

## Kiegészítés

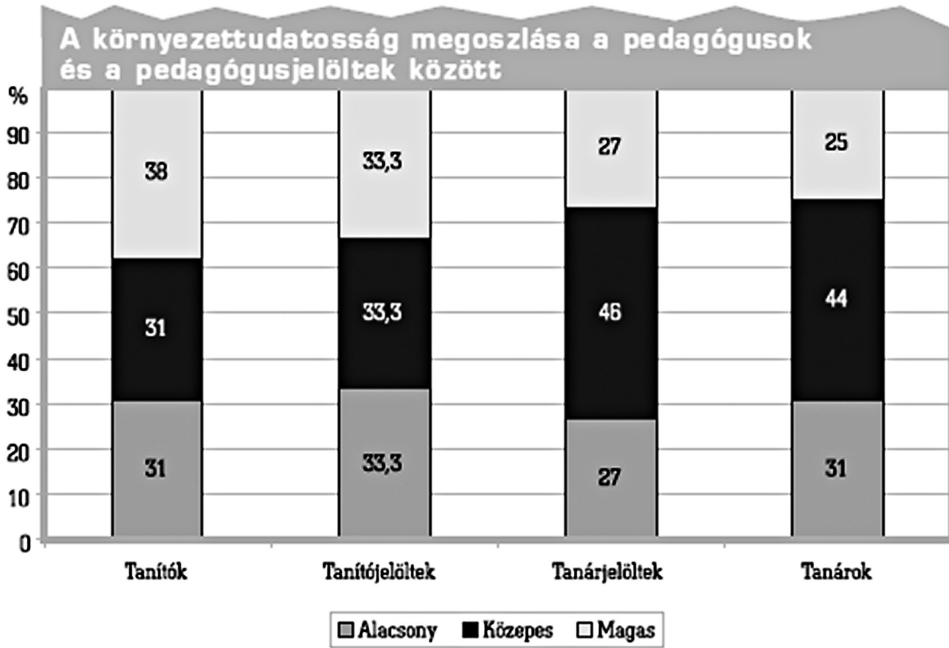
# A PRIMER PREVENCIÓS FÓRUM 25. JUBILEUMI KONFERENCIA (2019. MÁJUS 15.) ELŐADÁSAINAK KIVONATAI

## A KÖRNYEZETTUDATOS MAGATARTÁS ÉS AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT KAPCSOLATA HAZÁNKBAN

Tompa Anna

Semmelweis Egyetem, Népegészségtani Intézet

A környezet és egészség összefüggéseit már az ókorban is ismerték, ennek ellenére a közbeszédben még mindig sok az ellentmondás, a tévhit és a félreemagyarítás, különösen az ifjú generáció körében. Az erre vonatkozó felmérések világossá teszik, hogy nagyon sok a teendő a fiatalság környezet- és egészségtudatos magatartásának javítása terén. A dohányzást zárt térben, a szemetelést vagy a PET-palackok és a csikkek eldobálását korántsem tartják veszélyesnek. Részben ennek tudható be, hogy a fiatalok által látogatott rendezvények után tonnaszámra marad vissza szemét és veszélyes hulladék, például tartós elemek, műanyagok, sőt elektromos hulladék. A forgalmas utak menti árkok is tele vannak hulladékkal, de a vizek tisztaságát sem tartják kellőképpen szem előtt. Az iskolai oktatásból továbbra is tartósan hiányzik az egészségtan tantárgy, de a kémia- és fizikaórák sem foglalkoznak ezzel a témával. Földünk szennyezettsége, főleg a felszíni vizeké már elérte a kritikus szintet, ami nagyban hozzájárul a klímaváltozáshoz és a vízhiány kialakulásához. Sokan félreértik a figyelmeztetéseket, és felesleges ríogatásnak tartják, sőt nagyhatalmak vitatkoznak arról, hogy mennyiben természetes folyamatról vagy ember által keltett jelenségről van szó. A környezet radikális megváltozása beszűkíti az élővilág létezését. Fajok halnak ki a szemünk láttára, és megtizedelődnek a hasznos madarak az intenzív kemizáció eredményeként. A jövőt a fiatalok alakítják, így azok környezettudatos szemléletének fejlesztése lehet az egyik sarkalatos pontja a negatív tendenciák megfékezésének. Ezért a ma emberének – főleg a pedagógusoknak – minden erejével növelnie kell a befolyását az ifjúság helyes környezet- és egészségtudatos nevelésére. Mint azt az alábbi ábra is mutatja, a környezettudatosság a tanítók és tanárok 1/3-ában még mindig alacsony szinten van, ami a felsőoktatás felelősségét jelenti.



