoljon az ő kedvenceinek.

Érdemes-e ilyesmin vitázni? Jobb lenne, ha a barátok elismernék a másik jogát arra, hogy azért a csapatért rajongjon, amelyik tetszik neki, és tartózkodnának egymás bosszantásáról. Rá kellene jönniük, hogy érdekesebb lenne arról beszélniük, hogy minél jobban játszik mindkét csapat, annál érdekesebb a meccs, annál többen nézik meg.



Idézzetek fel hasonló helyzetet saját életetekből!



- Hogyan történt?
- Helyesen cselekedtél-e?
- Mit kellett volna másként tenni vagy mondani?

Érdekkonfliktusok

Két személy érdekeinek ütközése vagy az egyik érdekeinek és szükségleteinek a másik általi figyelmen kívül hagyása az okok második fő csoportja, amelyekből kifolyólag a konfliktusok zöme kialakul. Ha az emberek ezt nem veszik figyelembe, akkor még békülés esetén sem merül ki a konfliktus forrása. Az ugyanis újból és újból fel fog lánogni. A 46. ábrán az ilyen konfliktusok megoldásának módszerei és következményei vannak ábrázolva.



Kitérés a konfliktus elől:

- a probléma figyelmen kívül hagyása;
 - a konfliktus megoldásának halogatása;
 - a kapcsolatok megszakítása.
- Mindenki veszít.



Meghátrálás:

- a saját érdekek figyelmen kívül hagyása;
 - beleegyezés mindenbe;
 - mások kívánságának a teljesítése.
- Valaki véletlenül nyerhet a másik rovására.

Küzdelem:

- dominancia;
- nyomásgyakorlás;
- fenyegetőzés;
- szitkozódás;
- verekedés.

Mindenki vesztes. Ha valaki azt gondolja, hogy nyert, a valóságban mégis veszített.



Megállapodás:

- a másik fél meghallgatása, megértése, tisztelete;
 - a konfliktus okának megértésére való törekvés (annak tisztázása, milyen érdekek ütközése okozza a konfliktust);
 - a feleket kielégítő megoldás keresése vagy kölcsönös engedmények megtétele.
- Mindenki nyer (teljesen vagy részben).



46. ábra. A konfliktusok megoldásának módszerei és következményei

A konfliktusok konstruktív megoldása



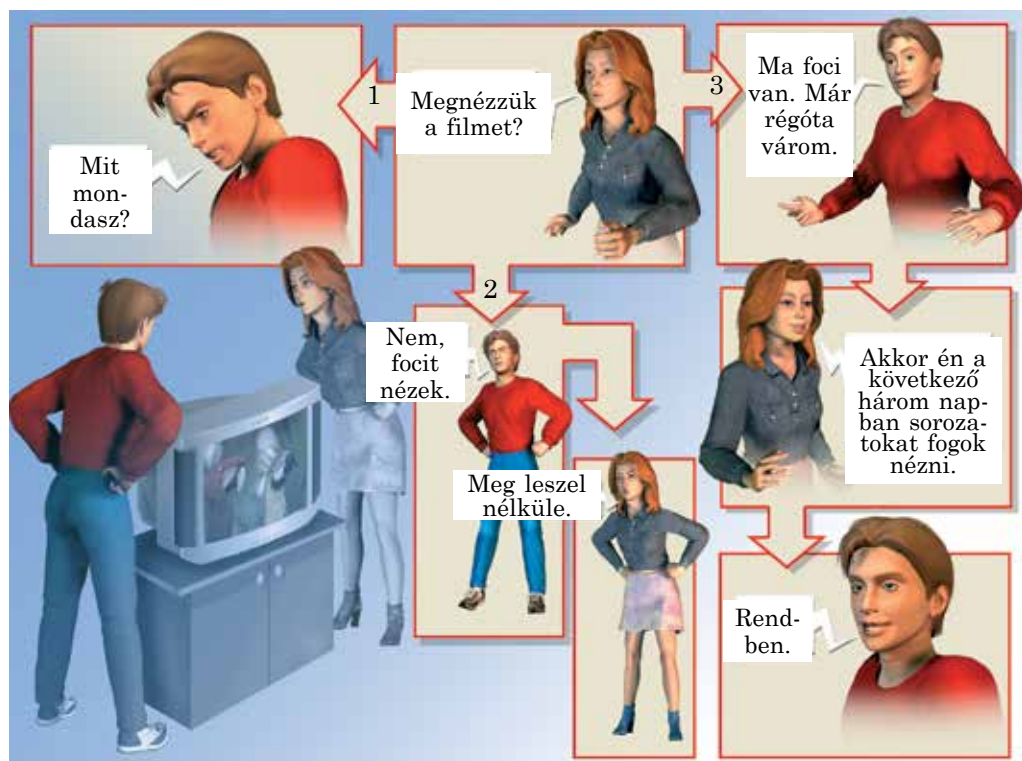
1. Alkossatok 4 csoportot! A 46. ábra alapján készítetek beszámolót a konfliktusok megoldásának módszereiről és következményeiről! Gondolkodjatok el azon, hogy a módszerek melyike a legjobb az élethelyzetek többségében!

2. Beszéljétek meg, melyik konfliktuskezelési módszer veszélyes az alább vázolt helyzetekben!

1. *helyzet.* A gyógyüdülőben Olgi és Ági egy szobában lakik. Ági soha nem veti be az ágát, szétdobálja a saját holmijait. Ennek következtében a gyógyüdülő vezetése folyton figyelmezteti a szoba lakóit. Olgi először tűrt, aztán elfogyott a türelme Ágival kapcsolatban. A lányok összevesztek.

2. *helyzet.* Marika és Kati barátnők voltak. Kati szinte mindig enged Marikának. Egy idő után elege lesz az egészségből, csalódottá válik, mert úgy érzi, a barátnője semmibe veszi az ő érdekeit.

3. Nézzétek meg a 47. ábrát és határozzátok meg, milyen konfliktuskezelési módszer van ábrázolva a fiú- és a lánytestvér esetében!



47. ábra

Viselkedési stílus és konfliktusok

Észrevetted-e, hogy egyes emberek gyakrabban kerülnek konfliktusba, mint mások? Közöttük vannak olyanok, akik nemcsak mindenkiel konfliktálódhatnak (osztálytársakkal, tanárokkal, szülőkkel), hanem mindenáron győzni akarnak a konfliktusokban, nem ritkán az ököljog alapján.

Mások épp fordítva, mintha mindig kerülnék a konfliktusokat, hallgatnak, igyekeznek észrevétlenek maradni, mégis sértegetik, gúnyolják, néha meg is verik.

Ez arról tanúskodik, hogy mind az agresszív, mind a passzív viselkedés konfliktusokat provokál. És fordítva, a magabiztosság, az adekvát önértékelés, önbecsülés és mások tisztelete segít a konfliktusok elkerülésében, s ha ezek mégis kialakultak, akkor a konstruktív vagy kompromisszumos megoldásukban.



Gyakoroljátok a konfliktushelyzetek felismerését a való életben! Ennek érdekében figyeljétek meg az embereket, például az iskolai étkezdében, majd írjatok körül néhány konfliktust a következő vázlat szerint:

- Kik a konfliktus résztvevői? Mik a céljaik?
- Nézet- vagy érdekkonfliktusról van szó?
- Milyen a konfliktusok résztvevőinek viselkedési stílusa (passzív, agresszív, magabiztos)?
- A konfliktus megoldásának melyik módszerét választották annak résztvevői?

Összegezés

A konfliktusok az emberi kapcsolatok elengedhetetlen részei. Ezek annak következtében alakulnak ki, hogy minden ember megismételhetetlen egyéniség, akinek saját nézetei és érdekei vannak.

Ha a konfliktusok ízlés- vagy nézetkülönbségek következtében jönnek létre, akkor ezeket a tolerancia alapján kell megoldani.

Az esetek többségében a konfliktusokat jobb megbeszélés révén megoldani.

A magabiztos viselkedés segít a konfliktusok elkerülésében és konstruktív megoldásában.

24. §. HOGYAN KELL KEZELNI A KONFLIKTUSOKAT?

A paragrafusból:

- ☐ megismered a pszichológusok tanácsait arra vonatkozóan, hogyan kell helyesen cselekedni konfliktushelyzetekben;
- ☐ megtudod, hogyan kell megelőzni a konfliktusok kialakulását;
- ☐ megtudod, hogyan gyakorold a konfliktushelyzetekben való helyes viselkedést;
- ☐ megismered azokat a készségeket, amelyek elengedhetetlenek a konfliktusok konstruktív megoldásához.



Az előző paragrafusban azt javasoltuk nektek, hogy figyeljetek meg embereket közterületen, például az iskolai étkezdében, és írjatok le néhány konfliktust. Sorban, egymás után mondjátok el, milyen eredményre jutottatok a megfigyeléseitek során!

A konfliktusok sikeres megoldását nemcsak az elméletben, hanem a gyakorlatban is ismerni kell. Hidd el, megéri az erőfeszítést: így tanulják az egyenjogú kapcsolatok építését, az emberi kapcsolatok kezelését, a tisztelet kivívását és az önbecsülés javítását.

Ebben segítenek neked a pszichológusok tanácsai, hogy miként kerül el a konfliktus eszkalálódását, hogyan kontrolláld az érzéseidet konfliktushelyzetekben, és hogyan oldd meg a konfliktust.

Hogyan előzhető meg a konfliktus eszkalálódása?

A konfliktust konfliktusgerjesztő tényezők (konfliktogének) szülik és teszik kezelhetetlenné. Ezek fokozzák az érzelmi feszültséget, sértegetnek, védekezési késztetést gerjesztenek.

A *konfliktusgerjesztő* tényezők olyan szavak vagy tettek, amelyek konfliktust provokálnak vagy gerjesztenek. Konfliktusgerjesztő tényezők például lehetnek a sértések, a tisztetlenség magatartás, gúnyolódás, kategorikus vélemények, kioktatás, becsstelenség, csalárdság, az illemszabályok felrúgása (köszönés elmulasztása, valaki jelenlétének a figyelmen kívül hagyása, közbevetés beszédbe), egyes általánosítások: „te soha”, „te mindig”, „én semmiképp”, „ez reménytelen”.

A legnagyobb veszély abban rejlik, hogy a konfliktusgerjesztő tényező válaszként újabb konfliktusgerjesztő tényezőt produkál, s ez tovább folytatódhat. Mindegyik soron következő konfliktusgerjesztő tényező erősebben hat, mint a megelőző. Ezáltal konfliktuslépcső alakul ki (48. ábra).



48. ábra. Konfliktuslépcső

Jegyezd meg a konfliktusok megelőzésének két fő szabályát:

- Törekedj a konfliktusgerjesztő tényezők használatának megelőzésére!
- Ne engedj a konfliktust provokálónak (ne válaszolj konfliktusgerjesztő tényezővel a konfliktusgerjesztésre)!



1. Alkossatok párokat, és játsszatok el olyan helyzeteket, mint amilyen a 48. ábrán látható, de úgy, hogy megelőzzétek a konfliktus eszkalálódását!

2. Beszéljétek meg, milyen módszert lenne érdemes alkalmazni ennek a konfliktusnak a megoldására (nyugodt hanghordozás, segítség a könyv megtalálásához, a konfliktushelyzet kikerülése...!)

Hogyan kontrolláljuk önmagunkat?

Az alábbi tanácsok segítenek abban, hogy megőrizzük önuralmunkat és kézben tartsuk a haragunkat.

Létesíts figyelmeztető jelzést!

- Képzeld el, hogy szemafor van a fejedben!
- A piros lámpája akkor gyullad ki, amikor meg kell állni, és át kell gondolni a helyzetet.
- Ne feledkezz meg a szemaforod ellenőrzéséről azokban a helyzetekben, amikor kihoznak a sodrodból!



Számolj tízig (vagy tovább)!

- Lélegezz mélyen, és kezdj el lassan számolni!
- Ne provokáld beszélgetőtársad azáltal, hogy látja, amint számolsz!
- Hallgasd tovább az ellenfeled!
- Nézz a szemébe!

Gyakorold az önmeggyőzés módszerét!

Néha az önmegnyugtathoz elegendő elmormolni néhány szót:

- „Ez nem hat rám...”.
- „Nem kell harcolnom ez ellen...”.
- „Kezeln tudom ezt a helyzetet...”.
- „Elégedett vagyok, hogy kézben tudom tartani magamat...”.

Szemponyváltás

Vess egy pillantást a helyzetre a kívülálló megfigyelő szemével! Gondold meg:

- Érdemes-e dühbe gurulni ezért?
- Tényleg rosszat akar nekem ez az ember? (Nyilvánvalóan nem fogsz megharagudni egy kisgyerekre, hogy meglökött.)
- Van-e más módszer arra, hogy elérd, amit akarsz?



Válaszd ki azt a módszert, amellyel uralkodhatsz magadon az alább vázolt helyzetekben!

1. *helyzet.* Virágért áll sorban. Váratlanul az előtted álló fiúhoz ismerősök érkeztek, akiket maga elé engedett.
2. *helyzet.* Az osztálytársad téged hibáztat olyasmiért, amihez semmi közöd.

A konfliktusok megoldásának hat lépése

A konfliktusmegoldási képesség a személyiség érettségének jele. Erre azt mondhatod, hogy a felnőttek közt is sokan vannak, akik a saját problémáikat fenyegetéssel, veszekedéssel vagy ökölrel oldják meg. Ez csak azt jelenti, hogy nem minden felnőtt ember érett személyiség.



Ismerkedjete meg a konfliktusok megoldásának 6 lépésből álló algoritmusával!

1. lépés. Uralkodj magadon!

- Lélegezz mélyen!
- Számolj tízig (vagy tovább)!
- Mondd magadban, hogy nyugodt vagy!

2. lépés. Nyugtasd meg az ellenfeled!

- Mondd azt: „Nem akarok veszekedni egy ilyen ügy miatt”!
- Vedd tréfára: „Csak meg ne ölj, mert a világ elveszít egy leendő Nobel-díjast”!

3. lépés. Hallgass aktívan!

- Nézz ellenfeled szemébe, és mondd azt: „Igen”, „Én értem”!
- Várd meg, amíg befejezi a mondandóját, és kérdezd meg: „Ez igaz?”!

4. lépés. Viselkedj magabiztosan!

- Használj saját közléseket! Ehelyett: „Mindig elkésel” mondd azt: „Mindig ideges vagyok, amikor nem tudsz idejében megérkezni”!
- Magyarázd meg, miért gondolod így: „Úgy vélem, nem tisztelsz eléggé engem”!
- Állj egyenesen, beszélj nyugodtan!

5. lépés. Nyilvánítsd ki a tiszteleted!

- Tiszteld ellenfeled méltóságát! Jellemének egyes vonásai kellemetlenek lehetnek számodra. De nem áll módodban ennek a megváltoztatása. Ne próbáld bírálni és átnevelni! A PROBLÉMÁT beszéld meg, ne az EMBERT!
- Érts egyet mindennel, amivel lehet: „Megérttem az érzéseidet”!
- Ha hibáztál, kérj bocsánatot!

