

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

# EGÉSZSÉG-TAN

**Tankönyv az általános oktatási rendszerű  
magyar tannyelvű tanintézmények**

9. osztálya számára

*Ajánlotta Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma*



Csernyivci  
„Bukrek”  
2017

Перекладено за виданням:

І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. Основи здоров'я.  
Підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. – К.: Алатон, 2017. – 224 с. : іл.

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*  
(Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.03.2017 р. № 417)

**Видано за рахунок державних коштів.  
Продаж заборонено**

*Експерти, які здійснювали експертизу даного підручника під час проведення конкурсного відбору проектів підручників для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів і зробили висновок про доцільність надання підручнику грифа  
„Рекомендовано Міністерством освіти і науки України“:*

**Успенська В. М.**, доцент кафедри дошкільної та шкільної освіти Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Жадан О. М.**, учитель основ здоров'я Шелудьківського ліцею Зміївської районної ради Харківської області.

**Раш О. О.**, методист відділу методики викладання хімії, біології, екології та основ здоров'я КВНЗ Київської обласної ради „Академія неперервної освіти”.

**Основи здоров'я:** підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл. з навч. угор. мовою/ І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко; пер. з укр. – Чернівці : Букрек, 2017. – 224 с. : іл.

ISBN 9978-966-399-873-2

Підручник „Основи здоров'я” створено відповідно до навчальної програми з основ здоров'я для учнів 9-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Він реалізує компетентісний підхід за тематичним спрямуванням і за методами навчання ([www.autta.org.ua](http://www.autta.org.ua)).

Зміст підручника спрямовано на розвиток життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки і гармонійного розвитку учнів. Матеріал § 2 „Життя як проект” розрахований на дві години.

Підручник розроблено у співпраці з ЮНЕСКО. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-48-8 (укр.)

ISBN 978-966-399-873-2 (угор.)

© ТОВ Видавництво „Алатон”,  
текст, дизайн, малюнки, 2017  
© Воронцова Т. В., текст, малюнки, 2017  
© Видавничий дім „Букрек”, переклад, 2017

# KEDVES BARÁTAIM!

A 9. osztályban befejezitek az egészségtan tanulmányozását. A tanórákon megszerzett tudást és készségeket egész életeteken át tudjátok majd hasznosítani, függetlenül attól, hogy mivel foglalkoztok, milyen szakmát választotok.

Néhány a mindennapi élethez szükséges készség: az önértékelés, a cél kitűzése és elérése, a problémaelemzés és a döntéshozatal, a konfliktusmegoldás, a stressz kezelés, a vezetőképesség és a csapatmunka készsége.

A következő évben már középisikolások lesztek, ezért már most ki kell választanotok a megfelelő irányvonalat. A tankönyv segít nektek tájékozódni a munka világában, értékelni szakmai hajlamotokat és képességeiteket, kidolgozni az önmegvalósítás stratégiáját.

Ebben a tanévben nagy munka vár rátok, mert fontos vizsgákhoz kell készülnötök. Az egészségtan órákon tökéletesíthetitek tanulási készségeiteket, fejleszthetitek felfogó képességeiteket, memóriátokat és figyelmeteket, megtanuljátok, hogyan kell hatékonyan beosztani időtöket és felkészülni a vizsgákhoz.

Napjainkban az egészség sokkal több, mint a betegségek hiánya. Ma ez gondolkodás- és viselkedésmód, ami növeli az általános jólétet, biztosítja az önmegvalósítást és a sikereket az életben.

Olyan korszak határán élünk, amikor a ma és a jövő nemzedékének nemcsak az emberek jólétéről, de egész bolygónk jövőjéről is gondoskodnia kell.

Az egészség olyan mérhetetlen kincs, melyért az emberek személyes felelősséggel tartoznak. Reméljük, hogy az egészségtan órákra és tréningekre kellemesen fogtok később is visszagondolni, és a megszerzett tudás sokszor segít majd nektek az életben.

Köszönjük, hogy velünk tartottatok ezekben az években.

*A szerzők*



## Miről szól a tankönyv

Ez a tankönyv arra hivatott, hogy lépésről lépésre segítsen nektek az egészséges élethez szükséges készségek fejlesztésében.

Minden paragrafus információt, gyakorlati feladatokat és következtetéseket tartalmaz. A feladatok többségét csoportban vagy önállóan a tanár vezetésével az órákon végzitek el. Egyes feladatokat viszont otthon kell elvégeznetek.

A tankönyv négy részből áll.

**1. rész** – „Az ember egészsége” – megismertet benneteket az élet és az egészség egyediségével, meggyőz arról, hogy fontos az egészséges életmód. Ajánlásokat tartalmaz az élet tervezésével kapcsolatban, feltárja a jólét különböző aspektusainak kölcsönhatását.

**2. rész** – „Az egészség testi összetevői” – megtanít a testi egészség gyors értékelésére, segít elemezni a mozgás aktivitását, a személyi higiéniát, az ésszerű táplálkozást és a pihenést, hogy ezek összhangban legyenek a biológiai ritmussal és a betegségek megelőzésével.

**3. rész** – „Az egészség mentális és szellemi összetevői” – az önmegvalósítás szükségszerűségére összpontosít, segít értékelni a mentális potenciált, megtanít a pozitív önértékelés fenntartására. Megpróbáljátok meghatározni leendő hivatásotokat, fejleszteni érzelmeitek szabályozását, megtanuljátok, hogyan kell hatékonyan tanulni és felkészülni a vizsgákhoz, megismerkedtek a jellemformálás módszereivel.

**4. rész** – „Az egészség szociális összetevői” – két fejezetből áll.

**1. fejezet** – „A szociális jólét” – feltárja a család értékének a témáját, megismertet a reprodukív egészség megőrzésével, a korai szexuális élet kockázatos következményeivel, megtanít helyesen viselkedni AIDS/HÍV járvány esetén. Megtanuljátok, hogyan kell hatékonyan kommunikálni és egészséges kapcsolatokat kialakítani.

**2. fejezet** – „A korszerű biztonság problémáinak összetevői” – a biztonsági problémák általános összetevőinek vizsgálatával foglalkozik. Megismeritek azokat a globális fenyegetéseket, melyekkel a XXI. század emberének szembe kell néznie, megismeritek a biztonság területén alkalmazott nemzetközi és nemzeti jogszabályokat, meggyőződtek arról, hogy le kell mondani a fogyasztói beidegződésekről és át kell térni a fenntartható fejlődésre.



## Egyezményes jelek



A tankönyv minden témája egy indító feladatsorral kezdődik, melynek megoldása során megtudjátok, milyen témával foglalkoztok majd az órán, felidézitek, mit tudtok már róla és milyen elvárásaitok vannak ezzel kapcsolatban.



Így jelöltük az önállóan megoldandó kérdéseket és feladatokat. A bonyolultabb feladatokat csillaggal \* jelöltük.



Ennek a rovatnak a feladatait csoportokban kell megvitatni. Ez lehet ötletbörze is, melyen mindenki saját ötleteit javasolja, kiscsoportos vita, élethelyzetek elemzése, szópárbaj.



Figyelmesen olvassátok e rovat információit. Így vannak jelölve a különösen veszélyes helyzetek, valamint azok a készségek, amelyeket alaposan ki kell dolgoznotok.



Így jelöltük azokat a szerepjátékokat és dramatizálást, melyek segítenek kidolgozni a különböző élethelyzetekben alkalmazandó viselkedési modelleket.



Ebben a rovatban projekt önálló teljesítését ajánljuk, esetleg barátokkal vagy felnőttekkel együtt.



Ez a szimbólum jelzi azokat a feladatokat, melyeket otthon kell elvégeznetek, hogy felkészülhessetek a következő órához.



A feladatban megjelölt videó vagy pótinformáció megtalálható az interneten.



Így jelöltük azokat a feladatokat, melyeket a tantervnek megfelelően kötelező elvégezni.

Az ilyen betűtípussal jelölt szavak jelentését a 220. oldalon található szótárban találod meg.



## Hasznos tanácsok a hatékony tanuláshoz

A 9. osztályos tankönyvek jelentős mennyiségű információt tartalmaznak minden tantárgyból. Ezért a házi feladatok elvégzése, a dolgozathoz vagy vizsgákhoz való felkészülés nem kevés időt és energiát igényel.

Tekintettel arra, hogy csak 10%-át fogjuk fel annak, amit olvasunk, 20%-át annak, amit hallunk, 30%-át, amit látunk, viszont már 50%-át annak, amit látunk és hallunk is, 70%-át annak, amit mondunk, és akár 90%-át annak, amit mondunk és teszünk, kidolgozták a hatékony tanulás módszereit.

Néhányat ezek közül már ismertek, és bizonyára már tapasztaltatok alkalmazásuk előnyeit is. Ha viszont nem, akkor olvassátok el a következő oldalakon lévő információt és kezdjétek el alkalmazni ezeket a módszereket a tanév kezdetétől. Ez lehetőséget biztosít számotokra, hogy időt takarítsatok meg, magasabb érdemjegyet kapjatok a tanév folyamán és sikeresen tegyétek le vizsgáitokat.

### *A hatékony olvasás módszere*

Ez a világszerte ismert módszer elnevezését a következő szavak kezdőbetűiről kapta: **Nézd át! Kérdezd meg! Olvasd el! Mondd el! Ismételd meg!** Mindegyik kifejezés a szöveggel való munka egy-egy fázisát jelöli.

Nézd át

Tehát először ne olvasd el, hanem csak *Nézd át*:

- a címsort és alcímeket;
- az első és az utolsó bekezdést;
- az illusztrációkat és a képszövegeket;
- az összefoglalást.

Kérdezd meg

Amikor átnézed, *Kérdezd meg*:

- olvasd el a témában szereplő összes kérdést;
- kérdezd meg magadtól, mit tudsz erről a témáról: emlékszel a tanár magyarázatára, hallottad valahol, olvastál róla, láttad a televízióban;
- alakítsd át a címsorokat kérdésekké.

Majd figyelmesen *Olvasd el* az anyagot. Olvasáskor:

- keress válaszokat a kérdésekre;
- figyelj oda, ha más betűtípussal van szedve a szövegrész;
- lassítsd az olvasás tempóját, ha összetettebb szövegrészhez érsz, derítsd ki, mit nem értesz.

*Mondd el*, amit elolvastál:

Tedd fel a kérdéseket és fennhangon felelj rájuk:

Hármas hatás:

Olvasd el! Mondd el! Hallgasd meg!

Írd kártyákra a legfontosabbakat.

A legnagyobb hatás:

Olvasd el! Mondd el! Hallgasd meg! Írd le!



*Ismételd meg* az egész anyagot:



Nézd át véletlenszerűen a kártyákat, amíg meg nem jegyzed azokat.

A tanóra kezdete előtt még egyszer nézd át a témát és a kártyákat.

## A gondolattérkép módszere

Azok, akik tanulnak, rendszerint jegyzeteket készítenek, amelyek meghatározásokat, idézeteket, évszámokat, jegyzékeket stb. tartalmaznak. Elkészítésükkor többnyire a memorizálás elvét alkalmazzák, amely az agy bal féltékéjének működésével van kapcsolatban. A bal féltéke a beszédért, logikáért, listák összeállításáért, számolásért felelős, és figyelmen kívül hagyja az emlékezet asszociációs képességét.

Tony B'yuzen pszichológus a klasszikus jegyzetek helyett úgynevezett gondolattérkép, vagyis emlékezés-térkép készítését javasolja. Ez segít elképzelni a teljes tananyagot: a kulcsfogalmakat (1. ábra) és a köztük levő összefüggéseket, kiegyensúlyozott működésre készíti mindkét agyféltekét.

A gondolattérkép elkészítéséhez szükségetek lesz: papírlapra, grafitceruzára és radírra, színes ceruzára, szövegkiemelőre vagy filctollra.



1. ábra



*Hogyan kell csinálni:*

1. Fektesd le vízszintesen a papírt (album formátum). Közepére írd fel a témát és rajzold hozzá a szimbólumát.
2. Húzz vonalakat a központból és írd fölējük a témához kapcsolódó kulcsszavakat. Figyelj arra, hogy a vonal és a kulcsszó hossza megegyezzen.
3. Minden vonal elágazhat a konkrét fogalom magyarázáshoz szükséges mértékben.
4. A vonalak legyenek egyenesek, a fő vonalak vastagabbak.
5. A feliratok legyenek tömörek (ne használj két, három szónál többet).
6. Használj nyomtatott betűket, az ilyen szöveget könnyebb olvasni és memorizálni.
7. Igyekezz a feliratokat vízszintesen vagy legfeljebb 45°-os szögben elhelyezni.
8. Használjatok minél több színt, ez segíti a memorizálást, serkenti az agyműködést.
9. A fogalmak közötti logikai összefüggéseket jelöljétek különböző színű és alakú nyilakkal.
10. Az ismétlődő vagy a figyelmet igénylő fogalmakat aláhúzhatjátok vagy jelölhetitek különböző mértani alakzatokkal (téglalap, ovális alakzat).

# 1. FEJEZET

## AZ EMBER EGÉSZSÉGE



# 1. AZ EMBER ÉLETÉNEK ÉS EGÉSZSÉGÉNEK JELENSÉGE

*Ebben a témában:*

- megismerkedtek az élet és az egészség fenomenális sajátosságaival;
- megtanuljátok felismerni az egészségi állapotot;
- felelevenítitek, hogyan hat az életmód az ember egészségére;
- elindíthatjátok az egészség megőrzésének programját.

## Az élet jelensége

Minden élő azért születik, hogy éljen, de csak az ember képes elgondolkodni azon, hogy mi is az élet. Számptalan meghatározása létezik: tudományos, egyházi, filozófiai. Csak néhányat hozunk fel.

A biológiában az életet úgy határozzák meg, mint az anyag létezésének aktív formáját, melynek jellemző sajátossága az anyagcsere, a megújulás és a reprodukció. A fizika szemszögéből az élet a szintézis folyamatainak érvényesülése a lebontási folyamatok felett, kémiai megfogalmazása szerint többdimenziós katalitikus ciklikus (ismétlődő) reakció.

Az egyház szerint az élet az örök-ké létező Isten ajándéka. A filozófusok egy része szerint az élet az anyag létezésének és mozgásának egy formája.

Ezek a meghatározások az életnek csak bizonyos jellemzőit emelik ki, nem adnak átfogó képet erről a jelenségről.

Az emberek, amikor valami bonyolultat akarnak megmagyarázni, gyakran használnak metaforákat. Shakespeare szerint: „Színház az egész világ, és színész benne minden férfi és nő”. Egy kortársunk találó megjegyzése szerint az élet egy szupermarkethez hasonló: vidd, amit akarsz, de a pénztár még előtted van.





1. Olvasd el Teréz anyától Az élet himnuszát (2. ábra).
2. Szerintetek melyik a három legmélyebb gondolat?
3. Hasonlítsd össze a te és a barátaid választását.
4. Egészítsd ki saját gondolataiddal Az élet himnuszát.

## Teréz anya: Az élet himnusza

*Az élet egyetlen – ezért vedd komolyan!  
Az élet szép – csodáld meg!  
Az élet boldogság – valósítsd meg!  
Az élet álmom – tedd valósággá!  
Az élet kihívás – fogadd el!  
Az élet kötelesség – teljesítsd!  
Az élet játék – játszd el!  
Az élet vagyon – használd fel!  
Az élet szeretet – élvezd!  
Az élet titok – fejtsd meg!  
Az élet ígéret – teljesítsd!  
Az élet szomorúság – győzd le!  
Az élet dal – énekelj el!  
Az élet harc – kezd el!  
Az élet az ismeretlen mélysége – ne félj. Lépj bele!  
Az élet siker – vállald!  
Az élet olyan csodálatos – ne hagyd ki!  
Az élet – a te életed. Őrizd azt!*



2. ábra

## Az életmutatók

Az ember élete a következő mutatókkal jellemezhető: élettartam, életszínvonal és életminőség.

Az ember élettartamát három szempontból határozzák meg: az ember élettartamát mint biológiai fajét, az egyén élettartamát és a várható élettartamot egy adott társadalomban. Biológiai értelemben az ember legfeljebb 100 éves koráig élhet. Azokat, akik túllépjék ezt a kort, matuzsálemeknek nevezik.

Az *életszínvonal* elsősorban gazdasági kategória; azt jellemzi, hogy az adott környezetben mennyire érhető el az anyagi és lelki szükségletek kielégítésének lehetőségei.

Az *életminőség* olyan kategória, mely az étellel való megelégedettség szintjét jellemzi. Ez nem csak az anyagi jóléttel van kapcsolatban, hanem olyan fogalmakkal is, mint a boldogság, egészség, siker, befolyásosság. Ez szubjektív kategória. Például lényegesen eltér az életminőség értékelése, ha azt egy optimista vagy egy pesszimista teszi.



1. A fejlett országokban élők életkora lényegesen magasabb, mint a szegény országokban élő embereké. Hogy gondoljátok, miért?
2. Milyen mutatók alapján lehet meghatározni egy ország életszínvonalát (megfizethető lakás, élelmiszerek stb.)?
3. Hogyan értékeled az életminőséged egy 10 pontos skálán?

## Az egészség jelensége

Az *egészség* az élet előfeltétele és elválaszthatatlan jellemzője. Az ember egészsége sokkal több, mint a betegségek hiánya. Ez a jó közérzet, erőnlét, gyors gyógyulás, a cél kijelölésének és elérésének fontos erőforrása.

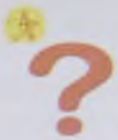
A tudományos irodalom 300-nál is több magyarázatát adja az „egészség” meghatározásának. A legáltalánosabb, melyet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) fogalmazott meg, a következő: „Az egészség nem pusztán a betegség vagy fogyatékoság hiánya, hanem a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota”.

Az egészség nem valami statikus dolog. Ez a dinamikai egyensúly állapota, melyet folyamatosan fenntart a szervezet azzal, hogy reagál a külső és belső környezet változásaira. Megbetegedhetünk például, ha megfázunk, vagy ha a szervezetbe valamilyen fertőzés kerül. A szervezet természetes képességének köszönhetően az egyensúly helyreáll és újra egészségesek leszünk.

A betegség nem kezdődik el és nem ér véget egy pillanat alatt. Látszólag este egészségesen fektüdtél le, és reggel, amikor felébredtél, fáj a torkod és a fejed, lázad is volt. De nem éjjel betegedtél meg. A fertőzés a szervezetedbe néhány órával vagy nappal előbb kerülhetett be. „A betegség – dráma két felvonásban: az első felvonás a szöveteinkben komor csendben, eloltott gyertyák mellett játszódik le. Amikor viszont megjelenik a fájdalom és az ehhez hasonló jelenségek, ez már a második felvonás” – írta René Leriche (e: rené leris) francia sebész.



## Feladat: „Egészségi állapotunk szintjének önértékelése”



„A teljes egészség” és a betegség elméleti fogalmak, közöttük átmeneti szintek is léteznek (3. ábra). Olvassátok el jellemzőiket és vizsgáljátok meg, a vonal mely pontján van ebben a pillanatban az egészségetek. Hogyan értékelnéd az egészségi állapotodat az eltelt hónap, év során?

*Teljesen egészséges* – a szervezet azon állapota, melynek során minden szerv és rendszer ideálisan működik (elméleti fogalom).

*Gyakorlatilag egészséges* – a szervezet a fiziológiai normák határain belül működik. Képes elviselni a megterhelést, a belső tartalékoknak köszönhetően gyorsan alkalmazkodik a környezet változásaihoz.

*Az adaptáció sérülése* – annak következtében, hogy a szervezetet hosszasan érik kedvezőtlen tényezők, sérül az önszabályozó rendszere, felhalmozódnak a toxikus anyagok, csökken a védekező rendszer aktivitása.

*Betegség előtti állapot* – megjelennek az adaptálódás hiányának tünetei, immunhiány alakul ki és felborul az anyagcsere. Ebben a szakaszban csökken a fájdalomküszöb, növekszik a fáradékonyság és a betegség kialakulásának esélye.

*Betegség* – patológiai folyamat, melynek határozott jelei (tünetei) vannak.



3. ábra. Az egészség vonala





Alakítsatok három csoportot és témák szerint szervezzetek ötletbörzét. Mutassátok be azokat az osztályban.

*1. csoport:* Hogyan vigyáznak az emberek az egészségükre?  
Miért teszik ezt?

*2. csoport:* Hogyan károsítják az emberek egészségüket?  
Miért teszik ezt?

*3. csoport:* Milyen rövid- és hosszú távú következményei lehetnek annak, hogy az emberek nem vigyáznak az egészségükre?

## Az életmód és az egészség

Az életmód – az ember számára tipikus élettevékenységek összessége. Jellemezhető az egyén szokásaival, viselkedésével a munkahelyen, a mindennapi életben, a nyaralás alatt.

Bizonyos cselekedeteink és szokásaink kapcsolódhatnak a betegségek kialakulásának kockázatához. Így például a dohányzás tüdőrákot okozhat, a kockázatos szexuális kapcsolatok pedig HIV-fertőzés vagy nemi úton terjedő betegségek kialakulásához vezethetnek.

Más szokások éppen ellenkezőleg, növelik a szervezet védekezőképességét, javítják közérzetünket, egészségünket. Ezek a következők: napi 8–10 órás alvás, rendszeres reggeli étkezés, változatos ételek és megfelelő mennyiségű víz fogyasztása, tornagyakorlatok, mindennapi tartózkodás a friss levegőn, személyes higiénia, a ruházat és az otthon tisztán tartása, sérülések elkerülése, a káros szokások elhagyása.



## Az egészségés életmód motivációja

Tudományosan bebizonyították, hogy azok az emberek, akik egészséges életmódot folytatnak, sokkal tovább élnek, teljesebben valószínűsítik meg önmagukat és elégedettebbek az életükkel. „Az egészség annyira felülírja az életnek minden más jótéteményét, hogy valójában az egészségés koldus boldogabb a beteg királynál” – mondta Arthur Schopenhauer német filozófus.

Miért is olyan nehéz meggyőzni az embereket, hogy törődjenek az egészségükkel? Az orvosok, a pszichológusok és a tanárok megbizonyosodtak arról, hogy maga a tudás kevés ehhez. Tudni az egészségés életmódról egy dolog, de úgy is élni – az már teljesen más. A pszichológia törvényeinek megfelelően az emberek hajlamosak megismételni az örömet okozó tetteket és elkerülni azt, ami kellemetlen. Sajnos, az egészségés és egészségtelen viselkedés következményei megtévesztők, hiszen az egészségés életmód jutalmát hosszú idő után tapasztaljuk, a helytelen viselkedésé viszont pillanatokon belül érezhető. Az, ami káros az egészségre, finom (mint a sütemény vagy a chips), érdekes (mint a számítógépes játékok). Viszont a zsíros vagy cukros ételek túlzott fogyasztása elhízáshoz, a gyakori „lövöldözős” és „barangolós” játékok számítógépes függőséghez vezethetnek. A rendszeres sporthoz ellenkezőleg, önfegyelemre van szükség, az egészségés táplálkózáshoz esetleg korlátozni kell magunkat.

Ezért az egészségünkre hasznos választás magas szintű hozzáértést és érdekeltséget kíván. A választásunkat befolyásoló tényezők a következők:

- személyes felelősség az életünkért – az a hit, hogy életed hajóján kapitány vagy és nem utas;
- az önbecsülés magas szintje – az a meggyőződés, hogy méltók vagyunk minden jóra, amit csak kaphatunk az élettől;
- az a hit, hogy az egészségés viselkedés pozitív eredményeket hoz;
- azoknak a viselkedési normáknak az ismerete, amelyek hozzájárulnak jólétünkhöz;
- az egészségre kedvező hatású egyéni és élettani készségek.

## Hogyan változtassuk meg életmódunkat

Az egészségés életmódhoz szükséges készségek közül a legfontosabbak a célkitűzés és elérésének készsége. Az 5–8. osztályban már végeztek önmegvalósító projekteket. Felelevenítve néhány fontos momentumot, tökéletesítsétek készségeiteket.

### *Hogyan válasszunk célt*

Olyan célt válasszunk, amely teljesíthető és megéri az erőfeszítést. Ha nagyon el akarunk érni valamit, de sok idő kell hozzá, akkor osszuk fel rövid szakaszokra. Például, ha 10 kg testsúlycsökkentés a végcélunk, először próbáljunk lefogni 1 kg-ot (ezt nem nehéz elérni). Majd adjunk le még 2 kg-ot és így tovább.



## Úton a cél felé

Ne feledjük, hogy csak azok a viselkedés típusok rögzülnek, melyek elégedettséget okoznak. Mivel az egészséges életmód igazi haszna csak idővel jön el, ne felejtsük el megjutalmazni magunkat a legcsekélyebb sikerért sem. Tegyük azt, ami már ma örömet szerez, például, nézzünk meg egy érdekes filmet, vegyünk egy CD-t, öltünk magunkra egy új pólót vagy tegyünk valami mást, ami örömet és megelégedettséget okoz.

Koncentráljunk a sikereinkre. Jegyezzük meg a pillanatot és gondoljunk rá, ha valami nem sikerül. Nem könnyű feladat elérni a fontos célokat. Ha úgy érezzük, hogy nem tudunk tovább lépni vagy akár vissza is lépünk, ne essünk kétségbe. Javítsuk terveinket vagy próbáljuk meg újra.

### Feladat: „Célok kijelölése és tervek kidolgozása az élet különböző szféráiban”



Theodore Roosevelt amerikai elnök mondta: „Tegyétek, amit tudtok, azzal, amitek van, ott, ahol vagytok”. Fontoljátok meg ezt a bölcs mondást és az önmegvalósításhoz kezdjétek el egy új tervet.

1. Tűzzetek ki célokat, melyek segítenek egészségetek javításában, majd írájátok le egy kártyára.
2. Válasszatok olyan célt, amelyet rövid időn belül teljesíteni tudtok (néhány naptól kezdve két hétig terjedően).
3. Írjátok tervet a cél eléréséhez. A terv tartalmazzon néhány egyszerű lépést.
4. Elemezzétek minden alkalommal, hogy tudjátok-e tartani magatokat a tervhez, jutalmazzatok magatokat minden elért sikerért.
5. Ha valami nem sikerül, kérjétek segítséget, próbálkozzatok újra, vagy korrigáljátok a tervet.



Minden élő azért születik meg, hogy éljen, de csak az ember képes elgondolkodni azon, hogy mi az élet.

Az egészség elengedhetetlen és szerves része a teljes értékű életnek.

Az egészséges életmódot folytató emberek tovább élnek, teljesebb mértékben valósítják meg önmagukat és jobban élvezik az életet.

Az egészséges életmód jutalma hosszú idő után jelentkezik, ezért, ha ezt választjuk, legyünk nagyon meggondoltak és érdekeltek ebben.

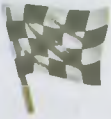


## 2. A MEGTERVEZETT ÉLET

*Ebben a témában:*

- megtanuljátok az emberi élet egyediségének jellemzőit;
- meggyőződtek arról, mennyire fontos megtervezni az életet;
- elgondolkodtok rendeltetéseteken;
- megfogalmaztatok osztálytársaitokkal osztályotok küldetését.

### Az emberi élet egyedisége



1. Rendeztetek ötletbörzét és nevezétek meg az életnek legalább 10 jellemzőjét.

2. Elemeztétek, melyek jellemzőek ezek közül bármely életformára, és melyek csak az emberi életre.

Fiziológiai szempontból nincs alapvető különbség az emberi élet és az állatok élete között. Viszont az ember, eltérően még a legértelmesebb állattól is, rendelkezik a tudat olyan elemeivel, mint a beszéd, az öntudat, a képzelet, a lelkiismeret, a szabad akarat és a céltudatosság.

Az emberek között az információcsere a *nyelv* segítségével történik, azaz absztrakt szimbólumok és jelek rendszerével. Az érintkezésen kívül az emberek, az állatoktól eltérően, a nyelvet tanulásra és új ismeretek rögzítésére használják.

Csak az ember tudja meghaladni önmagát mint élőlényt és megismerésének tárgyává tenni mindent, még önmagát is.

*Max Scheler*

Az ember tudatának része az *öntudatosodás* képessége. Például ebben a pillanatban is megfigyelhetitek magatokat oldalról és „meglátjátok”, hogyan olvassátok e sorokat, elgondolkodtok azon, miért csináljátok ezt. Egyetlen állat sem képes erre.

Még egy eltérés az emberek és az állatok között: az embernek van *képzelete*. Képzeletének köszönhetően az ember a jövőbe utazhat és „megláthatja” magát évekkel előre.

Az emberi tudat elválaszthatatlan része a *lelkiismeret*, az erkölcsi köteleességek meg-

fogalmazásának és a belső ellenőrzésnek a képessége.

Arisztotelész görög filozófus (i. e. 384–322) úgy gondolta, hogy az emberi élet valóságos célja a boldogság, a gyönyör, amit tevékenységnek nevez. Tevékenysége során az embert szabad akarata vezérli. A fecske fészket rakhat, a vakond földalatti járatokat túrhat, a hód gátat építhet. Mindegyikük csak azt teheti, amit ösztönei diktálnak. Az ember viszont

bármit megtehet: építhet fészket, gátakat, földalatti járatokat fúrhat, egyszerűen csak akarnia kell.

Az állatoktól eltérően az ember céltudatosan cselekszik. Először fejben modellezi agytevékenységének eredményét, majd életre kelti elképzelését. Az ember célokat tűz ki maga elé és megváltoztathatja azokat újabb elképzelései szerint.

## **Első szakasz, második szakasz**

Minden, amit tudatosan végzünk, két szakaszban teszünk. Első a tervezés (első lépés), majd a megvalósítás (második lépés) következik. A második lépés minősége az elsőétől függ. Például, amikor az emberek építkeznek, először elképzelik az egészet, átgondolják a legkisebb részleteket is, és csak ezután rendelik meg az építészeti tervet és az építési tervrajzokat. Ezt még azelőtt teszik, mielőtt az építkezésen leraknák az alapokat. Ha valaki úgy gondolja, hogy elhanyagolhatja az első lépést, akkor a kényszerű átépítések miatt az építkezés sokkal drágább lesz, az eredmény pedig a vártnál rosszabb.

Életünkben mindennek van első lépése (szakasza). Még a legapróbb (például kanál, tű) dolgokat is először megtervezik. Miért van az, hogy az emberek sokszor nem tervezik meg gondosan legfőbb alkotásukat, az életüket, miért engedik meg, hogy mások és a körülmények döntsék el sorsukat?

## **Miért fontos megtervezni az életünket**

A külvilágból érkező információkat látó-, halló-, tapintó-, ízlelő- és szaglós szervünk segítségével érzékeljük. Agyunkat érzékszerveink másodpercenként kétmilliárd egységnyi információval „bombázzák”. De tudatunk egyszerre csak öt-tíz egységnyi információ feldolgozására képes. Hogy elkerüljük a túlterhelést, tudatalattink megszűri ezt az áradatot. Antennához hasonlóan azt fogja fel:

- ami szükséges a túléléshez;
- ami új és szokatlan;
- a mély érzelmi tartalmú információt – azt, amit számunkra fontosnak tartunk.

Életünket tervezve elképzeljük a kívánt eredményt, érzelmileg jelentősnek látjuk azt és ráhangoljuk saját tudatalattinkat. Ettől kezdve örökös és „levadász” minden fontos információt. Ennek köszönhető, hogy nem hagyjuk ki életünk során álmaink megvalósítását elősegítő lehetőségeket. Ez olyan tény, melyet szociológiai vizsgálatokkal támasztottak alá. A Yale Egyetem (USA) végzőseinek egy csoportját kérdezték meg jövőbeni terveikről. A megkérdezetteknek csak a 3 %-a rendelkezett ilyen tervekkel feljegyzett célkitűzések, kívánt eredmények és a megvalósítás szakaszait is tartalmazó formában. 20 év elteltével a jövedelme ennek a 3% végzősnek meghaladta a többi 97 % összjövedelmét. Boldogok és nagyon elégedettek voltak az életükkel.

# Éleled programja

Ki tudjátok dolgozni az egészséges és sikeres élet programját egy hét pontból álló terv alapján.

1. Képzeljétek el a kívánt eredményt.
2. Higgyetek magatokban.
3. Irányítsanak benneteket az egyetemes élet alapelvei.
4. Emlékezzetek szükségleteitekre.
5. Szabaduljatok meg a ballaszttól (fölöslegtől).
6. Tartsátok fenn az egyensúlyt az élet minden szférájában.
7. Fogalmazzátok meg küldetéseteket.

## 1. Képzeljétek el a kívánt eredményt



Végezd el otthon vagy más kényelmes helyen a „Vizualizáció” gyakorlatát. Ehhez:

- Keress olyan helyet, ahol senki sem zavar. Kényelmesen helyezkedj el.
- Gondolatban utazz a jövőbe legalább 35 évet, és képzel el magad az 50. születésnapodon. Az ünnepi asztalnál összegyűltek a szüleid, férjed (feleséged), gyerekeid, barátaid és kollégáid. Mindenki köszönt, elmondja, hogy milyen helyet foglalsz el az életében, mit tettél érte, és mit tanult tőled.
- Milyen szavakat szeretnél hallani tőlük? Írd le ezeket a szavakat a naplódba vagy egy speciális jegyzetfüzetbe.
- Majd képzel el, hogy egy időben látod a fiatal és a jövőbeni önmagadat. Kérdezd meg a jövőbeni önmagadtól, hogyan sikerült elérned azt, amid van? Milyen tanácsokat tudsz adni a jelenkori önmagadnak? Írd le ezeket a tanácsokat.

„A vizualizációt akkor kezdtem el alkalmazni, amikor kilencedik osztályos voltam, ma néhány kívánságom kezd megvalósulni” – mondta egy tavaly érettségizett.

## 2. Higgy önmagadban

Az önmagunkban való hit segít könnyebben elérni vágyainkat. Segít meggyőzni bennünket arról, hogy képesek vagyunk elérni azt, amire vágyunk, vagy amit megérdemlünk. Vagyis vágyainknak nincsenek korlátai, bármit elérhetünk és bárkivé válhatunk. Kivéve azokat a korlátokat, melyeket saját magunk belső énjé állított.

A sikeres emberek titka – a pozitív gondolkodás és az önerőbe vetett hit. Ahogy Henry Ford, a Ford Motor Company alapítója megjegyezte: „Az tud, aki úgy gondolja, hogy tud. És nem tud az, aki úgy gondolja, hogy nem tud. Ez a könyörtelen törvény”.

### 3. Irányítsanak az élet egyetemes alapelvei

Az alapelv az a következetesség, amelyet az emberek magukra, másokra, a környező világra és a benne való viselkedésre nézve betartanak. Az életelvek egészségessé vagy beteggé, gazdaggá vagy szegénnyé tesznek bennünket, ihletet kölcsönöznek a cél megvalósításához vagy segítenek a kudarc megelőzésében.

A 7. osztályban már megismerkedtünk a törvényként működő általános életelvekkel. Aki elfogadja azokat, arra siker vár, aki nem, az elbukik. Egy ismert rendező találó megjegyzése szerint az ilyen elveket nem lehet „szétzúzni”, csak „összezúzódni rajtuk”.



Alkossatok öt csoportot, osszátok el egymás között az alább említett életelveket és készítsetek rövid prezentációt róluk a következő terv alapján:

- Szerintetek mi az értelme ennek az elvnek.
- Hozzatok fel olyan példákat, amikor az emberek betartják és amikor megszegik ezeket. Milyen következményei lehetnek ennek?
- Milyen életelveket ismertek még (például a szentírás parancsolatai (tízparancsolat)?

**A jó kormányzás alapelve.** Életed hajóján kormányos vagy, nem utas. Vannak, akik azt gondolják, hogy tőlük nem függ semmi, és nincs más választásuk, mint úszni az árral. Ha viszont kezünkbe vesszük életünk irányítását, akkor sikereket és magas életszínvonalat érhetünk el.

**Az optimizmus alapelve.** Őrizzétek meg optimizmusotokat, a kudarcokhoz viszonyuljatok filozofikusan, reménykedve várjátok a jövőt. Az optimisták mindig boldogabbak és gyakrabban érik el céljaikat, mivel elvárásaik realizálódnak.

**Az önzetlenség alapelve.** Ne csak magatokra gondoljatok, hanem másokra is. Az egocentrikus emberek sokszor semmitmondó problémákra helyezik a hangsúlyt. Ez gyakran tanácstalanná teszi őket még azokkal a nehézségekkel szemben is, amelyekre mások egyáltalán nem fordítanak figyelmet.

**Az arany középút alapelve.** Fontos mindenben az egyensúly fenntartása és gondoskodni életünk minden aspektusáról.

**A szinergia alapelve** (közös energia). Megtanulván összpontosítani az erőfeszítéseket, kihasználni a jó tulajdonságokat és kompenzálni egymás hiányosságait, az emberek megsokszorozzák képességeiket, jelentős eredményeket érnek el kapcsolataikban és a munkában.

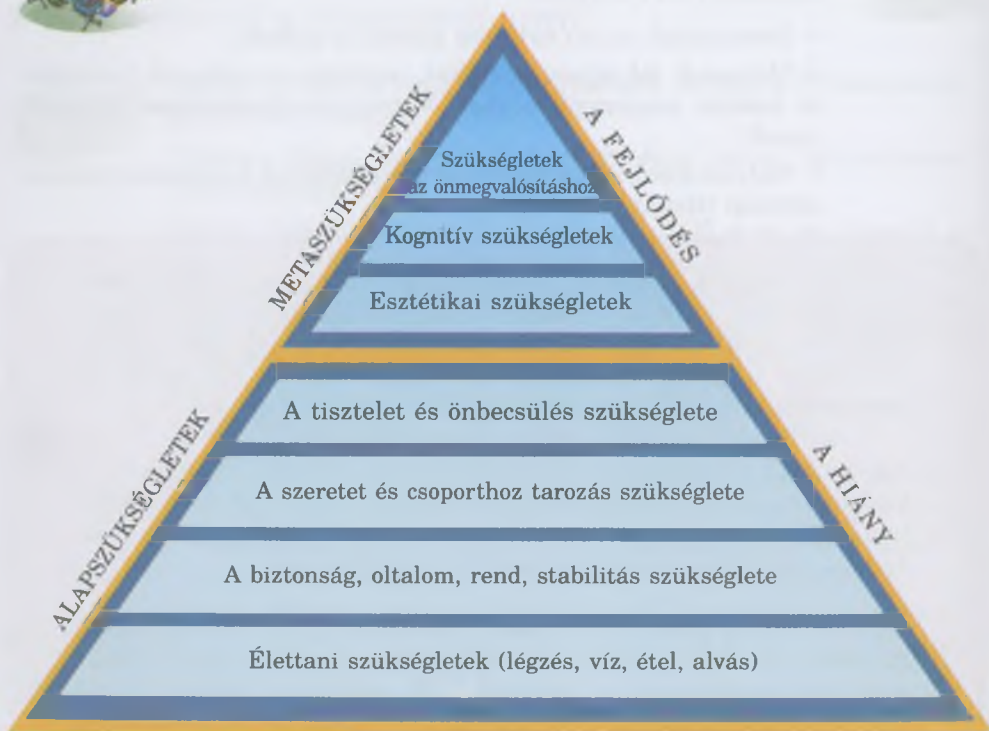
#### 4. Emlékezzetek a szükségletekre

Életeteket tervezve ne feledkezzetek meg az alapvető emberi szükségletekről (4. ábra). Ezek határozzák meg az ember törekvéseit és hatással vannak viselkedésére. Például, amíg nincs tető a fejünk felett és folyamatosan éhesek vagyunk, nem igazán fogunk törődni a társadalmi jóléttel, vágyani a lelki tökéletességre.

De ne csak az anyagiakra összpontosítsunk. Amikor problémát okoz szükségleteink biztosítása és biztonságunk is minimális, az anyagi javak halmozása, a gazdagság hajszolása nem tesz bennünket boldogabbá. Erről tanúskodik számtalan tudományos kutatás és népi bölcelet is: „A pénz nem boldogít.”



Hogy gondoljátok, mi a boldogság? Egészítsétek ki sorban a mondatot: „Szerintem a boldogság az, amikor...”.



4. ábra. A szükségletek piramisa (A. Maslow szerint)

#### 5. Szabadulj meg a ballaszttól (fölslegtől)

A felnőtté válás küszöbén az ember mintha hosszú útra készülne. Van, aki közönséges sétának tartja, és cél nélkül úszik az árral. Van, aki sok szükségtelen dolgot visz magával. Az ilyen élet tat és vitorlák nélküli úszáshoz vagy túlterhelt hajóhoz hasonlít. Már az első viharból tragikusan végződhet.



Olvassátok el Jerome K. Jerome „Három ember egy csónakban, nem számítva a kutyát” című regényének egy részletét. Fontoljátok meg:

- Mit tekintünk életünkben ma szükségtelen holminak?
- Mit érdemes útravalóként magunkkal vinni, hogy életünk hajója könnyű legyen, és csak az legyen rajta, ami valóban fontos?

## Vigyük magunkkal az útra

**S**ok ember hajója elsüllyedését kockáztatja azzal, hogy mindenféle dologgal megpakolja, melyek úgy tűnik, örömet és kényelmet szereznek az úton; valójában pedig szükségtelen holmi.

Halmozzák a kis hajóban egészen az árbocig a drága ruhákat és a hatalmas épületeket, szükségtelen szolgálkat és sok nagyvilági barátot, akik semmibe veszik őket és akiket ők maguk sem értékelnek, a drága mulatságokat, melyek nem szórakoztatnak senkit, a szokásokat és a divatot, a képmutatást és nagyravágyást, a legsúlyosabb és legostobább lomot – a félelmet attól, hogy mit szól majd a szomszéd; a luxust, a vigaszt, amit másnapra megunnak, az ostoba pompát, amely akár a bűnözők vaskoronája egykor, feltöri a homlokot és vérrel borítja el, és viselője elájul tőle.

Szemét, minden szemét! Dobjátok ki a hajóból! Ezért úszik olyan nehezen – az evezősök nem bírják, holtan esnek össze. Ez teszi súlyossá és instabillá a hajót. A szorongás miatt nincs egy pillanatnyi nyugalom sem, nincs idő a pihenésre, hogy álmodozzunk, hogy csodáljuk a folyó felszínén az árnyékot, a magas fákat a parton, melyek a vízben tükröződnek, az erdők aranyát és zöldjét, a fehér és sárga liliomokat, a sötét nádast, mely hullámszik a sással, a kosborokat és a kék nefelejcsket.

Dobjátok ki ezt a szemetet a hajóból! Életetek hajója legyen könnyű és csak a legszükségesebbet vigye: a hangulatos otthont, az egyszerű örömeket, két-három barátot, akiket méltán nevezhetünk azoknak, akik szeretnek titeket és akiket ti is szerettek; macskát, kutyát, ételt és ruhát, vizet, amennyire szükség van.

És a hajó akkor szabadon úszhat, és ha mégis felborulna, akkor sincs baj: az egyszerű, jó áru nem fél a víztől. Nem csak dolgozni lesz időtök, hanem elgondolkodni is, élvezni az éltető napot és hallgatni a zenét, amit szívünk húrjain a mennyei szellő hoz létre...



## 6. Tartsd fenn az egyensúlyt az élet minden területén

Az emberek csak akkor érzik magukat boldognak, ha megvalósítják magukat az élet minden fontosabb területén. Vannak, akik kimagasló karriert érnek el, de szenvednek attól, hogy magánéletük nem sikerült. Mások családjuknak élnek, de úgy érzik, nem mindent értek el választott szakmájukban. Ezért a jövőnk tervezésénél gondoskodnunk kell az egyensúlyról az élet minden fontos aspektusában.



1. Ötletbörze segítségével nevezd meg az emberi élet legfontosabb területeit (család, oktatás, barátok...).
2. Rajzoljatok egy kört és osszátok nyolc szeletre.
3. Válasszatok nyolc, számotokra fontos életszférát és írjátok be a szeletekbe (mint azt az 5. ábra mutatja).
4. Értékeljétek egy 10 pontos skálán, mennyire vagytok megelégedve életetek ezen aspektusaival (0 – teljes kudarc, 10 – jobb már nem is lehet).
5. A tengelyek mentén rajzoljatok jeleket az értékelésnek megfelelően, majd színezzétek ki a szeleteket. Vizsgáljátok meg:
  - Elégedett vagy-e az eredménnyel?
  - Mely fontos területeken nehéz fenntartani az egyensúlyt életednek ezen a szakaszán?
  - A jövőben hogyan tudnád ezt a helyzetet megváltoztatni?



5. ábra. „Az élet zárt köre”



## 7. Fogalmazd meg életered

Életerlv (az élet krédója) – saját filozófiád, életed alapvető törvénye. Életered a következőkön alapszik:

- ki akarsz lenni (jellemed);
- miben hiszel (ideáljaid);
- miért jöttél erre a világra (céljaid);
- kiért élsz (környezeted).

Életeredet megfogalmazni annyit jelent, mint elgondolkodni rendeltetéseden, kiválasztani értékeidet és általános alapelveidet, szabályokat összeállítani önmagad számára. Működjenek világítótoronyként ezek a szabályok, fénye mutasson nektek utat az élet zavaros tengerén.

Nem létezik módszer az életered megfogalmazására. Ez lehet egy metafora, egy rövid esszé, idézetek gyűjteménye vagy akár kollázs.

### Gondoskodni:

- a békéről;
- az életről;
- az emberekről;
- magadról.

### Szeretni:

- önmagadat;
- a családot;
- a világot;
- a tudást;
- a tanulást;
- az életet.

### Harcolni:

- meggyőződésemért;
- lelkesedésemért;
- célomért;
- méltóságomért;
- a becsületességért;
- a kétségbeesés ellen.

Irányítani a hajót, nem engedni, hogy az irányítsa magát.

Megbízhatónak lenni, akár egy szikla.

Akarom, hogy emlékezzenek rám.

Először is hinni fogok Istenben,  
Értékelni fogom a család egységének erejét.  
Nem hanyagolom el az igaz barátokat,  
de hagyok időt magamra is.  
Problémáimat kialakulásuk sorrendjében  
oldom meg (oszd meg és győzd le).  
Minden kihívást optimizmussal fogadok,  
elszántan.  
Mindig pozitív leszek magammal szemben.  
Magasra értékelem önmagam,  
tudom, hogy minden szándék ezzel kezdődik.

Forrás: Sean Covey. A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása



6. ábra. Az életered (hitvallás) példái

Küldetéseket nemcsak egyes emberek fogalmazznak meg. Családok, sportolók csapatai, kisebb szervezetek, de még multinacionális cégek is kidolgozzák azokat. Ismeretes, hogy az IBM céget három pillér tartja: az emberi méltóság, magas szintű minőség és a legjobb szerviz. Ez a három érték közös az IBM minden alegységénél, virágzásának alapja és minden dolgozójának biztonsága, aki a cégnél dolgozik.



Ha az egészségtan órákat tréning formájában tartják, akkor minden évben elfogadjátok a csapat szabályait, melyek elősegítik a barátságos és alkotó légkör fenntartását. Ebben az évben a szabályok helyett a csoport küldetésének elfogadását ajánljuk nektek. Próbáljátok ti is küldetést megfogalmazni, mely nemcsak szabályokat állít, hanem lelkesíteni is fog benneteket.

## Feladat: „Az élet krédója”



Fogalmazzátok meg küldetéseket. A feladatot néhány nap vagy hét alatt végezzétek el.

- Először írtok le mindent, amire gondoltok (pont úgy, ahogy az ötletbörzénél tettétek).
- Majd képzeljétek magatokat a jövőbeli sikeres „Én” helyzetébe, és válasszátok ki azt, ami szerintetek helyes.
- Ellenőriztétek az egyensúlyt az élet minden terén.
- Írjátok át küldetésetek határozatait. Hagyjatok időt a kivitelezésre.
- Időről időre nézzétek át a küldetés határozatait. Ha megváltoztak céljaitok vagy a fontossági sorrend, akkor kipótolhatjátok vagy akár át is írhatjátok.



Az ember élete gyökeresen eltér a legértelmesebb állat életétől is azáltal, hogy rendelkezik a tudat olyan elemeivel, mint a beszéd, az öntudat, a képzelet (fantázia), a lelkiismeret, a szabad akarat és a céltudatosság.

Ha magas életminőséget akarunk elérni, gondosan meg kell tervezni a jövőnket: elképzelni a kívánt eredményt, hinni önmagunkban, az egyetemes élet alapelvei szerint irányítani életünket, figyelembe venni az alapvető szükségleteket, megszabadulni a fölöslegtől, az élet különböző területein fenntartani az egyensúlyt és kialakítani az életküldetést.



### 3. KORSZERŰ ELKÉPZELÉSEK AZ EGÉSZSÉG

*Ebben a témában:*

- összehasonlítjátok az egészség orvosi és holisztikus megközelítését;
- elemezték az egészség egyes összetevőinek kölcsönhatását.

#### **Az egészség: az orvosi és a holisztikus megközelítés**

Mit jelent számotokra egészségesnek lenni? Éjszaka nyugodtan aludni, vidáman ébredni, jó étvágygal enni, nem szedni gyógyszereket, örülni a barátoknak, lelki nyugalmat érezni?



1. Egymás után sorban egészsítsétek ki a mondatot: „Számomra egészségesnek lenni azt jelenti, hogy...”.
2. Írjátok le gondolataitokat külön lapokra és szedjétek össze azokat.
3. Válasszátok ki közülük, amelyek az ember fizikai (testi) egészségére vonatkoznak.

A XVII. századtól a nyugati orvoslás téves utakra tévedt, feltételesen elkülönítette az embert környezetétől és két önálló részre osztotta: testre (soma) és lélekre (psyche). Ettől kezdve csaknem a XX. század közepéig mindenkit egészségesnek tartottak, aki nem volt beteg, a páciens csak a fiziológiai normáktól eltérő testként vizsgálták. Az orvosok erőfeszítéseiket ezeknek az eltéréseknek a kompenzálására irányították.

Abban az időben az a nézet uralkodott, hogy hamarosan megtalálják minden betegség ellenszerét. Sajnos, ez nem így lett annak ellenére, hogy az orvostudomány jelentős haladást ért el az általa kiválasztott irányban. Az orvosok megtanultak segítséget nyújtani törések-nél, sérüléseknél, sok veszélyes fertőzés-nél, szülés közbeni szövődményeknél. Az emberek átlagos életkorának növekedése a helyes táplálkozásnak, a tiszta ivóvíznek, a tej pasztörözésének, a kórházak tisztántartásának, a védőoltások és az antibiotikumok feltalálásának köszönhető.



Sajnos, az orvostudomány azonban nem tud felmutatni jelentős eredményeket számos, a világban jelenleg olyan elterjedt betegségek gyógyításában, mint az allergia, a rák, a cukorbetegség, a hipertónia, az emésztési zavarok.

Nyilvánvalóvá vált, hogy az egészség és a betegség nemcsak a testben, vagy ellenkezőleg, csak a lélekben létezik. A testből kiindulva a betegség depressziós mentális állapotot okoz. És fordítva, ha hosszú időn keresztül nagyon erős stressznek vagyunk kitéve, jelentkezhetnek élettani elváltozások és szomatikus (testi) megbetegedések – infarktus, gyomorfekély, cukorbetegség stb.

A tudósok felismerték, hogy a természetnek, mint élő környezetnek a pusztulása és a betegségek az emberiség önpusztításához vezető út. Tekintettel erre, a XX. század második felétől kezdve kialakult az egészség egy másik megközelítése, a holisztikus megközelítés, ami ógörögül teljest, teljességet jelent.

Az egészséget holisztikus megközelítésből nemcsak a krónikus betegség hiányaként vizsgálják, hanem tágabb értelemben: mint a teljes fizikai, pszichológiai és szociális jóléti állapotot. A jólét: életenergia, inspiráció és elégedettség az eseménydús élet okán. Ez célkitűzés és elérésének képessége, lehetőségeink maximális megvalósítása. Ez mentesség a fájdalomtól, a romboló szenvedélyektől, az egoizmustól, a lelki hanyatlástól.

A holisztikus modell nem új keletű. Ahogy Mark Twain is mondta: „a régi emberek ellopták a mi új ötleteinket”. Már 2500 évvel ezelőtt Hippokratész megmondta, hogy az ember egészsége belső harmóniájának és környezete harmóniájának a megnyilvánulása.



Nézd meg a kiindulási feladat eredményeit és az 1. táblázat, „Az egészség holisztikus modellje” segítségével elemezd, mely megállapításaid jellemzik az ember szociális jólétét, és melyek jellemzik a pszichológiai (intellektuális, érzelmi vagy lelki) jólétét.

1. táblázat

### Az egészség holisztikus modellje

Fizikai jólét		Jó fizikai közérzet, energia, vidámság, a fizikai terhelés elviselésének képessége
Pszichológiai jólét	Intellektuális	A tanulás képessége és elégedettség, a gondok elemzésének képessége és megfelelő megoldás keresés
	Érzelmi	Saját és más emberek érzéseinek megértése (empátia), a sikertelenség leküzdése, a stressz irányítása
	Lelki	Küldetésünk és az élet értelmének tudatosítása, az általános emberi értékek felfogása, bekapcsolódás az emberiség kulturális hagyatékába
Szociális jólét		Küldetésünk és az élet értelmének tudatosítása, az általános emberi értékek felfogása, bekapcsolódás az emberiség kulturális hagyatékába



Alkossatok három csoportot és a téma anyaga alapján készítesetek beszámolót:

1. csoport: *fizikai jólét;*
2. csoport: *pszichológiai jólét;*
3. csoport: *szociális jólét.*

## A fizikai jólét

A fizikai jólét olyan sajátosságok összessége, melyek az emberi szervezet fejlettségének szintjét, a szervek és szervrendszerek működésének alkalmasságát jellemzik. A fizikai egészség alapvető mutatója a szív működése, az immunrendszer állapota és az oxigén felvétele, ami biztosítja a szervezetben az élet fenntartását. Az alapvető mutatókhoz soroljuk még a támasztó- és mozgásszervek rendszerének, a vérkeringésnek, az idegrendszernek, a bőrnek, az emésztőrendszernek, az endokrin-, a szaporító- és a kiválasztó rendszernek az állapotát.

A jó fizikai állapot energiát biztosít számunkra a mindennapi élethez, megkönnyíti a környezethez (például az időjárás viszonyaihoz) való alkalmazkodást, segít túlélni az extrém helyzeteket. A fizikai jólét nagyobb eséllyel óvja meg a szervezetet a fertőzésektől, segít elkerülni a sérüléseket, és gyorsan felgyógyulni betegség után.

A magas láz, a fájdalom, a kiütések vagy más betegségre utaló jelek hiánya esetén a rossz fizikai állapotra a következő mutatók utalnak:

- alvászavar;
- étvágytalanság;
- fizikai terhelés nehéz elviselése;
- emésztési zavarok;
- rossz fogak;
- egészségtelen bőr;
- fáradékonyság;
- általános gyengeség.

A jó fizikai állapot fenntartása érdekében fontos a teljes értékű pihenés, a normál testsúly, a testi erőnlétről való gondoskodás, a személyi higiénia, valamint a rendszeres orvosi vizsgálatok, és ha szükséges, a gyógykezelés. Fontos az is, hogy elkerüljük a szervezetre káros hatásokat, mind a dohányzást, mind az alkohol és más pszichoaktív és toxikus anyag fogyasztását.

Nem létezik „egészségmérő”, melynek segítségével pontosan megmérhetnénk egészségünk szintjét. Ezért mindenki subjektíven (saját kritériumai alapján) értékeli azt. Ha az egészség alatt azt értjük, hogy öt év leforgása alatt nem voltunk betegek és képesek vagyunk lefutni a maratoni távot, akkor nem sokan mondhatják el magukról, hogy egészségesek. De ha az egészség alatt az egyensúlyt és a gyors gyógyulás képességét értjük, sok ember meg van győződve arról, hogy egészséges.

## A pszichológiai jólét

Az emberek többsége egészségesnek gondolja magát, ha nem jelentkeznek rajta a fizikai egészség megváltozásának jelei. Azonban lehetnek betegségeik, akár krónikusak is vagy gyógyíthatatlanok, melyeket semmilyen analízis nem mutat ki és a mentális (érzelmi, intellektuális vagy lelki) szféra sérülésével vannak kapcsolatban.

Pszichológiai jólétünk attól függ, mit gondolunk magunkról, hogyan küzdjük le a stresszt, hogyan dolgozzuk fel az információkat és miként döntünk. A pszichológiai jólét legfontosabb kritériuma a pszichológiai egyensúly érzése, melyet a lelki egyensúllyal és a stresszhez való alkalmazkodás lehetőségével kapcsolnak össze.

A magas szintű lelki egyensúllyal rendelkező emberekre jellemző:

- *pozitív önértékelés*, amely szoros kapcsolatban van azzal, hogyan irányítjuk életünket;
- *folytonosság és előrelátás*, ami a jellem kialakulásáról tanúskodik;
- *céltudatosság*, amely a pozitív jövőképen és az önmegvalósítás szükségességén alapszik;
- *önállóság (függetlenség)*, amit a felelősségteljes döntések biztosítanak;
- *más emberekkel való egység érzése*, ami az élet stabilitását biztosítja és értelmet ad annak.

A lelkileg kiegyensúlyozott emberek jobban élvezik az életet és könnyebben oldják meg a kihívásokat és problémákat. A hozzáállásuk is más. „Az egészséges ember a problémákban lehetőségeket lát, a beteg – a lehetőségekben problémát” -- jegyezte meg Allan Fromme ismert pszichiáter.

A lelkileg kiegyensúlyozott emberek tudatosítják érzéseiket és a legjobb módon ki is tudják azokat fejezni. Bölcs döntéseket hoznak, mert az erkölcs és a felelősségtudat irányítja őket.

A 2. táblázatban a pszichológiai jólét némely jellemzői, valamint a lelki egyensúly megbomlásának jellemzői láthatók.

2. táblázat

A pszichológiai jólét jellemzői	A lelki egyensúly sérülésének jellemzői
a valóság adekvát érzékelése	a valóság eltorzult érzékelése
tudás megszerzésének, logikus gondolkodásnak a képessége	az emlékezet, a figyelem, más intellektuális képességek romlása
a problémák elemzésének és megalapozott döntések meghozatalának a képessége	kaotikusság, kategorikus gondolkodás

céltudatosság, aktivitás, függetlenség	határozatlanság, függőség mások nézeteitől
megfelelés a szociális normáknak és szabályoknak	hajlam a szabályok, erkölcsi normák, törvények megsértésére
fejlett felelősségtudat önmagunkért (életünkért és egészségünkért)	a felelősségtudat hiánya, rossz szokások
kritikus gondolkodásmód	magas fokú befolyásolhatóság
adekvát önértékelés képessége, önbecsülés	önmagunk lebecsülése, az önbizalomba és a lehetőségekbe vetett hit elvesztése
természetes viselkedés, jólneveltség, tisztesség	fitogtatás, durvaság, arrogánság
együttérzés, jóakarát	érzékletlenség, ellenségesség, agresszivitás
megbocsátás, a sérelmek elfeledése	rosszindulat
önuralom	impulzivitás, különböző <i>fóbiák</i>
optimizmus	szorongás, bizalmatlanság

## A szociális jólét

Az ember társadalmi lény és nem képes normálisan létezni más emberekkel és a társadalommal való közreműködés nélkül. A szociális jólét fontos kritériuma az ember szociális adaptációjának a mutatója, melyet összekapcsolnak azzal a képességgel, hogy eredményesen kommunikál, egészséges kapcsolatot ápol az emberekkel, alkalmazkodik a társadalomban működő szociális normákhoz és szabályokhoz, együttműködik a közintézményekkel.

