

Egészségfejlesztési program

Európa Alapítvány Középfokú Intézet Gimnázium

OM 035313



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAM

1. A program célkitűzései:

A teljes körű egészségfejlesztés célja, hogy az intézményünkben eltöltött időben minden diák részesüljön a teljes testi-lelki jóllétét, egészségét, egészségi állapotát hatékonyan fejlesztő, az iskolánk mindennapjaiban rendszerszerűen működő egészségfejlesztő tevékenységekben. Az egészségfejlesztés és annak egyik megvalósulási formája a korszerű egészségnevelés a tanuló és a szülő részvételével az egészségi állapot erősítésére, fejlesztésére szolgál. A mindennapos működésében kiemelt figyelmet fordítunk a gyermek, a tanuló egészséghez, biztonságához való jogai alapján a teljeskörű egészségfejlesztéssel összefüggő feladatokra, amelyek különösen

- az egészséges táplálkozás,
- a mindennapos testmozgás,
- a testi és lelki egészségfejlesztése,
- a viselkedési függőségek,
- a szenvedélybetegségekhez vezető szerek fogyasztásának megelőzése,
- a bántalmazás és iskolai erőszak megelőzése,
- a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás,
- a személyi higiéné

területére terjednek ki.

További egészségnevelési feladatok:

- higiénés magatartásra nevelés,
- egészséges mozgásfejlődés biztosítása,
- betegségek elkerülésére, egészség megóvására nevelés
- krízis prevenció,
- harmonikus kapcsolatok kialakítására nevelés,
- családi életre, társsá-, szülővé válásra nevelés.

Az egészségfejlesztés során figyelembe vesszük a gyermekek, tanulók biológiai, társadalmi, életkori sajátosságait. Arra törekszünk, hogy a teljes körű egészségfejlesztési program koordinált, nyomon követhető és mérhető, értékelhető módon valósuljon meg.

Az iskolánkban folyó lelki egészségfejlesztés célja, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott pszichés fejlődést, támogassa a gyermek, tanuló esetében a környezethez történő alkalmazkodást, felkészítsen és megoldási stratégiákat kínáljon a környezetből érkező ártalmas hatásokkal szemben, így csökkentve a káros következményeket, továbbá pozitív hatást gyakoroljon a személyiséget érő változásokra.

Az egészségfejlesztési programot az iskolavezetés által felkért pedagógusok az iskola-egészségügyi szolgálat munkatársainak közreműködésével készítették el:

- gyermek és ifjúságvédelmi felelős
- drogprevenciós koordinátor
- diákönkormányzatot segítőtanár
- testnevelés szakos tanár
- kémia-biológia szakos tanár

2. A program megvalósításának feltételei:

2.1 A program megvalósításának iskolán belüli személyi feltételei:

Egészségfejlesztő csoport tagjai:

- Iskola igazgatója – vagy megbízottja,
- Osztályfőnökök,
- Testnevelők,
- Iskola-egészségügyi szolgálat (iskolaorvos – védőnő),
- Gyermek és ifjúságvédelmi felelős,
- Droprevenciós koordinátor,
- Diákönkormányzatot segítőpedagógus,

2.2 Iskolán kívüli személyi feltételek, kapcsolatok:

- Iskolaorvos, védőnő,
- Szülői munkaközösség,
- Gyermekjóléti szolgálatok (nevelési tanácsadók, családsegítők),
- ANTSZ megyei intézményeinek egészségfejlesztési szakemberei,
- Rendvédelmi szervek,
- Kábítószerügyi egyletetőfórumok (drogambulancia)

2.3 A program megvalósításának tárgyi feltételei:

- Jól felszerelt, világos osztálytermek,
- Audiovizuális eszközök,
- Rendezett udvar

3. A program megvalósításának szinterei:

3.1 Tanórai keretek, elsősorban:

- természettudományos órák, különösen biológia és egészségtan,
- osztályfőnöki órák,
- nyelvi órák,
- testnevelés óra / jóga és küzdősportok /

3.2 Tanórán kívüli keretek:

- nem sportjellegű tevékenységek (egészségnap, takarítási akciók, rendezvények),
- mindennapos testmozgás, tömegsport,
- természetjárás

3.3 Egyéb lehetőségek:

3.3.1 Iskola egészségügyi szolgálat (iskolaorvos, védőnő, iskolafogászat)

Fő feladata a prevenció. Az év eleji- közti szűrésekkel, vizsgálatokkal diagnosztizálni az előforduló tüneteket, problémákat és a szükséges terápia mielőbbi alkalmazása. Rendszeres konzultáció osztályfőnökkel, szülővel, testnevelővel. Kapcsolattartás háziorvos és iskolaorvos között.