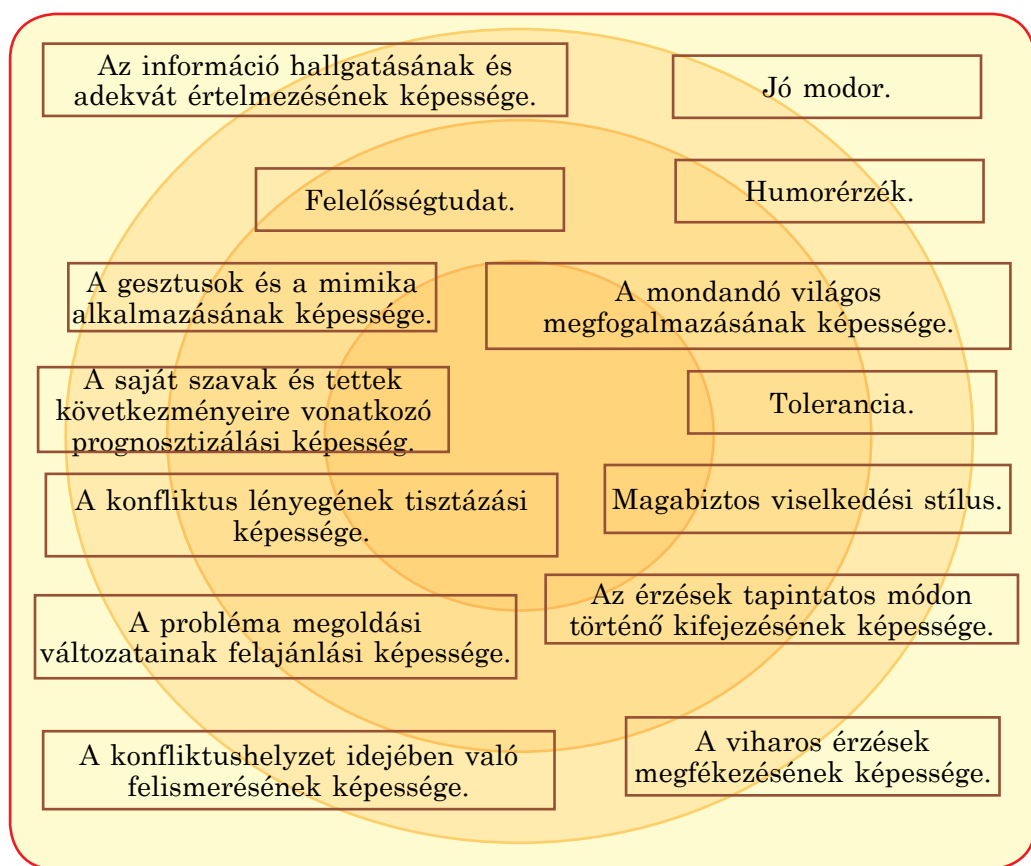
6. lépés. Oldd meg a problémát!

- Javasold az „Én ellened vagyok” álláspont módosítását „Mi együtt a probléma ellen vagyunk” álláspontra!
- Javasold a magad verzióját a probléma megoldására!
- Kérdezd meg az ellenfeled, hogy neki milyen javaslatok vannak!
- Vizsgáljatok meg más lehetséges verziókat és azok lehetséges következményeit!
- Válasszátok azt, amelyik megfelel nektek.
- Beszéljétek meg, hogy a megoldást milyen határidővel fogjátok teljesíteni (például egy héten belül), majd térjétek vissza a megbeszéléshez és tisztázzátok, hogy mivel nem vagytok elégedettek!

A konfliktusok sikeres megoldása érdekében sok fontos készséggel kell rendelkezni: önuralommal, a hallgatás és a beszéd képességével, az érzések kifejezésének képességével, az ellenfél érzéseinek számbavételi képességével. Segíthetnek az egyéni sajátosságok is: a felelősségtudat, tolerancia, humorérzék.



1. Alkossatok csoportokat! Egy nagy papírlapra rajzoljatok három koncentrikus kört!
2. Külön cédulákra írástok fel azokat a készségeket, amelyek a konfliktusok megoldásához szükségesek (49. ábra a 140. oldalon)!
3. A legkisebb kör közepén helyezétek el azokat a cédulákat, amelyek azokat a készségeket és személyes tulajdonságokat tartalmazzák, amelyeket a legfontosabbaknak gondoltok a konfliktusok sikeres megoldását illetően!
4. A második körbe azokat a cédulákat tegyétek, amelyeket kevésbé fontosnak tartotok, míg a harmadikba azokat helyezétek, amelyek szerintetek a legkevésbé fontosak!
5. Mondjátok el, nehéz volt-e egyetértésre jutnotok a csoportotokon belül!



49. ábra

Összegezés

A konfliktusgerjesztő tényezők konfliktust szítanak és elmélyítik a szembenállást.

A konfliktushelyzetben tanúsított önuralom segít annak kezelésében.

A konfliktusmegoldás képessége a személyiség érettségének a jele.

25. §. KAMASZKORÚ TÁRSASÁGOK

A paragrafusból:

- ☐ megtanulod a baráti, nem baráti és veszélyes társaságok megkülönböztetését;
- ☐ megtudod, hogyan állítható meg az agresszió és erőszak.

A társaságokról



Minden serdülőkorú természetes szükséglete, hogy legyenek barátai és társasághoz, csoporthoz tartozzon. Beszéljétek meg, hogy milyen előnyei vannak a csoporthoz (baráti társasághoz, osztályhoz, sportcsapathoz) való tartozásnak. Mit jelentenek ezek számotokra? Mit követelnek tőled?

A barátok hatnak ránk és a viselkedésünkre. A népi mondások is ezt támasztják alá: „Madarat tolláról, embert barátjáról”, „Mondd meg, ki a barátod, megmondom, ki vagy”. Ezért az egészséged és biztonságod szempontjából fontos, hogy megtanuld a baráti, nem baráti és veszélyes társaságok megkülönböztetését.

Baráti társaságok

Ha vannak barátaid, akkor mondani sem kell, hogy ez milyen nagyszerű dolog. Soha nem unatkozol, mert a barátaid mindig kitárlálnak, javasolnak valamilyen érdekes dolgot. Közösén jártok moziba, strandra, hallgattok zenét és egymás között cseréltek zeneszámokat, számítógépes játékokat.

A barátok társaságában védettnek érzed magad, hiszen a jelszavatok: „Egy mindenkiért, mindenki egyért”. Ilyen társaságban csapattagnak érzed magad.

Ha közületek valaki megbetegszik vagy bajba kerül, akkor a többiek vele éreznek, támogatják.

A baráti társaság ismérvei:

- ☐ olyannak fogad el, amilyen vagy;
- ☐ nincsenek kemény szabályai;
- ☐ nem tiltja meg a társaságon kívüli kapcsolattartást;
- ☐ örömmel fogadja új tagok belépését;
- ☐ a tagjai tisztelik és támogatják egymást.

Nem baráti társaságok

Ezek olyan csoportok, amelyekben magányosnak érzed magad, állandóan színleled, hogy jól érzed magad és folyton alkalmazkodnod kell valamilyen szabályhoz. Az ilyen csoportok gyakran furcsa módon verbuválódnak. Például „menőknek” azok számítanak, akiket luxusa-utókon visznek az iskolába; „divatosaknak” csak azokat tekintik, akik drága, márkás ruhát hordanak, „fővárosiak”, akik Kijevből érkeznek az üdülőtáborba.

Az ilyen társaságokban az emberi kapcsolatok hűvösek, senki nem érdeklődik a másik hogyléte felől. Ezért aligha lehet számítani a többiek segítségére szükség esetén, mivel a társaságon belül versengés folyik a minél drágább és márkásabb ruhadarabok, mobiltelefonok, táblagépek birtoklását illetően.

Veszélyes társaságok

A veszélyes társaságok ismérvei:

- vezére és kemény szabályai vannak;
- teljes odaadást követelnek meg;
- minden csoporton kívüli kapcsolatot tiltanak;
- a szembeszegülést kegyetlenül büntetheti;
- az „idegenekkel” agresszíven és lekezelően bántanak;
- csoportközi konfliktusokat vállalnak fel;
- elterjedt jelenség bennük a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás.

A veszélyes társaságok komoly fenyegetést jelentenek minden csoporttag számára. Az ilyen társaságokban gyakori jelenség az agresszió és az erőszak. Kemény szabályok uralkodnak, a szembeszegülést pedig nem csak a társaságból való kizárás, hanem verés is járhat. Megszokott dolog a dohányzás, alkohol és drogfogyasztás, nem ritkák a szórakozásból elkövetett lopások, verekedések, zsarolások.

Az ilyen társaságba való bekezdés hatalmas veszélyt jelent. Az ilyen csoportok gyakran ugyanolyanok, mint a közönséges bandák, és bűnözői alakulatok ellenőrzése alatt állnak, amelyek felhasználják őket kábítószeres rejtegetésére, terjesztésére, új fogyasztók megnyerésére.

Tartsd távol magad az ilyen társaságoktól!



1. Kérdezd meg a szüleidet, milyen veszélyes társaságok léteztek akkor, amikor ők kamaszkorúak voltak!
2. Hogyan alakult ezen csoportok tagjainak a sorsa, amikor felnőttek?



1. Milyen baráti csoportok (társaságok) vannak az iskolában, a tömbházadban, az utcádban és a környéketeiken? Mivel foglalkoznak ezek? Hogy szórakoznak?
2. Ismersz-e nem baráti és veszélyes társaságokat? Mi teszi őket ilyenekké?
3. Elemezd a csoportot, amelyhez tartozol az alábbi vázlat szerint:

Milyen a csoport?	Milyen gyakran találkoztok?	Mi köt össze benneteket?	Jól érzed-e magad a csoportban?	Speciális szabályok
Turisztikai kör.	Hetente kétszer.	A kalandok, sport, természet szeretete.	Igen.	Tilos a dohányzás, alkoholfogyasztás; egymás segítése.

Hogyan fékezhető meg az agresszió és az erőszak?

A fiatalok nem mindig tudják békésen megoldani a problémáikat. Így azokban a közösségekben, ahol barátságtalan légkör uralkodik, agresszivitásba hajló konfliktusok – a kisebbek és gyengébbek megálázása, veszekedések, verekedések – alakulhatnak ki. Mindez az erőszak megnyilvánulása.



1. Nevezzétek meg azokat az okokat, amelyek miatt a kamaszkorúak agresszíven viselkednek (nem tudják másként megoldani a konfliktusaikat; nem tudnak uralkodni magukon; neveletlenek; szeretik érezni az erejüket; felnőttekről vesznek példát; médiahatás...!)
2. Nevezzétek meg azokat a filmeket és számítógépes játékokat, amelyek romantikus színben tüntetik fel a kegyetlenséget és erőszakot! Mit gondoltok, érdemes-e ilyen filmeket nézni?



Melegen ajánljuk, hogy nézzétek meg Rolan Bikov rendező *Bocsáss meg, madárijesztő!* című, V. Zseleznyikov azonos elnevezésű műve alapján 1983-ban a Moszfilm filmstúdióban készült filmjét!

Ez a történet a veletek egykorúakról és társaságukról szól. Olyanokról, akik számára fontos a barátság, és olyanokról, akik elárulják a barátaikat; azokról, akik ismerik az igazságot, de hallgatnak, valamint arról, hogy mihez vezethet a kegyetlenség a kapcsolatok elfajulása során.

Az erőszak két fajtáját különböztetik meg: a testi vagy fizikai és a pszichológiai erőszakot. A *testi erőszak* a test sérüléseit előidéző cselekedetek. A *pszichológiai (érzelmi) erőszak* az embert morálisan károsító cselekedetek.

Az erőszak legelterjedtebb megnyilvánulásai a te környezetekben a verekedéseket, dulakodást, gáncsolást, gúnyolódást, szóbeli megálázást jelenti. Például amikor valakit nem vesznek be a játékba, vagy kizárják belőle. Az erőszak egyik legveszélyesebb forrása pénz vagy értékek követelése.

Mindegyiketek válhat erőszak tanújává vagy áldozatává. Ezért nagyon fontos, hogy megtanuljátok, hogyan szállhattok vele szembe.

Sértegetés, fenyegetés vagy támadás tanúja voltál?

igen

Igyekezz azonnal véget vetni ennek. Gyakran elegendő az elítélő vélemény kinyilvánítása, például ezt mondani: „Hagyd abba!” vagy „Nem gondolom, hogy ez nevetséges?”.

nem

Te magad váltál erőszak áldozatává?

igen

Először próbálj meg beszélni a támadókkal (ha lehet, közülük az egyikkel): „Semmi rosszat nem tettem nektek. Mi a bajotok velem?” Ez segített?

nem

Ha folytatódik a terrorizálásod (sértegetés, fenyegetés, támadás), ne törd! A passzivitás tovább provokálja a támadókat. Mondd el a szüleidnek vagy a tanárodnak, hogy beszéljenek a támadókkal. Ez segített?

nem

Amikor a nem formális módszerek nem segítenek, fordulj hivatalosan (magad vagy a szüleid segítségével) az iskolád vezetéséhez vagy a rendőrséghez. Jogod van arra, hogy biztonságos körülmények között élj és tanulj. Vannak emberek, akiknek kötelességük ezeknek a feltételeknek a biztosítása.

Összegezés

A baráti közösséghez és társasághoz való tartozás a kamaszkorúak természetes szükséglete.

Vannak olyan társaságok, amelyek nem barátiak, sőt vannak, amelyek veszélyesek. A kamaszkorú társaságban találkozhatasz agresszív és erőszakos jelenségekkel. Ezért fontos az agresszióval való szembeszállásnak és az erőszak megszüntetésének a megtanulása.

2. fejezet. A biztonságos otthon és biztonságos környezet



26. §. AZ OTTHONOD BIZTONSÁGA

A paragrafusból:

- ☐ megtanulod annak elemzését, hogy milyen közműszolgáltatások vannak az otthonodban;
- ☐ megtanulod az elektromos háztartási készülékek használatának 5 szabályát;
- ☐ megtanulod, hogyan kell biztonságosan meggyújtani a gáz-rezsót és a gázbojlert;
- ☐ megtudod, hogyan kell helyesen használni a vezetékes vizet és a háztartás-vegyipari szereket.

Az otthonod

Az otthonod az a hely, amelyről mindig melegen fogsz megemlékezni, hiszen ott nevelkedsz, ott vesznek körül szívedhez közeli emberek és számodra kedves tárgyak. Amikor majd a családdal együtt meglátogatod a szülői hajlékot, nosztalgiával fogod mutogatni a gyerekeidnek, hogy melyik volt a kedvenc foteled, konyhai hokedlid, amelyről egyszer kiskorodban leestél.



Sorban, egymás után meséljétek az otthonotokról: mit szerettek benne, miért szeretitek, min szeretnétek változtatni!

Hogy minél több kellemes emléked maradjon, meg kell tanulnod helyesen használni minden eszközt a lakásodban: a közműszolgáltatásokat, elektromos eszközöket, gázberendezéseket. Természetes, hogy ezt egyelőre csak a szüleid engedélyével és felügyelete mellett teheted.

Kommunális előnyök

Városokban az emberek zömmel minden kényelemmel ellátott összkomfortos házakban laknak: van központi fűtés, hideg- és melegvíz, valamint gázszolgáltatás, villanyáram (50. b ábra).

A falusi otthonok sokszor nem összkomfortosak, mert kályhával fűtik őket, az ott lakók a vizet a kútról hozzák, az ételt palackos gáztűzhelyen vagy villanyrezsón készítik (50. a ábra).

Vannak vegyes típusú lakóházak, amelyek részben komfortosak, azaz a kommunális vagy közműszolgáltatásoknak csak egy része található meg bennük. Milyen kommunális szolgáltatások vannak a te otthonodban?



50. ábra. Lakóházak

A lakosság kommunális szolgáltatásokkal való ellátása érdekében a lakóházakhoz hő-, víz-, gáz- és elektromos vezetékeket fektetnek le. Ezeket *közművezetéknek* nevezik. Egy részüket a föld alatt, másik részüket a földfelszín fölött vezetik.

Valószínűleg már láttátok, ahogy az aszfaltban lévő repedésből előtör a víz vagy a gőz. Ez azt jelenti, hogy megsérült a földalatti vezeték. Az ilyen helyeket el kell kerülni, mert beomolhat a talaj.



1. Alkossatok 3 csoportot (konyha, fürdőszoba, pince), és beszéljétek meg:

- milyen közművezetéseket, elektromos készülékeket és háztartás-vegyipari készítményeket használnak ezekben az épületekben;
- milyen veszélyhelyzetek alakulhatnak itt ki!

2. Készítsetek erről plakátot, és mutassátok be az osztályban!

Elektromos áram

A modern élet elképzelhetetlen elektromos áram nélkül. Annyira megszokott számunkra, hogy sokszor megfeledkezünk az óvatosságról, amikor kapcsolatba kerülünk vele. Például vannak felelőtlen fiatalok, akik azzal szórakoznak, hogy a lépcsőházakban kicsavarják az égőket a világítótestekből, vagy leszakítják azokat, jóllehet feszültség alatt vannak. Érdekes-e az életet kockáztatni felelőtlen szórakozás miatt?