*Forrás: Vöcsei K. és mtsai, Új Pedagógiai Szemle (2008)*

## ÉLETMÓD ÉS EGÉSZSÉGNEVELÉS AZ EDUVITAL GYAKORLATÁBAN; TUDATOS EPIGENETIKA

Falus András, Mészárosné Darvai Sarolta, Lukács J. Ágnes, Feith Helga Judit,  
TANTUdSZ munkacsoport

Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Genetikai, Sejt- és Immunbiológiai Intézet, EDUVITAL Alapítvány

A 2012-ben alapított EDUVITAL Nonprofit Egészségnevelési Társaság és Alapítvány elsődleges célja az ifjúság egészségtudatossági nevelése óvodai kortól a kora felnőttkorig. Tevékenysége elsősorban az ifjúsággal közvetlen kapcsolatban lévő óvoda- és iskolapedagógusokra, védőnőkre, dietetikusokra, iskolapszichológusokra, házi gyerekorvosokra és szociális munkások (tovább)képzésére irányul.

Az EDUVITAL program tartalma multidiszciplináris, az életmód tudatos formálásán alapul, több területen és korszerű, bizonyítékokon alapuló neveléstudományi módszerekkel gyakorlati képzést foglal magába. Az EDUVITAL életmódra vonatkozó egészségtudatossági szemlélet abból adódik, hogy az örökölt genetikai, az egészséget befolyásoló jellegzetességek érvényesülésére az élet során adódó (nem örökölt, viszont reverzibilis) környezeti hatások döntően módosíthatnak. A környezeti hatások nagy része ma már detektálható sejt- és molekuláris epigenetikai változásokat idéz elő. Az epigenetikai következménnyel járó fizikai (pl. táplálkozás, mozgás, higiénia) és mentális (lelki, szociológiai és művészeti) hatások nyilvánvalóan az egészséget is befolyásolják. Egyes epigenetikai hatások tudatos befolyásolása, az életmód tanult megváltoztatása a prediktív és preventív életvezetés lehetőségét jelentik.

Az EDUVITAL munkatársai a gyakorlatban is alkalmazható egészségnevelési eljárásokat dolgoznak ki, és korábbi tevékenységeken túl egészségnevelési céljait jelenleg az MTA Tantárgy-pedagógiai Kutatási Program által 2016 óta támogatott „Egészségnevelés kortársoktatással – Tanulj, Tanítsd, Tudd (TANTUdSZ)” programon át valósítják meg.

## MULTIDISZCIPLINARITÁS ÉS KOOPERÁCIÓ: EGY KORTÁRSOKTATÁSON ALAPULÓ EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM BEMUTATÁSA

Feith Helga Judit, Mészárosné Darvay Sarolta, Falus András, TANTUdSZ munkacsoport

Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Társadalomtudományi Tanszék

Magyarország jövője az ifjúság egészség-magatartásának megfelelő kialakításában rejlik, melynek feltétele a minél fiatalabb életkorban megkezdett egészségtudatos nevelés. Ebben a nevelési, egészségfejlesztési folyamatban, a pozitív egészség-érték közvetítésében a közoktatási intézmények kiemelkedően fontos szerepet tölthetnének be, miközben a hátrányosabb társadalmi réteghelyzetből adódó egyenlőtlenségek csökkentéséhez is hozzájárulhatnak.

Az MTA-SE Egészségnevelés kortársoktatással kutatócsoport (TANTUdSZ Program) célkitűzése hatékonyságmérésekkel alátámasztott, innovatív ismeretátadási pedagógiai módszer kidolgozása és tartós működtetése iskolai kortársoktatás keretében.