3.3.2 Szülő-nevelőtalálkozó

Iskolánkban rendszeresen zajlanak az osztályok által szervezett szülő-nevelő találkozók, kirándulások. A meghívott szaktanárok szakmai, pedagógiai észrevételei, értékelései mellett sort lehet keríteni egészségneveléssel kapcsolatos problémák megbeszélésére is.

3.3.3 Diákönkormányzat

A tanév elején és a tanév közben rendszeres konzultáció a diákok képviselői és a testnevelő tanárok között a tanévi tömegsportok és egyéni testmozgásvégzési lehetőségek koordinálása.

4. A program megvalósítása

4.1 Konkrét állapotfelmérés.

a) Az intézmény tanulóinak, tanárainak, szülőknak az egészséges életmódhoz való viszonyulásának konkrét kérdőív formában való felmérése. A nevelőtestületnél különös hangsúlyt kap a problémakezelés módszerének vizsgálata, az elsődleges preventív egészségmegőrzés ismeretének tudásszintje.

b) Tanulóknál az eltérő korosztályoknak megfelelő szintű és típusú kérdőívek használata 9.-11. évfolyamokon,

c) Iskolaorvosi szűrések-vizsgálatok,

d) Évente egyszer, tavasszal fizikai állapotfelmérés testnevelésórán,

e) A kapott vizsgálati eredményeket azután rangsoroljuk, illetve súlypontoszuk és meghatározzuk, kidolgozzuk az elsődleges, illetve másodlagos prevenciók feladatokat és módszereket.

4.2 Az egyes szintereken tervezett módszerek:

4.2.1 Egészségnevelés tanórán

Az iskolánk egészségfejlesztéshez kapcsolódó, a nevelés-oktatás egészét érintő feladatainak színtere minden tanóra, és tanórán kívüli foglalkozás. Az ismeretátadásban kiemelt szerepet kapnak a biológia, természettudományos és idegen nyelvi órák.

4.2.2 Egészségnevelés az osztályfőnöki óra keretében

Az osztályfőnöki órák tartalmával kapcsolatban nagy az iskola szabadsága és ezzel együtt a felelőssége is. Az órakeret szűkös és a napi, valamint az aktuális problémák megbeszélése mellett helyet kell adni az egészségnevelésnek is

4.2.3 Egészségnevelés a testnevelésórán és a sportoktatásban

Testnevelésórán

Célunk megszerettetni és megőrizni a mozgás szeretetét, változatos, hangulatos óravezetéssel sikerélmény biztosításával úgy, hogy ne csak a teljesítmény centrikus oktatás domináljon.

A tanulók önmagukhoz mért fejlődése jelentse az értékelés főelvét, mind a technikai, mind pedig a kondicionális képességfejlesztés területén, ne az abszolút teljesítményt osztályozzuk.

Diákjainktól elvárjuk, hogy lehetőségeikhez mérten

- legyenek tisztában a balesetmegelőzős, balesetvédelem és a kölcsönös segítségnyújtás

főelveivel, fontosságával,

- egészséges étkezési szokásokat alakítsanak ki,
- felismerjék a helyes napirend kialakításának fontosságát, és eszerint éljenek,
- tudatosuljon bennük a káros szenvedélyek sportteljesítmény-csökkentő és egészségkárosító hatása.
- növekedjen a fizikai állapotuk az évenkénti Netfit teszt felmérések során.

4.2.4 Prevenció

Iskolánkban az egészségfejlesztés és környezeti nevelés területén kiemelt szerep jut a preventációs munkának, felmérések készítésének, előadások, rendezvények szervezésének.

A szenvedélybetegségek megelőzésének főbb területei:

Táplálkozás:

- Egészséges étkezési; reformétkezésről szóló előadások szervezése.
- Sportrendezvényekkel egybekötött gyümölcs, rostos ital, tiszta víz bemutatók.

Szexualitás és az AIDS:

- Biológia oktatásán és az osztályfőnöki óra keretein belül

Dohányzás:

- Iskolánk egész területén tilos a dohányzás.
- Előadások szervezése meghívott előadókkal
- Audiovizuális eszközök felhasználásával DVD-k, Bluray lejátszása.
- Sportverseny szervezés.