A magas szintű szociális jólétben élő emberek:

- fejlett kommunikatív készségekkel rendelkeznek, tudnak hallgatni és beszélni, elkerülik a félreértéseket;
- barátságosak, toleránsak másokkal szemben és tisztelik a hallgatóságot, kapcsolattartásuk módja tiszteletet vált ki;
- konfliktusok alkalmával minden fél érdekét tiszteletben tartják, kölcsönösen hasznos döntést javasolnak vagy készek a kompromisszumra;
- könnyen ismerkednek, jól érzik magukat akár ismeretlen társaságban is;

- tudnak barátkozni és jó barátokat választani, kiegyensúlyozott családi kapcsolatokat ápolni;
- tudnak segíteni és segítséget kapni, csapatban dolgozni;
- képesek motiválni és meggyőzni, tudnak vezetni és embereket vinni magukkal.

Alacsony szintű szociális jólétről tanúskodnak:

- gyakori konfliktusok és félreértések;
- közeli barátok hiánya, magány érzése;
- túlzott szégyenlősség, a segítségkérés képességének hiánya;
- egészségtelen kapcsolatok családon belül, az iskolában, az egykorúakkal.

## **Az egészség különböző szempontjainak kölcsönös kapcsolata**

Az egészség mindhárom aspektusa (fizikai, pszichológiai és szociális) szoros kapcsolatban van (hasonlóan, mint egy háromlábú állvány, amire a fényképezőgépet helyezik: ha az egyik láb rövidebb, mint a többi, a stabilitás felborul). Ezért fontos megőrizni az egyensúlyt és gondoskodni a jólét minden szempontjáról.

Például a lányok és a fiúk a túrán (7. ábra) nemcsak a testüket edzik (*a fizikai jólétükről gondoskodnak*), hanem erősítik akarataikat, valami újat tanulnak, élvezik a természetet (*pszichológiai jólét*), és kellemesen töltik az időt barátaikkal, kezdenek csapattá alakulni, ösztönzik és támogatják egymást (*szociális jólét*).



7. ábra





A már megalakított csoportokban beszéljétek meg és ismertessétek az osztállyal az eredményeket:

1. csoport: hogyan hat a fizikai egészség romlása (például sérülés) a jólét más szempontjaira;
2. csoport: hogyan hat a serdülőkorú fizikai és szociális jólétére, ha nem tud felelősségteljesen dönteni;
3. csoport: hogyan hat az agresszív beszédstílus az ember fizikai és pszichológiai állapotára és környezetére.



Az egészség modern megfogalmazása holisztikus nézeten alapszik, mely szerint az egészség nem más, mint a teljes fizikai, pszichológiai és szociális jólét állapota.

A fizikai (testi) egészség energiát biztosít a mindennapi élethez, megkönnyíti a környezet feltételeihez való alkalmazkodást, segít túlélni az extrém helyzeteket.

A pszichológiai (lelki, érzelmi, intellektuális) jólét a pszichológiai egyensúly érzése, amely attól függ, hogy az ember békében tud-e élni saját belső világával.

A szociális jólét az ember azon képességétől függ, hogy mennyire tud békében élni más emberekkel, mennyire tud jó kapcsolatokat ápolni velük.

Az egészség mindhárom aspektusa (a fizikai, a pszichológiai és a szociális) szoros kapcsolatban van egymással, ezért fontos az egyensúly fenntartása és a törődés a jólét minden aspektusával.

## 4. AZ EGÉSZSÉGRE HATÓ TÉNYEZŐK

Ebben a témában:

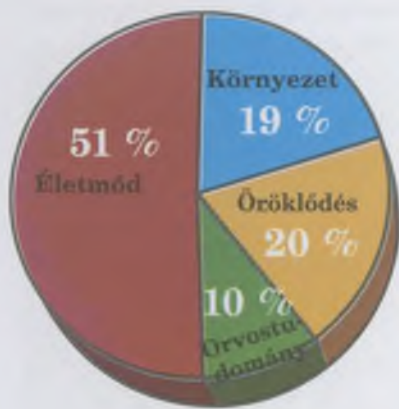
- felelevenítitek az egészségre ható tényezőket;
- megvizsgáljátok életmódokat és annak hatását az egészség különböző aspektusaira;
- értékelitek életvezetési készségeitek kialakítási szintjét.



A világ különböző országaiban élő emberek átlagos életkora eltérő. Például Japánban az emberek átlag 82 évet élnek, Angolában viszont csak 38 évet.

Mivel magyarázható szerintetek ez az életkorbeli különbség az említett országokban. Válaszotokat indokoljátok meg.

### Mi befolyásolja a lakosság egészségét



8. ábra

A lakosság egészségét három mutató alapján értékeli. Az első a gyermekhalandóság mutatója. A második a tápénzen eltöltött munkanapok száma. A harmadik az átlagos életkor. A orvostudomány hatása ezekre a mutatókra a WHO adatai alapján nem haladja meg a 10 %-ot. A többi az öröklődéstől függ (20 %), a környezet állapotától (19 %) és legnagyobb mértékben (51 %) életmódtól (8. ábra).

Egyes tényezőkre teljes egészében gyakorolhatunk hatást, másokra csak részben, de vannak olyan tényezők, melyekre egyáltalán nem tudunk hatni.

### Öröklődés

Az öröklődés – mindaz, amit biológiailag a szüleinktől kapunk: szemünk színe, orrunk formája, magasságunk, alakunk stb.

Tudományosan bebizonyították, hogy az öröklődés hatással van a testi és pszichológiai egészség csaknem minden aspektusára. Ez azonban nem mentesít senkit egészségünk megőrzésének felelőssége alól. Ellenkezőleg,

az, akinek öröklött hajlama van egy adott betegsége (például cukorbetegség), folytasson olyan életmódot, hogy a legkisebb legyen az esélye a betegség kialakulásának.

Az öröklődés a testi egészségen kívül hatással van az alapvető intellektuális (értelmi) képességekre és tehetségre a sport terén, a zenében, a képzőművészetben.

## Orvostudomány

Az egészségügyi ellátás minősége és elérhetősége az egészség megőrzésének fontos tényezője. Krízishelyzetekben döntő fontosságú. Azonban sokkal fontosabb elkerülni az egészségügyi problémákat, vagyis több figyelmet fordítani megelőzésükre. Nemhiába mondják az angolok, hogy jobb egy font megelőzés, mint egy tonna gyógyszer.

## Környezet (természeti, technológiai, szociális)

Még az egészséges életmód támogatói sem képesek teljes egészében kompenzálni a kedvezőtlen időjárási viszonyok, a szennyezett légkör, a növekvő zaj, a radiáció vagy a társadalmi átrendeződés következményeinek hatását.

A *természeti tényezők* közül az ember egészségére a legnagyobb hatást a kedvezőtlen időjárás gyakorolja. Nyáron megnövekedik a szív- és érrendszeri megbetegedésben szenvedők kockázata, ősszel és télen növekszik a meghűléses és influenzás betegek száma. Kockázatosnak azok az emberek is, akik természeti katasztrófa övezetbe – földrengés, vulkánkitörés, aszály vagy árvíz – kerülnek.

A *technológiák* a műszaki fejlődés elérhető vívmányai. A diagnosztikában, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedésekben, a HIV-fertőzöttek gyógykezelésében alkalmazott modern orvosi technológiák sok ember életét hosszabbítják meg és jobb életminőséget biztosítanak nekik. Más technológiák, mint a tej pasztörözése, a kórházak fertőtlenítése, a védőoltások jelentősen csökkentették a fertőző betegségek terjedését. Léteznek olyan technológiák, melyekkel megtisztítják az ipar által kibocsátott anyagokat, ami csökkenti a környezet szennyezésének szintjét. Viszont a technológiák fejlődése negatív hatást is gyakorolhat az egészségre. A különböző berendezések és gépek szinte teljesen mentesítették az embert a fizikai munkától. Napjainkban nagyon sok ember mozgásszegény életet él: ül a munkahelyén, közlekedési eszközöket használ ahelyett, hogy gyalog járna, otthon a TV előtt pihen vagy számítógépes játékokat játszik. Az ilyen emberek fizikai aktivitása csekély, emiatt esetükben egészségügyi problémák jelentkezhetnek.

A technikai fejlődés negatívumai a technikai katasztrófák, melyek az ember életét és egészségét fenyegetik. A technikai szennyezettség (vegyi, radiációs, zaj) együttesen hat mindenkire, aki szennyezett övezetben él vagy azokat a termékeket fogyasztja, melyeket ilyen övezetben termesztenek.



A *szociális környezet* elsősorban a család, a barátok és azok az emberek, akikkel mindennap társalogtok. A kedvező környezet fontos tényező a pszichológiai egyensúly fenntartásában.



A serdülőkorúak életének elválaszthatatlan összetevője a kortársakkal való társalgás (barátokkal, haverokkal, osztálytársakkal). Azok, akik törődnek egészségükkel, a barátaik egészségére is pozitívan hathatnak. Akik viszont kockázatot vállalnak (dohányoznak, alkoholt fogyasztanak, megsértik a törvényeket), pszichológiailag sokszor nyomást gyakorolnak barátaikra, kihasználva azt, hogy mindenki csoporthoz akar tartozni.

Az ember szociális környezete nem korlátozódik közvetlen környezetére. Hatással vannak az egészségre olyan szociális tényezők is, mint a kultúra és a média.

A népi konyha, a tradíciók, a vallás jellemzői – mindez annak a kultúrának a része, mely hathat az egészségünkre.

A nemzeti kultúra megismerése segít önmagunk megértésében, hatással van az önazonosság kialakítására, a különböző kultúrák megismerése más emberek jobb megismerésére ösztönöz, kialakítja a toleranciát.

A média – TV, internet, rádió, újságok, magazinok, nyomtatott reklámok – információt sugároz. Ez szintén döntő szerepet játszik a közvélemény kialakításában. Sajnos, a média által sugárzott információ nem mindig megbízható. A reklámnak az a célja, hogy nagyobb bevételt hozzon az áru eladásából, ezért gyakran annak legjobb minőségi mutatóit emeli ki, a hiányosságokat pedig elfedi.

Amikor olyan árut, terméket választunk, mely hatással van egészségünkre, mindig csak megbízható forrásból informálódjunk (például egészségügyi szakmai szervezetek, Orvostudományi Akadémia, Egészségügyi Minisztérium, állami egészségügyi szolgálatok kiadványaiból stb.).

## *Életmód*

Egységünk és jólétünk elsősorban tőlünk függ. Mindenki maga dönti el, hogy egészségesen táplálkozik, javítja állóképességét, kezeli a stresszhelyzeteket, nem dohányzik, nem fogyaszt alkoholt vagy más ajzószeret. Minden ember képes óvni környezetét, ápolni harmonikus kapcsolatát a körülötte lévőkkel, törődni személyes fejlődésével és életét meg tudja tölteni értelemmel.



Kérdezzétek meg szüleiteket, közeli rokonaitokat, van-e valakinek közülük II-es típusú cukorbetegsége, daganatos vagy szív- és érrendszeri megbetegedése. Ha örökletes hajlamod van az említett betegségek iránt, részt kell vened rendszeres orvosi vizsgálatokon és egészséges életmódot folytatni. Hiszen ezen betegségek kialakulásának legfontosabb tényezője az egyoldalú táplálkozás, a mozgásszegény életmód, valamint a testsúlyfölség és az elhízás.

Az egészséges életmód fontos elemeivel – az egészségre kedvezően ható egyedi és élettani készségekkel részletesebben már megismerkedtetek az 5–8. osztályban.

3. táblázat

## Szociális készségek

### Hatékony társalgás:

- aktív hallgatás (jó hallgatóság)
- a gondolatok egyértelmű kifejezésének képessége szorongás és önvád nélkül;
- gesztusok alkalmazása;
- adekvát reakció a kritikára;
- segítség kérése.

### Együttérzés (empátia) képessége:

- képes megérteni más emberek érzéseit és problémáit;
- támogat és segítséget nyújt.

### Konfliktusok megoldása:

- a nézet- és érdekkonfliktusok megkülönböztetésének képessége;
- nézetkonfliktusok megoldása tolerancia alapján;
- érdekkonfliktusok megoldása konstruktív megbeszélések alapján.

### Társadalmi nyomás ellen-súlyozása:

- a magabiztos viselkedés készségei;
- kiállás a saját érdek mellett és a kockázatos ajánlatok elutasítása;
- a diszkrimináció megakadályozása.

### A csapatmunka képessége:

- együttműködés csapattagként, más emberek munkájának az elismerése;
- vezetői készségek;
- kapcsolatok kialakításának, a motivációnak és a meggyőzésnek a képesség.

## Pszichológiai készségek

### intellektuális

#### Önismeret és önértékelés:

- az egyediség tudatosításának képessége;
- pozitívan áll önmagához, más emberekhez és az életkilátásokhoz;
- reálisan értékeli képességeit és lehetőségeit, adekvátan fogadja más emberek értékelését;
- jogainak, szükségleteinek, értékeinek és prioritásainak a tudatosítása;
- életcél kijelölése.

#### A problémák elemzése és döntéshozatal:

- a probléma lényegének és okának meghatározása;
- a problémamegoldás lehetőségeinek megfogalmazása;
- minden megoldási lehetőség várható következményeinek előrelátása önmagára és másokra nézve;
- a legjobb döntés kiválasztása.

#### Kritikus gondolkodás:

- a tények és mítoszok megkülönböztetése;
- hozzáállás, értékek, szociális normák és sztereotípiák elemzése;
- a kortársak és a média hatásának elemzése.

### érzelmi-akarati

#### Az önkontroll képessége:

- a harag megnyilvánulásának ellenőrzése;
- a szorongás leküzdése;
- a kudarc kezelése.

#### A stressz irányítása:

- időbeosztás;
- pozitív gondolkodás;
- a relaxáció módszerei;
- a bánat, veszteség, sérülés, erőszak túlélése.

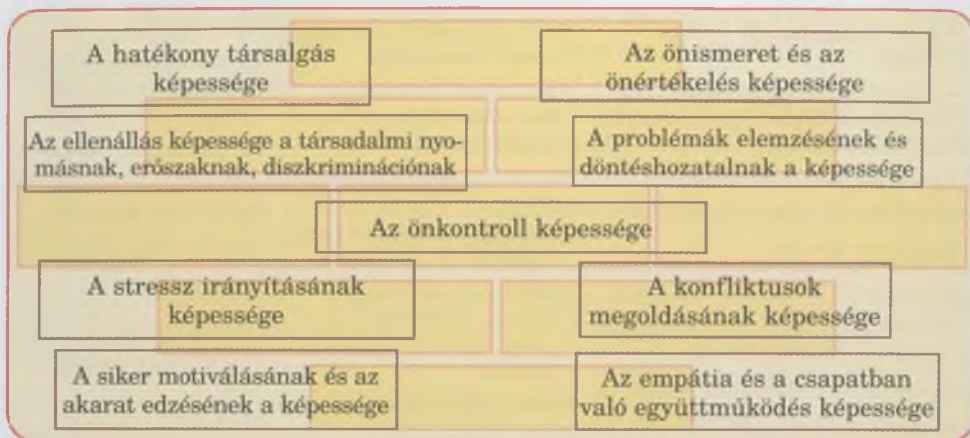
#### A siker motivációja és az akarat növelése:

- hit abban, hogy te vagy életed irányítója;
- sikerre hangolva;
- koncentráció a cél elérésére;
- a kitartás és a munkabírási fejlesztése.



Értékeljétek életképességeitek kialakulásának szintjét. Írjátok külön kártyákra az életképességeket és rakjátok ki rombusz alakúra:

- felülre kerüljenek azok a készségek, amelyek a legjobban megnyilvánulnak;
- alulra helyezétek el a leggyengébben megnyilvánulókat;
- a többit tegyétek középre.



A orvostudomány hatása az egészségre nem haladja meg a 10%-ot. Az orvosok segítenek kigyógyulni bizonyos betegségekből, de rajtunk múlik, hogy egészségesek leszünk-e.

Mindenki tudna egészségesen táplálkozni, javítani fizikai erőnlétén, tudná kezelni a stresszt, lemondani a dohányzásról, az alkohol- és drogfogyasztásról. Mindenki képes lenne arra, hogy környezetével harmonikus kapcsolatban éljen, törődjön fejlődésével és mély tartalmat adhatna életének.

## ÖSSZEFOGLALÓ FELADATOK AZ 1. FEJEZETHEZ



1. Alkossatok négy csoportot és osszátok el csoportonként a tankönyv 1–4. témáját. A 8–9. oldalon lévő tanácsok segítségével készíttetek gondolattérképet minden témához.



2. Mutassátok be az elkészített gondolattérképeket.

3. Készíttetek kollázst a gondolattérképekből és függesszétek ezeket jól látható helyre.

*1. Az ember életének és egészségének jelensége*

*2. Az élet mint tervezet*

*3. Korszerű elképzelések az egészségről*

*4. Az egészségre ható tényezők*



Foglaljátok össze az 1. fejezetben tanultak lényegét.

## TESZTEK AZ ÖNKONTROLLHOZ

1. Melyik tudomány határozza meg az „élet” fogalmát a következőkben: „Az élet az anyag létezésének aktív formája, jellemző sajátossága az anyagcse-re, az önmegújulás és a reprodukció”:

- a) a biológia;
- b) a fizika;
- c) a kémia?

2. Mely sajátosságok tanúskodnak egészségi állapotunkról „Az adaptáció sérülése” címen:

- a) tónus csökkenése;
- b) krónikus fáradékonyság;
- c) krónikus megbetegedések;
- d) időjárás-érzékenység;
- e) hangulatváltozások?

3. A szükségletek hiányához soroljuk (A. Maslow. „A szükségletek piramisa” szerint):

- a) esztétikai szükséglet;
- b) biztonság szükséglete;
- c) fiziológiai szükségletek;
- d) az önmegvalósítás szükséglete.

4. A testi egészség romlásához vezethet:

- a) fokozott fáradékonyság;
- b) alvászavar;
- c) 36,6° C testhőmérséklet;
- d) kiütések;
- e) fájdalom;
- f) étvágytalanság.

5. Mely tényező hat leginkább egészségünkre:

- a) az orvosi ellátás elérhetősége és minősége;
- b) az emberek életmódja;
- c) a környezet állapota;
- d) öröklődés?

Megfejtés:

1 a; 2 a, d, e; 3 b, c; 4 a, b, d, e, f; 5 b





1. Magyarázzátok meg a keretbe írt fogalmak jelentését.

2. Olvassátok el a mondatokat és ellenőrizzétek, a szövegben helyesen alkalmazták-e az aláhúzott fogalmakat. Írjátok be a füzetekbe a helyes válaszokat.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| a) hatékony társalgás               | e) a stressz irányítása                      |
| b) konfliktusok megoldása           | f) csapatmunka                               |
| c) társadalmi nyomás ellensúlyozása | g) kritikus gondolkodásmód                   |
| d) az önkontroll képessége          | h) a siker motiválása és az akarat erősítése |

1. Leküzdeni a szorongást és átélni a sikertelenséget – a csoportmunka képessége.
2. A tény és a mítosz megkülönböztetésének gyakorlásával az önkontroll képességét fejlesztjük.
3. A siker motivációjának és az akarat erősítésének képességét az aktív hallgatás biztosítja.
4. A cél elérésére való koncentráció a kritikus gondolkodás képességének alkotórésze.
5. A társadalmi nyomás ellensúlyozása megköveteli, hogy erőteljesen mondjunk nemet a kockázatos javaslatoknak.
6. A stresszoldás képességének összetevője a tisztelet kifejezése más emberek iránt.
7. A konfliktusok megoldásához meg kell tanulnunk építő jellegű megbeszéléseket folytatni.


Megfejtés:

1 d; 2 g; 3 a; 4 h; 5 c; 6 f; 7 b.

## 2. FEJEZET

# AZ EGÉSZSÉG TESTI TÉNYEZŐJE





## 5. A TESTI EGÉSZSÉG SZINTJÉNEK ÉRTÉKELÉSE



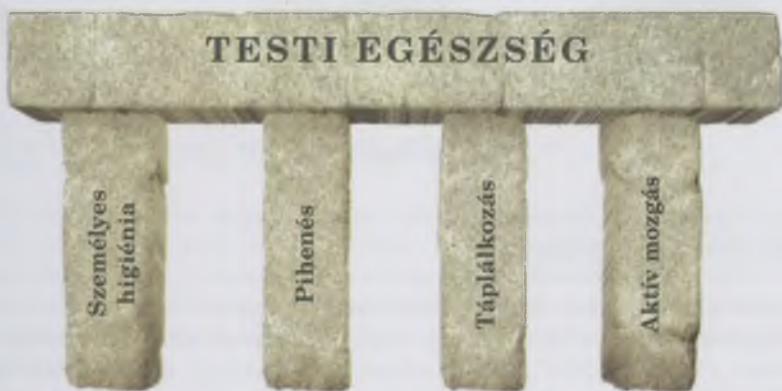
*Ebben a témában:*

- felidézitek, mitől függ a testi egészség;
- gyors értékelést végeztek testi egészségetek szintjének meghatározására és elemezték azt.



Alkalmazva az ötletbörze módszerét, neveztétek meg az egészséges életmód legalább 10 alapelvét (szabályát). Írjátok fel a táblára ezeket. Elemeztétek, melyek vonatkoznak közülük a személyes higiéniaira, az ésszerű táplálkozásra, az aktív mozgásra, a pihenésre.

Ahhoz, hogy éljünk, szükségünk van ételre, vízre, mozognunk, pihennünk kell és törődni kell testünkkel. Máskülönben kockáztatjuk testi egészségünket, amely a lelki egyensúly és a magas életminőség alapja. A személyes higiénia, pihenés, ésszerű táplálkozás és az aktív mozgás – „pillérek”, melyek megtartják testi egészségünket.



### **A testi egészség egyéni szintjének gyors értékelése**

Több tucat lehetőség van arra, hogy részletesen értékeljük testi egészségünk szintjét. Ezek a mellkas röntgenfelvétele, a tüdő vitálkapacitásának mérése, a hemoglobinszint meghatározása a vérben stb.

A gyakorlatban sokszor alkalmazzák a gyors értékelés egyszerűsített módszereit, mint a szívfrekvencia, az artériás vérnyomás mérése, a testtömeg és magasság arányának vizsgálata, a rendszeres egészségügyi edzés

időtartama, az edzettség szintje, az immunrendszer működésének hatékonysága, a krónikus betegségek megléte (hiánya).

A gyors értékelés lehetővé teszi az egészség szintjének általános értékelését egy konkrét időpontban és a közeljövőben.

Alkossatok párokat és végezzétek el a testi egészség egyéni szintjének gyors értékelését. Ehhez:



1. Olvassátok el a 44--46. oldalon lévő információt és mérjétek meg a mutatókat (T1–T7).
2. A 4. táblázat alapján (46. old.) számoljátok össze a pontokat.
3. Értékeljétek az eredményt (47. old.).
4. Vonjátok le a megfelelő következtetéseke.

*Szükségetek lesz:* stopperórára, vérnyomásmérőre, mérlegre, magasságmérőre, mérőszalagra (9. ábra).



9. ábra

## T1. Szívfrekvencia mérése

A megemelkedett pulzusszám következtében a nem edzett szív az edzett-hez viszonyítva naponta 14 ezer vagy akár több összehúzódást is végez, ezért gyorsabban „elhasználódik”. Minél erősebb a szívizom, annál alacsonyabb a szívfrekvencia mutatója nyugalmi állapotban. Ebben az esetben a szív gazdaságosan működik: egy összehúzódás alkalmával nagy mennyiségű vért pumpál át, a pihenés időtartama növekszik. A szívfrekvenciát fekvő helyzetben mérik 5 perc pihenés után, vagy reggel ébredés után, két ujjatokat (mutató és középső) nyomják csuklókra a nagy ujjatok alá (10. ábra). Számoljátok meg pulzusotokat 20 másodperc alatt, a kapott eredményt szorozzátok meg 3-mal.



10. ábra

## T2. Vérnyomás

A vérnyomásunkat legalább kétszer egy évben ellenőriztetni kell. Ezt megtehetjük az orvosi rendelőben vagy odahaza önállóan. A vérnyomás mérésére különböző típusú vérnyomásmérőket használnak. Némelyiket nagyon egyszerű használni, elegendő elolvasni a használati útmutatót és háromszor kipróbálni. Az ideális vérnyomás mutatója 110/70 Hgmm. A 120/80 Hgmm érték is normálisnak számít. Ilyen értékeket ajánlott megőrizni egész életünkön át.



## T3. A testtömeg és a magasság aránya

Bizonyított tény, hogy ha súlyfeleslegünk van, gyakrabban jelentkeznek komoly egészségügyi problémák és rövidebb lesz az ember élete. Sok táblázat és képlet létezik, amivel meghatározhatjuk testtömegünk és magasságunk arányát. Ezek közül a legnépszerűbb a testtömeg index. Azok az emberek, akiknél nagyon alacsony vagy nagyon magas ez az érték, gyakrabban megbetegednek.

*A testtömeg index meghatározásához:*

- mérjétek meg magasságotokat (méterben) és testsúlyotokat (kilogrammban);
- számoljátok ki testtömeg indexeteket a következő képlet alapján:

$$\text{testtömeg index} = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{magasság}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

## T4. A rendszeres egészségügyi edzés ideje

A rendszeres edzés lényegesen javítja alakunkat (a zsír és az izomszövet arányát), valamint a szív- és érrendszer, légzőrendszer, idegrendszer, izomrendszer működését. A rendszeres edzések következtében az egészségügyi mutatók magasabbak lesznek. Számoljátok össze, hány évig edzettétek magatokat rendszeresen legalább kétszer egy héten (a foglalkozások ideje legalább 20 perc).

## T5. A edzettség szintje, gyorsasága és más mutatók

A helyből való ugrás segít értékelni a lábizmok, a hasizmok erejét, a gerincoszlop hajlékonyságát, a mozgáskoordinációt és az egyensúlyt. A teszt elvégzését kötelező lazító gyakorlatok után kezdik, kiindulási pozícióból, nem magas támaszra állva. A távolságot a lábujj végétől a talaj vagy a padló legközelebbi érintési pontjáig mérik.

## T6. Az immunrendszer hatékonyságának működése

Ezt a mutatót laboratóriumi úton lehet értékelni, megvizsgálva a vérben az antitestek számát. A legegyszerűbb értékelése az immunrendszer hatékonyságának az évi hurutos megbetegedések száma.

## T7. Krónikus betegségek megléte (hiánya)

A krónikus betegségek megléte vagy hiánya testi egészségünk szintjéről tanúskodik.

### A pontok összeszámolása

A 4. táblázat alapján számoljátok össze mindegyik mutató (T1–T7) pontszámát. Adjátok össze a pontszámokat és a kapott értéket osszátok el 7-tel (a tesztek számával). A középérték jellemzi hozzávetőlegesen testi egészségetek szintjét.

4. táblázat

Pontszám	A gyors értékelés mutatói								
	T1 (ütés/ perc)	T2 (Hg/mm)		T3 (kg/m <sup>2</sup> )	T4 (évek száma)	T5 (sm)		T6	T7
						fiúk	lányok		
1	> 90	>140/90	< 80/50	< 15 > 30		<200	<140	>5	>1
2	76–90	131–140/ 81–90	80–89/ 50–54	15–17,9 25,1–30	до 1	200–209	140–149	4–5	1
3	68–75		90–99/ 50–59		1–2	210–219	150–159	2–3	
4	60–67	121–130/ 76–80				220–229	160–169		
5	51–59				3–4	230–239	170–179	1	
6	< 50	111–120/ 71–75	100–105/ 76–80		5–7	>240	>180		
7	–			18–19,9 23,1–25	8–10			0	0
8	–	106–110/ 60–70		20–23					
9					> 10				

## Az eredmények értékelése

*Ha pontjaid száma:*

**6-nál több pont** – kiváló eredmény! Betegség kialakulásának esélye közel a nullához. Csak így tovább!

**5–6 pont** – magas szintű jólét (gyakorlatilag egészséges vagy). Ilyen egészségügyi mutatókkal a betegség kialakulásának kockázata 3,6 %.

**4–4,9 pont** – sérül az adaptáció, növekszik a betegség kialakulásának kockázata.

**3–3,9 pont** – betegség előtti állapot (a szervek és szervrendszerek nagy megterhelés alatt vannak), jobban kell vigyázni az egészségedre.

**2–2,9 pont** – életmódod károsan hat az egészségedre. Azonnal meg kell változtatnod, és nem várni a katasztrófát.

**2-nél kevesebb pont** – szervezeted kritikus állapotban van. Azonnal vizsgáltasd ki magad, szakember segítségével állítsatok össze olyan programot, melynek segítségével kiléphetsz a krízisből, és végrehajtását folyamatosan ellenőrizzétek. Még ilyen hozzáállás mellett is évekig tarthat, hogy egészséged egy másik kategóriába lép a.



Több tucat lehetősége ismert a testi egészség értékelésének. Létezik még a testi egészség gyors értékelési módszere, melynek fő előnye, hogy azonnali eredményt ad.

Az életmód egyes mutatói pontos indikátorai egészségünk állapotának. Ezek a rendszeres egészségügyi edzések időtartama és az edzettség mutatói, valamint a testtömeg és a magasság aránya. Ezek a mutatók az ember mozgási aktivitásáról és a táplálkozási szokásairól tanúskodnak.

Ha testi egészségünk gyors értékelése alacsony szintűre sikeredett, végeztessünk teljes orvosi kivizsgálást és tartsuk be az orvos utasításait.



## 6. A MOZGÁS AKTIVITÁSA



*Ebben a témában:*

- megtanuljátok, hogy a mozgási aktivitás mely fajtái a legnépszerűbbek osztályodban;
- megismerkedtek a mozgási aktivitás piramisával;
- megvitátjátok, milyen hatása van a mozgás a testi, a lelki és a szociális jólétre.

A mozgási aktivitás nem más, mint bármiféle mozgás, melynek során a szervezet energiát használ el. Ez lehet sport (úszás vagy gimnasztika) vagy olyan mindennapi tevékenység, mint a takarítás vagy kutyasétáltatás. A mozgási aktivitás fajtáinak nagy többsége javítja fizikai erőnlétünket.



1. Papírlapokra írtátok fel azokat a mozgásformákat, melyeket rendszeresen végeztek.
2. Írtatok hozzá még három olyan mozgásformát, melyet szeretnétek a jövőben kipróbálni. Majd egymás után mondjátok el, miért vonzanak ezek benneteket.
3. Határozzátok meg a három legnépszerűbb mozgásformát az osztályon belül.

### A mozgás aktivitásának alapelvei

A mozgási aktivitás legalább három alapelvét különböztetjük meg, fontos ezeket emlékezetünkbe vésni.

1. *Az egyediség alapelve* – azt jelenti, hogy minden ember egyedi, ennek megfelelően tud alkalmazkodni a fizikai megterheléshez. A genetikai sajátosságok, az ember életkora, egészségi állapota hatással van az anyagcsere intenzitására, az idegrendszer és az endokrin rendszer működésére. Ugyanaz az edzésprogram az egyik embernek ideális, a másiknak viszont nem felel meg.
2. *A rendszeresség alapelve* rendszeres edzés szükségességét jelenti. Ha a megterhelést abbahagyjuk vagy jelentősen csökkentjük, az eredmény, amit sikerült elérnünk, gyorsan elvész. Ezt az alapelvet alátámasztja egy népszerű mondás: „Használd vagy veszítsd el!”.
3. *A folytonosság alapelve* azt jelenti, hogy szükséges fokozatosan emelni a megterhelést. Ha hanyagoljuk ezt az alapelvet, sérüléshez vagy a gyakorlatok iránti érdeklődés elvesztéséhez vezet.



## A mozgás aktivitásának piramisa

A testalkat hat összetevőjét ismerjük: állóképesség (általános és izom), izomerő, ügyesség, hajlékonyság és a testösszetétel. A jó testalkat fenntartását speciális edzések segítségével érhetjük el, elsősorban azokkal, melyeket napjainkban fitness-nek neveznek (angol eredetű: *to be fit* – formában tartani magam). Többségüket két kategóriába soroljuk: *aerob* és *anaerob*.

*Aerob edzés* – olyan mozgásforma, amely egyszerűen mozgatja meg a nagy izmokat, ritmosan hajtjuk végre közepes tempóban legalább 10 percig háromszor naponta vagy 20–30 percig egy alkalommal. Aerob edzés a kocogás, az úszás, a kerékpározás, a tánc. Ezek a mozgásformák edzik szívünket, javítják vérkeringésünket és ezért izmaink megfelelő mennyiségű oxigénhez jutnak. Az aerob mozgásformák emelik az általános- és az izom-állóképességet.



*Anaerob edzés* a mozgási aktivitás olyan formája, amikor az izmoknak energiát kell termelni oxigénhiányos körülmények között, mivel a vér nem képes megfelelő mennyiséget szállítani. Rövidtávú futás, edzés erősítő pad segítségével – ezek az anaerob edzés példái. Ez az edzés izmainkat fejleszti és növeli azok teherbírását és erejét.



Az aerob és anaerob edzésen kívül a jó testalkat fenntartása érdekében olyan gyakorlatok elvégzése is szükséges, melyek fejlesztik ügyességünket és hajlékonyságunkat.

*Ügyesség* – a mozgásformák jó összehangolása és a gyors reakció. Fejlesztik az ügyességet a keleti harcművészetek, a vívás, a tenisz minden fajtája, a tollaslabda, a tánc, az úszás.

*Hajlékonyság* – az ízületeknek az a képessége, hogy maximálisan biztosítják a mozgás terjedelmét. A hajlékonyság elvesztése izomhúzódáshoz vezethet, az erős és a rugalmas izmok idős korig biztosítják az aktivitást. A gimnasztika, akrobatika, tánc, keleti harcművészetek, jóga – azok a gyakorlatok, melyekkel fejleszteni lehet a hajlékonyságot.



Feltehetjük a kérdést: „Honnan vegyünk időt a szükséges gyakorlatok elvégzésére?” A valóságban a jó testalkat fenntartása elsősorban tőlünk függ, ha akarunk, szakítunk rá időt és az eredmények sem fognak késlekedni, mert a haszna és az élvezete szinte azonnal mutatkozik. Életünk megtervezésében segítségünkre lesz a mozgási aktivitás piramisa (11. ábra).



11. ábra. A mozgási aktivitás piramisa

## A mozgás és az egészség

Az általános jólét fenntartásának egyik legfontosabb tényezője a mozgási aktivitás, ez pozitívan hat az egészség minden aspektusára: a testre, a pszichológiára és a szociálisra.



1. Alkossatok három csoportot és a tankönyv anyaga alapján (51–53. oldal) írjátok le lapokra, milyen hatással van mozgási aktivitásunk az ember:

1. csoport: fizikai jólétére;
2. csoport: pszichológiai jólétére;
3. csoport: szociális jólétére.

2. Mutassátok be a csoport elkészült munkáit és készíttetek posztert „A mozgás előnye” címmel.

## Előnye a fizikai jólét szempontjából

A testmozgás erőssé tesz bennünket, feltölt energiával, javítja tartásunkat, a mozgáskoordinációt és a reakciók sebességét. Edzi az izmokat (beleértve a szívizmot is), erősíti a csontokat, serkenti az anyagcserét, segít fenntartani az ideális testsúlyt, csökkenti a betegségek kialakulásának esélyét. A rendszeres edzés javítja sok szerv és szervrendszer teljesítményét. Ide sorolható:

*a szív- és érrendszer* – annak köszönhetően, hogy az edzett szív kevésbé „használódik el” és hatékonyan szállítja az oxigént és a tápanyagokat a szervezet minden sejtjéhez;

*a légzőrendszer* – annak köszönhetően, hogy fizikai megterhelés esetén növekszik a tüdő térfogata és edződnek a légző izmok (az edzett sportolók kevésbé szenvednek a légszomjtól megterheléskor);

*a vázrendszer* – annak köszönhetően, hogy a tornagyakorlatok növelik a csontszövet tömörségét és a csontkapcsolódások rugalmasságát. A teljes értékű táplálkozással együtt ez a csontritkulás megelőzésének a legjobb módszere. A csontritkulás a kalciumnak a csontokból való kioldódása következtében alakul ki és bonyolult törésekkel fenyeget;

*az endokrin rendszer (belső elválasztású mirigyek)* – annak köszönhetően, hogy a testmozgás felgyorsítja az anyagcserét, megakadályozza az elhízást és a cukorbetegség kialakulását;

*az idegrendszer* – annak köszönhetően, hogy a rendszeres edzés javítja a mozgáskoordinációt és a reakció gyorsaságát, ez elengedhetetlen azoknak, akik személygépkocsit vezetnek vagy a jövőben gépjárművezetők szeretnének lenni.



12. ábra

## *Előnye a pszichológiai jólét szempontjából*

A közepes fizikai terhelés különleges anyag kiválasztásához járul hozzá – ez az endorfin, amit még „boldogsághormonnak” is neveznek. Ezért a fizikailag aktív emberek gyakrabban jókedvűek, lelkileg kiegyensúlyozottabbak.

A sportsikerek jelentősen megnövelik önértékelésünket. Ezért nem feltétlenül kell olimpiai érmet nyerni. Sokan megelégednek azzal, ha javítanak rövidtávfutási eredményükön, megtanulnak egy új úszás stílust vagy alpesi sielést.

A tornagyakorlatok segítenek megtartani az ideális testsúlyt, jó alakot formálnak. A környezet elismerése, az ismerősök dicsérete jókedvre derít és növeli önértékelésünket.

A sportolás edzi az akaratot, megtanít, hogyan kell sikereket elérni a sportban és a tanulásban. Az oxigénnel telített vér javítja az agyműködést, nő az értelmi képesség (természetesen, ha nem csak az izmainkat eddzzük, de a szellemünket is).

A sportversenyek megtanítanak méltóan átélni a sikert és a kudarcot (13. ábra). A tornagyakorlatok csökkentik a stressz szintet, a depresszió kialakulásának kockázatát. A lazító gyakorlatok (mint például a jóga) ellazítanak, elmúlik a feszültség, a szorongás. Az intenzív gyakorlatok segítenek kezelni az olyan erős érzelmeket, mint például a harag (düh).



13. ábra

## *Előnye a szociális jólét szempontjából*

A testmozgás különböző fajtái hatással vannak az ember szociális jólétére is. Még ha egyénileg is edzettek, ez meglátszik később kapcsolataikban is. A rendszeres edzés például javítja a külsőt, s még a kevésbé ismert társaságban is magabiztosabban érzi magát az ember.

Amikor a foglalkozásokat csoportban végezzük (például báli táncok klubjában), lehetőségünk van ismerkedésre, tökéletesíthetjük társalgási készségeinket és új barátokra tehetünk szert.

Ha a csapatsportokat kedvelitek – sportturizmus, futball vagy röplabda, akkor megtanultok csapatban dolgozni, ösztönözni és támogatni egymást, elérni a közös célt.

Amikor az emberek olyan sportrendezvényeken vesznek részt, amint az a 14. ábrán látható, megismerik a népi hagyományokat, kinyilvánítják közösségi nézeteiket, jó dolgot tesznek, segítenek azoknak, akik ezt igénylik. Ezek a rendezvények emelik a résztvevők szociális státuszát, közösségbe szervezik őket egy nemes cél eléréseért.



Futás az AIDS áldozatainak emléknapján – jótékonyági akció, a befolyó pénzüsszeget a HIV-pozitív emberek kezelésére ajánlják fel.



Lenyűgöző az ukrán paraolimpiai csapat sikere, amely azt bizonyítja, hogy még az egészségi problémák és a testi fogyatékoság sem akadályozhat senkit abban, hogy sportoljon, jelentős sikereket érjen el és magas fizikai, pszichológiai és szociális jóléti szintet tartson fenn.



A testmozgás az általános jólét fenntartásának egyik legfontosabb tényezője. Hatással van egészségünk minden aspektusára – a fizikaira, a pszichológiáira és a szociálisra.

A testmozgás fejleszti az izomzatot, segít megtartani az ideális testsúlyt, csökkenti sok betegség kialakulásának kockázatát.

A testmozgás segít a lelki egyensúly fenntartásában: csökkenti a stresszt és a depresszió kialakulásának kockázatát, javítja az agytevékenységet, emeli az önértékelést, segít a siker elérésében, megtanít méltóan átélni a sikert és a kudarcot, leküzdeni a szorongást és a haragot.

A testmozgás segít megismerkedni új emberekkel, fejleszti társalgási készségeinket és erősíti a kapcsolatokat.



## 7. A BIOLÓGIAI RITMUSOK ÉS AZ EGÉSZSÉG



*Ebben a témában:*

- felelevenítitek, milyen biológiai ritmusokat ismertek;
- megtanuljátok, hogyan hatnak az ember egészségére és munkaképességére;
- elemzitek, megfelel-e életmódotok a biológiai ritmusoknak;
- gyakoroljátok a kapcsolódás piramisának alkalmazását.

Elődeinktől eltérően, mi nem barlangban élünk, hanem kellemes lakásokban, korszerű technikát alkalmazunk, kényelmes öltözéket viselünk. De az ősemberekhez hasonlóan, életünket a biológiai órának megfelelően szervezzük.



Emlékezzetek vissza, mit tanultatok a 8. osztályban a biológiai ritmusokról:

- Mi határozza meg a napi, a havi és az éves ritmusok tartamát?
- Kit neveznek „bagolynak”, „pacsirtának”, „galambnak”?
- Alkossatok párokat osztálytársaitokkal és határozzátok meg, mely kategóriához tartoztok.

### A biológiai ritmusok

A *biológiai ritmusok* (bioritmusok) – az életfolyamatok ritmikus hullámzása, velejárója minden élő szervezetnek. Megkülönböztetünk belső és külső bioritmusokat.

A belső bioritmusokhoz soroljuk a légző vagy a szív ciklust, az agy bioelektromos hullámzását, az emésztés és a kiválasztás folyamatainak ciklikusságát. A külső bioritmusok kiváltói a környezetnek olyan mutatói, mint a megvilágítottság, nedvesség, a levegő hőmérséklete, a nap-sugárzás intenzitása. Például a napi, havi vagy éves ritmusok.

A külső bioritmusok többsége az evolúció során alakult ki, némelyekről úgy gondolják, hogy azok szerettek, vagyis a kulturális hagyományok és az életmód hatására alakultak ki. Például a heti bioritmus az ember munkarendje, napirendje.



## A biológiai ritmusok és az egészség

A belső bioritmusok hullámzásának periódusai (a légzés, a pulzus frekvenciája, a szív elektromos aktivitása, az agy elektromágneses aktivitása) megengedett tartományértékekkel rendelkeznek. Bármilyen elhajlás a tartományon kívül az egészség károsodásáról tanúskodik és akár az életet is fenyegetheti.

Az ember szervezete képes alkalmazkodni a külső bioritmusokhoz, de néha ez az alkalmazkodás kudarcba fullad és negatívan hat az egészségre.

A legveszélyesebb elhanyagolni a napi bioritmusokat, mivel ezek az evolúció folyamán alakultak ki és ideálisak az ember számára. Ezért azok, akik éjszakai életmódot folytatnak vagy változó munkarend szerint dolgoznak, hajlamosak a szívbetegségekre, problémájuk van az emésztőrendszerükkel. Mivel akkor aktívak, amikor a szervezetnek pihennie kell, és akkor passzívak, mikor a belső szervek maximálisan működnek.

Az éves ciklusok az évszakok (tél, tavasz, nyár, ősz) változásával kapcsolatosak, szintén hatással vannak az egészségre. Ősszel az orvosok idegrendszeri, szív- és érrendszeri megbetegedések „kirobbanását” jegyzik, a mentális rendellenességek kialakulását a nappalok rövidülésével, az időjárás romlásával kapcsolják össze.



Szerintetek kik szenvednek a legjobban az évszakai változásoktól: az egyenlítő mentén élő emberek vagy a sarkkörön élők? Válaszotokat indokoljátok meg.



## A bioritmusok és az ember munkabírása

A bioritmusok hatással vannak az ember munkaképességére, tanulására, az információ befogadására, a memóriára, alkotó képességeire, a koncentrációra, az izomerőre, a reakciók gyorsaságára, a hangulatra stb. A szervezetnek több mint 300 fiziológiai (élettani) folyamata van alárendelve a napi ritmusoknak. Ezért azoknak, akik maximálisan ki akarják használni lehetőségeiket, figyelembe kell venniük napirendjük kialakításánál a napi bioritmusokat.

Az ember egészsége és munkaképessége változik a hét folyamán. Ez azért van, mert létezik egy hétnapos bioritmus, amely összhangban van a szociális ritmussal. A hétnapos ritmus általános törvényszerűsége az, hogy a munkaképesség folyamatosan nő hétfőtől csütörtökig, és hirtelen csökken pénteken és szombaton. Ezt szintén figyelembe kell venni a tevékenységek tervezésénél.



Olvassátok el az 57. oldalon lévő információt. Elemezzétek, a megszokott életmódok milyen mértékben veszi figyelembe a szervezetekben zajló ritmusos folyamatokat.





Reggel 5 óra körül csökken a melatonin szint (hormon, amely az álmoságot okozza) és növekszik azoknak a hormonoknak a termelődése, melyek az aktivitásra hatnak (kortizol és adrenalin). Emelkedik a test hőmérséklete, a vérnyomás, a légzés mélyebb lesz, a hallás élesebb. Ilyenkor az ember a legkisebb zajra vagy illatra is felébred.



7.00 – a legjobb idő arra, hogy reggelizzünk, mivel az emésztőrendszer maximális aktivitása biztosítja a tápanyagok gyors felszívódását.



9.00 órától érdemes elkezdni a munkanapot kevésbé bonyolult feladatok tervezésével és véghezvitelével, majd folyamatosan emeljük a tempót.



10.00 órától az aktivitás megugrik, maximálisan nő a munkaképesség. Ez az idő a legalkalmasabb arra, hogy elkezdjük a szellemi és a fizikai munkát.



12.00 órától a munkaképesség valamelyest csökken, 13.00 órától növekszik a gyomor-bél traktus aktivitása. Itt az idő ebédelni.



14.00-tól 16.00 óráig a munkaképesség közepes. Ez az idő a monoton (rutin) munkáé, az információ hatékony feldolgozása és memorizálása.



16.00-tól 19.00 óráig javul a vérkeringés állapota. Ez az idő a legalkalmasabb arra, hogy sporttal foglalkozunk, továbbá megfigyelhető a szellemi aktivitás második megugrása, ami a házi feladat hatékony megoldásának feltételét teremti meg.



18.00–19.00 óra – ideális idő a vacsorához, mivel 20.00 óra után a szervezet a megújulás állapotába kerül, és az étel emésztése rosszabb lesz.



21.00 óra után megemelkedik a melatonin termelődési szintje, testhőmérsékletünk alacsonyabb lesz. Ez az idő alkalmas arra, hogy lefeküdjünk, 24.00 óra után nehezebb elaludni.

## Az alvás jelentősége ifjúkorban

A pihenés az életmódnak az az alkotóeleme, amely a legjobban alá van rendelve a biológiai ritmusoknak. Az embernek szüksége van a mindennapi éjszakai alvásra. A kialvatlanság, ennek a szükségletnek akár egyszeri mellőzése is negatívan hat a közérzetre és a munkaképességre.



1. Idézzétek fel, hány órát aludtatok az elmúlt éjjel, írjátok le egy lapra.
2. Szedjétek össze a lapokat és számoljátok össze az osztály éjjeli alvásidejének átlagát.



A serdülők sokat dolgoznak. Naponta járnak iskolába, elvégzik a házi feladatot, szakköröket és sportfoglalkozásokat látogatnak, bizonyos házimunkát végeznek. Arra is szükségük van, hogy szórakozzanak és sétáljanak barátaikkal.

Ezért gyakran utolsónak fekszenek le, hogy „időt nyerjenek” az alvás rovására. Ilyet nem érdemes tenni, mivel nagyobb szükségük van az alvásra, mint a szüleiknek. A felnőttek számára bőven elegendő nyolc óra alvás. A serdülőkorúaknak annyi alvásra van szükségük, mint egy kétéves gyermeknek (9–10 óra). Az a tény, hogy egy kétéves gyermeknek nappal kell aludnia, senkiben nem kelt kétséget, hiszen növekszik. A serdülőkorúak, akik szintén gyorsan növekednek, nagyon ritkán pihennek nappal, éjszaka pedig nem alusszák ki magukat.

Hogy az álmotok mély és egészséges legyen, igyekezzetek nappal kinn tartózkodni a szabadban, esténként ugyanabban az időben feküdjétek le. Ez fontos a biológiai óra beállításához. Elalvás előtt 10–15 percet szánjatok arra, hogy ellazuljatok. Lapozhattok egy magazint vagy hallgathattok halk zenét. Segítenek a relaxációs gyakorlatok is.

Elalvás előtt végezzétek el a lentebb említett gyakorlatot. Segít megnyugodni és felkészülni a következő napra.



- Lélegezzetek nyugodtan és mélyen, úgy, hogy érezzétek légzészeteket, ha a hasatokra teszitek a kezeteiket.
- Képzeljétek el, hogy folyóparton egy kikötött csónak mellett álltok. Csodáljátok meg a szép kilátást, hallgassátok a hullámok csobbanását, érezzétek a levegő frissességét.
- Elevenítsétek fel a nap eseményeit, mintha fényképeket nézegetnétek. „Rakjátok” a csónakba azokat a felvételeket, melyeken kellemetlen események vannak, melyektől szeretnétek megszabadulni örökre. Képzeljétek el, hogyan oldjátok el a kötelet és indítjátok el a csónakot. Minden egyes kilégzésetek alkalmával a csónakot az áramlás egyre messzebbre viszi. Végül elvész a horizont mögött...
- Most gondoljatok a másnapra. Minden alkalommal, amikor tüdőtöket megtöltitek levegővel, pillantsatok be a nap eseményeibe, gondoljátok el, hogyan éltétek meg. Kívánjatok magatoknak szép álmokat és induljatok el az éjjeli vándorlásba.



## Tudtátok-e, hogy...

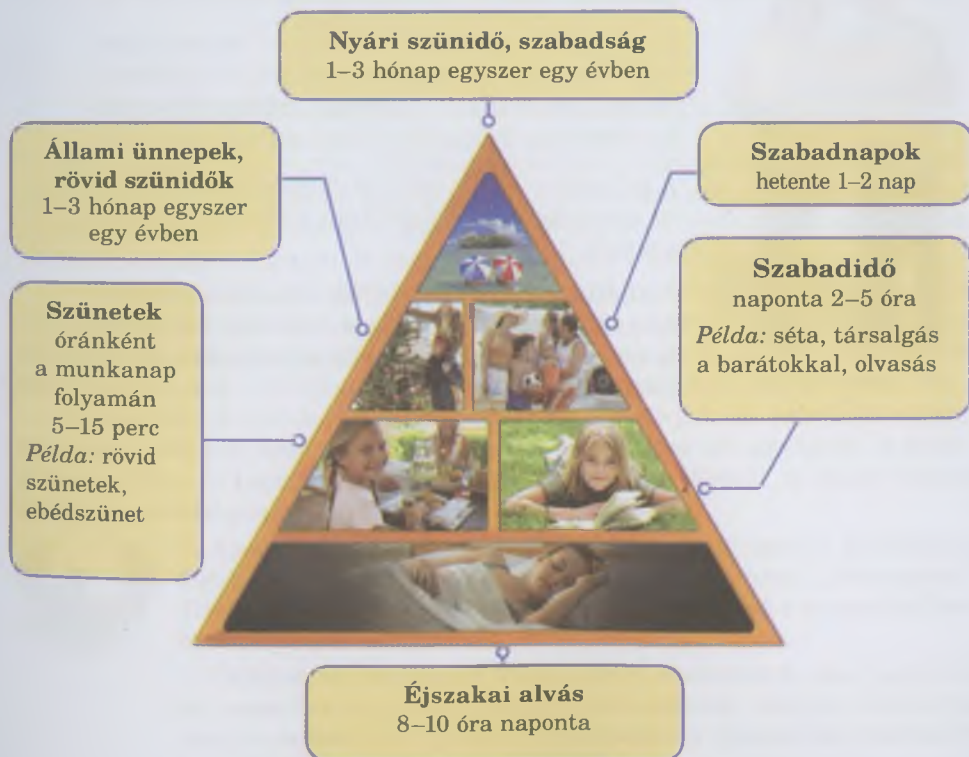
Alváskor az ember az alvás négy fázisában van meghatározott ritmusban.

Az első és a második fázisban az agy aktivitása magas.

Az alvás harmadik fázisában az agy pihen, és a szervezetben ekkor bizonyos hormonok termelődnek, beleértve a növekedési hormont is. Ez a fázis a serdülőknél hosszabb, mint a felnőtteknél, az alvás kb. 3/4-t teszi ki. Ezért ha magasabbak szeretnétek lenni, ne spóroljatok az alváson.

Az utolsó fázis alatt (mély alvás) csökken a vérnyomás, a pulzus és a légzés lassul. Ha ez a fázis nem sérül, a reggeli ébredés vidám és erővel teli, amikor viszont meg kell szakítanod, nappal kimerültnek érzed magad, csökken a figyelmed, a reakciók gyorsasága, a koncentráció képessége.

Az alvás kétséget kizáróan a legfontosabb pihenési forma. De az emberek nem gépek. Nem tudnak egész idő alatt dolgozni, amikor nem alszanak. Tulajdonképpen óránként 5–15 percnyi pihenésre van szükségünk, naponta 2–5 órára, 1–2 napra hetente. A rövid szünető, az állami ünnep és a hosszú nyári szünető az aktív pihenésre szolgál (15. ábra).



15. ábra. A pihenés piramisa



Állítsátok össze munkanapokat és szabadnapokat rendjét, alkalmazzátok ehhez a pihenés piramisát.



A következő órára készítsetek projektet. Ehhez:

- Alakítsátok négy csoportot. Állítsátok össze kollekción (gyűjteményt) higiéniai eszközökből (lehet rajz, fénykép vagy üres flakon), melyeket felhasználtok:
  1. csoport: bőrápoláshoz;
  2. csoport: száj-és fogápoláshoz;
  3. csoport: haj- és körömápoláshoz;
  4. csoport: a lakás tisztántartásához.
- Készítsetek bemutatót (prezentációt) reklám formájában. Fordítsátok figyelmet a figyelmeztetésekre, ha vannak.



Bioritmuskok – az életfolyamatok ritmikus hullámzása, velejárója minden élő szervezetnek.

Gyakorlatilag a szervezetünkben minden élet-tani folyamat 24 órás periódusokban változik. Ezért a természet adta napi ritmus figyelem-be vétele az egészséges életmód alapfeltétele.

A pihenés – az ember életmódjának velejárója, ez rendelődik alá legjobban a biológiai ritmu-soknak.

Az embereknek szükségük van a mindennapi éjszakai alvásra, pihenésre a nap folyamán, hetente szabadnapokra, ünnepnapokra és tar-tós szabadságra.

## 8. A SZEMÉLYI HIGIÉNYIA

*Ebben a témában:*

- megtanuljátok, mi a különbség a közegészségügy és a személyi higiénia között;
- megismerkedtek a higiéniai piramissal és az étel-miszerhigiénia elveivel;
- kritikusan elemezték az általatok használt higiéniai eszközöket.



Mutassátok be a higiéniai eszközök reklámozását, amit erre az órára készítettetek el. Beszéljétek meg:

- Mit tanultatok a projekt kivitelezésekor?
- Milyen nehézségekbe ütköztetek?
- Van-e-- figyelmeztetés az egyes higiéniai eszközökkel kapcsolatban? Melyek azok?

### A közegészségügyi és a személyi higiénia

A higiénia tudománya a környezet hatását tanulmányozza az emberi szervezetre és előírásokat, szabályokat, ajánlásokat dolgoz ki, melyek segítenek csökkenteni a környezet negatív tényezőinek hatását az egészségre. Vannak közegészségügyi és személyi higiéniai intézkedések.

A közegészségügyi intézkedések arra irányulnak, hogy megóvják a lakosság egészségi állapotát. Ezekhez soroljuk: az áru minőségének állami ellenőrzését, állatorvosi ellenőrzését, a kórházak és az állami közétkeztetési intézmények, az oktatási intézmények egészségügyi ellenőrzését stb.

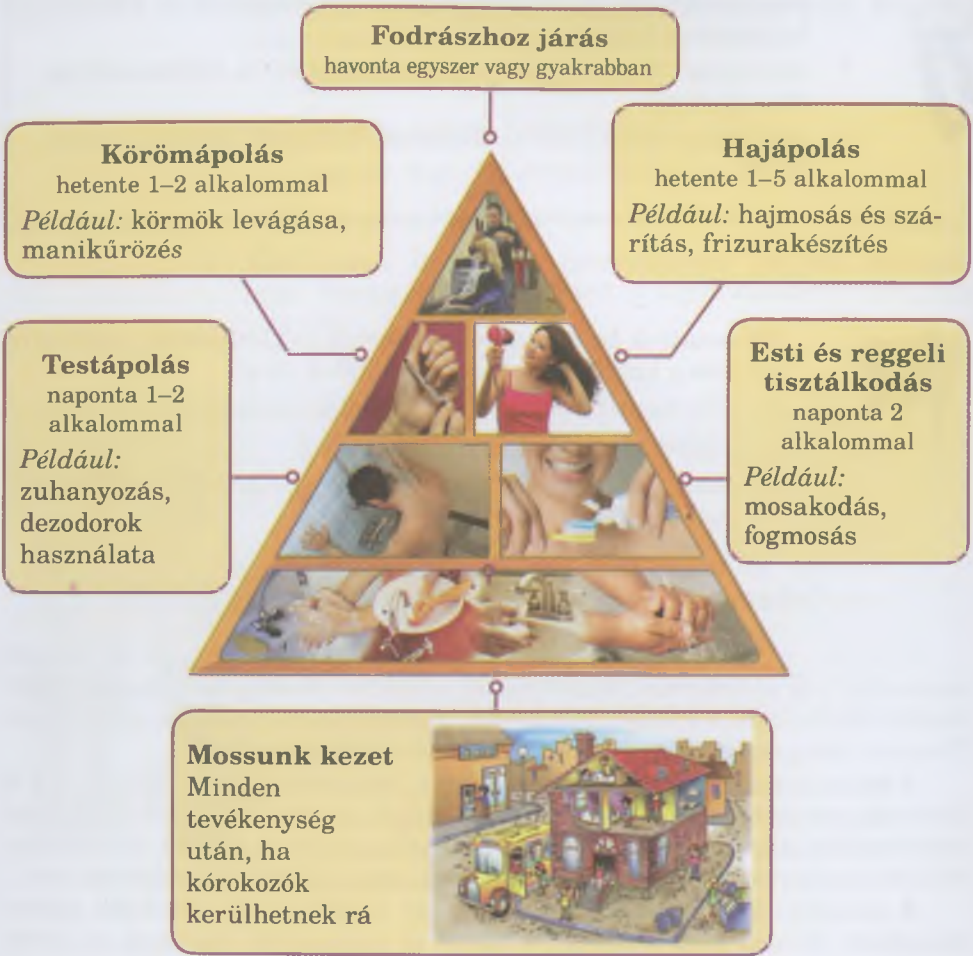
A személyi higiénia arra irányul, hogy megóvjuk és erősítsük egészségünket. Elemei közé soroljuk: a halló- és látószervek ápolását, a szájjápolást, a bőr- és hajjápolást, valamint a ruházat, a lábbeli, a lakás tisztán tartását, az étel-miszerhigiénéjét.