A TANTUdSZ Program hidat képez a fiatalabb korcsoportok, az iskolai szintek, az egyes tudományterületek, valamint az egészségtudományi szakembereket és pedagógusokat képző felsőoktatási intézmények között. Az oktatási szinteken és intézményeken átívelő kortársoktatás mint lehetséges régi/új pedagógiai módszer, jól illeszkedik a Z és alfa generációk által igényelt újszerű tudásátadáshoz, miközben a prevenció területén a pedagógusképző, valamint az egészségügyi felsőoktatási intézmények hallgatói számára valódi területi gyakorlatot jelent a Program. Bár a hazai oktatási rendszer mind vertikálisan, mind horizontálisan is nehezen átjárható, merev rendszert képez, melybe kifejezett nehézséget jelent egy a hagyományos oktatástól eltérő, multidiszciplináris, magas szintű kooperációt igénylő pedagógiai program beillesztése, mégis koncepciózus és rugalmas tervezéssel ez megoldható.

Jelen előadásban a kutatócsoport által kidolgozott és folyamatosan tesztelt oktatási program elméleti hátterének és szerkezetének bemutatása, az elmúlt öt szemeszterben lezajlott komplex kortársoktatási program legfontosabb eredményeinek összefoglalása történik meg.

## HATÉKONYSÁGMÉRÉS A TANTUDSZ IFJÚSÁGI EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAMBAN

Lukács J. Ágnes, Gradvohl Edina, Mészárosné Darvay Sarolta, Feith Helga Judit,  
TANTUdSZ munkacsoport

Habár a gyermekek és fiatalok körében végzett kortárs egészségfejlesztési programok többsége alkalmaz eredményességi mutatókat, gyakorta hiátust jelent a hatásvizsgálat egzakt módszertani kereteinek ismertetése, valamint az alkalmazott pedagógiai módszertan pontos leírása – különösen igaz ez a hazai kortárs egészségfejlesztő kezdeményezésekre (Lukács J. et al., 2018).

Az előadás célja röviden bemutatni a kortársoktatásra épülő TANTUdSZ Ifjúsági Egészségnevelési Program hatékonyságmérési rendszerét.

Az utánkövetéses mérési rendszerben a programban részt vevő diákok szociodemográfiai háttérén túl mérjük az adott egészségfejlesztési témával kapcsolatos tudásuknak, egészség-magatartásuknak, attitűdjüknek a változását, valamint a programmal való elégedettségüket. A saját szerkesztésű, de validált itemeket is tartalmazó önkitöltős kérdőíveket korosztályspecifikusan dolgoztuk ki. Az alapvetően kérdőíves vizsgálatban az egyes egészségnevelési témáktól függően lehetőség szerint egyéb, objektívebb mérőeszközöket is bevonunk a felmérésbe (pl. kéz szkennelés, BLS készségfelmérő). A hatásvizsgálat validitása érdekében kontrollcsoportot alkalmazunk. A célpopuláción túl a programban részt vevő kortársoktatókat, tutorokat és pedagógusokat is felmérjük, a kérdőív mellett kvalitatív eszközökkel. Törekszünk az egészségfejlesztési program során alkalmazott pedagógiai módszertan pontos ismertetésére.

## AZ ÖNREFLEXIÓ SZEREPE AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS GYAKORLATÁBAN

Darvai Sarolta, Bihariné Krekó Ilona, Feith Helga Judit, Füzi Rita, Gradwohl Edina,  
Nagyné Horváth Emília, Soósné Kiss Zsuzsa, Lukács J. Ágnes, Falus András,  
TANTUdSZ munkacsoport

ELTE TÓK

Számos tanulmány hívja fel a figyelmet arra, hogy a nevelő-oktató munka szerves része a reflektív gondolkodás, amely a tervezés, megvalósítás, értékelés, újratervezés folyamatából áll (Schön, 1987; Falus, 2001; Hunya, 2014). A reflexiós napló annak igazolására szolgál, hogy a reflektáló teljesítette a saját maga által vállalt tevékenységeket, másrészt önreflektív módon dokumentálja saját munkáját.

Az előadás fókuszában az MTA-SE Egészségnevelés kortárs-oktatás kutatócsoport TANTUdSZ programjának hallgatói reflexiói állnak. A két felsőoktatási intézmény, az SE ETK és az ELTE TÓK hallgatóinak meghirdetett, közös, szabadon választható tantárgy keretében megvalósuló program célja az egészség-magatartás formálása, egészségügyi szakembernek és pedagógusnak készülő hallgatók közreműködésével, a kortársoktatás módszerének segítségével.

A hallgatók feladata a tevékenység utáni reflexió volt, ami arra szolgált, hogy a megvalósult folyamatot elemezzék, értékeljék. Ennek eredményeként lehetőségünk volt a továbbiakban arra, hogy módosíthassák a következő szakaszra vagy a következő alkalomra szóló tervüket. Ez a tudatos folyamat is segíti az egészségnevelési program fejlődését, kiteljesedését.

