

SZSZC Sátoraljaújhelyi  
Kossuth Lajos Technikum  
Szakképző Iskola és Gimnázium  
Sátoraljaújhely  
Deák u.10.  
3980

Telefon: 47/321-441,

e-mail: kossuth@szerencsiszc.hu



## SZAKMAI PROGRAM

Szerencsi Szakképzési Centrum

S Á T O R A L J A Ú J H E L Y I

K O S S U T H L A J O S T E C H N I K U M ,

S Z A K K É P Z Ő I S K O L A É S G I M N Á Z I U M

[www.kossuthgimi.hu](http://www.kossuthgimi.hu)

# **3. EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM**

## **Egészségnevelési elvek, programok, tevékenységek**

Az egészség megőrzése és megtartása alapvető emberi jogunk. A mai modern társadalomban az iskolák egészségnevelő, egészségfejlesztő szerepe megnőtt, feladata többrétegűvé vált. Az oktató-nevelő munkán kívül számos más óvó-védő, értékközvetítő, személyiségformáló, szociális munkát is fel kell vállalnia. Az iskola a tanulók életkori sajátosságainak figyelembe vételével köteles olyan ismereteket nyújtani, amelyek alapján az egészséges életmód kritériumai megismerhetők, az emberi test fizikai és mentális tulajdonságai jó egyensúlyi állapotban tarthatók. Az iskola a mindennapi élet és munkarend szervezésével, az egészséges és harmónikus környezet biztosításával aktívan hozzájárul a tanulók egészségi állapotának fejlesztéséhez, az egészséges életmód követendő normáinak kialakításához.

Az egészségnevelés olyan változatos, kommunikációs formákat használó, tudatosan létrehozott tanulási lehetőségek összessége, amely az egészséggel kapcsolatos ismereteket, tudást és életkézségeket bővíti az egyén és a közösség egészségének előmozdítása érdekében” (WHO)

Az egészségnevelés feladatai:

Az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányuló sokoldalú nevelő tevékenység. Tartalmazza az ismeretek átadását, az egészségi jártasságot, a készségek és szokások kialakítását. Mindezeket prevenciós szemlélettel interiorizálja az egyén. Az iskolai egészségfejlesztés az iskola egész életébe, mindennapjaiba beépülő tevékenység, amely egyaránt irányul a pedagógusok és tanulók egészség ismereteinek bővítésére, korszerűsítésére, a fizikai és pszicho-szociális környezet egészségtámogató jellegének erősítésére, az oktatóinevelői tevékenységben a személyközpontú megközelítésre a tanulók személyiségfejlesztése érdekében. Meg kell értetnünk növendékeinkkel, hogy a tartós egészségi, jólléti állapot nem csak szabályozható, hanem fejleszhető is.

A fejlesztés az egyénnek és a társadalomnak közös érdeke, a megvalósítás viszont a személy felelőssége.

Egészségnevelési célok: fertőző betegségek megelőzése, szűrővizsgálatok fontosságának hangsúlyozása, a betegségek diagnosztikai módszereinek megismerése, egészségügyi ellátó rendszer megismerése, agresszió megelőzés, baleset megelőzés, betegségmegelőzés( kiemelten szívinfarktus, stroke, fertőző és daganatos betegségek) a betegségek tüneteinek felismerése, családi életre nevelés, családtervezés, dohányzás, alkoholfogyasztás-és kábítószer használat megelőzése, egészséges személyiségfejlődés elősegítése, egészséges táplálkozás bemutatása (pl. az iskolai büfé választéka). Egészségtudatos magatartásra való nevelés: elsősegélynyújtás, érzelmkifejezés és kezelése, fogyatékosok és hátrányos helyzetűek integrációja, iskolán belüli bántalmazás megelőzése, konfliktuskezelés, mindennapi testmozgás biztosítása, ön-és társismeret elősegítése, személyes krízishelyzetek, személyi-és környezeti higiénia.