Tanári példamutatás:

Biológia, kémia és fizika órákon, ahol a légzés élet- és egészségtana a tanóra szerves része a tantárgyak közötti kooperáció keretében az egészségnevelés.

Drog-prevenció:

A drog-prevencióval kapcsolatos feladatokat az iskolai drogmegelőzési program részletesen tartalmazza. A program koordinátoraként is tevékenykedő kolléga előadások szervezésével, kortárs segítők bevonásával, rendőrségi, ifjúságvédelmi szakemberek segítségével folyamatosan jelen van az osztályok életében.

Egyéb függőséget okozó fogyasztási cikkek: Alkohol, energital és kávé

Sajnos nemcsak iskolánk fiataljaira jellemző, hogy a tanítási hét során felmerülő nehézségek miatt pótszerekhez nyúlnak! Bár a kávé és az energital legális drognak számít, nem lehet a diákok mindennapi itala! Az iskolán belül nem juthatnak ezekhez az élénkítő szerekhez, otthoni, társaságbeli fogyasztásuk bevett napi gyakorlat. Itt a legkisebb a megelőzésben a mozgásterünk, hiszen a szülők, sőt mi tanárok is élünk ezekkel az anyagokkal. Ezért tanórákon, elsősorban a biológia és kémia szakos kollégák feladata felhívni a figyelmet az izgatószer használatának „mellékhatásaira”.

Alkohol:

- Mivel az iskola területén, az iskolai programokon az alkohol fogyasztása és birtoklása is büntetendő, ezért a tanulók baráti körben, szabadidejükben élnek vele.
- Itt feltétlenül szükség van a kortársak segítő megerősítésére: hogy alkohol nélkül is van buli.
- A tanórai munka során kiselőadások összeállításával, és prezentációjával inkább magukénak érzik a témát a diákok.

4.3. A megvalósítás időintervallumai :

Rövid távú (1 év):

A program elindítása felméréssel (mérőlapok a mellékletben). Növekedjen a tömegsportokon való résztvevők száma. Az egészséges táplálkozás feltételeinek megteremtése a büfében. Kulturált, ízléses évszaknak megfelelő öltözködés. A betegséggel szembeni immunitás növekedjen – a tanári-tanulói hiányzások csökkenjenek!

Középtávú (3- 4 év):

A mindennapos testnevelés bevezetése felmenő minden osztályra vonatkozóan. Tanári továbbképzések. A dohányzók számának csökkentése, kortárssegítők számának növelése. Alkohol problémák számának csökkentése, drog megelőzés.

Hosszú távú (8-10 év)

Átfogó szemléletváltás

4.4 Összehasonlító értékelés:

Folyamatértékelés:

A végrehajtás szakaszában hogyan fogadják a diákok, tanárok, szülők ezt a programot, pl. az egyes rendezvényeken hányan vesznek részt.

Átfogó éves értékelés:

Az éves munka értékelésekor. Újabb célkitűzések meghatározása: Az új állapotfelmérés és a középtávú teljesülés tükrében 5-6 évente felülvizsgálat.

Egészségnevelés a biológia és egészségtan órán

A biológia-egészségtan tanításának célja, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok alkalmazásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek testi és lelki egészségük védelme érdekében. Feladata, hogy segítse a tanulót a veszélyes körülmények és anyagok felismerésében, a váratlan helyzetek kezelésében, a káros függőségekhez vezető szokások kialakulásának megelőzésében.

10. évfolyam

- Alapvető járványtani fogalmak ismerete.

- A helyi és világjárvány fogalma, a megelőzés és elhárítás lehetőségeinek megismerése.
- Az embereket fertőző vírusok.
- Az emberi szervezet parazita baktériumai, kórokozásuk. Baktériumok által okozott betegségek.
- Védekezés, megelőzés. Ajánlott és kötelező védőoltások.
- A gombák táplálkozás-élettani szerepének, a gombaszedés és tárolás szabályainak megismerése.
- Emberi kórokozó férgek, ízeltlábúak és az általuk okozott betegségek, tünetek ismerete.

11–12. évfolyam

A középiskolai tanulmányok utolsó két évfolyamán feldolgozásra kerülő témakörök középpontjában többek között az emberi szervezet felépítésének és működésének megismerése, az ember testi és lelki egészsége közötti kapcsolat megértetése szerepel. Kiemelt szerepet kap a mindennapi élet biológiai problémáinak megismerése, a családtervezés és a tudatosan vállalt egészséges életmód biológiai alapjainak elsajátítása.