A több féléven át tartó program hallgatói reflexiói alapján képet kaptunk a tervezett egészségnevelési és pedagógiai célok megvalósulásának sikeres teljesítéséről, egyben kirajzolódottak a kortársoktatási kompetenciák. Célunk, hogy módszeresen feltárjuk az egészségnevelő munka során alakuló nevelési és oktatási gyakorlat részleteit, a módszer megvalósítása során fellelt előnyöket, erősségeket, esetleges gyengeségeket, majd a reflektált tapasztalatokat, tanulságokat figyelembe véve eredményesebbé tegyük a programot.

# A VOLTEGYSZER INTERAKTÍV DROGPREVENCIÓS ALKALMAZÁS HATÉKONYSÁGÁVAL KAPCSOLATOS TAPASZTALATOK SERDÜLŐK MINTÁJÁN

Kapitány-Fövény Máté<sup>1,2</sup>, Vagdalt Eszter<sup>3</sup>, Ruttkay Zsófia<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar – Addiktológia Tanszék, Budapest

<sup>2</sup>Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet – Drogbeteg Gondozó, Budapest

<sup>3</sup>Budapesti Gépészeti Szakképzési Centrum, Budapest

<sup>4</sup>Moholy Nagy Művészeti Egyetem – Kreatív Technológia Labor, Budapest

A játékelemeket tartalmazó, interaktív megelőzés és edukáció (gamification) az elmúlt években a drogprevenciós gyakorlatban is növekvő figyelmet kapott, tekintve, hogy empirikus eredményekkel igazolt hatékonysága és a célpopuláció érzelmi bevonódását és elköteleződését fokozó technikai lehetőségei (pl. webalapú, okostelefonos platformok) is megkülönböztetik a hagyományos iskolai drogprevenciós megközelítésektől.

Célunk olyan okostelefonos alkalmazás kialakítása és hatékonyságvizsgálata volt, amit akár önálló programként, akár a meglévő prevenciós programok kiegészítő elemeként lehet integrálni a hazai primer megelőzés területén.

A VoltEgySzer névre keresztelt applikáció 6 modul segítségével célozza meg a tizenévesek célpopulációját: 1) Képregényalapú felépüléstörténetek, 2) Pszichoaktív szerekkel kapcsolatos kvízzjáték, 3) Kommunikációs szerepjáték, 4) Pszichoaktív szerek ismertetése, 5) Pszichoaktív szerek szomatikus és pszichés hatásai, 6) Elérhető ellátóhelyek. Az alkalmazás fejlesztésekor ún. co-design módszert alkalmaztunk, vagyis a fejlesztés minden fázisába bevontuk a célpopulációt képviselő tizenévesek csoportját. Az applikáció hatékonyságvizsgálata két gimnáziumban és két szakközépiskolában történt két adatgyűjtési alkalommal (T0 és 2 hónapos utánkövetés: T1). Egy gimnáziumban és egy szakközépiskolában a tanulók letöltötték és használták az alkalmazást (intervenciós csoportok), míg a másik két oktatási intézményben az applikáció bemutatása nem történt (kontrollcsoportok).

Összesen 386 diák vett részt a T0 adatgyűjtésen, és a mintából való kiesés következtében 246 diák a 2 hónapos utánkövetésen. A vizsgálat design-hatásának kontrollálása után a VoltEgySzer applikáció hatékonynak bizonyult az energiatartalék-fogyasztás gyakoriságcsökkentésében ( $\beta = -1.13$ ,  $p < 0.05$ ), a szerekkel kapcsolatos ismeretek átadásában, az észlelt énhatékonyság növelésében, illetve azon válaszadók körében, akik hasznosnak találták az alkalmazást, szignifikáns

csökkenés volt megfigyelhető az elmúlt havi alkoholfogyasztási gyakoriságban ( $r_{S(44)} = .32, p < 0.03$ ). A válaszadók értékelése alapján a kommunikációs szerepjáték bizonyult az alkalmazás legpreferáltabb moduljának.

A VoltEgySzer alkalmazás hasznos kiegészítője lehet a prevenció beavatkozásoknak. A pilot-vizsgálat eredményei alapján lehetőség nyílik az applikáció további fejlesztésére.