Az áramütés nagyon veszélyes. Az elektromos áram, még az általunk használt háztartási áramnál jóval gyengébb is szívleállást okozhat. Ezért el kell sajátítani az árammal való biztonságos bánásmód szabályait.

1. *Mindig indulj ki abból, hogy minden ismeretlen elektromos készülék vagy vezeték feszültség alatt van!*



Például a szél letépte az elektromos légvezetékét. Ha ez esős időben történik, akkor a vezetéknek nemcsak az érintése, hanem a megközelítése is veszélyes. Veszélyesek a transzformátorszekrények, -épületek, elosztódobozok, -szekrények és minden olyan objektum, amely a következők figyelmeztetések valamelyikével van jelölve: „Magasfeszültség!”, „Ne mássz fel rá, megöl!”

2. *Kizárólag hibátlan elektromos készülékeket használj!* A meghibásodott elektromos készülék (konnektor, vasaló) áramütést vagy tüzet okozhat.

3. *A víz és az elektromos áram összeférhetetlen egymással!* Tilos nedves kézzel érinteni az elektromos eszközöket és a vizet, amelyet elektromos forraló melegít! Ez életveszélyes! Tilos vizet önteni hálózatra kapcsolt forralóba, teáskannába, vasalóba!

4. *Tilos az elektromos hálózat túlterhelése!* Tilos egyidejűleg több elektromos készüléket kapcsolni egy dugós csatlakozóaljzatba (konnektorba)! Az elektromos hálózat túlterheltségéről a biztosítékok gyakori kiégése tanúskodik.

5. *Az elektromos készülék használatba vétele előtt alaposan olvasd el a használati utasítását!*



Tanuld meg, hogyan kell helyesen bekapcsolni az elektromos készülékeket! A vezetékzsinórt először a készülékhez kapcsoljuk, majd a konnektorba dugjuk. A kikapcsolást fordított sorrendben végezzük (51. ábra).



51. ábra. Az elektromos készülék bekapcsolási sorrendje



1. Miért tilos szöveget verni a falba konnektor közelében?
2. Miért tilos elektromos készülékeket használni a fürdőszobában fürdés közben?
3. Miért kell a kiégett villanykörte cseréje előtt kihúzni a hálózathoz a lámpa zsinórját, lekapcsolni a villanykapcsolót, biztosítékot?
4. Vannak-e olyan elektromos készülékek, amelyeket nem kell kikapcsolni otthonról történő elmenetelkor?

Vigyázat: gáz!

A háztartásokban annyira nélkülözhetetlen földgáz nagyon óvatos bánásmódot igényel, mert robbanásveszélyes elegyet képez a levegővel. Gázömléskor elegendő egy szikra a robbanáshoz.



A gázrobbanás többszintes épületeket tehet a földdel egyenlővé. Hogy ne történhessen baj, tanuld meg, miként kell helyesen meggyújtani és elzárni a gázrőzsát (52. ábra).



Nyisd ki a gázvezeték csapját!



Gyújtsd meg a gyufát és vidd a gázrőzsához!



Nyisd ki a gázrőzsa elzáróját!



Zárd el a gázrőzsát, majd a gázvezeték csapját!

52. ábra. A gázrőzsa kinyitásának és elzárásának rendje

A háztartásokban használt földgáz szagtalan. Hogy észlelhető legyen a gázömlés, speciális szaganyagot adnak hozzá, amely a rothadt káposzta szagára emlékeztet. Ezért már kis mennyiségben is érezhető a vezetékből kiömlött gáz.

Földgázzal telített helyiségben tartózkodva gyorsan mérgezés következhet be. Az ilyen mérgezés nagyon veszélyes, mert eszméletvesztést és légzésleállást idéz elő.

Mérgezést nemcsak a földgáz okozhat, hanem az égéstermékai is. Például ha a füstelvezető csőben nincs léghuzat, s be van kapcsolva a gázbojler, akkor a helyiségbe veszélyes szén-monoxid kerülhet, ami mérgezést, sőt halált okoz.

A léghuzat meglétét ellenőrizni kell a gázbojler bekapcsolása előtt! Ennek érdekében meg kell gyújtani egy szál gyufát és az elzárt gázégőhöz kell vinni! A lángnak a bojler belseje felé kell hajtania (53. ábra).



53. ábra

Víz- és hővezetékek

Jó dolog, amikor a házban van vezetékes víz, hideg és meleg egyaránt. Azonban a vízhasználat is óvatosságot igényel. Erről lesz szó a továbbiakban.

A lakóházakba a vizet bizonyos nyomáson adják be, hogy többszintes épületek felső emeletein is megfelelő legyen az ellátás. A meleg víz hőmérséklete közel 70 °C, a hideg télen 4–5 °C. Ha csőtörés következik be, vagy meghibásodik a csap, akkor súlyos égési sérüléseket vagy kihűlést okozhat a meleg és a hideg víz.



54. ábra

Ha balesetveszélyes helyzet alakul ki a vízvezetékkel kapcsolatban, akkor el kell zárni a főcsapot, amely minden lakásban, házban megtalálható. Hogy ne legyen összetéveszthető a csap elzárásának iránya, meg kell jegyezni a 3-as szám szabályát. A csapot úgy kell elzárni, ahogy a 3-ast kell írni. Figyelembe kell venni, hogy az 54. ábrán lévő csap elavult szerkezetű. Gyakran a felnőtteknek sem mindig sikerül könnyen elzárni. Ezért az ilyen csapokat modernebbekkel váltják fel, s ezeket akár a gyerekek is könnyen elzárhatják.



1*. Hol találhatóak a csapok, amelyekkel elzárhatod a lakásodban a vizet? Gyakorold a vízvezeték elzárását a szüleid jelenlétében!

2*. Mit kell tenni azt megelőzően, hogy bekapcsoljuk a gázbojlert: ellenőrizzük a légáramlás meglétét vagy megnyitjuk a gázcsapot?

Háztartás-vegyipari készítmények

Minden lakásban vannak olyan vegyszerek, amelyeket a háztartásban használnak fel. A veszélyesség fokát illetően minden háztartás-vegyipari készítményt négy csoportba sorolnak.

Első csoport: veszélytelen készítmények, amelyeket tisztító porok, krémek alakjában hoznak forgalomba, samponok, tinta, vízfestékek. Azonban ezeknek az anyagoknak a biztonságos volta is viszonylagos. A szervezetbe jutva ugyanis mérgezést okoznak.

Második csoport: a bőrfelületre vagy a szembe jutva ezek a készítmények irritációt vagy égést okoznak. Itt elsősorban fertőtlenítő vagy fehéritő szerekről, lefolyótisztítókról, ecetsavról van szó. A csomagolásukon figyelmeztetés olvasható: „Nem szabad a bőrre vagy a szembe kerülnie!” A használatukhoz védő gumikesztyűt, köpenyt és szemüveget kell felvenni.

Harmadik csoport: tűzveszélyes készítmények, elsősorban aeroszolok, benzin-, gázolajtartalmú szerek, aceton. A csomagolásukon mindig olvasható ez a figyelmeztető jelzés: „Tűzveszélyes!”, „Tilos a használata nyílt láng közelében!”, „Használata közben tilos a dohányzás, szellőztetni kell a helyiséget!”.

Negyedik csoport: súlyos mérgezést okozó anyagok. Ezek elsősorban rágcslómérgek, egyes ragasztók és folttisztítók. A veszélyességükre a következő feliratok figyelmeztetnek: „Méreg! Csak jól szellőztethető helyiségben használható!”, „Figyelem! Vízrel való oldás nélkül életveszélyes!” (56. ábra).



55. ábra



Vigyázat! Cián-akrilát! Pillanatragasztó!

Nem kerülhet a bőrre és szembe! Ha a szembe jut, azonnal ki kell mosni csapvízzel, 10 percen át, steril kötést kell ráhelyezni és orvoshoz kell fordulni! Ha a bőrfelületre kerül, akkor szappannal kell lemosni és habkővel letisztítani, szükség esetén acetonnal lekenni!

Figyelem!

Gyerekek elől elzárva tartandó!

Gőzének belélegzése tilos!

56. ábra. A ragasz csomagolásán olvasható figyelmeztetés szövege

Összegezés

Az otthon biztonsága elsősorban a lakóitól függ.

Az elektromos készülékek használati szabályainak megsértése áramütést és tüzet okozhat. A gázömlés robbanást vagy mérgezést idézhet elő.

A te életkorodban a vezetékes víz, az elektromos és gázkészülékek használata csak szülői felügyelet mellett történhet.

A háztartás-vegyipari készítmények használata előtt alaposan olvasd el a csomagolásukon lévő használati utasítást és figyelmeztetést! Igyekezz elkerülni az érintkezést a negyedik csoportba tartozó készítményekkel!

27. §. AZ OTTHONOD TŰZBIZTONSÁGA

A paragrafusból:

- ☐ felidézed, hogy három feltétele van a tűz keletkezésének;
- ☐ megismered a tűzoltóság történetét;
- ☐ megtanulod elemezni a tüzek keletkezésének okait;
- ☐ megtanulod, hogyan ellenőrizheted lakásod tűzbiztonságát;
- ☐ megtanulod, hogyan kell lerajzolni és gyakorolni az otthonodból való menekülés tervét.

Az 5. osztályban már tanultátok a tűzbiztonság témakörét, és tudod, hogy milyen feltételek mellett keletkezhet tűz. Megtanultad azt is, hogyan oltható el kisebb tűz, és üríthető ki gyorsan az iskola tűz esetén.



1. Álljatok körbe, gyűjtsatok meg egy gyertyát, és adjátok körbe, ismételve: „Ezt a lángot felhasználhatom (tűzgyújtásra, világításra, ünnepi hangulat teremtésére...)!”

2. Idézzétek fel, mi a „tűzháromszög”! Mondjatok példákat éghető anyagokra és gyulladási forrásokra!

3. Alkossatok 3 csoportot (éghetetlen, nehezen égő, gyúlékony)! Készítsetek plakátokat ezeknek az anyagoknak és vegyületeknek a tulajdonságairól! Mire, és hogyan használják őket?

- **Éghetetlenek:** olyan anyagok, amelyek semmilyen körülmények között nem égnek.
- **Nehezen égők:** olyan anyagok, amelyek tüzet fognak, parázslanak vagy szenesednek, de megszűnik az égésük, ha eltávolítják vagy eloltják a tűzforrást.
- **Gyúlékonyak:** olyan anyagok, amelyek tűzforrástól gyulladnak meg, és folytatják az égést, amikor eltávolítják a tűzforrást.

4. Nevezzetek meg olyan helyzeteket, amikor a tűz rendkívül veszélyes lehet (töltőállomás, gázömlés, ellenőrzés alól kikerülő tűzvész...)!

A tüzek keletkezésének okai

A tüzek keletkezésének legfontosabb okai: dohányzás (különösen ittas állapotban), az elektromos és gázkészülékek használati szabályainak megsértése, a tűzzel való óvatlan bánásmód, villám (57. ábra).

A rövidzárlat, háztartási eszközök szikrája, melegedése gyúlékony és könnyen égő folyadékok közepében tüzet okozhat.



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



A tűz oka sokszor a beoltatlan cigaretta. Különösen veszélyes az ágyban való dohányzás. A dohányos ugyanis elaludhat, és a cigaretta a matracra vagy takaróra esik, ami ettől parázslani kezd, szén-monoxidot fejlesztve. Az ember ezt beélelgezi, és elveszti az eszméletét, cselekvésképtelenné válik.



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

57. ábra. A tüzek keletkezésének okai



1. Miért helyeznek több villámhárítót az üzemanyagraktárak és töltőállomások tetejére?

2*. Különösen veszélyes égő cigarettacsikkek bedobása műanyag szemetes vödrökbe. Mit gondoltok, miért?

3*. Szinte naponta hallunk tűzesetekről a médiából. Beszéljete meg néhány ilyen jelentést, meghatározva a tüzek keletkezésének okait és megelőzésük lehetőségeit!

A tűzoltóság történetéből

Az első tűzoltóságok országunkban mintegy kétszáz évvel ezelőtt jelentek meg. A magas toronnyal rendelkező kétszintes épületet tűzoltószínnak nevezték.

Az első szinten a lovakat és a vízzel telt lajtoskocsikat, valamint a tűzoltó felszerelést helyezték el. A második szinten a tűzoltók laktak, akik hetente csak egyszer hagyhatták el a laktanyát, tilos volt nyilvános helyeket felkeresniük és a Biblián kívül semmit nem olvashattak. Az állandó készenlét miatt még éjszakára sem vehették le a csizmájukat.



58. ábra

Amint az ügyeletes tűzoltó a toronyból tüzet vett észre, a toronyra azonnal kitűzték a jelzéseket, hogy a többi tűzoltószint is értesítsék. Az őr elkezdte verni a tűzjelző harangot, a kapun szinte kirepült a lován a tűzfelderítő, aki felderítette a helyszínen a körülményeket, és vágtatott vissza.

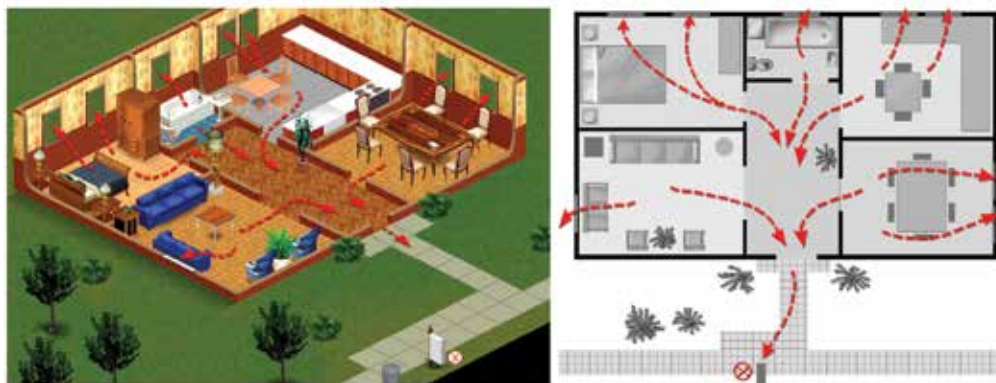
Visszatérte után a tűzoltókocsi csengővel és nagy zajjal elindult a tűz helyszínére. A csőkezelő tűzoltók vízzel oltották a tüzet és mentették az embereket, a fejszések a tetőn réseket, nyílásokat vágtak, hogy a füst távozhasson a helyiségekből, a pumpálók a vizet pumpálták a csövekbe, a vízhordók pedig pótolták a vízkészletet a tartályokban.

Segítsünk a tűzoltóknak!

Napjainkban a tüzesetekről szóló bejelentések a tűzoltóság 101-es telefonszámán tehetők meg. A bejelentést követően riadóztatják a tűz helyszínéhez legközelebb található tűzoltóegységet, és fél perc múlva a tűzoltóautók bekapcsolt szirénákkal már száguldanak is a tűz oltására.

A tűzoltószolgálat feladatai közé nemcsak a tűzoltás tartozik, hanem a tűz megelőzés, azaz az épületek tűzbiztonságának a biztosítása is. Egyetlen új lakóépületbe sem költözhetnek be a lakók a tűzoltóság engedélye nélkül. A tűzoltók alaposan ellenőrzik az elektromos hálózat állapotát, a menekülő útvonalak és vészkijáratok, pótkijáratok, tűzlétrák, tűzoltó készülékek, tűzjelző berendezések meglétét és használhatóságát.

A helyiségekben és épületekben tűzriasztókat szerelnek fel. Még a kisgyerekeknek is tudniuk kell, hogy amikor a tűzriasztó megszólal, azonnal el kell hagyni az épületet a kiürítési tervben feltüntetett útvonalon. Hogy a lakosok tudják, hová kell menniük tűz esetén, évente kétszer tűzvédelmi gyakorlatot tartanak a tűzoltóság felügyelete mellett. Ezt nem csak az iskolában, hanem otthon is meg kell tenni, különösen akkor, ha a családban kisgyermek is van (59. ábra).