Egészségfejlesztés osztályfőnöki órán

9-10. évfolyam

Ez a korosztály már a csoport, a közösség részének tekinti magát, igyekszik sikeresen kooperálni a többiekkel. Még mindig a lázadó korszak jellemzi a viselkedésüket, de egyre több belátással. Az osztályfőnök mindig tud egy „aktív magot” toborozni aki közvetítenek a felnőttek és a majdnem felnőttek között. Ebben az időszakban már felelőséggel rájuk bízhatunk sok tennivalót, az ellenőrzést viszont még nem lehet elhagyni!

Egészséges táplálkozással kapcsolatban:

- Az iskolai DÖK, természettudományos munkaközösségeknek a programokon mindig legyen képviselte az osztálynak!
- Erre az osztályfőnöki órákon az információ továbbadásával, és felelősök kijelölésével, és saját példával buzdíthatunk.

Testi és lelki egészség érdekében:

- osztályfőnöki órák keretében meghívott szakemberekkel a szabadidő tartalmas, és értelmes eltöltésének lehetőségéről
- az alkohol és tudatmódosító-szerekkel való találkozás lehetőségei, veszélyeik
- Bajba kerültem, ki segíthet? Iskolai, városi szinten melyik szervezethez fordulhat a szülőkkel való megbeszélés után a gyerek.

11-12. évfolyam

Diákjaink többségének figyelme ebben az időszakban már a továbbtanulásra irányul. Ezért kiemelt fontosságú, hogy minél több pontos információ jusson el hozzájuk és a szülőkhöz is. A felsőoktatási intézmények kampányszerű ismertetői inkább a 11. évfolyam diákjai számára hasznosak, míg a nyíltnapokra a 12. évfolyam tanulóinak van szüksége.

- Programok szervezésében, lebonyolításában már nagyfokú önállósággal bírnak, de a felnőtt kontroll továbbra is elengedhetetlen.
- Az osztályfőnöki órák nagy része már a jövőről szól, így ezek keretében:
- A közelmúltban végzett, de visszajáró diákjaink tarthatnak beszámolót saját felsőoktatási intézményükről, kollégiumi életről, lehetőségekről. Elsőkézből még diáktól kapnak hasznos tanácsokat, amit szívesen hallgatnak meg.
- Pályaorientációs előadások szervezése (pszichológussal, iskolapszichológussal egyeztetve!)
- Családi élet szervezése elsősorban otthoni példa, nevelés eredménye, de a diákjaink egyre nagyobb hányada kerül olyan háttérrel iskolánkba,

hogy ennek a témának is van létjogosultsága osztályfőnöki óra keretében.

- Meghívott pszichológus szakember adhat tanácsokat konfliktus kezelés, párkapcsolat, szülő-gyermek kapcsolat témában. Tárgyalási technikák megismerése, kultúrált vitatkozás, érvelés formái.
- Egészségmegőrzés kapcsán a szűrővizsgálatok szükségességéről, és hatékonyságáról az iskolaorvos, a védőnő előadásai, tanácsai lehetnek jó útravalók.

Környezeti és egészségnevelés a nyelvi órákon

Az élő idegen nyelv oktatása során elsajátított kommunikatív nyelvi kompetencia szorosan összefonódik az általános kompetenciákkal, vagyis avilágról szerzett ismeretekkel, illetve a gyakorlati élettel. A nyelvtanulás tartalmára vonatkozóan a NAT hangsúlyozza a tantárgyközi integráció jelentőségét. Fontos, hogy a tanulók az idegen nyelv tanulása során építeni tudjanak más tantárgyak keretében szerzett ismereteikre és személyes tapasztalataikra, ugyanakkor az idegen nyelvvel való foglalkozás olyan ismeretekkel, tapasztalatokkal gazdagítja a tanulókat, amelyeket más tantárgyak keretében is hasznosítani tudnak.

Ezen felül mivel a nyelv az élet minden területét átfogja, az idegen nyelv egyedülálló a tantárgyak között, hiszen számtalan lehetőséget biztosít a tantárgyat oktató pedagógus számára, a tanulók ismereteinek bővítésére, világról alkotott véleményük, beállítottságuk formálására.