## EGÉSZSÉGES FOLYADÉKBEVITEL; AZ IVÓVÍZ JELENTŐSÉGE

Szűcs Zsuzsanna

MSc, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének. Az emberi test minden sejtjének, minden szervrendszerének optimális működéséhez szükség van vízre.

Hazánkban a folyadékbevitelre vonatkozó legfrissebb ajánlás az OKOSTÁ-  
NYÉR® nevű étrendi útmutatóban fogalmazódik meg: naponta legalább 8 pohár (1,5–2,5 dl/pohár) innivaló elfogyasztása javasolt, melynek döntő részét – minimálisan 5 pohárnyi mennyiséget – ivóvíz formájában szükséges elfogyasztani. Annak tudatában, hogy a dehidratációnak milyen rövid és hosszú távú egészségügyi következményei vannak (a lassabb sebgyógyulástól kezdve az urolithiasis kialakulásáig) lényeges kérdés, hogy a hazai lakosság felveszi-e a szükséges vízmennyiséget? Az eNet által 2018-ban végzett, a hazai internetező felnőttekre vonatkozóan reprezentatív vizsgálat eredményei szerint mindkét nem esetén a megkérdezettek több mint fele fogyaszt az ajánlásoknál kevesebb folyadékot. Ez az eredmény megközelítőleg hasonlít a nemzetközi kutatásokból származó adatokhoz.

Az ivóvíz mint preferált italforma választása, azon túl, hogy közvetlen táplálkozás-élettani előnyökkel jár, számos friss felmérés eredményei alapján pozitív hatással van az étrend összetételére, alacsonyabb energiafelvétellel és magasabb mikrotápanyag bevitellel párosult.

A vízzel, ásványvizekkel kapcsolatos táplálkozástudományi tanulmányok egyik izgalmas területe a csontok egészségére gyakorolt hatás vizsgálata. Több, napjainkban, illetve a közelmúltban végzett kísérlet (pl. Heaney, 2006; Vannucci, 2018), illetve ezek meta-analízise szerint a magas kalciumtartalmú vizek fogyasztása jelentős mértékben járul hozzá a szervezet kalcium-ellátottságához, a mikrotápanyag biológiai hasznosulása pedig ebből a forrásból megközelíti a tejből történő hasznosulás mértékét. Bár ezek egyelőre kis esetszámú vizsgálatok, de következtetéseik rendkívül pozitívnak tekinthetők a vegán és egyéb, a tej, tejtermékek mellőzését szorgalmazó étrendek előretörése ismeretében.

Megkérdőjelezhetetlen népegészségügyi jelentősége miatt különösen fontos, hogy az egészséges hidratációval kapcsolatos hiteles információk a lakosság minél szélesebb köréhez eljussanak. Az internet és az okoseszközök térhódításával az információszerzés jóval könnyebbé vált, csatornái is jelentősen megváltoztak. A megfelelő folyadékbevitel hétköznapi megvalósítását ma már számos mobilapplikáció is segíti.

## A TÁPLÁLKOZÁSKULTÚRA ÚJ MEGOLDÁSAI

Antal Emese

Tét Platform Egyesület

A táplálkozás az ember egyetemes, alapvető életszüksége, szociális tevékenység és örömforrás egyben, az étkezés sosem szól csupán a táplálkozásról. Kulturálisan meghatározott, miként választunk ki és fogadunk el egy ételt, milyen ételkészítési technológiákat használunk. A táplálkozáskultúra fogalmába ezenfelül az étkezések napirendje, a mindennapi, illetve ünnepi étkezések, az asztali etikett is beletartozik. Tágabban értelmezve ide sorolható továbbá a vendégszeretet, a szomszédolás, a kultúrák közötti párbeszéd és a kreativitás fontossága, a sokféleség tiszteletben tartása is.

Történelmünk során nagymértékben változott az élelmiszerek, ételek választéka, napjainkban pedig a legújabb trend, a „mentes” étrend befolyásolja az életmódot. A 21. század felgyorsult tempója a táplálkozás minden területére jelentős hatást gyakorol: az átalakuló főzési és étkezési szokásokon túl a digitalizáció is megjelent, számos applikáció érhető el a kalóriaszámítástól kezdve a napi menü összeállításához. Tény, hogy a digitalizáció mára a mindennapjaink részét képezi, és az oktatásban is megkerülhetetlen.