Intézményünk az egészségnevelési célok hatékony elérése céljából az alábbi prioritásokat jelöli ki:

Személyes krízishelyzetek, reziliencia támogatása, konfliktus-és stressz kezelés, alkoholizmus megelőzése

Egészséges táplálkozás, szív-és érrendszeri betegségek, mozgás

Önismeret, személyiségfejlesztés, drog prevenció, egészségtudatosság

Kiemelt kapcsolatok

Család: jelentős szerepe van a családon belüli kommunikációnak és metakommunikációnak!

Erősítheti vagy gyengítheti a családi kapcsolatokat. (hitelesség)

Erősítő kapcsolatok: helyes életvezetési minták követése, a családi hagyományok őrzése, ápolása, a családi kapcsolat a szeretetre épülő, pozitív szülői minta, családban sajátíthatja el a gyermek a társas viselkedés szabályait, szocializációs hatás révén. A pozitív értékrendszer erősíti a személyiséget. Modellt nyújt a gyermekek számára és a család többi tagjai részére is. Prevenációs szemlélet követését, helyes egészségi magatartás kialakítását az egészséggel, betegséggel kapcsolatos családi szocializációs hatások határozzák meg.

Kortárs segítők alkalmazása.

A serdülőkorú fiatalok számára a felnőttnél (szülőnél, tanárnál) lényegesen hitelesebb a kortárs, aki éppen ezért sokkal jelentékenyebb véleményformáló hatással is van. Ezek a felismerések tükröződnek azokban a programokban, amelyek a kortárshatásokra építenek, és kiképzett kortárssegítők közvetítésével igyekeznek az egészségfejlesztés üzenetét a fiatalokhoz eljuttatni. Arra próbálják megtanítani a fiatalokat, hogy képessé váljanak nemet mondani.

Kiváltképpen az ún. kényes témák területén sikeresek ezek a programok, ilyenek pl. a szexuális kultúra fejlesztése, az AIDS prevenció, a dohányzás-, alkoholfogyasztás-, kábítószer használat megelőzése stb. Ezek a programok elsősorban a középiskolás-korú fiatalok körében kedveltek és hatékonyak. Intézményen belüli szakemberek

Kiemelt szerepe van az intézményen belüli erőforrások felhasználásának. Meghívott előadóként kérjük fel az abban a témában jártas, illetve felkészülő kollegákat. Tartsuk szem előtt a „senki sem lehet próféta saját hazájában elvét „Biztosra vehető, hogy hatékony és költségkímélő megoldási forma ennek a kapacitásnak a felhasználása. A beosztást a szakmai munkaközösség a következő tanévre, témára szólóan készítse el minden év május 31-ig.

Az egészségfejlesztés iskolai programja nem valósulhat meg a kompetenciák fejlesztése nélkül, az alábbi területeken határozzuk meg a kompetenciafejlesztéseket. Remélhetőleg az intézményünkben tartózkodás ideje alatt a diákjainknak segíteni tudunk abban, hogy személyiségük egészségesen fejlődjön, egészséges testi-lelki –szociális jólétet el tudják érni és meg tudják tartani.

Az egészségnevelés iskolai szinterei, a célok megvalósításának módjai:

osztályfőnöki órák

szaktantárgyi órák

testnevelési órák

szabadidős sporttevékenységek, sportkörök

osztálykirándulások

iskolai sportrendezvények – tanár-diák meccsek,

sport versenyeken való részvétel

külső előadók által tartott előadások

Az egészségnevelés megvalósításában résztvevő személyek:

- az iskolaorvos, védőnő,
- a testnevelők, oktatók
- pszichológus
- szociális munkás

- fejlesztő pedagógus

Külső szervezetek, szakemberek, szakértők bevonása: pl. Magyar Vöröskereszt, B- A- Z Megyei Kormányhivatal egészségnevelő előadó, EFI Iroda.

Az egészségnevelési programunk évfolyamonként a téma felosztása és kivitelezése.