Az érettségi vizsgák, valamint a nyelvvizsgák követelményrendszerébe foglalt témakörök keretében – melyek már a nyelvoktatás legelső szintjétől jelen vannak és a különbözőnyelvi szinteken újra és újra visszatérnek – a nyelvet oktató tanár tevékenyen részt vesz a tanulók környezeti és egészségnevelésében, mentálhigiénés fejlődésük elősegítésében.

A környezeti és egészségnevelésben kiemelt szerepet játszó nyelvi témakörök:

Környezetünk:

- növények és állatok a környezetünkben,
- időjárás, éghajlat,
- környezetszennyezés és következményei,
- környezetünk védelme, környezettudatos magatartás,
- veszélyeztetett állat- és növényvilág,
- természeti katasztrófák,
- jövőkép.

Életmód:

- egészséges életmód, egészségmegőrzés,
- egészséges étrend, sport, fitness, betegségmegelőzés,
- gyógymódok, alternatív gyógyászat,
- szenvedélybetegségek: dohányzás, alkohol, drogok,
- test-és lélek harmóniája.

Helyünk a világban és társadalomban, szociális kapcsolatok:

- a család szerepe, fontossága,
- a tizenévesek világa, baráti kapcsolatok,
- generációk kapcsolata, generációs különbségek,
- példaképek,
- kultúrák, népek, országok,
- kulturális különbségek, tolerancia.

Egészségnevelés a testnevelés órákon

9-10. évfolyam

A serdülőkor időszakában következik be a hirtelen, gyors hossznövekedés, ezért fő feladat ebben a korban a mély hátizmok további erősítése, „törzsizomfűző” kifejlesztése.

Váljon szokásokká a sportkörnyezet higiénája, tisztasága, a rendszeres mosakodás, tisztálkodás órák után. Ismerjék és alkalmazzák a tanulók azokat az alapvető versenyt és játékszabályokat, amelyek a tanult sportágakban a tanórai és a tanórán kívüli versenyzést és játékot biztosítják.

Rendelkezzenek a tanulók elméleti ismeretekkel az alapképességek fejlesztésének élettani hátteréről, amelynek ismeretében tudatosan alkalmazhatják a megismert képességfejlesztő módszereket. Ismerjék az alkalmazott új gyakorlatok esetében is az intenzitás és a terjedelem-növelés lehetőségeit. Ismerjék a tartós terhelés, az aerob állóképesség fejlesztés alapelveit, tudják mérni, ellenőrizni.

11-12 évfolyam

Legyenek képesek önfejlesztésre, önellenőrzésre önállóan és önirányítottan tudjanak edzőmunkát végezni. Legyenek képesek különböző egyéni és csapat sportteljesítményeket adekvát szempontok szerint értékelni. Váljon mind tudatosabbá magatartásuk a szabadidőben végzett sportolásban, edzettségük növelésében, érezzék felelősséget saját magukkal, életmódjukkal szemben.

Rendelkezzenek a tanulók ismeretekkel az erőt, a gyorsaságot és az állóképességet fejlesztő programok összeállításáról.

A mindennapos testmozgásban lehetőség van arra, hogy a tanításhoz, tanuláshoz szükséges tulajdonságokat megerősítsük, a tanár-diák legyen erős, kitartó, becsületes és

szorgalmas, ne legyen fáradékony, bírja a tanítással, tanulással járó idegi és fizikai terhelést.

Elsősegélynyújtás alapismeretek oktatásának lehetőségei

A laikus elsősegélynyújtás hazánkban elképzelhetetlenül rossz helyzetben van. A diákok magas óraszámuk miatt leterheltek, a kerettantervek nem hagynak időt újabb tananyag részek beemelésére, nincs kidolgozott tanterv, nincs egységesen elfogadott szakirodalom, de a megfelelő tanerő is hiányzik. Iskolánkban hagyományosan jelen van az elsősegély-nyújtási alapismeretek átadása, versenyekre való felkészítés az iskola-egészségügyi szolgálat, a Magyar Vöröskereszt és az OMSZ szakembereinek közreműködésével.

Célok:

1. A ismeretátadás célcsoportjának bővítése,
2. A diákok ismerjék meg az elsősegélynyújtás fogalmát,
3. Ismerjék fel az alapvetővészhelyzeteket,
4. Tudják az egyes sérülések élettani hátterét, várható következményeit,
5. Sajátítsák el a legalapvetőbb segélynyújtási módokat,
6. Segélynyújtással, élettannal, anatómiával kapcsolatos alapfogalmak megismerése,
7. Képességfejlesztés:
8. a) Probléma felismerés,
9. b) Gyors és szakszerűcselekvés,
10. c) Embertársaink iránti érzékenység,
11. d) Bajba jutottakkal szembeni együttérzés
12. A tanulók kapjanak bepillantást a mentőszolgálat felépítésébe és működésébe,
13. Készség szinten sajátítsák el mikor, és hogyan kellmentőt hívni,
14. Alakuljon ki együttműködés a középiskola és a mentőszolgálat között.