Az életmód szokásai, köztük a táplálkozás kultúrája gyermekkorban alakulnak ki és szilárdulnak meg. A helyes szokásoknak bizonyítottan egészségmegőrző, preventív szerepe van, és ennek fordítottja is igaz. Hazánkban szemléletváltásra van szükség ahhoz, hogy huzamos és számottevő pozitív hatást érhessünk el a gyermekek egészsége terén: fel kell ismerni, hogy az életmód a kultúrában gyökerezik.

Azonban az egészségfejlesztésbe nem elég a diákokat, a pedagógusokat és a szülőket bevonni, hiszen e csoportok környezete, kultúrája erősen befolyásolja viselkedésüket. Ahhoz, hogy a diákok az egészséges életmódot kövessék, olyan komplex iskolai egészségfejlesztésre van szükség, amely a tudás bővítése mellett motivál is, egyben olyan társas és fizikai környezetet teremt, amely nem gátolja, hanem segíti az egészséges választást.

Minderre a digitális megoldások jó lehetőséget nyújtanak, azonban a pedagógust, a szakembert nem helyettesítik ezek a szoftverek. Sokkal inkább hatékonyabbá, innovatívabbá, érdekesebbé teszik a munkájukat, olyan segéderőt kaphatnak, amivel elérhető a hiányzó ismeretek pótlása és a csoportteljesítmény növelése. Segíthetnek a motiváció fenntartásában és növelésében, a kommunikációs készségek elsajátításában is.

## KÉZHIGIÉNÉ ÉLMÉNYKÖZPONTÚ TANÍTÁSA A NEVELÉSI ÉS OKTATÁSI INTÉZMÉNYEKBEN

Füzi Andrea Rita

egészségnevelő, élelmiszer szaktudomány egyetemi doktora  
Budapest Főváros Kormányhivatala II. Kerületi Hivatala Népegészségügyi Osztály

A testi higiéné az emberrel egyidős társadalmi jelenség. A különböző korokban befolyásolják a vallási előírások, a hagyományok, a fizikai környezet lehetőségei, az egyének szocio-demográfiai helyzete és a mindenkori divatirányzatok is.

Ma már egyértelműen bizonyított, hogy a környezettel közvetlen érintkezésbe kerülő bőrfelszínnek közül a kéz bőre tekinthető a leginkább szennyezettnek, esetenként a legfertőzöbbsnek.

A körülményekhez igazított gyakorisággal, megfelelő ideig és mozdulatsorral elvégzett szappanos kézmosás a fertőzés és annak átvitele megelőzésének egyik leghatásosabb, legegyszerűbb és legolcsóbb módja, hiszen a fertőző betegségek 80%-a közvetlen érintkezés útján terjed.

Megfigyelések és kutatások sora szerint alapos kézmosással, kézfertőtlenítéssel a hasmenéses megbetegedések közel fele, a légúti fertőzések közel negyede megelőzhető.

A Népegészségügyi Osztály egészségnevelő vagy járványügyi felügyelő munkatársai az oktatási és nevelési intézmények felkérése alapján rendszeresen szerveznek, tartanak egészségnevelési interaktív foglalkozásokat az iskolákban és az óvodákban.

Az Osztály több mint 10 éve hagyományosan megrendezésre kerülő egészségnapok, újabban a Fenntarthatósági Hét keretei között egy témával foglalkozó vagy komplex programokat szervez, koordinál. A komplex rendezvények során a gyerekek forgószínpadszerűen más-más foglalkozásokon gyarapítják elméleti és gyakorlati tudásukat. A siker záloga, hogy egy összeszokott, lelkes, szakmailag elhivatott, döntően karitatív munkát vállaló, magas szakmai színvonalat nyújtó Együttműködői Csapattal dolgozunk számos témában: elsősegélynyújtás, táplálkozás, környezetvédelem, közlekedésbiztonság, viktimizáció elkerülése, bal eset-megelőzés, függőség prevenció stb.

Az egészségnapok, interaktív foglalkozások elengedhetetlen eleme a kézhigiéné oktatás, melynek, formáiról és tapasztalatairól a jelen előadás számol be.

