



ÁLTALÁNOS ISKOLA 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.03.20.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: Mi történik velem? – influenza, nátha, megfázás, torokgyulladás és kezelésük

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1.Feldolgozandó ismeretek: Torokfájás, megfázás és egyéb gyermekkorban gyakran előforduló (felső légúti) betegségek okai és kezelési módjai. A betegségek okozói, terjedése, tünetei, kezelése, megelőzése. Fertőző és nem fertőző betegségek fogalma. A védőoltás szerepe, fontossága. Az egészségfogalom; a testi és lelki egészség. Tünetek, mint orrdugulás, orrfolyás, láz, hőemelkedés, torokfájás, valamint gyógyszer, védőoltás, fertőző és nem fertőző betegségek, vírusok, baktériumok, egészség, testi-, lelki egészség fogalmak.

2.Kulcsfogalmak: tünetek, nátha, megfázás, orrdugulás, orrfolyás, láz, hőemelkedés, torokfájás, gyógyszer, védőoltás, fertőző és nem fertőző betegségek, vírusok, baktériumok, egészség, testi-, lelki egészség.

3.Kapcsolódás a tantárgyak között: Környezetismeret, Egészségtan

4.Kapcsolódás a többi modul között: Egészséges Környezet, Táplálkozás, Digitális világ – egészségtudatos eszközhasználat

5.A foglalkozás fejlesztési eredményei: Felismeri magán és megnevezi a láz, torokfájás, nátha, torokgyulladás, megfázás, hasmenés, hányás, tüneteit. Mivel ismeri leggyakoribb okait, képes a megfelelő viselkedésre, kezelésükre. Megérti a betegség kialakulásának folyamatát megérti, a megelőzés fontosságát és azt, hogy saját maga mit tud tenni a fertőző betegségek elkerüléséért. Tudja, hogy az influenza ellen védőoltással tudunk védekezni. Tudatosítja, hogy az egészség nem csupán a testi egészséget jelenti, hanem a lelki egészségünk megőrzése, ápolása is hozzá tartozik.

6.Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Láz, lázcsillapítás: http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=-1&id=6

Nátha: http://www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=-1&id=50

Mikrobák (vírusok, baktériumok): www.e-bug.eu

Egészség, egészségdeterminánsok: Ádány Róza Prof. Dr.: Megelőző orvostan és népegészségtan, Medicina Könyvkiadó Zrt. 2011.



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
1-2 perc	Hideg időszakban jellemző felső légúti megbetegedések	<p>I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése</u> Az órát novemberben legjobb megtartani, esetleg január elején. Javasolt a védőnő meghívása, bevonása.</p> <p>Az óra előkészítése: a táblára felrajzolni az 1. Melléklet szerint a 3 gondolattérképet.</p> <p><i>Itt az ősz, a tél, támadnak a vírusok, baktériumok, sokan megfáznak, náthások. Az iskolában is gyakran előfordul hiányzás emiatt (esetleg utalás az osztályban tapasztaltakra, hányan hiányoztak emiatt az elmúlt időben).</i></p>	téma bevezetése frontálisan	1. Melléklet – Influenza, nátha, megfázás, torokgyulladás