Tanórai keretek:

- biológia-egészségtan órák: anatómiai és élettani ismeretek, sérülések felismerése,
- kémia órák: mérgezések, vegyszer okozta sérülések, égési sérülések,
- fizika órák: égési sérülések, áramütés, érintésvédelem),

- testnevelés: veszélyhelyzetek, baleset megelőzés,
- osztályfőnöki órák: alapfogalmak, elsődleges feladatok, kommunikáció, megközelítő magatartás

Tanórán kívüli lehetőségek:

- sportfoglalkozások,
- túrázás,
- tematikus napok,
- szakkör, önképzőkörök,
- versenyek,
- egyéb rendezvények, előadások.

Időhiányában a pedagógusok fő célja a motiváció megteremtése lehet, ezt követően érdemes a diákokat valamilyen célszervezethez irányítani (Ifjúsági Elsősegélynyújtók, Magyar Vöröskereszt).

Melléklet – Kérdőívek

Kérdőív a Szexuális ismeretekről

Évfolyam:

Születési év:

Nemed: fiú lány

1. Mi a szerepe a petefészeknek?
2. Mi a szerepe a heréknek?
3. Mi a menstruáció?
4. Mi az ovuláció?
5. Hol történik a megtermékenyítés?
6. Mi a fogamzásgátlás?
7. Milyen fogamzásgátló módszereket ismersz?
8. Első szeretkezés után bekövetkezhet-e terhesség?

Kérdőív a dohányzási szokásokról

Évfolyam:

Születési év:

Nemed: fiú lány

1. Kipróbáltad már a dohányzást?

- igen
- nem

2. Ha már rágyújtottál, hány éves korodban történt először?

- 7 éves kor előtt
- 7-8 év

- 9-10 év
- 11-12 év
- 13-14 év
- egyéb

3. Miért gyújtottál rá?

- kíváncsiságból
- barátok rábeszéltek
- szüleidet utánoztad
- reklámban láttad

4. Az első rágyújtás óta dohányzol-e?

- igen
- nem

5. Ha igen, milyen gyakran dohányzol?

- naponta
- hetente 1-2 alkalom
- havonta 1-2 alkalom

6. Hány cigarettát (egyéb dohányterméket) szívsz el naponta?

- 1-2 szál
- 5-10 szál
- 15-20 szál

- 1 doboznál több

7. Próbáltál már leszokni a dohányzásról?

- igen
- nem

Ha igen, hányszor? alkalommal

8. Ha nem dohányzol, mi az oka?

- káros az egészségre
- tiltják a szüleid
- sok pénzbe kerül
- egyéb, és pedig:.....

Kérdőív a tanulók egészséggel kapcsolatos ismereteiről és szokásairól

Évfolyam:

Születési év:

Nemed: fiú lány

1. **Mi az AIDS?**

- Egy fertőző nemi betegség
- Szerzett immunhiányos tünet együttes
- Egy rákot okozó bőrbetegség

2. **Mi okozza az AIDS-t?**

- Baktérium
- Gomba
- Vírus

3. **Milyen módon jut a vírus a véráramba?**

- Cseppfertőzés
- Sérült bőrön, nyálkahártyán
- Táplálékból felszívódással

4. **Melyik szervünket támadja meg az AIDS?**

- Tüdő
- Védekezőrendszer
- Bőr

5. **Mi az AIDS megelőzésének ideális módja?**

- Hűsége alapuló párkapcsolat
- Betegek és fertőzött emberek kerülése
- Nemi élet kerülése

6. Mi jellemzi leginkább a marihuána-élvező egyént?

- Erős agresszivitás, hajlam az erőszakra
- Piros szemek, az ambíció hiánya, passzivitás
- Az összerendezett viselkedés teljes hiánya

7. Mi történik, ha a gyermeket váró anya kábítószer-élvező?

- A gyermek fizikailag deformált állapotban születik meg
- A gyermek szellemileg fogyatékosan jön a világra
- A gyermek már születésekor drogfüggőségben szenved
-