59. ábra. Épület-kiürítési terv.

Nyilakkal van jelölve az útvonal, amelyen tűz esetén el kell hagyni az épületet, a kör a kiürítés utáni gyülekezés helyét mutatja

Különösen veszélyesek azok a tüzek, amelyek olyan épületekben ütnek ki, amelyekben egyszerre sokan tartózkodnak, például iskolákban.



1. Nézzétek meg az iskolátok kiürítési tervét!
2. Mérjétek meg az időt, amely alatt az osztályotok rendezetten elhagyhatja az iskola épületét!
3. Beszéljétek meg, hogy sikerült-e elkerülnetek a tülekedést a lépcsőkön és az ajtóknál!

Összegezés

Az égés feltételei: oxigén, tűzforrás és éghető anyagok jelenléte.

A tűzoltószolgálatot kétszáz éve hozták létre. Azóta a bátor tűzoltók nagyon sok emberéletet és tulajdont mentettek meg.

A tüzek leggyakoribb oka a dohányzás (különösen ittas állapotban), elektromos és gázkészülékek nem rendeltetésszerű használata, tűzzel való óvatlan bánásmód és villámcsapás.

A tűzesetek elkerülése érdekében gondoskodni kell a lakások, középületek tűzvédelméről. Minden épület számára készítenek kiürítési tervet.

28. §. HOGYAN KELL VISELKEDNI TŰZ ESETÉN?

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, hogy a tűzesetnek három stádiuma van;
- ☐ felidézed, hogyan olthatók el kisebb tüzek kéznél lévő eszközökkel;
- ☐ megismerkedsz a tűzoltó készülékekkel, a tűzoltás leghatékonyabb elsődleges eszközeivel;
- ☐ begyakorlod, hogyan kell menekülni, ha tűz üt ki az erdőben vagy a sztyeppén.

Mi a tűzeset?

Mindenütt, ahol erre megvannak a feltételek – település, erdő, műhely, mezőgazdasági telep, vonat és repülőgép iskola, óvoda, iroda, lakóház – kialakulhat *tűzeset (tűzvész)*, azaz ellenőrizhetetlen, emberre, állatokra, természeti erőforrásokra és anyagi javakra veszélyeztető égési folyamat.

Tudtad-e, hogy...?

A tűzvész kialakulásában három stádiumot különböztetnek meg.

1. *Kezdeti stádium.* Zömmel 15-től 30 percig tart. Nem túl magas hőmérséklet és nem túl gyors terjedési sebesség jellemzi. Ha a tüzet sikerül ebben a stádiumban eloltani, akkor a legkisebb károkat fogja okozni.
2. *Alapvető stádium.* A kezdeti fázis után általában 30 percig tart, az égés hőmérséklete meghaladhatja az 1000 °C-ot. A tűz gyorsan terjed, és nehéz az oltása.
3. *Végső stádium.* A tűz az anyagok eléégésének mértékében alszik be. Már nincs mit menteni.



Alkossatok párokat, és beszéljétek meg, milyen tűzeseteket láttatok, vagy milyenekről hallottatok más emberektől, vagy a médiából! Ezeket melyik fázisban sikerült eloltani?

Hogyan kell oltani a tüzet az égés kezdeti stádiumában?

Az égés kezdeti stádiuma 15–30 perc. Ez az az időszak, amikor a tűz még beoltható saját erőből. Csak azt kell tudni, hogy ezt miként lehet megtenni. A cselekvés jellege attól függ, mi gyulladt meg: szokványos dolog, elektromos készülék vagy gyúlékony anyag.

1. Ha *szokványos dolog* gyulladt meg, akkor a tűz eltaposható, leönthető vízzel, beszórható homokkal, befojtható takaróval, szőnyeggel, kabáttal, de semmi esetre sem használhatók szintetikus anyagok.



A tüzet leggyakrabban vízzel oltják. Ehhez legmegfelelőbb a közönséges vagy a tűzoltó vödör.

A vödört kétharmadáig kell feltölteni, majd egyik kézzel az alját, a másikkal a felső részét megfogva kell a tűzre zúdítani a tartalmát (60. a ábra).

2. Amikor *elektromos készülék* (például tévé) gyullad ki, akkor annak tilos az azonnali, vízzel való oltása. Ez áramütést okozhat. A készüléket mindenekelőtt az elektromos hálózathoz kell kiiktatni oly módon, hogy a kezünket száraz ruhába csavarva fogjuk meg és húzzuk ki tápzsínórjának a dugóját az aljzatból, vagy a kapcsolószekrényben áramtalanítjuk a hálózatot. Néha ez azonnal segít, és a tűz bealszik. Ha azonban a készülék továbbra is ég, akkor sűrű szövésű takaróval kell lefedni. A vizet úgy kell önteni, hogy a készüléktől oldalt állunk, mivel a felhevült képcső felrobbanhat (60. b ábra).

3. A *gyúlékony folyadékok* égése szintén nem oldható vízzel. Ezek az anyagok könnyebbek a víznél, ezért vízzel való leöntéskor annak felszínére jutnak és folytatódik az égésük az egész felületre kiterjedve. A tüzet földdel, homokkal, végső soron mosóporral kell beszórni. Először az égő felület széleit, majd a közepét kell szórni (60. c ábra).



60. ábra

Felidéztétek a tűzoltás legegyszerűbb, ezért legelterjedtebb módszereit. A legegyszerűbb tűzoltási módszerek leghatékonyabbja a tűzoltó készülékkel való oltás. Ez azonban csak akkor érvényes, ha a készülék hibátlan és tudod, hogyan kell használni. A tűzoltó készülékeknek három típusa ismeretes: haboltók (61. *a* ábra), poroltók (61. *b* ábra), szénsavas oltók (61. *c* ábra).



61. ábra

A haboltót majdnem 100 évvel ezelőtt találták fel. Éghető anyagok és gyúlékony folyadékok tűzének az oltására használják. Haboltó nem használható elektromos készülékek égésének az oltására, a vele oltott anyagok használhatatlanná válnak.

A szénsavas és homokoltóval bármilyen anyag égése oltható.



Amikor megnyitják a szénsavas tűzoltó készülék csapját, akkor belőle jeges – hópehely alakú – szén-dioxid áramlik ki. Ne fogd meg a készülék tölcserét, mert $-70\text{ }^{\circ}\text{C}$ -ra is lehűlhet.

Poroltó használata közben vissza kell fojtani a lélegzetünket, mert a készülékből kiáramló por mérgezést okozhat.



Mindegyik tűzoltó készüléken el van helyezve használati utasítás. Ha az otthonodban vagy az iskolában van tűzoltó készülék, akkor feltétlenül olvasd el a használati utasítást, mert tűz esetén erre nem lesz idő.

Hogyan kell lélegezni a tűz közelében?

Már tudod, hogy a tűzben az emberek nemcsak az égéstől hálnak meg, hanem azoktól a gázoktól is, amelyeket az égő anyagok fejlesztenek. Különösen veszélyesek azok a gázok, amelyek a műanyagok és más szintetikumok égése nyomán képződnek, és ugyanilyen veszélyes a szén-monoxid.

Egyes esetekben elegendő néhányszor belélegezni az ilyen levegőt, hogy eszméletvesztés következzen be. Ezért az első dolog, amit meg kell tenni füstszag érzékelésekor: a légzőszervek megóvása (62. *a* ábra, 160. old.).

Ha a tűz akkor kezdődött, amikor ágyban voltál, ne ülj fel, mert a szén-dioxid felfelé emelkedik. Takard el a szád és az orrodat valamilyen szövettel (törülközővel vagy a hálóing aljával), és csússz le a padlóra anélkül, hogy felemelnéd a fejedet (62. *b* ábra)! Ha van rá lehetőség, nedvesítsd meg a szövetet, amellyel a légzőszerveidet eltakarod!



62. ábra

„Állj meg, vedd a földre magad, hemperegj!”

Jegyezd meg ezt a szabályt arra az esetre, ha meggyullad rajtad a ruha (63. ábra).

Az *„állj meg!”* azt jelenti, hogy le kell győznöd a rajtad úrrá lévő pánikot és a futási késztetést, mivel ez csak fokozni fogja az égést. Ezért meg kell állni, vagy ha olyan embert látsz, akin ég a ruha, mindeképpen meg kell állítani!

A *„vedd a földre magad!”* azt jelenti, hogy neked magadnak kell földre vetned magad, vagy azt az embert kell a földre nyomni, akin ég a ruha. Jól jön, ha van kéznél sűrű szövésű takaró vagy ruha (jobb, ha nedves), amellyel le kell takarni azt a személyt, akin ég a ruha, és be kell oltani a lángokat! Az arc betakarása tilos!

A *„hemperegj!”* azt jelenti, hogy a földön vagy padlón kell hemperegni, hogy beoltsd magadon az égő ruhát. A szemet és arcot kézzel kell védeni.



63. ábra

A tűzoltó készülékek használata



1. Nézd meg a 64. ábrát! Milyen eszközzel (a–f) oltható el a tűz (1–3)?

2. Mondd el, mire kell vigyázni a haboltó, szénsavas oltó és poroltó használata során!



64. ábra

Összegezés

A tűzvész – ellenőrizhetetlen égési folyamat, amely emberi életet veszélyeztet, és vagyoni károkat okoz. A tűz három fázisát különböztetik meg: kezdeti, alapvető és végső stádium.

A tűz a kezdeti stádiumban könnyen elfojtható, ha gyorsan és idejében történik az oltás. A tűzoltó készülék a leghatékonyabb tűzoltó eszköz.

A tűz övezetében védeni kell a légzőszerveket, és igyekezni kell minél hamarabb kikerülni onnan.

29. §. IPARI LÉTESÍTMÉNYEK A TELEPÜLÉSEDEN

A paragrafusból:

- ☐ megtanulod, hogyan kell biztonságosan élni az ipari létesítmények közelében;
- ☐ megtanulod, milyen veszélyes objektumok léteznek, és hogyan kell értesülni arról, hogy a létesítményben baleset történt;
- ☐ megtanulod, hogyan kell helyesen cselekedni ipari baleset esetén.

Balesethelyzetek ipari létesítményekben

Sok településen találhatók ipari létesítmények. Ezek lehetnek kisüzemek vagy ipari óriások. Közöttük vannak olyanok, amelyek teljesen biztonságosak a környezetre nézve. Mások – s ezek nem feltétlenül csak nagyüzemek – veszélyesek lehetnek.

Manapság az iparban igyekeznek környezetbarát technológiákat meghonosítani, ám a legmodernebb termelési formák sem szavatolnak abszolút biztonságot. Az ipari balesetek rendkívüli események és nagyon veszélyesek. A baleseteket tekintve az ipari létesítményeket négy csoportba sorolják (65. ábra).



1. Milyen ipari létesítmények találhatók a településeken?

2*. Ezek melyik csoportba tartoznak? Milyen veszélyeket jelenthetnek ezek a létesítmények a településre nézve baleset esetén?

3*. Mondjatok példákat a településeken, járásotokban, megyétekben, Ukrajnában és a világban található vállalatok baleseteire!

Ha ipari létesítmény közelében laksz:

- Ne nyiss ablakot, amikor a szél az ipari létesítmény irányából fúj!
- Tartsd be a tisztasági szabályokat: naponta fürödj, és töröld meg a lábbelid talpát, mielőtt belépsz a lakásodba!
- Ne fürödj ipari létesítmény közelében található vízben!



Amikor robbanásveszélyes létesítményben következik be baleset, az emberek életét és egészségét nemcsak a tűz, hanem az égési folyamatok során keletkező mérgező anyagok is veszélyeztetik.

A hidrotechnikai létesítményekben bekövetkező balesetek során hatalmas rombolóerejű hullámok keletkeznek. Különösen veszélyesek a hatalmas vízmennyiséget tároló víztározók gátszakadásai.



A vegyi üzemekben bekövetkező balesetek során erősen mérgező vegyületek kerülnek a környezetbe.



A sugárveszélyes létesítmények balesetei következtében a környezetbe radioaktív anyagok kerülnek.



65. ábra

Miből tudható, hogy baleset történt az ipari létesítményben?

Arról, hogy az ipari létesítményben baleset történt a helyi lakosságot a hatóságok kötelesek egy- vagy többféle módon figyelmeztetni:

- polgári védelmi szirénával;
- a létesítményben rendszeresített sípoló hangjelzéssel;
- a házkezelőség munkatársainak vagy a körzeti rendőrnek a közreműködésével.

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

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

Mit kell tenni ipari baleset esetén?

Ma már ismeretes, hogy a Csernobili Atomerőműben 1986-ban bekövetkezett balesetet követően emberek ezrei azért nem tudtak idejében elmenekülni, mert az akkori hatalom bűnös módon eltitkolta a nukleáris katasztrófa nagyságát. Ennek következtében nagyon sok ember szenvedett egészségkárosodást. Akkor azok cselekedtek helyesen, akik észlelték a bajt, és gyorsan összehajlítva a legszükségesebb holmikat, elhagyták a veszélyövezetet. Sajnos ezt csak kevesen tudták megtenni.



Alkossatok 3 csoportot, és olvassátok el az alább vázolt helyzeteket!

Bekapcsolt a sziréna. A helyi rádióállomások is bejelentették, hogy baleset történt a vegyi üzemben. A lakosság evakuálására az iskola előtti teret jelölték meg gyülekezési helyként.

Képzeljétek el, hogy közületek valaki ilyen helyzetbe kerül, amikor nincsenek mellette a szülei. A 66. ábra segítségével készüljétek fel, és mutassátok be, hogyan kell cselekedni, amikor:

1. *csoport*: erdőben járva hallottad meg a sziréna hangját;
2. *csoport*: otthon tartózkodva hallottad meg a szirénát, és megtudtad, hol van az evakuálási gyülekező hely;
3. *csoport*: otthon tartózkodva hallottad meg a szirénát, de nem értesültél az evakuálásról.

a

1. Ölts magadra sűrű szövésű szövetből készült dzsekit, nadrágot, sapkát!
2. A nadrágod szárát húzd rá a csizmaszáradra és kösd át zsinórral!
3. Vegyél fel légszűrőt vagy tekerd be az arcod sállal!
4. Zárd el a vizet, gázt, kapcsold ki az elektromosságot!
5. Vegyél magadhoz valamenyi ivóvizet, élelmet, a személyi okmányaidat és pénzt!
6. Zárd be a lakást, és indulj el az evakuálás gyülekezési helyére!

b

1. Határozd meg a szél irányát, és haladj arra merőlegesen!
2. Kerüld el a mélyedéseket! A mérgező anyagok rendszerint az ilyen mélyedésekben halmozódnak fel.
3. Ne igyál vizet nyílt forrásból (folyóból, tóból, kútból)!
4. Ne szedj és ne egyél bogyókat, gyümölcsöket, zöldségeket!
5. Amikor biztonságos helyre érsz, vedd le a felsőruházatot, és csomagold be műanyag tasakba!
6. Ha van rá lehetőség, zuhanyozz le vagy fürödj meg!

c

1. Szorosan zárd be az ajtókat és ablakokat! A nyílásokat és szellőzőket tömd be ronggyal, szivaccsal, vagy ragaszd be papírral!
2. Hozz létre otthon ivóvíztartalékot addig, amíg nem szüntették meg a vízellátást: tölts meg ivóvízzel műanyag palackokat, vödröket, fürdőkádát!
3. Fogyaszd az otthon lévő konzerveket!
4. Ne menj ki a lakásból, még a szomszédba se menj át!
5. Ne keress menedéket pincében, alagsorban! Ezeken a helyeken mérgező anyagok gyűlhetnek fel.
6. Lakásod bejárati ajtajára rögzítsd megbízhatóan a jelzést, hogy valaki tartózkodik a helyiségben, vagy értesítsd a mentőszolgálatokat a tartózkodási helyedről!
7. Várd a segítséget!