10 perc	<p>Mikrobákról tanultak ismétlése</p> <p>Megelőzési módok:</p> <ol style="list-style-type: none">1. kézmosás,2. zsebkendőhasználat3. immunrendszer erősítés4. védőoltás	<p><u>II. Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és ismeretátadás</u></p> <p>Ismétlés:</p> <p><i>A mikrobáknak 3 nagy csoportja van: a gombák, a baktériumok és a vírusok. Hasznos, semleges mikrobák élnek a testünkön, testünkben, a környezetünkben: minden emberen, emberben, minden felületen, talajban, a vízben és állatokban. Ellenben vannak kórokozó mikrobák is.</i></p> <p><i>A kórokozó mikrobák terjedésének megakadályozásának egyik leghatékonyabb módja a kézmosás. Emlékezzetek arra, hogy mikor kell kezet mosni? (mosdóhasználat után, evés előtt stb.)</i></p> <p><i>Hogyan kell helyesen kezet mosni? (legalább 20 mp-ig, kézmosás lépései)</i></p> <p><i>Hogyan kell tüsszenteni, köhögni? (könyökhajlatba, zsebkendővel)</i></p> <p>Rendszeres mozgás és megfelelő, kiegyensúlyozott táplálkozás (sok vitamin és ásványi anyag segíti védekezést).</p> <p>Influenza elleni védőoltás és kötelező védőoltások segítik az immunrendszerünket felkészíteni és védekezni egyes vírusok és baktériumok ellen.</p>	<p>Frontális megbeszélés</p> <p>frontális megbeszélés</p>	
---------	--	--	---	--



8 perc		<p><i>A fertőző betegségek mellett vannak olyan betegségek, amelyek nem fertőznek, ilyenek pl. a cukorbetegség, allergia. Fontos tudnotok, hogy ahhoz, hogy egészséges felnőttekké váljatok, már most, gyermekkorotokban sokat tehettek. Izmaidok most alakulnak, fejlődnek, sok sportolással, mozgással megalapozhatjátok. Immunrendszeretek, tehát szervezetetek védekező rendszere is erősödik a sok mozgás által. Nem csupán az tud sokat mozogni, aki edzésre jár, hanem a fáramászás, trambuliban ugrálás, vagy akár az, ha biciklivel jártok iskolába nagyon sokat jelent egészségetek szempontjából.</i></p> <p><i>A testi egészség mellett milyen egészségről beszélhetünk még?</i></p>		
5 perc	<p>Egészség fogalma nem egyenlő csak a betegségek hiányával, hanem testi-, lelki- és szociális jóllét állapota (WHO, 1948)</p> <p>Az egészséget meghatározó determinánsok ábrája a 4. Mellékletben található, melyet a pedagógus alként használhat a frontális, nagycsoportos megbeszélgetéshez.</p> <p>Az egészségdeterminánsok azok az alapvető tényezők és hatások értjük, melyek az egyén és kiterjesztett értelemben egy közösség, egészségi állapotát meghatározzák.</p> <p>(forrás: Ádány Róza Prof. Dr.: Megelőző orvostan és népegészségtan, Medicina Könyvkiadó Zrt. 2011.)</p>	<p><i>A lelki egészségről, igen.</i></p> <p><i>Hogyan tudjuk ápolni, karban tartani lelki egészségünket? Próbáljatok példákat mondani.</i></p> <p><i>(Szabadon találgassanak)</i></p> <p><i>Testi vagy lelki egészséggel kapcsolatosak a következő képek, beszélgessünk róluk, mi jut eszetekbe a képekről?</i></p> <p><i>(Pedagógusnak: nincs jó és rossz válasz, a feladat lényege itt most a gondolatébresztés.)</i></p>	frontális nagycsoportos megbeszélés	3. Melléklet – Gondolatébresztő képek a testi és lelki egészséggel összefüggésben



5 perc	Védőoltás fontossága	<p><u>IV. Óra végi összefoglalás.</u> <u>Ismétlés, gyakorlás: ismeretek alkalmazása.</u></p> <p><i>Influenza ellen van védőoltás, érdemes beoltatni magunkat, a gyerekeknek is, ugyanis az iskola az egyik legerősebb járványközpont. 1-1 gyerek 2-4 másikat betegít meg (pl. náthával vagy influenzával).</i></p> <p><i>A tanuló által behozott vírus ellen már kialakulhatott a védettsége, de az osztályban kap másik harmincat, amikre még nincs felkészülve az immunrendszere.</i></p> <p><i>Képzeljük el, hogy készítünk egy osztályzsákmacskát. Egy nagy zsákba tegyen be mindenki egy apró tárgyat. Ezt követően húzzon mindenki egy tárgyat a zsákból. Ugye nem tudhatja, hogy mit húz. Így működnek a fertőző betegségek is.</i></p> <p><i>Ugyanez történik a láthatatlan vírusokkal is, naponta mindenki bedobja a vírust a közösbe és hazavisz valami mást.</i></p>	frontális párbeszéd	
--------	----------------------	---	---------------------	--