1. Az internet segítségével határozzátok meg a következő fogalmak jelentését: „deratizáció”, „dezikszencia”, „fumigáció”. Tisztázzátok, mely intézmények végzik ezeket az intézkedéseket településeinken.
2. Ötletbörze módszerét alkalmazva, nevezetek meg legalább tíz személyi higiéniai eljárást. Elemezzétek, melyik mitől óvja meg az embereket (például a kézmosás a gyomor-béltraktuson a szervezetbe jutó fertőzésektől óv meg...).

## A személyi higiéniai piramis

A személyi higiénia piramisa a higiéniai eljárások alkalmazásának gyakoriságát tartalmazza. Ismerkedjete meg vele (16. ábra) és végezzétek el a lap alján leírt feladatokat.



16. ábra. A személyi higiéniai piramis



Pantomim segítségével mutassatok be egy olyan tevékenységet, amely után kezet kell mosni. Az osztály tanulóinak ki kell találniuk a bemutatott tevékenységet.

1. Neveztetek meg olyan higiéniai eljárásokat, melyek nincsenek feltüntetve a higiéniai piramison (például a fehérneműmosás, takarítás, mosogatás...). Beszéljétek meg, milyen gyakran végzitek ezeket a tevékenységeket.
2. Vizsgáljátok meg, változik-e a higiéniai eljárások összetétele az év folyamán. Ha igen, hogyan?

# Az élelmiszerhigiénia

Az élelmiszer-fertőzések veszélyesek az ember egészségére. Ismert tény, hogy olyan súlyos megbetegedések, mint a rák, ízületi gyulladás és idegrendszeri zavarok szennyezett étel és szennyezett víz fogyasztásától alakulhatnak ki.



Alakítsatok öt csoportot, és készítsetek rövid beszámolót a biztonságos táplálkozás azon alapelveiről, melyeket az Egészségügyi Világszervezet (WHO) dolgozott ki.

## 1. Tartsd fenn a tisztaságot

- Moss kezet, mielőtt az élelmiszerekhez nyúlnál, és elkészítésük közben is.
- Moss kezet WC használata után.
- Mosd le és fertőtlenítsd a konyhai felületeket és eszközöket.
- Óvd a konyhát a rovaroktól, parazitáktól és rágcsálóktól.

## 2. A nyers alapanyag és a készétel elkülönítése

- Tároljuk elkülönítve a többi élelmiszertől a nyershúst, a szárnyast és a halféléket.
- Használjunk külön eszközöket (a többi között késeket, vágódeszkát) a nyers alapanyagok feldolgozásához.
- Az alapanyagokat tároljuk dobozban, hogy a nyersanyag és a készétel el legyen különítve.

## 3. A termékek alapos hőkezelése

- Végezzünk alapos hőkezelést, különösen, ha húst, szárnyast, halat dolgozunk fel.
- A leveseket és párolással készült ételeket hevítsük forrásig, győződjünk meg arról, hogy elérték a 70 °C hőfokot.

## 4. Tároljuk az alapanyagokat megfelelő hőmérsékleten

- Az elkészült ételt szobahőmérsékleten ne tartsuk tovább 2 óránál.
- A gyorsan romló ételeket és alapanyagokat tároljuk hűtőszekrényben.
- Ne tároljuk az élelmiszereket sokáig még hűtőszekrényben sem.
- A mélyhűtött alapanyagokat ne szobahőmérsékleten olvasszuk ki.

## 5. Használjunk tiszta vizet és tiszta nyers élelmiszert

- Tiszta vizet használjunk, vagy tisztítsuk meg pótlólag, hogy főzésre alkalmas legyen.
- Friss és biztonságos alapanyagokat használjunk, amelyek kezelve vannak (például pasztörözött tejet).

## Hogyan válasszuk meg a személyi higiénia termékeit

Vannak, akik a személyi higiénia termékeinek megválasztásakor azonnal felfigyelnek arra, hogy „nők” vagy „férfiak” számára készültek. Pedig az illattól (a női termékek általában virágillatúak, a férfiak részére készültek többségében friss vagy erős illatúak) eltekintve nagy különbség nincs is köztük. Ez gyakran egyszerű marketingfogás, amely a családokat arra csábítja, hogy minél több pénzt költsenek piperecikkekre.

Valójában a termék összetételére és szavatossági idejére kell odafigyelni. Jegyezzétek meg, minden kozmetikai készítményen a következő jelzéseket kötelező feltüntetni (17. ábra):

**„Szavatosság” jelzés** – a kozmetikai készítmény dobozának kinyitásától számított végső felhasználás dátuma.

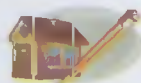
**Szavatosság** – a gyártó állapítja meg az aktuális megfelelő előírások alapján, jelezve a tárolás feltételeit.

**„A terméket nem tesztelték állatokon” jelzés** – azon a terméken van feltüntetve, melyet nem teszteltek állatokon.

**„Nemzeti és európai megfelelés” értékelésjelzés** azt mutatja, hogy a termék megfelel az Ukrajnában és az EU-ban meghatározott előírások és szabványok kötelező feltételeinek.



17. ábra



Elemézzétek azoknak a higiéniai termékek jelzéseit. Vonjatok le következtetéseket.



A közegészségügyi intézkedések arra irányulnak, hogy megóvják a lakosság egészségét.

A személyes higiéné arra irányul, hogy megóvjuk és erősítsük egészségünket.


A biztonságos táplálkozás alapelveinek betartása segít megelőzni több veszélyes betegségnek a kialakulását.

A kozmetikai készítmények kiválasztásánál fontos figyelni a termék összetételére és szavatossági idejére.






## 9. AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ALAPELVEI



*Ebben a témában:*

- felidézitek az egészséges táplálkozás alapelveit;
- bemutatókat készítenek a tápanyagokról;
- elemzitek a táplálkozási piramist;
- menüsört állítotok össze családotok részére.



Alkalmazzátok az ötletbörze módszerét, és nevezzétek meg kedvenc élelmiszereiteket vagy ételeiteket. Beszéljétek meg:

- Közülük melyek hasznosak az egészség szempontjából?
- A felsorolt élelmiszerek közül melyeket fogyasszuk korlátozott mennyiségben?

### A táplálkozás és az egészség

Az egészséges táplálkozás biztosítja az ember növekedését, normális fejlődését és élettevékenységét, hatással van a betegségek megelőzésére. Előfeltételezi, hogy folyamatosan, megfelelő mennyiségben és arányban jussonak be a szervezetbe a számára szükséges tápanyagok: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, víz, ásványi anyagok és vitaminok.

Azoknak a tápanyagoknak, amelyek az étellel jutnak a szervezetbe, sok fontos funkciójuk van. Az egyik ilyen az *energetikai*. Csak a légzés és a szervezet más funkcióinak biztosításához a serdülőkorúaknak naponta 1300–1500 kcal szükséges. A közepes aktivitás majdnem 1000 kilokalóriával növeli a napi energiaszükségletet, az intenzív sport – 1,5–2-szer.

A tápanyagok más fontos funkciói a *védő és megújító* funkciók. Szervezetünk folyamatosan ellenáll a számtalan káros tényezőnek: a stressznek, a szennyeződésnek, a fertőzéseknek. Az étellel bejutó anyagok segítenek a szervezetnek leküzdeni a negatív hatásokat és erőt adnak, valamint alapanyagot biztosítanak a regenerációhoz és a növekedéshez.

A táplálkozás nemcsak a testi egészségünkre van hatással. Amikor az ember éhes, rossz a hangulata, ingerlékennyé válik. És fordítva, az ízletes étel a kellemes érzések forrása; a közös étkezések összehozzák a családot, a barátokat, de még az üzleti partnereket is egy jó beszélgetésre.



## Az egészséges táplálkozás alapelvei

Az egészséges táplálkozás előírja az alább említett szabályok és alapelvek betartását.

1. *Rendszeres étkezés* – azt jelenti, hogy együnk naponta 5–6 alkalommal 2-3 óránként. A rendszeres táplálkozás javítja az anyagcserét, pozitívan befolyásolja az emésztőrendszer működését és hozzájárulhat a testsúly csökkenéséhez.
2. *Az adagok méretének ellenőrzése* – azt jelenti, hogy az ételt kis adagokban fogyasszuk, egy adag ne legyen nagyobb, mint egy ökölbe szorított kéz.
3. *Kötelező reggelizés* – azt jelenti, hogy reggel mindig vegyünk magunkhoz ételt. Reggel az anyagcsere gyorsabb, mint nappal vagy este, ezért az étel gyorsabban megemésztődik és ellátja a szervezetet energiával, amit hatékonyan felhasznál a nap folyamán.
4. *A gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának növelése* – azt jelenti, hogy a szervezetet lássuk el vitaminokkal, ásványi anyagokkal és rostanyaggal.
5. *A tejtermékek fogyasztásának növelése* – azt jelenti, hogy fogyasszunk elegendő mennyiségben közepes és alacsony kalóriaértékű tejterméket, kötelezően gazdagítsuk étrendünket különböző fajta alacsony zsírtartalmú kemény sajtokkal.
6. *Elegendő mennyiségű vízbevitel* – azt jelenti, hogy tartsuk fenn a szervezet normális vízháztartását.

## A tápanyagok jellemzése

Azoknak a tápanyagoknak a száma, amelyeket az ember szervezete nem állít elő, 40. A szervezetbe kerülve ezekből csaknem 10 ezer különböző vegyület képződik, amelyek elengedhetetlenek az egészség fenntartása szempontjából. Már egy tápanyag elégtelen mennyisége is több száz szükséges anyag hiányához vezet. Ennek az a következménye, hogy sérül az anyagcsere, s az ember megbetegedhet.

Molekuláris szerkezetük alapján a tudósok a tápanyagokat a következőképpen csoportosítják:

- fehérjék (aminosavak);
- szénhidrátok;
- zsírok;
- vitaminok és ásványi anyagok



1. Alkossatok négy csoportot („fehérjék”, „szénhidrátok”, „zsírok”, „vitaminok és ásványi anyagok”).

2. A 67–70. oldalon lévő tananyag segítségével készítsetek beszámolót a tápanyagokról és mutassátok be osztálytársaitoknak.

## A fehérjék

A szervezetben a fehérjék sokfontos funkciót látnak el. Egyesek enzimekként működnek, vagyis élettani folyamatok katalizátorai-ként. Mások, mint például az eritrociták fehérjei, különböző tápanyagokat „szállítanak” és fenntartják a folyadék egyensúlyt. A fehérjék véralvadást hoznak létre, ami jótékonyan hat a sebösszehúzódásra, részt vesznek a sérült szövetek megújulásában, erősítik az inakat, ízületeket és az érfalat. A fehérjék különösen fontos szerepet játszanak az új szövetek gyors képződésében, ennek fontos jelentősége van gyerekkorban és serdülőkorban, valamint várandósság idején.

A szervezetben 50 ezer különböző fehérje található. Minden fehérjemolekulát négy elem alkot: szén, hidrogén, oxigén és nitrogén, ezek meghatározott módon kapcsolódnak egymáshoz, aminosavakat képezve. 21 féle aminosav létezik; 13-at ezek közül maga a szervezet is elő tud állítani, 9 csak azokból a fehérjékből képződik, melyek az étellel jutnak a szervezetbe. Azokat az aminosavakat, melyek szintetizálódnak a szervezetben, teljes értékű aminosavaknak nevezzük, azokat viszont, melyek az étellel kerülnek be, nem teljes értékűeknek.

Majdnem minden étel tartalmaz bizonyos mennyiségű fehérjét. De vannak olyan élelmiszerek, melyek nagy mennyiségben tartalmazzák ezeket. Az ilyeneket fehérje tartalmú élelmiszereknek nevezzük. Ezek a hús, a sajt, a hüvelyesek, a diófélék.

Az összes nem teljes értékű aminosavat, melyek a teljes értékű fehérjéket tartalmazzák, a következő állati eredetű élelmiszerek tartalmazzák: a marhahús, a borjúhús, a bányahús, a baromfi, a hal, a tej, a tojás és a sajt. A növényi élelmiszerekben található fehérjék rendszerint nem tartalmazzak egy vagy több nem teljes értékű aminosavat.

A nem teljes értékű aminosavak hiánya másképp hat a gyermekek és másképp a felnőttek szervezetére. A gyermekeknél sérül a csontképződés folyamata, akadályozva van a testi és szellemi fejlődés. A felnőtteknél a fehérjehiány vérképződési, anyagcsereszavarokat okoz, csökken az immunitás.

Káros a fehérjetöbblet is, mivel ebben az esetben megnő a szervezetben a nitrogéntartalmú vegyületek koncentrációja. Ez vesekő kialakuláshoz és az ízületek károsodáshoz vezethet.

A szervezet napi fehérjeszükséglete függ az életkortól, a serdülőknél még a nemtől is (lásd az 5. táblázatot).

### Fehérjék:

- a szervezet építőanyagai;
- a vér fehérjei tápanyagokat „szállítanak”;
- egyes fehérjék hozzájárulnak a seb gyógyulásához;
- az enzimek és hormonok, amelyeket szintén fehérjék alkotnak, szabályozzák az anyagcserét és a szervezet más folyamatait;
- az antitestek, amelyek szintén fehérjék, védik a szervezetet a fertőzésektől.



Életkor (évek)	Fehérjemennyiség (g)
1–3	53
4–6	65
7–10	78
11–13 (fiúk)	91
11–13 (lányok)	83
14–17 (fiúk)	104
14–17 (lányok)	86
18–29	67
30–39	63
40–59	58



## A szénhidrátok

A szénhidrátok legfontosabb feladata az, hogy ellátják a szervezet energiával. A szénhidrátok lehetnek egyszerűek és összetettek. Az egyszerű szénhidrátok a szervezetben gyorsan lebomlanak és a legfontosabb energiaforrásként szolgálnak akkor, amikor sürgősen kell az éhséget csillapítani vagy a fáradtságot elnyomni (például edzés után). Megtalálhatók a cukorban, mézben, gyümölcsökben és zöldségekben, gyümölcslevegekben és üdítőitalokban. De nem szabad eltúlozni az édesség fogyasztását, mivel a szénhidrátokon kívül nem tartalmaznak más hasznos anyagot.

Az összetett szénhidrátokban gazdag élelmiszerek lassabban emésztdőnek és hosszú időre telítettség érzetet okoznak. A legelterjedtebb összetett szénhidrát a keményítő. Ezért a keményítőben gazdag élelmiszerek – a búza, burgonya, rizs, kukorica – hagyományosan a világ minden nemzetének alapvető élelmiszerei.

### Szénhidrátok:

- legfontosabb energiaforrás;
- az egyszerű szénhidrátok gyorsan csillapítják az éhséget és elnyomják a fáradtságot;
- az összetett szénhidrátok jóllakottság érzését biztosítják;
- a cellulóz (rostanyag) és a pektinek elősegítik az emésztési folyamatok normalizálását.

Az összetett szénhidrátok között fontos szerepe van a cellulóznak. Táplálék rostanyagának is nevezik.

A cellulóz szinte alig hasznosul a szervezetben, de a normális emésztési folyamat nem működik nélküle. Végighaladva a gyomor-bél traktuson, felgyorsítja az emésztési folyamatokat, tisztítja a beleket, megelőzi azok rendellenes működését. Fontos megjegyezni azt is, hogy a gyomrot megtöltő rostanyag jóllakottság érzését okozza, pedig kalóriaértéke nulla.

A rostanyag hiánya elhízáshoz, valamint szív- és érrendszeri megbetegedésekhez vezet. Ennek megelőzése érdekében iktassunk étrendünkbe rostban gazdag zöldséget, gyümölcsöt és teljes kiőrlésű magvakból készült termékeket, amilyen például a zab és a hajdinakása, a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér.

Azt mondják, a szénhidrát olyan vegyület, melytől meghízunk. A hiba nem a szénhidrátokban van, hanem abban, hogy a bennük gazdag élelmiszereket (például gabonafélék vagy burgonya) hagyományosan nagy mennyiségű zsírral (sütemények, zsemle, chips) készítik. Azoknak, akik le szeretnének fogyni, a diétás orvosok azt javasolják, hogy étrendjük szénhidrát alapú legyen, de kevesebb mennyiségű zsírt tartalmazzon.

### A zsírok

A zsírok olyan vegyületek, melyek a szervezetben tartalékanyagként képződnek. Ezért sokan azt gondolják, hogy az egészség legnagyobb ellenségei.

De ez hibás vélekedés. A zsírok nagyobb ellenálló képességet biztosítanak a stressz ellen a szervezet számára, elengedhetetlenek a kalcium, magnézium, A-, B-, E-vitaminok felszívódásához.

A zsírok azon tulajdonsága, hogy tápanyagok, rendkívül fontos. E nélkül az ember nem tudná túlélni még a rövid idejű éhezést sem. A szervezet normális működéséhez szükséges, hogy 12–15 % zsírszövetet tartalmazzon. Zsírhány következtében csökken a szervezet általános tónusa, sűrűl a szaporodási funkció, gyengül az immunitás.

A zsírok a leggazdagabb energiaforrás az ember szervezete számára. 1 g zsír 9 kilokalóriát tartalmaz, ugyanakkor 1 g fehérje vagy szénhidrát csak 4-et.

Napjainkban, mikor az emberek rendszeresen étkeznek, a zsíroknak ez a képessége mozgásszegény életmód esetén súlyfelesleget okoz és sokféle betegséget eredményezhet – elhízást, cukorbetegséget, magas vérnyomást, szívinfarktust stb.

A zsírokat telített és telítetlen zsírokra osztjuk. Ezek egyforma mennyiségű kalóriát tartalmaznak. Azonban meghatározott mennyiségű telítetlen zsír (olaj vagy halolaj) hasznosabb az egészség szempontjából, mint ugyanilyen mennyiségű telített zsír (vaj vagy disznózsír).



#### Zsírok:

- a szervezet számára leggazdagabb energiaforrás;
- megóvják a belső szerveket a kihűléstől és a sérülésektől;
- részt vesznek bizonyos vitaminok felszívódásában;
- javítják az élelmiszerek ízét;
- tápanyag, melyet a szervezet rövid idejű éhezéskor használ fel.

A telítetlen zsírokat (főleg növényi eredetűek) nagyon könnyű megkülönböztetni a telítettektől: szobahőmérsékleten ezek cseppfolyósak, a telítettek viszont szilárdak. Kivételt képeznek a transzszsírok, melyeket telítetlen zsírok hidrogénezése által nyernek.

Transzszsírokat tartalmaz a margarin, a majonéz, a cukrászsziradék, ezeket széleskörűen alkalmazzák a különböző gyorséttermekben. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) javasolja, hogy az ipari transzszírokat vonják ki az ételmiszerek közül.

Összetett zsírserű anyag a koleszterin. Ebből képződnek a nemi hormonok, elengedhetetlen az epeképződéshez, megtalálható a sejtmembránban és az idegrostok burkában. A koleszterin két fajtáját különböztetjük meg: alacsony- és magas sűrűségűt. Ha az alacsony sűrűségű koleszterin mennyisége túl sok, növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét. Ezért fontos fenntartani a fizikai aktivitás magas szintjét, elegendő mennyiségű telítetlen zsírokat kell fogyasztani és kiiktatni az étrendből a transzszírokat.

## *A vitaminok és ásványi anyagok*

A vitaminok fontosságáról elnevezésük is tanúskodik („vita” – latinból fordítva „életet” jelent). Hogy növekedjünk és fejlődjünk, a szervezetnek vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége.

A vitaminokat zsírban és vízben oldódókra osztjuk. A zsírban oldódókat (A, D, E) zsírokkal kell bejuttatni a szervezetbe. Ilyenkor könnyen felszívódnak, felhalmozódnak és a szervezetben maradhatnak néhány naptól kezdve akár egy fél évig is. A sárgarépát például legjobb tejföllel fogyasztani, ez a párosítás jelentős karotin forrás, amely a szervezetben A-vitaminná alakul. A vízben oldódó C-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, B<sub>12</sub>-vitaminok viszont, nem maradnak meg a szervezetben. Ezért javasolt mindennapi fogyasztásuk.

A friss gyümölcsökben és zöldségekben a vitaminok mennyisége tárolási idejüktől függ. Ezért vegyünk mindig friss gyümölcsöt és zöldséget, tároljuk hűtőszekrényben, de nem tovább, mint egy hétig. Télen fogyasszunk mirelit gyümölcsöt, zöldséget. Ezeket leszedésük után rögtön fagyasztják, így a vitaminok bennük még jobban megőrződnek, mint a frissen tároltban.

Az ember szervezetének szüksége van ásványi anyagokra is. Kalciumra, nátriumra vagy káliumra nagyobb mennyiségben van szüksége. Ezeket makroelemeknek nevezzük. Más elemek már nagyon kis mennyiségben is elegendőek; ilyen a jód, a vas vagy a cink. Ezeket mikroelemeknek nevezzük.

A nátrium fontos feladatokat lát el a szervezetben. A vérben és a szervezet más folyadékaiban fenntartja a víz és a só egyensúlyát, részt vesz az idegimpulzusok átadásában, fontos szerepet játszik a szív működésben. Az emberek többsége nagy mennyiségű nátriumot fogyaszt konyhasó formájában (naponta átlag 9–12 g), káliumból pedig elégtelen mennyiséget (3,5 g-nál kevesebbet).

A túlzott nátriumbevitel a vérnyomás növekedéséhez vezet, ami növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

A WHO adatai alapján a só bevitelének mennyiségét csökkentve 1,7 millió halálesetet lehetne évente megelőzni, ha kevesebb, mint 5 g-ot fogyasztanánk naponta.

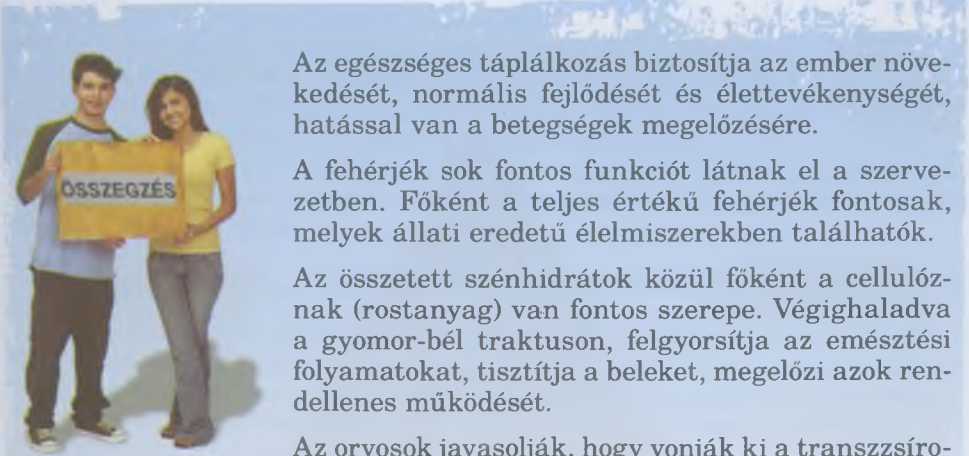


1. Számítsátok ki, mennyi sót fogyasztotok. Alkalmazzátok ehhez az interneten található online kalkulátort.

2. Olvassátok el azokat a tanácsokat, melyek segítenek csökkenteni a só bevitelét. Gondoljátok végig, mely tanácsokat lehet könnyen betartani, és melyeket bonyolultabb.

### **A só bevitelét csökkenthetjük, ha:**

- főzés alkalmával só helyett fűszereket használunk;
- ha szükséges, sózzuk inkább a készételt;
- jódozott sót használunk, így megelőzhetjük a jódihiányt;
- csökkentjük a sós előételek fogyasztását;
- csökkentett nátrium tartalmú élelmiszereket választunk;
- minél több olyan gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, amely káliumot tartalmaz. Ez enyhíti a túlzott nátriumfogyasztás következményeit.



Az egészséges táplálkozás biztosítja az ember növekedését, normális fejlődését és élettevékenységét, hatással van a betegségek megelőzésére.

A fehérjék sok fontos funkciót látnak el a szervezetben. Főként a teljes értékű fehérjék fontosak, melyek állati eredetű élelmiszerekben találhatók.

Az összetett szénhidrátok közül főként a cellulóz-nak (rostanyag) van fontos szerepe. Végighaladva a gyomor-bél traktuson, felgyorsítja az emésztési folyamatokat, tisztítja a beleket, megelőzi azok rendellenes működését.

Az orvosok javasolják, hogy vonják ki a transzsírokat az étrendből, ezek a margarinban, majonézben, cukrászsíradékokban és a gyorséttermek ételeiben (facefood) találhatók.

A szervezetnek meg kell kapnia a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat. A konyhasó biztonságos napi bevitelének normája 5 g.



## 10. A TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTSÚLYKONTROLL

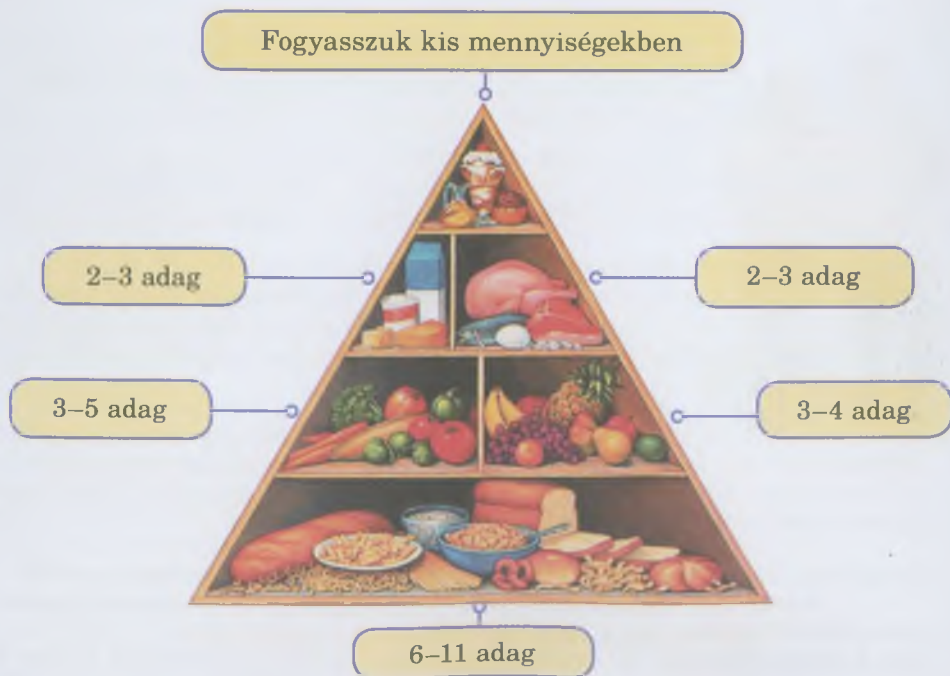
*Ebben a témában:*

- gyakoroljátok a táplálékpiramis használatát az étrend összeállításánál az energiafelhasználás figyelembevételével;
- megismerkedtek az elhízás okaival és következményeivel;
- megtanuljátok kontrollálni testsúlyotokat.



Mondjátok el egymás után, hogyan vizsgáltátok a sófogyasztásotok szintjét. Mely élelmiszerek számítanak étrendetekben a legnagyobb só „szállítónak”. Megtaláltátok-e a nátriumbevitel szintjének ellenőrzésére a legkedvezőbb módot?

Az embernek szüksége van táplálkozásra, ez látja el a szervezetet energiával és mindenféle tápanyaggal. Hogyan határozhatjuk meg a fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok szükséges mennyiségét a mindennapi étrendben? A táplálékpiramis (18. ábra) segít helyesen megtervezni táplálkozásunkat. Ha beiktatjátok étrendetekbe az élelmiszerek különböző csoportjait, szavatoljátok magatoknak minden napra a teljes értékű diétát.



18. ábra. Az egészséges táplálkozás piramisa





1. Alkossatok öt csoportot („gabonatermékek”, „zöldség, gyümölcs”, „tejtermékek”, „hús és az azt helyettesítő termékek”, „édességek és sós előétel”).
2. Olvassátok el a paragrafus tananyagának részletét és készítetek rövid beszámolót csoportotok termékeiről. Mondjatok példákat ezekre a termékekre, magyarázzátok meg, miért hasznosak és esetleges fenntartásaitokat fogyasztásukkal kapcsolatban.
3. Mutassátok be sorban a beszámolókat, válaszoljatok osztálytársaitok kérdéseire.

### *Gabonatermékek*

A gabonafélékből készült termékek gazdagok szénhidrátban, a B csoportú vitaminokban, vasban, fehérjében. Ide soroljuk a darákat (hajdina, rizs, kukorica, zab) és lisztből készült termékeket. A magas rostanyag-tartalomnak köszönhetően a teljes kiőrlésű lisztből készült termékek javítják a gyomor- és béltraktus működését, segítenek normalizálni az emésztési folyamatokat. A teljes kiőrlésű termékekből készült reggeli feltölti a szervezetet egész napra energiával. Az ilyen termékek rendszeres fogyasztása javítja a bőr állapotát, hatással van a koleszterinszint és a vérnyomás csökkenésére, megelőzi a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását.



### *A gyümölcsök és zöldségek*

A gyümölcsök és zöldségek A-, C-vitamint, valamint étkezési rostanyagot tartalmaznak. A citrusfélék, gyümölcslevek, a paradicsom fontos C-vitamin forrás. A C-vitamin vízben oldódó vitamin. Ha a nem hasznosított C-vitamin többlet kiürül a szervezetből, mindennapi pótlása szükséges.

A-vitaminban gazdagok a sötétzöld, a sárga és a narancssárga színű zöldségek. A zsírban oldódó vitamin felhalmozódik a szervezetben, ezért elegendő minden másnap fogyasztani.



### *A tejtermékek*

Az e csoportba tartozó termékek gazdagok fehérjében, kalciumban, foszforban, A-vitaminban. Rendkívül fontosak az alacsony és közepes zsírtartalmú savanyú tejtermékek édesítő szerek hozzáadása nélkül. A magas zsírtartalmú termékek nagy mennyiségű telített zsírt tartalmaznak, a gyümölcsjoghurtok és édes túrók pedig cukrot.

### *A hús és az azt helyettesítő termékek*

Ezek a termékek fehérjét, vasat, mikroelemeket, B-vitamin csoportot juttatnak a szervezetbe. Ehhez az élelmiszercsoport-hoz olyan termékek sorolhatók, melyek állati eredetű fehérjét (marhahús, borjúhús, bárányhús, disznóhús, házi szárnyas, hal, tojás) tartalmaznak, valamint a húst pótló termékek, melyek növényi fehérjékben gazdagok (bab, borsó, diófélék).



A növényi fehérjékben gazdag élelmiszerekből készült ételek közel 30 %-a több fehérjét tartalmaz, mint az állati eredetű élelmiszerekből készültek. A diéta egyensúlyban tartásához a növényi fehérjéket inkább a tejfehérjével fogyasszuk.

Érdekes, hogy a drága hús gyakran nagy mennyiségű zsírt tartalmaz, ami javítja ízét. Ha sovány húst vásárolunk, megelőzhetjük és egyidejűleg csökkenthetjük a telített zsírok szervezetbe jutását.

### *Az édességek és a sós előételek*

Ezek a termékek nem számítanak feltétlenül szükségesnek, ezért engedélyezett adagjuk nagyon kicsi. Napi fogyasztásuk normája 2–3 adagnál nem lehet több, mivel nagyon sok zsírt és/vagy cukrot tartalmaznak, magas az energiaértékük, ezzel szemben vitaminokban és ásványi anyagokban szegények. A túlzott édességfogyasztás súlyfelesleg kialakulásához, elhízáshoz vezethet, növekedhet az egészségkárosodás kockázata a szív- és érrendszeri megbetegedések és a cukorbetegség kialakulása következtében.

## A táplálkozás és az energiafelhasználás

Az étel a szervezet számára energiát és tápanyagokat biztosít, ezek elengedhetetlenek a növekedéshez és az életfolyamatok fenntartásához.

Ezzel kapcsolják össze az élelmiszerek két jellemzőjét: a táp- és energiaértéket.

### **Kalóriatartalom**

1 g zsír – 9 kcal

1 g fehérje – 4 kcal

1 g szénhidrát – 4 kcal

A *tápérték* a fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok egymáshoz viszonyított aránya 100 g élelmiszerben.

A *energiaérték (kalóriatartalom)* az élelmiszer energia jellemzője. Mértékegysége a kalória vagy kilokalória.

Egyes élelmiszereknek alacsony a kalóriatartalmuk, de magas a tápértékük. Ilyenek például a zöldségek, gyümölcsök, tengeri termékek. Mások viszont fordítva, magas kalóriatartalmúak, de alacsony a tápértékük. Ilyenek elsősorban az éttermek és a gyorséttermek (facefood) ételei. Ezek az ételek vitaminokban szegények, viszont sok transzszsírt és egyszerű szénhidrátot tartalmaznak. Vannak, akik rendszeresen fogyasztanak magas kalóriatartalmú, de alacsony tápértékű élelmiszert, minek következtében súlytöbblet és tápanyaghiány alakulhat ki.

Az egészséges, kiegyensúlyozott étrend összetétele az ember egyéni jellemzőitől függ: életkorától, nemétől, életmódjától, fizikai aktivitásától. Az ülő életmódot folytató felnőtt nők számára ajánlják a legkisebb adag fogyasztását (1600 kcal), a legnagyobbat pedig az aktív serdülőkorúaknak (2800 kcal). Az intenzív edzés vagy sportversenyeken részt vevő serdülőkorúak étrendjének kalóriatartalma elérheti akár a 3000–3200 kcal-át is.

Hogy számolhatjuk ki étrendünk szükséges kalóriatartalmát és benne a tápanyagok egymáshoz viszonyított arányát? A legegyszerűbb ezt elvégezni a táplálékpiramis segítségével.



Alakítsatok öt csoportot és gyakoroljátok az étrend összeállítását az energiafelhasználásnak megfelelően. Ehhez:

1. Számítsátok ki a napi étrendetek kalóriatartalmát, alkalmazzátok a növelési együtthatót (szorozzátok meg vele a minimális napi 1600 kcal kalóriatartalmat).

1. csoport: mozgásszegény életmód, növelési együttható 1,2;

2. csoport: közepes fizikai aktivitás (heti 1–3 edzés), növelési együttható 1,4;

3. csoport: magas fizikai aktivitás (heti 3–5 intenzív edzés), növelési együttható 1,6;

4. csoport: nagyon magas fizikai aktivitás (heti 6–7 kemény fizikai megterhelés), aktivitási együttható 1,8;

5. csoport: a fizikai aktivitás határértéke, növelési együttható 1,95.

2. Rajzoljatok a füzetetekbe egy üres táplálékpiramis modellt. A lentebb feltüntetett táblázat segítségével határozzátok meg az egyes termékcsoportok adagjainak számát napi étrendetekben és tüntessétek fel a modellen (például, rajzoljatok egy pohár tejet, egy szelet sajtot, joghurtot, ahol a tejtermékek helye van).

Termékcsoport	A napi adagmennyiség a szervezet energiafelhasználásának megfelelően (kcal)						
	1400	1700	2000	2300	2600	2900	3200
Gabona-termékek	5–6	6–8	7–9	8–10	10–12	2–24	4–16
Zöldségek	3	3–5	3–5	4–6	4–6	4–6	5–7
Gyümölcsök	2	2–4	3–5	3–5	3–5	3–5	4–6
Hús és helyettesítők	2	2–3	2–3	3	3	3–4	4–5
Tejtermékek	2–3	2–3	2–4	2–4	2–4	2–4	2–4
Édességek, sós előétel	0,5–2	1–2	1–2	2	2–3	2–4	2–4



5 csoporton belül kettesével vagy hármával készítsetek napi étrendet az általatok elkészített táplálékpiramis alapján. Ne feledjétek, hogy az étrendnek üdítőitalt, salátát, főételt, köretet és desszertet is tartalmaznia kell. Készítsétek el a menü változatait és mutassátok be az osztálynak.

## A gyerekkori elhízás okai

A WHO adatai szerint az elhízott gyerekek száma a világon az utóbbi 25 évben megháromszorozódott. Ennek két oka van.

Az első a magas energiatartamú, de alacsony tápértékű feldolgozott élelmiszerek arányainak növekedése az adagokban. A problémát fokozza a magas kalóriatartalmú élelmiszerek és italok agresszív reklámja, mely főképp a gyerekeket és az ifjúságot célozza meg.

A második ok a fizikai aktivitás általános csökkenése. A számítástechnika fejlődése következtében csökken az érdeklődés a szabadidő aktív eltöltése iránt. Ennek következtében nő azoknak a kisfiúknak és kislányoknak a száma, akiknek súlyfölsége van, ami akadályozza őket az aktív játékok és versenyek részvételében társaikkal. Ezért kevesebbet mozognak, mint szeretnének, ami további zsírfelhalmozódást eredményez.



Emlékezzetek vissza arra az esetre, amikor egy reklámban meglátott terméket szerettetek volna kipróbálni. Beszéljétek meg osztálytársaitokkal párokban:

- Mi volt vonzó ebben a reklámban?
- Olyan ízletes volt-e a termék, mint ahogy azt hirdették?
- Hasznos-e ez a termék az egészségre?



Próbáljátok megemelni mozgási aktivitásotok szintjét. E célból a hét folyamán egy órát, amit különben sorozatok nézésével vagy internetezéssel töltöttetek volna, fordítsatok bármilyen mozgásra (tánc, tornagyakorlatok, séta stb.).

Készítsetek fotósorozatot vagy videó felvételt és tegyétek fel egy hét elteltével oldalakra a szociális hálón a # **kapcsolódj ki** következő hasthtag (kivonatcím) alatt, ösztönözve ezzel kortársaidat az aktív időtöltésre.

## Az elhízás kialakulásának mechanizmusa a gyerekeknél és felnőtteknél

A gyerekek elhízásának folyamata eltér a felnőttekétől.

Ha sérül a növekedésben lévő gyerek szervezetének energiaháztartása, nagy mennyiségű zsírsajt képződik benne. Felnőtt korban a zsírsajttöbblet megakadályozza a fogyást és elősegíti a súlygyarapodást. A diéta és a tornagyakorlatok pedig segítenek a zsírsajtek méretét a csökkenteni, és számuk az élet folyamán változatlan marad.

A felnőttkori elhízás rendszerint csak a meglévő zsírsajtek méretét növeli. Ezért azoknak az embereknek, akiknél az elhízás felnőttkorban jelentkezik, sokkal könnyebb lefogyni és megtartani testsúlyukat, hisz zsírsajtjuk kevesebb, mint azoknak, akik már gyerekkorukban elhíztak.

## A gyerekkori elhízás problémái és következményei

A túlsúlyos gyerekeknel és serdülőkoriúaknál légzési problémák jelentkeznek, különösen fizikai terheléskor. Növekszik a sérülések és törések kockázata, gyakrabban vannak testtartási problémáik, és az izzadás növekedése bőrirritációhoz vagy gyulladáshoz vezethet.

A gyerekkori elhízás következményei főként felnőttkorban jelentkeznek: a korai szív- és érrendszeri betegségek fokozott kockázata, a 2-es típusú cukorbetegség, az izom- és vázrendszer sérülése, valamint bizonyos rákfajták kialakulása.

### A testsúlykontroll

Figyelembe véve, hogy az elhízás negatívan hat egészségünkre, egész életünk folyamán oda kell figyelniünk testsúlyunkra. Ha észrevettétek, hogy felszedtetek néhány kilót, érdemes megemelni a fizikai megterhelést és csökkenteni az ételadagokat.



Léteznek olyan, diétás orvosokkal közösen összeállított számítógépes programok, melyek személyre szabottan adnak étkezési tanácsokat. A programok közül egyet le is tölthettek az internetről az okos telefonotokra.



A táplálékpiramis segít helyesen megtervezni az étkezést. Ha beiktatjátok étrendetekbe a különböző élelmiszercsoportok termékeit, biztosítjátok a mindennapi teljes értékű diétát.

A napi étrend kalóriaértéke az ember egyéni sajátosságaitól függ: életkorától, nemétől, életmódjától, fizikai aktivitásától.

Figyelembe véve, hogy az elhízás negatívan hat egészségünkre, egész életünk folyamán oda kell figyelniünk testsúlyunk arányos gyarapodására.



## 11. A FIZIKAI ÁLLAPOT MEGFIGYELÉSE



*Ebben a témában:*

- meggyőződtek arról, mennyire fontos vigyázni egészségünk-re;
- speciális tesztek segítségével értékelték fizikai állapototokat.

A megfelelő testi egészség fenntartása előírja a rendszeres megfigyelést, ellenőrzést. A testi egészség bizonyos mutatói megkövetelik az orvosi ellenőrzéseket: szűréseket, röntgent, ultrahangos vizsgálatokat, analíziseket. A többit magunk is ellenőrizhetjük, például a testhőmérsékletet, pulzusszámot, vérnyomást.



Olvassátok el „A makacs molnár” című példázatot. Beszéljétek meg:

- Mely sajátosságok tanúskodnak az egészség romlásáról?
- Miért fontos figyelni rájuk?

### A makacs molnár

**E**lt egyszer egy makacs molnár. Egy kis folyó partján állt kis vízimalma. A folyó egy szakaszát gáttal zárta el, ami mögött annyi víz gyűlt össze, hogy egy tó keletkezett. Magasról ömlött a víz a malomkerékre és forgatta azt. Naponta sok zsák búzát őrölt malmában a molnár.

Egyik nap egy repedést vett észre a gáton, melyen keresztül szivárgott a víz. A molnárnak azt tanácsolták, falazza be a repedést, hogy ne legyen rosszabb. De úgy döntött, hogy az a pár csepp víz nem árt a gátnak. A valóságban nem akart időt szánni a javításra, mert akkor az emberek elvitték volna búzájukat egy másik molnárhoz, neki meg oda a nyeresége.

Estére a repedés nagyobb lett. Munkásai szóltak a molnárnak, de az udvaron már szürkület volt és fáradtak voltak ahhoz, hogy javításba kezdjenek. A molnár úgy döntött, várjanak reggelig.

Éjfélkor az emberek nagy zajra ébredtek. Kiszaladtak az udvarra és meglátták, hogy a víz átszakította a gátat. Ezzel már semmit nem lehetett tenni, és a molnár könnyes szemmel nézte, hogyan pusztítja el a víz a malmot és önti el a környező mezőt. Milyen kicsi ok, és milyen pusztulás a következménye!



Egész életünk folyamán fontos ellenőrizni testsúlyunkat és fizikai állapotunkat.

Mennyi a normális testsúly? Nincs egyértelmű válasz erre a kérdésre. Minden az ember magasságától, életkorától, termete típusától és testalkatától függ. Ha összehasonlítunk egy 165 cm magas és 65 kg testsúlyú edzett sportolónót és egy vele egykorú, nem edzett társát, akkor a 65 kg az első esetben ez normális, viszont a másodikban ez többlet, hiszen az izomszövet közel háromszor nehezebb a zsírszövetnél.

Két egyforma magas (180 cm) és 85 kg testsúlyú egyén egyike tinédzser, másika felnőtt férfi; a serdülő számára ez a testsúly sok, viszont a felnőtt férfi számára normális (lásd a 6. táblázatot).

6. táblázat



Magasság (cm)	Testsúly (kg) 14–17 éves	Testsúly (kg) 18 év felett
152,4	38,6–49,6	44,1–62,7
154,9	40,6–52,3	45,9–65,0
157,5	42,7–54,5	47,3–67,3
160	44,2–56,6	48,6–69,1
162,6	46,5–59,0	50,5–71,4
165,1	48,2–61,3	51,8–73,6
167,6	50,2–63,6	53,6–75,9
170,2	52,5–66,1	55,0–78,2
172,7	54,6–68,5	56,8–80,9
175,3	56,7–70,8	58,6–83,2
177,8	58,7–72,8	60,0–85,5
180,3	61,1–75,1	61,8–88,2

A 45. oldalon lévő gyakorlati munkában meghatározták a testtömeg indexet. Ezt a mutatót, amelyet az egészségügyi kockázatok biztosításánál alkalmaznak, a biztosító társaságok igényére határozták meg. Megfigyelték, hogy azok az emberek, akik nagyon alacsony vagy nagyon magas TTI-vel rendelkeznek, gyakrabban betegszenek meg. Ezért magasabb biztosítási díjat fizetnek.

Ezért, ha a TTI-tek 15-nél alacsonyabb, orvoshoz kell fordulnotok. Ha minden ok nélkül elkezd csökkenni a testsúlyotok, gyengének érzitek magatokat, szintén forduljatok orvoshoz. Ez egy betegség előjele is lehet, amit haladéktalanul kezelni kell.

Ha a TTI magasabb 25-nél, ne hagyj figyelmen kívül súlyfölslegedet, mert a szervezetben az intenzív növekedés periódusában kialakulhat zsírsajt többlet. A felnőtt embereknél, akiknek annak idején volt már ilyen problémájuk, nehezebb ellenőrizni testsúlyukat, mivel ebben a korban zsírszöveteknek már csak a méretét lehet csökkenteni, nem pedig a számát.

Le akartok fogyni? Tegyétek ezt fokozatosan. Az optimális súlycsökkentés heti 0,5 kg. A tartós siker a szerzett új táplálkozási szokásoktól függ, amit lassú mozgási aktivitással kapcsolunk össze.

Kerüljétek a nagyon szigorú diétákat, ezek „inga effektust” eredményeznek: a hirtelen súlyvesztés után az ember gyorsan felszedi a leadott kilókat és még plusz kilókat is szed fel ráadásul.



A kevesebb, mint 800 kilokalóriát tartalmazó ételadag veszélyes az egészségre. Egyeseknél az ilyen diéták után vesekő képződik, rendellenes étkezési szokások alakulnak ki, ismertek halálos kimenetelű esetek is.

A ti kortokban káros önállóan diétákkal kísérletezgetni, a normális növekedéshez és fejlődéshez elengedhetetlen a teljes értékű táplálkozás. Ezért, ha problémátok van a testsúllyal, forduljatok belgyógyászhoz vagy diétás orvoshoz. Ő majd segít nektek kiválasztani a megfelelő tornagyakorlatokat és diétát, ami megfelel nektek és biztosítja a megfelelő mennyiségű tápanyagot.

## A testalkat önértékelése



A testi egészség megfigyelésének fontos összetevője a testalkat önértékelése. Sportteremben vagy otthon teszteljétek testalkatotok mutatóit és hasonlítsátok össze a múlt évi mutatókkal.

1. Mérjétek meg a mutatókat (T1–T5).
2. A táblázatok segítségével értékeljétek ki őket és írájátok be a füzetbe.
3. A kapott eredményeket hasonlítsátok össze a múlt évivel.
4. Vonjátok le a megfelelő következtetéseket.

*Szükségetek lesz:*

- stopperórára;
- kézi dinamóméterre (erőmérő);
- kis szőnyegre;
- kartondobozra;
- vonalzóra.







19. ábra

**T1. Általános állóképesség.** Ezt a „Lépcsőzés” elnevezésű teszt segítségével határozzák meg (19. ábra).

3 percig járjatok a lépcsőn fel és le úgy, hogy öt másodperc alatt kétszer menjetek fel. 3 perc múlva üljétek le egy székre. Egy perc elteltével számoljátok meg pulzusotokat 30 másodpercig, az eredményt szorozzátok meg 2-vel. Megtudjátok, mennyi a pulzusotok 1 perc alatt.

Értékeljétek állóképesséteket:

Általános állóképesség	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Lányok	< 82	82–90	92–96	98–102	> 102
Fiúk	< 72	72–76	78–82	84–88	> 88

**T2. Izom-állóképesség.** A kéz-, a váll- és a mellizmok állóképességét fekvőtámasszal határozzák meg. Végezzetek el minél több teljes (20. a ábra) vagy módosított (21. b ábra) fekvőtámaszt.

Értékeljétek az eredményt:

Izom-állóképesség	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Teljes fekvőtámasz	> 48	34–48	17–33	6–16	< 6
Módosított fekvőtámasz	> 54	45–54	35–44	20–34	< 20



20. ábra

**T3. Izomerő.** A kézfej izomerejét kézi dinamóméterrel lehet meghatározni (gyakran mutatványosoknál szokott lenni a parkokban). Teljes erőből megszorítva a dinamómétert (21. ábra), megkapjuk az eredményt kilogrammokban.



21. ábra

Értékeljétek az eredményt:

Izomerő	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Lányok	> 40	38–40	25–37	22–24	< 22
Fiúk	> 70	62–70	48–61	41–47	< 41

**T4. Hajlékonyság.** A hajlékonyság egyik mutatója az előrehajlás képessége. A teszt előtt végezzetek bemelegítést (előre-hátra dőlés, törzsfordítás).

Tegyetek a padlóra egy dobozt, rá egy vonalzót úgy, hogy a 10 cm jelzés egybeessen a doboz hozzátok közelebb lévő szélével (22. ábra). Üljetek le a padlóra, a talpatoknak érintenie kell a dobozt. Lassan nyújtsátok előre kezeiteket minél messzebbre. Ujjatok hegyével érintsétek meg a vonalzót és maradjatok ilyen helyzetben 3 másodpercig. Jegyezzétek meg a vonalzon elért számot.



22. ábra

Eredményetek: a 3 próbálkozás közül a legjobb (ne próbálkozzatok javítani az eredményen hirtelen mozdulatokkal).

Értékeljétek hajlékonyságotokat:

A test hajlékonysága	Nagyon magas	Magas	Közepes	Alacsony	Nagyon alacsony
Lányok	> 28	25 – 28	15 – 23	5 – 12	< 5
Fiúk	> 25	20 – 25	8 – 18	3 – 5	< 3



23. ábra

*T5. Ügyesség.* Az ügyesség értékeléséhez végezzétek el a következő gyakorlatot. Jobb kézzel ütögesse a fejete. Ez nagyon egyszerű. Bal kézzel körkörös mozdulatokat végezzetek a hasatokon. Ez sem nehéz. És most ezt végezzétek egyszerre (23. ábra). 5-pontos skála szerint értékeljétek ügyességeket.



A testi egészség bizonyos mutatói megkövetelik az orvosi ellenőrzéseket, egyéb mutatókat magunk is kontrollálhatunk.

Egész életünk folyamán fontos ellenőrizni testsúlyunkat és fizikai állapotunkat.



## ÖSSZEFOGLALÓ FELADATOK A 2. FEJEZETHEZ



1. Alkossatok hét csapatot. Osszátok el csapatonként a tankönyv 5–11. témáját és készítetek gondolattérképet minden témához.



2. Sorban mutassátok be az 5–11. téma alapján elkészített gondolattérképeket.

3. Készítetek kollázst a kész gondolattérképekből és függesztétek ki azokat jól látható helyre az osztályban.

### 5. A testi egészség szintjének értékelése

6. Mozgási aktivitás

7. Biológiai ritmusok és az egészség

8. Személyi higiéné

9. Az egészséges táplálkozás alapelvei

10. Táplálkozás és testsúlykontroll

11. Fizikai állapot megfigyelése (monitoring)



Foglaljátok össze a 2. fejezetben tanultak lényegét.

## TESZTEK AZ ÖNÉRTÉKELÉSHEZ

1. Bármely olyan mozgásformát, amelyben egyszerre vesznek részt nagy izomcsoportok, és amelyet ritmusosan hajtunk végre mérsékelt, lassú ütemben legalább 10 percig háromszor naponta, vagy 20–30 percig egy-egy alkalommal:
  - a) aerob;
  - b) anaerob.
2. Teljes értékű fehérjéket tartalmaznak:
  - a) az állati eredetűek;
  - b) a növényi eredetűek.
3. Mely élelmiszerek gazdagok rostokban (ehető rost):
  - a) zöld színű zöldségek;
  - b) tejtermékek;
  - c) édességek;
  - d) pékáru teljes kiőrlésű magvakból.
4. Az egészség szempontjából legveszélyesebb zsírokat tartalmazzák:
  - a) vaj;
  - b) napraforgóolaj;
  - c) gyorsétkezdék ételei;
  - d) margarin;
  - e) diófélék.
5. Mely élelmiszercsoport termékeit kell tartalmaznia legnagyobb mennyiségben étrendünknek:
  - a) gabonatermékeket;
  - b) gyümölcsöket és zöldségeket;
  - c) tejtermékeket;
  - d) húst és az azt helyettesítő termékeket;
  - e) édességeket és sós előételeket.
6. A fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok egymáshoz viszonyított aránya 100 g élelmiszerben:
  - a) az élelmiszer energiaértéke;
  - b) az élelmiszer tápértéke.

Megfejtés:

1 a; 2 a; 3 a, d; 4 c, d; 5 a; 6 b



1. Magyarazzátok meg a keretbe írt fogalmak jelentését.
2. Olvassátok el az 1–8. mondatot és ellenőrizzétek, hogy a szövegben helyesen alkalmazták-e az aláhúzott fogalmakat. Írjátok be a füzetetekbe a helyes választ.

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| a) csontritkulás (osteoporosis) | e) elhízás         |
| b) biológiai ritmusok           | f) táplálékpiramis |
| c) koleszterin                  | g) ehető rostok    |
| d) testtömeg-index (TTI)        | h) transzszírok    |

1. A tornagyakorlatok erősítik a csontszövetet és csökkentik a csontritkulás kialakulásának kockázatát.
2. A táplálékpiramis a testtömeg megfigyelésének mutatója, melyet a biztosítótársaságok kérésére határoztak meg.
3. A testtömeg index a kiegyensúlyozott ételadag megtervezésének eszköze.
4. Az Egészségügyi Világszervezet javasolja, hogy az ehető rostokat teljesen vonják ki az élelmiszerek közül.
5. A gyomor- és béltraktuson végighaladva, a transzszírok felgyorsítják az emésztés folyamatát, megtisztítják a beleket és megelőzik rendellenes működésüket.
6. A gyerekkorban képződött koleszterin megnehezíti a testsúly ellenőrzését.
7. Az elhízás növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.
8. A maximális munkaképesség eléréséhez szükséges idő tervezésénél figyelembe kell venni a biológiai ritmusokat.

Megfejtés:

a; 2 d; 3 f; 4 h; 5 g; 6 e; 7 c; 8 b.

### 3. FEJEZET

## AZ EGÉSZSÉG SZELLEMI ÉS LELKI TÉNYEZŐI





## 12. AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS STRATÉGIÁJA

*Ebben a témában:*

- megfogalmazzátok elvárásaitokat az élettel szemben;
- elsajátítjátok az önmegvalósítás stratégiáit;
- megismerkedtek az önismeret eszközeivel;
- felidézitek az egészséges önértékelés kialakításának módszereit;
- megismerkedtek a szakmai hajlam önmeghatározásának képzetével.

### A serdülőkor értéke

A serdülőkort sokszor a felnőttkorra való felkészülésnek tekintik. Ez azonban téves nézet. Mint az emberi élet minden szakaszának, az ifjúságnak is megvannak a maga értékei és különleges rendeltetése.

Ebben a viszonylag rövid periódusban alakulnak ki az ember életelvárásai és világnézete, értékrendszere és jelleme, lezajlanak benne az önmegismerés és önmeghatározás folyamatai. Az ifjúkor előnye abban rejlik, hogy nem korlátozza idejekorán az embert, ellenkezőleg, széles látóteret biztosít neki, értékelést minden meglévő lehetőséghez, elsősorban a hivatás tudatosításához és a szakmaválasztáshoz.



Egy papírlapot ossz fel három részre és írd fel: „Megvalósítani. Megszerezni. Megtapasztalni”. Írjátok le a lapra elvárásaitokat az élettel szemben: mivel szeretnétek az életben foglalkozni, milyen szellemi és anyagi javakra szert tenni, mit megtapasztalni (példa a 24. ábrán).

#### MEGVALÓSÍTANI

Világszerte elismert felfedezést tenni.

Megtanulni három idegen nyelvet.

Beutazni a világot.

#### MEGSZEREZNI

Hű barátokat.

Kényelmes otthont.

Csodálatos családot.

Érdekes munkát.

Bölcsességet.

#### MEGTAPASZTALNI

Ihletet.

Kalandvagyat.

Szerelmet.

Az emberi kapcsolatok örömét.

24. ábra



## Az önmegvalósítás művészete

Az *önmegvalósítás* az embernek az a képessége, hogy megismeri önmagát és megvalósítja hivatását. Minden embernek szüksége van az önmegvalósításra, sajnos, nem mindenki tudatosítja jelentőségét. A szükségletek elméletének szerzője, A. Maslow szerint az emberek gyakran lemondanak az önmegvalósítás lehetőségéről és ezért nem olyan boldogok, mint amilyenek lehetnének, hiszen életünk minősége közvetlenül összefügg a magasabb rendű szükségleteink kielégítésével, beleértve az önmegvalósítás szükségletét is.



1. Olvassátok el „Az isteni lélek” című példázatot. Figyeljétek meg, milyen kincsek rejtőznek az emberi szív mélyén.

2. Vegyetek egy papírlapot, és színes filctollal rajzoljátok körbe tenyereteket. Írjátok a rajzba azt, amit isteni ajándéknak gondoltok: a legjobb tulajdonságaitokat, képességeiteket, és amiben tehetségesek vagytok.

### Az isteni lélek

#### *Keleti példázat*

**K**eleten él egy hiedelem, miszerint ezer évvel ezelőtt a Földön minden ember isteni lélekkel volt felruházva, ami az Isten erejét kölcsönözte neki. Az emberek azonban kezdtek visszaélni erejükkel, és az Isten úgy döntött, hogy visszaveszi tőlük.

De hová is tegyük ezt az isteni lelket, az emberi tehetség, nagyság és dicsőség forrását?

A Magasságos Isten egyik segédje ezt ajánlotta:

– Ássunk egy mély gödröt, és rejtjük oda az isteni lelket.