66. ábra. Cselekvési változatok baleset idején

Kéznél lévő önvédelmi eszközök

Nem valószínű, hogy otthon van gázálarcod és vegyvédelmi ruhád. Ezekre nincs feltétlen szükség, ráadásul nem olcsók. De megvédhetjük-e nélkülük magunkat a mérgező anyagoktól? Igen, mindannyian megvédhetők vagyunk nélkülük is. Hogy mérgező anyagok vagy radioaktív por ne juthasson be a szervezetünkbe, el kell zárunk minden lehetséges hozzáférési utat.

A légzőszervek védelme

Ha nincs kéznél gázálc, akkor vattából és gézből készíthető védőmaszk (67. ábra).

1. változat. Egy vattacsomót tekerj be széles gézcsíkba!

A védőmaszk hossza legyen 20 cm. Varrd végig a maszkot a szélei mentén 2 cm távolságban. Húzz a maszkba 50 cm hosszú rögzítő zsinórt (67. *a* ábra)!

2. változat. Egy vattacsomót tekerj be széles gézcsíkba! A szélei-től vágd be középen (67. *b* ábra)!



67. ábra

A lélegzetedet visszatartva vedd fel a maszkot úgy, hogy az befedje a szádát és az orrodát! A zsinórokat úgy kösd meg, hogy a maszk jól rögzüljön az arcodon!

Versenyezzetek, ki tud gyorsabban és helyesen védőmaszkot készíteni!



A bőr és a haj védelme

A saját készítésű vegyvédelmi ruhád fejfedőből, dzsekiből, nadrágból, kesztyűből és csizmából fog állni (68. ábra).

Előfordulhat, hogy szennyezett területre kerülsz a szüleid nélkül és ott kell töltened bizonyos időt egyedül vagy valakivel együtt. Amikor biztonságos helyre érsz, vedd le a felsőruházatod, és csomagold be műanyag zacskóba. Ezt a ruhát tilos ismét felvenni vagy kimosni. A felszínén veszélyes anyagok rakódhattak le, amelyek a tisztítás vagy mosás során a bőrfelületre vagy a légzőszervekbe kerülhetnek.

Ha valamely ipari létesítményben baleset történik és mérgező anyagok kerülnek a környezetbe, akkor nagyon gyorsan kell cselekedni. Ezért fontos, hogy a saját készítésű vegyvédelmi öltözetek mindig egy meghatározott helyen legyen. Készen kell lenned arra, hogy ezt a ruhát gyorsan magadra vedd. Reggelente például az ébresztő után az ukrán hadsereg katonái 40 másodperc alatt öltöznek fel. *Ellenőrizd, mennyi idő alatt tudsz te felöltözni!*

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

Dzseki.

Mindenkinek van otthon vízhatalan anyagból készült dzsekije. Jó, ha van kapucnija is. A dzsekit teljesen be kell gombolni vagy cipzárítani, a kapucnit a fejre kell húzni.



Kesztyű. Bőrből, gumiból vagy vízhatalan anyagból készült kesztyűt kell felvenni.

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

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

68. ábra. Saját készítésű vegyvédelmi öltözet

Összegezés

Az ipari létesítményben történt balesetről a polgári védelem a helyi rádióban, televízióban bejelentett közleményéből vagy a sziréna hangjából, vagy sípjelzésből lehet értesülni.

Ha ipari baleset történik, igyekezz minél előbb biztonságos helyre jutni!

Ha olyan ipari létesítmény közelében laksz, ahonnan balesetkor vegyi vagy radioaktív szennyeződés kerülhet ki a környezetbe, előre készíts magadnak vatta-géz védőmaszkot és vegyvédelmi ruhát!

30. §. KERÉKPÁROS VAGY

A paragrafusból:

- ☐ megtanulod, hogyan kell a testmagasságodnak megfelelő kerékpárt választanod;
- ☐ megtanulod a kerékpár hibátlanságának és felszereltségének ellenőrzését;
- ☐ megtudod, hogyan kell helyesen felöltöznöd kerékpártúrához, megismerkedsz néhány biztonsági szabállyal.

A kerékpár történetéből

A kerékpár egyik első feltalálójának a német Friedrich Drais von Sauerbronn bárót és erdészt tartják. A kerékhez ő kapcsolt kormányt 1813-ban.

A következő feltaláló egy skót munkás, Galvin Dalzell volt. Hosszú kísérletezés után ő találta fel a pedált az 1840-es években.

Az első fémkerékpárt a francia Pierre Michaux és Pierre Lalman szerkesztette meg. Ez kétszer nehezebb volt a mai kerékpároknál, ám a legnagyobb hiányosságot az jelentette, hogy nagyon rázott a gödörökben. Ezért „csontrázó”-nak nevezték el. Amikor John Boyd Dunlop skót állatorvos a kerti locsoláshoz használt gumitömlőt erősített a kerekéhez, sokkal kényelmesebbé vált rajta az utazás.

Kezdetben a kerékpárosokat kinevették. Volt időszak, amikor a rendőrség be akarta tiltani a kerékpárhasználatot arra való hivatkozással, hogy a kétkerekűek zavarják a közúti közlekedést.

Manapság a kerékpár egyre népszerűbbé válik mint könnyen irányítható, könnyű, olcsó, környezetbarát és egészséges közlekedési, valamint sporteszköz.



Mit gondoltok a kerékpársportról? Alkossatok 2 csoportot, és nevezzétek meg a kerékpár minél több előnyét és hátrányát!

Ha a szüleid kerékpárt akarnak számodra vásárolni, akkor első sorban arról kell gondoskodni, hogy azt kényelmesen tudd kezelni, vagyis megfelelően a testmagasságodnak.



Ennek érdekében mérd meg a lábad hosszát a sarkadtól a csípőízületedig! A bicikli méretét a középső tengely és az ülésrögzítő cső teteje közötti távolság alapján határozzák meg. A 9. táblázat alapján határozd meg, milyen méretű kerékpár felel meg neked!

Визначення типорозміру велосипеда

Lábhossz, cm	Kerékpárméret, mm
	
78–82	540
83–87	560
88–91	580
több mint 91	580

Hol érdemes kerékpárt vásárolni?

A felelet egyszerű: üzletben. Itt valószínűleg drágább a bicikli, mint a piacon, de a boltokban rendszerint minőségi garanciát vállalnak rá. Ha nem üzletben vásárolsz, akkor azt kockáztatod, hogy rossz minőségű hamisítványt sóznak rád, és a silány árut nem is veszik vissza. Ne feledd, hogy vásárlás után meg kell őrizned a vásárlási csekket és a garancialevelet. Ezek a papírok feljogosítanak a kerékpár garanciális javítására vagy az üzletbe való visszaadására.

Mit kell tenned, mielőtt a kerékpárod nyergébe ülnél?

Megvan a kerékpárod. Azonban nem szabad sietned a használatba vételével. Először olvasd el a használati utasítását. Különösen figyelmesen tanulmányozd a közlekedésbiztonságra vonatkozó részt és a „Figyelem!”, valamint „Vigyázat!” szavakkal kezdődő bekezdéseket. Az apukáddal vagy másik felnőttel közösen vizsgáljátok át a kerékpárt, ellenőrizzétek, hogy jól be van-e húzva minden csavar, rendben vannak-e a részegységek, megfelelően vannak-e felfújva a gumitömlők!

A közlekedésbiztonságra ható szerkezeti elemek

A 69. ábrán láthatod, hogyan kell felszerelned a kerékpárod, hogy kényelmesen és biztonságosan közlekedhess rajta.

Hátul piros színű lámpa vagy fényvisszaverő van.

A kormányon működő csengőnek vagy más hangjelzőnek kell lennie.

Kétoldalt narancsszínű fényvisszaverők találhatók.

A rossz látási viszonyok közepette vagy sötétben való közlekedéshez a kerékpár elejére fehér színű lámpát vagy fényvisszaverőt kell szerelni.

A fékeknek hibátlanul kell működniük.



69. ábra. A kerékpár felszereltsége

Most pedig pattanj fel az új biciklidre és próbáld ki sima, egyenes úton, enyhe emelkedőn és lejtőn! Kényelmesen tudod használni a kerékpárod? Jól működik a kormány? Ha minden rendben, akkor használd egészséggel a járgányod!



Lejtőn lefelé ne engeddd úgy felgyorsulni a kerékpárod, hogy ne érkezz a kerekek forgásával szinkronban tekerni a pedált! Lejtőn haladva kissé dőlj hátra és használd az első, valamint a hátsó féket!

Jegyezd meg: sötétben, alkonyatkor, csúszós úton, ködben, esőben és erős szélben veszélyes a kerékpározás!

Hogyan öltözzünk kerékpározáshoz?

A közúti közlekedésben igen nagy jelentősége van annak, hogy milyen a kerékpáros öltözkédének a színe. Az élénk színű ruha felhívja az autósok figyelmét a kerékpárosra, annak jelzéseire és mozgására.

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

Nyáron megfelel a trikó vagy póló is. Hidegben sűrű szövésű, vízhatlan anyagból készült dzsekit kell viselni, amely a szélnek is ellenáll. Alá érdemes pamutinget vagy gyapjúpulóvert felvenni.



Bármilyen időjárási viszonyok közepette ajánlatos kerékpáros kesztyűt viselni. Ez megvédi a kezét eséskor és segít erősen tartani a kormányt, amikor izzad a kezét.

A nadrág legyen elasztikus vagy bő, szűk szárral, nyáron kerékpár- vagy rövidnadrág viselése ajánlott.

Ha széles a nadrág szára, akkor be kell húzni a csizmába vagy a zokniba, át kell kötni zsinórral, az alját össze kell tűzni biztosító tűvel vagy összefogni ruhacsipesszel.

A lábbeli legyen erős, kemény talppal. Ennek a célnak megfelelnek egyes futócipők; esős időben érdemes egész cipőben vagy másféle lábbeliben kerékpározni.

70. ábra. A kerékpáros öltözete

Hogyan lehetünk jó kerékpárosok?

A kerékpárosnak fejlesztenie kell a figyelő- és gyors reakciókészségét. Ellenőrizd magad az alábbi tesztek segítségével!

1. sz. figyelemteszt

A lehető leggyorsabban keresd meg ebben a táblázatban a számokat egymás utáni sorrendben 1-től 25-ig! A jó figyelem-készséggel rendelkező személynek erre a feladatra alig 30 másodperc elegendő.

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

2. sz. figyelemteszt

Ezt a tesztet másképpen kell teljesíteni. Először keresd meg a fekete egyest, majd a pirosat, tovább a fekete kettest és a piros kettest, és így tovább! Ha 40 másodperc alatt elvégzed a feladatot, akkor jó a figyelem-készséged. Amennyiben ehhez 50 másodpercnél több időre van szükséged, akkor gyakorlásra van szükséged.

5	3	7	12	7
6	1	10	9	6
11	9	8	10	2
8	2	1	3	5
4	13	11	12	4

Kerékpáron haladsz. Hirtelen egy macska ugrik vagy egy labda gurul eléd az úton. Ilyen esetben nagyon sok múlik azon, hogy milyen a reakciód: érkezel-e lefékezni vagy oldalra kormányozni a kerékpárt (71. ábra). A kerékpáros számára nagyon fontos az úthelyzet változásaira való gyors reagálás. Ezt a következő érdekes játékkal fejlesztheted.



Vegyél egy 25–30 cm hosszú vonalzót! A játékban ketten vesztek részt. Kérd meg a barátodat, hogy tartsa a vonalzót a végénél a hüvelyk- és a mutatóujja között fogva. Számodra váratlanul el kell engednie a vonalzót, neked pedig el kell kapnod a hüvelyk- és a mutatóujjaddal (72. ábra). Ha a vonalzó több mint 13 cm-t zuhant, akkor nem elégséges a reakcióidő ahhoz, hogy kerékpárt vezethess.



71. ábra



72. ábra. A reakció gyorsasági tesztje

A nyári szünetben gyakorold a kerékpározást. És ne feledd, hogy 14 éves kor alatt tilos kerékpárral kihajtani olyan közútra, ahol járművek közlekednek. Az udvaron, réten, erdei és mezei úton, sportpályán kedvedre kerékpározhatsz.

A kerékpározási tudás azt jelenti, hogy helyesen ülsz a bicikliden, leszállás nélkül hajtasz át mély útkátyún, végig egy szál deszkán, szűk járdaszélen, meredek lejtőn, szeled át a patakot. Legjobb olyan helyen gyakorolnod, ahol senki nem zavar.

Néha előfordul, hogy kerékpározás közben kisebb javításokat kell elvégezned a bicikliden. Leggyakrabban a gumitömlő lyukad ki vagy eltörik a küllő. Tilos lapos gumival kerékpározni, mert tönkre megy a tömlő és elhajlik a ráf. A kitört küllőt azonnal pótolni kell. Ha ezt nem teszed meg, akkor a többi küllővel és a kerékkel is problémád lesz.



Hogyan akadályozható meg a kerékpár ellopása?

Összegezés

A kerékpár könnyű, könnyen irányítható, olcsó és környezetbarát közlekedési eszköz.

A kerékpárt legjobb üzletben vásárolni. Olyan méretű biciklit válassz, amelyik megfelel a testmagasságodnak, és el van látva minden szükséges kiegészítővel (fékekkel, lámpákkal, fényvisszaverőkkel)!

A kerékpárosnak fejleszteni kell a figyelőkészségét és a reakcióját!

A gyerekeknek 14 éves korukig tilos közúton kerékpározniuk!

A kerékpárlopás elterjedt bűncselekmény. Ne add oda a kerékpárod idegennek vagy olyan személynek, akit nem ismersz eléggé!

Ha valahol otthagysz a kerékpárod, akkor speciális zárral rögzítsd fához, kerítéshez vagy más tárgyhoz!

31. §. A KERÉKPÁROS KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁGA

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, ki a kerékpáros: gyalogos vagy járművezető;
- ☐ megtanulod, hogyan kell mozgási műveleteket (manővereket) végrehajtani kerékpárral;
- ☐ megismered az utas- és rakományszállítás szabályait, valamint a közlekedési balesetek fajtáit.

Járművezető vagy gyalogos?

Ha körbenéztek, mindenütt kerékpárosokat láttok. Közülük egyesek az útpadkán, mások az úttesten, megint mások egyszerűen járdán hajtanak. Úgy tűnhet fel, hogy kerékpárral mindenki ott közlekedik, ahol csak akar. A valóságban azonban nincs így. A közúti közlekedési szabályok külön szabályozzák a kerékpárral való közlekedést. Sajnos ezeket a szabályokat nem mindenki ismeri. Ellenőrizzük, hogy te ismered-e a szóban forgó szabályokat. *Mit gondolsz, kinek gondolják a kerékpárost: járművezetőnek vagy gyalogosnak?*

A közúti közlekedés szabályai úgy határozzák meg a kerékpárost mint közlekedési eszköz vezetőjét, ráadásul olyan eszközről van szó, amely bonyolultabbá teszi a közlekedés folyamatát, mert lassabban halad, mint a gépkocsik. Ha a kerékpáros járművezető, nem pedig gyalogos, akkor megszegik-e a közlekedési szabályokat azok a kerékpárosok, akik a járdán közlekednek?

Már tudod, hogy a 14 év alatti gyerekeknek tilos az úttesten kerékpározniuk. Mit tegyenek akkor azok, akik még nincsenek 14 évesek? Nekik a speciálisan erre a célra kijelölt helyeken és utakon lehet kerékpárral közlekedniük. Sajnos ilyenekből Ukrajna városaiban és falvaiban nagyon kevés van. Vannak az országban olyan települések, ahol a kerékpár szinte az egyetlen közlekedési eszköz, amellyel a kamaszkorúak eljuthatnak az iskolába vagy az üzletbe. A kerékpárral zömmel az útpadkán közlekednek.

Hogy biztonságos legyen a kerékpáron tett túrad vagy bevásárlásod, mindenekelőtt meg kell tervezned az útvonalat. Gondoskodj arról, hogy ez az útvonal ne haladjon forgalmas közút mellett vagy népes járdán.