2-3 perc	Zsebkendőhasználat, kézmosás fontossága	<u>V. Zárás:</u> Üzenet (házi feladat): <i>mostantól mindenkinél legyen mindig zsebkendő. Tüsszentéskor, köhögéskor használjatok zsebkendőt! Gyakran és alaposan mossatok kezet!</i>	frontális megbeszélés	zsebkendő
----------	---	--	-----------------------	-----------



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: A nátha és kezelése

Órakeret/Időtartam: 10 perc

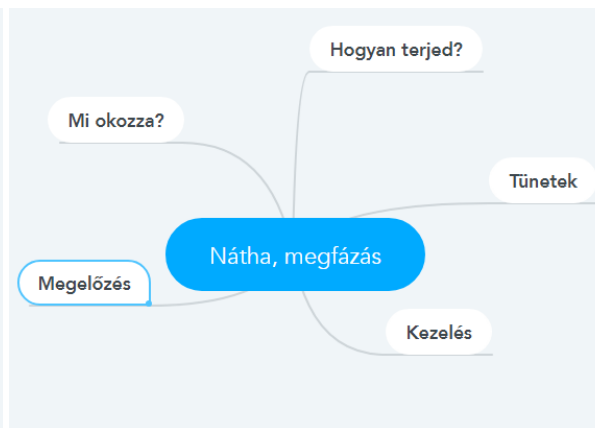
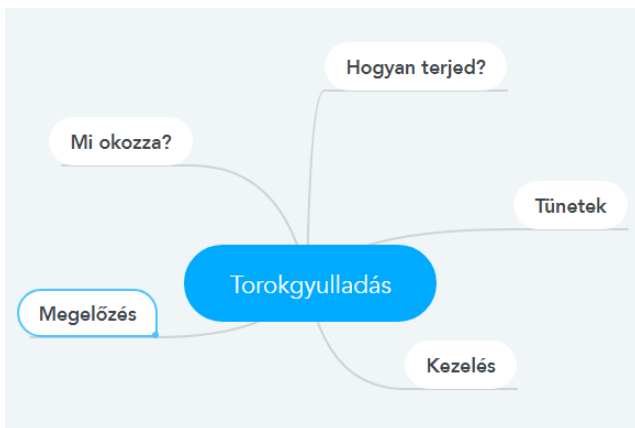
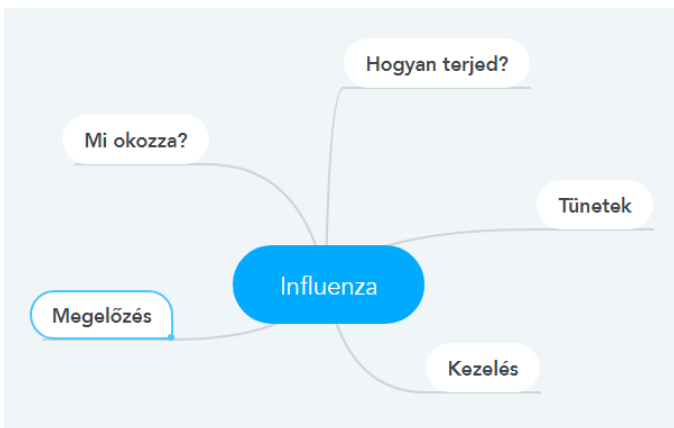
Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	Nátha A betegség megelőzési módjai	<p>I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése (hogyan vezetnénk be a 10 perces blokkot)</u></p> <p><i>Itt az ősz, a tél, támadnak a vírusok, baktériumok, sokan megfáznak, náthásak. A náthát több száz vírus okozhatja, ezért gyakran elkapható. A forrás az ember, aki már a tünetek előtt 1-2 nappal fertőz. A levegőben terjed. Meg tudjuk előzni! Legalábbis csökkenteni tudjuk az esélyét, hogy elkapjuk. Hogyan?</i></p> <p>Megelőzés:</p> <ul style="list-style-type: none">- tüsszentés, köhögés zsebkendőbe, könyökhajlatba,- alapos kézmosás,- fontos az elegendő alvás,- a rendszeres, mértékkel végzett testmozgás,- a tápanyagokban gazdag, egészséges étrend.	frontális, irányított kérdések.	