– Nem – válaszolt az Isten –, egyszer az emberek megtanulnak elég mélyre ásni és megtalálják.

A másik segéd ezt mondta:

– Rejtjük el ezt a kincset a világ legmagasabb pontján.

– Nem – válaszolt az Isten –, egyszer az emberek meghódítják ezt a magasságot és megtalálják.

A harmadik segéd ezt mondta:

– Nekem van egy jobb ötletem. Rejtjük el az isteni lelket a legmélyebb óceáni árokban.

– Az emberek valamikor elérik ezt a helyet is – mondta az Isten.

– Akkor rejtjük el a világ másik végében – ajánlotta a negyedik segéd.

– Oda is elérhetnek az emberek – válaszolta az Isten.

Aztán egy pillanatra elgondolkodott és ezt mondta:

– Én az emberek szívében rejtem el azt. Azt hiszem, a Világmindenségben ez az utolsó hely, ahol az emberek keresni fogják.

Az önmegevalósítás művészete tulajdonképpen lehetőségeink felismerése és megvalósítása, az a képesség, hogy dinamikusan és lelkesen éljünk, fejlődjünk, tökéletesedjünk, ambiciózus célokat tűzzünk ki és el is érjük azokat, legyőzzük a nehézségeket, megtaláljuk a legjobb döntéseket magunk és környezetünk számára.

Az önmegevalósítás úgy lehetséges, ha az ember meghatározta annak stratégiáját: személyes fejlődésének és önképzésének útját. Az önmegevalósítás stratégiájának öt összetevője van: 1) önismeret és önértékelés; 2) önmeghatározás; 3) önszabályozás; 4) önképzés; 5) önevelés.

Ebben a paragrafusban az önmegevalósítás stratégiai közül az 1. és a 2. pontról lesz szó; az önszabályozást, az önképzést és az önevelést a következő paragrafusokban tárgyaljuk.

## Az önismeret és az önértékelés

Megismerni önmagunkat nem egyszerű feladat. Egy bizonyos kor elérése előtt ez nem is lehetséges. A gyerek számára csak a körülötte lévő világ létezik, és abban keresi mindennek az okát, amit érez, például: „Szomorú vagyok, mert felbosszantott az öcsém”.

Belső világunk felfedezése az ifjúkor legfontosabb pszichológiai értéke. Serdülőkorban gyorsan fejlődik az öntudat, kezdjük megérteni önmagunkat, felismerjük hasonlóságunkat másokhoz és eltérésünket is, tudatosítjuk egyedi és megismételhetetlen mivoltunkat, megértjük elhivatottságunkat.



### Tudtátok-e, hogy...

A serdülőkorúakat gyakran vádolják egocentrizmussal. Azonban ez nem a rossz nevelés következménye, hanem az, hogy énjük keresésére összpontosítanak. Csak miután kialakul identitástudatuk, akkor kezdenek el újra érdeklődni környezetük történései iránt.

Gyerekkorunkban mintha egy bepárasodott tükör előtt állnánk, nem látjuk benne tisztán magunkat.

Serdülőkorban letöröljük a tükröt és figyelmesen tanulmányozzuk tükörképünket.

Felnőttként lemossuk a tükör hátoldaláról az ezüstös réteget, és már nemcsak magunkat látjuk, hanem azt is, ami körülöttünk történik.



## Az identitástudat kialakulása

Serdülőkorban az önismeret abban nyilvánul meg, hogy keressük az önmagunkról feltett kérdésekre a válaszokat: „Ki vagyok én?”, „Milyen vagyok én?”, „Miért jöttem erre a világra?”. Identitásunk keresése hasonlít a puzzle (e.: pazl) összerakásához, melynek részecskéiben tükröződnek:

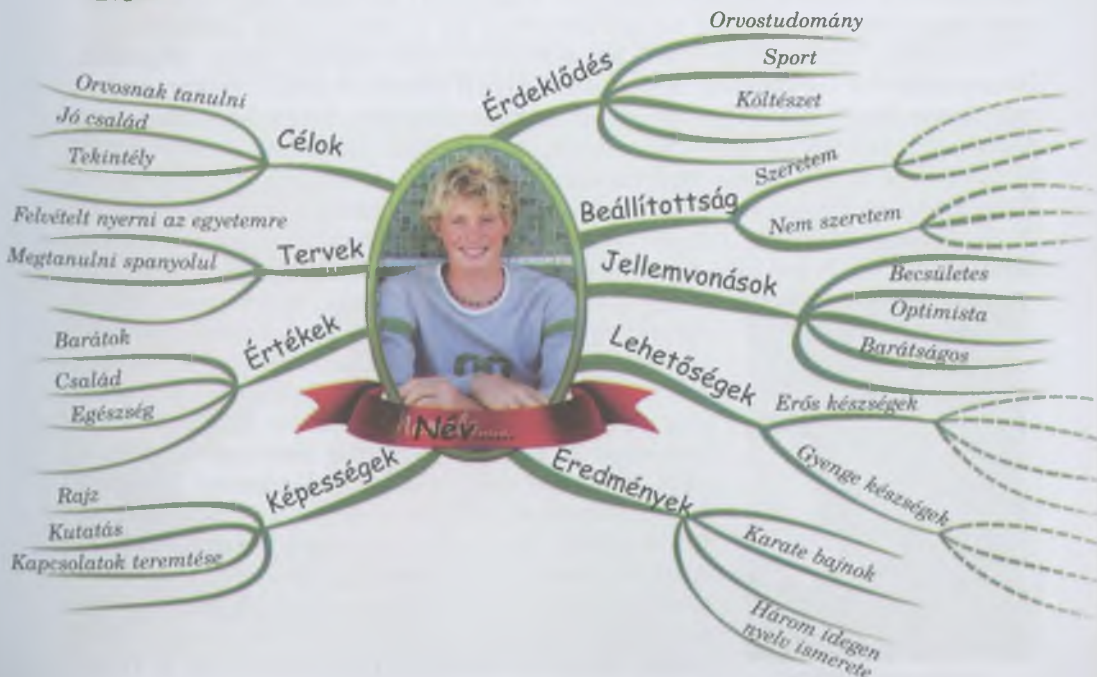
- érdeklődéseitek;
- céljaitok és terveitek;
- beállítottságotok (mit szerettek és mit nem);
- tehetségeitek és képességeitek;
- lehetőségeitek és határaitok;
- az, amit értékeltetek, és amiben hisztetek.
- sikereitek és élettapasztalataitok.



A feladat nem könnyű, mivel a puzzle egyes részecskéinek határai elmosódottak. Az identitástudat a más emberekkel való kapcsolatokban alakul ki. Barátokkal beszélgetve, összehasonlítva magatokat velük, odafigyelve a belső hangra, folyamatosan tisztul a kép a puzzle-on, egyre tisztábban látjátok identitásotok elemeit, és végül egy teljes „Én”-képpé rakjátok össze.



Készítsétek el személyiségetek gondolattérképét a 25. ábra alapján.



25. ábra

## A pozitív önértékelés kialakulása

Az önértékelés azt jelenti, hogyan viszonyul az ember önmagához, hogyan értékeli magát az élet különböző területein (a tanulásban, a sportban, a kapcsolatokban). Az önértékelés az élettapasztalat (sikereink és sikertelenségeink) eredménye, és attól is függ, hogyan viszonyulnak hozzánk mások.

Az emberekben hagyományosan a szerénységet és az önkritikát értékelik. Ezért van olyan, aki úgy gondolja, hogy jobb alulértékelni, mint túlértékelni magunkat. Azonban semmi nem árt annyira a siker elérésének, mint önmagunk alulértékelése. Ez aggodalmat szül, fölösleges kétségeket és félelmeket, blokkolja az érdeklődést az új dolgok iránt, növeli a lelki nyomást és a stresszt. És fordítva, a pozitív önértékelés magabiztosságot ad, új célkitűzésekre ösztönöz és döntő szerepet játszik az önmegvalósításban.

Fontos, hogy a pozitív önértékelés adekvát legyen, mert a túlértékelés is vezethet csalódásokhoz, lelki sérülésekhez és tönkretetheti a kapcsolatokat. A legjobb az adekvát önértékelés. Vagyis az ember reálisan méri fel értékeit, és ennek alapján tekinti magát egyéniségnek, érdemesnek a szeretetre, tiszteletre és minden jóra az életben. Az ilyen önértékelés az egészséges önértékelés.

Az önértékelés főként gyermekkorban és serdülőkorban alakul ki. Ebben az időszakban a környezet rendkívül nagy hatással van mindenkire. Ha a gyermeket szeretik, támogatják, akkor megtanulja, hogyan kell sikert elérni, önbizalomra tesz szert. És fordítva, azok a gyermekek, akikkel keményen bánnak és tehetségtelennek nevezik, úgy nőnek fel, hogy sikertelenek lesznek és nem képesek magukkal törődni. Vagyis nem bíznak magukban, ami pedig elengedhetetlen az új lehetőségek kereséséhez.

Azonban gyermekkorban az alacsony önértékelés nem végzetes. Szerencsére a történelem számtalan olyan esetet ismer, amikor emberek kiemelkedő sikereket értek el annak ellenére, hogy képességeiket nem ismerték fel. Albert Einsteint, a zseniális fizikust, a relativitás elméletének kidolgozóját gyermekkorában lassú felfogásúnak tartották. Fizikatanára (!) azt mondta neki: „Einstein, magából semmi sem lesz”. A Szövetségi Műszaki Főiskolán szorgalmas diáknak tartották, de nem tehetségesnek. A periódusos rendszer kidolgozóját, Dmitrij Mengyelejevet



Katerina Bilokur

„nagy kémikusnak” csúfolták, mert rossz jegyei voltak ebből a tantárgyból, és a később kiemelkedő matematikusnak, Lobacsevszkijnek kettese volt matematikából. Fjodor Saljapint, a zseniális operaénekest nem vették be ifjúkorában a kórusba. A világhírű ukrán festőművésznőt, a népi iparművészet mesterét, Katerina Bilokurt két alkalommal is eltanácsolták az iparművészeti iskolából, mert nem volt meg a hét osztálya. Annak ellenére, hogy családja tiltotta, továbbra is festett. Amikor munkáit meglátta Pablo Picasso, a világot bejárták szavai: „Ha lenne egy ilyen szintű festőművésznőnk, rákényszerülne a világ, hogy beszéljen róla!”



Alakítsatok két csoportot és idézzétek fel, amit az előző osztályokban tanultatok az egészséges önértékelés kialakulásának módjairól:

1. csoport: hogyan viszonyuljunk a kritikához (igazsághoz és igazságtalanhoz);
2. csoport: hogyan növeljük önbecsülésünket eredményeink és jótetteink alapján.

### A pszichológiai kapacitás értékelése

Az önismeretnek és önértékelésnek fontos eszköze a pszichológiai kapacitás (erőforrás) értékelése is a következő összetevők alapján:

*intellektus* – az információ keresésének és feldolgozásának képessége, az olvasás, a megvitatás, a megfigyelés, az elemzés, a kritikai és alkotó gondolkodás képessége, a következtetések levonása, a döntések meghozatala, a tevékenység tervezése;

*önkontroll* – az önuralom képessége, az érzések és a stressz kezelése;

*szociális kompetencia* – kapcsolatok kialakításának képessége, egészséges viszonyok fenntartása, a kellemes társalgás és a csapatmunka készsége, a konfliktushelyzetek hatékony megoldása;

*magabiztosság* – önismeret és az önerőbe vetett hit;

*energikusság* – feltöltődöttség, akaraterő, kitartás, a kitűzött cél elérésének képessége.



1. Értékeljétek 5 pontos skála szerint szellemi kapacitásotok összetevőit (5: „kitűnő”; 1: „nagyon rossz”).
2. Vegyetek egy papírlapot, hajtsátok félbe, és olló nélkül alakítsátok ki az emberi test körvonalának felét (26. ábra).



26. ábra

3. Hajtsátok szét a figurát, és a test részeire írjatok számokat:  
*fej* – intellektualitás (P1);  
*szív* – szerénység (P2);  
*kezek* – szociális kompetencia (P3);  
*törzs* – magabiztosság (P4);  
*lábak* – energikusság (P5).

4. Az „Önarckép” segít teljes képet adni a szellemi potenciálok erős és gyenge oldalairól. Az erős oldalak az önmegvalósítások alapja, a gyengék – az önfejlesztés tartalékai.



A serdülőkor fontos szerepet játszik az ember életében. Ebben a szakaszban alakul ki a világnézet, az értékrendszer és a jellem, zajlanak le az önismeret és az önmeghatározás folyamatai, ideértve a szakmaválasztást is.

Az ember jólétének szintje összefügg önmegvalósulásának lehetőségeivel az élet különböző területein.

Napjainkban mindenkinek lehetősége van az önmegvalósításra.

Az önmegvalósítás stratégiájának fontos összetevője az önismeret és a pozitív önértékelés kialakulása, az önmeghatározás, önszabályozás, önképzés és önnevelés.

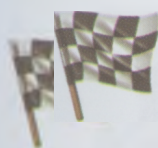




## 13. AZ ÖNMEGHATÁROZÁS

*Ebben a témában:*

- megvizsgáljátok az önmeghatározás összetevőit;
- megismeritek az alapvető szakmákat;
- elemzitek a nemi sztereotípiákat a szakmák kiválasztásánál;
- megismerkedtek a szakma kiválasztásának képletével;
- gyakoroljátok a szakmaválasztás motivációját.



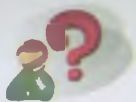
1. Idézzétek fel, hogy kik szerettetek volna lenni kiskorotokban.
2. Sorban mindannyian mutassátok meg az adott szakmára jellemző mozdulatokat; például, fordítsátok el a kormányt.
3. A többiek ismétlik ezeket a mozdulatokat és megpróbálják kitalálni a szakmát (például sofőr).

### Az önmeghatározás összetevői

Az *önmeghatározás* a serdülőkor legfontosabb feladata, a fejlődés és az önmegvalósítás fontos feltétele. Az önmegvalósításnak több fontos összetevője van (27. ábra).



27. ábra. Az önmeghatározás komponensei



Egy papírlapot osszatok 4 részre és írjátok be a megfelelőbe a következőket:

- milyen ember szeretnék lenni;
- milyen családot szeretnék;
- mi szeretnék lenni;
- milyen szociális státusra törekszem (vezető, beosztott, irányító, csapattag...).

Az önmeghatározás folyamatában az ember nemcsak azt tudatosítja, hogy mit szeretne a jövőben elérni, de azt is, milyen lépéseket kell tennie ezen az úton. Ez nem csak álmódosítás a jövőről, de tartós vágyak formálódása és mindennapi erőfeszítések megvalósításuk érdekében. Az önmeghatározásban segítenek nektek a következő tanácsok:

- Tekintsetek úgy az életre, mint kivételes és rendkívül felelősségteljes esélyre az önmegvalósításhoz.
- Ne torpanjatok meg idő előtt egy semmiségen, adjatok teret képzeleteteknek, próbáljatok ki különböző szociális szerepeket és alakítsátok ki ezek végrehajtásához a szükséges készségeket.
- Mindig vállaljatok felelősséget azért, ami az életetekben történik, ne hárítsátok a felelősséget másokra, ne hivatkozzatok a körülményekre.
- A távoli jövőt tervezve mindig kérdezzétek meg magatokat: „És mit tudok tenni ennek érdekében már ma?”

## Milyen szakmák vannak

A szakmákat feltételelesen öt csoportra osztják:

1. „Ember és természet” szakmák – a munka tárgyát az élő szervezetek képezik (agronómus, állattenyésztő, kutyatenyésztő, állatorvos, kertész, erdész, biológus stb.).



2. „Ember és technika” szakmák – a munka tárgyát technikai rendszerek, gépek, berendezések, anyagok, energia képezik (esztergályos, lakatos, gépkocsivezető, tervező, mérnök, traktorista, rádióműszerész, építész stb.).





3. „Ember és jelrendszer” szakmák – a munka tárgyát egyezményes jelek, számok, kódok, táblázatok képezik (programozók, statisztikusok, könyvtárosok, közigazdászok, földmérők stb.).



4. „Ember és művészi ábrázolás” szakmák – a munka tárgyát művészi ábrázolások, elemek és sajátosságai képezik (fényképész, festőművész, író, zenész, ötvös, zeneszerző, dizájnér, ruhatervező stb.).



5. „Ember és ember” szakmák – a munka tárgyát az emberek, embercsoportok, kollektívák képezik (tanár, pincér, eladó, nevelő, ügyvéd, orvos, pszichológus, szociológus, vezető, diplomata, rendőr stb.).



Sok szakmát egyszerre több különböző csoportba is besorolhatunk, de az alapvető mutató a legfontosabb, a tárgy, amivel az ember dolgozik.

## Elemezzük a nemi sztereotípiákat



Alkalmazzátok az ötletbörze módszerét, nevezetek meg és írjátok le minél több szakmát. Vitassátok meg:

- Tartalmaz-e a felsorolás kimondottan „férfi” vagy „női” szakmákat?
- Ismertek-e olyan nőket, akik férfias szakmákban lettek sikeresek és fordítva? Hozzatok fel példákat.
- Érdekes-e megengedni, hogy a nemi sztereotípiák korlátozzák az embereket álmaik és vágyaik megvalósításában? Álláspontodat indokold meg.

## Hogyan válasszunk szakmát

A szakmai önmeghatározás melyik változatát lehet eredményesnek tekinteni? Azt, amely megfelel a következő képletnek: „Akarom. Tudom. Kell”.

**AKAROM** – a szakma kiválasztása feleljen meg kívánságaitoknak. Természetesen, meg lehet valósítani születek álmát, és azzá válni, aminek ők szeretnének látni benneteket. Egyébként sok ember tesz így; akik bizonytalanok döntéseikben vagy megszokták, hogy mindenben a felnőttek döntsenek helyettük. De egy életen át a választott szakmában nektek kell majd dolgoznotok, nem pedig a születeknek. Ezért a felnőttekkel folytatott konzultáció után a döntés legyen a tiétek.

**TUDOM** – a szakma kiválasztásánál figyelembe kell venni képességeiteket is, valamint orvosi vagy pszichológiai ellenjavallatok hiányát is.

**KELL** – a történelemben először ti tartoztok az emberek olyan generációjához, amely a technológiákban és a társadalmi szükségletekben bekövetkezett gyors változásának korában él, amikor szinte naponta új szakmák jelennek meg és tűnnek el régiek. Ezért a leendő szakma kiválasztásánál figyelembe kell venni a szakma iránti aktuális keresletet, s a lehető legpontosabban értékelni perspektíváit a munkaerőpiacon.

Amikor mind a három összetevő egybeesik, az ember megelégedettséget érez, minden sikerül, adottak a szakmai fejlődés kilátásai és a megfelelő fizetés. Képességeink kiteljesedésének lehetőségei növelik a motivációt és a munka eredményességét, biztosítják a magas szintű szakmaiság elérését. Ezekért megérdemelten becsülik az embert, akinek lelkesedését ez csak növeli.

A „rokonszakmákról” mint az emberi boldogság zálogáról írt Hrihorij Szkovoroda ukrán filozófus.

Úgy gondolta, hogy fontos időben észrevenni a gyermek természetes hajlamait és nem szabad akadályokat gördíteni azok fejlődése elé. Amikor megengedik egy parasztyereknek, ha ő ezt akarja, hogy zenész legyen, és szentelje ennek a csodálatos művészetnek az egész életét, az egyeduralkodó fiának pedig, aki nem akar, és ami a lényeg, nincsenek képességei ahhoz, hogy egy országot kormányozzon, megengedik, hogy földműves legyen, az emberek boldogabbak lesznek. Amikor azt csinálod, amit szeretsz, munkádnak még az eredményessége is nagyobb lesz.

Hrihorij Szkovoroda nemcsak az egyes ember boldogságát ecseteli, amikor a rokonszakmákkal foglalkozik: szerinte az egész társadalom lesz jobb, mert a földművestől a hadvezérig mindenki kreatívan, szakszerűen és élvezettel fogja végezni munkáját.



H. Szkovoroda



1. Hogy meghatározhatjátok azon szakmák körét, melyek megfelelnek elvárásaitoknak, végezzétek el „A motivációk besorolása” feladatot. Ehhez:

- Írjátok fel kártyákra 1-től 17-ig a számokat.
- Olvassátok el a listában szereplő 17, a szakmaválasztás szempontjából fontos motivációt.
- Válasszátok ki azt az indítékot, ami szerintetek a legfontosabb.
- Tegyétek félre azt a kártyát, amelyen ez a motiváció száma szerepel.
- Válasszátok további négy kártyát ugyanígy, tehát öt személyes elvárásotok lesz a szakma kiválasztásához.

2. Alakítsatok párokat és nevezetek meg öt-öt szakmát, amelyek megfelelnek elvárásaitoknak.

3. Vizsgáljátok meg, nincs-e orvosi ellenjavallat a választott szakma iránt.

### Motivációk a szakmaválasztáshoz

1. Ez a szakma lehetőséget ad arra, hogy közismertté, híressé váljunk.
2. Lehetővé teszi a családi tradíciók folytatását.
3. Tovább folytathatjuk a tanulást a barátainkkal.
4. Szolgáljuk az embereket.
5. Magas fizetést biztosít.
6. Nagy jelentőséggel bír az ország, az emberiség számára.
7. Egyszerű az elhelyezkedés („Nem maradok munka nélkül”).
8. Perspektivitás, karriernövekedés lehetősége.
9. Lehetővé teszi a készségek és az egyéni tulajdonságok megnyilvánulását.
10. Kapcsolatot biztosít az emberekkel.
11. Tudással halmoz el, fejleszti az értelmet.
12. Segít a jó fizikai forma fenntartásában.
13. Tartalma szerint változatos.
14. Romantikus és nemes hivatás.
15. Alkotómunka, feltalálásokra ad lehetőséget.
16. Nehéz, bonyolult szakma.
17. Tiszta, könnyű, nyugodt munka.

A világban százféle szakterület létezik. A tudatos választás előírja a szakmák világának részletes megismerését – a szakmai tanácsadást. Az iskola befejezéséig igyekezzetek megismerni minél több szakmát: könyvekből, filmekből, az internetről, szakemberektől.



1. Ha megtetszett valakinek a szakmája, kérjétek meg, hogy meséljen róla nektek, menjetek el a munkahelyére vagy vegyetek részt egy rövid szakmai gyakorlaton. Tudjatok meg még többet más forrásokból is erről a szakmáról, például az internetről. Ez segít eldöntenetek, megfelelő-e ez a munka számotokra.

2\*. Ha van rá lehetőségetek, látogassátok meg a legközelebbi foglalkoztatási központot. Ismerkedjétek meg a munkaerőpiac mai helyzetével, kérdezzétek meg, mely szakmák a legkeresettebbek, vizsgáljátok meg az előrejelzéseket.



3\*. Végezzetek kutatást az interneten. Elemezzétek az újságokban és a weboldalon lévő hirdetéseket a munkalehetőségekkel kapcsolatban. Keressetek választ a benneteket legjobban érdeklő kérdésekre.

Az önmeghatározás a serdülőkor legfontosabb feladata, a fejlődés és az önmegvalósítás fontos feltétele.

A világban százféle szakterület létezik. A tudatos választás előírja a szakmák világának részletes megismerését – a szakmai tanácsadást.

A szakmai önmeghatározás sikeres változata a következő képletnek felel meg: „Akarom. Tudom. Kell”. Amikor mind a három összetevő egybeesik, az ember megelégedettséget érez, minden sikerül, adottak szakmai fejlődésének kilátásai és a megfelelő fizetés.

Napjainkban gyakorlatilag nem létezik kizárólag „férfi” vagy „női” szakma, ezért nem éri meg korlátozni választásunkat nemi sztereotípiákkal.





*Ebben a témában:*

- megismeritek az érzelmi érettséget és az érzelmi önszabályozás jelentőségét;
- megtanuljátok felismerni a legfontosabb érzelmeket;
- megismerkedtek az önkontroll általános stratégiáival;
- begyakoroljátok az érzelmelek irányítása bizonyos fogásainak alkalmazását.

## A munkaerőpiac és az érzelmi kompetencia



Az előző órán elgondolkodtatok azon, milyen szakmát választatok. Mondjátok el:

- Eldöntöttétek-e mivel szeretnétek majd foglalkozni?
- Mi szükséges ehhez (a megfelelő végzettségen kívül)?

A nyugati országokban régebben legrangosabb pozíciókba csak olyan szakembereket vettek fel, akik nagyon magas IQ szinttel rendelkeztek (angol eredetű *Intelligence Quotient* – intelligenciahányados). Később aztán rájöttek, hogy az egyéni és azon belül a szakmai siker is többet kíván, mint az amit IQ teszttel mérnek. A nyelvi és matematikai képességek mellett, fontos jelentősége van a jelöltek más minőségi mutatóinak is.

A szakmailag sikeres emberek többnyire közepes IQ szinttel rendelkeznek. Abban különböznek munkatársaiktól, hogy van önbizalmuk, kelőképpen értékelik magukat és környezetüket, aktívak és alkotók, pozitív beállítottságúak, toleránsak és kevésbé konzervatívak.

Napjaink munkaerőpiacán az érzelmi kompetencia értékesebb, mint az intellektuális, mivel az érzelmileg kompetens ember:

- lelkiileg kiegyensúlyozott és megőrzi nyugalmát a legbonyolultabb helyzetekben is;
- jól szervezett, elkerüli az érzelmi kiégést, még a legmegerőltetőbb munkatempóban is;
- megérti más emberek érzéseit, hatékonyan dolgozik csapatban;
- önmotivációra képes;
- lehet vezető, inspirál és bátorít.



## Az érzelmi önszabályozás jelentősége

Mindent, ami az életünkben történik, először érzelmi szinten értékelünk, és csak azután ésszerűen. Néha reakcióink megelőzik gondolatainkat, és ezért reflektorikusan cselekszünk, kiváltképp, amikor váratlanul életveszélybe kerülünk. Ilyen helyzetekben hasznos a gyors reakció, akár életet is menthet. Gyakran azonban ez nem megfelelő, és értjük is, hogy így nem lett volna szabad cselekedni („Ez egy meggondolatlan tett volt, és az érzéseimre hallgatva cselekedtem”). Az ilyen cselekedetek nemkívánatos következménye a konfliktus, a megromlott kapcsolatok, a megrendült köztisztelet.

A serdülőkorúakra jellemző a túlzott érzelgősség. Ez a szervezet hormonális változásával van kapcsolatban. Ha az ivarérettségig a női és férfi nemi hormonok koncentrációja a szervezetben stabil, a serdülőkorban ez 10–20-ra emelkedik. Az orvosok ezt „hormonlázadásnak” nevezik. Nagyon sok változást idéz elő a szervezetben, hatással van az idegrendszerre, felgyorsulnak az ingerületi folyamatok. Ennek következtében a serdülőkorúak erős érzelmeket élnek át, szenvednek a hangulatváltozásoktól, a stressztől és depressziótól.

Az ember jelentős mértékben önirányító rendszer. Fiziológiai szinten megfigyelhetjük, hogyan alkalmazkodik szervezetünk a változásokhoz, megújul sérülések vagy betegség után. Az emberi psziché is rendkívül képlékeny. Képes leküzdeni a nagyon erős stresszt is, megújulni a megrázódtatások után és begyógyítani a lelki sérüléseket.

*Az érzelmi önszabályozás az érzelmelek természetének megértése, azonosításuk képessége és az önuralom képessége.*

Az önszabályozás segít megvalósítani a fontos célokat, leküzdeni a problémákat, megőrizni a lelki egyensúlyt és fontos döntéseket hozni bármilyen életkorban, bármilyen helyzetben.

## Az érzelmelek természete

Az agyunkat egy jéghegyhez hasonlíthatjuk: a tudat a jéghegy csúcsa, a tudatalatti pedig a víz alatt levő tömege kilenttized része. Tudatunk korlátozott. Egyidejűleg 5–9 egységnyi információt képes feldolgozni és csak néhány óráig emlékszik rá.

Tudatalattink teljesítménye nagyobb. A végtelenség szimbólumával lehetne megjelölni. Itt rejtőznek ösztöneink, emlékeink, ösztönös megérzéseink, meggyőződésünk, készségeink és szokásaink.

A tudattól eltérően, amely alvás közben kikapcsolódik, a tudatalatti folyamatosan működik. Egy robotpilótához hasonlít – nagyteljesítményű számítógép, amely végrehajtva a beletáplált programot, reális képet formál, azonnal értékeli a számtalan változatát az események fejlődésének és azt választja ki, amely a repülés szempontjából a legcélszerűbb.

Az érzelmelek a tudatalattink nyelve. Ha nem fenyegeti semmi az életünket vagy nincs ellentmondás egyrészt gondolataink és cselekedeteink között, másrészt értékeink, meggyőződésünk és szokásaink között, akkor nyugodtnak és kiegyensúlyozottnak érezzük magunkat. Amikor veszély

fenyeget, és tudatalattink ellen cselekszünk, akkor felszínre bukkannak érzelmeink (az egyszerű kellemetlen érzéstől a befolyásolhatóságig, a nagyon erős és romboló érzelmekig).

## Tanuljuk azonosítani az érzelmeket

Gyakran felismerjük érzéseinket és kiváltó okaikat. Idővel azonban hirtelen hangulatváltozások alakulnak ki minden ok nélkül, olykor pedig kevert érzések (például: örülök a barátomnak, de ugyanakkor féltékeny is vagyok rá). A hatékony önszabályozásnak fontos része annak a pontos megértése, hogy mit érzünk és miért is érzünk.



1. Olvassátok el a 103–105. oldalon lévő egyes információkat az érzelmekről. Alkossatok csoportokat és játsszatok el olyan helyzeteket, melyek meghatározott érzelmeket válthatnak ki:

1. csoport: meglepedettség, öröm;
2. csoport: kíváncsiság, késztetés;
3. csoport: szeretet, empátia;
4. csoport: félelem, aggodalom;
5. csoport: harag, düh;
6. csoport: szégyen, büntudat.

2. Vajon minden ember egyformán reagál ugyanarra az eseményre?

### *Meglepedettség, öröm*

Meglepedni egy jól elvégzett munkával, a barátokkal való társalgással, a cél elérésének öröme – mindezek rendkívül kellemes és áhított érzelmek. Energiával töltenek fel bennünket, kiváltják kreativitásunkat, új teljesítményekre ösztönöznek.

Leggyakrabban akkor érezzük ezt, amikor harmóniában élünk önmagunkkal és környezetünkkel, meg tudjuk valósítani álmainkat. Erősödnek ezek az érzelmek, ha vannak emberek, akik őszintén örülnek nekünk. És fordítva, még a legnagyobb siker sem boldogít, ha nincs kivel megosztani örömünket.



### *Kíváncsiság, késztetés*

Ez a pszichológiai hozzáállás a világ megismerésére és az új felfedezésére szolgál, minden ember fejlődésének forrása és az emberi civilizáció fejlődésének motorja.

Még a legapróbb kíváncsiság is erőfeszítésre készíti az embert, hogy dolgozzon éjjel nappal, leküzdje az akadályokat és lemondjon sok előnyről, mivel ez összefüggésben van szükségleteink élvezetével és a felfedezés örömeivel.



A kíváncsiság a legértékesebb érzelmünk. Elvesztése megüresíti a lelket, unalmat szül, akár depressziót is okozhat. Ezért fontos felébreszteni és fenntartani magunkban az érdeklődést az élet különböző aspektusai iránt (tudomány, művészet, természet stb.).

## *Szeretet, empátia*

A szeretet mély érzelmi átélés, melyben összefonódik a tisztelet, a gyengédség és az odaadás. Arra ösztönöz bennünket, hogy gondoskodjunk mások szükségleteiről, tisztelve értékeiket. A szeretet nem csupán szavak, hanem tettek is mások: a szeretett ember, a barát, a család, az ország számára.



A szeretet nem létezik empátia nélkül, ami az átélés és együttérzés képessége. Ez a másik emberhez való emocionális közelség, a mások helyzetének átélése, érzéseinek megértése. Az empátia elengedhetetlen összetevője minden szoros kapcsolatnak: a barátinak, a családon belüli vagy a romantikus kapcsolatoknak. Segít jobbá válnunk, visszatart attól, hogy bárkit szavakkal vagy tettekkel megsértsünk.

## *Félelem, aggodalom*

A félelem valamely fenyegetettség, baj előérzete, amikor azt érezzük, hogy valami életünket, egészségünket, jólétünket, kapcsolatainkat, önbecsülésünket veszélyezteti. A félelem megóvhat bennünket a veszélyes helyzetektől, a mérsékelt aggodalom pedig arra kényszerít, hogy jobban felkészüljünk például a dolgozathoz. De néha a félelem olyan erős, hogy lebénítja akaratainkat és „törli emlékeinket”.



Az aggodalom a valós (vagy képzelt) veszély várása. Az erős aggodalom néha csak az önvédelmi ösztön megnyilvánulása, amely biztonságos és kényelmes életünk során nem kevés képzelt félelmet, fantomot szül. Bizonyított tény, hogy a valóságos vészhelyzetekben (például háború idején), az emberek nem éreznek aggodalmat, mivel ösztöneik a túlélésre irányulnak.

## *Harag*

A leginkább romboló érzelmünk. Akkor alakul ki, amikor fenyegetettséget érzünk, például jogaink sérülése esetén. Ez nagyon erős érzés. A harag gátolja a józan gondolkodást és döntéshozatalt. A legtöbb súlyos bűncselekményt indulati, kontrollálatlan harag állapotában követik el. Ez hasonlít a palackban lévő dzsinnhöz: ha kiengeded a haragot a palackból, akkor hihetetlenül elhatalmasodik és elpusztíthat mindent maga körül.



De az elfojtott harag is veszélyes. Sarokba szorítja az embert, kilátástalanságot, stresszt és depressziót szül. Alkoholfogyasztáshoz, kábítószerhez, de akár öngyilkossághoz is vezethet. Ezért meg kell tanulnunk felismerni érzelmeinket, amíg nem uralkodtak el rajtunk, és akkor képesek leszünk őket irányítani.



## Szégyen, büntudat

Ezek az érzelmek akkor alakulnak ki, amikor ellenkezőjét tesszük annak, amit helyesnek, igazságosnak gondolunk, vagy amikor cselekedeteinknek negatív következményei vannak. Szégyenérzetünk van, ha valamely kihágásunkról valaki tudomást szerez. Ez nagyon kellemetlen érzés, ezért az emberek lelkiismeretük szerint igyekeznek eljárni. De vannak olyanok is, akik eltitkolják méltatlan cselekedeteiket, hogy senki ne szerezzen tudomást róluk, mintha így nem lenne miért szégyenkezniük.

De ez nem ilyen egyszerű. Létezik még egy érzelem – a büntudat, a szégyenérzet magaddal szemben, mert meggyőződésed ellenére cselekedtél, még akkor is, ha erről senki sem szerzett tudomást.

A szégyen és a büntudat hasznos érzések. Úgy működnek, mint a gépkocsiban a fék, segítenek sok kellemetlenséget elkerülni, mint egy belső nevelő meggyőzők az embereket, hogy tökéletesítsék önmagukat.

Néha az emberek szomorúságot vagy büntudatot éreznek még olyan tettekért is, melyeket nem tudnak kontrollálni. Például a gyerekek szégyellhetik, ha szüleik alkoholizálnak, vagy elválnak. Ezekben az esetekben meg kell tanulni reálisan látni felelősségünk határait, hogy elkerüljük a szükségtelen érzelmi kitöréseket.

Egyes emberek büntudatot gerjesztve megpróbálnak manipulálni másokat. Például, azt mondják: „Ne rontsd el az ünnepemet, igyál az egészségemre!” vagy „Csak nem rontod el az ünnepemet azzal, hogy nem iszol az egészségemre?!” vagy „Te nem szeretsz engem, különben már rég megtetted volna, amit kérek”. Fontos, hogy felismerjük az ilyen módszereket és ne tudjanak manipulálni bennünket.

## Hogyan tanuljuk meg uralkodni magunkon

Mindannyian egy egyedülálló világ, a saját belső világunk tulajdonosai vagyunk. Magunk hoztuk létre és nekünk is kell benne rendet teremteni. Ezért kizárólag mi vagyunk a felelősök azért, hogy mi történik benne.

E világ minden uralkodójának számtalan alattvalója van, akiknek gondolatai és érzelmei nagyon különböznek. Sajnos nem minden esetben helyesen kormányoz az uralkodó; időnként ő maga kerül az alattvalók uralma alá (például pesszimista gondolatok vagy érzelmek uralják). A félelem rákényszerít az új lehetőségek elvetésére, a sértődöttség az érintkezés megszakításához vezet, a harag rombolja a kapcsolatokat, a büntudat pedig nem enged előbbre lépni.

Hogy ne legyünk saját érzéseink rabjai, ne tegyük hatásuk alatt olyat, amit később megbánunk, meg kell tanulnunk nemcsak felismerni, de irányítani is érzéseinket.

Alkossatok három csoportot és készítsetek beszámolót:

1. csoport: az önkontroll általános stratégiáiról;
2. csoport: az asszociáció és disszociáció módszeréről;
3. csoport: a reframing módszeréről.



## Az önkontroll általános stratégiája



Készíts figyelmeztető jelzőrendszert. Képzeld el, hogy a fejedben egy jelzőlámpa van. A piros fénye akkor gyúl ki, ha meg kell állnunk és el kell gondolkodnunk.

Kérdezzétek meg magatoktól, hogy a valóságban mit éreztetek. Értékeljétek az érzelem erejét.

Ne hozzátok döntéseket erős érzelmek befolyása alatt.

Tegyétek félre a döntést: „Holnap reggel majd tisztábban látom”.

Csökkentsetek az érzelmek intenzitását biztonságos szintre:

1. Csukd be a szemed és képzelj el egy helyet, egy dolgot vagy egy embert, melyek nyugalmat és ellazulást okoznak.
2. Lélegezzétek be a levegőt nyugodtan, gondolatban rajzoljatok megnyugtató képet. Lélegezzétek ki a levegőt nyugodtan, elképzelve azt, hogyan fújjátok ki magatokból azokat az érzéseket és gondolatokat, amelyek kizökkentettek egyensúlyotokból.
3. Folytatva a légzést, lassan emeljétek fel vállatokat és végezzetek vállkörzést. Fejeteiket hajtsátok balra-jobbra és előre-hátra.
4. A 2–3 gyakorlatot legalább 10-szer végezzétek el, egészen addig, amíg nyugalmat nem éreztetek, és gondolataitok meg nem világosodtak.



Mielőtt mondsz vagy csinálsz valamit, gondolj a következményekre.

Tereljétek a negatív energiát pozitív irányba – fuss le egy távot, takarítsd ki a szekrényed, áss fel egy ágyást.

Vitasd meg az esetet szüleiddel, barátoddal, más valakivel, akiben megbízol.

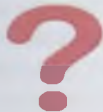
## Asszociáció és disszociáció

Minden, ami életünk során velünk történik felbecsülhetetlen értékű tapasztalattal gazdagít minket. Hogy megőrizzük emlékeinkben a kellemes érzelmeket, belefektetve erőt és inspirációt, alkalmazzátok az asszociációt a pszichológia egy fogását.

Felelevenítve egy örömteli eseményt (például azt a pillanatot, amikor valamit elértetek és büszkéek voltatok magatokra), emlékezzetek érzéseitekre, adjátok át magatokat az érzelmeknek. Örömmel és meggyőződéssel töltenek el benneteket.

Az életben kellemetlen pillanatok is vannak, melyek erős negatív érzéseket váltanak ki, és hosszú időre leterelnek az útról, szenvedésre kényszerítve. Lehetnek olyan erők is, hogy nem teszik lehetővé a helyzet elemzését, mert még az emléküik is fájdalmas.

Az érzelmek gyengítésére alkalmazhatjuk az önismeret képességét, ez nem más, mint megfigyelni a helyzetet és önmagunkat kívülről, mint külső szemlélő. Ebben az esetben az érzelmek már nem is tűnnek olyan erősnek, és képesek leszünk elemezni a helyzetet. Ezt a módot nevezzük *disszociációnak*.



A disszociáció egyik példája a „Legjobb barát” gyakorlat. Ennek lényege az, hogy magunkat gyakran sokkal szigorúbban ítéljük meg, mint másokat. Hogy tárgyilagosan értékeljük a megrázó helyzetet, képzeljük el, hogy ez nem is velünk esett meg, hanem a legjobb barátunkkal. Kérdezzétek meg magatoktól:

- Megmondanám-e barátomnak azt, amit magamnak?
- Milyen tanácsot adnék neki?

## Reframing

Létezik az érzelmek önszabályozásának egy elképesztő eszköze – a *reframing*, ami angolból fordítva „újrakeretezést” vagy „rámacserét” (re – újra, framing – keretező) jelent.

A reframing fő feladata – esélyt adni az embereknek más szemszögből nézni a helyzetet, meglátni benne a pozitívumokat.

Például, előttek vannak a vizsgák. Sokan problémának érzik ezt. De megtehettek egy egyszerű dolgot – a „probléma” kifejezés helyett használjátok a „lehetőség” kifejezést. És egyszerre minden megváltozik.

Ha a vizsgákra úgy gondolunk, mint egy problémára, ez nyomasztó, kétségeket szül, hogy meg tudjuk-e oldani. Amikor viszont a vizsgára, mint lehetőségre gondolunk, ez ösztönzőleg hat.

*Asszociáció* – elmélyülés az átélésben, amikor az események középpontjában látjuk magunkat.

*Disszociáció* – az átélés elhagyása, képzeltek elkülönülés a külső megfigyelő szerepében.





Hiszen a vizsgáknak köszönhetően lehetőségek van:

- bepótolni a hiányosságokat tudásotokban;
- megszerezni a tanultakat;
- új tanulási stratégiákat ismerni meg;
- javítani memóriátokat;
- kipróbálni önmagatokat;
- erősíteni akaratotokat;
- sikert érni el;
- növelni az önértékelésedet és hitelességedet;
- értékes tapasztalatot.

Képzeld el a következő helyzetet: nem olyan jól vizsgáztatok le, mint azt reméltétek, természetesen csalódtok vagyok. Hasznos lesz számotokra az ilyen reframing: „Nincsenek vereségek, csak élettapasztalat van”. Valóban, ha a vereségekhez úgy állunk, mint fontos tapasztalat, akkor nem esünk kétségbe, racionálisan gondolkodunk: elemezzük a helyzetet és igyekszünk megérteni, mi nincs így és miért. Az ilyen hozzáállásnak köszönhetően, a sikertelenségek rövid időn belül a jövőben sikerekhez vezetnek.



Minél gyakrabban gyakoroljátok a reframing-et, aztán könnyebb lesz alkalmazni az élethelyzetekben. Elevenítsetek fel olyan helyzetet, ami felzaklatott benneteket (például, a barátokkal el akartatok menni futballozni, közben eleredt az eső). Vizsgáljátok meg, hogyan lehet alkalmazni a módszert (meghívni a barátokat és közösen megnézni egy filmet).



Mindent, ami az életünkben történik, először érzelmi szinten értékelünk, és csak azután ésszerűen.

Érzelmi önszabályozás – az érzelmek természetének megértése, azonosításuk képessége és az önuralom képessége.

Az önszabályozás segít megvalósítani a fontos célokat, leküzdeni a problémákat, megőrizni a lelki egyensúlyt és fontos döntéseket hozni bármilyen életkorban, bármilyen helyzetben.

Segít irányítani érzelmeinket, ha megismerjük az önkontroll általános stratégiáit és fogásait.



## 15. A TANULÁSI KÉPESSÉG



*Ebben a témában:*


- meggyőződtek az önálló tanulás szükségszerűségéről;
- felidézitek fontos ismereteiteket az agyról;
- megismerkedtek a tanulás aktív és passzív jellemzőivel;
- meghatározzátok tanulási stílusotokat.

Régebben az emberek egész életük során használták a középiskolában és az egyetemen megszerzett ismereteiket. A XXI. században ez kevés, hiszen a technológiák nagyon gyors iramban fejlődnek. Bizonyos szakterületek „felezési ideje” nem haladja meg a két évet. Ez azt jelenti, hogy az egyetemen elsajátított tudás a diploma megszerzése után két éven belül elveszítheti aktualitásának felét. Ha az ember abbahagyja a tanulást, szakmai színvonala gyorsan csökken.

Az információ társadalmában a tudás és a képességek folyamatos megújítása elsőrendű jelentőséggel bír. Az egész életen át tartó tanulás minden szakmára vonatkozik, elsősorban azok esetében, akik csúcstechnológiákkal dolgoznak: számítógépekkel, kommunikációs eszközökkel, biotechnológiákkal.

Már ma nem annyira a megszerzett ismereteiket értékelik, mint inkább a jelentős mennyiségű információ feldolgozásának a képességét, az idegen nyelvek és a számítástechnika ismeretét. Aktuálissá válik a kritikus gondolkodásmód, ami segít eligazodni az információk tengerében, megkülönböztetni a tényeket a mítoszoktól és a reklámhirdetésektől. Rendkívüli jelentőségre tesz szert a kreativitás – az alkotó, a megszokottól eltérő gondolkodás képessége, eredeti döntések megtalálása, friss ötletek produkálása.

De a legfontosabb az önálló tanulás képessége túlzott megterhelés nélkül, azaz a tanulás élvezete.

- 
1. Folytassátok az alábbi kifejezést: „Nekem könnyen megy a tanulás, amikor...”, és mondjátok meg, miért.
  2. A 28. ábra segítségével ismerkedjétek meg a „Hatékony tanulás” rendszerével.
  3. Egészítsétek ki saját ötleteitekkel.

Az önálló tanuláshoz fontos tudnunk, hogyan működik az agyunk, aktívan kell tanulni, fejleszteni tanulási stílusunkat, racionálisan osztani be az időnket és saját módszerek birtokában lenni, mert ezek segítenek az információ jobb elsajátításában.

*Kényelemben érzitek magatokat:*

- nem vagytok betegek;
- nem vagytok fáradtak;
- nem vagytok éhesek.

*Használjátok agyaitok képességeit:*

- a jobb és a bal agyféltekét;
- annak négy részét;
- az ellazult készenléti állapotot.

*Szellemileg felkészültek vagytok:*

- bíztok magatokban „Én tudom”;
- érdekeltek vagytok „Én akarom”;
- öröm számotokra a tanulás „Én ezt szeretem”.

*Aktívak vagytok:*

- saját tanulási stílusotok van;
- fenntartjátok a motivációtokat;
- értékelitek fejlődéséteket;
- más emberekkel dolgoztok.

**Könnyen tanultok, amikor...**

*Tudatosítjátok a tanulás előnyeit:*

- a jó osztályzatokat;
- a szülők dicséretét;
- a barátok tiszteletét;
- a felsőoktatás felé vezető utat;
- az önmegvalósítás lehetőségét;
- álmotok megvalósítását.

*Jó a szervezetségeitek:*

- délvezitek a prioritásokat;
- tervezitek az időt;
- a tanulásra koncentráltok;
- kényelmes a hely, ahol tanultok;
- bevonjátok a szükséges erőforrásokat.

*Alkalmaztátok a hatékony tanulás módszereit:*

- a hatékony olvasás módszerét;
- a gondolatérképeket;
- figyelemfejlesztést, a felfogást, a memóriát;
- helyesen készültök a vizsgához.

28. ábra. „A hatékony tanulás” rendszere

## Tények az agyról

1. Az utóbbi néhány tíz évben jelentős előrelépés tapasztalható az emberi agy tanulmányozásában. Megtudtuk, hogy az agyunk határtalan képességekkel rendelkezik, és az ember csak elenyésző részét használja ki szellemi potenciáljának.
2. A bal agyfélteke főleg a beszédért, a logikus gondolkodásért, elemzésért és számolásért felel, a jobb félteke viszont a képzeletért, a ritmusért, a rímalkotásért, a színérzékelésért, a tárgyak felismeréséért. Minél többet használja az ember csakis az egyik agyféltekét, annál kevésbé tudja használni a másikat olyan helyzetekben, amikor ez feltétlenül szükséges lenne. De ha a „gyengébb” agyféltekét folyamatosan ösztönözzük és működtetjük az „erőssel” együtt, akkor a tanulás hatékonysága a többszörösére nő (ezt a jelenséget az agy szinergiájának nevezzük).
3. Az agyunk négy részre tagolódik. Az agykéreg („az ember agya”) a gondolkodásért felel, a tudatos cselekedeteket irányítja. A limbikus rendszer („az emlősök agya”) az érzelmekért felel, fontos szerepet játszik az emlékezés folyamatában. Az agytörzs („a hüllők agya”) irányítja az ösztönöket, szabályozza a légzést, az anyagcserét. A kisagy biztosítja az egyensúlyt, a mozgáskoordinációt és a felismerési folyamatokat.
4. Akkor tanulunk hatékonyan, ha pozitívan állítjuk be magunkat és nyugodt készenléti állapotban vagyunk. Ezt halk zenével, érdekes történetekkel vagy speciális gyakorlatokkal érhetjük el.



A következő gyakorlat segít oldani a feszültséget és frissíteni agyunkat. Álljatok körbe. „Írjátok” le az orrotokkal „1”, állatokkal – „2”, a bal vállatokkal – „3”, a jobbal – „4”, bal könyökkel – „5”, jobbal – „6”, csípővel – „7”, bal lábbal – „8”, jobbal – „9”. Végezzétek el fordított irányba is (9-től 1-ig).

## Tanuljatok aktívan

Amikor alsó osztályokban tanultatok, elegendő volt figyelmesen hallgatni a tanítót és teljesíteni, amit mond. Most ez már nem elég, itt az ideje vállalni a felelősséget és aktívan tanulni (7. táblázat). Aktív tanulással többet dolgozunk, miközben kevésbé fáradunk el, ez pedig elégedettséggel tölt el és ösztönöz, lelkesít bennünket.

Passzívan tanultok, amikor:	Aktívan tanultok, amikor:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• utasítást és információt vártok tanároktól;</li> <li>• csak azt végzitek el, amit megkövetelnek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kérdéseket tesztek fel;</li> <li>• kiegészítő információk után kutattok;</li> <li>• alkotói feladatokat és projekteket készítetek</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• az információ minden új részét mint különálló, az előzőhöz nem kapcsolódó részt fogjátok fel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• összefüggéseket kerestek az új információ részesek között;</li> <li>• megpróbáltok összekapcsolni azzal, amit már tudtok</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• megpróbáltok gépiesen betanulni (bemagolni, anélkül, hogy értenétek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedtek a tananyag megértésére;</li> <li>• társításokat kerestek, rendszereztek, memóriafejlesztő fogásokat alkalmaztok</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• számotokra nincs értelme annak, amit tanultatok;</li> <li>• nem használjátok a megszerzett információt más helyzetekben vagy a valós életben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• érdekeltek vagytok a tananyag elsajátításában;</li> <li>• megpróbáltok minél előbb a megszerzett tudást a gyakorlatban is alkalmazni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• unatkoztok;</li> <li>• hamar elfáradtok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• képesek vagytok hosszú időn keresztül figyelni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nem tudjátok, hogyan tovább;</li> <li>• elvárjátok, hogy mások mondják meg, mit csináljatok és meddig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• felelősséget vállaltok a tanulási folyamat megszervezéséért;</li> <li>• önállóan osztjátok be az időt;</li> <li>• pontosan tudjátok, hogyan tovább</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• eredményeitek értékelését másokra bízátok;</li> <li>• nem elemzitek az eredményeket;</li> <li>• figyelmen kívül hagyjátok a tanár ajánlásait;</li> <li>• nem vagytok érdekeltek az osztályzat javításában, még akkor sem, ha nem vagytok vele megelégedve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• figyelmesen hallgatjátok a tanár mondanivalóját;</li> <li>• kérdeztek, mit kell tenni, hogy javítsatok eredményeiteken;</li> <li>• önállóan értékelitek fejlődésüket (mi az, ami sikerült, és mi nem);</li> <li>• elemzitek tanulási stílusotok hatékonyságát;</li> <li>• megpróbáltok pótolni a tudásbeli hiányosságokat</li> </ul>



## Tökéletesítsétek tanulási stílusotokat

Négy jellemző tanulási stílus van. Ugyanazt a feladatot a „búvárkodó”, az „álmodozó”, a „logikus” és a „vándor” különböző módon oldja meg (29. ábra).



29. ábra



1. Alkossatok négy csoportot („búvárkodó”, „álmodozó”, „logikus” és „vándor”).

2. A 30. ábra segítségével készítsétek beszámolót a tanulási stílusokról és mutassátok be osztálytársaitoknak.

A jellemző tanulási stílusok ritkán fordulnak elő tiszta formában. Életünk során különböző eljárásokat ötvözünk vagy a körülményektől függően, alkalmazzuk ezeket (a vizsgára való felkészülésnél, a vizsgán, a projektek teljesítésénél, túra alkalmával...). Ha rájövünk, hogy tanulási stílusunk nem hatékony, könnyen megváltoztathatjuk azt.

1. Elemezve a 30. ábrát, határozzátok meg tanulási stílusotokat (például, „búvárkodó-vándor”).

2. Vizsgáljátok meg, hogyan szerettek tanulni.

- Olvasva, hallgatva vagy hangosan elmondva az információt.
- Egyedül vagy mással együtt.
- Nyugodtan ülve vagy egész idő alatt mozogva (fel alá járva a szobában, táncolva, verve az ütemet).

3. Határozzátok meg stílusotok előnyeit, és azt, amit tökéletesítenetek kell.

4. Adjatok nevet tanulási stílusotoknak – válasszatok egy olyan kifejezést (például, állatnevet vagy foglalkozást), amely a legjobban megfelel neki.



### A „búvárkodó”:

- azonnal belekezd a dolgokba;
- először cselekszik, majd gondolkodik;
- gyorsan meg akar győződni arról, hogy „működik-e a dolog”;
- könnyen a következő lépésbe kezd;
- jól végzi azt a munkát, amely rövid időt igényel.

#### Előnyei:

- nem aggodalmaskodik;
- másokat is ösztönöz;
- dönt és hatékonyan cselekszik krízishelyzetekben.

#### Fejlődésének tartalékai:

- tervezés;
- kreativitás, alternatívák elemzése;
- együttműködés más emberekkel;
- motiváció fenntartása, hogy hosszabb ideig dolgozhasson.

### Az „álmodozó”:

- hosszasan gondolkodik a feladaton;
- figyelmesen tanulmányozza a témát;
- nem figyel az időt;
- elodázza a gyakorlati tevékenységet;
- folyamatosan tisztázza és változtatja terveit.

#### Előnyei:

- könnyen elképzei a lehetséges következményeket;
- sok ötlete van;
- lényegre törő;
- meghallgatja mások véleményét;
- rugalmas.

#### Fejlődésének tartalékai:

- hatékony tervezési stratégiák;
- munkaszervezés;
- időbeosztás ellenőrzése;
- aktív élethelyzet;
- prioritások meghatározásának képessége;
- kezdeményezés, felelősségtudat.

## Jellemző tanulási stílusok

### „A logikus”:

- csak azt csinálja, aminek értelme van;
- elemzi a történések okait;
- kérdéseket tesz fel;
- szervezett;
- szeret összetett feladatokat megoldani;
- értékeli a tökéletességet (perfekcionista).

#### Előnyei:

- elemző és kritikus gondolkodás;
- szervezői képességek;
- a reáltudományok, a jogtudomány iránti hajlam;
- problémák megoldásának képessége.

#### Fejlődésének tartalékai:

- fantázia és kreativitás;
- érzékenység emberek és idegen gondolatok közötti különbségekre;
- másokkal való együttműködés képessége;
- a stressz kezelésének képessége.

### „A vándor”:

- mindenben érdekességet keres;
- teljes képet szeret látni;
- jártas több területen;
- a részletekkel van elfoglalva, de nem mindig jegyzi meg őket;
- nehezen dönti el, mi a legnehezebb.

#### Előnyei:

- erős motiváció és érdeklődés a tanulás iránt;
- nagy tudás;
- meglátja a dolgok közötti összefüggéseket;
- kreatív és talpraesett.

#### Fejlődésének tartalékai:

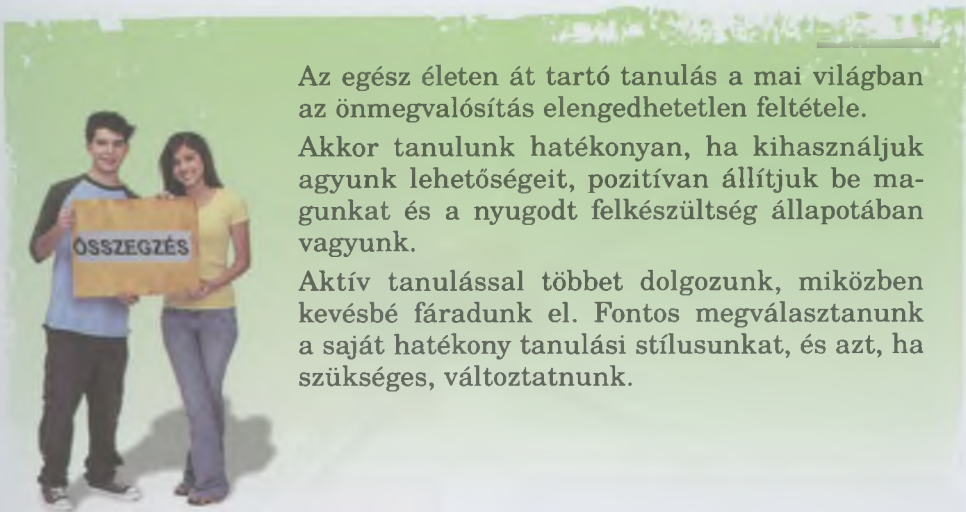
- cél felállítása;
- prioritások meghatározása;
- elemző és kritikus gondolkodás;
- besorolás és kiválasztás;
- szerkesztői készségek;
- emlékezés a részletekre.



1. A 8–9. oldalon leírt tanácsok alapján készíttetek gondolat-térképeket:

- a hatékony tanulás feltételeiről (28. ábra a 110. oldalon);
- az aktív tanulásról (7. táblázat a 112. oldalon);
- a jellemző tanulási stílusokról (30. ábra a 114. oldalon).

2. Készíttetek rövid beszámolót saját tanulási stílusotokról.



Az egész életen át tartó tanulás a mai világban az önmegvalósítás elengedhetetlen feltétele.

Akkor tanulunk hatékonyan, ha kihasználjuk agyunk lehetőségeit, pozitívan állítjuk be magunkat és a nyugodt felkészültség állapotában vagyunk.

Aktív tanulással többet dolgozunk, miközben kevésbé fáradunk el. Fontos megválasztanunk a saját hatékony tanulási stílusunkat, és azt, ha szükséges, változtatnunk.



## 16. A HATÉKONY TANULÁS MÓDSZEREI

*Ebben a témában:*

- gyakoroljátok az idő ésszerű beosztását;
- megtanuljátok fejleszteni a memóriátokat és felkészülni a vizsgákra.



Alkalmazva az ötletbörze módszerét, elevenítsétek fel, mit tanultatok a múlt órán.