9. évfolyam

- Ajánlások előadásokra/ beszélgetésekre
- Stressz kezelése, reziliencia -
- Gyermek –felnőtt – kamasz, Ki vagyok ÉN? - Védőnő
- Egészséges életvezetés: napirend, egészséges életmód összetevői
- Káros szenvedélyek

Kapcsolódó téma ajánlatok osztályfőnöki órákra:

- Önismeret, mások elfogadása, beilleszkedés, párkapcsolatok, erőszakmentes kommunikáció
- Dohányzás kezdettől a függőségig, alkoholfogyasztás hatásai. kamaszkori ivászatok, Drogok fajtái és hatásai,
- Egészséges táplálkozás-okos tényér alkalmazás megismerése,
- Indulat-, konfliktuskezelési technikák, internet, telefonfüggőség, közösségi média használat veszélyei (kiemelten a pszichikai veszélyek)

10.évfolyam

- Ajánlások előadásokra/ beszélgetésekre
- Szeretet-szerelem, testi és lelki vonzalom
- Drogkarrier - mentálhigiénikus
- Egészségügyi ellátó rendszer megismerése
- a szűrővizsgálatok és védőoltások célját, lényegét, értékeli ezek szerepét a betegségek megelőzésében és a gyógyulásban;
- házi- és a szakorvosi ellátásról vannak ismeretei
- ismeri az orvoshoz fordulás módját,
- tisztában van a kórházi ellátás indokaival
- daganatos betegségek megelőzése, szűrővizsgálatok, önvizsgálatok jelentősége
- Kapcsolódó téma ajánlatok osztályfőnöki órákra:
- Szerelem, szexualitás, fogamzásgátlás lehetőségei, családtervezés, természetes fogamzásgátló módszerek, konfliktuskezelés, felelősségvállalás,
- önismeret,
- a droghasználó életminősége és kapcsolatai,
- elsősegélynyújtás elméletben és gyakorlatban

11.évfolyam

- Ajánlások előadásokra/ beszélgetésekre és előadók

Tünetek, panaszok, betegségek - szakorvos egészségügyi szakoktató/szaktanár/ védőnő/ mentálhigiénikus

- Kiemelten: a szívinfartus, stroke, a daganatos betegségek és a fertőző betegségek tüneteinek, megismerése, megelőzésének ismerete
- Mozgás, mint „pozitív drog”. A dopping. A bűnözés jogi háttere, következményei, drogtörvény - rendőrkapitányság szakemberei

Kapcsolódó témaajánlatok osztályfőnöki órákra:

- Szexuális úton terjedő betegségek.
- Szexuálhigiéné, egészség tudatosság a szexualitásban, felelős magatartás előnyei
- Abortusz prevenció,
- AIDS
- Segítségkérés formái és módjai.
- Segítői hálózat ismertetése
- A "függő ember" életkilátásai
- Mozgás teljesítménykényszer nélkül
- Az ideális testtömeg és megőrzésének lehetőségei
- Testképzavarok, anorexia és bulimia nervosa, ezek megelőzése, pozitív énkép, testkép
- Mesterséges készítmények és táplálék-kiegészítők hatása a szervezetre.

## 12. évfolyam

- Ajánlások előadásokra/ beszélgetésekre és előadók
- Családi életre nevelés, családtervezés - Védőnő
- Egészséges életvezetés - mentálhigiénikus, egészségügyi szakoktató/szaktanár/ védőnő
- Kapcsolódó témaajánlatok osztályfőnöki órákra:
- Egészséges életmód az egészséges utódokért.
- Csecsemőgondozás
- Felelős magatartás a szerelemben, társas kapcsolatokban, a családban.

## Az egészségnevelés tartalmi területei

### A. Szomatikus

- Higiénés nevelés: személyi és környezeti,
- Testnevelés: kondicionálás, állóképesség növelése,
- baleset megelőzés, elsősegélynyújtás,
- önvizsgálat, önszűrés,
- táplálkozás
- Betegségek megelőzése, egyszerűbb rendellenességek kiszűrése (pl:lúdtalp), pihenés, alvás, kikapcsolódás

### B. Pszichohigiénés nevelés:

- egészséges életvezetés, napirend, hibás viselkedések megelőzése
- Családi életre való nevelés,
- stressz elhárítás,
- deviancia profilaxis, érzelmi nevelés (empátia, kommunikáció),
- agresszió prevenció,
- reziliencia támogatása,
- egészséges énkép, testkép