6 perc	nátha, megfázás A betegség okai, terjedése, tünetei, kezelése, megelőzése. Az influenza és a védőoltás fontossága	II. <u>Az ismeret/tudás átadása feladattal:</u> Feladat: a nátháról, megfázásról szóló gondolattérkép elkészítése közösen. (1. Melléklet – harmadik kép alapján) Szempontok: <i>1. Mi okozza? 2. Hogyan terjed? 3. Melyek a tünetei? 4. Hogyan lehet kezelni? 5. Hogyan lehet megelőzni?</i> (Nátha, megfázás témakörhöz tartozó kártyák kivágása, felhelyezése a táblára.) A felhelyezést követően karikázzuk be a „Megelőzés” kategóriát, hívjuk fel a figyelmet annak fontosságára. <i>Van egy hasonló tüneteket produkáló, de komolyabb betegség; ez az influenza. Szerencsére az influenza ellen van védőoltás. Érdemes beoltatnunk magunkat - nektek is -, ugyanis az iskola az egyik legerősebb járványközpont. 1-1 gyerek 2-4 másikat betegíthet meg.</i>	Frontális, nagycsoportos feladatmegoldás, de lehet csoportokban is	1. Melléklet 3. ábra 2. Melléklet - Nátha, megfázás témakörhöz tartozó kártyák
2 perc	Zsebkendőhasználat, kézmosás fontossága	III. <u>Zárás:</u> Üzenet (házi feladat): <i>mostantól mindenkinél legyen mindig zsebkendő. Tüsszentéskor, köhögéskor használjatok zsebkendőt! Gyakran és alaposan mossatok kezet!</i>		zsebkendő



1. Melléklet – 3 gondolattérkép





2. Melléklet – Betegségek, tünetek, kezelés – kártyák (megoldás)



Influenza



Nátha, megfázás

Torokgyulladás

 <p>1. Mi okozza? Influenzavírus(ok) okozzák</p>	 <p>1. Mi okozza? több száz vírus okozhatja, ezért könnyen elkapható</p>	 <p>1. Mi okozza? vírus és baktérium is okozhatja</p>
 <p>2. Hogyan terjed? elsősorban a levegő útján terjed köhögéskor, tüsszentéskor, zárt helyeken</p>	 <p>2. Hogyan terjed? cseppfertőzéssel terjed. (pl. tüsszentés, köhögés)</p>	 <p>2. Hogyan terjed? a kórokozók cseppfertőzés útján és fertőzött tárgyak közvetítésével jutnak a garatba.</p>
 <p>3. Tünetek: hirtelen magas lázzal, erős levertséggel, gyengeséggel, izomfájdalommal, fejfájással, végtagok fájdalmával járó megbetegedés.</p>	 <p>3. Tünetek: hőemelkedés, orrfolyás, orrdugulás, köhögés, fejfájás, rossz közérzet, tüsszögés. Az orr-nyálkahártya gyulladása miatt nyákos orrfolyás következik be, előbb vízszerű, majd sűrűbb váladékkal</p>	 <p>3. Tünetek: a torok, ritkán az orrgarat égő, kaparó érzésével kezdődik, krákogás, köhögési inger, fülbe sugárzó nyelési fájdalom kíséri.</p>
 <p>4. Kezelés: tüneti kezelés, fájdalomcsillapító gyógyszerek, sok folyadék, pihenés.</p>	 <p>4. Kezelés: tüneti kezelés, fiziológiás sóoldatos vagy tengervizes orrcsepp, bőséges folyadékfogyasztás (meleg tea, húsleves). Nincs rá gyógyszer. nem szabad antibiotikumot adni rá, mert vírusok okozzák.</p>	 <p>4. Kezelés: általában tüneti kezelés, bőséges folyadékfogyasztás, fájdalomcsillapító/torokfertőtlenítő, recept nélküli gyógyszerek, köptető, torokborogatás, bakteriális fertőzés esetén antibiotikumos kezelés.</p>