Párokba rendeződve mutassátok be egymásnak az otthon elkészített gondolattérképeket.



Hogy hatékonyan tudjunk tanulni, elengedhetetlen ésszerűen beosztanunk időnket és rendelkezünk azokkal a módszerekkel, melyek segítenek jobban megérteni az információt.



1. Idézzetek fel olyan eseteket, amikor több dolgot is be kellett volna fejeznetek, de semmit nem érkeztetek megcsinálni.
2. Mondjátok el, mit éreztetek.
3. Szerintetek mi akadályozott meg abban, hogy időben végezzetek el mindent?

# Ésszerűen tervezzétek az időt

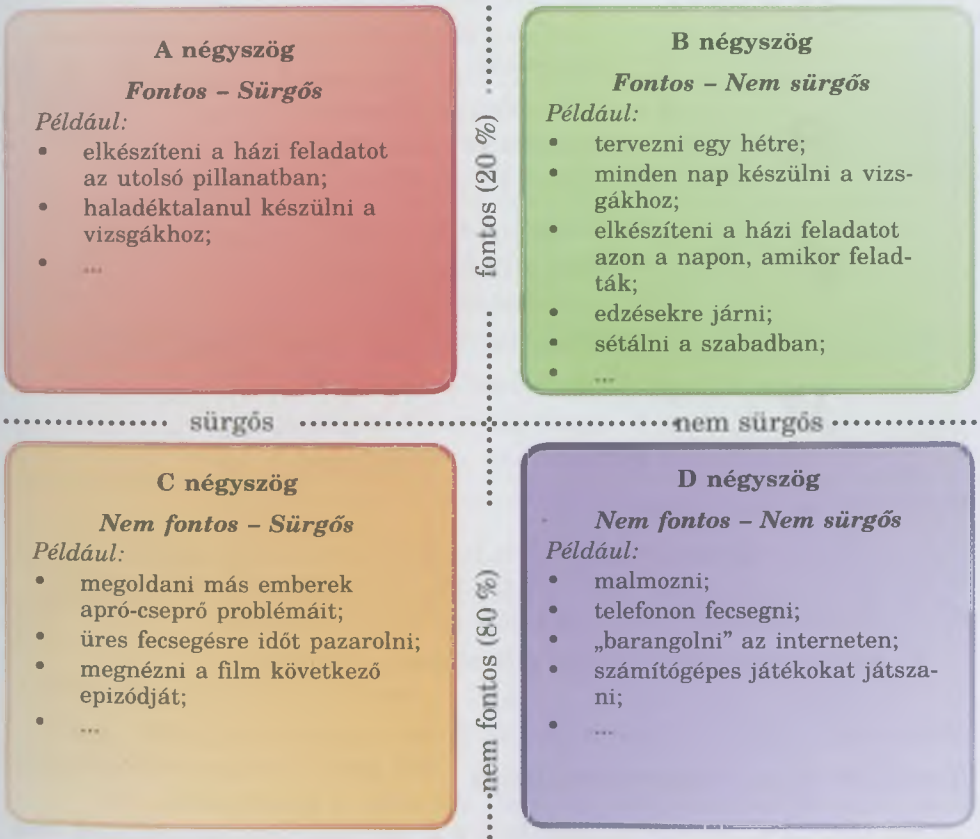
## Fogalmazzatok meg prioritásokat

Túl vagytok terhelve feladatokkal, és semmire nincs időtök? Elemezzétek, hogy miért. Talán szokásotok mindent az utolsó pillanatra hagyni vagy mindent egyszerre csinálni? Ha csökkenteni akarjátok a stressz szintjét és minél többet elvégezni, tanuljátok meg a fontossági sorrendet.

Hogy ésszerűen tudjátok beosztani életeteket, használjátok az Eisenhower-mátrixot. Ennek két eleme van: a „fontos” és a „sürgős”.

- **Fontos** – az a feladat, amelynek végrehajtása elengedhetetlen céljaink eléréséhez és küldetésünk megvalósításához. A Pareto-elv alapján az ügyeknek csak 20 % ad 80 % eredményt. Tehát meg tudunk szabadulni a szükségtelen munka 80%-ától.
- **Sürgős** – az a feladat, melyet nem lehet halogatni, azonnali megoldást igényel.

Rajzoljunk egy koordináta rendszert és jelöljük meg tengelyeit. E paraméterekkel jelöljük meg a koordinátatengelyeket és megkapjuk a mátrixot, amely segít feladatainkat négy kategóriába sorolni (31. ábra).



31. ábra. Az Eisenhower-mátrix





Gyakoroljátok a fontossági sorrend elhelyezését az Eisenhower-mátrix alapján.

1. Egy napig folyamatosan jegyezzétek fel feladataitokat és az elvégzésükre fordítandó időt.
2. Elemezzétek minden feladatot a „fontos” és „sürgős” kritériumok alapján, és írájátok be az Eisenhower-mátrix megfelelő négyzetébe.
3. Számoljátok össze, melyik négyzetben „töltöttétek el” a legtöbb időt, és ismerkedjétek meg a következő információval.

*Ha időd legnagyobb részét erre fordítod:*

<i>a négyzetben...</i>	<i>akkor...</i>
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• folyamatos megterhelésnek és stressznek vagy kitéve;</li> <li>• érzelmi kiégés fenyeget;</li> <li>• minden erőbefektetésed ellenére sikereid csak közepesek.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• felügyeled az életedet;</li> <li>• egyensúlyt tartasz fenn;</li> <li>• sikereid nagyobbak a közepesnél.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nincsenek saját céljaid;</li> <li>• nem vagy fegyelmezett;</li> <li>• nem mondasz ellent;</li> <li>• az az érzésed, hogy kihasználnak.</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nincs felelősségtudatod;</li> <li>• gyakran érzel büntudatot;</li> <li>• mindenki kritizál téged.</li> </ul>

*Eisenhower tanácsai:*

- a C és D négyzetben lévő feladatoktól bátran megválhatsz;
- az A négyzetben lévő feladatokat csökkentheted, ha idejében figyelmet fordítasz a B négyzetben lévő feladatokra;
- rendszeresen tervezd meg a B négyzet feladatait.

*Kezdjétek el az ütemterv készítését*

Ha több időt szeretnétek eltölteni a B négyzetben, szükségetek lesz ütemterv bevezetésére. Ehhez szükségetek lesz határidőnaplóra (megfelel az iskolai is, de nem az, amelybe az osztályzatokat írják) és mindennap 15 percre, a szabadnapokon még plusz 5 percre.



1. A legközelebbi szabadnapon tervezzétek meg feladataitokat egy egész hétre.

- Kérdezzétek meg magatoktól: „Mely feladatok a legfontosabbak azok közül, amit a jövő héten el kell végezni?”
- Hagyjatok időt elvégzésükre és jegyezzétek be a naplóba (például, készülni a vizsgákhoz: matematika, történelem – hétfőn, szerdán, pénteken este; földrajz, biológia – kedden és csütörtökön este, szombaton reggel).
- Ha már minden fontos feladatot beterveztetek, írjátok be azokat is, amelyekre időt kell szánnotok.

2. Mindennap nézzétek át a tervet. Megjelenhetnek új fontos feladatok, és ellenkezőleg, egyesek veszíthetnek aktualitásukból.

## Fejlesszétek a felfogást, a memóriát, a figyelmet

A hatékony tanuláshoz szükség van az információ megjegyzése és megértése folyamatának megismerésére.



1. Figyeljétek meg az információ megjegyzésének és megértésének folyamatát (32. ábra), és készítsétek elbeszélést a rajz alapján. Kezdjétek el így: „István a szobájában ül és írja a házi feladatát biológiából. Az ablakon keresztül füstszag áramlik be. Valószínűleg valaki az udvaron tüzet gyújtott. A konyhából hallani, hogyan csepeg a víz...”

2. Kérdések a megbeszéléshez:

- Milyen érzékszerveken keresztül jut el az információ hozzánk a külvilágból?
- Mennyi ideig tárolódik az információ szenzoros emlékezetünkben?
- Hol történik az információ felismerése?
- Az információ milyen fajtái találhatóak meg a hosszú távú emlékezetben?
- Hogyan hat a hosszú távú emlékezetben lévő információ a felfogás folyamataira?

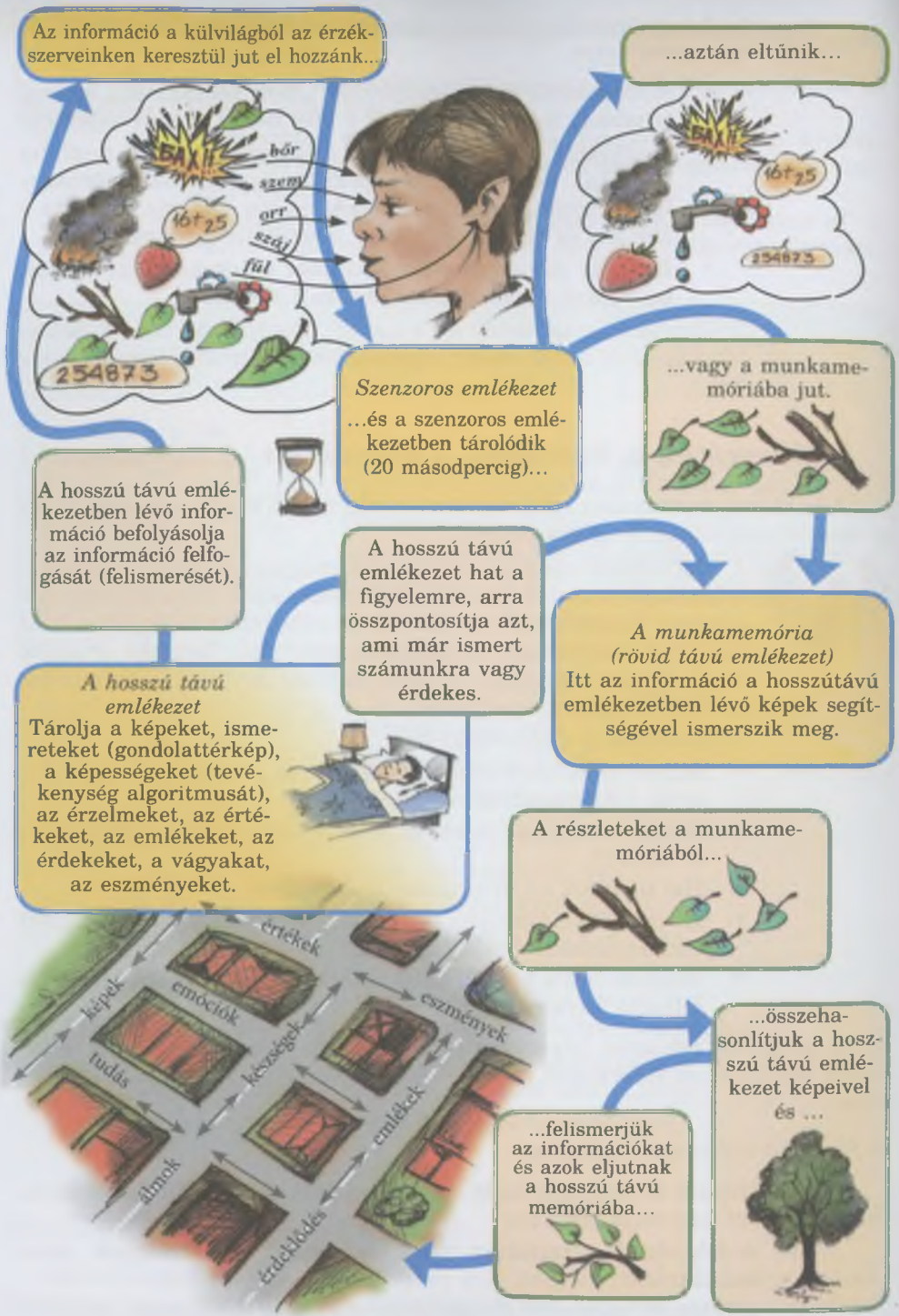
A megértési folyamat három fázisát különböztetjük meg, ezek: az információ felfogása, az információ felismerése és kódolása, az információ felidézése.

### 1. fázis. Az információ felfogása

Hogy felfogjuk és megjegyezzük az információt, fel kell rá figyelnünk. Sokkal többet jegyzünk meg, ha:

- érdeklődünk a tantárgy iránt, és arra összpontosítunk, amit tanulunk;
- a nyugodt készenlét állapotában tanulunk (erőfeszítés nélkül);
- időközönként rövid szünetet tartunk;





32. ábra. Az információ megjegyzésének és megértésének folyamata



- aktívan dolgozunk az információval: szerkesztünk, összekötjük azzal, amit már tudunk, kérdéseket teszünk fel, jegyzetelünk, gondolattérképeket készítünk, másokat tanítunk stb.;
- érzelmileg színessé, érdekessé tesszük az információt.

## 2. fázis. Az információ felismerése és kódolása

Az agy az új információt többféle módon ismeri fel és kódolja. Ezek a módok a következők: a vizuális (képek, filmek), auditív (zaj, hangok, zene), kinezetikus (érintés, izomemlék), verbális (belső hang), valamint az illatok, az ízek. Az információ kódolásának minden módja tulajdonképpen kulcs a felismeréséhez. Minél több módját vesszük igénybe a kódolásnak, idővel annál könnyebb feleleveníteni az információt.

## 3. fázis. Az információ felidézése (reprodukálása)

A hosszú távú emlékezet sok információt tárol (képek, tények). Úgy tűnik, az emberek nem felejtenek el semmit, csak idővel elvesztik az információ hozzáférésehez a kulcsot (például hipnózis alatt az ember fel tudja idézni az események legapróbb részleteit is, akár sok évre visszamenőleg). Léteznek olyan módszerek, amelyek segítenek az információ felidezésében. Ezek az emlékezeterősítő módszerek:

**A peremhatás** – könnyebb felidézni az információ elejét és végét, a közepe kiesik. Ezért fontos több figyelmet szentelni az információ központi részének. Könnyebben memorizálunk a nap kezdetén és alvás előtt.

**A sorozathatás** – könnyebben jegyezzük meg a befejezetlen információt. Ezt a hatást a filmsorozatokban előszeretettel alkalmazzák: megszakítják a sorozatot a legérdekesebb résznél.

**A kontraszthatás** – könnyebben memorizálunk, ha váltakoztatjuk a különféle információ megtanulását. Például Ukrajna története után ne az egyetemes történelmet tanuljuk, hanem a matematikát.

**Ismétlőhatás** – könnyebben emlékezünk arra, amit többször megismételtünk. A hatékony ismétlés olyan, mint egy könyvvizsgálat: beolvassuk az információt, felismerve azt, amire nem emlékezünk, és összekötjük azzal, amit ismerünk. Az ismétlés folyamatában az információ rendszerezése és feldolgozása (kártyák, rajzok, rendszerek készítése, elmondás, gyakorlati tesztek elvégzése) megy végbe.



Osszátok meg tapasztalataitokat az emlékezeterősítő módszereitek használatával kapcsolatban (a hatékony olvasás módszere, gondolattérképek, kártyák készítése stb.). Mondjátok el, hogyan tanuljátok az idegen szavakat, hogyan memorizáljátok a történelmi események dátumait.



Ebben az évben vizsgáznatok kell. Olvassátok el azokat a tanácsokat, melyek segítenek a vizsgára való felkészülésben. Otthon állítsatok össze tervet a felkészüléshez.

## Hogyan szervezzük meg a vizsgához való felkészülésünket

*Néhány héttel a vizsga előtt*



- Ismerkedjete meg a tantárgyi programok követelményeivel és készítsetek felkészülési tervet a vizsgákhoz.
- Kezdtetek el készülni! Ne engedjétek meg magatoknak a bukást lustaságotok miatt.
- Egyenletesen osszátok el a megterhelést. Jobb mindennap egy órát tanulással tölteni, mint egymás után három napot a vizsgák előtt.
- Határozzátok meg tudásotok gyenge pontjait. Pótoljátok a hiányosságokat egyedül, vagy kérjetek segítséget.
- Győződjétek meg arról, emlékeztetek-e a kulcsszavakra. Készítsetek emlékeztető kártyákat.
- Készítsetek összefoglaló emlékeztető kártyákat minden tantárgyhoz és jelöljétek meg rajtuk azt, amit már megtanultatok.
- Nézzétek át jegyzeteiteket a füzetekben és a kártyákon. Pótoljátok, ami hiányzik. A kártyákat tartsátok magatoknál. Nézzétek át azokat, ha van szabad időtök.

*A vizsga előtti napon*



- Ne legyetek fenn sokáig. Hogy világosan tudjatok gondolkodni, ki kell magatokat aludni.
- Elalvás előtt mondjátok magatoknak: „Megtettem mindent, amit tudtam. Tőlem már semmi sem függ. Ha megbukom, akkor sajnálom, de én ezt túlélem” (a pozitív gondolkodás képlete).

*A vizsga napján*



- Ne feledkezzetek meg a reggeliről.
- Vegyetek magatokhoz csokoládét. Segít leküzdeni az izgalmat.
- A pánik ragályos. Ne társalogjatok azzal, aki idegeskedik.
- Ne ismételjétek az anyagot az utolsó pillanatig.
- Hogy megnyugodjatok, gondolkodjatok el azon, milyen jó lesz, amikor minden véget ér.



Ha csökkenteni akarjátok a stressz szintjét és minél többet megtenni, állítsatok fel fontossági sorrendet és készítsetek ütemtervet.

Szellemi lehetőségeiteket növelhetitek, ha megismeritek az információ megjegyzésének és megértésének folyamatait, és alkalmazzátok az emlékeztetőerősítő módszereket.

A vizsgára való felkészülést idejében kell elkezdeni.

*Ebben a témában:*

- felidézitek, mit nevezünk jellemnek;
- megtudjátok, mitől függ az ember jelleme;
- kielemezték a jó jellemvonások sajátosságait;
- elgondolkodtok azon, milyen szerepe van az erkölcsi értékeknek a jellem kialakulásában;
- elemzitek a jellem fejlesztésének előnyeit.

Az egyén pszichológiai sajátosságai jellemében, karakterében nyilvánulnak meg. A „karakter” szó görögből fordítva pecsétet vagy lenyomatot jelent. A karakter az ember és környezetének kapcsolatában és cselekedeteiben mutatkozik meg. Például Máté felelősségteljes, mindig lehet rá számítani, Károly figyelmetlen, nem érdemes semmit rábízni. Olga félénk, egy kicsit zárkózott, viszont a testvére, Marika, nagyon barátságos.

1. A jellemvonások meghatározására több mint 3000 szó létezik. Végezzetek ötletbörzét, és külön lapokra írjatok minél több különböző jellemvonást.

2. Az ember jelleme a saját magához, más emberekhez, a munkához, a dolgokhoz való viszonyában nyilvánul meg. Csoportosítsátok az általatok megnevezett jellemvonásokat a következő kategóriák alapján. Például:

- önmagához való viszonya (szerény, nagyképű, önkritikus, becsvágyó...);
- más emberekhez való viszonya (tapintatos, udvarias, együtt érző, durva, pimasz...);
- a munkához való viszonya (igyekvő, pontos, felelőtlen...);
- a dolgaihoz való viszonya (takarékos, tiszta, pazarló, rendetlen...).

A pszichológusok hosszan vitatkoztak azon, hogy mitől függ az ember jelleme: a veleszületett adottságoktól vagy a nevelés folyamatában szerzett tulajdonságoktól. Egyesek úgy gondolják, hogy döntő szerepe az örökletes tényezőknek van (olyan a természet, mint a nagyapjának). Mások a maugli gyermekek példáját hozzák fel, és a nevelést tartják kulcsfontosságúnak, az öröklött tulajdonságok hatását lényegtelennek tekintik.

A XX. században kialakult a humán pszichológia irányzata. Képviselőinek meggyőződése, hogy az emberek maguk szabják meg, hogyan éljenek, milyenek legyenek. Szerintük az öröklődés és a környezet a személyiség alakításában vesz részt, azonban az alkotó „Én” hatása, az önnevelés sokkal erősebb.

## Melyek a jó jellemvonások

Egyes jellemvonásokat az emberek jónak tartanak, másokat rossznak. A jó természetű emberek pozitív példaképek és erkölcsi irányadók lehetnek.

Az emberek különbözők, azonban a jó természetűeknek vannak olyan tulajdonságaik, amelyek a különböző kultúrájú népek esetében közösek.

### *Bizalmat keltők*

Nem nyüzsögnek, nem hazudnak, nem lopnak, másnak nem okoznak kárt. Őszinték és következetesek: azt mondják, amit gondolnak, és megteszik azt, amit megígértek.

### *Tiszteletet tanúsítók*

Kellemesek a társalgásban, toleránsak, jó a modoruk. Értékelik a másik embert, tisztelik más tulajdonát. A következő szabály szerint élnek: „Úgy bánj másokkal, ahogy te is szeretnéd, hogy veled bánjanak”.

### *Felelősségteljesek*

Magas szintű az önkontrolljuk, mielőtt valamit mondanak vagy tesznek, megpróbálják elemezni a lehetséges következményeket. Felelősséget vállalnak döntéseikért, és nem másokat vagy a körülményeket hibáztatják. Igyekeznek mindig megtenni azt, amit megígértek, még akkor is, ha valamikor nem úgy sikerül, ahogy eltervezték.

### *Igazságosak*

Mindig a szabályoknak megfelelően játszanak, és becsületesen cselekszenek. Nyitottak, készek meghallgatni és figyelembe venni minden fél érdekeit. Senkit nem részesítenek előnyben, nem sztereotípiák szerint cselekszenek, nincsenek előítéleteik, fellépnek a diszkrimináció ellen.

### *Gondoskodók*

Képesek az együttérzésre, gondoskodnak más emberekről, érdeklődnek ügyeik iránt, mindig készek segíteni rokonaiknak, barátaiknak, a szomszédoknak, más embereknek, akik rászorulnak.

### *Jó állampolgárok*

Törvénytisztelők, tisztelik az etikai normákat, az egyetemes erkölcsi értékeket szem előtt tartják, és nem hagyják figyelmen kívül a társadalmilag fontos problémákat – gondoskodnak a demokratikus szabadság védelméről, az emberi jogokról, aggódnak bolygónk jövőjéért. Sokszor nem az anyagiakért, hanem az eszméért vesznek részt az önkéntes mozgalmakban.





Jusson eszetekbe egy valós személy, egy irodalmi mű vagy film szereplője, aki követendő példakép lehet. Beszéljete róla, nevezzétek meg pozitív jellemvonásait.



Keressétek meg az interneten és nézzétek meg „A jó megtérül” című videót.

Keressetek olyan esetet éleletekből, melynek szintén ezt a címet adhatjuk. Meséljete ezekről osztálytársaitoknak.

## Az értékek – a jellem alapja

A jellem a lélek tükré, a világnézet, az értékek és az élettapasztalat kifejezője. Érték mindaz, amit fontosnak tartunk önmagunk számára, ennek megfelelően értékeljük mindazt, ami történik velünk. Az értékek lehetőséget adnak arra, hogy megkülönböztessük a jót és a rosszat, a hasznosat és a károsat, a helyeset és a helytelent; hatással vannak arra, amit gondolunk és érzünk, iránytűként szolgálnak életünkben.

1. Csináljatok ötletbörzét, nevezetek meg legalább 5 értéket és írátok be a füzetetekbe a 8. táblázat alapján.
2. Állítsatok fel saját értékskálát. Ehhez:
  - válasszátok ki a következő értékjegyzékből a legnagyobb értéket, és írátok be a füzetetekbe 1. szám alatt a 8. táblázat alapján;
  - majd válasszátok ki a legnagyobb értéket azok közül, amelyek megmaradtak, és írátok be 2. szám alatt;
  - folytassátok tovább az értékjegyzék végéig.
3. Határozzátok meg osztályotok legáltalánosabb értékeit (ehhez a legáltalánosabb egyéni értékek összegét minden érték esetében külön-külön osszátok el a tanulók számával). A kapott eredményeket írátok be a 8. táblázatba.

8. táblázat

Egyéni érték	Az értékek megnevezése	Az osztály átlagos besorolási értéke
	Boldog családi élet	
	Hűséges barátok	
	Szabadság mint a cselekvés szabadsága	
	Anyagi jólét	
	Szeretet	
	Egészség	
	Önbizalom	
	Érdekes foglalkozás	
	Szellemi fejlődés	
	A természet szépsége, művészet	



## A magasabb értékek és az életminőség



D. Franken

Történelme folyamán az emberiség magasabb rendű erkölcsi értékeket hozott létre. Ezeket egyetemes emberi, univerzális vagy valódi értékeknek is nevezhetjük. A generációs tapasztalatok és a modern tudományos kutatások bebizonyították, hogy amikor az embereket ezek az értékek irányítják és megfelelő jellemvonásokat alakítanak ki, akkor rendszerint magas életminőséget érnek el.

Darrell Franken amerikai tudós azt vizsgálta, hogy mik a valóságos emberi értékek és hogyan hatnak az életminőségre. Célként tűzte maga elé azt, hogy:

- megtudja, melyek az egészség és sikeres élet szempontjából a legfontosabb erkölcsi értékek;
- megállapítsa, van-e összefüggés közöttük és az életminőségi mutatók között.

A kutatást 10 évig folytatták. A közvélemény-kutatást a vezető amerikai egyetemek kilenc professzora végezte. A vizsgálatban a világ négy országából 1800 ember vett részt. A teljes lista 342 erkölcsi értéket tartalmazott, az életminőséget 300 paraméter alapján értékelték.

Az eredmények statisztikai feldolgozása eredményeképp 13 olyan értéket jelöltek meg, amelyek a leginkább hatnak az életminőségre (33. ábra). Kiderült, hogy az első kilenc egyetemes érték teljesen egybeesik azzal, amit a világvallások hirdetnek.

1. Szeretet, barátság (társas hajlam elzárkózottság helyett).
2. Optimizmus (életöröm kishitűség helyett).
3. Békesség (együttműködés konfliktusok helyett).
4. Tolerancia (tisztelet intolerancia helyett).
5. Érzékenység (empátia közömbösség helyett).
6. Bizalom (biztonságérzet gyanakvás helyett).
7. Nagylelkűség (áldozatkészség egoizmus helyett).
8. Méltóság (önérvényesítés agresszivitás és passzivitás helyett).
9. Önkontroll (önnyugalom impulzivitás helyett).
10. Önbecsülés (határozottság kisebbségi érzés helyett).
11. Kapcsolattartás (közlékenység félénkség helyett).
12. Befolyásosság (vezetőkészség alárendeltség helyett).
13. Önrendelkezés (függetlenség függőség helyett).

Azt is bebizonyították, hogy azok az emberek, akik az egyetemes emberi értékeket vallják, sok mutató szerint magas életminőséggel bírnak:

- a közepesnél jobb egészség;
- kevésbé stresszes élet;
- nagyobb önbizalom;
- stabil házasság;
- a közepesnél magasabb befolyásosság;
- magasabb szintű pénzügyi helyzet;
- önbecsülés érzése és életcél.

És ez fordítva is igaz: a magasabb értékek semmibevétele problémákhoz, stresszhez, pszichoaktív szerek fogyasztásához, különböző megbetegedések tüneteinek, az emberi kapcsolatok sérüléséhez vezet, tehetetlenség érzését és a jövő miatti félelem érzését kelti.



Az ember életében fontos szerepe van a jellemnek. A jellem az ember és környezete kapcsolataiban és cselekedeteiben mutatkozik meg.

A jó természetű embereknek közös jellemvonásaik vannak: tiszteletet mutatnak, bizalmat keltenek, igazságosak, gondoskodók és jó állampolgárok.

Érték mindaz, amit fontosnak tartunk önünk számára, amihez hasonlítunk mindent, ami velünk történik.

Történelme folyamán az emberiség magasabb rendű erkölcsi értékeket dolgozott ki. Ezeket egyetemes emberi értékeknek is nevezzük.

Az egyetemes emberi értékeket valló egyének életminősége több minőségi mutató szerint is jobb.

## 18. A JELLEM ÖNÉRTÉKELÉSE

*Ebben a témában:*

- értékelitek jellemvonásaitokat, melyek az egyetemes emberi értékekkel vannak kapcsolatban;
- elemzitek, milyen előnyei vannak a jellem fejlesztésének.

A D. Franken által összeállított kérdőívek segítségével értékelhetitek jellemvonásaitokat, melyek olyan egyetemes emberi értékekhez kapcsolódnak, mint a nagylelkűség, a társas hajlam, az optimizmus, az önérvényesítés, önkontroll, önbecsülés, közlékenység.

1. A következő oldalakon olyan kérdőíveket találtok, melyek segítenek értékelni személyiségjegyeiteket. Válaszoljatok a kérdőív kérdéseire és a kulcsok segítségével határozzátok meg eredményeiteket. A válaszok beírásához másoljátok át a 128–135. oldalt.

*Például, ha a 129. oldalon lévő kérdőívre 35 pontot kaptatok, akkor nagylelkűségetek szintje 55 %. Ez azt jelenti, hogy a megkérdezettek 45%-nál a nagylelkűség szintje magasabb, mint nálad.*

2. Írjátok az átmásolt nomogramba (számolóábra) a megfelelő jelzéseket (34. ábra).



34. ábra



## A jólelkűség szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ 0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. \_\_\_ Én jószívű ember vagyok.
  2. \_\_\_ Amit teszek, nem csak a családom tagjainak teszem, hanem másoknak is.
  3. \_\_\_ Önzetlenül segítek a barátaimnak és a szomszédoknak.
  4. \_\_\_ Először mások szükségleteit elégítem ki, csak azután a magamét.
  5. \_\_\_ Jó dolgokat cselekszem.
  6. \_\_\_ A barátaimnak levelezőlapokat vagy ajándéktárgyakat vásárolok.
  7. \_\_\_ A családom és a barátaim jószívű embernek tartanak.
  8. \_\_\_ Több jót cselekszem, mint a kortársaim.
  9. \_\_\_ Elegendő figyelmet és időt szentelek azoknak, akiket szeretek.
  10. \_\_\_ Otthon és az iskolában energikusabb vagyok másoknál.
- \_\_\_ Összes pontszám

### Kulcs a kérdőívhez

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	1 %	21	6 %	31	35 %	41	83 %
2		12		22	7 %	32	40 %	42	87 %
3		13		23	8 %	33	45 %	43	90 %
4		14		24	9 %	34	50 %	44	92 %
5		15	25	10 %	35	55 %	45	94 %	
6		16	26	13 %	36	60 %	46	96 %	
7		17	27	17 %	37	65 %	47	97 %	
8		18	28	20 %	38	70 %	48	98 %	
9		19	29	25 %	39	75 %	49	99 %	
10		20	30	30 %	40	80 %	50		

### Előnyök, amelyeket a jólelkűség szintjének növekedése okoz

Ha az eredmény a felső harmadban található (66 %–99 %), akkor összevetve az alsó harmad (1 %–33 %) eredményeivel, az előnyök a következők:

- a munkában (az iskolában) a stressz 8,6 %-kal csökken;
- a jövőben a pénzügyi nehézségek következtében kialakult stressz 21,8 %-kal csökken;
- a betegállományban eltöltött napok száma 40 %-kal csökken;
- a tanulmányi teljesítmény (osztályzatok) 5,3 %-kal csökken;
- az alkoholfüggőség (alkoholos stressz) 36,8 %-kal csökken;
- a nikotinfüggőség (dohányzási stressz) 6,8 %-kal csökken;
- a válások kockázata (a jövőben) 35 %-kal csökken;
- a befolyásolás 44 %-kal javul.

## A társas hajlam szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ 0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. \_\_\_ Aktívan részt veszek a közösség életében.
  2. \_\_\_ Részt vállalom az iskolai, egyházi vagy más közösség tevékenységében.
  3. \_\_\_ Élvezettel társalgok az emberekkel a közösségi tevékenység után is.
  4. \_\_\_ Esteket látogatok és szervezek az ünnepek tiszteletére.
  5. \_\_\_ Jobban szeretek emberek között lenni, mint egyedül.
  6. \_\_\_ Jobban szeretek beszélgetni, mint TV-t nézni.
  7. \_\_\_ Részt veszek legalább egy sporttevékenységben.
  8. \_\_\_ Jól érzem magam az emberek között.
  9. \_\_\_ Fenntartom a kapcsolatot a régi barátaimmal.
  10. \_\_\_ Aktívan társalgok az emberekkel.
- \_\_\_ Összes pontszám

*Kulcs a kérdőívhez*

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	4 %	21	9 %	31	50 %	41	99 %
2		12		22		32		55 %	
3		13	5 %	23	10 %	33	60 %	43	
4		14		24	13 %	34		44	
5	2 %	15	6 %	25	17 %	35	70 %	45	
6		16		26	20 %	36	75 %	46	
7	3 %	17	7 %	27	25 %	37	80 %	47	
8		18		28	30 %	38	85 %	48	
9	4 %	19	8 %	29	35 %	39	90 %	49	
10		20		30	40 %	40	95 %	50	

*Előnyök, amelyeket a társas hajlam szintjének növekedése okoz*

Ha az eredmény a felső harmadban található (66%–99%), akkor összevetve az alsó harmad (1%–33%) eredményeivel, az előnyök a következők:

- csökken a stressz szintje a 15 mutató alapján 20%-kal;
- csökkennek a különböző betegségek tünetei életünk folyamán 72%-kal;
- csökken a szorongási szint 45%-kal;
- csökken a betegállományban eltöltött napok száma 58%-kal;
- csökken a pszichés zavarok és problémák száma 51%-kal;
- csökken a pszichoaktív szerek függőségének kockázata 66%-kal;
- csökken a jövőben a válás esélye 66%-kal;
- nő az önbizalom szintje 44%-kal;
- nő a befolyásosság (tekintély) szintje 18%-kal.

## Az optimizmus szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ *0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.*

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. \_\_\_ Én életvidám ember vagyok.
2. \_\_\_ Szeretem hallgatni és elmondani a vicceket.
3. \_\_\_ Mosolygok.
4. \_\_\_ Az emberek úgy gondolják, hogy jó a humorérzésem.
5. \_\_\_ Ha szomorú vagyok, teszek valamit, hogy ez megváltozzon.
6. \_\_\_ Kerülöm a komor, szomorú vagy elégedetlen arckifejezést.
7. \_\_\_ A dolgok és események derűs és jó oldalára összpontosítom figyelmemet.
8. \_\_\_ Jó a humorom, annak ellenére, hogy problémáim vannak.
9. \_\_\_ Gyorsan magamra találok az érzelmi megpróbáltatások után.
10. \_\_\_ Kedves barátaim vannak, akik boldoggá tesznek engem.

\_\_\_ Összes pontszám

*Kulcs a kérdőívhez*

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	2 %	21	7 %	31	23 %	41	70 %
2		12	3 %	22	8 %	32	27 %	42	75 %
3		13		23	33	30 %	43	80 %	
4		14	4 %	24	9 %	34	35 %	44	83 %
5		15		25	35	40 %	45	87 %	
6		16	5 %	26	10 %	36	45 %	46	90 %
7		17		27	37	50 %	47	92 %	
8		18	6 %	28	13 %	38	55 %	48	94 %
9		19		29	39	60 %	49	96 %	
10		2 %	20	7 %	30	20 %	40	65 %	50

*Előnyök, amelyeket az optimizmus szintjének növekedése okoz*

Ha az eredmény a felső harmadban található (66%–99%), akkor összevetve az alsó harmad (1%–33%) eredményeivel, az előnyök a következők:

- csökken a stressz szintje a 15 mutató alapján 44%-kal;
- csökken a depresszió tüneteinek száma 50%-kal;
- csökken a szorongás szintje 36%-kal;
- háromszorosára csökken a rákos megbetegedések kockázata;
- csökken a jövőben a válások száma 16%-kal.

## Az önmegvalósítás szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ 0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. --- Én magabiztos ember vagyok, döntéseket hozok, tervezek és cselekszem.
2. --- Felelősséget vállalok az ügyek állásáért.
3. --- Jól megszervezem a magam és mások munkáját.
4. --- Szeretek versenyezni és nyerni.
5. --- Arra törekszem, hogy elérjem azt, amit akarok.
6. --- Tudatom az emberekkel, mit akarok.
7. --- Tetszik nekem, hogy vezető vagyok.
8. --- Kitartóan ügyködöm, amíg meg nem oldom a problémát.
9. --- Megvédem a jogaimat.
10. --- Elvárásaim nagyok magammal és másokkal szemben is.

--- Összes pontszám

*Kulcs a kérdőívhez*

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	25 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	27 %	42	80 %
3		13		23	9 %	33	30 %	43	83 %
4		14		24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	12 %	35	40 %	45	90 %
6		16	26	14 %	36	45 %	46	95 %	
7		17	27	16 %	37	50 %	47	96 %	
8		18	28	18 %	38	60 %	48	97 %	
9		19	29	20 %	39	65 %	49	99 %	
10		20	30	23 %	40	70 %	50		

*Előnyök, amelyeket az önérvényesítés szintjének növekedése okoz*

Ha az eredmény a felső harmadban található (66 %–99 %), akkor összevetve az alsó harmad (1 %–33 %) eredményeivel, az előnyök a következők:

- csökken a stressz szintje a 15 mutató alapján 20%-kal;
- csökken a betegségek tüneteinek száma életünk során 67%-kal;
- csökken a szorongás szintje 77%-kal;
- csökken a betegállományban eltöltött napok száma 31%-kal;
- csökken a pszichés zavarok és problémák száma 33%-kal;
- csökken a tudatmódosító szerek használatának kockázata 54 %-kal;
- csökken a magatartási problémák száma 55%-kal.

## Az önellenőrzés szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ *0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.*

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. --- Ellenőrzöm önmagam.
2. --- Gyakrabban cselekszem kiegyensúlyozottan, mint impulzívan.
3. --- A dolgaimat tisztán tartom, nem dobálom szét azokat.
4. --- Gondosan megtervezem a költségvetésemet, igyekszem nem költeni a pénzt hirtelen elhatározásból.
5. --- Addig dolgozom, amíg be nem fejezem a munkát.
6. --- Kerülöm a spontán döntéseket.
7. --- Túl sokat dolgozom.
8. --- Ellenőrzöm hirtelen elhatározásaimat, kívánságaimat és szeszélyeimet.
9. --- Igyekszem teljesíteni kötelezettségeimet még akkor is, ha le kell mondanom a szórakozásról.
10. --- Elhagyom a szerintem káros szokásokat.

--- Összes pontszám

*Kulcs a kérdőívhez*

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	1 %	21	8 %	31	35 %	41	90 %
2		12		22	9 %	32	40 %	42	93 %
3		13		23	10 %	33	45 %	43	94 %
4		14		24	13 %	34	50 %	44	95 %
5		15	25	15 %	35	60 %	45	96 %	
6		16	26	17 %	36	66 %	46	97 %	
7		17	27	20 %	37	73 %	47	98 %	
8		18	28	23 %	38	80 %	48	99 %	
9		19	29	27 %	39	83 %	49		
10		20	30	30 %	40	87 %	50		

*Előnyök, amelyeket az önellenőrzés szintjének növekedése okoz*

Ha az eredmény a felső harmadban található (66 %–99 %), akkor összevetve az alsó harmad (1 %–33 %) eredményeivel, az előnyök a következők:

- csökken a saját magunk okozta problémák száma 72 %-kal;
- 13-szorosan csökken a pszichoaktív szerek fogyasztásának kockázata;
- csökken a munkahelyi stressz szintje 50 %-kal;
- csökken a betegállományban eltöltött idő 70 %-kal.



## Az önbecsülés szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ 0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. \_\_\_ Adekvát önértékelésem van.
  2. \_\_\_ Az emberek tisztelnek és figyelembe veszik véleményemet.
  3. \_\_\_ Az emberek szerint jól dolgozom.
  4. \_\_\_ A barátaim csodálják bátorságomat és lelkierőmet.
  5. \_\_\_ A szüleim becsülnék és jól bánnak velem.
  6. \_\_\_ Magabiztos vagyok a munkámban és/vagy a társadalmi kapcsolatokban.
  7. \_\_\_ Gyorsan leküzdöm a siker elmaradása miatti depressziót.
  8. \_\_\_ Elfogadom magam és/vagy tetszem magamnak.
  9. \_\_\_ Igazságosan ítélnék meg engem.
  10. \_\_\_ A világ szebb attól, hogy én benne vagyok.
- \_\_\_ Összes pontszám

### Kulcs a kérdőívhez

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	1 %	21	11 %	31	29 %	41	70 %
2		12	2 %	22	12 %	32	32 %	42	75 %
3		13	3 %	23	13 %	33	35 %	43	80 %
4		14	4 %	24	14 %	34	38 %	44	85 %
5		15	5 %	25	15 %	35	42 %	45	90 %
6		16	6 %	26	16 %	36	46 %	46	95 %
7		17	7 %	27	18 %	37	50 %	47	96 %
8		18	8 %	28	20 %	38	55 %	48	98 %
9		19	9 %	29	23 %	39	60 %	49	99 %
10		20	10 %	30	27 %	40	65 %	50	

### Előnyök, amelyeket az önbecsülés szintjének növekedése okoz

Ha az eredmény a felső harmadban található (66 %–99 %), akkor összevetve az alsó harmad (1 %–33 %) eredményeivel, az előnyök a következők:

- háromszorosan csökken a stressz szintje a 15 mutató alapján;
- csökken a betegségek tüneteinek száma az élet folyamán 64 %-kal;
- csökken a szorongás szintje 65 %-kal;
- csökken a depresszió megnyilvánulásának száma 77 %-kal;
- csökken a betegállományban eltöltött napok száma 58 %-kal;
- csökken a tudatmódosító szerek fogyasztásának kockázata 85 %-kal.

## A közlékenység szintjének értékelése

Olvassátok el az állításokat. Válasszátok ki a nektek legjobban tetsző választ 0 – soha; 1 – nagyon ritkán; 2 – néha; 3 – időről időre; 4 – gyakran; 5 – majdnem mindig.

Írjátok válaszaitokat az állítások előtt lévő hézagba. Számoljátok össze az eredményt.

1. --- Jól kijövök az emberekkel.
  2. --- Kérdéseket teszek fel, hogy kimutassam érdeklődésemet az emberekkel folytatott beszélgetések során.
  3. --- Megosztom tapasztalataimat és nézeteimet az emberekkel.
  4. --- A társalgásban igyekszem az idő felét beszéddel, felét hallgatással tölteni.
  5. --- Megosztom az emberekkel mind a boldog, mind a szomorú érzéseimet.
  6. --- Nyugodtan beszélek, még akkor is, ha haragszom.
  7. --- A társalgás eredményéért a felelősség félig mindig az enyém.
  8. --- A beszélgetések során mindig érdeklődöm beszédtársamról.
  9. --- A problémák megoldásánál közvetlenül a sértegetőhöz fordulok.
  10. --- Sok érdekeset tudok meg az emberekkel folytatott beszélgetésekből.
- Összes pontszám

*Kulcs a kérdőívhez*

A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint	A pontok száma	100 emberhez viszonyított szint
1	1 %	11	1 %	21	7 %	31	20 %	41	75 %
2		12		22	8 %	32	23 %	42	80 %
3		13	23	9 %	33	30 %	43	83 %	
4		14	3 %	24	10 %	34	35 %	44	87 %
5		15		25	11 %	35	40 %	45	90 %
6		16		26	12 %	36	45 %	46	93 %
7		17	27	13 %	37	50 %	47	94 %	
8		18	4 %	28	14 %	38	60 %	48	95 %
9		19	5 %	29	15 %	39	65 %	49	99 %
10		20	6 %	30	17 %	40	70 %	50	

*Előnyök, amelyeket a közlékenység szintjének növekedése okoz*

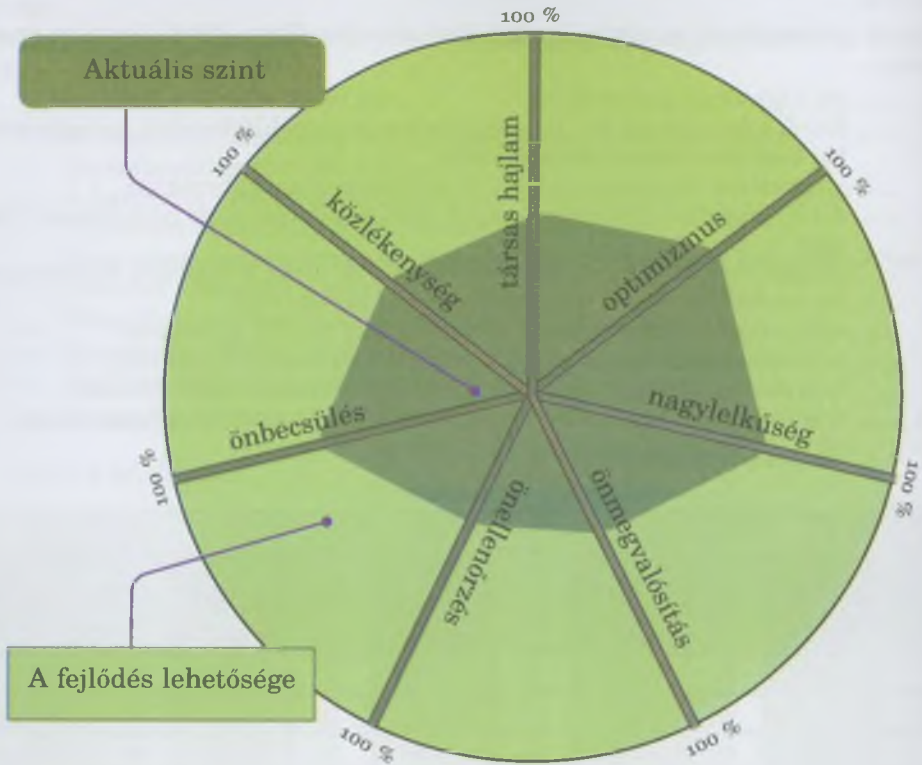
Ha az eredmény a felső harmadban található (66 %–99 %), akkor összevetve az alsó harmad (1 %–33 %) eredményeivel, az előnyök a következők:

- a tanulmányi előmenetel szintje 29%-kal nő;
- a magatartási problémák mennyisége 134-szeresen csökken;
- a szorongás szintje 157-szeresen csökken;
- a magabiztosság és az önbecsülés 7,5-szeresen nő.





1. Készítsétek el a jellemetek „portróját” nomogram formában, egyesítve a jelzéseket a tengelyeken (példa a 35. ábrán).
2. A kérdőívek segítségével elemezzétek jellemetek fejlesztésének előnyeit.



35. ábra. A jellem nomogramja (D. Franken szerint)



A D. Franken által összeállított kérdőívek segítségével értékelhetitek az egyetemes emberi értékekkel kapcsolatos jellemvonásaitokat.

Az ilyen értékelés segít tudatosítani jellemetek fejlesztésének előnyeit



*Ebben a témában:*

- elemzitek az egyetemes emberi értékek, a jellem, az életviteli és a viselkedési szokások kölcsönös kapcsolatát;
- elkészítitek az önnevelés tervezetét.



1. Párokba rendeződve cseréljétek ki egymás között az elmúlt órán elkészített jellem nomogramotokat.

2. A 129–135. oldalon lévő kérdőívek segítségével határozzatok meg párotok három, a jellem tökéletesedésének szerinte-  
tek legnagyobb előnyét, és vitassátok meg egymással.

## A magasabb értékek, a viselkedés és az életviteli szokások kapcsolata

Az egyetemes emberi értékeknek megfelelő jellemvonások összefüggnek az életviteli szokásokkal (példa a 36. ábrán).

Az életviteli szokások hatással vannak a magasabb értékek kialakulására



**Magasabb értékek:**

**Életviteli szokások:**

**Optimizmus**

Pozitív önértékelés, a siker motivációja, az akarat edzése, a stressz hatékony irányítása, a szorongás leküzdésének képessége.

**Béketűrés**

Az együttműködés képessége és a konfliktusok megoldása megbeszélés útján, a hallgatás és beszéd képessége, érzések megértése és kifejezése, az önellenőrzés képessége.

**Érzékenység**

Együttérzés és annak a képessége, hogy meghallgatjuk és támogatjuk azokat, akik igénylik ezt.



A kutatás eredményei alapján D. Franken azt a következtetést vonta le, hogy elengedhetetlen egy, az életviteli szokások fejlesztésére épülő, jellemformáló program bevezetése az oktatásba.

Ez azért szükséges, mert az életviteli szokások segítenek abban, hogy az egyetemes emberi értékek szerint járjunk el a különböző élethelyzetekben, jogaink és kötelességeink tudatosítására, más emberek jogainak megértésére és tiszteletükre hangol, méltóságra, béketűrésre, igazságosságra, közösségi szellemre, felelősségérzetre, erőnkbe vetett hitre, toleranciára nevel bennünket.



Vizsgáljátok meg azon jellemvonások kölcsönhatását, melyek megfelelnek az egyetemes emberi értékeknek, az életviteli készségeknek és a viselkedési szokásoknak, hatással vannak azok kialakulására. Ehhez:

1. Alkossatok 7 csoportot a következő magasabb szintű egyetemes emberi értékeknek megfelelően: nagylelkűség, társas hajlam, optimizmus, önmegvalósítás, önellenőrzés, önbecsülés, közlékenység.
2. A 36. ábrán lévő minta alapján (137. oldal) és a 3. táblázat (37. oldal) segítségével írtok be a füzetetekbe minden kiválasztott magasabb szintű érték mellé az életviteli készségek listáját, amelyek szerintetek a legjobban hatnak azok kialakulására.
3. Ezután a kiválasztott értékekhez és az életviteli készségekhez írtok tanácsokat azzal kapcsolatban, hogyan lehet megszilárdítani az adott jellemvonást. Használjátok fel ehhez a 129–135. oldalon lévő kérdőíveket. Például, hogy növeljük társas hajlamunkat, próbáljunk meg többet beszélgetni, kapcsolatokat fenntartani barátainkkal, részt venni az iskolai rendezvényeken stb.
4. Számoljátok be az osztálynak az eredményekről.

## Az önnevelés tervezete

Az ember fejlődésének folyamatában megismeri önmagát, megtanulja kellően értékelni erős és gyenge oldalát és idővel szükségesnek érzi önmaga fejlesztését. Ettől a pillanattól kezdve az addig nem tudatosított fejlődés átalakul önneveléssé, azaz a pozitív tulajdonságok rendszeres és következetes munkával történő fejlesztésévé és a negatív tulajdonságoktól való szabadulássá.

Osztálytársaitok közül sokan szeretnének jobbá válni, de nem tudják, hogyan kezdjék el. Ebben segít nektek a jellem önnevelésének tervezete.

Kezddetek egy új önnevelési terv elkészítésébe. Ehhez:



1. Válasszátok ki azt a jellemvonásokat, amelyet tökéletesíteni szeretnétek, tűzzétek ki célként (például, a nagylelkűség szintjének növelése).
2. Emlékezzetek arra, hogy minden kialakult jellemvonás alapját a szokások képezik, az önnevelés receptje pedig a következő népi bölcsességben rejlik: „Aki cselekedetet vet,

szokást arat. Aki szokást vet, jellemet arat. Aki jellemet vet, sorsot arat.” Ezért, ha növelni szeretnétek nagylelkűségeteket, mosolyogjatok gyakrabban, ne sajnáljátok a dicséretet, fogadjatok vendégeket, vonjátok be barátaitokat is a dolgotokba, fordítsatok nagyobb figyelmet családotokra, segítsetek a szomszédoknak stb.

3. Jegyezzétek be a füzetetekbe a cél elérésének tervét és hajtsátok azt végre, naponta értékeljétek az eredményt (37. ábra).

4. Ünnepeljétek meg haladásotokat: örüljétek sikereiteknek, beszéljétek erről szüleiteknek és közeli barátaitoknak.

*Célom:*

---

---

<i>Dátum</i>	<i>Fázis</i>	<i>Eredmény</i>	
		●	●
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. ábra





Aki hosszú és egészséges életet szeretne élni, az ne csak az egészség értékét tudatosítsa, hanem vállalja érte a felelősséget is. Alkossatok öt csoportot, és hozzatok fel példákat a siker különböző szempontjaival kapcsolatos felelős magatartásra:

1. *csoport*: fizikai szempont (sportoljunk, eddük magunkat, pihenünk teljes értékűen, táplálkozunk helyesen...);
2. *csoport*: szociális szempont (hú barátoknak, jó szomszédnak, aktív állampolgárnak kell lenni, nemcsak magunkra kell gondolni, hanem másokra is...);
3. *csoport*: szellemi szempont (kihasználni agyunk adottságait, idegen nyelveket tanulni, egész életünkön át képezni magunkat...);
4. *csoport*: érzelmi szempont (hinni önmagunkban, optimizmussal tekinteni a jövőbe, nem riadni vissza a nehézségektől...);
5. *csoport*: lélektani szempont (az egyetemes emberi értékek szerint élni, tudatosítani rendeltetésünket, nem állni meg a fejlődés és az önmegvalósítás útján...).



A felnőtté válás folyamatában az ember megismeri önmagát, megtanulja kellően értékelni erős és gyenge oldalait, és idővel szükségesnek érzi önmegvalósítását.

Az önnevelés rendszeres és folyamatos munka, melynek során tökéletesítjük pozitív jellemvonásainkat és megszabadulunk a negatívaktól.

Az életviteli szokások segítenek a kívánt jellemvonások kialakításában és abban, hogy az egyetemes emberi értékek szerint éljünk.

## ÖSSZEFOGLALÓ FELADATOK A 3. FEJEZETHEZ



1. Alkossatok öt csapatot. Osszátok el csapatonként a tankönyv 12–17. témáját és készítsetek gondolattérképet minden témához.



2. Sorban mutassátok be a 12–17. téma alapján elkészített gondolattérképeket.

3. Készítsetek kollázst a kész gondolattérképekből és fügesszétek azokat jól látható helyre az osztályban.

12. Az önmegvalósítás  
stratégiája

13. Az önmeghatározás

14. Érzelmi  
önszabályozás

15. A tanulás  
képessége

16. A hatékony tanulás  
módszerei

17. A jellem és az értékek



Foglaljátok össze a 3. fejezetben tanultak lényegét.

## TESZTEK AZ ÖNÉRTÉKELÉSHEZ

1. Az „ember-természet” csoporthoz tartozó szakmák:
  - a) agronómus;
  - b) programozó;
  - c) tanár;
  - d) állatorvos;
  - e) építőmunkás;
  - f) kertész.
2. Melyik érzelem a rombolóbb:
  - a) empátia;
  - b) félelem;
  - c) harag;
  - d) szégyen;
  - e) öröm;
  - f) kíváncsiság?
3. Mit kell tenni a vizsga előtti napon:
  - a) megismételni a legfontosabb pillanatokat;
  - b) reggelig tanulni;
  - c) korábban feküdni le aludni?
4. Aktívan tanultok, ha:
  - a) várjátok a tanár utasításait;
  - b) csak azt a feladatot végzitek el, amit az iskolában megkövetelnek;
  - c) további információkat kerestek;
  - d) megpróbáljátok tudásotokat a gyakorlatban is alkalmazni;
  - e) önállóan osztjátok be az időtöket.
5. A humán-pszichológusok szerint a jellem kialakulására hatással van:
  - a) a nevelés;
  - b) az örökletes tényezők;
  - c) az önnevelés?

Megfejtés:

1 a, e, f; 2 c; 3 c; 4 c, d, e; 5 c



1. Magyarázzátok meg a keretbe írt fogalmak jelentését.
2. Olvassátok el a mondatokat és ellenőrizzétek, helyesen alkalmazták-e a szövegben az aláhúzott fogalmakat. Írjátok be a füzetetekbe a helyes válaszokat.

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| a) asszociáció               | e) az agy szinergiája    |
| b) disszociáció              | f) önmeghatározás        |
| c) reframing                 | g) érzelmi önszabályozás |
| d) emlékezet erősítő módszer | h) Eisenhower-mátrix     |

1. Asszociáció – az átélések csökkentése oly módon, hogy külső megfigyelőként tekintünk önmagunkra.
2. Disszociáció – képzettársítás, az események középpontjában látni magunkat.
3. Eisenhower-mátrix – az a mód, amely segít átgondolni a bonyolult helyzetet, és megtalálni benne az új lehetőségeket.
4. Az agy szinergiája – mindkét agyfélteke lehetőségeinek felhasználása, minek következtében jelentősen nő a szellemi tevékenység hatékonysága.
5. Reframing – hatékony eszköz, amely segít felállítani a fontossági sorrendet.
6. A szakmai önmeghatározás – az érzelmi önszabályozás összetevője.
7. Az önmeghatározás – az érzelmek természetének megértése, felismerésük képessége és az önuralom képessége.

Megfejtés:

1 b; 2 a; 3 c; 4 d; 5 h; 6 f; 7 g



## 4. RÉSZ

# AZ EGÉSZSÉG SZOCIÁLIS TÉNYEZŐJE

## 1. fejezet. A szociális jólét







## 20. A HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ



*Ebben a témában:*

- megismeritek a kommunikáció szintjeit és szerepét az ember életében;
- gyakoroljátok a hatékony kommunikáció készségeit.

### Az emberi kommunikáció szintjei

Az emberekkel társalogni, kapcsolatokat tartva fenn velük, kielégítjük a kommunikáció, a szeretettség, az elismerés, a csoporthoz tartozás szükségleteit.



Olvassátok el a kommunikáció szintjeiről szóló tájékoztatót és határozzátok meg, mely szintek jellemzőek ismerőseitekkel, osztálytársaitokkal, barátaitokkal, családtagjaitokkal fenntartott kapcsolataitokra.



### Tudtátok-e, hogy...

John Powell (e.: dzson pael) amerikai pszichológus a kommunikáció öt szintjét különítette el annak megfelelően, hogy milyen minőségű kapcsolatban történik a kommunikáció.

Első szint (*kifejezések, frázisok*) – az emberek alig vagy egyáltalán nem ismerik egymást, kommunikációjuk rövid megjegyzésekre korlátozódik: „Szia”, „Jól vagy?”, „Szép az idő”, „Minden rendben”, „Lassan”, „Viszlát”.

Második szint (*tények*) – az emberek beszélgetnek, de nem magukról, hanem semleges témákról: iskolai eseményekről, a sportról, politikáról, pletykálnak a közös ismerősökről.

Harmadik szint (*gondolatok*) – az emberek már valamit elmondanak magukról, de nem nyíltan. Óvatosan mondanak ítéletet és értékelnek, figyelnek, hogy ne mondjanak fölöslegeset. Figyelmesen mérlegelnek és igyekeznek rájönni, kíváncsiak-e egymásra. Ha ebben a szakaszban megéreztek a harmóniát, ha nézeteik és ízlésük hasonlóak, akkor a kapcsolat fejlődőképes lehet. Ha ez nem érződik, akkor visszaeshetnek a kommunikáció előző szintjére.

Negyedik szint (*érzések*) – az emberek fokozatosan, lépésről lépésre megnyílnak, elkezdenek magukról beszélni, őszintén megosztják érzéseiket.