1. Hol található a településeden a kerékpározás számára biztonságos helyek?
2. Melyik a legbiztonságosabb kerékpárútvonal az otthonodtól az iskoláig?

Kerékpár és közúti közlekedési balesetek

A XX. század elején az utakon megjelentek az autók, s ezzel együtt megtörténtek az első közúti közlekedési balesetek. Rövid időn belül a közúti közlekedési balesetek halálos áldozatai kerültek az első helyre az elhunytak számát illetően, míg a sérültek száma a második helyet foglalta el. A közúti közlekedési baleseteket nevezik az 1. számú közellenségnek vagy az 1. számú gyilkosnak.

A világon hatóránként történik egy közlekedési baleset kerékpáros részvételével

Közúti közlekedési baleset az a szerencsétlenség, amely közlekedési eszköz mozgása következtében történt, és amelyben meghaltak vagy megsérültek emberek, vagy vagyoni kár keletkezett.

Az 5. osztályban megtanultátok, hogyan kell biztonságos helyzetet elfoglalni közlekedési balesetkor, és helyesen cselekedni a járművön kiütött tűz esetén.



1. Idézd fel, hol találhatók a vészkijáratok az autóbuszokon!
2. Hogyan kell ezeket kinyitni?
3. Milyen kéznél lévő tárggyal lehet kitörni a személygépkocsi vagy autóbusz ablakát?

Rakomány és utasok szállítása

Mindig emlékezned kell arra, hogy a közlekedési eszközödnél csak két kereke van. Könnyen fel lehet vele borulni, például csúszós úton. Még kisebb a stabilitása a kerékpárnak, ha rakomány van rajta. A biciklin általában 20–30 kg rakomány szállítható. Azokon az útszakaszokon, ahol a megrakott kerékpárral nehezen lehet vagy veszélyes haladni, a rakományt kézzel kell vinni. A rakomány szállításának kétféle módja van.

Első: a vázhoz rögzített csomagtartóra rögzítve. Erre turisztikai hátizsák is felcsatolható. A nehéz útszakaszokon a hátizsák a hátra vehető és könnyen vihető.

Második: kerékpárhátizsák használata. Ezeket ponyvavászonból vagy más anyagból készítik. Úgy csatolják fel a csomagtartóra, hogy nem nehezítik a kerékpárral való manőverezést, az ilyen hátizsákok ezért népszerűek a turisták és horgászok körében.



Nézd meg a 73. ábrát (176. old.), amelyen a kerékpározás veszélyes módjai és azok következményei láthatók!



Kérkedő hajtás elengedett kormány-
nyal: nagy a valószínűsége az esésnek.
Ennek következtében halálos baleset-
ek is előfordulnak.



A csomagtartó túlságos leterheltsége
csökkenti a kerékpár stabilitását és
irányíthatóságát. Ennek következté-
ben elpattannak a küllők, elhajlik a
kerék.



A vázon szállított utas akadályozza a
kerékpáros rálátását az útra.



Tilos kerékpárral vontatni másik
kerékpárt. Mindkét biciklis felborul-
hat.
Ez ráadásul akadályozza a közúti köz-
lekedést.



A kormányon szállított rakomány
megváltoztatja a kerékpár súlypont-
ját, rontja annak stabilitását és irá-
nyíthatóságát.



Az úttesten egymás mellett hala-
dó két kerékpár akadályozza a többi
jármű biztonságos közlekedését.



Az oldalra, előre vagy hátra kiálló
rakomány veszélyes a gyalogosokra és
a kerékpárosra nézve.



A mozgó járműbe való kapaszkodás
egyenest követő következménye a súlyos sérü-
lés. Ez gyakran vezet autóbaleset-
hez, amelyek nagyon sok embert érinthe-
nek.

73. ábra

A kerékpár irányíthatósága

A kerékpár irányítása vagy *manőverezése* nem más, mint az úttest tengelyvonalához viszonyított irányváltoztatása. A kerékpároknak lehetőleg az úttest jobb szélén kell haladniuk, ám néha elkerülhetetlen akadályok megkerülése vagy balra kanyarodás.

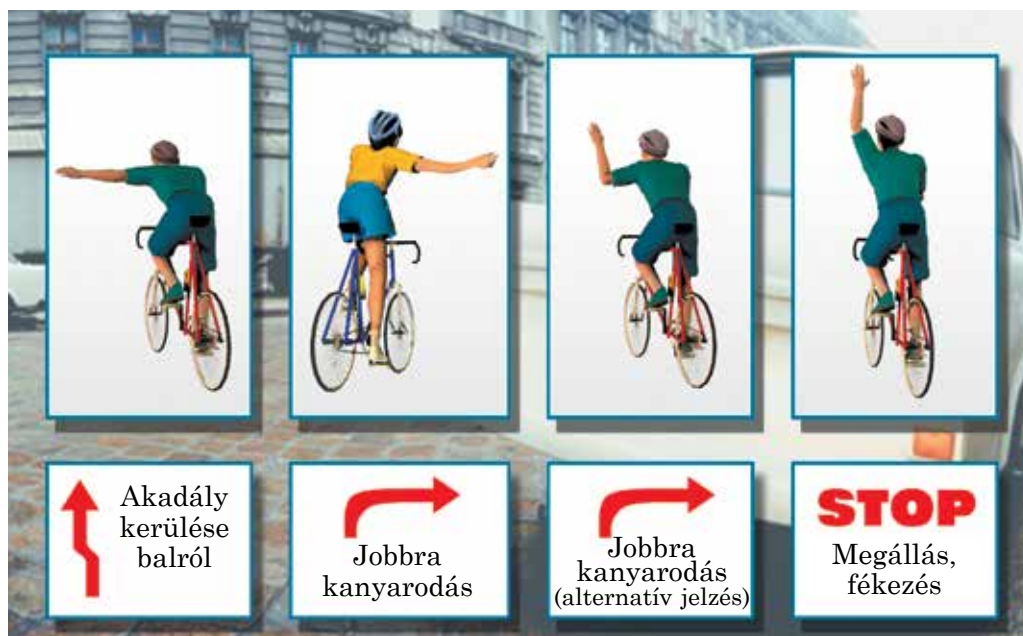
Írányváltáskor a kerékpárosnak meg kell győződnie arról, hogy nem közeledik feléje autó, és a manőverről értesítenie kell a közlekedés többi résztvevőjét. Az autósok ezt jelzőlámpák segítségével teszik. És a kerékpárosok?

A közúti közlekedési szabályoknak megfelelően a kerékpáros kézzel jelzi irányváltoztatási szándékát, ahogy az a 74. ábrán látható.

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



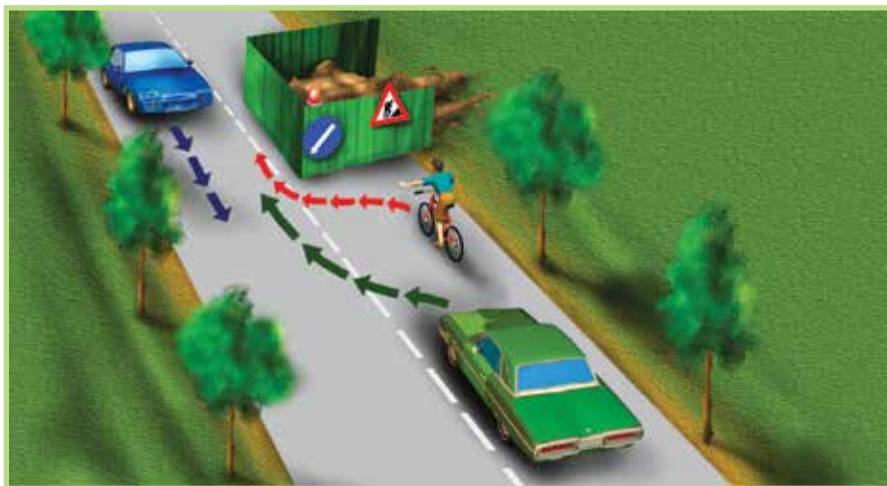
A kerékpárosnak balra kanyarodni és visszafordulni tilos az úton. Ha balra kell kanyarodnia vagy vissza kell fordulnia, akkor el kell hajtania a legközelebbi kereszteződésig vagy gyalogátkelőhelyig, ahol le kell szállnia a kerékpárról és át kell tolnia azt az úttest másik oldalára.



74. ábra. Kerékpárosok jelzése irányváltás előtt

Akadály biztonságos kikerülése

Az útjavítás pótlólagos veszélyt jelent a közlekedés résztvevői számára. Ha van lehetőség rá, akkor kerüld el az ilyen utakat.



75. ábra



Tóni az útpadkán haladt. Észrevette, hogy előtte útjavítási munkálatokat végeznek (75. ábra). A blokkvázlat segítségével segítsetek neki az akadály biztonságos kikerülésében!

Akadály van a te sávodban?

nem

Ha az akadály a szemközti sávban található, akkor csökkentsd a sebességet! Ha azt gépkocsi kerüli, akkor az veled szemben fog haladni, ezért állj meg és engedd el!

igen

Nézz hátra és előre! Van a közelben autó?

igen

Csökkentsd a sebességet vagy állj meg! Engedd el ezt az autót!

nem

Jelezz a kezdeddel: „Balról kerülöm az akadályt”!
Kerüld meg az akadályt! Légy figyelmes és óvatos!





Nézd meg a 76. *a*, *b* ábrát! A két kerékpáros közül ki sértette meg a közúti közlekedés szabályait?



76. ábra

Összegezés

A kerékpáros közlekedési eszköz vezetője.

A világon hatóránként történik egy közlekedési baleset kerékpáros részvételével

A kerékpár instabil közlekedési eszköz, ezért korlátozottak a teher- és utasszállító lehetőségei.

A kanyarodási szándékot 50 méterrel korábban kell elkezdni kézjelzést.

Tilos kerékpárral balra kanyarodni és visszafordulni az úton. Az ilyen műveletet a kerékpáros úgy végezheti el, hogy leszáll a biciklijéről és gyalogként áttolja azt az úttesten az erre kijelölt helyen, majd a másik oldalon folytatja az útját.

32. §. KITŐL KÉRHETŐ SEGÍTSÉG SZÜKSÉG ESETÉN?

A paragrafusból:

- ☐ megtudod, milyen telefonszámokon hívható segítség szükség esetén;
- ☐ megtanulod ellenőrizni a találékonyságod és azt, hogy milyen gyorsan tudod értesíteni a mentőszolgálatokat;
- ☐ megtanulod, hogyan kell helyesen értesítőt készíteni veszélyhelyzetekről, és miként kell közreműködni a mentőszolgálatok munkatársaival.

Segélyszolgálatok

Olyan eset történt, amelyet egyedül nem tudsz kezelni. Lángok csaptak fel, robbanás történt, valaki eszméletét veszítette, közlekedési balesetet szenvedett, eltévedt... Ilyen helyzetekben azonnal értesíteni kell a mentőket. De milyen számot kell hívni?



Alkossatok 3 csoportot, és a következő oldalon lévő blokk-vázlat segítségével határozzátok meg, milyen szolgálathoz kell fordulnotok segítségért ilyen helyzetekben:

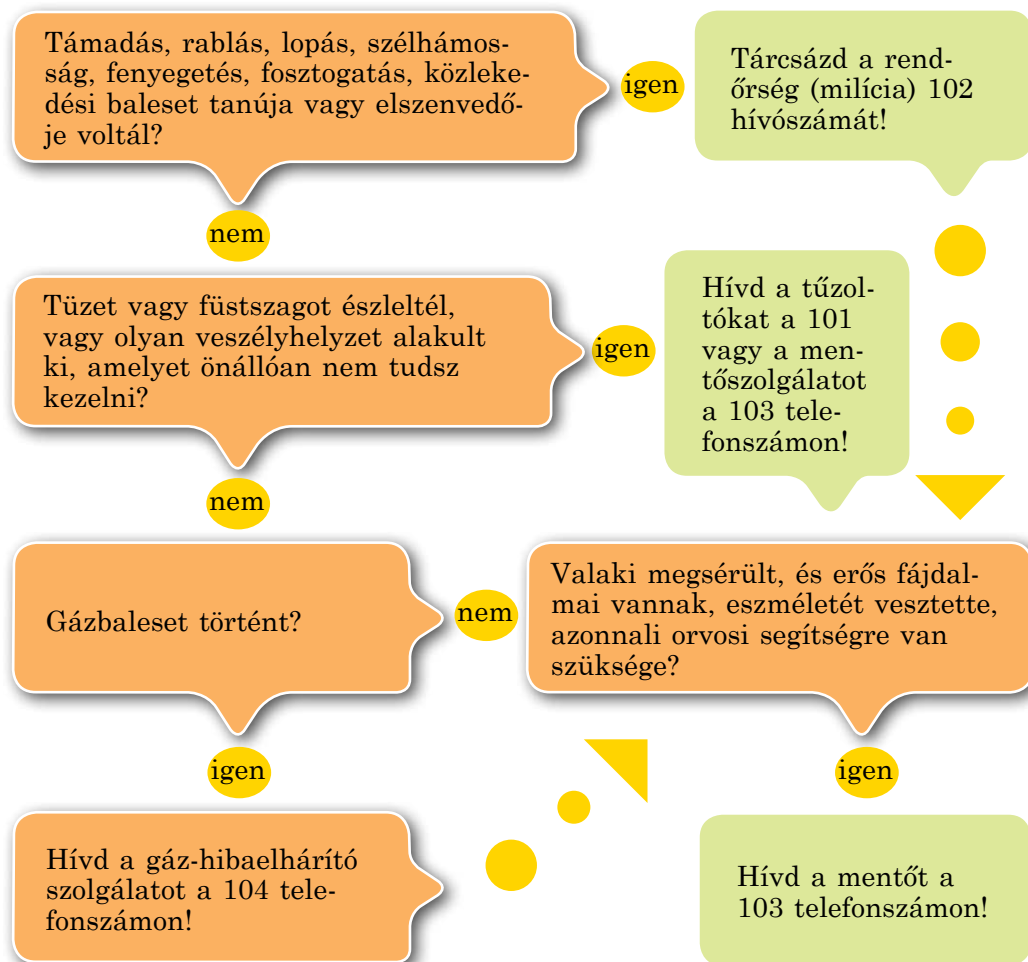
1. csoport: 77. a ábra;

2. csoport: 77. b ábra;

3. csoport: 77. c ábra.



77. ábra



Hogyan kell értesíteni a mentőszolgálatokat?

Már tudod, hová kell fordulnod segítségért. De mit kell mondanod? Kritikus helyzetekben elveszítheted a lélekjelenlétedet, és elvesztegetheted az ilyenkor nagyon drága időt, amíg keresed a megfelelő szavakat és kifejezéseket, és közlöd a szükséges információkat valamelyik mentőszolgálattal. Ezért jegyezd meg a fő szabályt: „Kevés szó, sok információ!” A bejelentésedet építsd fel az alábbi vázlat szerint:

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

A közúti közlekedési balesetről szóló rövid bejelentést a következőképpen kell megfogalmazni: „Trolis és teherautó ütközött össze a Virág bulváron, a Gazdasszony bolt mellett. Cím: Virág sétány, 36. Sok a sérült. Legjobban a Vásártér felől közelíthető meg, mert a másik oldalról torlódás van. Fülöp Bálint, bolti eladó vagyok.”

Egyes részletek sokat segíthetnek a mentőszolgálatosoknak és a sérülteknek. Ha olyan emberhez hívnak segítséget, akinek gond van a szívével és erős mellkasi fájdalmat érez, akkor a központból eleve kardiológusokból álló mentőegységet irányítanak a helyszínre megfelelő felszereléssel.



Állíts össze, és jegyezz le a füzetedbe bejelentést egy tömbházban történt tüzesetről!

Hogyan kell kapcsolatba lépni a segélyszolgálattal?