### C. Szociálhigiéné:

- társas kapcsolatok pozitív kialakítása, kommunikációs zavarok feloldása szerepfeszültségek feloldása, társadalmi izoláció prevenciója,
- ön és társismeretre való nevelés, interperszonális rugalmasság elősegítése
- (pozitív én-attitűd, énkép, önkép) egészség tudatosság támogatása

## Fertőző betegségek (járványok) megelőzésére vonatkozó feladatok:

### Ismeretek átadása az alábbi témákban:

- járványfolyamat mozgató rugói

- fertőző forrás,
- fertőzések terjedése,
- fertőző betegségek tünetei, azok megelőzése
- kézmosás jelentősége, helyes zsebkendő használat
- felelős magatartás a járványok megelőzésével kapcsolatban
- védőoltások

Ismeretek átadásának módjai:

- szakmai napokon
- osztályfőnöki órákon
- kézhigiéné világnapján
- faliújságon
- iskola honlap,
- plakátokon,
- ismeretterjesztő linkek ajánlásával.

Kézmosás jelentőségének ismerete:

Minden osztályban a helyes higiénés kézmosás/ fertőtlenítés lépései ki vannak függesztve. A tanulók figyelmét erre felhívni osztályfőnöki órán, illetve a fent említett módokon.

A népbetegségek ismerete, azok megelőzésének lehetőségei

Az iskola keretein belül egészségnevelés területén az alábbi világnapokhoz kapcsolódóan vannak figyelemhívó programok:

szeptember - A szív világnapja, Elsősegélynyújtás világnapja

október- Kézmosás világnapja, Lelki egészség napja, Látássérültek világnapja

november - Cukorbetegség világnapja

December - AIDS világnapja

február - Rákellenes világnap

A diákok tájékoztatása a fórumon, tv-láncon, vagy a már említett módokon.

A cukorbetegség világnapján évek óta felhívjuk a figyelmet a betegség tüneteire, megelőzésére. (November 14.) valamilyen programmal készülünk. Lehetőség van pl. a vércukormérésre és a vérnyomásmérésre is.

Február 4. a daganatos betegségek világnapja. Intézményünk ebben a témában is nyújt tájékoztatást a diákoknak a fent említett módon, vagy külső előadók (bőrgyógyász, nőgyógyász stb.) bevonásával.

## **Cukorbetegség**

Olyan anyagcsere betegség, központjában a szénhidrát-anyagcsere zavara áll. Oka az inzulin abszolút vagy relatív hiánya, vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlensége.

- Általános tünetek: fáradtság, teljesítménycsökkenés.
- Emelkedett vérinzulin szint miatt kialakuló tünetek (a 2-es típus kezdeti fázisa): farkasétvágy, izzadás, fejfájás
- Magas vércukorszint miatt jelentkező tünetek: nagy mennyiségű vizelet, szomjúság, nagymértékű ivás, fogyás.

- Folyadék- és elektrolitháztartás zavar miatt jelentkező tünetek: éjszakai lábikragörcsök, látászavarok.
- Bőrtünetek: viszketés (gyakran a genitáliák és a végbél környékén), bakteriális és gombás bőrfertőzések, vöröses arcszín.
- Egyéb: potencia- vagy menstruációzavarok.

**Csökkenő vércukorszint:** Értéke a normális alá csökken ( 2,2-3,3 mmol/l). Leggyakrabban ismert cukorbetegknél fordul elő.

A kezelt cukorbeteg már felismeri a vércukorszint-csökkenés kezdeti tüneteit és legtöbbször képes megfelelő cukorpótlással rendezni azt. A hirtelen fellépő, jelentős zavart azonban segítség nélkül nem tudja megoldani. Segítség, ha a betegnél a betegséget jelző igazolás, karkötő, nyaklánc, vagy a személyi igazolványhoz csatolt kártya van (bár idegen személyes holmijaihoz nem nyúlhatunk!).