Ötödik szint (*bizalom*) – a kommunikáció csúcsa, a tökéletes megértés. Teljes őszinteséget igényel, itt nincs helye félrebeszélésnek. Az emberek teljes biztonságban érzik magukat, nem félnek megnyílni, kimutatni érényeiket és hibáikat, mivel biztosak abban, hogy olyannak szeretik és tisztelik őket, amilyenek.

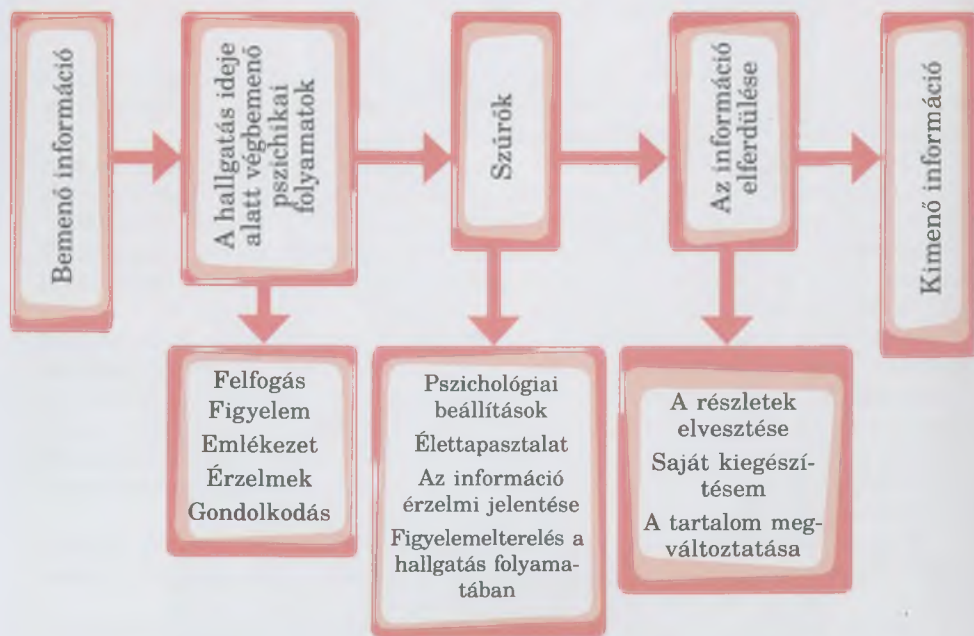
## A hatékony kommunikáció készségei

A *kommunikáció* gondolatok, érzések, közlések cseréjének folyamata. Úgy tűnik, mi lehet egyszerűbb a társalgásnál: egyik beszél, a másik hallgatja. De ez a folyamat nem is olyan egyszerű, hiszen gyakran előfordul, hogy az általunk közölt tartalom nem egyezik meg azzal, amit a társunk felfog (38. ábra).

A hatékony társalgás információk cseréje, melynek során a beszédpartnerek kölcsönös tiszteletet mutatnak, és az, aki hallgatja, a mondanivalóból pontosan azt fogja fel, amit a beszélő mond.

Azt gondoljuk, hogy az emberek egyformán érzékelik a világot. A valóságban mindenkinek van saját világmodellje, amelyben él. Két ember megnézheti ugyanazt a filmet, elolvashatja ugyanazt a könyvet, meghallgathatja ugyanazt az előadást, és mindkettőjüknek más véleménye lesz. Ha vitatkoznak egymással, ez azért van, mert különbözik a világmodelljük. Viszont minden modellnek megvan a létjoga,

mint a magunkénak is, és ezért tiszteletben kell tartanunk.



38. ábra. Az információ feldolgozása annak meghallgatása során



1. Ismerkedjete meg a hatékony társalgásra vonatkozó tanácsokkal (39. ábra).

2. Rendeződjete párokba és készítsetek e készségek bemutatására rövid párbeszédeteket.

## **Nonverbális kommunikáció**

*Az, aki beszél vagy a beszédet hallgatja:*

- a szemedbe néz;
- kifejezi az érdeklődését szavakkal, arckifejezéssel, hanglejtéssel, mosollyal;
- testbeszédrel: a beszédpartnere felé hajlik, megérintheti a kezét;
- megfelelő távolságra van (hogy jól lehessen hallani), de nem zavarja a beszédpartner intim szféráját.



## **Verbális kommunikáció**

*Az, aki beszél:*

- ügyel szavai és a nonverbális jelzések hitelességére;
- a megértés céljából tisztázó kérdéseket tesz fel („Érthető, amit mondok?”, „Mit gondol erről?”);
- nem változtatja a dialógust monológgá, hozzávetőleg annyit beszél, mint amennyit hallgat;
- világosan beszél;
- tiszteletet tanúsít.

*Az, aki hallgatja:*

- arra összpontosít, amit a beszédpartnere mond: bólogat, rövid kommenteket mond, megértést mutat;
- nem szakítja meg a beszélgetést, hagyja, hogy a partner befejezze gondolatait;
- az aktív hallgató készségét mutatja: megismétli az elmondottakat, körülírásokat alkalmaz, összefoglal, tisztázó kérdéseket tesz fel;
- tiszteletét fejezi ki, helyesel, bátorít.





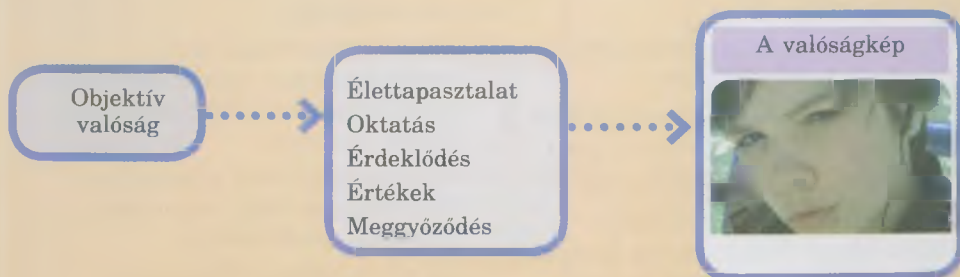
Ez a feladat kíváncsiaknak való. Olvassátok el, hogyan alkotnak az emberek egyedi világmodelleket, és miért ők a legfelelősségteljesebbek a más emberekkel folytatott beszélgetésük minőségéért.

## Hogyan hoznak létre az emberek egyedi világmodelleket

Sok ember gondolja, hogy belső világmodellje hűen tükrözi a valóságot. A valóságban a menü még nem ebéd, a hangjegyek még nem zene, a térkép még nem terület, így a belső világképünk is csak az objektív valóság egyszerűsített képe.

A körülöttünk lévő világ megismerésére az érzékszerveinket használjuk. Az objektív valóság annyira összetett, hogy ha fel akarjuk fogni, kénytelenek vagyunk leegyszerűsíteni. A földrajzi térképek összeállítása példa arra, hogyan érti meg az ember a valóságot. A térképek egy adott területről tartalmazznak információt. De nem mindet, csak azt, ami az adott helyzetben szükséges. Ezért különböző a térképek méretaránya és a tematikája (domborzati, politikai, turisztikai, topográfiai).

Ahogy a terület eltér a térképtől, a környező világ is eltér attól, amit elképzelünk róla. A valóságnak csak azokra a vonatkozásaira figyelünk, melyek érdekelnek bennünket, a többit figyelmen kívül hagyjuk. Nem teljes információ birtokában téves következtetéseket vonhatunk le, és ez hatással lehet világképünkre. Az élettapasztalatunk, az oktatás, az érdeklődési kör, az értékek és meggyőződések szűrőként szolgálnak a valóság érzékeléséhez.



Az erdőben járva teljesen eltérő valóságtérképet alkot a festőművész, a botanikus vagy a favágó. Az első a gyönyörű tájat, a fény és az árnyék játékát viszi bele, a másik több tucat növényfajt, a harmadik pedig elsősorban a fa minőségére és kitermelésének lehetőségeire gondol.

Az emberekkel társalognva életünk során néha szembesülünk azzal, hogy szavaink nem a megfelelő reakciót váltják ki a hallgatóból. Ez akkor fordul elő, ha az általunk közölt tartalom nem egyezik azzal, amit a beszédpartnerünk érzékel.

Az, ami megfelel a mi világmodellünknek, elfogadhatatlan lehet más valóságképpel rendelkezők számára. Például, ha valaki nem kedveli a szlenget, akkor ne használj ilyen szavakat a vele való beszédben, nem fog rád figyelni vagy elfogult lesz veled szemben.

Felelősek vagyunk beszédünkért, a más emberekkel folytatott társalgásért. Ezért nem hibáztathatjuk őket abban, ha rosszul hallgatnak minket, vagy nem helyesen értik, amit mondunk. Meg kell tanulnunk előrelátni a beszédpartner reakcióját, és idejében megváltoztatni a beszédmodorunkat, ha az nem megfelelően hatékony.



A kommunikáció gondolatok, érzések, közlések cseréjének folyamata.

Az emberekkel társalogni, kapcsolatokat tartva fenn velük, kielégítjük a kommunikáció, szeretettség, elismerés, a csoporthoz tartozás szükségleteit. Az emberek annak megfelelően, hogy milyen minőségű kapcsolatuk van, a társalgás öt szintjén kommunikálnak: kifejezések, tények, gondolatok, érzések cseréje, bizalom (teljes megértés) által.

A hatékony kommunikáció olyan információcsere, melynek során a beszédpartnerek kölcsönös tiszteletet tanúsítanak, és az, aki hallgatja, a mondani-valóból azt fogja fel, amit a beszélő közöl.





## 21. AZ EGÉSZSÉGES KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSA

*Ebben a témában:*

- megtanuljátok, mi az egészséges kapcsolatok szerepe az ember életében;
- megismerkedtek az egészséges kapcsolatok leépülésének elveivel;
- tudatosítjátok a barátság és a szülőkkal való jó kapcsolatok értékét.

### A kommunikáció és a kapcsolatok

Amikor az emberek ismerkednek, társalognak, együtt élnek vagy együtt tanulnak, akkor rokoni, baráti, munka- vagy akár romantikus kapcsolatok alakulnak ki közöttük.

Egyes kapcsolatok úgy alakulnak, ahogy szeretnénk, mások tőlünk függetlenül. Kapcsolatok például: az apa és fia, a tanár és tanítvány, a fiútestvér és leánytestvér között.

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

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

*Az egészséges kapcsolatok alapját a kölcsönös tisztelet, a bizalom, a gondoskodás és a becsületesség képezi.*

Az egészséges kapcsolatok a boldog és sikeres élet záloga. A tudósok megállapították, hogy az ilyen kapcsolatok csökkentik a stresszt és a betegségek kialakulásának valószínűségét, népszerűvé és megbízhatóbbá tesznek. A felnőtt életben az ilyen kapcsolatok hozzájárulnak a tekintély növeléséhez, az anyagi helyzet javításához, a házasság stabilitásához, az önbecsüléshez és az élet értelmének tudatosításához. Ez azért van, mert azok az emberek, akik között egészséges kapcsolatok vannak, könnyebben elégitik ki szükségleteiket, job-

ban meg tudják valósítani önmagukat, könnyebben leküzdik a nehézségeket és megoldják problémáikat.



1. Készítsetek hirdetményt „Barátot keresek” címmel. Tüntessétek fel benne érdeklődéseketek és a mások számára kedves értékeiteket, valamint azt, amit a barátokban kerestek.

2. Olvassátok fel a hirdetményeket, és osztozzatok benyomásaitokkal:

- Melyik hirdetmény volt a legérdekesebb?
- Melyik hirdetményre válaszolnál szívesen?



1. Olvassátok el Aranyosi Ervin „Bizalom” című versét.
2. Szerintetek mitől alakul ki a bizalom? Mi semmisítheti meg?
3. Nevezzetek meg más, az egészséges kapcsolatokra jellemző sajátosságokat (őszinteség, tisztelet, felelősségtudat, biztonságérzése...).
4. Vizsgáljátok meg, mit jelentenek e sajátosságok (például a tisztelet – olyannak fogadni el a barátokat, amilyenek valójában, biztonságérzet – nem félni megnyílni a barátok előtt...).

## Bizalom

*Aranyosi Ervin*

**T**udod, ha bizalmaid másokban elveszted,  
a békéd galambját végleg elereszted.

Hit, remény, szeretet nála marad végül,  
és te földhöz ragadsz boldog álmok  
nélkül!

Ha nem hagyod vágyad szél szárnyán  
repülni,  
a lét mocsarában fogsz majd elmerülni,  
mert bizalom nélkül ember tehetetlen,  
mindent elveszítve marad szeretetlen.

Csukott szemmel nem látsz, nyisd hát  
ki szívedet!

Az út a sötétből a fény útján vezet.  
A szeretet a fény, gyertya a bizalom,  
soha nem veszthetem, tiszta szívvel adom.



## Az egészséges kapcsolatok kialakítása

Az egészséges kapcsolatok kiépítésének elvét a három „k” képlet határozza meg.

**Egészséges kapcsolatok = kooperáció + kommunikáció + kompromisszum**

A *kooperáció* csapatban megvalósított tevékenység egy közös cél elérésére a szinergia alkalmazása révén.

A *kommunikáció* nem más, mint nyílnak lenni a társalgásban, nem bezárkózni, mindig megbeszélni a hozzátartozókkal azt, ami foglalkoztat.

A *kompromisszum* kölcsönös engedményekkel járó megegyezés a problémák megoldása során.

## A kortársakkal való kapcsolatok



A serdülőkorúak szeretnek beszélgetni kortársaikkal. A pszichológusok felmérései alapján idejük kétharmadát töltik el ezzel a tevékenységgel. Ezen nincs mit csodálkozni, hiszen a barátokkal való társalgás alatt értékes érzelmi tapasztalatra tesznek szert és nem kevés szükségletet elégítenek ki: a biztonság, a tisztelet és a csoporthoz tartozás terén. A csoporthoz tartozás a kortársakat megtanítja bizonyos szociális státusok elérésére és megtartására, és olyan szociális készségeket fejleszt, mint csapattag-

nak lenni, egyensúlyba helyezni a saját érdekeket mások elvárásaival.

A kortársakkal való kommunikáció a serdülők legfontosabb információforrása. A megbeszélések leggyakoribb témái a sport és a zene újdonságai, könyvek és filmek, a technika vívmányai és a másik nemmel fenntartott kapcsolatok.

Fontos jelentőséget kap a barátság, az olyan kapcsolatok, amelyek alapját a közös érdekek, a kölcsönös nyitottság, a bizalom és a másik iránti elkötelezettség, a segítőkészre való hajlandóság határozza meg.

A haveroktól eltérően a barátok többre értékelik az egyéniséget. Természetesen egy társaság bármely tagja felcserélhető bárkivel, ettől szinte semmi nem változik. De barátira szert tenni – az valami különleges. Az iskolai barátságok gyakran egész életre megmaradnak.

Az emberek többsége a barátokat hasonlóság alapján választja: korosztály szerint, intelligencia alapján, közös értékek, érdeklődés szerint. Az a mítosz, hogy az ellentétek vonzzák egymást, tudományosan megcáfolt tény. A kölcsönös szimpátia két teljesen különböző ember között inkább véletlenszerű, mint szabályszerű.



## Kapcsolatok a szülőkkel

Serdülőkorban a gyerekek és szülők közötti kapcsolat bonyolódik. A félreértések olyan gyakoriak, hogy speciális elnevezést kaptak: „nemzedékek közötti konfliktusok”.

Bár a szülők és gyerekeik időben és térben egy helyen élnek, de világmodelljeik különböznek. A serdülőkorúakat nem nagyon aggasztják szüleik problémái, mivel e problémák megértéséhez nincs elég élettapasztalatuk. A szülők viszont a serdülőkorúak gondjait nem tartják valami fontosnak.



Hasonló hozzáállás volt jellemző a szülőktől minden időben és minden nemzetnél. Egy ismert pszichológus jegyezte meg ironikusan: „Érdekes, hogy minden következő generáció gyerekei egyre rosszabbak, a szülők pedig egyre jobbak. Ebből következik, hogy az egyre rosszabb gyerekekből egyre jobb szülők lesznek”.

A valóságban a meleg és őszinte kapcsolatok a szülőkkel a legfontosabb szükséglet és érték az életben. Ez az ember számára szükséges minden korban, különösen a serdülőkorban, amikor még nem vagyunk képesek az önálló életre.

Felnőve bizonyos szokásaitok is megváltoznak. Például, szeretnétek több időt eltölteni barátaitokkal vagy egyedül kiválasztani a ruházatot. Hogy segítsetek szüleiteknek jobban megérteniük szükségleteiteket, jusson eszetekbe egy ismert mondás: „A kapcsolatok olyanok, mint egy kétirányú utca” – és vegyétek magatokra a felelősség egy részét a szülőkkel fenntartott kapcsolat minőségéért.



Hogy egyértelműsítsétek szüleitek elvárásait és a családokban működő szabályokat, kérjétek családtagjaitoktól interjút. Ehhez:

- válasszátok meg a mindenkinek megfelelő időt és helyet;
- köszönjétek meg a felnőtteknek, hogy elvállalták az interjút;
- mondjátok el, hogy ez mindenki számára érdekes és hasznos lesz;
- alkalmazzátok a hatékony társalgás verbális és nonverbális készségeit (39. ábra a 147. oldalon);
- kérdezzétek meg, hogy leírhatjátok-e az interjút, mivel ez lehetőséget ad átgondolni szavaikat (készítsetek el mindent a jegyzeteléshez, tollat, papírt vagy diktafont);
- használjátok azokat a kérdéseket, melyek az interjú adatlapon szerepelnek (154. oldal), saját kérdéseket is feltehettek;
- az interjú során tisztázzátok a részleteket és a nem egyértelmű momentumokat. Olyan kérdéseket tegyetek fel, melyek egyértelmű választ igényelnek: „És hogy volt tovább? Erről bővebben legyen szíves”, „Tudna példákat is felhozni?”;
- köszönjétek meg a felnőtteknek az interjút és fontoljátok meg, amit mondtak.

## *Interjú a család felnőtt tagjaival*

*Kérdések arra az időre vonatkozóan, amikor annyi évesek voltak, mint én:*

1. Mit szerettek csinálni serdülőkorukban?
2. Mi lett fontos, amikor felnőttek?
3. Milyen szabályok szerint éltek (hány órára kellett hazatérni, mit nem volt szabad felvenni magukra...)?
4. Milyen elvárásai voltak a szüleimnek a dohányzással, alkoholfogyasztással és más pszichoaktív anyagok fogyasztásával kapcsolatban?
5. ...

*Kérdések a szülői szerepre vonatkozóan:*

1. Mi változott önök szerint azóta, hogy a serdülőkorból kinőttek?
2. Milyen szabályok és elvárásai vannak velem szemben a dohányzással, alkoholfogyasztással, más pszichoaktív szerek fogyasztásával kapcsolatban?
3. Milyen következményei lehetnek, ha megszegem ezeket a szabályokat?
4. Szerintetek miért fontosak ezek a szabályok?
5. Milyen szabályok vannak még családjukban?
6. ...



A kapcsolatok egymást jól ismerő emberek között jönnek létre.

Az egészséges kapcsolatok alapját a kölcsönös tisztelet, a bizalom, a gondoskodás és a becsületesség képezi.

A kortársakkal való kommunikáció a serdülő legfontosabb információforrása.

A meleg és őszinte kapcsolat a szülőkkel a legfontosabb szükséglet és érték az életben. Ezek az ember számára szükségesek minden korban, különösen a serdülőkorban, amikor még nem vagyunk képesek az önálló életre.

*Ebben a témában:*

- elgondolkodtok a családi kapcsolatok értékén és az erős család fontos tényezőin;
- elemzitek érettségeket a családi életre;
- felelevenítitek a testi, pszichológiai és szociális érettség sajátosságait.

### A legfőbb küldetés

Van, aki arra született, hogy képzőművész legyen, valaki pénzügyi zseni, valaki pedig leendő olimpiai bajnok. Az emberek többsége csak akkor érezheti boldognak magát, ha végrehajtja rendeltetését, a fajfenntartást. Lehetséges, hogy ti vagy barátaitok közül valaki ezt még nem tekinti a legfontosabbnak. De múlik az idő, és a család létrehozása, a gyerekszülés és az utód felnevelése lesz a legfontosabb feladat az életetekben.

1. Elevenítsétek fel személyes küldetéseseteket. Rendeltetésetek melyik része vonatkozik a mostani vagy a jövőbeni családra?
2. Alkossatok párokat és beszéljétek meg:
  - Szeretnétek-e gyereket vállalni? Miért?
  - Ha igen, akkor hányat és milyen neműeket?
3. Értelmezésetekben mit jelent a „felelősségteljes apaság, anyaság”?

### Családi értékek

A család az élet legnagyobb értéke. A házasságban tudja a férfi és a nő megvalósítani önmagát mint férj és feleség, családfő és háziasszony, apa és anya.

Egy barátságos család ösztönöz, támogatást nyújt, segít túlélni a nehézségeket, megvalósítani a legbátrabb terveket és elérni a legambiciózusabb célokat, beleértve a szakmai karriert is.

Elsősorban a családtól függ a gyerekek egészsége és fejlődése. Itt élégülnek ki alapszükségleteik: a fiziológiai, szociális és a lelki szükségletek.

A *fiziológiai szükséglet a biztonság szükséglete*. Az anya és az apa arra törekszik, hogy kényelmes otthont teremtsenek, gondoskodnak arról, hogy a családtagoknak legyen mit enniük, és legyen mibe felöltözniük. Az otthon egy különleges hely, ahol az ember biztonságban érzi magát. Ezért is nevezik a családot gyakran a stabilitás központjának vagy megbízható háttérnek.

A *szociális szükségletek*. A család kielégíti a szociális szükségletek: a szeretet, a tisztelet, a csoporthoz tartozás nagy részét. A gyerek itt megtanul társalogni, megoldani a konfliktusokat és kapcsolatokat építeni a szülőkkel, a fiútestvérekkel és lánytestvérekkel, a rokonság tagjaival. Elsajátítja a társas viselkedés normáit és értékeit. Azok a gyerekek, akiket erre nem tanítottak meg, nehezen tudnak kapcsolatokat teremteni.

A *lelki szükségletek*. A gyerek a szülői házban lát először szépet: szobanövényeket, hímezett terítőket, festményeket és szőnyegeket. Itt énekelik neki az első altatódalt, olvassák el az első könyvet. Megismertetve a gyerekekkel a művészetet, megtanítva neki a népi iparművészetet, megteremtve számára a készségek fejlesztéséhez és a végzettség megszerzéséhez szükséges feltételeket, a család segít neki kielégíteni a magasabb rendű szükségleteit: a kognitív, az esztétikai és az önmegvalósítási szükségleteket.



Készítsétek el családotok címerét, mint például a 40. ábrán láthatjátok. Töltsétek ki a következő terv alapján:

- az első ablakba írjatok három olyan szót, ami jellemzi családotokat;
- a másodikba családotok három legfontosabb értékét;
- a harmadikba a három legemlékezetesebb családi eseményt;
- a negyedikbe családod három szabályát;
- az ötödikbe annak a három családtagodnak a nevét, akivel a legszorosabb kapcsolatot ápolsz;
- a hatodikba a családod három barátjának a nevét.



40. ábra

## Az erős család fontos tényezői

Lev Tolsztoj írta: „Minden boldog család hasonlít egymásra, minden boldogtalan család a maga módján boldogtalan”. Ez azért van, mert a családi boldogság alapját olyan egyetemes összetevők képezik, mint a szerelem és a fontos hétköznapi és élettani szokások.

Valamikor a családokat anyagi megfontolásból, a kilátások figyelembe vételével, sőt politikai indítékok alapján hozták létre. Voltak esetek, amikor a jegyesek az esküvőig nem ismerték egymást. Helyettük mindent a szülők intéztek. Napjainkban a házasságkötés fő feltétele a szerelem. Amikor az emberek elhatározzák, hogy egy életen át együtt szeretnének élni, a legjobb feltételeket teremtik meg leendő gyerekeik számára. A szülői szeretet atmoszférája a gyerekek számára biztonságérzetet ad, hatással van fejlődésükre.

Azonban egy erős család kialakításához nem elég a szerelem, különösen, ha a fiatalokban nem tudatosul új szerepkörük felelőssége. „A szerelem csónakját összetörte a hétköznapi élet” – mondta egy költő. Ilyen gyakran előfordul, mivel a házastársak nem rendelkeznek a fontos hétköznapi és élettani szokásokkal.



1. Alkossatok párokat és pantomim segítségével mutassátok be a házimunkákat (mosás, takarítás, kis javítások...). Írjátok fel ezeket a táblára.

2. Elemezzétek a feladatokat és a nőiek mellé írjátok „N”, a férfi feladatok mellé „F”, a közösen elvégzendőek mellé „K” betűt.

3. Vizsgáljátok meg, hogy a férfiak tudnak-e hagyományosan női munkát végezni és fordítva. Mondjatok példákat ilyen helyzetekre (például, amikor a feleség bútorok restaurálásával foglalkozik, a férj pedig kulináris élvezeteknek hódol).

## Felkészültség a családi életre

Minden országban törvény írja elő a házasságkötés alsó korhatárát. Ukrajnában ez a fiúk számára 18 év, a lányok számára 17 év. De korántsem minden ifjú és lány érett a családi életre ilyen fiatal korban.



Folytassátok sorban a következő mondatot: „Úgy gondolom, hogy a családi életre készen állok... (amikor elvégzem az iskolát, egyetemem)...”

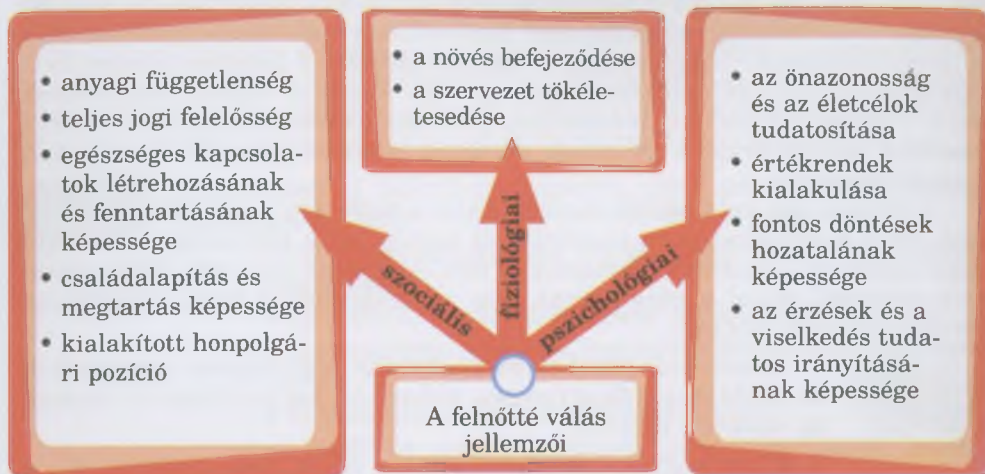


A felnőtté váláshoz nem csak testileg kell „felnőni”, de lelkileg és szociálisan is (41. ábra).



Alkossatok három csoportot („fiziológusok”, „pszichológusok”, „szociológusok”) és osszátok fel egymás között a 158–161. oldalon lévő anyagot.

Készítsetek beszámolót és mutassátok be az osztálynak.



41. ábra

### A fiziológiai érettség

A serdülőkorúak bármely csoportját vizsgálva azt tapasztaljuk, hogy tagjai fiziológiai fejlődésének üteme eltérő (42. ábra).



42. ábra. Kortársak

Egymást összehasonlítva kortársainkkal, egyesek kényelmetlenül érzetik magukat amiatt, hogy gyorsabban vagy lassabban fejlődnek társaiknál. Ezzel nem érdemes foglalkozni. A fiziológiai érés időpontja genetikailag van kódolva, és ebben jobban hasonlítotok születeikre, mint barátaitokra. Ha a gyerek normális feltételek között él és helyesen étkezik, fiziológiai érése magától megtörténik.

A felnőtté válás fiziológiai kritériuma a növés befejeződése, a szervek és szervrendszerek, azon belül is a reprodukzív rendszer teljes kialakulása (nemi érés). Ezen a földrajzi szélességen a fiziológiai érés közel 20 éves korban fejeződik be.

## *A pszichológiai érettség*

Egy hétéves gyerek agyának mérete majdnem megegyezik egy felnőtt ember agyáéval. 20 évvel ezelőtt úgy gondolták, hogy az intelligencia a nemi érésig alakul ki. Ma már tudjuk, hogy serdülőkorban az agyban kardinális változások zajlanak.

A pszichológiai érés folyamatai szoros kapcsolatban állnak a fiziológiai fejlődéssel, mert bizonyos szellemi és érzelmi-akarati készségek megkövetelik az agy megfelelő területeinek kialakulását (43. ábra).

Korotokban zajlik a logikus és absztrakt gondolkodás kialakulása, a szókincs bővülése. A serdülőkorúak másik jellemző sajátossága a magas érzelmi intenzitás és a gyakori hangulatváltozások. Reggel az örömtől az egekbe szökhet, de néhány óra elteltével már mélységes mély kétségbeesésbe zuhanhat, s mindez semmiségekért, amikre rövid idő múlva már nem is gondol.

A gyakori hangulatváltozások miatt néhányan azt gondolják, hogy valami nincs rendben velük. Nem kell pánikba esni, mert ezeknek a változásoknak a valóságos oka fiziológiai eredetű, a hormonok magas koncentrációja és az idegrendszer működésének sajátosságai. Ennek tudatosítása és a család szeretete megkönnyíti a felnőtté válás folyamatát, az érzelmek helyes kinyilvánításában pedig segít az önkontroll.

A pszichológiai érettség előfeltételezi a viselkedés tudatos szabályozását, az ember személyiséggé válását. A pszichológiailag érett személyiség tudatosítja önazonosságát és életcéljait, képes úgy cselekedni, „ahogyan kell”, és nem úgy, „ahogy akarok”, képes cselekedni mások és bizonyos szociális értékeknek (erkölcs, barátok, család, társadalom) megfelelően.

## *A szociális érettség*

A szociális érettség kritériumai a társadalom fejlettségétől és az adott kultúrától függenek. A fejlett országok többségében a szociális érettséget a saját sorsunkról való önálló döntés képességéhez kötik. Ezekben az országokban a fiziológiai és szociális érettség közötti különbséget 7–9 évre teszik, mialatt az embernek sok mindent meg kell tanulnia ahhoz, hogy élhessen jogaival és teljesíthesse a felnőtt ember kötelezettségeit.

A szociális érettség egyik sajátossága 18 éves korban a teljes jogi felelősség kötelezettsége.



A tervezésért, a logikus és stratégiai gondolkodásért, a megfontolt viselkedésért felelős. 11–12 éves korban gyors fejlődésnek indul, számtalan idegdúc található benne.

Régebben azt gondolták, hogy ez a része az agynak a mozgáskoordinációért felel. Azonban kiderült, hogy szerepet játszik a gondolkodás folyamatainak irányításában.

A kutatások bebizonyították, hogy serdülőkorban a kisagy tovább nő és döntő változásokon megy keresztül.

Homlok-  
lebeny

Kisagy

Agyalapi  
mirigy

A limbikus rendszer része és szoros kapcsolatban áll az érzelmekkel. A legfrissebb kutatások igazolták, hogy a serdülőkorúak érzelmi reakcióikban gyakrabban vesz részt az agynak e része, mint az analóg homloklebeny, mely a felnőttek érzelmi reakcióit irányítja. Tudósok szerint ezzel magyarázhatóak a serdülőkorúak érzelmi reakciói.

Kérgestest

Biztosítja az információcserét az agy jobb és bal féltékéje között. A kreativitásért és döntéshozatalért felel. Serdülőkorban döntő változásokon megy át.

43. ábra. Az agy területei, melyek a serdülőkorban fejlődnek



A szociális érettség nagyon fontos jellemzője a hatékony kommunikációs képesség, a kapcsolatteremtés és megtartásának képessége. Az ember szociális fejlődésének három szakasza van: a teljes függőségtől a függetlenségig, ettől pedig az egymásra utaltsáig.

## Tudtátok-e, hogy...

Az agy nem teljes fejlettsége miatt a gyerekek csak egyszerű döntéseket képesek hozni, sokszor nem tudatosítják szavaik és cselekedeteik lehetséges következményeit. Ezért a kiskorúak jogi felelősségre vonása csak 14 éves kortól lehetséges. Még így sem minden bűncselekményért, hanem csak azokért, amelyeknek nyilvánvaló a veszélye, amit még a kiskorú is felfog.

16 éves korig formálódik a befolyásolhatóság elemzésének képessége, az események fejlődésének előrejelzése, a különböző lehetőségek értékelése és következményeik előrelátása. Ezért a kiskorúak új jogokat kapnak, kötelezettségeket és jogi felelősséget viselnek.

Az ember csak 18 éves kortól számít felnőttnek: szakmát, munkahelyet választhat, házasságot köthet szülei beleegyezése nélkül is.



A család az élet legnagyobb értéke. Az emberek többsége csak akkor érezheti boldognak magát, ha végrehajtja sajátos rendeltetését, a nemzetség folytatását. A felnőtté válásnak több mutatója van: fiziológiai, szellemi, érzelmi, szociális és lelki. A szociális fejlődés sokkal tovább tart, mint a fiziológiai.

Minden országban törvény írja elő a házasságkötés alsó korhatárát. Ukrajnában ez a fiúk számára 18 év, a lányok számára 17 év.

## 23. AZ IFJÚSÁG REPRODUKTÍV EGÉSZSÉGE

*Ebben a témában:*

- megismerkedtek az ifjúság reprodukatív egészségének helyzetével Ukrajnában;
- megbeszélitek a korai nemi kapcsolatok negatív következményeit;
- elemzitek a pszichoaktív szerek negatív hatását a reprodukatív egészségre.

### A reprodukatív egészségre ható tényezők

A reprodukatív egészség a férfiak és nők azon képessége, hogy a termékenység ideje alatt egészséges gyerekeket hozzanak világra. Ez nem csak a szervezet szaporodási rendszerének kialakulását és működésében a rendellenességek hiányát jelenti, hanem az ember pszichológiai és szociális jólétét is biztosítja.



1. Ismerkedjete meg a serdülőkorúak reprodukatív egészségére ható tényezőkkel (9. táblázat).
2. Hozzatok fel példákat arra, hogyan hathatnak ezek a tényezők a leendő szülők és gyerekeik egészségére.

9. táblázat

Kockázati tényezők	Védelmi tényezők
<ul style="list-style-type: none"><li>• tudatlanság</li><li>• helytelen nevelés</li><li>• mítoszok és sztereotípiák, melyek az ifjúsági közegben előfordulnak</li><li>• negatív példa (barátok, média)</li><li>• örökletes és genetikai megbetegedések</li><li>• HIV/MÁS nemi úton terjedő betegségek</li><li>• pszichoaktív szerek fogyasztása</li><li>• a nemi szervek sérülései és megbetegedései</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• megelőző oktatás</li><li>• biztos család</li><li>• fejlett kritikus gondolkodás és ellenállás a szociális nyomásnak</li><li>• egészséges életmód</li><li>• házasság előtti erkölcsi tisztaság</li><li>• a nemi szervek higiénája</li><li>• orvostudományi és pszichológiai konzultációk szabad hozzáférése</li><li>• rendszeres orvosi ellenőrzés (8–12 hónaponként)</li></ul>



# Az ifjúság reprodukív egészségének helyzete Ukrajnában

A lakosság reprodukív egészségének állapotát a születésszám, a megbetegedések mutatói, a gyermekágyi halálozás, a csecsemőhalandóság, a nemi úton történő fertőzések elterjedésének mutatói alapján értékelik, ideértve a HIV-fertőzést is.

## Tudtátok-e, hogy...

A XX. század végére Ukrajnában a nemi úton terjedő megbetegedések kirobbanása volt megfigyelhető, hirtelen megnövekedett az abortuszok száma és az ezzel kapcsolatos reprodukív egészségügyi problémák. 1997–1998 között a 15–17 éves serdülőkorúak körében a szifilisz esetek száma 37-szeresére emelkedett. Később ezt a helyzetet sikerült stabilizálni. A fiatalok körében a nemi úton terjedő betegségek szintje több tízszeresére csökkent.

Az egészségügyben alkalmazott innovációs technológiáknak köszönhetően csökkent a veszélyeztetett terhességek száma. Ez pozitívan hatott az újszülöttek egészségére: a szülészeten háromgyedére csökkent a csecsemők megbetegedése.

A korszerű technológiákhoz tartoznak azok az intézkedések is, amelyek a magzat méhen belüli HIV-fertőzését előznék meg. Ukrajnában a HIV-pozitív nők ingyenes megelőző gyógykezelésben részesülnek, ami majdnem hétszeresére csökkenti a vírus átadásának kockázatát (2000-ben 27,8 %, 2014-ben 4,31 %).

2003-tól megfigyelhető a 15–24 év közötti fiatalok körében a HIV-fertőzések új esteinek egyértelmű csökkenési tendenciája: 22,8 % 2003-ban, 5,7 % 2015-ben. A szakértők szerint ez az epidémiai helyzet stabilitásának és a megelőző oktatásnak köszönhető.

## A korai szexuális kapcsolatok veszélye

5–16 éves korban befejeződik a nemi érés periódusa, és a fiatalok elkezdnek érdeklődni a másik nem iránt. Ebben az időben alakul ki egy különleges érzés – a szexuális vonzás (libidó). A fiatalok egy része tartózkodik a szexuális kapcsolatoktól a házasságig vagy idősebb korig. És ennek jó oka van.

Mérlegelve a szexuális kapcsolatokat, a lány kockáztatja a teherbe esést, bár még nem készült fel erre sem testileg, sem erkölcsileg, sem anyagilag. A szülés optimális időpontja 20–35 éves kor közé esik.



Ha a terhesség előbb vagy később következik be, többszörösére nő a különböző szövődmények kockázata.

A serdülőkori nem kívánt várandósság gyakran abortusszal végződik, ez lelki sérülésekhez, a méh károsodásához, vérzésekhez, a belső szervek gyulladásához vezethet. Későbbi következménye lehet a méhen kívüli terhesség és a meddőség. Az első abortusz utáni meddőség kialakulásának kockázata közel 40%-ra nő.

A korai szexuális élet különböző nemi úton terjedő fertőzésekkel fenyegethet (NUTF). Ezek között megemlíthetjük a gonorrhéát, trichomoniázist, szifilisz, chlamydia-fertőzést, a nemi szervek herpeszét, a humán papilloma vírust, valamint a hepatitisz B és C és a HIV fertőzést. Közel 40 féle nemi úton terjedő fertőzés ismert. Egyesek (gonorrhéa, chlamydia-fertőzés), ha időben felismerik, gyógyíthatók; előfordulhat, hogy a megbetegedés tünetmentesen zajlik, és ezért negatív hatással van a reprodukzív egészségre. Más fertőzések kórokozói megmaradhatnak egész életen át a szervezetben (nemi szervek herpesze, a humán papilloma vírus, a B és C hepatitisz).

Különösen veszélyes a HIV-fertőzés, mivel tünetmentes időszaka akár tíz évnél is tovább tarthat. A HIV-fertőzés nemi úton történő átadásának kockázata nagyon magas (különösen a fiatal lányok esetében).



1. Olvassátok el a következő történetet, amelyhez hasonló akár kortársaitokkal is megtörténhet (44. ábra).

Maxim az iskola után találkozott Ilonával, és elhívta motorbiciklizni. A lány azonnal beleegyezett, hisz Maxim már régóta tetszett neki. „Fontos, hogy ne okozzak neki csalódást” – gondolta a lány.

Amikor egyedül maradtak, Maxim fizikai közelséget ajánlott fel, és Ilona nem mondott ellent...

Másnap meglátta Maximot az iskolában. Köszönt neki, de a fiú még felé sem nézett. A lány aggódott néhány héten keresztül, kereste az alkalmat, hogy találkozhasson Maximmal (aki ellenkezőleg, mindenképp kerülte őt). Hamarosan megértette, hogy várandós...



44. ábra



2. Alkossatok négy csoportot, beszéljétek meg egymás között, és mondjátok el az osztálynak, milyen következményei lehetnek az esemény lehetséges folytatásának.

1. csoport: a szülők nyomására Ilona és Maxim beleegyeznek a házasságba.

- Milyen lelki és anyagi problémák állnak előttük?
- Készek-e megoldani őket?
- Képesek lesznek-e folytatni a tanulást?
- Van-e esélye annak, hogy ez a házasság tartós lesz?

2. csoport: Ilona mérlegeli az abortuszt – a terhesség mesterséges megszakítását.

- Milyen hatással lesz ez a testi egészségére?
- Milyen hatással lesz ez Ilona és Maxim lelkiállapotára?

3. csoport: Ilona úgy dönt, megszüli a gyereket.

- Milyen hatása lehet ennek az ő és gyereke egészségére?
- Lesz-e esélye annak, hogy Ilona folytassa a tanulást?
- Milyen következményei lesznek ennek Maximra nézve?

4. csoport: Ilona úgy dönt, megszüli a gyereket és örökbe adja.

- Hogyan fogja magát érezni a lány a jövőben?
- Milyen hatással lehet ez a későbbi házasságára?
- Hogyan fogja ez befolyásolni a gyereke sorsát?

## A pszichoaktív szerek hatása a reprodukatív egészségre

A dohány, az alkohol és a narkotikumok negatív hatást gyakorolnak a férfiak és a nők reprodukatív egészségének minden alkotóelemére: a fogamzó képességre, a terhesség és szülés lefolyására, a gyerek életképességére, testi egészségére, sikereire a tanulásban, a jellemére stb.

A pszichoaktív szerek fogyasztása a magzat testi és szellemi fejlődésének visszamaradásához vezet. Ezt a visszamaradottságot rendszerint már nem lehet kompenzálni az élet folyamán, és a veleszületett rendellenességekhez sorolják őket: ez lehet testi vagy szellemi visszamaradottság.

A pszichoaktív szerek negatívan hatnak a terhesség és a szülés folyamatára. Fogyasztásuk hatással lehet a méhlepény rendellenes elhelyezkedésére, idő előtti leválására, ami veszélyezteti az újszülött életét, sőt az anyáét is.

Ha a szülők pszichoaktív szereket fogyasztanak, az hatással van a gyerekek testi és szellemi fejlődésére a születés után, mivel nem kapnak megfelelő gondozást és nevelést az egyik vagy mindkét szülő kábítószer-függősége miatt. Ezenkívül a kábítószerfüggő családokban élő gyerekek hozzájuthatnak pszichoaktív szerekhez, és szüleik példáját követve elkezdik a kábítószereszt.



## A dohányzás

A dohányzás a nőknél meddőséget okozhat. A tudósok bebizonyították, hogy a dohányfüstben lévő anyagok pusztítják a petesejteket. Hatása alapján a dohányzás olyan, mintha eltávolították volna az egyik petefészket.

Sok bizonyítéka van annak, hogy a terhesség alatti dohányzás nagyon káros a magzatra, mivel megnehezíti az oxigén és a tápanyagok szállítását a magzat részére. Megemeli a következő folyamatok kockázatát:

- a vetélést, az idő előtti szülést, a halvaszületést;
- a gyerek nem megfelelő súllyal való születését;
- az újszülött hirtelenhalál-szindrómáját;
- légúti fertőzéseket, asztma kialakulását, fülgyulladást.

## Az alkoholfogyasztás

Gyakori következménye a férfiak és nők meddősége. Rendkívül veszélyes várandósság alatt alkoholt fogyasztani, mivel az áthatol a méhlepényen. Ezért a gyerek vérében az alkoholkoncentráció olyan mértékű, mint az anyánál. Az alkoholfogyasztás korai vetéléshez vezethet.

Az alkoholista szülőknek gyakran születnek testileg és szellemileg fogyatékos gyerekei, ennek általános elnevezése magzati alkohol szindróma. A magzati alkohol szindróma tünetei: a növekedési elmaradás a fej-körfogatban, arc- és végtag-rendellenességek, szívhibák, a felső állkapocs ellaposodása, szellemi fogyatékos és fokozott érzelmi állapot.

## A kábítószeres fogyasztása

Kábítószeres (heroin, kokain, marihuána stb.) fogyasztása a várandósság alatt emeli a magzat veleszületett rendellenességi kockázatát, idő előtti és halvaszületést okozhat.

Az alkoholhoz hasonlóan a kábítószeres is átjutnak a méhlepényen, és a gyerek kábítószer-függőként szülehet meg. Találtak már kokaint az újszülött agyában, fejbőrében, hajában, májában, vérében, szívében. Koncentrációja legnagyobb a májban és az agyban. A méhlepényen keresztül bekerülve a magzat vérebe, a kokain érgörcsöt hoz létre, felgyorsítja a szívverést, megemeli a vérnyomást, agyvérzéshez vezethet.



A reproduktív egészség a férfiak és nők azon képessége, hogy a termékenység ideje alatt egészséges gyerekeket hozzanak világra.

A korai szexuális élet nem kívánt terhességet eredményezhet, lelki traumákhoz vezethet, különböző nemi úton terjedő fertőzésekkel fenyeget, növeli a meddőség kockázatát.

A pszichoaktív anyagok fogyasztása negatív hatást gyakorol mind a férfiak, mind a nők reproduktív egészségére.



## 24. A LEENDŐ SZÜLŐK ISKOLÁJA

*Ebben a témában:*

- elgondolkodtok azon, mikor szeretnétek szülők lenni;
- megismeritek a veleszületett rendellenességek megelőzésének szabályait;
- meggyőződtek a gyerekvállalásra való felkészülés szükségességéről.



1. Az ötletbörze módszerét alkalmazva nevezzétek meg, mi szükséges egy újszülött számára (szülők gondoskodása, orvosi felügyelet, babakocsi, kiságy, pelenka, játékok...). Beszéljétek meg, hogy ezek közül melyek igényelnek fizikai erőt, anyagi költségeket, más forrásokat.

2. Mondjátok el sorban, mikor álltok majd készen a családalapításra és gyerekvállalásra, mit szeretnétek addig elérni (például, befejezni az iskolát, szakmát szerezni).

### A veleszületett rendellenességek megelőzése

Amikor a leendő szülőket megkérdezik, kit szeretnének jobban: kisfiút vagy kislányt, a válasz gyakran a következő: „Ennek nincs jelentősége. A fő az, hogy a gyerek egészséges legyen”.

Sajnos a gyerekek nem mindig születnek egészségesen, ilyenkor a szülők nehézségekkel állnak szemben, hogyan küzdjenek a gyerekért. Különösen fájdalmas ez, ha olyan okokból következik be, amit könnyen meg lehetett volna előzni. Ezért minden fiatalnak tudnia kell azokat a fontos információkat, hogyan tudja megóvni leendő gyereke egészségét és megelőzni a veleszületett rendellenességeket.

A leendő terhességre való felkészülést a fogantatás előtt három hónappal érdemes elkezdeni. Ez jelentősen csökkenti a veleszületett rendellenességek kockázatát. A gyermek születésének tervezésénél a szülőknek felül kell vizsgálni életmódjukat, megvizsgáltatni egészségi állapotukat és meghozni a szükséges megelőzési intézkedéseket.



Olvassátok el azt a tízparancsolatot (tíz szabályt), amit az Egészségügyi Világszervezet adott ki a veleszületett rendellenességek megelőzésére (45. ábra).

Keressétek meg az érthetetlen részek jelentését.



## A veleszületett rendellenességek megelőzésének tízparancsolata

1. Minden nő és férfi, akik elérték az ivarérettséget, lehetnek szülők.
2. Legjobb, ha megtervezzük a terhességet. Kívánatos, hogy a leendő terhességre való felkészülést a fogantatás előtt 3–4 hónappal kezdjék el.
3. A születés előtti vizsgálat, az egészséges várandósság legjobb garanciája és fontos alkotóeleme a veleszületett rendellenességek megelőzésének.
4. Fontos, hogy minden nő megkapja a rubeola elleni védőoltást legalább 2–3 hónappal a megtervezett terhesség előtt, de serdülőkorban az ideális.
5. A terhesség alatt csak az orvos által felírt gyógyszereket lehet szedni az ajánlott dózisban. **NE FELEDKEZZETEK EL** szólni az orvosnak a várandósságról!
6. Az alkoholos italok károsak a várandósságra és a leendő gyermekre.
7. Ne dohányozzatok és ne szívjatok be dohányfüstöt várandósság alatt.
8. Táplálkozzatok teljes értékűen, fogyasszatok megfelelő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt.
9. Ha a nő munkahelyén egészségét veszélyeztető kockázati tényezők vannak, meg kell változtatni a munkafeltételeket.
10. A várandós nőnek és családjának tudnia kell azokról a lehetséges tünetekről, melyek eltérnek a normálistól, és azt is, hová forduljanak e tünetek jelentkezésekor.



45. ábra. A veleszületett rendellenességek megelőzése





Alakítsatok három csoportot, és a tankönyv segítségével készítsetek közleményeket a várandósság megtervezéséről és a következőkről:

1. csoport: az életmód felülvizsgálatáról;
2. csoport: az egészségi állapot vizsgálatáról;
3. csoport: megelőzési intézkedések meghozataláról.

### *Az életmód felülvizsgálata*

Először is ellenőrizzük testsúlyunkat. A kellőnél kisebb testsúly a tápanyagok hiányához vezethet az anya és a magzat szervezetében, a súlytöbbletnek szövődményei lehetnek a várandósság utolsó szakaszában, megemelkedhet a vérnyomás, az ízületek további terhelése és olyan tünetek erősödése, mint a hátfájás és nehézlégzés. Növekedhet a terhességi diabétesz kockázata.

A várandósság alatt nem ajánlják a táplálkozás korlátozását. Ezért a testsúlyt a várandósságig normalizálni kell. Ezt elősegíti a speciális diéta és szakemberek által meghatározott tornagyakorlatok végzése.

Vessük el ilyenkor a mozgásszegény életmódot. Séta a friss levegőn, a várandós nők számára alkalmas tornagyakorlatok, az úszás segítenek a nőknek könnyebben megélni a várandósságot, felkészülni a szülésre és megőrizni alakjukat.

Rendkívül fontos mindkét szülő számára, hogy lemondjanak rossz szokásairól. A férjnek a dohányzásról és az alkoholfogyasztásról való lemondása a legszebb ajándék a feleségnek és leendő gyermekének.

Szabályozni kell a munkarendet és a pihenést, maximálisan csökkentve a stressz okozta megterhelést mindkét szülő esetében, kideríteni, hogy nem hatnak-e rájuk a munkahelyükön káros tényezők (vegyszeranyagok, gázok, röntgensugarak). Várandósoknak nem ajánlatos olyan helyen dolgozni, ahol nagy a tömeg, testileg és szellemileg túl vannak terhelve, átfázhatnak vagy túlhevülhetnek. A korszerű kutatások nem bizonyították a monitorok kisméretűségének negatív hatását a magzatra, de ennek ellenére csökkenteni kell a számítógép előtt eltöltött időt.

### *Az egészségi állapot vizsgálata*

A belgyógyással vagy a háziorvossal folytatott konzultáció elengedhetetlenül fontos, hogy kiderítsék, voltak-e az előző várandósság alatt problémák, genetikai elváltozások, nemi úton terjedő új megbetegedések, krónikus betegségek, mint pl. asztma, magas vérnyomás.

A krónikus megbetegedésben szenvedő nők nagy részénél a terhesség rendben zajlik, de a lehetséges kockázatok miatt ezt is meg kell beszélni az orvossal.

Ha a közeli rokonaidnak vannak örökletes betegségei, elengedhetetlen a genetikai teszt elvégzése a betegséget hordozó gén kimutatására. Ehhez elegendő az egyik házastársat megvizsgálni. Ha a gén jelen van, a másik felet is megvizsgálják. Ha csak az egyik szülő hordozza a betegséget okozó gént, az nem fenyegeti a gyermeket.

Fogorvosi vizsgálaton is át kell esni előzetesen, hogy elkerüljék a röntgenvizsgálatot a várandósság idején.

Meg kell ejteni azokat a laboratóriumi vizsgálatokat is, amelyeket az orvos javasol: meghatározni a vércsoportot és a rhesus-faktort, a védettséget a rubeola vírussal és a toxoplazmózissal szemben.

## Megelőzési intézkedések

Az, aki nem rendelkezik rubeola vírussal szembeni immunitással, védőoltást kap. A védőoltást követő három hónap alatt tartózkodni kell a fogamzástól. A rubeola cseppfertőzés, illetve levegő útján terjed. Kórokozója súlyos fejlődési zavarokat okozhat a magzatnak (süketség, vakság, szív-, ideg- és vázrendszeri megbetegedések), különösen akkor, ha az anya terhességének korai időszakában fertőződött meg.

A toxoplazma egy parazita, amely nem megfelelően hőkezelt húsban, macskaürülékben és fertőzött talajban található. Az egészséges felnőtt emberben a toxoplazmózis influenzaszerű tünetekkel jár. Viszont várandósság alatt a magzat halálához, vetéléshez vezethet vagy fejlődési rendellenességekkel való születéshez. Ha nincs védettség a toxoplazma ellen, ne takarítsuk a macskaalmot, rendszeresen mossunk kezét a macskával való mindenfajta kontaktus után, a kerti munkákat végezzük kesztyűben.

Az ajánlott megelőzési intézkedések közé tartozik a nők számára a folsav, és mindkét partner számára vitamin és az ásványi anyagok komplex szedése három hónappal a tervezett fogamzás előtt.

Klinikai kutatások bebizonyították, hogy a folsav szedése emelt dózisban 12 héten keresztül a fogantatás előtt és után jelentősen csökkenti a veleszületett fejlődési rendellenesség kockázatát. A folsav a B-vitamin csoport-hoz tartozik, a gabonafélékben, citrusfélékben, hüvelyesekben, a zöldszínű zöldségekben, petrezselyem zöldjében, tejtermékekben található.



A felkészülés a gyermek születésére a leendő szülőktől speciális ismereteket és felelősségérzetet kíván.

Az Egészségügyi Világszervezet kidolgozott egy tízparancsolatot (tíz szabályt) a veleszületett rendellenességek megelőzésére.

A gyermek születésének tervezésénél a szülőknek felül kell vizsgálni életmódjukat, megvizsgáltatni egészségi állapotukat és meg kell tenni a szükséges megelőzési intézkedéseket.



*Ebben a témában:*

- felidézitek a HIV-fertőzés útjait és a védekezés módjait;
- megtanuljátok értékelni a HIV-fertőzés kockázatát az élethelyzetekben;
- megismeritek a HIV diagnosztikájának legbiztosabb módszerét;
- kidolgozzátok a legfontosabb készségeket a HIV/AIDS-megelőzése terén.

Már több éve ismerkedtek a HIV/AIDS-szel kapcsolatos információkkal. Ebben a témában összegzitek mindazt, amit erről a problémáról tudtok, és új dolgokat is tanultok.

1. Idézzétek fel, mit jelent a HIV, AIDS, NUTF rövidítés.

2. Beszéljétek meg a következő kérdésekre adott válaszokat:



- Mi a neve annak a megbetegedésnek, melynek kórokozója a HIV-vírus?
- Mi az immunhiány?
- Mi a szindróma?
- Vajon a HIV és az AIDS egyazon dolog?
- Miért helytelen a következő kifejezés: „megfertőződni AIDS-szel”?
- Megfertőződhet-e a háziállat HIV-vírussal? Miért?

### **A HIV-fertőzés terjedésének útjai**

A HIV-vírus a szervezet több váladékából (nyál, könny, izzadság, vizelet) is kiválasztható, de veszélyes koncentrációban csak a vérben, a nemi szervek váladékában és az anyatejben található. Ebből kiindulva a HIV-fertőzés terjedésének három útját különböztetjük meg.



### 1. A vér útján terjedő HIV

- Az ember megfertőződhet vérátömlesztés és szervátültetés során. Hogy ezt megelőzzék, állami szinten valósítják meg a donor vér- és szervtesztelését.
- Megfertőzhetik az embert a kozmetikai eljárásoknál használatos nem steril eszközökkel (például testékszer (piercing) felvitelekor vagy tetoválásakor).
- Megfertőzhetik az embert nem steril injekciós tűvel védőoltások, sebészeti beavatkozások vagy fogászati kezelés alkalmával.
- A fertőzés veszélye fennforog akkor is, ha HIV-vírussal fertőzött vérrrel kerülünk kontaktusba (például, ha fertőzött vér kerül a szembe).

### 2. A nem biztonságos nemi kapcsolatok útján terjedő HIV

- Az emberek többsége a nem biztonságos nemi kapcsolatok révén fertőződik meg.
- Nem biztonságos nemi kapcsolat az óvszer nélküli nemi kapcsolat.

### 3. A fertőzött anyától gyermekének átadott HIV

- HIV-fertőzött anyától született gyerekek a terhesség vagy a szülés alatt fertőződhetnek meg. A fertőződés valószínűsége 30%. A HIV-pozitív nőknek megelőző gyógykezelést javasolnak, ez lényegesen csökkenti a gyerek megfertőzésének kockázatát.
- Néha előfordul, hogy a gyerek megfertőződése az anyatejjel való táplálás alatt történik.



## A HIV-vel való fertőződés feltételei

Abban az esetben, ha veszélyes HIV-koncentrációt tartalmazó nedv a vérbe vagy a nyálkahártyára kerül, az ember megfertőződhet. A bőr a legbiztosabb védelem a HIV bejutása ellen, természetesen csak akkor, ha ép, nincsenek rajta vágások, szúrások, sebek, fekélyek.

A nemi úton terjedő fertőzések növelik a HIV-fertőzés esélyét. Ezeket még a „HIV-fertőzés kapujának” is nevezik, mert akik NUTF-fertőzöttek, azok esetében a HIV-fertőzés kockázata tízszeresére nő. Ez azért van, mert a nyálkahártya közelében koncentrálódnak a HIV-fertőzésre érzékeny immunrendszeri sejtek.

A HIV-fertőződés útjait és feltételeit ismerve, megtanulhatjuk értékelni annak kockázati szintjét.

*Nincs kockázat*, ha nem érintkezünk fertőzött testnedvvel vagy ha nagyon alacsony annak koncentrációja.

*Kicsi a kockázat (elméleti)*, ha jelentéktelen az érintkezés fertőzött vérrel vagy más nedvekkel.

*Nagy a kockázat*, ha jelentős az érintkezés a fertőzött vérrel vagy más testnedvekkel.



1. Alakítsatok három csoportot és nevezetek meg minél több élethelyzetet (a példát a 46. ábra tartalmazza):

1. csoport: a HIV-fertőzés nagy kockázatára;
2. csoport: a HIV-fertőzés kisebb kockázatára;
3. csoport: amikor nem történik HIV-fertőzés.

2. Mutassátok be munkáitokat, tisztázzátok a vitás helyzeteket.

### Nagy a kockázat

Injekciót adni egyazon fecskendővel.

Bevágásokat csinálni a bőrön olyan késsel, amit mások is használtak.

Nem biztonságos nemi kontaktusok.

### Kicsi a kockázat (elméleti)

Mások sebének kezelése kesztyű nélkül.