„Természetesen telefonon” – vághatjátok rá. Igen, ha kéznél van a telefon. De mi van akkor, ha épp lemerült a mobilod? Képzeld el a kereszttesztben felvázolt helyzeteket, és ellenőrizd a saját találékonyságod!

1. Otthon nincs telefonotok, de a szomszédban van. Ha mentőszolgálatot kell hívnod, a szomszédokhoz fordulsz (5), vagy leszaladsz az utcára telefonfülkét keresni (7)?

2. Közúti közlekedési baleset szemtanúja voltál az országút településeden kívüli szakaszán. Hogy mentőt hívhass, és bejelentést tegyél a rendőrségen, a közeli házhoz futsz (6) vagy megállítasz egy autót, megkéred a vezetőt, hogy segítsen vagy hívja a mentőt (8)?



3. Egy utcai telefonfülkéhez rohantál, hogy azonnal a segélyszolgálatot hívd, de előtte sor van. Beállsz a sorba (9), megkéred a sorban állókat, hogy engedjenek előre (10), megkéred az épp telefonálót, hogy szakítsa meg a beszélgetést és engedje meg neked a mentőszolgálat tárcsázását (12)?

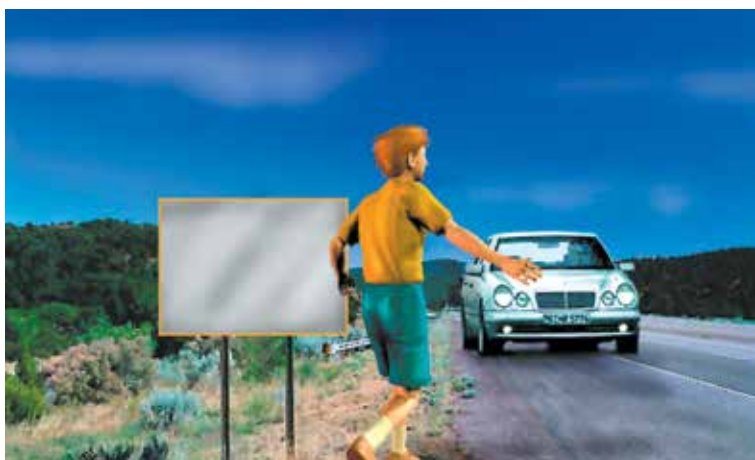
4. Egyedül vagy otthon, miközben egy ismeretlen férfi csenget az ajtón és azt kéri, engedd be, hogy mentőt hívhasson. Te ajtót nyitasz neki (11), megtagadod a beengedését (13) vagy felajánlod, hogy magad hívod a mentőt anélkül, hogy kinyitnád az ajtót (14)?

5. Teljesen helyesen jártál el. Ha baj történt, félre kell tenni a szégyenlősséget, kopogtatni kell minden ajtón, és segítséget kell kérni a szomszédoktól (2).

6. Helytelen. Amíg elfutsz a célig, valaki meghalhat (2).

7. A fölösleges szégyenlősségeddel drága időt vesztegetsz el, és a habozásod miatt valaki meghalhat (1).

8. Ez helyes döntés. A járművezetőknél általában mindig van mobiltelefon, amelyen azonnal hívhatják a mentőszolgálatokat. De ha nincs is telefonkészülékük, gyorsan eljutnak a legközelebbi településre, ahonnan segítséget hívhatnak (3).



9. Ha beállsz a sorba, elvesztegeted a drága időt. Tegyél félre minden habozást: ha szerencsétlenség történt, jogod van arra, hogy azonnal hívd telefonon a segélyszolgálatot (3).

10. Ez nem elég. Akinek a kezében van a telefonkagyló, az még percekig beszélhet. Légy határozott (3)!

11. Nem helyes. A gonosztevők sokszor úgy akarnak bejutni az idegen lakásba, hogy azt mondják, telefonálni szeretnének, vagy a házkezelősegtől jöttek, postások, rendőrök. Ha egyedül vagy otthon, soha ne nyiss ajtót ismeretleneknek! Keress más megoldást (4)!

12. Helyes! Az emberek rendszerint megértéssel fogadják az ilyen kéréseket, de még ha nem így lenne is, te ne habozz, mert kötelességed így cselekedni (4).

13. Egyfelől ésszerűen jársz el, amikor nem nyitsz ajtót idegeneknek, de fontold meg azt is, hogy rajtad, esetleg, emberélet múlik. Gondolkodj el azon, hogyan járhatnál el helyesen egy ilyen helyzetben (4)!

14. Nagyszerű! Pont így kellett tenned! A végére értél, és készen állsz arra, hogy helyesen cselekedj bonyolult helyzetekben.

Hogyan kell együttműködni a mentőszolgálatokkal?

Amíg a mentőszolgálatok a tragédia helyszínére érnek, szabadddá kell tenni az épülethez vezető utakat, amelyek gyakran autóparkolóként szolgálnak. A gépkocsik gazdáinak a megtalálása nem nehéz. Sok autó fel van szerelve lopásgátló riasztóval, ezért elég erősebben meglökní az ilyen járműveket, hogy megszólaljon a hangjelzés. A jármű gazdája, ha meghallja a riasztót, maga megy oda az autójához és elviszi az útból.

Amikor a mentők a helyszínre érkeznek, nagyon fontos, hogy ne zavarják a munkájukat, és teljesítsék a kéréseiket. Ez a szakmaiság. Ők speciális kiképzésben részesültek, és van tapasztalatuk a rendkívüli helyzetekben való helytállást illetően. Tudják, mikor, mit és hogyan kell tenniük, de nincs idejük arra, hogy mindent megmagyarázzanak. Ha a többiek rosszabb helyzetbe kerültek, mint te, ezt közöld a mentőszolgálatosokkal, de ne tiltakozz, ha téged kezdenek ellátni, mert ők jobban tudják, mit kell tenniük.

Összegezés

Senki nincs bebiztosítva a veszélyhelyzetektől. Ha nem tudsz egyedül megbirkózni a veszéllyel, azonnal hívd a mentő- és segélyszolgálatokat!

A mentőszolgálatok a legközelebbi telefonfülkéből hívhatók, sorban állás nélkül és ingyenesen.

A rendkívüli esetről szóló bejelentésnek tömörnek és informatívnak kell lennie.

Soha ne viccelődj a mentő- és segélyszolgálatok hívásával! Az ilyesmiért komoly büntetés jár. De ennél is fontosabb, hogy a hamis hívás miatt olyanok maradhatnak segítség nélkül, akiknek valóban szükségük van rá.

33. §. HOGYAN KELL SEGÍTENI A SÉRÜLTEKEN?

A paragrafusból:

- ☐ begyakorlod, hogyan kell elsősegélyt nyújtani áramütés, vegyi anyag, mérgező gáz okozta sérülések esetén;
- ☐ megismered az autós egészségügyi doboz tartalmát, hogy tudj elsősegélyt nyújtani közlekedési baleset és rendkívüli helyzet esetén.

A közúti közlekedési balesetekben meghaltak több mint 80%-a megmenthető lett volna, ha idejében elsősegélyt kaptak volna. Néha elegendő a legegyszerűbb elsősegélynyújtási módszer alkalmazása az emberi élet megmentéséhez vagy az életveszély kockázatának csökkentéséhez.



Nevezzétek meg azokat a helyzeteket, amelyekben az ember:

- áramütést szenvedhet;
- égési sérülést szenvedhet;
- mérgezést szenvedhet;
- sérülést szenvedhet.

Áramütés okozta sérülés



1. Milyen veszélyhelyzeteket idézhet elő az elektromos háztartási készülékek helytelen használata?
2. Miért tilos hibás elektromos háztartási készülékeket, csatlakozó aljzatokat (konnektorokat), sérült szigetelésű elektromos huzalokat használni?
3. Megérinthető-e ismeretlen vezeték?

Ha valaki elektromos áramütést szenved, megmenthető. Először a sérültet el kell szakítani a feszültség alatt lévő elektromos vezetéktől vagy készüléktől. Ez nem könnyű, mert maga a sérült is elektromos vezetővé válik, ezért az ő érintése is életveszélyes lehet. Mielőtt ezt megtennénk, ki kell kapcsolni az áramot a főkapcsoló vagy késes kapcsoló segítségével. Fanyelű fejszével is elvágható az áramütést okozó elektromos vezeték.

Végső soron száraz gumikesztyűt kell húzni, a kezét szorosan száraz textíliával vagy ruhával körbe kell tekerni, és így kiszabadítható az áram fogságából a sérült. Ezt követően a hátára kell fektetni, és biztosítani kell, hogy friss levegőhöz jusson. Ha a sérült elvesztette az eszméletét, szalmiákszeszt kell szagoltatni vele (78. ábra).



78. ábra

Az áramütéstől a sérültnek megállhat a szíve vagy leállhat a légzése. Ilyen esetben azonnal mesterséges légzést és szívmasszázszt kell alkalmazni. Ezt te valószínűleg még nem vagy képes elvégezni, ezért ha van a közelben felnőtt, akkor kérd meg, hogy segítsen, te pedig hívd a mentőt.

Elsősegélynyújtás kémiai égési sérülés esetén

Kémiai égési sérülést leggyakrabban a második csoportba tartozó készítmények okoznak (fertőtlenítő és textilfehérítő szerek, lefolyótisztítók, ecetesszencia).

Hogyan ismerhető fel a kémiai égési sérülés? Az égés helyén a bőr vörösödése, színvesztése, nedvesedése, puhulása, kifehéredése, porózusossá válása vagy gyulladása figyelhető meg. A sérült igen erős fájdalmat érez, általános gyengeség lesz rajta úrrá. Leállhat a légzése vagy szédülhet. Még nagyon erős kémiai égési sérülések esetén is előfordulhat, hogy nincs semmilyen fájdalom.

Mit kell tenni kémiai égési sérülés esetén? Ha a vegyi anyag a bőrre vagy a szembe kerül, akkor jegyezd meg: azonnal LE KELL MOSNI, LE KELL RÁZNI, HATÁSTALANÍTANI KELL!

Ha a vegyi anyag cseppfolyós (például ecetesszencia), azonnal LE KELL MOSNI! Ez azt jelenti, hogy azt a helyet, ahová a vegyi anyag került, 15–30 percen át kell folyamatosan mosni csapvízzel!



A kémiai égési sérülés helye semmi esetre sem törölgethető vizes vattatamponnal vagy kemény szövettel, és nem mosható erős vízsugárral! A vegyi anyag ettől ugyanis még mélyebbre hatolhat a bőrbe.



A legveszélyesebb a szem kémiai égési sérülése. Ez látásromlást vagy teljes látásvesztést okozhat. Ha vegyi anyag kerül a szembe, 10–15 percen át kell hideg vízzel mosni! A szemet ki kell nyitni és a vízsugarat a szem belső sarkába kell irányítani!

A száraz kémiai anyagot **LE KELL RÁZNI** vagy száraz textíliával le kell törölni. Azért nem szabad nedves törlést alkalmazni, mert egyes vegyi anyagok, például a mész vízzel való érintkezéskor hőt fejleszt, ami súlyosbíthatja a kémiai égési sérülést. Nem szabad lefújni a felületről a por alakú vegyi anyagot, mert ezáltal a szembe kerülhet. A sérült helyet vízzel kell mosni 30 percen át.

A **HATÁSTALANÍTÁS** egyes vegyi anyagok semlegesítését jelenti. Például ha ecetesszencia kerül a bőrre, a lemosása után az égési sérülés helyét szappanos vízzel, gyenge étkezési szódaoldattal (1 teáskanál szóda egy pohár vízbe) öblítsük le. Ha lefolyótisztító szer került a bőrre, úgy citromsavra (1/2 teáskanál citromsav egy pohár vízbe) vagy 50%-os étkezési ecetoldatra lesz szükség.

Elsősegélynyújtás mérgezés esetén

Mérgezést bármelyik csoportba tartozó háztartás-vegyipari készítmény okozhat (lásd 26. §, 150–151. old.). Gyakran fordul elő mérgezés a mezőgazdasági kártevők és gyomok vegyszeres irtása nyomán.



Ne menj olyan földrészlegre, amelyet nemrég kezeltek kemikáliákkal! Várd meg, amíg ezeknek elmúlik a hatásuk, vagy lemossa őket az eső. Nagyon veszélyes a különböző vegyszerek keverése. Egyes esetekben mérgező anyagok keletkezhetnek, rosszabb esetben robbanás történhet.

Tudtad-e, hogy...?

A háztartásokban használt csótány-, bolha-, hangya-, levéltetű- és kolorádóbogár-irtó szerek nem mindegyike ártalmatlan az emberi egészségre.

Például egyes „kereskedők” *Tiuram* néven forgalmazznak ilyen vegyszert, ami rendkívül mérgező. És ez nem egyedi eset. A kártevők és gyomok irtására szolgáló szereket ezért kizárólag boltban szabad vásárolni, ahol minősített árukkal kereskednek.



Gondolkodj el azon, miért kell a vegyipari készítményeket az eredeti csomagolásukban tárolni, nem pedig más edénybe átöntve vagy átszórva!

Hogyan ismerhető fel a mérgezés? Mérgezésről tanúskodik: a szédülés, rosszullet, látászavar, fejfájás, fulladásos légzés.

Mit kell tenni? A mérgezés első tüneteinek megjelenésekor azonnal mentőt kell hívni. Ha valaki mérget ivott, meg kell akadályozni, hogy az felszívódjon a vérbe. A sérültet a bal oldalára kell fektetni. Az ilyen testhelyzet lelassítja a mérgezés felszívódását, s ha a sérült hányni kezd, akkor nem fullad meg a hányadéktól. Az elsősegélyt követően orvoshoz kell fordulni. Meg kell mutatni az orvosnak az árucímkét és edényt, amelyben a mérgezést okozó vegyi anyag volt.

Gázmérgezés következhet be:

- ha nincs léghuzat a kályha, gázbojler, kazán füstelvezető csövében, kéményében;
- dohányfüsttel telített helyiségben tartózkodva;
- ha az égés teljes befejeződése előtt elzárják a füstelvezető csövet;
- tűz esetén.

A természetben a földgáznak nincs sem szaga, sem színe. Ezért specifikus gáznemű szaganyagot adnak hozzá, ami már kis mértékben is észlelhetővé teszi a gázömlést. A gázmérgezések nagyon veszélyesek. A légutakon a gázok gyorsan bejutnak a szervezetbe, és károsítják a létfontosságú szerveket. Ilyen esetekben gyorsan kell cselekedni, saját biztonságunk szem előtt tartásával. Ezt az alábbi blokkvázlat segítségével gyakorolhatjátok.

A száját nedves ruhával eltakarva teljesen ki kell tární az ajtókat és ablakokat! Elvesztette az eszméletét a sérült?

nem

Segíts neki, hogy elhagyja a gázzal telt helyiséget!

igen

Hívd a mentőt! Az orvos megérkezéséig fektesd le a sérültet, gombold ki a gallérját, lazítsd meg a derékszíját, nyakkendőjét!

Vidd ki a sérültet a gázzal telt helyiségből, és fektesd az oldalára! Lélegzik a sérült?

igen

Helyezz az orra elé szalmiákszeszes vattát, és dörzsöld be ezzel a vattával mindkét halántékát!

nem

Hívj segítségül felnőttet, hogy részessítse a sérültet mesterséges légzésben!

Elsősegélynyújtás közúti közlekedési baleset során

A járművezetőnél lennie kell elsősegélydoboznak baleset esetére. Ha valaki megsérülne a járműben utazók közül, akkor a dobozban minden megtalálható az elsősegélyben való részesítéséhez. Ismerkedj meg az autós elsősegélydoboz tartalmával, hogy szükség esetén gyorsan tudd használni, és a felnőttek keze alá adni a szükséges eszközöket, gyógyszereket (79. ábra).