A tünetek leggyakrabban az alábbi sorrendben alakulnak ki:

1. Éhség, fejfájás
2. Nyugtalanság, remegés
3. Részegséghez hasonló viselkedés
4. Eszméletvesztés

alacsony vércukorszint

magas vércukorszint

	alacsony vércukorszint	magas vércukorszint
Kórelőzmény	Kevesebb étel fogyasztása ha az inzulin beadását követően nem fogyasztanak	Több étel fogyasztása
lehetséges okai	Több inzulint kapott Erős testi megerőltetés	Inzulinkihagyás Lázos betegség
A bőr	Sápadt, nyirkos	Kipirult, száraz
A légzés	Normális	Acidotikus magas légzés
A pulzus	Telt	Szapora, könnyen elnyomható
Eszméletzavar	Hirtelen fejlődik ki	Lassan fejlődik ki
Görcsroham	Gyakori	Ritka
Hányás, hasi fájdalom	Ritka	Gyakori



Vércukorszint	Alacsony	Magas
---------------	----------	-------

**Alacsony vércukorszint esetén teendő eszméletén lévő betegnél:**

1. Teremtse meg a biztonságot!
2. Nyugtassa meg a beteget, helyezze nyugalomba! Ültesse vagy fektesse le!
3. Kommunikációval kideríthető, hogy a beteg ismert cukorbeteg-e és volt-e már ilyen rosszulléte korábban.
4. Gondoskodjon a gyors cukorpótlásról. Fogyasszon gyorsan felszívódó szénhidrátokat (gyümölcs, cukros tea, üdítő, szőlőcukor). Javasoljuk, hogy az ismert cukorbeteg mindig hordjon magánál szőlőcukrot és a betegsége jelző igazolványt. Általában egy pohár cukros vizet kell megitatni a személlyel. (egy pohár vízben néhány kanál cukrot feloldunk).

A mennyiben rendelkezésünkre áll 1 mg **Glukagon** injekció im. beadása és a beteg folyamatos megfigyelése lehetséges. Forgalomban van 3 mg glukagont tartalmazó orrspray, amit közép súlyos vagy súlyos hipoglykaemiák esetén vagy maguk a betegek vagy hozzátartozóik, gondozóik alkalmazhatták.

*Eszméletlen betegnél:*

1. Teremtse meg a biztonságot!
2. Biztosítson szabad légutat stabil oldalfektetéssel!
3. Hívjon mentőt (112)!
4. Kövesse figyelemmel a beteg állapotát, légzését a mentők megérkezéséig!
5. Óvja a kihűléstől! Takarja be!

**Eszméletlen sérültet NE próbáljon itatni vagy etetni!**

**Mentőt szükséges hívni, ha**

- a beteg eszméletlen,
- a magánál lévő beteg állapota romlik,
- cukros étel, ital fogyasztását követően nem javul állapota.

## Allergia

Tünetei igen szerteágazóak lehetnek. Szélsőséges esetben a beteg életveszélyes állapotba kerülhet.

**Okok:** Az allergén a légutakon, a tápcsatornán és a bőrön keresztül is bejuthat szervezetünkbe. Kiválthatják bizonyos élelmiszerek, gyógyszerek, rovarok csípése, állatok szőre, tolla, ürüléke, kozmetikumok és háztartási tisztítószeres, penészgomba vagy növényi pollenek.

Enyhébb esetben csak helyi tünetek jelentkeznek, míg súlyosabb esetben az egész szervezet működését érintő zavarok.

### Enyhe tünetek

- bőrjelenségek, bőrpír, csalánkiütés, viszketés,
- szédülés, remegés, gyengeség, ájulásközeli érzés,
- orr- és/vagy szemfolyás.

Legsúlyosabb esetben ún. **anafilaxiás sokk** alakul ki, amely keringés- és légzés összeomláshoz vezethet. Súlyos tünetek:

- öntudatromlás, zavartság,
- nehéz/sípoló légzés, rekedtség,
- nyelv- és/vagy gége- és/vagy ajakduzzanat,
- ajkak, nyelv zsibbadása,
- hányinger, hányás, hasfájás,
- légzés- és keringészavar,
- légzés- és keringésleállás.

### Teendők:

1. Tájékozódjon a beteg állapotáról! Nyugtassa meg, kérdezze ki tüneteiről!
2. Helyezze nyugalomba! Ültesse vagy fektesse le!
3. Hívjon mentőt (112)!
4. Kísérje figyelemmel a bajbajutott állapotát!