Mesterséges légzés végrehajtása.

...

### Nincs kockázat

HIV-pozitív emberekkel barátkozni.

Egy medencében fürdeni.

HIV-fertőzöttek által készített ételt fogyasztani.

### HIV-fertőzés előfordulhat:

- ha jelen van a vírus;
- ha megfelelő a mennyisége;
- ha a HIV a nyálkahártyán vagy a sérült bőrön keresztül a vérkeringésbe kerül.

## Hogyan nem terjed a HIV

Sokéves megfigyelések igazolják, hogy az ember immunhiányát okozó vírus NEM terjed cseppfertőzés útján és otthoni körülmények között (47. ábra).

NEM fertőződhetünk meg HIV-vel, ha közösen eszünk, iszunk, sportolunk, közlekedési eszközben utazunk, egy medencében fürdünk, törölközőt, mosdót vagy fürdőszobát használunk HIV-pozitív emberekkel. NEM terjed a HIV ölelés, baráti csók, köhögés, tüsszentés, orrfolyás vagy izzadás által.

NEM terjed a HIV vérszívó rovarok, például szúnyogok által sem. Ennek négy bizonyítéka létezik.



*Az első járványügyiileg bizonyított.* Ha a HIV szúnyogok által is átadódna, akkor elterjedtségi területe is más lenne. A valóságban a HIV-vel legfertőzöttebb területek nem esnek egybe a szúnyogok elterjedtségi területével.

*A második – ha ez így lenne, akkor világszerte regisztráltak volna fertőzött gyerekeket és időskorúakat, akik nem vér által vagy fertőzött anyától kapták el a betegséget. De ilyen nincs.*

*A harmadik – a szúnyogok a szúrás alatt saját nyálukat fecskendezik a szervezetbe, nem pedig az előző áldozat véréét. Egyes fertőző betegségek kórokozói (például a malária) képesek szaporodni a szúnyogok nyálában, de a HIV nem.*

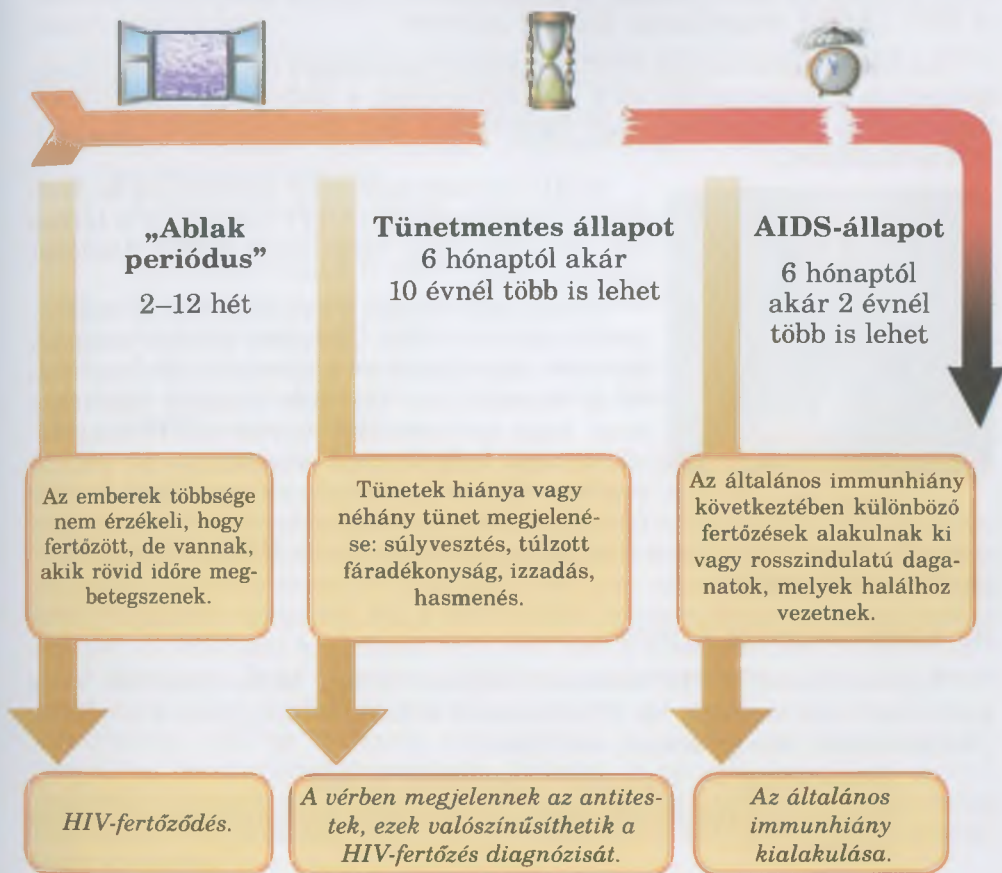
*A negyedik – a szúnyogok nem csípnek egymás után kétszer. A csípés után egy bizonyos ideig „pihennek”. Ez elegendő ahhoz, hogy a HIV elpusztuljon a szúnyog szervezetében.*



47. ábra

## A megbetegedés lefolyása HIV-fertőzéskor

HIV-fertőzésnél a megbetegedés három fázisát különböztetjük meg: „ablak periódus”, tünetmentes állapot, AIDS-állapot (48. ábra).



48. ábra. A HIV-fertőzés fázisai és azok jellemzése



Fontos tudni, hogy a HIV-fertőzött emberek:

- tünetmentesek akár évekig is;
- jól érzik magukat és egészségesnek néznek ki;
- aktívan mozognak, dolgoznak, jó étvágyuk van;
- megbirkóznak a fertőzésekkel, például influenzások lesznek, de gyorsan meggyógyulnak;
- nem tudják, hogy fertőzöttek és megfertőzhetnek másokat.

## Hogyan védekezzünk a HIV ellen

A HIV-fertőzés megelőzésével kapcsolatos intézkedések állami és egyéni szinten valósulnak meg.

### A HIV/AIDS megelőzése állami szinten

Az állami intézmények HIV-fertőzéssel kapcsolatos tesztelést végeznek, biztosítják a donorszervek és a vér ellenőrzését, a biztonsági intézkedések betartását a kórházakban, hogy elkerüljék a nem steril eszközök által okozott fertőzéseket.



Peter Piot

A HIV-fertőzés terjedését lassíthatják az anti-retrovirális kezelések (ART), elsősorban a terhes nők számára, hogy megelőzzék a HIV átadását az anya által.

A megelőző oktatás a leghatékonyabb intézkedés az epidémia ellen. „Jelenleg minden második emberre, aki elkezd az antiretrovirális kezelést, öt új fertőzött jut. Ha nem teszünk lépéseket arra, hogy intenzívebbé tegyük a HIV megelőzését, nem tudjuk majd megtartani az elmúlt években elért sikereket, és az egyetemes hozzáférés politikája egyszerűen csak ambiciózus terv

marad” – jelentette ki Peter Piot, az Egyesült Nemzetek HIV/AIDS programjának volt igazgatója.

### Az egyéni védelem képlete

Egyéni szinten a HIV-fertőzés kockázatát úgy lehet elkerülni vagy jelentősen csökkenteni, ha alkalmazzuk a következő egyszerű képletet: „Önmérséklet, hűség, óvszer, sterilitás”.

*Önmérséklet* – a szexuális kapcsolatok hiánya.

*Hűség* – a házastársak vagy nem fertőzött szexpartnerek kölcsönös hűsége.

*Óvszer* – óvszer használata minden olyan alkalommal, amikor a legkisebb gyanúja is felmerül annak, hogy a szexpartner HIV-fertőzött.

*Sterilitás* – olyan nem steril orvosi és kozmetikai eszközök használatának elkerülése, melyek szűrnek vagy vágnak.

A legbiztonságosabb védelem a HIV és a NUTF elkerülésére: tartózkodás a szextől és a nem fertőzött szexpartnerek (házastársak) kölcsönös hűsége. Egyetlen fogamzásgátló sem garantálja a 100% védelmet a NUTF-tal szemben, annak ellenére, hogy helyes megválasztása és használata jelentősen csökkenti a fertőzés esélyét. Azokkal a NUTF-fertőzöttekkel szemben, akik a mindennapi kapcsolatokban fertőznek, be kell tartani a személyi higiéniát.



Az egyéni védelem képletének mely összetevői a legaktuálisabbak a különböző korú és családi állapotú emberek esetében (serdülőkorúak, házastársak...)? Hogyan gondoljátok, miért?



## A HIV és a hepatitisz B és C diagnosztikája

A HIV azt az immunrendszert támadja, amely óvja a szervezetet a fertőzésektől, ezért a HIV-fertőzést tünetek alapján nem lehet diagnosztizálni, mivel ezek annak a betegségnek a tünetei, mely az immunhiány miatt alakult ki.

Az egyetlen legbiztosabb módszer az antitestek tesztelése, hogy meg tudjuk, jelen van-e a HIV a szervezetben vagy nincs.

A tesztelést meg lehet csináltatni minden HIV/AIDS elleni központban, sok állami és magán egészségügyi intézményben. A teszt önkéntes, anonim, bizalmas és ingyenes.

- *Az önkéntesség* azt jelenti, hogy senkinek nincs joga rákényszeríteni az embert, vegyen részt HIV-fertőzés vizsgálaton, de a véradók, bizonyos orvoscsoport és tudományos munkatársak számára kötelező.
- *Az anonimitás* azt jelenti, hogy az emberek nem kötelesek megmondani nevüket, csak akkor, ha akarják.
- *A bizalmasság* a teszteredményeket érinti: a páciensnek joga van az orvosi titoktartáshoz. A diagnózis felfedése engedély nélkül jogi következményekkel jár.
- *Az ingyenesség* azt jelenti, hogy az állami egészségügyi intézményekben ezt az analízist térítésmentesen végzik.

A teszt előtt és után konzultációt ajánlanak. A konzultáns elmagyarázza a teszt elvégzésének menetét, ismerteti, mikorra lesz kész az eredmény. Negatív eredmény esetében informál a fertőzés útjairól és a HIV-vel szembeni védekezés módjairól. Ha a teszt pozitív, a konzultáns lelki támogatást biztosít és felkészíti a páciens arra, mit kell a gyakorlatban cselekednie.

A hepatitisz B és C fertőzés lefolyása szinte észrevehetetlen. A vírust nemi úton lehet megkapni vagy fertőzött vérrrel szennyezett orvosi és a mindennapi életben használt eszközökkel (fogászati kezelés, manikúr, tetoválás, borotválkozási eszközök, fogkefe). A vírusos hepatitisz tesztet mindenki végezze el: az ember addig tagja a kockázati csoportnak, amíg megtudja, hogy fertőzött vagy sem. A hepatitisz B és C gyógyítható, a tesztelés ingyenes.

## Saját küldetés

Ti vagytok Ukrajna állampolgárainak első generációja, akik megalapozott megelőző oktatásban részesültök. Ennek köszönhetően sokat tudtok a HIV/AIDS problémáról. Emlékezzetek a rátok ruházott küldetésre, adjátok át tudásotokat másoknak is. Ezt figyelembe véve meg kell tanulnotok válaszolni a bonyolult kérdésekre, ismerni a hiteles forrásból származó információt, fejleszteni az érdekképviselő képességét.

Gyakoroljátok a bonyolult kérdésekre való válaszadást:

- olvassátok el a 178. oldalon lévő kérdéseket és válaszokat;
- tegyetek fel egy-egy kérdést ebből a témából bárkinek a csoportból;
- beszéljétek meg a lehetséges válaszokat.



**K.** *Megfertőződhetünk-e HIV-vel, ha olyan sportot űzünk, ahol kapcsolatba kerülünk egymással?*

**V.** Egyetlen esetet sem tartanak nyilván, amikor csoportos sportot űző emberek megfertőződtek volna vagy megfertőzhetek volna másokat. Jó példa erre a kosárlabdázó Magic Johnson, aki először abbahagyta a sportolást, majd újrakezdte. Elméletileg a fertőzés megtörténhet, ha a HIV-pozitív sportoló vére a másik sportoló sebébe kerül. Figyelembe véve ezt, ha vérzés alakul ki, célszerű elállítani a vérzést, fertőtleníteni és sebtapasszal vagy kötszerrel befedni a sebet. Az elsősegélyt kesztyűben kell végezni.

**K.** *Mennyi ideig tarthat a HIV-fertőzés tünetmentes állapota, ha az ember nem szed antiretrovirális gyógyszereket?*

**V.** Amerikai kutatások adatai alapján az AIDS-tünetek megjelenése:

- az első év végére – 0 %;
- a harmadik év végére – 3 %;
- az ötödik év végére – 12 %;
- a nyolcadik év végére – 36 %;
- a tizedik év végére – 53 %;
- a tizennegyedik évben – 68 %.

**K.** *Az antitestekre végzett teszt mindig a hiteles eredményt mutatja?*

**V.** Az eredmények 99 %-ban hitelesek. De az „ablak periódusban” nem mutat megbetegedést. Ezért ha a tesztet az esetleges fertőzés első heteiben végzik el, az negatív lesz, három hónapon belül meg kell ismételni (a tesztek között vigyázni kell a megfertőződés kockázataira).

**K.** *Kell-e mindenkinek HIV-tesztet végeznie?*

**V.** Ha az ember nem került kockázatos szituációba (például, nem fogyasztott kábítószereseket, nem volt nemi kapcsolata), nincs mitől tartania és nem kell HIV-tesztet csinálnia. Ha nem, akkor érdemes megcsináltatni, hogy később nyugodtan érezze magát. Ha a teszt HIV-fertőzést mutat, az orvostól konzultációt kell kérni, elvégezni az előírásokat, ügyelni az egészségre. Fontos megtenni mindent mások védelmében.

**K.** *Kell-e mindenkivel tudatni a HIV-pozitív státuszt?*

**V.** A törvények szerint az ember nem köteles ezt megtenni az iskolában, a munkahelyén és még az orvosi rendelőben sem, például a fogászaton. Az orvosoknak bárkivel szemben be kell tartania a biztonsági előírásokat (mintha mindenki HIV-fertőzött lenne). De létezik felelősség a veszélyes betegségek szándékos fertőzésével szemben. Ezért ha valaki, tudván azt, hogy HIV-pozitív státusza van, és ezt nem mondja meg szexpartnerének és megfertőzi azt, akkor büntetőjogilag felelősségre vonható.



Kérdezzétek meg szüleiteket vagy barátaitokat, hogy szeretnének-e megtudni többet a HIV-ről és az AIDS-ről. Írjátok fel kérdéseiket, készítsétek el a válaszokat.



Keressétek meg az interneten és töltsétek le számítógépetekre az „Óvd meg magad a HIV-től” multimédiás útmutatót. Az összeállításában és jóváhagyásában kortársaitok vettek részt Ukrajna több régiójából. Segítségével könnyen értékelitek és emelitek jártasságotok szintjét a HIV/AIDS problémáról, érdekesen és hasznosan töltitek majd el az időt. A letöltés helye: <http://autta.org.ua/ua/resources/electronic/>



A HIV-fertőzés terjedésének három útját különböztetjük meg: terjedhet vérrel, nem biztonságos nemi kapcsolat révén, fertőzött anyáról gyermekére.

Köztudott, hogy a HIV nem terjed otthoni kapcsolatok és társalgás útján.

HIV-fertőzésnél a megbetegedés három fázisát különböztetjük meg: „ablak periódus”, tünetmentes állapot, AIDS-állapot

A HIV-fertőzés megelőzésével kapcsolatos intézkedések állami és egyéni szinten valósulnak meg. Az egyéni védelem képlete: „Megtartóztatás, hűség, óvszer, sterilitás”.

Diagnosztizálni a HIV-fertőzést a tünetek alapján nem lehetséges. Ehhez antitest tesztet kell végezni.

## 26. A HÍV/AIDS: KIHÍVÁS AZ EMBERISÉGNEK

*Ebben a témában:*

- megismerkedtek Ukrajna törvényi rendelkezéseivel a HIV/AIDS járvány elleni küzdelem terén;
- elemzitek a HIV-pozitívokkal szembeni megbélyegzés és diszkrimináció okait és következményeit, megismeritek jogaik védelmét;
- megvitatjátok, járvány idején milyen értékek növelik a védetség szintjét, és alakítják ki a toleráns magatartást a HIV-vel élő emberek iránt.



A házi feladat eredményei alapján ismertessétek a járvány lefolyásának statisztikáját a világban, Ukrajnában és régiótokban.

Azóta, hogy felfedezték a HIV-vírust, eltelt majdnem 30 év. Ez alatt az idő alatt a HIV/AIDS járvány kiterjedt az egész világra. A legjobban azok a területek érintettek, amelyek nem tudták mozgósítani erőforrásaikat és politikai akaratukat a járvány leküzdésére. Közöttük vannak Közép- és Dél-Afrika országai. Magas árat fizetnek kormányaik tehetetlenségéért, több millió az áldozatok száma és nagy a gazdasági hanyatlás, mert a HIV/AIDS járvány ezen országok gazdaságát a lakosság egészségének romlásával fenyegeti.

Az utóbbi években a világtérképen a járvány újabb gócai jelentek meg: India, Kelet-Európa és Közép-Ázsia országai. Sajnos Ukrajna az „új hullám” azon országaihoz tartozik, amelyek a legjobban szenvednek a járványtól.

2016 közepére Ukrajnában hivatalosan közel 290 ezer HIV-fertőzöttet regisztráltak, közel 40 ezren haltak meg AIDS-ben. A hivatalos HIV/AIDS statisztikát gyakran a jéghegy csúcsának is szokták nevezni, mivel ez csak azokat tartalmazza, akik HIV-teszten estek át. A HIV-fertőzöttek és az AIDS-ben meghalt emberek számát csak hozzávetőlegesen lehet meghatározni.



A szakemberek értékelése alapján Ukrajna felnőtt lakosságának 1,63 % fertőzött. Ez azt jelenti, hogy a járvány egyre fenyegetőbb méreteket ölt. Aggodalomra ad okot, hogy a HIV-fertőzés átlép a veszélyeztetett csoportok határán és gyorsan terjed nemi úton a lakosság széles rétegeiben. Ha régebben ezt a fertőzést főképp az injekciós tűt alkalmazó kábítószer-élvezőkkel és a szex-biznisz képviselőivel azonosították, akkor a HIV/AIDS mai „arca” főképp a szociális jólétben élő fiatal nő és gyermeke arca.

# Ukrajna jogi rendelkezései a HIV/AIDS járvány elleni küzdelem területén

A HIV/AIDS járvány elleni harc hatékony intézkedései állami szinten nyilvánulnak meg az emberek jogainak elismerésében és védelmében. Amikor az emberek jogilag biztonságban érzik magukat, kevesebben fertőződnek meg, és a HIV-pozitívok és családjaik könnyebben küzdik le a betegséggel kapcsolatos nehézségeket.

Ukrajnában progresszív jogalkotás van a járvány elleni küzdelem terén. Ez garantálja a HIV-fertőzés tesztelésének önkéntes és bizalmas jogát, az orvosi titoktartást, a HIV-vel élő emberek szociális biztonságát. Problémát jelent az, hogy néha ezen jogszabályi rendelkezéseket megsértik vagy pénzhiány miatt nem tartják be azokat.

Ismerkedjete meg „Az emberek immunhiányát okozó vírus (HIV) által kiváltott betegségek elleni küzdelemről és a HIV-vel élő emberek jogi és szociális védelméről” szóló ukrán törvény (2011. év) egyes cikkeivel. Beszéljéte meg a dokumentum rendelkezéseit, melyek:

- biztosítják az ifjúság megelőző oktatását;
- biztosítják a HIV-vel élők jogi és szociális biztonságának betartatását;
- jogi felelősséget állapítanak meg a HIV-pozitív páciensek hátrányos megkülönböztetése miatt.



#### 4. cikkely. Az állam garantálja:

- 1) a HIV-fertőzés terjedésének megelőzése terén a lakosság körében végzett tájékoztató-oktató tevékenység elsőbbségét, az egészséges és erkölcsös életmód alapelvét, a lelki értékeket és a felelős magatartást illetően a szexuális kapcsolatokban;
- 2) az egészséges életmód hirdetését;
- 4) elérhetőséget és megfelelő minőségű tesztelést a HIV-fertőzés kimutatása céljából, ezen belül is az anonimitást, a megelőző és további konzultációs segítség megadását, valamint biztonságot a tesztelés alatt a vizsgált és a vizsgálatot végző személyek számára;
- 5) a lakosság rendszeres informálását, azon belül a médián keresztül is, a fertőződés okairól, a HIV-fertőzés átadásának útjairól, az egészséges és erkölcsös életmód fontosságáról a HIV-fertőzés megelőzésével kapcsolatban, a HIV-fertőzés általi megbetegedés elleni védekezés intézkedéseiről és eszközeiről, valamint a diagnosztizálás és a gyógykezelés lehetőségeiről;
- 6) beleértve a HIV-fertőzés megelőzésével kapcsolatos kérdéseket, az egészséges és erkölcsös életmódról, lelki értékekről, felelős magatartásról a szexuális kapcsolatok terén, a tradicionális családi értékekről, a gyógykezelésről, a HIV-vel élő emberek és hozzátartozók ellátásáról és támogatásáról, valamint az ilyen emberek mindennapi diszkriminációjának elfogadhatatlanságáról és a toleráns magatartás kialakításáról a közép-, szakiskolák és felsőfokú intézmények megfelelő tanmenetében;

- 9) tájékoztató-oktató és rehabilitációs munkát a társadalmi szervezetek, a jótékonyági és egyházi szervezetek képviselőinek bevonásával a HIV-fertőzés megelőzése céljából azok körében, akik kábítószerrel és pszichoaktív szereket fogyasztanak intravénásan;
- 11) szabad hozzáférést a szolgáltatásokhoz a HIV-fertőzött terhes nő és újszülött gyermeke közötti fertőzés átadásának megelőzése terén;
- 13) a következetes politika megvalósítását, amely arra irányul, hogy toleránsan álljunk azon emberekhez, akik a HIV-fertőzöttség magas kockázati csoportjához tartoznak, és akik HIV-vel élnek;
- 15) a HIV-vel élő emberek, családtagjaik, egészségügyi, szociális és más munkások szociális biztonságát, akik a HIV-fertőzés elleni megelőzés területén dolgoznak, valamint támogatás nyújtását orvosi segítség és szociális szolgáltatások formájában azok számára, akik HIV-vel élnek;

*14. cikkely.* A törvény előtti egyenlőség, valamint a HIV-vel élő emberek és a HIV-fertőzöttség magas kockázati csoportjához tartozók diszkriminációjának tilalma.

- 1. Azok, akik HIV-vel élnek, a HIV-fertőzöttség magas kockázati csoportjához tartozó személyek – Ukrajna állampolgárai, külföldiek, hontalanok, akik folyamatosan Ukrajnában élnek, akik menekült státuszt kértek és akik megkapták a menekült státuszt Ukrajnában, menedékkérők, külföldiek és állampolgárság nélküli személyek, akik jogszerűen ideiglenesen tartózkodnak Ukrajna területén, élvezik mindazokat a jogokat és szabadságot, melyeket az Alkotmány és Ukrajna törvényei, más jogszabályok előírnak.
- 2. Az állam garantálja minden HIV-vel élő ember és a HIV-fertőzöttség magas kockázati csoportjához tartozó személy számára az egyenlő bánásmódot, jogaik érvényesítésének lehetőségét, különösen az adminisztratív és a bírói jogvédelem területén.
- 3. Tilos a HIV-fertőzéssel élő személyek diszkriminációja és azoknak, akik a HIV-fertőzöttség magas kockázati csoportjához tartoznak. Diszkriminációnak számít az a cselekvés vagy tétlenség, ami egyes vagy átvitt értelemben korlátozásokat hoz létre, megfosztva a személyt megillető jogaitól vagy megalázza emberi méltóságában egy vagy több vonatkozásban valóságos vagy lehetséges HIV-fertőzés gyanújával, vagy okot ad a személy besorolására a HIV-fertőzöttség magas kockázati csoportjába.

*24. cikkely.* A jogi rendelkezések megsértése a HIV-fertőzés elleni küzdelem terén fegyelmi eljárásokat, polgárjogi, adminisztratív vagy büntetőjogi felelősségre vonást von maga után, meghatározott jogi rendben.

## A HIV-pozitívok stigmája és diszkriminációja

A világ, amelyben 40 millió HIV-vel élő ember él, nem tud tőlük elhatárolódni. De még ma is gyakori a HIV-pozitívok megbélyegzése és diszkriminációja.

*Stigma (bélyeg, folt)* – a társadalomban elterjedt elképzelés, miszerint az emberek bizonyos tulajdonságai vagy viselkedésük szégyenletes és erkölcstelen. Az AIDS-ről olyan elképzelések terjedtek el, hogy ez a betegség az intravénásan kábítószerhasználóknál, a szex-iparban dolgozóknál és homoszexuálisoknál alakul ki. Ezért, amikor valaki beismeri, hogy HIV-pozitív, az emberek viszolyognak tőle.

Ennek a hozzáállásnak nincs reális alapja. Mert az emberek egy része, különösen a járvány elején vérátömlesztés által fertőződött meg vagy a kórházakban. A gyermekek még a születésük előtt megfertőződhetnek. Sokan a házasságuk folyamán fertőződtek, megőrizve a házastársi hűséget.

A megbélyegzés legnagyobb veszélye abban rejlik, hogy az ember azt gondolhatja: „Én nem fogyasztok kábítószer, nem dolgozom a szex-iparban. Engem ez nem érint, nekem semmit nem kell tudnom a HIV-ről és az AIDS-ről”. De ez nem így van! Azok kockáztatnak a legtöbbet, akik nincsenek tisztában a HIV-átadásának útjaival és a védekezés módjaival, vagy nem akarják ezeket a gyakorlatban alkalmazni.

A megbélyegzés tulajdonképpen már maga a diszkrimináció (az ember bármilyen jogainak megsértése vagy megfosztása bűnszínét, nemét vagy egészségi állapotát tekintve). A HIV-pozitív emberek diszkriminációjának különböző formái és megnyilvánulásai vannak: elszigetelés a társadalomban, elbocsátás a munkából, kizárás az iskolai oktatásból, fenyegetettség és megszólás.

Vannak, akik úgy gondolják, hogy a HIV-vel élő embereket el kell szigetelni, mint a dizentériás betegeket. De ahogyan azt már említettük, a HIV olyan fertőzés, amely átadásának útjai korlátozottak, és ezért nincs szükség a betegek izolálására. Ekkora embertömeg izolációja nagyon kegyetlen, és ami a fő – értelmetlen, mivel semmilyen pozitív eredményt nem adna. Ha az emberek saját felelősségüket a biztonságért az államra hárítják, és maguk nem védekeznek, például a szexuális kapcsolatokban, akkor sokat

### A megbélyegzés és a diszkrimináció okai:

- az ismeretek hiánya;
- mítoszok a HIV átadásának útjairól;
- korlátozott hozzáférés a gyógykezeléshez;
- felelőtlen tájékoztatás a médiában;
- a szociális félelmek elterjedése;
- a szexualitással, betegségekkel, a halállal kapcsolatos tabu.

### A megbélyegzés és a diszkrimináció következményei:

- negatív hatás a HIV-pozitív emberekre (alacsony önértékelés, depresszió, kétségbeesés, az immunrendszer működésének zavara);
- a HIV-státusz reális vagy potenciális figyelmen kívül hagyása;
- az emberi jog és szabadság megsértése az egészségvédelem, a munka, az oktatás területén;
- az erőfeszítések gyengülése a HIV/AIDS elleni harc terén.

kockáztatnak. A HIV nem mutat speciális tüneteket, mint például kiütés vagy más külső jelek. Az ember hosszú évekig élhet együtt a HIV-vel, külsőleg egészségesen, semmit nem tudva erről, megfertőzve másokat.

Gyakran hallani: „Jól van, éljenek maguknak, de ne járjanak abba az iskolába, ahol a mi gyerekeink tanulnak, ne dolgozzanak a mi vállalatainknál, ne készítsenek frizurát a fodrászatokban és ne kezeltesék fogaikat a mi klinikáinkon”. A diszkrimináció hasonló megnyilvánulásaitól szenved a HIV-vel élő emberek többsége, feleségeik és férjeik, szüleik és gyermekeik, rokonaik és barátaik. A valóságban ezeket a megfontolásokat az szüli, hogy az emberek nem akarnak bármit is változtatni nézeteiken. Ha csak egy pillanatra is elképzeled ennek következményeit, akkor kezded megérteni, hogy saját egészségedért a felelősségednek másokra hárítása nem csökkenti, hanem ellenkezőleg, növeli a fertőződés kockázatát.

A megbélyegzés és a diszkrimináció elősegíti a járvány terjedését. Ezek a szégyenletes megnyilvánulások tönkreteszik a HIV-pozitív embereket a szó szoros értelmében. Hiszen egészségük az immunrendszer állapotától függ, és a becsmérlő megjegyzések nem csak megalázzák az embert méltóságában, hanem gyengítik a vírus által befolyásolt immunrendszert. Ez tudományosan bizonyított tény.

Gyakoroljátok megvédeni a HIV-pozitív emberek jogait:

- olvassátok el a kérdéseket és a rájuk adott feleleteket;
- készítsetek egy-egy kérdést és tegyétek fel csoportotok bármely tagjának;
- beszéljétek meg a válaszok lehetséges változatait.



**K:** *Taníthat-e HIV-pozitív tanár iskolában, és köteles-e az igazgatójának ezt a diagnózist elmondani?*

**V:** A HIV-fertőzés diagnózisa nem akadály a bármilyen szakmai tevékenységnek. A HIV-státusz felfedése személyes dolga mindenkinek. Az ember ezt a határozatot úgy hozza meg, hogy mérlegeli: „igen” vagy „nem”. Gyakran önként fedik fel diagnózisukat ismert emberek, akik arra törekszenek, hogy harcoljanak a HIV-pozitívak megbélyegzése és diszkriminációja ellen. A törvények szerint a HIV-pozitív személy csak szexpartnerének köteles erről beszámolni.

**K:** *Az ismerősöm kezelteni szeretné fogait egy modern klinikán, de ott megtagadják a HIV-pozitívak kezelését. Felelni-e kell azért, ha eltitkolja az orvos elől diagnózisát?*

**V:** A törvény nem ír elő ilyen felelősséget. Minden orvosnak be kell tartania pácienseikkel szemben a biztonsági előírásokat, különben mindenki megfertőződné.

**K:** *Azt mondták nekem, hogy mivel HIV-pozitív vagyok, nem utazhatom külföldre még turistaként sem. De honnan tudják ezt az utazási irodában? Lehetséges, hogy a kórházban tesznek pecsétet a személyi igazolványomba?*

**V:** A személyi igazolványba semmilyen bejegyzést nem tesznek. De vannak országok, ahol a vízum kiadásának feltétele az igazolás a HIV-státusról. Ennélfogva a világon bárhová utazhat és teljes értékű életet élhet.



## Szövetség az életért

Ahogy a tapasztalat is mutatja, a HIV/AIDS járvány képes előhívni a legrosszabb és legjobb emberi tulajdonságokat is. A legrosszabb tulajdonságok akkor jönnek elő, amikor a HIV-pozitívok a megbélyegzés és diszkrimináció áldozatai lesznek a rokonok, a barátok, ismerősök, szomszédok, orvosok, tanárok vagy állami alkalmazottak részéről. A legjobbak pedig, amikor az emberek összefognak a kormány tehetetlensége ellen vagy egyes személyek ellen azért, hogy segítsenek és gondozzák azokat, akik a HIV-vel élnek.

Fontos megérteni, hogy a járványt leküzdeni csak közös erővel lehet, bevonva a nemzetközi közösségeket, az országok kormányait, állami intézményeket, civil szervezeteket, minden helyi közösséget, családtagokat és minden embert, függetlenül a HIV-státuszától.



1. Milyen HIV-szolgáltatások működnek városokban (járásokban)? Milyen akciókat szerveznek?

2\*. A HIV/AIDS elleni harc egységének szimbóluma 1991-től a piros szalag. Elevenítsétek fel, milyen céllal és milyen esemény tervezte meg az emberek emlékére a piros szalagot.

## Erkölcsei értékek a HIV/AIDS elleni harcban

A ti nemzedéketeknek jutott az a komoly megpróbáltatás, hogy családot alapítson és gyereket neveljen a HIV/AIDS járvány viszonyai között. Az előző nemzedékeket nem fenyegette ilyen veszély. De amit minden időben a legjobban értékelték -- a házasság előtti tisztaság és a házastársi hűség -- nektek is segít majd. Ez a legjobb védekezés a HIV ellen. Ahogyan azt az erkölcsi arany szabály mondja: „Tégy úgy másokkal szemben, ahogy szeretnéd, hogy veled tegyenek”. Ez erőt ad ellentmondani a diszkriminációnak és támogatni azokat az embereket, akiknek arra szüksége van.



Ukrajnában progresszív jogalkotás van a HIV/AIDS járvány elleni küzdelem területén. Problémát jelent az, hogy néha ezen jogszabályi rendelkezéseket megsértik vagy pénzhiány miatt nem valósulnak meg.

A HIV-pozitív emberek megbélyegzése és diszkriminációja megsérti jogaikat az egészségvédelem, a munka, az oktatás területén, gyengíti azokat az erőfeszítéseket, melyek a járvány elleni harcra irányulnak, megakadályozza a hatékony megelőzést.

Az örökkévaló erkölcsi értékek csökkentik a fiatalok kiszolgáltatottságát a járvány alatt és elősegítik a HIV-vel élő emberek jogainak védelmét.



# ÖSSZEFOGLALÓ FELADATOK A 4. RÉSZ 1. FEJEZETÉHEZ



1. Alkossatok hét csapatot. Osszátok el csapatonként a tankönyv 20–26. témát és készítsetek gondolattérképet minden paragrafushoz.



2. Sorban mutassátok be a 20–26. téma alapján elkészített gondolattérképeket.

3. Készítsetek kollázst az elkészített gondolattérképekből és függesszétek őket jól látható helyre az osztályban.

## 20. A hatékony kommunikáció

21. Az egészséges kapcsolatok kialakítása

22. A család értéke

23. Az ifjúság reprodukzív egészsége

24. A leendő szülők iskolája

25. A HIV/AIDS: kihívás az embernek

26. A HIV/AIDS: kihívás az emberiségnek



Foglaljátok össze a 4. rész 1. fejezetben tanultak lényegét.

# TESZTEK AZ ÖNÉRTÉKELÉSHEZ

1. A szociális érettség jellemzői:
  - a) anyagi függetlenség;
  - b) a szervezet kialakulása;
  - c) fontos döntések hozatalának képessége;
  - d) egészséges kapcsolatok megszervezésének és megtartásának képessége;
  - e) család létesítésének és megtartásának képessége;
  - f) a saját érzéseink és viselkedésünk tudatos irányítása.
  
2. Elengedhetetlen az effektív társalgáshoz:
  - a) érdeklődést mutatni a társalgásban;
  - b) tisztelni a beszédpartner személyes szféráját;
  - c) folyamatosan beszélni vagy hallgatni;
  - d) parafrázisokat alkalmazni;
  - e) a beszédpartner szemébe nézni.
  
3. A HIV-fertőzés megbetegedésének első fázisa:
  - a) „ablak periódus”;
  - b) tünetmentes állapot;
  - c) AIDS-állapot.
  
4. Helyzetek, melyekben nagy a HIV-vel való fertőződés kockázata:
  - a) megcsíp ugyanaz a szúnyog;
  - b) közös edények használata;
  - c) oltást adni egy fecskendővel;
  - d) nyilvános WC használata;
  - e) zsúfolt tömegközlekedési eszközökön utazni.
  
5. A HIV teszt elve, amely névtelenséget biztosít az ember számára:
  - a) önkéntes;
  - b) anonim;
  - c) bizalmas.

Megfejtés:

1 a, d, e; 2 a, b, d, e; 3 c; 4 c; 5 b



1. Magyarázzátok meg a keretbe írt fogalmak jelentését.
2. Olvassátok el a mondatokat és ellenőriztétek, a szövegben helyesen alkalmazták-e az aláhúzott fogalmakat. Írjátok be füzetetekbe a helyes válaszokat.

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| a) társalgás     | e) toxoplazmózis  |
| b) kapcsolatok   | f) rubeola        |
| c) együttműködés | g) megbélyegzés   |
| d) kompromisszum | h) diszkrimináció |

1. Társalgás – egymást jól ismerő emberek között jön létre.
2. Együttműködés – gondolatok, érzések, benyomások cseréjének folyamata, vagyis közlés.
3. Kompromisszum – a kapcsolaton belüli problémák megoldása kölcsönös engedmények útján.
4. Kapcsolatok – összefogás egy közös cél elérése érdekében.
5. Toxoplazmózis – vírusos fertőzés, amely cseppfertőzés útján terjed.
6. Rubeola, egy parazita okozza, amely nyers húsban, macska ürülékében és a talajban található.
7. A megbélyegzés – az emberi jogok bármilyen korlátozása vagy megvonása bőrszín, nem vagy egészségi állapot alapján.
8. Diszkrimináció görögből fordítva „taurot” jelent.

Megfejtés:

1 b; 2 a; 3 d; 4 c; 5 f; 6 d; 7 h; 8 g



## 2. fejezet. A biztonság problémáinak korszerű alkotóelemei





## 27. A BIZTONSÁGI SZINTEK, VÁLFAJOK, INTÉZKEDÉSEK



*Ebben a témában:*

- felidézitek, mitől függ az ember biztonsága;
- elemzitek a biztonság problémáinak korszerű összetevőit;
- gyakoroljátok életetek kockázati szintjének meghatározását.



A veszély – bármely olyan jelenség, amely képes az ember fontos érdekeit fenyegetni. Mondjatok példákat természeti, technogén és szociális eredetű veszélyhelyzetekre.

### A biztonság az ember alapszükséglete

Biztonság az, ha semmi nem fenyegeti az ember léttanilag fontos érdekeit: az életét, egészségét és jólétét. A biztonság az emberiség alapszükséglete és megléte elengedhetetlen. Ez azt jelenti, hogy amíg az ember nem érzi magát biztonságban, addig nem képes gondoskodni a magasabb rendű szükségletekről: a szociális és lelki szükségletekről.

És viszont, még a legcsekélyebb biztonságérzet is szülhet szociális kapcsolatokra törekvést. Tiszteletet és elismerést igénylő szükségleteink kielégítése emeli a közbiztonság szintjét. Hiszen ebben az esetben az ember egyéni érdekei azonosak a szociális környezet érdekeivel.

Az ember legnagyobb szükséglete a lelki fejlődése, ami nem csak a maga és hozzátartozói biztonságáért teszi felelőssé, hanem a következő nemzedék biztonságáért és minden élőért a Földön.

Az abszolút biztonság, ugyanúgy, mint az abszolút egészség, csak elméleti kategória, mert senki sem védett teljesen a véletlenszerű veszélyektől, mint például a közúti baleset valószínűségétől.



**A biztonság, oltalom, rend, stabilitás szükséglete**

## Mitől függ az ember biztonsága

A biztonság az egyén szintjén magától az embertől függ: attól, hogyan méri fel a veszélyt és kerüli el azt ésszerű cselekedeteivel a vészhelyzetekben, jellemétől és személyes tulajdonságaitól függően. Például, az optimizmus és a hit a saját erőben segít túlélni az extrém helyzeteket, a mérsékletesség segít elkerülni a fölösleges kockázatokat. És viszont, a pesszimizmus elveszi az erőt és a reményt, „a peremen járás” szokása folytonosan extrémé teszi az életet.

Az ember biztonsága azonban nemcsak magatartásától függ, hanem a társadalomban létező fenyegetések számától és fokától. Általában az ember viselkedése lehetővé teszi számára tudomásul venni (vagy nem érzékelni) a biztonság szociális szintjét.

A társadalomban a biztonság szintjének általános mutatója az átlagéletkor. A civilizáció fejlődésének folyamatában ez a mutató folyamatosan nőtt. Az ókori Egyiptomban az átlagéletkor 22 év volt. Kevés egyiptomi érte meg a 40–45 éves kort, mivel a Nílus nyers vizét itták és más szükségletekre is azt használták. A forró égöv viszonyai között ez járványokat okozott, melyek következtében tömegesen pusztultak az emberek.

Napjainkban az átlagéletkor a legfejlettebb országokban eléri a biológiai maximumot (49. ábra).



1. Nevezetek meg olyan tényezőket, melyek csökkentik a közbiztonság szintjét (fegyveres harcok, nagyfokú munkanélküliség...).

2. Nevezetek meg olyan tényezőket, melyek növelik a biztonság szintjét a társadalomban (stabil gazdaság, közegészség felügyelete...).

Ókori Egyiptom	Ókori Róma	Orosz Birodalom (XIX. sz.)	Szovjetunió (XX. sz.)	Japán, Nyugat-Európa (a XXI sz. eleje)
				
22 év	24 év	35 év	72 év	79–80 év



## Biztonsági szintek

A szülők és a tanárok mindig tanították a gyermekeket személyes biztonságra: hogyan kerüljék el a veszélyt, hogyan éljenek egészséges életet, hogyan viselkedjenek extrém helyzetekben, hogyan nyújtsanak elsősegélyt.

Valaki azt gondolhatja, hogy ez elég is, a világ nem változik. Megjelentek azonban új veszélyek, amelyek a technikai fejlődéssel állnak kapcsolatban, viszont létrehoztak olyan szolgálatokat, melyek segítenek az embereknek az életüket mind biztonságosabbá és kényelmesebbé tenni az új körülmények között.

Most azonban az emberiség fejlődésének egy új korszakába lépett. Ma az egyén biztonsága nem csak viselkedésétől és a társadalom biztonsági szintjétől (nemzetbiztonság) függ, hanem az egész emberiség és a bioszféra biztonságától is. Figyelembe véve azt a fenyegetettséget, hogy bolygónk összeütközhet egy óriás meteorittal vagy üstökössel, így a biztonságunk egy jelenkori bonyolult problémával áll szemben.



1. Az 50. ábra segítségével (193. oldal) nevezzétek meg a fenyegetettségek szintjeit és módjait.
2. Nevezzétek meg a biztonság szintjeit és a biztonsági intézkedések fajtáit.
- 3\*. Elemezzétek az egyéni, nemzeti és globális biztonság közötti kapcsolatot.

Majdnem minden élethelyzet kockázatos. Az egyéni biztonság szempontjából a legfontosabb, hogy képesek legyünk adekvátan értékelni a kockázatot. Gyakoroljátok ezt a képességet, elvégezve a gyakorlati munkát.

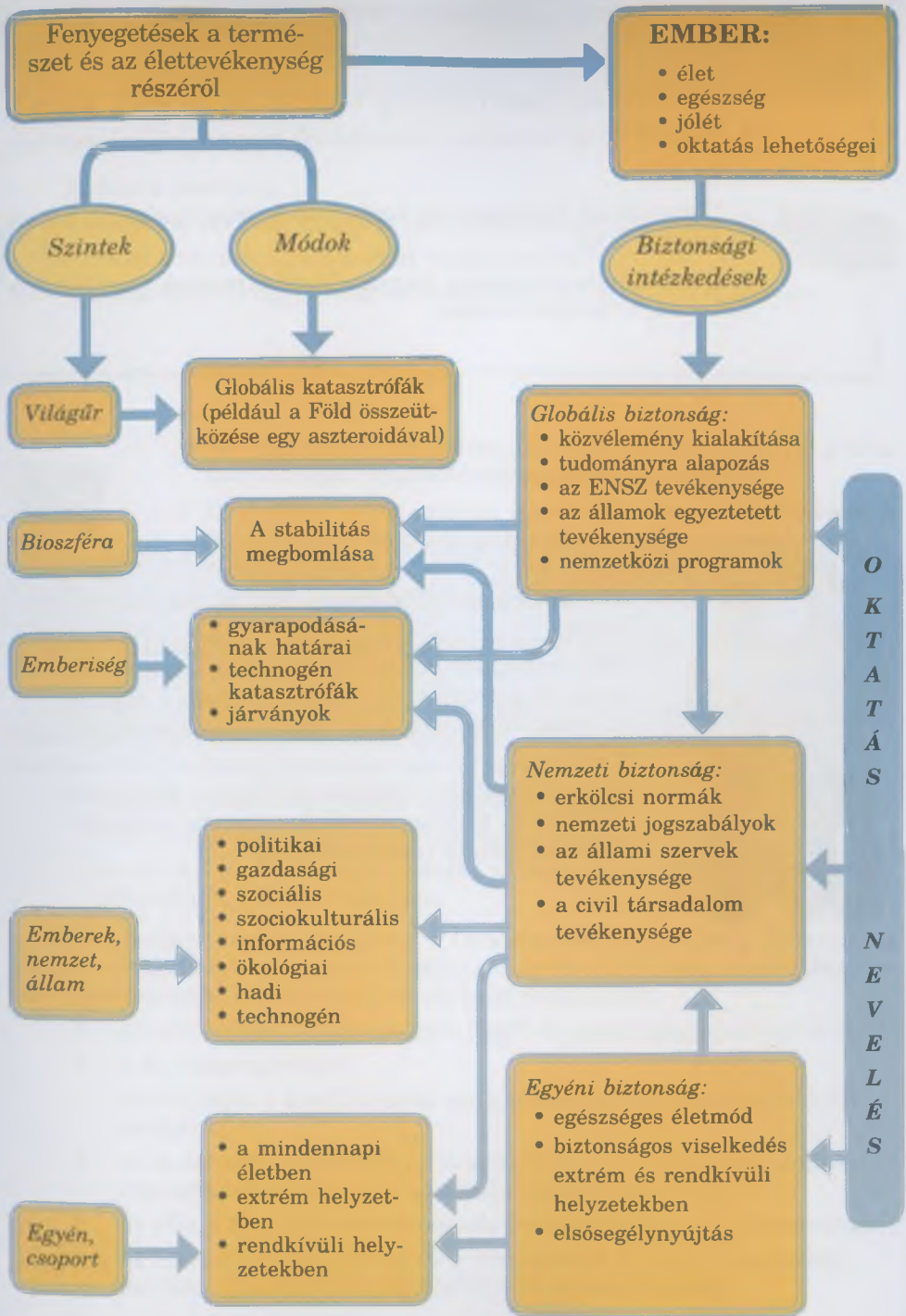


1. Az ötletbörze módszerét alkalmazva mondjatok olyan élethelyzeteket, amelyekben veszély fenyegeti kortársaitok életét vagy egészségét (kerékpározás bukósisak nélkül, gáztűzhely óvatlan használata...).
2. Nevezzetek meg olyan kockázati tényezőket, melyek kapcsolódnak e helyzetekhez (kerékpározás – sérülés, közúti baleset; gáztűzhely használata – gázmérgezés, tűz...).
3. Alakítsatok párokat, értékeljétek az egyéni kockázati szinteket ezekben a helyzetekben (csekély kockázat, közepes kockázat, fokozott kockázat) és mondjátok el egymásnak, miért gondoljátok így. Például: „A bukósisak nélküli kerékpározás számomra magas kockázati szintet jelent, ezért én ilyet soha nem tettem, hogy meg ne sérüljek”.
4. Egészítsétek ki a 10. táblázatot a példa alapján és írjátok be füzetetekbe. Gondolkodjatok el azon, hogyan tudjátok növelni egyéni biztonságotokat.

10. táblázat

Csekély kockázat	Közepes kockázat	Fokozott kockázat
Bukósisakban kerékpározni a parkban	...	Bukósisak nélkül kerékpározni autópályán
Este együtt mentek haza a barátaitokkal a moziból	...	...





50. ábra. A biztonság problémáinak korszerű összetevői





1. Értékeljétek a biztonsági szintet Ukrajnában 10 pontos skála alapján (0 pont – nagyon csekély, 10 pont – a védelem maximális szintje).

2. Értékeljétek egyéni biztonságotokat 10 pontos skála alapján.

3. Mondjátok el sorban és indokoljátok meg az értékeléseket.



1. Elemezzétek lakóhelyetek közbiztonságának kockázati szintjét (város, falu).

2. Gondolkozzatok el azon, hogyan lehet városotok vagy falutok biztonsági szintjét növelni.



Az emberiség fejlődésének egy új korszakába lépett.

Most mindenki biztonsága nem csak viselkedésétől, és a nemzeti biztonság szintjétől, hanem az egész emberiség és a bioszféra biztonságától is függ.

Az ember egyéni biztonsága függ a környezet állapotától, viselkedésétől, kompetencia szintjétől és személyes tulajdonságaitól.



*Ebben a témában:*

- megismerkedtek Ukrajna nemzetbiztonságának alapelveivel;
- megismeritek a nemzetbiztonság területeit;
- elemzitek Ukrajna nemzetbiztonságának alapvető veszélyeit.



1. Az ötletbörze módszerét alkalmazva, hozzatok fel példákat Ukrajna nemzetbiztonságának veszélyeire.
2. Beszéljétek meg, milyen kapcsolat van lakóhelyetek biztonsága és a nemzeti biztonság szintjén működő intézkedések között.

### Ukrajna nemzetbiztonságának alapelvei

Ukrajna Legfelsőbb Tanácsa 2003. június 19-én jóváhagyta Ukrajna Törvényét „Ukrajna nemzetbiztonságának alapjairól”. Ennek a dokumentumnak értelmében a nemzetbiztonság tárgya:

*az állampolgárok – jogaik és szabadságjogaik;*

*a társadalom – annak szellemi és anyagi értékei;*

*az állam – alkotmányos rendje, szuverenitása, területi egysége és határainak érinthetetlensége.*

A nemzetbiztonság az egyén, a társadalom és az állam élettanilag fontos érdekeinek biztonsági állapota. A törvény Ukrajna nemzetbiztonsági garanciájának következő elveit határozta meg:

- az emberi és az állampolgári jogok és szabadságjogok prioritását;
- a jog hegemoniáját;
- elsőbbséget a konfliktusok megoldásának szerződéses (békés) módjára;
- a hatáskörök egyértelmű elkülönítését és az államhatalmi szervek együttműködését a nemzetbiztonság érdekében;
- az állam katonai szervezetének demokratikus civil ellenőrzését;
- az államközi rendszerek és a nemzetközi kollektív biztonsági mechanizmusok igénybevételét Ukrajna érdekében.

Ukrajna nemzetközi érdekeinek elsőbbségei:

- az emberek és állampolgárok alkotmányos szabadságjogainak alkotmány általi garantálása;

- a társadalom és demokratikus intézményeinek fejlődése;
- az állami szuverenitás és a területi egység védelme;
- a nemzeti összhang és stabilitás elérése;
- a szociálisan orientált piacgazdaság létrehozása;
- az állampolgárok és a társadalom életműködésének ökológiailag biztonságos létrehozása;
- a tudományos-technikai potenciál megőrzése és erősítése;
- az ukrán nép intellektuális potenciáljának, testi és erkölcsi egészségének fokozása;
- az ukrán nemzet, valamint az ukrán népet alkotó minden nemzetiség képviselője önazonosságának fejlesztése;
- kapcsolatok ápolása minden állammal;
- integrálódás az európai és nemzetközi közösségbe.

## A nemzetbiztonság szférái

### *A gazdasági biztonság*

A gazdasági biztonság az állam azon képessége, hogy kielégítse a társadalom igényeit a szükséges áruellátás és szolgáltatások terén és létrehozza a gazdaság jövőbeni fejlődésének feltételeit.

1991-ig Ukrajna gazdasága az SZSZKSZ népgazdaságának volt része, ami tervezett gazdaságként működött és magas fokú szakosodás és együttműködés jellemezte. Például a televíziók gyártásához a képcsöveket Urálból, a korpuszokat pedig Észtországból vagy Belorussziából rendelték meg. Az SZSZKSZ szétesése után megkezdődött a nemzeti gazdaságok kialakulása, és a korábbi kapcsolatok többsége megszakadt.

Ukrajna úgy döntött, hogy elkezdí piacgazdaságának kiépítését. Ehhez tömeges privatizációt hajtottak végre, és több új törvényt is jóváhagytak. Sajnos a gazdasági hanyatlást nem lehetett elkerülni: számos vállalat zárt be, a dolgozók munka nélkül, családjaik pedig a létezéshez szükséges eszközök nélkül maradtak. Ez az állam demográfiai és szociális helyzetének romlásához vezetett.

A gazdasági biztonság legfontosabb mutatója a demográfiai helyzet. Lehetővé teszi értékelni a meglévő és leendő munkaerőforrásokat és olyan intézkedéseket tenni, amelyek megelőzik más nemzetek demográfiai terjeszkedését.

Az 1991–2015-ös évi statisztikai adatok alapján Ukrajnában az elhalálozások száma meghaladta a születését, a lakosság száma 9 millióval csökkent. Csökkent az átlagéletkor. A munkaképes lakosság külföldre való migrációja figyelhető meg. Az információs társadalom feltételei mellett különösen veszélyes az „agyelszívás”, Ukrajnából kiutaznak az értelmiségi elit képviselői: a tudósok és a tehetséges fiatalság.

Jelenleg Ukrajna gazdasági biztonságát az elavult technológiák, a korrupció, a gazdasági bűncselekmények, a gazdaság állami irányításának alacsony hatékonysága, a régiók fejlődésében jelentős különbségek, politikai instabilitás és a nem megfelelő beruházások veszélyeztetik.

Ukrajna nagy gazdasági veszteségeket szenvedett el annak következtében, hogy Oroszország agresszív módon beavatkozott az élet minden szintjén.

## A közellátás biztonsága

A gazdasági biztonság fontos összetevője a közellátás biztonsága. A világ népessége gyorsan növekszik, növekszik az élelmiszertermelés is, de nem olyan gyors tempóban.

A közellátás biztonsági szintje hatással van a szociális, politikai és gazdasági nyugalom szintjére az országban. Az élelmiszerrel való ellátottság sokféle tényezőtől függ. Ezek között vannak olyanok is, melyeket az ember nem tud befolyásolni (például időjárási feltételek: árvíz, aszály).

Az élelmiszerválság megelőzésére létrehozták a stratégiai termékek, mint a gabonafélék, cukor, hús stb. nemzeti tartalékait.



## A katonai biztonság

Az állambiztonsági területek egyik legfontosabbika és egyben a legköltségesebbike a népgazdaság szempontjából. Ukrajna az egykori Szovjetuniótól óriási hadsereget örökölt, melyet azonban képtelen volt fenntartani a megfelelő anyagi és technikai szinten. A túlzott katonai kiadások nagyon megterhelték az állami költségvetést, és ennek következtében csökkentették a szociális szükségletek költségeit.

Napjaink Ukrainájának szüksége van egy kompakt, mobil, jól felszerelt hadseregére, amely képes biztosítani az állam védelmét az oroszországi agresszió körülményei közepette.

Ezt figyelembe véve Ukrajna megreformálta Fegyveres Erőit a NATO normáinak megfelelően. Fontos összetevője ennek a reformnak a szerződéses szolgálat bevezetése a hadseregben. Az önkéntes (szerződéses) vagy behívásos katonai szolgálat Ukrajna állampolgárai számára azok 18.

életévének betöltésével kezdődik. A külföldiek és az állampolgárság nélküli személyek csak szerződéses katonai szolgálatban vehetnek részt.



## Az ökológiai biztonság

Az ökológiai biztonság a nemzetbiztonságnak az az irányvonala, amellyel az állam biztosítja a társadalom fenntartható fejlődését. Ukrajna ökológiai helyzete a világon az egyik legveszélyeztetettebb területmegör-

zési és környezetszennyezési mutatói tekintetében is. Ukrajnában történt 1986-ban a világ egyik legnagyobb ökológiai katasztrófája, a baleset a Csernobili Atomerőműben. Rendkívül veszélyes az ökológiai helyzet az ipari régiókban: a Donyecki, Dnyipropetrovszki, Luhanszki, Zaporizsjai területeken.



A környezetszennyezés negatív hat az emberek egészségének állapotára. Növekszik a megbetegedések száma, csökken az esetleges munkaerő és a munkatermelékenység.

Az ökológiai fenyegetettség semlegesítése óriási forrásokat igényel. Az ökológiai biztonság szintjének javítása nem lehetséges jelentős befektetések nélkül a termelés korszerűsítésébe, tisztító berendezések építésére, az egészségügy terén a szociális költségek növelésére.

## Az információbiztonság

Bármely társadalomban léteznek olyan fontos jelenségek, mint az információs tér és a közvélemény. Az információ hatásterülete és a közvélemény alakulásának gyorsasága állandóan növekszik. Napjainkban az új informatikai technológiák alkalmazásának köszönhetően (műholdas kapcsolat, televízió, internet) az egyes közösségek információs tere összefolyik az emberiségnek egy gigantikus információs terévé, amely a valós időben zajlik. Ez azt jelenti, hogy bármely fontos eseményről szóló információ elérhetővé válik az egész világ számára.



A globális információs tér nagyon pozitív jelenség, amely hatással van a kultúra kölcsönös gazdagítására, a nemzetek és egyes emberek közötti kapcsolatok fokozására. Ez ugyanakkor biztosítja az információs terjeszkedést az államok között, ami valóságos fenyegetettséget jelent a nemzetbiztonságra. Az információs háborúk napjaink jellemző sajátossága, alternatívái lehetnek akár a fegyveres konfliktusoknak.

Nem ritka, hogy az információs nyomásnak köszönhetően ki lehet alakítani a kívánt közvéleményt, hatást gyakorolni más országok politikai helyzetére.



A 199–201. oldalon lévő információ segítségével nevezzétek meg Ukrajna nemzetbiztonságának alapvető fenyegetettségait. Mondjatok konkrét példákat.



# Ukrajna nemzetbiztonságát fenyegető tényezők

## *A politika területén:*

- Ukrajna alkotmányos rendjének és állami szuverenitásának megsértése;
- beavatkozás Ukrajna belügyeibe más országok részéről;
- szeparatizmus kialakulása az egyes régiókban és Ukrajna bizonyos politikai pártaiban;
- az állampolgárok tömeges jogsértései Ukrajnában és határain kívül;
- a nemzetiségi és felekezetek közötti kapcsolatok kiéleződése;
- a hatalommegosztás elvének megsértése;
- a korrupció elterjedése az államhatalmi szerveknél;
- az államhatalmi szervek és a helyi önkormányzatok által hozott rendelkezések elmulasztása vagy nem megfelelő végrehajtása;
- hatékony mechanizmusok hiánya a törvényesség, a jogbiztonság, a bűnözés elleni küzdelem biztosításában, különös tekintettel szervezett formáira és a terrorizmusra vonatkozóan;
- a szeparatizmus megnyilvánulása.

## *A gazdaság területén:*

- a bruttó hazai össztermék lényeges csökkenése;
- az állami gazdasági kapcsolatok rendszere szabályozásának hatástalansága,
- instabilitás a gazdaság jogi kapcsolati szabályozásának hatékonyságában;
- a szerkezeti egyenlőtlenségek, a termelők monopolizmusának, a piaci viszonyoknak az akadályoztatása;
- erőforrási problémák, a más országoktól való pénzügyi és technológiai függőség megoldhatatlansága a nemzetgazdaságban;
- a külföldi szellemi, anyagi és pénzügyi források befolyásának ellenőrizetlensége;
- a társadalom kriminalizációja, az árnyékgazdaságok létrejötte.