79. ábra. Az autós elsősegélydoboz tartalma:

- *sebkezeléshez* a jódot (9), nátrium-szulfacilt (10), klór-hexidin-biglukonátot (11) tartalmazó flakont használják;
- *szívgyógyszer* – nitroglicerint (12);
- *légszleálláskor* a mesterséges lélegeztetést szolgáló eszközt (13) használják;
- *sérülések esetén* vérzéslállításra és sebkötésre használt eszközök: steril kötszer (1), sebtapasz (2, 7, 8), érleszorító (3), orvosi kesztyű (4), kötözőkendő (5), gézszalvéta (6);
- *segédeszközök*: olló (15), biztosító tűk (14)



Alkossatok 3 csoportot! Sorban egymás után olvassátok el az alábbi helyzetek leírását, és mutassátok be, hogyan kell cselekedni ezekben a szituációkban!

1. *helyzet.* Natália a zivatar elvonulása után lement az udvarra, és meglátta, hogy a leszakadt elektromos vezeték mellett egy fiú fekszik. Hogyan részesítheti a lány elsősegélyben a fiút úgy, hogy maga ne szenvedjen áramütés?

2. *helyzet.* Sanyi a konyhában segédkezett az anyukája mellett, sütés-főzés közben, és elejtette az ecetesszenciát tartalmazó üveget, ami eltört. Az ecetesszencia néhány cseppje azonban a lábára fröccsent. Milyen elsősegélyben kell részesíteni a fiút?

3. *helyzet.* Közúti közlekedési baleset tanúja voltál, amelyben valaki megsérült. Mit viszel magaddal a sérülthöz, hogy elsősegélyben részesítsd:

1) ha az szívátjáéki fájdalomra panaszkodik; 2) ha leállt a légzése; 3) ha el kell állítani a vérzését; 4) ha sok bőrsérülése van?

a) mesterséges lélegeztető eszköz; b) nitroglicerín pirulák; c) fertőtlenítő szerek; d) kötszer.



Felnőttekkel közösen nézd meg valamelyik háztartás-vegyipari cikk csomagolását! Figyelmesen olvasd el rajta a figyelmeztető feliratokat, és határozd meg, melyik csoportba tartozik a termék! Mondd el, mit kell tenni, amikor ez a szer okoz mérgezés?

Összegezés

Sok esetben a sérült élete attól függ, hogy részesül-e elsősegélyben.

Ha te magad nem tudsz elsősegélyt alkalmazni, egy másodpercet se vesztegess, hívj segítségül felnőtteket, és telefonálj a mentőknek!

A gyerekeket és időseket azonnal kórházba kell szállítani kisebb sérülések esetén is!

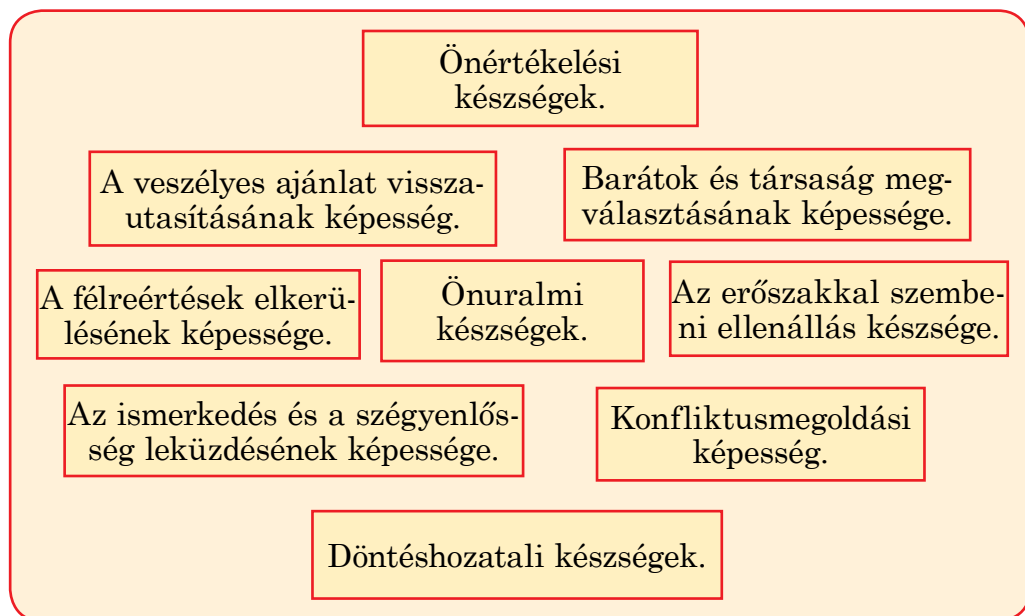
UTÓSZÓ

Befejeződött a tanév. Reméljük, hogy tetszettek neked a tanórák, amelyeken a barátaiddal együtt új ismeretekre tettél szert, és gyakoroltad azokat a készségeket, amelyek fontosak az életed és egészséged szempontjából. Egyes készségek különösen értékesek. Ezeket nem véletlenül nevezik létfontosságúaknak. Folytasd ezeknek a készségeknek a gyakorlását a mindennapokban is.



1. Külön cédulákra jegyezd fel azokat a készségeket, amelyeknek a begyakorlására a legtöbb figyelmet fordítottátok a tanévben (80. ábra)!

2. Rakd szét ezeket az alábbi ábra szerint! A csúcson legyen a szerinted legfontosabb készségeket tartalmazó cédula, alul a legkevésbé fontosakat, középen pedig a többi helyezd el fontossági szintek szerint!



80. ábra

Előtted van a nyári szünidő, amikor jól ki kell pihenned magad. Jegyezd meg, hogy a pihenés nem luxus, hanem életed fontos része. Lehetővé teszi számodra, hogy átgondolt, milyen eredményeket értél el, milyen a többi emberrel a kapcsolatod. A pihenéstől kiegyensúlyozottabb és változatosabb lesz az életed. Ismerd meg a pihenés és szórakozás különböző módjainak az előnyeit, és válaszd ki magadnak azt, amelyik a legmegfelelőbb számodra.

A barátokkal való együttlét a természetben a legjobb lazítási-pihenési mód a feszített tempójú tanév után. Az ég kékjében, a tűz lángjaiban, a víz hullámaiban és a csillagokban való gyönyörködés soha nem unható meg. A természetben eltöltött néhány nap után csodálatos nyugalmat érzel, és biztos vagy abban, hogy bármilyen feladattal képes lennél megbirkózni.



A tánc nem csak az izmokat dolgoztatja meg, hanem rendkívüli örömet is okoz. Használd ki a nyári szünidőt arra, hogy megtanulj jól táncolni!



A barátokkal folytatott játékok a legjobb szórakozás kamaszkorúak számára. A serdülők ezáltal megtanulják a csapatmunkát, és azt, hogyan kell győzelemre vinni együttesen valamilyen ügyet, valamint hogy miként kell méltósággal veszíteni.



Nem helyes gondolkodásmód, miszerint a szorongástól, félelemtől, rossz közérzettől meg lehet szabadulni a díványon fekve. Amikor elkap a hév sportolás, társasjáték közben, minden negatív dologról megfeledkezel.



Nem számít, hogy mi késztet nevetésre, film vagy a barátod által mesélt vicc. Nevezz mindig kedvedre, mert ez egészséges!



Mindenkinek ki kell használni sportolásra, testedzésre a testi adottságait, mert tartani kell a jó formát.

Az erő, energia, elszántság, jó közérzet – mindez elérhető rendszeres sportolással.



A könyv – jó barát, tanácsadó, ihlet, képzelet és tudás forrása. Aki szeret olvasni, nem ismeri az unalmat. Lehet kint köd, eső, fagy vagy alkonyat, könyvvél a kézben biztonságban érzi magát az ember.



A zene, színház, ének, képzőművészet szeretete – harmóniára, szépségre való törekvés, az alkotói készségek fejlesztése.



FELELETEK

8. §

46. old. Keresztteszt (1 – 4 – 2 – 6 – 3 – 8).

22. §

127. old. Keresztteszt (1 – 4).

32. §

182 – 183. old. Keresztteszt (1 – 5 – 2 – 8 – 3 – 12 – 4 – 14).

Elsősegélynyújtás áramütés esetén

- Először a sérültet el kell szakítani a feszültség alatt lévő elektromos vezetéktől vagy készüléktől. Mielőtt ezt megtennénk, ki kell kapcsolni az áramot a főkapcsoló vagy késes kapcsoló segítségével. Fanyelű fejszével is elvágható az áramütést okozó elektromos vezeték, vagy száraz gumikesztyűt kell húzni, a kezét szorosan száraz textíliával vagy ruhával körbe kell tekerni, és így kiszabadítható az áram fogságából a sérült.
- A sérültet a hátára kell fektetni, és biztosítani kell, hogy friss levegőhöz jusson.
- Ha a sérült elvesztette az eszméletét, szalmiákszeszt kell szagoltatni vele (78. ábra).
- Hívni kell a mentőket.
- Ha a sérültnek megállt a szíve vagy leállt a légzése, mesterséges légzést és szívmasszázszt kell alkalmazni, amíg az orvos megérkezik.

Elsősegélynyújtás kémiai égési sérülés esetén

- A cseppfolyós vegyi anyagot azonnal LE KELL MOSNI, 15–30 percen át csapvízzel.
- Ha vegyi anyag a szembe került, 10–15 percen át kell hideg vízzel MOSNI! A szemet ki kell nyitni és a vízsugarat a szem belső sarkába kell irányítani!
- A száraz kémiai anyagot LE KELL RÁZNI vagy száraz textíliával le kell törölni, nem szabad lefújni a felületről, mert a szembe kerülhet. A sérült helyet vízzel kell mosni 30 percen át.
- Egyes kémiai anyagok HATÁSTALANÍTHATÓK. Ha például ecetesszencia kerül a bőrre, a lemosása után az égési sérülés helyét szappanos vízzel, gyenge étkezési szódaoldattal (1 teáskanál szóda egy pohár vízbe) öblítsük le. Ha lefolyótisztító szer került a bőrre, úgy citromsavra (1/2 teáskanál citromsav egy pohár vízbe) vagy 50%-os étkezési ecetoldatra lesz szükség.
- A gyerekeket és időseket a kémiai anyagoktól elszenvedett legenyhébb sérülés esetén is kórházba kell szállítani.
- A mérgezés legelső tüneteinek jelentkezésekor azonnal mentőt kell hívni.
- A sérültnek feltétlenül magával kell vinnie a kórházba annak a vegyi anyagnak az edényét és árucímkéjét, amelyiktől mérgezést szenvedett.

SZAKKIFEJEZÉSEK KISSZÓTÁRA

Akklimatizáció – a szervezet alkalmazkodása a környezet változásaihoz

Biztonság – az életet, egészséget és a jóllétet veszélyeztető fenyegetés hiánya

Bűncselekményveszély – a szociális környezet büntetőtörvények által szankcionált fenyegetése

Egészség – a teljes testi, pszichológiai és szociális jóllét állapota

Életműködés-biztonság – az ember tevékenységével kapcsolatos biztonság

Érdekkonfliktusok – érdekek, szükségletek és igények ütközése

Kalóriaérték – az élelmiszerek energetikai tulajdonságainak jellemzője

Kapcsolatok – családi, baráti, üzleti kötődés az emberek között

Készség – valamilyen cselekvés automatikussá válása, amikor az ember anélkül tesz valamit, hogy előtte átgondolná

Kockázat – az emberi életet és egészséget fenyegető veszély értékelése

Kommunikáció – információ-, vélemény-, benyomás-, érzelem- és közléscsere az emberek között

Kommunikációs eszközök – az emberi kommunikációt jelentős távolságban is lehetővé tévő műszaki eszközök

Konfliktogének – konfliktust gerjesztő szavak és tettek

Környezet – minden, ami az embert körülveszi: talaj, levegő, víz, növények, állatok, emberek és ember által teremtett dolgok

Közműszolgáltatások – a lakások víz-, földgáz-, távhő- és elektromos ellátása

Közúti közlekedési baleset – közlekedési eszköz mozgása során bekövetkező esemény, amelynek következtében emberek sérülnek vagy halnak meg, vagyontárgyak károsodnak

Külső környezet – ami az embert körülveszi

Létfontosságú készségek – az embert a mindennapi élet nehézségeinek leküzdésében segítő képességek

Manipuláció – döntés nyomás vagy félrevezetés általi meghozatalának kikényszerítése

Manőver – a közlekedési eszköz saját tengelyéhez viszonyított irányválttatása

Nézeteltérés – kommunikációs hibák, amikor a hallgató rosszul értelmezi a közlő mondandóját

Nézetkonfliktusok – vélemények, ízlések ütközése

Ökológia – az ember és a környezet kölcsönös kapcsolatáról és az ésszerű természet-felhasználásról szóló tudomány

Önértékelés – az ember önmagához való viszonya

Pszichoaktív anyagok – tudatmódosító szerek (alkohol, kábítószer, gyógyszerek)

Rendkívüli helyzetek – sok ember életét, egészségét fenyegető helyzetek, amikor az állami mentőszolgálatok mozgósítására van szükség

Szélsőséges helyzetek – egyes embereket vagy embercsoportokat fenyegető helyzetek, amelyekben azonnali cselekvésre van szükség

Szmog – füstköd, amely szélmentes időszakban áll elő a légkör ipari szennyezése következtében

Szociális környezet – család, ismeretségi kör, iskola, közösség

Szokás – viselkedési forma, amely során az ember nem gondolkodik azon, hogy mit miért tesz

Tápérték – az élelmiszer 100 grammjában lévő fehérjék, zsírok, szénhidrátok és ásványi anyagok mennyisége

Technogén környezet – ember által alkotott környezet

Természeti környezet – környezet, amelyben a természeti összetevők dominálnak

Tolerancia – a másik ember eltérő véleményének tiszteletben tartása

Toxikománia – a kábítószerfüggés fajtája, amikor ragasztékok, festékek, oldószerek gőzét lélegzik be

Toxikus anyagok – az egészséget károsító anyagok

Tűzeset – ellenőrizetlen égési folyamat, amely emberéleteket és vagyontárgyakat fenyeget

TARTALOM

A tankönyv használata	4
1. rész. Az emberi egészség	
1. §. Az ember élete és egészsége	7
2. §. A kockázatok és veszélyek vizsgálata	11
3. §. A világ körülötted	16
4. §. Természet és egészség	21
5. §. Egészség és műszaki haladás	26
2. rész. Az egészség testi tényezője	
6. §. Élelmiszerek és egészség	32
7. §. Élelemszükséglet	37
8. §. A helytelen táplálkozás által okozott problémák	42
9. §. Személyi higiénia	48
3. rész. Az egészség pszichikai és lelki tényezői	
10. §. A serdülőkorú fejlődése	56
11. §. Szokások és egészség	61
12. §. Önértékelés és egészség	67
13. §. A döntéshozatal tanulása	72
14. §. Hogyan ismerhetők fel a reklámok ravaszságai?	79
15. §. Őszintén a dohányról	83
16. §. Az alkoholoról és kábítószerekről őszintén	89
17. §. Ellenállás a társak részéről megnyilvánuló nyomásnak	95
18. §. A HIV/AIDS elleni harc módszerei	101
4. rész. Az egészség szociális tényezője	
1. fejezet. A szociális jóllét	
19. §. Kommunikáció és egészség	108
20. §. Kommunikációs stílusok	113
21. §. Kommunikációs készségek	119
22. §. Kapcsolatok és egészség	124
23. §. A konfliktusok fajtái és következményei	130

24. §. Hogyan kell kezelni a konfliktusokat?	135
25. §. Kamaszkorú társaságok	141

2. fejezet. A biztonságos otthon és biztonságos környezet

26. §. Az otthonod biztonsága	146
27. §. Az otthonod tűzbiztonsága	152
28. §. Hogyan kell viselkedni tűz esetén?	157
29. §. Ipari létesítmények a településeden	162
30. §. Kerékpáros vagy	168
31. §. A kerékpáros közlekedésbiztonsága	174
32. §. Kitől kérhető segítség szükség esetén?	180
33. §. Hogyan kell segíteni a sérülteken?	185

Utószó	191
-------------------------	-----

<i>Feleletek</i>	194
----------------------------	-----

<i>Az elsősegélynyújtás szabályai</i>	195
---	-----

<i>Szakkifejezések kisszótára</i>	196
---	-----