## EGY BIOLÓGIATANÁR LEHETŐSÉGEI AZ EGÉSZSÉGNEVELÉSBEN

Szalaiiné Tóth Tünde

középiskolai tanár

Lovassy László Gimnázium, Veszprém

Az érvényben lévő Nemzeti Alaptanterv követelményeiben az egészségnevelés áthatja az iskolai élet valamennyi színterét. Az iskola feladata, hogy tevékenységével szolgálja a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését. Ez minden pedagógus feladata, függetlenül a szakjától. Egy biológiatanárnak különösen sok lehetősége van a diákok egészségnevelésében.

Megtehetjük ezt például a tananyag feldolgozása és az érettségire készülés során. Az érettségi követelményrendszerének számos pontjában fellelhető az egészségtudatosagra nevelés.

A fizikai és a mentális egészségnevelés alapvető célja, hogy a tanulók rendelkezzenek korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges jártasságokkal az egészségük védelme érdekében, valamint az is, hogy bővítsék az egészségre vonatkozó fogalomkészletüket. Ehhez szükség van korszerű, jól kézbe vehető és digitálisan is elérhető tankönyvekre, melyek egyrészt segítik a tanár munkáját, másrészt felkeltik a tanulók érdeklődését a téma iránt.

Az is hozzájárulhat az egészségtudatos szemlélet kialakulásához, ha a diákok részt vesznek különböző tanulmányi versenyeken, publikációkat készítenek az egészséggel kapcsolatos témákban, ha eljuthatnak különböző kutatóintézetekbe, táborokba, laborlátogatásokra.

Nekünk – pedagógusoknak, biológiatanároknak – nagy a felelősségünk, hiszen a fiatalok 12-13 évet is eltöltenek az iskola falai között, életük legérzékenyebb időszakában. Mindent meg kell próbálnunk ezekben az években a szemléletformálásra, s ehhez minél több eszközt fel kell használnunk!

## MENTÁLIS EGÉSZSÉG; SZOCIOLÓGIAI VONATKOZÁSOK

Dávid Beáta

szociológus, egyetemi tanár  
Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet

Kapcsolataink nem csupán önértékelésünk, identitásunk kialakulásában, a társas szerepek elsajátításában – egyszóval személyiségfejlődésünkben – játszanak szerepet, hanem testi-lelki jóllétünkre is hatással vannak. Az erős, stabil támogató kapcsolathálózattal rendelkezők kedvezőbb fizikai és pszichés egészséggel bírnak: nehéz helyzetekben a körülöttük lévő, támogató kapcsolatok fokozhatják megküzdési képességeiket, csökkenthetik a feszültséget, illetve fizikai fájdalomcsökkentő hatással is bírnak. Emellett segítenek és motiválnak a gyógyulásban, védenek a káros, önpusztító tevékenységekkel szemben.

Nemzetközi vizsgálatok sora bizonyítja, hogy a személyes kapcsolatok a hosszú élet egyik legfontosabb előrejelzői. Ha az egyén nincs egyedül, ha vele törődnek és őt fontosnak tartják, akkor ez társadalmi-gazdasági státusztól, különféle egészségügyi kockázati tényezőktől, egészség-magatartástól, az egészségügyi szolgáltatások használatától és személyiségjellemzőktől függetlenül is csökkenti a mortalitást. 2014-ben a Guardian hasábjain jelent meg, hogy a magány a korai halálozás szempontjából nagyobb rizikófaktort jelent, mint napi 15 szál cigaretta vagy a túlsúly. És nem véletlen az sem, hogy az öngyilkosság, depresszió, paranoia és a balesetek előfordulása is gyakoribb, ha személyes (baráti, társ) kapcsolatok híján vagyunk. Ma a „magányosság korában”, ahogy George Monbiot írja cikkében, a magány pusztít el/öl meg minket.

A fenti összefüggések fényében az előadás részletesen kitér a magyar felnőtt lakosság bizalmas és baráti kapcsolatainak bemutatására, a rendszerváltás óta vizsgált alakulására. A legfrissebb kutatási eredményekre támaszkodva a kapcsolathálózati tipológiákat a bizalom és magány összefüggésében is megvizsgáljuk.