Ha rendelkezésre áll autoinjektor, adjon *Epipent*, *Anapent* vagy *Twinjectst*! (Orvosi receptre kapható, epinephrin hatóanyagú készítmények, amelyek gyorsadagoló kiszerelésben is kaphatók). Aki ismert allergiás beteg, a személyes holmiai között esetleg megtalálható ez a típusú injekció.

A kalcium pezsgőtabletta semmilyen hatással nincs az allergiás reakciók megelőzésére. Alkalmazása értelmetlen.

Javasolt minden tanév elején az osztályfőnököknek az allergiás tanulók felmérése, dokumentálása.

## **Mentő szükséges hívni, (112), ha:**

- a beteg erőteljesen fullad,
- légútjai szűkülnek (duzzadt nyelv, garat),
- kommunikációra nem képes,
- eszméletét veszítette.

## **Görcsrohamok**

Az epilepszia a központi idegrendszer betegsége által okozott, többnyire eszméletvesztéssel járó görcsroham. A rohamot az agyban lejátszódó elektromos zavarok okozzák.

### **Okok**

Magas láz, koponyát ért ütés, mérgezés, áramütés, tudatmódosító szer elvonása (alkohol, kábítószer), alváshiány és a hosszabb ideig fennálló szaggatott fényingerlés (pl. stroboszkóp), anyagcserezavar (cukorbetegség, vese- vagy májelégtelenség).

### **Tünetek**

A betegeknek a roham előtt olyan előérzete van, amely jelezheti a roham közeledtét, másik felében a roham hirtelen, minden előjel nélkül alakul ki. Sok esetben a roham sikolyszerű felkiáltással kezdődik.

A roham olykor a teljes testre kiterjed, míg más esetekben csak egyes testrészekre (fej, arc, valamelyik végtag). A rohamot követően a beteg gyakran eszméletlen vagy zavart!

- kontrolálláhatatlan, ritmikus izomösszehúzódások,
- szabálytalan légzés,
- hörgő, horkoló hang,
- légzéskimaradás,
- nyálfolyás,
- habzó száj,
- felfelé irányuló tekintet,
- tágra nyílt szemek,
- ajkak és/vagy nyelv elharapása,
- bevizelés.

Epilepsziás roham szakaszai:

1. A beteg felkiált, összeesik, teste megfeszül
2. Görcsös rángatózás, arcán az oxigénhiány jele.
3. Görcsroham vége, tónustalan test, eszméletlenség.
4. Lassú feltisztulás, zavart beszéd

### **Teendők:**

Engedje, hogy a görcs természetesen folyjon le!

Előzze meg a sérüléseket! Ha szükséges, akkor fektesse le a beteget a földre, és távolítson el a közeléből minden szilárd és éles tárgyat, amivel megsérthetné magát.

Lazítson fel minden ruhadarabot a nyaka körül!

Bármennyire is rángatózik, nem szabad lefogni! A rángásokban, görcsökben ugyanis iszonyatos erő van, ami könnyen izomszakadáshoz, csonttöréshez vezethet, ha lefogja.

Ne tegyen semmit a szájába, mert az fulladást okozhat!

Óvatosan fordítsa a beteget stabil oldalfekvésbe azért, hogy a nyála és más folyadékok kifolyhassanak, és így a légutak nyitva maradjanak!

Amikor a görcsök elmúltak, beszéljen a beteghez, magyarázza el, hol van, mi történt vele! Maradjon a beteggel addig, amíg ismét visszanyeri teljes eszméletét.

**Mentő szükséges hívni, ha**

Ha a görcsös roham tovább tart 5 percnél.

Ha a rendszeres légzés és/vagy az eszmélet nem tér vissza a roham befejezése után.

Ha a roham megismétlődik azelőtt, mielőtt a beteg teljesen felépült volna az előző rohamból.

Ha a roham utáni zavarodottság tovább tart mint 1 óra.

Ha a betegnek ez az első rohama az életében, vagy a beteg megsérült, vagy terhes, vagy cukorbetegségben szenved.

Forrás:

<https://elsosegely.hu/>

<https://tankorterem.wordpress.com/>