5. Megelőzés:
védőoltással, amit évente meg kell ismételni!



5. Megelőzés:
tüszentés, köhögés zsebkendőbe, könyökhajlatba, alapos kézmosás, fontos az elegendő alvás, a rendszeres, mértékkel végzett testmozgás és a tápanyagokban gazdag, egészséges étrend.



5. Megelőzés:
a rendszeres és alapos kézmosás, szabályos tüszentés/köhögés (könyökhajlatba, zsebkendőbe) lassíthatja a vírusok, baktériumok terjedését!



3. Melléklet – Asszociációs képek a testi és lelki egészséggel összefüggésben







4. melléklet - Egészségdeterminánsok

(forrás: Ádány Róza Prof. Dr.: Megelőző orvostan és népegészségtan, Medicina Könyvkiadó Zrt. 2011.)





Pedagógusoknak háttérinformáció:

Láz: a szervezet fontos védekező reakciója. Normál testhőmérséklet: 36-37 °C. Csillapítása közérzettől függ, de nem kell félni a magasabb hőmérséklettől sem.

Nátha, orrdugulás: fiziológiás sóoldatos orrcsepp, bőséges folyadékfogyasztás (meleg tea, húsleves stb.). Nincs rá gyógyszer. Több mint 300 féle vírus okozhatja, ezért gyakori is lehet.

Tüsszentés, köhögés:

zsebkendőhasználat, kézmosás, könyökhajlat.

Száraz köhögés: bőséges folyadékfogyasztás (meleg tea, húsleves, bármi)

Hurutos köhögés: ua.+ súlyosabb, nem múltó esetekben orvosi tanács szerinti köptető

Torokfájás: orvosi vizsgálat alapján vagy fájdalomcsillapító/torokfertőtlenítő recept nélküli gyógyszerek, vagy antibiotikum.

A megfázott, enyhén köhögő, tüsszentő gyereket nem szükséges feltétlenül otthon tartani.

Miért? Már az első tünetek előtt 1-3 napig fertőzött, szórta a vírust – tehát már mindenki elkaphatta.

Az állapota nem lesz rosszabb sem az iskolában, sem otthon.

Megelőzés: a rendszeres és alapos kézmosás, szabályos tüsszentés/köhögés lassíthatja a terjedésüket!

Influenza: NEM szabad keverni a náthával, megfázással! Hirtelen magas lázzal, erős levertséggel, gyengeséggel, fejfájással, végtagok fájdalmával járó megbetegedés. Nem jellemző a tüszögés, a megbetegedés első napjaiban a köhögés. Ez súlyos betegség, különösen 65 -70 éven felüliek (nagyszülők), várandós kismamák és 0-2 éves gyerekek számára. Minden esetben orvoshoz kell fordulni, de az influenza kezelése is csak tüneti: fájdalomcsillapító gyógyszerek, sok folyadék, pihenés.

Megelőzési lehetőség: évente védőoltás az éppen fertőző vírus ellen. Gyakran változik, ezért kell évente új oltás.