## A LÉLEK HUMORA

Kollár János

egyetemi docens

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

A kutatások szerint a humor kognitív alapjai a mediális prefrontális és temporo-parietális kéreg, valamint az orbito-frontális rész és az amygdala aktiválásával kapcsolatos humorérzékeléssel függenek össze. A humor feldolgozásához mindkét félteke aktív közreműködése szükséges. Egyes betegségek esetén (pl. Alzheimer-betegség vagy skizofrénia) ez a feldolgozási folyamat jellemzően károsodik. A humor egészségvédő szerepét számos tudományos kutatás igazolja. A különféle szenvedésnyomást okozó problémák enyhítését célzó megküzdési mechanizmusok között az elsők között szerepel. Félelemcsökkentő, figyelemfelhívó hatását a különböző, preventív célzattal született egészségvédő kampányokban is felhasználják. A stresszfeldolgozásban játszott funkciója közismert. Kortizolcsökkentő hatását gyermek- és felnőttpopuláción egyaránt bizonyították. Az idősgondozás területén, demens betegek gyógyszeres terápiájának hatékony alternatívájaként szerepel. A krónikus fájdalom csökkentésében játszott szerepét szintén igazolták. Miokardiális infarktuson átesett betegek esetében humor segítségével a katekolamin-hatás gyengítése révén csökkentik az infarktus visszatérésének valószínűségét. Dializált betegpopulációban is releváns terápiás eszköznek bizonyult: félelem- és fájdalomcsökkentő szerepe, az alvásminőségre gyakorolt kedvező hatása egyaránt kísérletileg igazolt. A megfelelő módon alkalmazott humor nem csupán a betegek, de a gyógyítók egészségvédelmét is szolgálja. Az oktatás területén szoros kapcsolatban áll a kreativitás-, motiváció- és memóriafejlesztéssel. A humor pszichoszociális probléma- és konfliktusmegoldó képességet is fejlesztő hatása ellenére pszichoterápiás beavatkozásokban játszott szerepéről viszonylag kevés tanulmány szól. Ezt az űrt igyekszik betölteni a 25. Primer Prevenció Fórumon tartandó előadás, melyben esettanulmányokon keresztül juthatunk el annak megértéséhez, hogy egyrészt mennyire fontos, felszabadító lehet együtt nevetni a terápia alanyával, másrészt egyes viccek milyen komoly terápiás sugalmazásokat hordozhatnak.

## BŐRŐRÖK EGÉSZSÉGPROGRAM

Kuroli Enikő

Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinika

A bőrdaganatok egyre gyakoribbá válása, az elmúlt években a fiatal nemi betegek arányának növekedése, a fiatalok bőrápolást illető tájékoztatatlansága, a tetoválás és a testékszerek terjedése alátámasztotta azt az igényt, hogy szükséges a fiatalok bőrgyógyászati ismereteinek bővítése, szexuális felvilágosítása, a nemi fertőzésektől, környezeti ártalmaktól, bőrkárosító divatirányzatoktól való megóvása. Ezért prof. dr. Sárdy Miklós, klinikánk igazgatójának kezdeményezésére, a Bőrklinika a bőr- és nemigyógyászat bizonyos, a fiatalokat közvetlenül érintő témákban tájékoztató előadás-sorozatot indított. 2017 novemberében megalakult a BőrŐrök csapata, s ezzel elindult egészségprogramunk.

A BőrŐrök egészségprogram minden hónapban, egy előre meghirdetett pénteken zajlik a Bőrklinika tantermében. Egyenként 20 perces előadások hangzanak el, az előadók klinikánk orvosai, intézetvezető főnövére és egy orvostanhallgató (BOE). A program végén az elhangzott információk alapján feltett kérdésekből internetes kahoot-játék zajlik, melynek legjobban és leggyorsabban válaszoló résztvevői – szponzorainknak köszönhetően – ajándécsomagban részesülnek. A programra előzetes regisztráció szükséges; az osztályokat, csoportokat a pedagógus regisztrálja. Programunkat honlapunkon és közösségi oldalunkon is hirdetjük, egy-egy ismert személy bevonásával népszerűsítjük. Jelenleg már csak az őszi előadásokra lehet regisztrálni, valamennyi tavaszi időpontunk telt házas, alkalmanként 230 diákkal. A 2017. januári indulás óta mindegy 2800 diák és kísérő tanáraik hallgatták meg előadásainkat. A program díjmentes, és az előadók sem részesülnek külön díjazásban. Egészségprogramunk a visszajelzések alapján igen sikeres. A BőrŐrök nagy kedvvel és lelkesedéssel tanítják a diákokat, és bíznak abban, hogy a fiatalok a saját életükben sikeresen alkalmazzák majd az ott elhangzott információkat.