## *A szociális szférában:*

- az életszínvonal és a lakosság jelentős rétegei szociális védelmének alacsony szintje;
- az állami politika eredménytelensége a szegénység leküzdése terén;
- a minőségi oktatási lehetőségek megszerzésének csökkenése a lakosság szegényebb rétegei körében;
- a lakosság egészségi szintjének csökkenése, védelmi rendszerének elégtelen szintje;
- a társadalom erkölcsi és lelki degradálódásának tendenciái;
- kontrollálatlan migrációs folyamatok az országban.



### *Hadi és katonai téren:*

- Ukrajna állami szuverenitásának és területi egységének megbontására irányuló törekvések;
- Ukrajna határai mentén katonai csoportosulások és fegyverzet növelése, ami megbontja az erőegyensúly állapotát;
- katonapolitikai instabilitás, konfliktusok a szomszéd országokban;
- atom- és más tömegpusztító fegyverek alkalmazásának lehetősége Ukrajna ellen;
- az állam fegyveres erői harcképességi szintjének csökkenése;
- az állam biztonsági erőinek politizálódása;
- törvénytelen fegyveres csoportok kialakulása és működése.

### *Az ökológia terén:*

- Ukrajna területének súlyos antropogén megbomlása és technogén túlterheltség, a csernobili katasztrófa negatív ökológiai következményei;
- a természeti erőforrások eredménytelen felhasználása, az ökológiailag káros és hibás technológiák széleskörű alkalmazása;
- ökológiailag veszélyes ellenőrizetlen technológiák, vegyületek és anyagok behozatala Ukrajnába;
- honvédelmi és katonai tevékenység negatív ökológiai következményei, amit a legjobban az antiterrorista műveletek zónájában tapasztalnak Ukrajna által nem ellenőrzött területeken.

### *A tudomány és technológia terén:*

- az állam tudományos és műszaki politikájának bizonytalansága;
- a szellemi és tudományos potenciál elvándorlása Ukrajnából;
- Ukrajna tudományos és technológiai elmaradottsága a fejlett országokétól;
- a nagy szakképzettséget igénylő tudományos és mérnöki-műszaki káderek alacsony szintű felkészültsége.

### *Az információs szférában:*

- a szólásszabadságnak és a nyilvánosság tájékoztatásának korlátozása;
- megfontolatlan állampolitika az információs szférában;
- számítógépes bűnözés és terrorizmus;
- információs terjeszkedés más országok részéről;
- államtitkok és az állam tulajdonában lévő bizalmas jellegű információk kiszivároztatása;
- a társadalmi tudat manipulálása hiteltelen, hiányos vagy elfogult információk által.



Oroszország agressziója Ukrajna egy részének megszállásával kapcsolatban Ukrajna Nemzetbiztonsági és Védelmi Tanácsa 2015 májusában jóváhagyta a nemzetbiztonsági és védelmi stratégiát.

*Ukrajna nemzetbiztonsági stratégiája a 2020-ig tervezett időszakra. Ennek alapvető céljai:*

- az állami szuverenitás veszélyeztetettségének a minimalizálása és megfelelő feltételek megteremtése Ukrajna területi egységének megújítására a nemzetközileg elfogadott államhatárok között;
- az Ukrán állam békés fejlődésének megújítása;
- egy újszerű gazdasági és humanitárius fejlődés megszervezése, Ukrajna beintegrálódásának biztosítása az Európai Unióba és jövőjének mint leendő demokratikus, jog- és szociális államnak a garantálása.

*A stratégia a nemzetbiztonság alapvető veszélyeihez sorolja:*

- Oroszország agresszív politikáját;
- Ukrajna nemzetbiztonsági rendszere működtetésének hatástalanságát;
- az államvezetés rendszerének korrupcióját és eredménytelenségét;
- a gazdasági krízist, az állam pénzügyi forrásainak kimerülését, a lakosság életszínvonalának csökkenését;
- az energetikai, információs, ökológiai és technogén biztonság veszélyeztetettségét.



1. Hogyan próbálja Ukrajna megoldani a megszállt területek problémáját?

2\*. Milyen intézkedéseket hoznak az állam információs területének védelmére?



A nemzetbiztonság az egyén, a társadalom és az állam életbevágóan fontos érdekeinek biztonsági állapota.

Ukrajna elsőbbséget élvező nemzeti érdeke a polgári társadalom létrehozása, az ember jogbiztonságának biztosítása, nemzeti összhang és stabilitás, Ukrajna Fegyveres Erőinek erősítése, a megszállt területek visszaszerzése, az állam szuverenitásának biztosítása, jó viszony ápolása minden állammal, integrálódás az európai és nemzetközi közösségbe stb.



## 29. AZ EMBERISÉG FEJLŐDÉSE ÉS A GLOBÁLIS VESZÉLYEK



*Ebben a témában:*

- megbeszélitek a technikai fejlődés következményeit;
- megismeritek az új kor sajátosságait;
- megismerkedtek az ember tevékenysége által előidézett globális veszélyekkel.

A XX. század második felétől a tudományos-technikai forradalom (TTF) vívmányai keltette eufórikus hangulatot beárnyékolta számos negatív következmény, amit a TTF hozott magával.



1. Neveztek meg néhányat a tudományos technikai forradalom pozitív következményeiből (gyors szállítás, háztartási használati eszközök, internet, mobilkapsolat...).

2. Neveztek meg néhányat a technikai fejlődés negatív következményeiből, melyeket magatokon tapasztaltok (az ivóvíz minőségi romlása, levegő szennyezettsége, strandok bezárása, szeméthegek az erdőben...).

3\*. A médiából naponta értesülünk a globális felmelegedés veszélyéről, a gazdasági krízisről, az esőerdők eltűnéséről, a sivatagosodásról és ennek következményeiről: az éhínségről, a háborúkról az erőforrásokért, a tömeges migrációról, a rasszizmusról. Hozzatok fel példákat és beszéljétek meg az ehhez hasonló közleményeket.



## Az új kor jellemzői

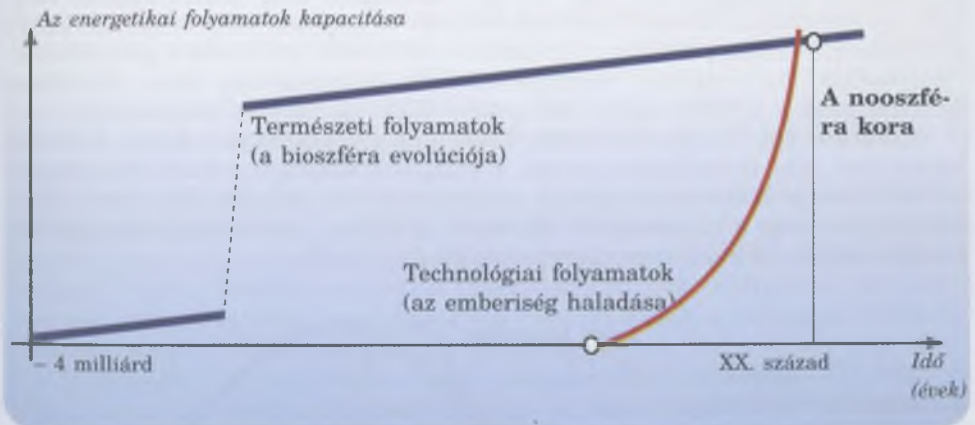
A tudományos technikai fejlődés következményeit vizsgálva az Ukrán Tudományos Akadémia első elnöke, Volodimir Vernadszkij már a XX. század első felében előre jelezte egy alapvetően új kor eljövételét. Megjegyezte, hogy az emberiség áttér a lokális átalakításokról olyan élettevékenységre, amely globális (geológiai) szinten hatással lesz a bioszférára. Ez a hatás egyre növekszik, és gyorsasága jelentősen meghaladja a bioszféra természetes evolúcióját.

Vernadszkij tanítása alapján az emberiségnek rövid időn belül át kell alakulnia a „legmagasabb geológiai erővé”, bolygónkon az evolúciót elsősorban az emberi tényező határozza meg (51. ábra).

És mint eredmény – a bioszféra elkerülhetetlenül átalakul nooszférává: az emberi intelligencia uralmának szférájává (a „noo” latin szó jelentése „elme”). A nooszféra kora az emberiségtől megköveteli a felelősséget élettevékenységének eredményeiért, az élet biztonságáért bolygónkon.



V.I. Vernadszkij



51. ábra. A nooszféra kialakulásának rendszere (V. I. Vernadszkij szerint)

## Globális veszélyek

A civilizációs vívmányok, melyek biztosították az emberiség számára a magas fokú kényelmet, sajnos új fenyegetettséget is generáltak. A XXI. században a Föld népességének növekedésével ezeknek a fenyegetettségnek a száma megnőtt a természeti erőforrások tartalékainak kimerülése, a bioszféra állandóságának megsértése, a tömegpusztító fegyverek arzenáljának felhalmozása folytán. Egyes veszélyek megkérdőjelezik az emberiségnek mint biológiai fajnak a fennmaradását. Az emberiség fennmaradásának egyetlen lehetősége – megtanulni befolyásolni e veszélyek okait, nem csupán harcolni a következményeikkel.



A világ népei egyre összefonódottabbak, egymástól kölcsönösen függőek egymásnak kölcsönösen kiszolgáltatottak lesznek. Hogy értékeljétek a globális fenyegetés méretét, alakítsatok három csoportot, és a tankönyv anyaga alapján készítsetek beszámolót a lehetséges következményeiről:

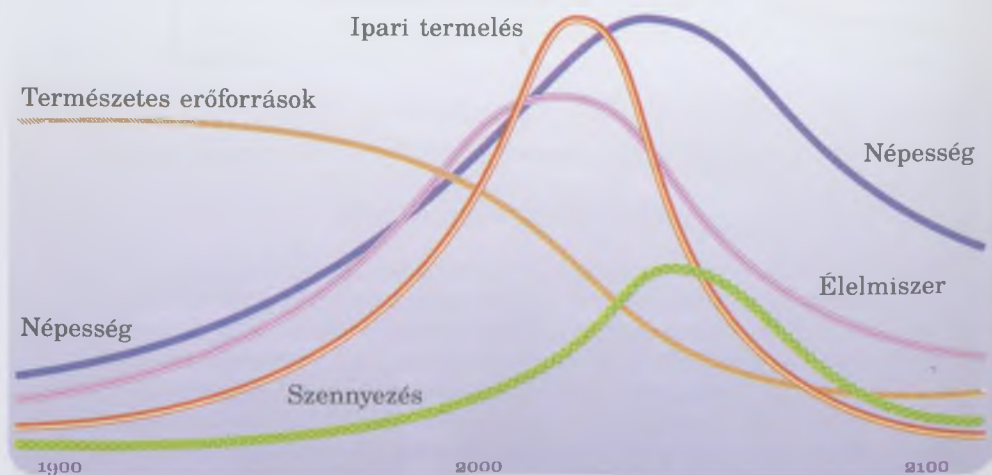
1. csoport: a demográfiai robbanásnak;
2. csoport: a tömegpusztító fegyverek felhalmozásának;
3. csoport: a bioszféra egyensúlya megbomlásának.

## A demográfiai robbanás

Az emberiség tudatosította a globális demográfiai problémát. A különböző vakcinák, antibiotikumok előállításának, a víz megtisztításának, a tej pasztörizálásának, a köztisztaság és a higiéné szintje növekedése következtében csökkent a gyermekhalandóság és nőtt az átlagéletkor. Ez a Föld népességének hirtelen növekedését okozta – demográfiai robbanáshoz vezetett.

A Föld népességének növekedési üteme és az erőforrások korlátozott tartalékai között egyenlőtlenség alakult ki. Erre először a XIX. század elején figyeltek fel. Thomas Malthus angol tudós kiszámolta, hogy a Föld népessége mértani haladvány szerint, az élelmiszer mennyisége pedig számtani haladvány szerint nő. A demográfiai krízis kérdése és a lakosság növekedési számának kérdése a XX. században még aktuálisabbá vált. A 60-as években a Római Klub (politikuskok és tudósok társasága) kérésére két szakértő csoport készített az emberi civilizáció fejlődéséről globális előrejelzéseket. Az eredmény megdöbbentő: ha az emberiség ilyen tempóban és ilyen módon fejlődik, akkor léte már a XXI. században megszűnik.

Elsőként Jay Wright Forrester amerikai professzor jutott erre a következtetésre, aki megalkotta annak a világrendszernek a modelljét, amely az erőforrások korlátozottságának viszonyai között fejlődik (52. ábra). Megállapította, hogy a népesség növekedését új földterületek elfoglalása, globális iparosodás és környezetszennyezés kíséri.



52. ábra. Globális dinamika (J. Forrester alapján)

Kezdetben a népesség mértani haladvány szerint növekszik, majd idővel ez a növekedés eléri a természet által megszabott határait: a bolygó megtelt, a természeti erőforrások kimerítve, a bioszférára gyakorolt technogén hatás megnövekedése megakadályozza annak magújulását.

Elérve növekedésének határait, a Föld népessége elkezd hirtelen csökkenni. Ennek okai eltérőek lehetnek: éhínség az élelmiszerhiány miatt, technogén katasztrófák végett, elhalálozás járványok (teljes szennyezettség) következtében, a nemzetek tömeges elhalálozása a szűkös erőforrások előidézte globális katonai konfliktusokban. J. Forrester számításai alapján ez a katasztrófa a 2025–2050-es évek között következik be.



J. Forrester

## *A nukleáris konfliktus veszélye*

A fegyveres konfliktusok végigkísérik a civilizáció történetét. Az utóbbi 5000 évben ezekben a konfliktusokban több mint 5 milliárd ember halt meg.

A háborúkban mindig az győzedelmeskedett, aki a legmodernebb fegyverekkel rendelkezett. A második világháború végkimenetele is attól függött, hogy sikerül-e Hitlernek atombombát gyártani. Ha terve sikerül, a háború végeredménye más lett volna. Amikor az USA erről a tervről tudomást szerzett, egy szupertitkos „Manhattan-terv” végrehajtásába kezdett, hogy megelőzze Hitlert. 1945 tavaszán az USA előállította és kipróbálta az első atombombát.

A Vernadskij által előrejelzett kor, mikor az emberiség eléri élettevékenysége méreteinek geológiai határát, elérkezett. Az első atombomba kipróbálása előtt a tudósokban aggodalmak merültek fel azzal kapcsolatban, hogy a bomba nukleáris láncreakciója nem váltja-e ki az egész bolygón az anyag ilyen reakcióját, és nem változik-e a Föld a robbanás következtében a Naprendszer egy új csillagává.

Szerencsére ez nem történt meg, ezzel szemben világossá vált, hogy az atombomba monopóliuma veszélyt jelent. A „Manhattan-terv”-nek a bolygó sorsáért aggódó tudósai elősegítették az atombombáról szóló információ kiszivárogtatását a Szovjetunióknak. Ennek köszönhetően már 1949-ben tudósok egy csoportja Igor Kurcsatov vezetésével a Szovjetuniót is fel-fegyverezte atombombával.

Ettől kezdve elkezdődött a fegyverkezési verseny. Néhány tíz év alatt az USA és a Szovjetunió olyan méretű fegyver arzenált halmoztak fel, amely több tízezer atomfegyvert és rakétát számlál, képes ezeöldi a fegyvereket a világ bármely részébe eljuttatni.

Egy atomrobbantás következményei rettenetesek, de helyiek: hősugárzás, lökéshullám, tűz, radioaktív sugárzás. Ilyen robbanások sora globális fenyegetést jelenthet a földi élet létezésére.

Ezt a fenyegetést elemezte a XX. század 60–70-es éveiben szovjet tudósok egy csoportja Mikita Moisejev vezetésével és amerikai tudósok

egy csoportja Carl Sagan vezetésével. Meghatározták, hogy a robbanások sorozata következtében az atmoszférába nagy mennyiségű port juttat. A nagyobb részecskék gyorsan leülepednek, de a kisebbek megmaradhatnak a levegőben több, mint három hónapig is. Egy réteget képeznek és megakadályozzák a napenergia eljutását a Föld felszínére. Már néhány nappal a robbanás után a földfelszín közelében a hőmérséklet több tíz fokkal csökken és nukleáris tél következik be (53. ábra).



53. ábra. Nukleáris tél

A hőmérsékletkülönbség a szárazföld és a folyamatosan lehülő óceánok között katasztrofális jelenségeket idéz elő az atmoszférában: hurrikánokat és árvizeket az egész földön. Még azoknak is, akik túlélnek az első nukleáris robbanást, meg kell küzdeniük a rettenetes hideggel, a sugárzással, a sötétséggel, a tiszta víz, az étel, a fűtőanyag hiányával, az elképesztő stresszel.

## *A bioszféra egyensúlyának megbomlása*

A bioszféra szerves és szervetlen struktúrák összessége, melyek biztosítják az élet különböző formáinak létezését a Földön. A bioszféra egy hatalmas vegyi gyárra hasonlít, melyben anyag- és energiaátalakítás zajlik. Az energiát a Nap biztosítja. Ennek köszönhetően az élő szervezetek megszületnek, bennük anyagcsere zajlik, elpusztulnak. Az evolúció folyamatában teljesen megváltozott a bolygó felszíne, oxigénnel dúsított atmoszféra jött létre, termőképes talaj és olyan éghajlat, amely minden élő számára elfogadható hőmérséklettel és páratartalommal bír.

A bioszférának meghatározott egyensúlya van, képes megújulni a kellemetlen „szennyezések” után: meteorhullás, vulkánkitörés stb. Ezt az egyensúlyt a négy milliárd év alatt kialakult számtalan élőlényfaj tartja fenn. Minden faj meghatározott ökológiai helyen létezik és fontos feladata van a bioszféra egyensúlyának fenntartásában. Élettevékenységével, ellenőrizetlen fogyasztói magatartásával és kényelmének biztosításával csak az ember veszélyezteti a bioszférát.

A tudományos technikai forradalom adott lehetőséget az embernek ásványi kincseket bányászni, gigantikus mennyiségű tüzelőanyagot elégetni, hatalmas folyókon gátakat építeni, lecsapolni hatalmas kiterjedésű tavakat, száraz sztyeppéket öntözni. Átéltve néhány ökológiai katasztrófát, megértették, hogy a bioszféra minden eleme: a domborzat, a talaj, a föld alatti és földfelszíni vizek, a növény- és állatvilág szoros kapcsolatban állnak egymással.



1. Olvassátok el a „Hogyan tették tönkre a földművelők a tengert” című közleményt.
2. A környezet mely elemeinek változása vezetett a katasztrofális változásokhoz az Aral-tenger ökoszisztémájában?

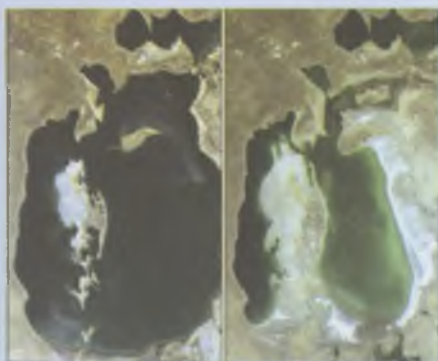
**K**özép-Ázsia száraz éghajlata öntözés nélkül nem kedvez a mezőgazdaságnak. Az Aral-tengerbe két nagy folyó is torkollik: az Amu-Darja és a Szir-Darja. Ezért úgy döntöttek, hogy kihasználják ezeket a folyókat víztározók, öntözőcsatornák és öntözőrendszerek építésére és ezt teljesen helyesnek tartották.

Azonban a vízkivétel miatt az Aral-tenger szintje apadni kezdett, és néhány év elteltével a kikötőhelyek a parttól nagyon távol maradtak. A hajók még ma is ott rozsdásodnak a pusztaság közepén. Megemelkedett az Aral-tenger sókoncentrációja, elpusztultak az édesvízi szervezetek, melyek egykor benépesítették.

Ezzel egyidejűleg az öntözésre használt vízfőlösleg összegyűlt az alföldeken. Így alakult ki az Aral-tavak műtrágyával és peszticidekkel szennyezett rendszere.

A víz szivárgása következtében a csatornák és a mesterséges tavak fenekén keresztül megemelkedett a talajvíz szintje. Nagy területek elláposodtak vagy elszikesedtek. Több településen a talajvíz elérte az emésztőgödrök szintjét. Ez a kutak vizének szennyezéséhez vezetett.

Az arali katasztrófa még napjainkban is tart, hatalmas veszteségeket okozva Közép-Ázsia országainak, amelyek nem tudnak maguk megküzdeni e problémával.



1980

2003

Nehéz elhinni, hogy 30 évvel ezelőtt itt tenger volt, melyben több száz hal-faj és más élő szervezet tenyészt.



egy csoportja Carl Sagan vezetésével. Meghatározták, hogy a robbanások sorozata következtében az atmoszférába nagy mennyiségű port juttat. A nagyobb részecskék gyorsan leülepednek, de a kisebbek megmaradhatnak a levegőben több, mint három hónapig is. Egy réteget képeznek és megakadályozzák a napenergia eljutását a Föld felszínére. Már néhány nappal a robbanás után a földfelszín közelében a hőmérséklet több tíz fokkal csökken és nukleáris tél következik be (53. ábra).



53. ábra. Nukleáris tél

A hőmérsékletkülönbség a szárazföld és a folyamatosan lehülő óceánok között katasztrofális jelenségeket idéz elő az atmoszférában: hurrikánokat és árvizeket az egész földön. Még azoknak is, akik túlélnek az első nukleáris robbanást, meg kell küzdeniük a rettenetes hideggel, a sugárzással, a sötétséggel, a tiszta víz, az étel, a fűtőanyag hiányával, az elképesztő stresszel.

## A bioszféra egyensúlyának megbomlása

A bioszféra szerves és szervetlen struktúrák összessége, melyek biztosítják az élet különböző formáinak létezését a Földön. A bioszféra egy hatalmas vegyi gyárra hasonlít, melyben anyag- és energiaátalakítás zajlik. Az energiát a Nap biztosítja. Ennek köszönhetően az élő szervezetek megszületnek, bennük anyagsere zajlik, elpusztulnak. Az evolúció folyamatában teljesen megváltozott a bolygó felszíne, oxigénnel dúsított atmoszféra jött létre, termőképes talaj és olyan éghajlat, amely minden élő számára elfogadható hőmérséklettel és páratartalommal bír.

A bioszférának meghatározott egyensúlya van, képes megújulni a kellemetlen „szennyezések” után: meteorhullás, vulkánkitörések stb. Ezt az egyensúlyt a négy milliárd év alatt kialakult számtalan élőlényfaj tartja fenn. Minden faj meghatározott ökológiai helyen létezik és fontos feladata van a bioszféra egyensúlyának fenntartásában. Élettevékenységével, ellenőrizetlen fogyasztói magatartásával és kényelmének biztosításával csak az ember veszélyezteti a bioszférát.

A tudományos technikai forradalom adott lehetőséget az embernek ásványi kincseket bányászni, gigantikus mennyiségű tüzelőanyagot elégetni, hatalmas folyókon gátakat építeni, lecsapolni hatalmas kiterjedésű tavakat, száraz sztyeppéket öntözni. Átéltve néhány ökológiai katasztrófát, megértették, hogy a bioszféra minden eleme: a domborzat, a talaj, a föld alatti és földfelszíni vizek, a növény- és állatvilág szoros kapcsolatban állnak egymással.



1. Olvassátok el a „Hogyan tették tönkre a földművelők a tengert” című közleményt.
2. A környezet mely elemeinek változása vezetett a katasztrofális változásokhoz az Aral-tenger ökoszisztémájában?



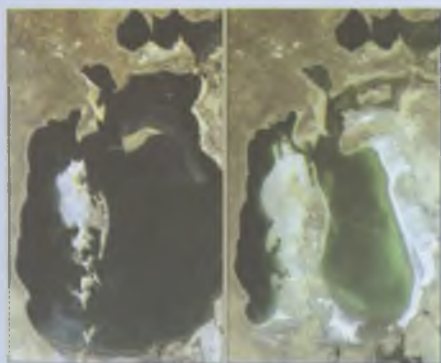
**K**özép-Ázsia száraz éghajlata öntözés nélkül nem kedvez a mezőgazdaságnak. Az Aral-tengerbe két nagy folyó is torkollik: az Amu-Darja és a Szir-Darja. Ezért úgy döntöttek, hogy kihasználják ezeket a folyókat víztározók, öntözőcsatornák és öntözőrendszerek építésére és ezt teljesen helyesnek tartották.

Azonban a vízkivétel miatt az Aral-tenger szintje apadni kezdett, és néhány év elteltével a kikötőhelyek a parttól nagyon távol maradtak. A hajók még ma is ott rozsdásodnak a pusztaság közepén. Megemelkedett az Aral-tenger sókoncentrációja, elpusztultak az édesvízi szervezetek, melyek egykor benépesítették.

Ezzel egyidejűleg az öntözésre használt vízfölösleg összegyűlt az alföldeken. Így alakult ki az Aral-tavak műtrágyával és peszticidekkel szennyezett rendszere.

A víz szivárgása következtében a csatornák és a mesterséges tavak fenekén keresztül megemelkedett a talajvíz szintje. Nagy területek elláposodtak vagy elszikesedtek. Több településen a talajvíz elérte az emésztőgödörök szintjét. Ez a kutak vizének szennyezéséhez vezetett.

Az arali katasztrófa még napjainkban is tart, hatalmas veszteségeket okozva Közép-Ázsia országainak, amelyek nem tudnak maguk megküzdeni e problémával.



1980

2003

Nehéz elhinni, hogy 30 évvel ezelőtt itt tenger volt, melyben több száz hal-faj és más élő szervezet tenyésztett.



A XX. században a bioszféra átalakulása olyan méreteket öltött, melyeket az már nem tud kompenzálni. Európában és Észak-Amerikában talán nem is maradt beépítetlen terület. Évente tűnik el a Földön több faj, amely egyedülálló genetikai állománnyal és ökológiai élőhellyel rendelkezik. Eltűnnek az egyenlítő mentén lévő esőerdők, amelyeket a „bolygó tüdejének” tartanak.

Az emberi tevékenység felborította az évmilliók óta jól működő egyensúlyt. Tudósok úgy vélik, hogy az egyensúly határait már 100 évvel ezelőtt túlléptük, és ez elkerülhetetlenül globális ökológiai katasztrófához vezet. Ez még nem történt meg, a természetben végbenő folyamatok tehetetlensége folytán.

A katasztrófa megelőzésének egyetlen módja: megállítani a vad természet meghódítását és megújítani a természetes ökorendszereket a földfelszín nagyobb részén, mivel a napenergia eltette természetes bioszférát mesterséges közeggel nem lehet felcserélni.

## Kozmikus veszélyek

A nukleáris tél következményeinek kutatása arra irányította a tudósok figyelmét, hogy hasonló veszélyt jelentene a Föld és egy aszteroida összeütközése. Kiszámították, hogy egy összeütközés egy 3 km átmérőjű égitesttel olyan erejű robbanást eredményezne, mintha a Földön található teljes nukleáris arzenál egyszerre robbanna fel.

Az emberiség számára elérkezett az idő, hogy elgondolkodjon a lehetséges katasztrófák megelőzésén. A modern technológiák szintje lehetőséget ad felkészülni a kozmikus veszélyekre. Létre kell hozni a Föld csillagászati védelmi rendszerét. A tudósok úgy vélik, hogy ennek földfelszíni és a világűrben lévő megfigyelő állomásokból, irányító rendszerekből és megsemmisítő eszközökből kell állnia.



A civilizációs vívmányok, melyek biztosították az emberiség számára a magas fokú kényelmet, sajnos új veszélyeket is generáltak.

A XXI. században ezeknek a veszélyeknek a száma megnőtt a Föld népességének növekedése, a természeti erőforrások tartalékainak kimerülése, a bioszféra állandóságának megbomlása, a tömegpusztító fegyverek arzenáljának felhalmozása révén.

Az emberiség legnagyobb globális problémái a demográfiai robbanás, a nukleáris konfliktus és a bioszféra egyensúlyának megbomlása.

A XXI. század legfontosabb feladata az életfeltételek védelme, mivel ettől függ az emberiségnek mint biológiai fajnak a túlélése.



*Ebben a témában:*

- felidézitek a globális veszélyek fajtáit és következményeit;
- meggyőződtek arról, hogy a társadalmi mozgalmaknak hogyan sikerült csökkenteni a nukleáris fegyverek használatának veszélyét;
- megismertek a stabil fejlődés fogalmával és a nemzetközi ökológiai jogszabályzat különböző rendelkezéseivel;
- gyakoroljátok megtervezni cselekedeteiteket a következő elv alapján: „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan”.



1. Mely globális veszélyek a legaktuálisabbak napjainkban?

2\*. Milyen intézkedések tudnák megváltoztatni bolygónk ökológiai helyzetét a nemzetközi közösségek részéről?

Az atomfegyverek létrehozása, a nukleáris potenciálok növekedése, a demográfiai robbanás, az anyagi termelés és fogyasztás ellenőrizetlen növekedése átalakította az emberiséget a legnagyobb geológiai erővé, amely fenyegeti a természeti erőforrások kimerülését, a természeti egyensúly megbomlását, az ökorendszerek pusztulását. A globális veszélyeket tudatosítva a nemzetközi közösségek megteszik az első lépéseket a stabil fejlődés útján, ami megmenti a jövő emberiségét.

### **Hogyan sikerült csökkenteni az atomháború veszélyét**

Az atombomba létrehozásával az emberekben először tudatosult, hogy áldozatai lehetnek egy ember okozta globális katasztrófának. Figyelembe véve a helyzet tragikusságát, Albert Einstein fizikus és Bertrand Russel filozófus 1955-ben kiáltvánnyal fordult a világ népeihez, amelyben az atomfegyverkezési hajszát nukleáris esztelenségnek nevezték.

Válaszként erre a kiáltványra létrejött egy tudósokból álló mozgalom a békéért, a leszerelésért, a nemzetközi biztonságért és a tudományos együttműködésért. Pugwash-mozgalomnak (e.: pagvas) nevezték el (a kanadai Pugwash városka tiszteletére, ahol 1955-ben rendezték meg e problémában az első konferenciát). Azóta több mint 200 ilyen konferenciát tartottak, ezek munkájában több 10 ezer személy vett részt.

A Pugwash-mozgalom aktivistái Iréne és Frédéric Joliot-Curie világhírű fizikusok, akik Stockholmi Felhívást adtak ki a világ népei számára, amelyben követelték az atomfegyverek betiltását. Ezt a felhívást több százmillió ember írta alá.



Iréne és Frédéric  
Joliot-Curie

A Pugwash-mozgalom erőfeszítéseinek köszönhetően kialakult az atomháború ellenes vélemény. Mindannak ellenére, hogy az atomfegyverek tilalmát mind a mai napig nem tiltották be, több mint 60 éve nem tört ki atomháború.

1995-ben a Pugwash-mozgalom képviselői Nobel-békedíjat kaptak az atomfegyverek használata elleni kampányért. A mozgalom eredménye mutatja, hogy megelőzni a veszélyt, elsősorban globálisan, könnyebb, mint védekezni ellene.

## A fejlődés szükségszerű ellenőrzésének tudatosítása

A Római Klub előrejelzései megmutatták, ha semmit nem változtatunk meg, akkor már a XXI. század első felében a Földön kimerülnek a természeti erőforrások, a környezet szennyezettsége visszafordíthatatlan és katasztrofális lesz az emberiség számára.

Ezek az előrejelzések nagy visszhangot váltottak ki a médiában, tudományos és politikai körökben. Sokan úgy fogadták az előrejelzést, mint a világ végének elkövetkezését. Az ENSZ három konferenciát hívott össze a környezetproblémáról.



Alkossatok három csoportot és készítsetek beszámolót:

1. csoport: a stockholmi konferenciáról (1972);
2. csoport: a rio de janeírói konferenciáról (1992);
3. csoport: a johannesburgi konferenciáról (2002).

### *Az ökológiai krízis elismerése: az ENSZ stockholmi konferenciája (1972)*

A stockholmi konferencia résztvevői fontolóra vették a tudósok véleményét, miszerint a környezetet és az emberi civilizáció fejlődését már nem lehet elkülönülten vizsgálni. A történelemben először ismerték el ilyen magas szinten a globális problémák súlyosságát.

A problémák többdimenziós tisztázására kisebb nemzetközi programokat alapítottak a bioszféra, a világóceán, az éghajlat problémáinak, az erdők eltűnésének, a sivatagosodásnak a tanulmányozására.

A stockholmi konferencia után az országok többségében a környezetvédelemmel kapcsolatos speciális állami szerveket (minisztériumokat) hoztak létre. Több tucat ökológiai programot dolgoztak ki, létrejöttek a „zöld” mozgalmak. Létrehoztak egy koordináló szervezetet, az UNEP-et (az ENSZ programja a környezetvédelem problémáival kapcsolatban).

A stockholmi konferencia után végzett kutatások alátámasztották a Római Klub prognózisát a globális krízis meglétéről, és azt a következtetést, hogy a problémát nem lehet megoldani lokális ökológiai projek-

Rajna-medence ökológiai megújulásának projektjét megvalósították és még néhány másik projektet is az SZSZKSZ-ben és az USA-ban, reális javulást globális szinten nem tudtak elérni.

Létrejöttek új globális veszélyek: a szegény országokban romlott az ökológiai helyzet, megállapították az ózonréteg zsugorodását az atmoszférában, a biológiai sokszínűség további szűkülését, az erdős területek csökkenését, a sivatagok területeinek növekedését.

### *A stabil fejlődés koncepciója: az ENSZ konferenciája Rio de Janeiróban (1992)*

Az ENSZ második konferenciáját 20 évvel később rendezték Rio de Janeiróban (Brazília) a környezettel kapcsolatos problémákról. 179 országból vettek rész képviselők és 1600 civil szervezet. A párhuzamos „Globális fórum” 9 ezer szervezet, majdnem 30 ezer résztvevő és 450 ezer hallgató vett részt.

A konferencia figyelmeztetett arra, hogy a szegény országok a gazdaságilag fejlett országoktól eltérően nem tudnak a természetes piaci fejlődés útjára lépni. Nem tud mindenki úgy élni, „mint Nyugaton”, hiszen a Föld lakosságának az USA-ban élő 5 %-a bolygónk erőforrásának 40 %-át használja. Hogy minden nemzet úgy éljen, mint az USA, az erőforrások 800 %-ára lenne szükség, pedig az csak 100 %. Ez az út globális katasztrófához vezet.

Az ENSZ főtítkára, Butrosz Butrosz-Gáli a nemzetek nevében a következőket mondta: „A történelemben még soha attól, amit önök tesznek vagy nem tesznek, nem függött ennyi sok önök és mások számára, gyerekeik számára, unokáik számára, a teljes és sokszínű élet számára”.

A konferencia elfogadta a riói nyilatkozatot, amely 27 vezérelvet tartalmaz és feladatokat a XXI. századra. Ez a dokumentum (54. ábra a 212. oldalon) kiemeli az erőfeszítések egyesítésének szükségességét a korlátlan gazdasági fejlődésről a *stabil fejlődésre* való áttérésre, ami lehetőséget biztosít kielégíteni napjaink szükségleteit, de nem veszi el az emberiségtől létezésének perspektíváit, nem képez akadályt a jövő nemzedék szükségleteinek kielégítése számára.

A stabil fejlődés előírja a dinamikus egyensúly elérését.

- a termelés és a fogyasztás között;
- az ökológia és gazdaság között;
- a fejlődés és a megtakarítás között.

A konferencia alapvető eredményei:

- felismerték az ökológiai problémák súlyosságát;
- nemzetközi programok alakultak a bioszféra és a világoceán tanulmányozására;
- létrehozták az ENSZ Környezetvédelmi Programját (UNEP)



A konferencia alapvető eredményei

Öt dokumentum került elfogadásra:

- riói nyilatkozat;
- feladatok a XXI. századra;
- egyezmény a klímaváltozásról;
- egyezmény a biológiai sokféleségről;
- a tartalmas erdőgazdálkodás elve.



Ennek az egyensúlynak a specifikussága a szegényebb országok esetében eltér a fejlettebbek egyensúlyától. A globális méretű stabil fejlődésnek megfelelően, a világ leggazdagabb országainak úgy kellene élnie, hogy létezésük megfeleljen bolygónk ökológiai problémáinak.

A rio de janeírói konferencia eszméinek megvalósítására 1997-ben kidolgozták a kiotói egyezményt, amely tartalmazta az üvegházhatású gázok légkörbe jutásának határértékeit. Az egyezmény értelmében azok az országok, melyek túllépik e határértékeket, büntetést kell fizessenek vagy vásárolják ki más országok tartalékát, melyek azt nem használták ki teljes egészében.

Sajnos nem minden ország írta alá ezt az egyezményt. Elsősorban azért, hogy ne legyenek gazdasági veszteségei, az USA elutasította ezt, annak ellenére, hogy az üvegházhatású gázok kibocsátásának 25 %-át ez az állam adja.

## Feladatok a XXI. századra

1. Felvilágosító tevékenység: az embereknek pontos elképzelése kell legyen a veszélyekről, melyek őket és utódaikat fenyegetik.
2. Erőfeszítések egyesítése a fenntartható fejlődés programjainak összehangolásában.
3. Állami programok kidolgozása a nemzeti sajátosságok megfontolásával.
4. Egyeztetett katonai kiadások csökkentése.
5. A Föld népességszámának stabilitására vonatkozó intézkedések megvalósítása.
6. Harc az éhínséggel, szegénységgel és betegségekkel nemzetközi programok alapján.
7. Világnézet propagálása, amely a szellemi érdekekre irányul, a fogyasztott értékek korlátozása.
8. Az emberiség spontán integrációjának kihasználása a fenntartható fejlődés érdekében.
9. Harc a tudományos kutatások fejlesztéséért. Csak a tudomány tudja megmutatni az utat a biztonságos jövőhöz. A XXI. század vagy a tudomány fejlődésének korszaka, vagy a világtörténelem utolsó százada lesz.

54. ábra

*A Föld chartája:*

*Az ENSZ Konferenciája Johannesburgban (2002)*

2002-ben az ENSZ Konferenciáját Johannesburgban rendezték meg, ami még előzőleg Világcsúcs konferencia a fenntartható fejlődésről elnevezést kapta. A rendezvényre a világ vezetői nemzeti beszámolókat készítettek az elfogadott kötelezettségek végrehajtásáról.



Sajnos az eredmények elkeserítőnek bizonyultak. A vart fejlődés elmaradt. A Rio de Janeiro konferencia után eltelt tíz évet a csalódás évtizedének nevezték el. A hivatalos dokumentumok leszögezték: a Földön minden évben eltűnik 15 millió hektár trópusi erdőterület, az eróziótól 6 millió hektár földterület átalakul sivataggá. Az üvegházhatást okozó gázok mennyisége a tervezett csökkenés helyett 2020-ig 30 %-ra nő.

Bár a termelés módjai takarékosabbak lesznek, mértéke továbbra is nagyon gyorsan nő. Az ilyen méretű gazdasági növekedés nagyfokú megterhelést jelent a környezetre nézve.

Nem sikerült leküzdeni a szociális egyenlőtlenséget sem: a lakosság 20 %-a kezében van a gazdaság 80 %-a. A legfejletlenebb országok lakosságának fele él mélyszegénységben (1 dollár naponta), ezek 65 %-a él Afrika országaiban. A szakadék közöttük és a fejlett országok lakossága között egyre mélyül (55. ábra).



55. ábra

A csúcskonferencián várható volt a Föld chartájának elfogadása. E dokumentum tervezetét a nemzetközi bizottság 1987-től készítette elő. 15 éven keresztül vitatták meg a világ több mint 50 országában (lásd az 56. ábrát).

De a Föld chartáját nem fogadták el a fejlett országok ellenállása miatt, akik elutasították az anyagi javak ellenőrizetlen felhalmozásának korlátozását és az erőforrások többé-kevésbé igazságos és egyenlő elosztásának biztosítását.

Az ENSZ első környezetvédelmi konferenciája után eltelt 30 év alatt nagy előkészítő munkát végeztek, új veszélyeket mutattak ki és kijelölték leküzdésük útjait. Ennek ellenére az emberiségnek még nem sikerült lemondania az anyagi javak felhalmozásáról. A világ legfejlettebb országai az új korszak sajátosságainak felismerése után a globális veszélyek elhallgatásának útjára léptek.

A Konferencia alapvető eredményei:

- összegezték a 30 évi eredményeket.
- Megvitatták a Föld chartája vázlatát.
- Nőtt a feszültség a gazdag és a szegény országok között.

# Kivonat a Föld chartája programból

## *Kiindulási tételek*

Sorsdöntő pillanathoz érkeztünk: az emberiségnek döntenie kell jövőjéről.

Az emberiség a fejlődő világ alkotóeleme. Az emberiség életfeltételei attól függenek, hogy meg tudja-e őrizni a bioszféra állandóságát. A globális biztonságot alapjaiban veszélyezteti: a környezet gyors lepusztulása, a gazdasági fejlődés eredményei nem érhetőek el mindenki számára, a világban igazságtalanság, szegénység és erőszak uralkodott el.

Együtt kell közös döntésre jutni. Meg kell határozni az egyetemes emberi értékrendszert.

## *Alapelvek*

1. A Föld és az élet sokszínűségének tiszteletben tartása.
2. Megértő, részvét- és szeretetteljes gondoskodás az életközösségekről.
3. Igazságos, stabil és békés társadalmak kiépítése.
4. A Föld szépségének és bőségének megőrzése a jelen és a jövő nemzedékei számára.

## *Az előre vezető út*

1. Tudatosítani kell a globális egymásrautaltságot és egyetemes felelősségünket.
2. Stabil fejlődési tervet kell kidolgozni és valóra váltani lokális, nemzeti és globális szinten.
3. A kulturális sokszínűség az emberiség értékes öröksége. A különböző kultúrák képesek megtalálni saját jellegzetes útjukat jövőképük megvalósításához. El kell mélyítenünk és ki kell terjesztenünk a globális párbeszédet az igazság és a bölcsesség közös keresésében.
4. Életünk során gyakran alapvető értékek feszülnek egymásnak. Közös feladatunk megtalálni a sokszínűség és az egység, a személyes szabadság és a társadalmi jólét, a rövid távú érdekek és a hosszú távú célok közötti harmóniát.
5. Minden egyénnek, családnak, szervezetnek és közösségnek fontos szerepet kell betöltenie.
6. A fenntartható fejlődéshez a világ népeinek meg kell újítaniuk elkötelezettségüket az ENSZ iránt, teljesíteniük kell a jelenleg is érvényes nemzetközi egyezményekben vállalt feladataikat, valamint támogatniuk kell a Föld chartája elveinek gyakorlati alkalmazását.



# Ukrajna környezetvédelmi jogszabályzata

Ukrajna környezetvédelmi jogszabályzata progresszív, már a függetlenség ideje alatt hozták létre, a legjobb nemzetközi tapasztalatok alkalmazásával. Több tucat törvényt, törvénykönyvet hagytak jóvá, elsősorban Ukrajna következő törvényeit:

- A természeti környezet védelméről;
- Az atmoszféra védelméről;
- Az ökológiai szakvéleményezésről;
- A hulladékokról;
- Ukrajna természetvédelmi alapjáról;
- Ukrajna ökológiai hálózatáról;
- Ukrajna Vörös Könyvéről.

Valamint:

- Ukrajna erdőtörvénye;
- Ukrajna törvénye a föld méhének kincseiről;
- Ukrajna vízügyi törvénye;
- Ukrajna földtörvénye.

A stabil fejlődésre való áttérés csak aktív nemzetközi együttműködéssel valósulhat meg. Ezt a számos ökológiai probléma globális jellege, a határokon átnyúló szennyezések, a technológiák nemzetközi cseréjének szükségessége és a külföldi tőke bevonásának lehetősége okozza. Ukrajna ratifikálta a nemzetközi ökológiai megállapodások többségét, azon belül:

- A biológiai sokféleség megőrzéséről szóló egyezményt;
- A nukleáris biztonságról szóló egyezményt;
- A vegyi fegyverek használatának, fejlesztésének, megszerzésének, gyártásának tilalmáról és a meglévő készletek megsemmisítéséről szóló egyezményt;
- Az ENSZ éghajlat-változási keretegyezményt;
- Az ENSZ éghajlat-változási keretegyezményét kiegészítő kiotói jegyzőkönyvet;
- A Fekete-tenger szennyeződésének védelméről szóló egyezményt;
- A keretegyezményt a Kárpátok védelméről és fenntartható fejlődéséről.

## Az információs társadalom kilátásai

Olyan korban élünk, amikor az anyagi termelésre és az ellenőrizetlen fogyasztásra orientált ipari társadalom fokozatosan helyet cserél az információs társadalommal, amely új értékeket és viszonyokat hoz magával az élet minden szférájában. Most a gazdaság súlypontja az iparról az információra kerül. Az információs gazdaságban a gazdasági tevékenység meghatározó tényezője a „know-how”, ami angolból fordítva azt jelenti „tudom hogyan”.



Ezek az információs rendszerek és technológiák, melyek jelentős mértékben növelik a termelés hatékonyságát. Az automatizálás és számítógépesítés következtében a lakosságnak csak 2–3 %-a fog dolgozni az élelmiszergyártásban, 20–30 %-a az iparban, 17–20 %-a a szolgáltatási szférában és több mint 50 %-a az információs technológiák szférájában: az oktatásban, a tudományban, az innovációs tevékenységben, a kommunikációk terén. Nem az anyagi források lesznek (föld, nyersanyag vagy a tőke) a korlátozó tényező, hanem a szellemi – a tudás.

Az információ társadalmában a munka nagy részét otthon is el lehet majd végezni, az „ökológiai családi házban” (mint például az 57. ábrán). Bekapcsolva a számítógépet, a munkavállaló az interneten keresztül kapcsolatba léphet a számára szükséges számítógépekkel és munkatársakkal. Kevesebb lesz az energiaköltség, nem lesz szükség a hatalmas vállalatok, irodák fűtésére, világítására. Egy kisebb ökológiai családi ház szükségleteinek fenntartására ökológiailag tiszta energiafajtákat lehet használni, például napelemeket.

## Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan

Az emberiség most teszi meg első lépéseit a fenntartható fejlődés útján. A legnagyobb problémát nem a technikai lehetőségek okozzák, hanem a köztudat megváltozásának szükségszerűsége. Míg régebben az emberiség a következő elvek alapján cselekedett: „Utánunk a vízözön” vagy „Ne várj könyörületet a természettől”, addig manapság a társadalomban új értékek születnek.

Az emberek kezdik megérteni, hogy a globális célok elérése csak helyi és egyéni szintű reális tettekkel valósulhat meg.

Helyi feladat a XXI. századra: járásotok, városotok, falutok, utcátok, udvarotok, iskolátok vagy családotok áttérése a stabil fejlődésre a „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan” elv alapján.



57. ábra



Alakítsatok négy csoportot. A 212. oldalon lévő 54. ábra segítségével állítsatok össze feladatokat a XXI. századra, figyelembe véve a gazdasági, ökológiai és szociális szempontokat:

1. *csoport*: a település (város vagy falu) számára;
2. *csoport*: az iskola számára;
3. *csoport*: a család számára;
4. *csoport*: az egyén számára.

Az egyes országok erőfeszítései nem hozzák meg a kívánt eredményt, ha az emberekben, a Föld minden lakójában nem alakul ki egy új világnézet, amely megfelel a stabil fejlődés koncepciójának. Ez azt jelenti, hogy elengedhetetlen hozzáállásunk megváltoztatása sok dologhoz, el kell utasítani a fogyasztói pszichológiát és meg kell tanulni folyamatosan törődni környezetünkkel.



Ha meg akarjátok változtatni a világot – kezdjétek magatokkal. Vizsgáljátok felül saját küldetéseket, ellenőrizzétek annak ökológiai tartalmát. Ha szükséges, korrigáljátok.



A XX. század közepén a tudósok globális veszélyekre hívták fel a figyelmet, melyek az emberiség korlátlan fejlődése folytán alakultak ki, és javaslatokat dolgoztak ki azok elhárítására.

A nemzetközi közösségek meggyőződtek a tudósok igazáról, és nemzetközi, állami és társadalmi szerkezeteket hoztak létre az új veszélyek elleni harchoz.

Alternatív fenntartható fejlődés mint egyedi lehetőség a globális katasztrófa megelőzésére nem létezik.

Napjaink legfontosabb feladata, tömeges ökológiai tudatosság kialakítása és igazodás a következő életelvhez: „Gondolkozz globálisan, cselekedj lokálisan”.

## ÖSSZEFOGLALÓ FELADATOK A 4. RÉSZ 2. FEJEZETÉHEZ



1. Alkossatok négy csapatot. Osszátok el csapatonként a tankönyv 27–30. témáját és készítsetek gondolattérképet minden témához.



2. Sorban készítsetek beszámolót a 27–30. téma anyaga alapján és az elkészített gondolattérképeket mutassátok be.

3. Készítsetek kollázst az elkészített gondolattérképekből és függesszétek őket jól látható helyre az osztályban.

27. A biztonság szintjei,  
fajai és alapjai

28. Ukrajna  
nemzetbiztonsága

29. Az emberiség haladása  
és globális veszélyek

30. A biztos fejlődés útján



Foglaljátok össze a 4. rész II. fejezetében tanultak lényegét.

## TESZTEK AZ ÖNÉRTÉKELÉSHEZ

1. A tudományos-műszaki fejlődés pozitív eredményei:
  - a) a háztartási munka kényelme;
  - b) környezetszennyezés;
  - c) mobiltelefon, internet;
  - d) az életkor határának meghosszabbodása;
  - e) nukleáris fegyverek létrehozása;
  - f) globális felmelegedés.
  
2. A stabil fejlődés koncepciójának elfogadása:
  - a) a stockholmi konferencián (1972);
  - b) a rio de janeirói konferencián (1992);
  - c) a johannesburgi konferencián (2002).
  
3. Az információs társadalomban a legtöbb embert:
  - a) az élelmiszeriparban;
  - b) az ipari termelésben;
  - c) a szolgáltatóiparban;
  - d) az információs technológiák terén foglalkoztatják.
  
4. A stabil fejlődés feltételezi:
  - a) mai szükségleteink kielégítését, de nem a következő nemzedékek számlájára;
  - b) a termelés és a fogyasztás közötti egyensúlyt;
  - c) oltást adni egy fecskendővel;
  - d) a tudományos-technikai fejlődés minden eredményének elutasítását.

Megfejtés:

1 c; 2 b; 3 d; 4 a, b.

**Aerob gyakorlatok** – olyan mozgásforma, amely egyszerre mozgatja meg a nagy izmokat, ritmikusan hajtjuk végre közepes tempóban (kocogás, gyaloglás, aerobik, tánc stb.).

**Anaerob gyakorlatok** – a mozgási aktivitás olyan formája, amikor az izmoknak energiát kell termelni oxigénhiányos viszonyok között (edzés erősítő pad segítségével, futball stb.).

**Asszertivitás** – magunk és mások méltóságának egyidejű szem előtt tartása.

**Asszociáció** – pszichológiai fogalom, képzettársítás; itt: magunkba mélyedés, én központúság (lásd még disszociáció).

**Antitestek** – fehérjék, a szervezetben termelődnek patogén fertőzések és toxinok semlegesítésére.

**Diabétesz** – cukorbetegség, a szervezet szénhidrát anyagcséréjének zavara, inzulinhiányt vagy csökkent inzulin felhasználást eredményez.

**Distressz** – a szervezet túlfeszítése vagy kimerültsége nagyon erős vagy felgyülemlett stressz következtében. Komoly megbetegedéseket okozhat.

**Diszkrimináció** – a jogok bármilyen korlátozása vagy megvonása faji, nemzetiségi, nemi, vallási hovatartozása vagy más ismérvek alapján.

**Disszociáció** – pszichológiai fogalom, elkülönülés, önmagunknak kívülállóként (lásd még asszociáció).

**Empátia vagy együttérzés** – azon képesség, hogy az ember mások helyébe tudja képzelni magát, megérti és átéli mások érzéseit.

**Energiaérték (kalóriatartalom)** – az élelmiszer energetikai jellemzője. Mértékegysége a kalória vagy kilokalória.

**Fóbiák** – a félelmek beteges átélése (sötétség, bezártság, nyitott térben, tömegben, nyilvános szereplés).

**Hipotézis** – tudományos feltevés, ami egy jelenséget magyaráz. Tudományos kutatásnak kell bebizonyítania, hogy tudományos elmélet váljék belőle.

**Jellem** – az ember szellemi minőségi mutatói, melyek jellemzik a környező világhoz való tartozását, élettevékenységét, önmagával és másokkal szembeni magatartását. Más emberekkel való kapcsolatokban és magatartásban nyilvánul meg.

**Kapcsolatok** – az egymást jól ismerő emberek közötti viszonyok.

**Kontinuum (folytonosság)** – latinból fordítva „folyamatos”. Ebben az esetben az abszolút egészség és a betegség közötti végtelen állapotok mennyisége.

*Osteoporózis* – csonttritkulás, a csontszövet tömörségének csökkenése, ami a kalciumnak a csontokból való kioldódása következtében alakul ki.

*Önértékelés* – az ember önmagához való viszonya, személyes tulajdonságainak és más emberek közötti helyének értékelése. Az önértékelés az élettapasztalat terméke, attól függ, hogyan viszonyulnak hozzánk más emberek.

*Önmeghatározás* – hivatásunknak, életcéljainknak és azok megvalósításának tudatosítása az élet különböző szféráiban: családi, szociális, egyéni, szakmai téren. Ez nem csak álmodozás a jövőről, de tartós vágyak formálódása és mindennapi erőfeszítések azok megvalósításához.

*Önmegvalósítás* – az ember képessége egyéni teljesítőképességét sokoldalúan fejleszteni: önrendelkezni, dinamikusan és lelkesülten élni, tökéletesedni, előre lépni, ambiciózus célokat kitűzni és elérni azokat, megfelelő döntéseket hozva önmagunk és a környezet számára.

*Reframing* – pszichológiai fogalom, az érzelmi önszabályozás eszköze, amely esélyt ad átértékelni a bonyolult helyzetet, meglátni benne új lehetőségeket.

*Reproduktív egészség* – a férfiak és nők azon képessége, hogy a termékenység ideje alatt egészséges gyerekeket hozzanak világra.

*Stabil (fenntartható) fejlődés* – az emberiség (társadalom) fejlődésének elvei, melyeknek köszönhetően dinamikus egyensúly jön létre a termelés és fogyasztás, az ökológia és a gazdaság, a fejlődés és a megtakarítás között. Kielégíti a jelen szükségleteit anélkül, hogy csökkentené a jövőendő generáció képességét, hogy kielégítse saját szükségleteit.

*Stigma vagy tauro* – a társadalomban létező megbélyegzés, mely szerint az ember bizonyos jegyei vagy viselkedése szégyenletesek vagy erkölcstelenek.

*Szinergia* – ágensek (például emberek) közös együttműködése, melynek eredménye több, mint a külön végzett cselekvések összege.

*Tápérték* – a fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok és ásványi anyagok egymáshoz viszonyított aránya 100 g élelmiszerben.

*Társalgás vagy kommunikáció* – gondolatok, érzések, közlések cseréjének folyamata.

Miről szól a tankönyv . . . . .	4
Egyezményes jelek . . . . .	5
Hasznos tanácsok a hatékony tanuláshoz . . . . .	6

## 1. fejezet. Az ember egészsége

1. Az ember életének és egészségének jelensége . . . . .	11
2. A megtervezett élet . . . . .	18
3. Korszerű elképzelések az egészségről. . . . .	27
4. Az egészségre ható tényezők . . . . .	34
<i>Összefoglaló feladatok az 1. fejezethez</i> . . . . .	39

## 2. fejezet. Az egészség testi tényezője

5. A testi egészség szintjének értékelése . . . . .	43
6. A mozgás aktivitása . . . . .	48
7. A biológiai ritmusok és az egészség . . . . .	55
8. A személyi higiénia . . . . .	61
9. Az egészséges táplálkozás alapelvei . . . . .	65
10. A táplálkozás és a testsúlykontroll . . . . .	72
11. A fizikai állapot megfigyelése . . . . .	78
<i>Összefoglaló feladatok a 2. fejezethez</i> . . . . .	84

## 3. fejezet. Az egészség szellemi és lelki tényezői

12. Az önmegvalósítás stratégiája . . . . .	88
13. Az önmeghatározás . . . . .	95
14. Az érzelmi önszabályozás . . . . .	101
15. A tanulási képesség . . . . .	109
16. A hatékony tanulás módszerei . . . . .	116
17. A jellem és az értékek . . . . .	123
18. A jellem önértékelése . . . . .	128
19. A jellem önnevelése . . . . .	137
<i>Összefoglaló feladatok a 3. fejezethez</i> . . . . .	141

## 4. fejezet. Az egészség szociális tényezője

### A szociális jólét

20. A hatékony kommunikáció . . . . .	145
21. Az egészséges kapcsolatok kialakítása. . . . .	150
22. A család értéke. . . . .	155
23. Az ifjúság reprodukív egészsége . . . . .	162





24. A leendő szülők iskolája .....	167
25. A HIV/AIDS: kihívás az embernek .....	171
25. A HIV/AIDS: kihívás az emberiségnek .....	180
<i>Összefoglaló feladatok a 4. fejezethez</i> .....	186

## **5. fejezet. A biztonság problémáinak korszerű alkotóelemei**

27. A biztonság szintjei, nemei és eseményei .....	190
28. Ukrajna nemzetbiztonsága .....	195
29. Az emberiség haladása és a globális veszélyek .....	202
30. A stabil fejlődés útján .....	209
<i>Összefoglaló feladatok a 5. fejezethez.</i> .....	218
<i>Szakszavak szótára.</i> .....	220



*Навчальне видання*

**Бех Іван Дмитрович**  
**Воронцова Тетяна Володимирівна**  
**Пономаренко Володимир Степанович**  
**Страшко Станіслав Васильович**

# **ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Підручник для 9 класу**  
**загальноосвітніх навчальних закладів**  
**з навчанням угорською мовою**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України*

**Видано за рахунок державних коштів.**  
**Продаж заборонено**

Переклад з української

Перекладач *Ж. Кун*

*Угорською мовою*

Редактор *В. Ковтюк*  
Художнє оформлення *С. Шпак*  
Технічний редактор *С. Максимець*  
Верстка *І. Шеленко*  
Коректор *Є. Сабов*

Формат 70×100/16. Ум. друк. арк. 18,15. Обл.-вид. арк. 18,1.  
Тираж 1844 пр. Зам. № 1212.

Видавець і виготовлювач видавничий дім „Букрек”  
вул. Радищева, 10, м. Чернівці, 58000

**[www.bukrek.net](http://www.bukrek.net)**

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи ЧЦ № 1 від 10.07.2000 р.