



KÖZÉPISKOLA

1-2. 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.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (1-2. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: I. Párkapcsolat, szexuális élet, testi-lelki egészség kamaszkorban II. A szexuális úton terjedő betegségek

Órakeret/Időtartam: 2x45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Egészséges párkapcsolat, szerelem, randi-etikett, felelős szexualitás, védekezés - fogamzásgátlás, szexuális úton terjedő betegségek, szűrővizsgálatok, védőoltások, fertőzések, (ismétlés: fertőzési lánc, fertőzési lánc megszakítása, fertőzési útvonalak), tünetmentes fertőzés, ifjúsági vagy tinédzser nőgyógyászat, STD centrumok, tini ambulancia. A szexuális élet egészségkockázatai (pl. szexuális úton terjedő betegségek, nemkívánt terhesség) azok kivédésének, megelőzésének módjai (védekezés, szűrővizsgálat, védőoltás), hová fordulhat baj esetén?

2. Kulcsfogalmak: egészséges párkapcsolat, szerelem, felelős szexualitás, védekezés - fogamzásgátlás, szexuális úton terjedő betegségek (STD – sexually transmitted diseases), szűrővizsgálatok, védőoltások, fertőzések, (ism.: fertőzési lánc, fertőzési lánc megszakítása, fertőzési útvonalak), tünetmentes fertőződés, ifjúsági vagy tinédzser nőgyógyászat, STD centrumok, tini ambulancia.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Biológia: 9-10. évfolyamon A fertőzések megelőzésének módjai, az orvoshoz fordulás szabályai. Az ember és a mikrobák sokrétű kapcsolata. Vírusok, baktériumok. A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus (10. osztály végén) végén: Értse a személyes felelősségét a fertőzések megelőzésében, és tegyen meg mindent a sikeres gyógyulás érdekében. (*Forrás: Nemzeti alaptanterv 2012*)

4. Kapcsolódás a többi modul között: Egészséges Környezet, Digitális világ, Egészséges jövőkép, Társas kapcsolatok, Káros szenvedélyek

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Tudja, hogy a kamaszkor testi-lelki változásokkal jár együtt. Megismeri az egészséges párkapcsolat és a felelős szexuális magatartás szabályait, ismeri a nem kívánt terhesség megelőzésének – a védekezés - formáit. Ismeri a különböző fertőzési utakat, beleértve a szexuális úton terjedő betegségeket, tudja, hogy hogyan kell védekezni a fertőzésekkel szemben. Amennyiben egészségügyi panasa van, tudja, hogy (szak) orvosi ellátásra van szüksége, és minél előbb orvoshoz kell fordulnia. Ismeri az ellátó helyek nevét, helyét (tinédzser) Nőgyógyászat, Bőr- és nemi beteg gondozó, Urológia (beutaló köteles). Tudja, hogy vannak a szexuális úton terjedő betegségekkel szemben védőoltások és ismeri a hozzáférés módjait. Szükség szerint megosztja egészségügyi problémáját szüleiével, az iskolaorvossal és/vagy az iskolavédőnővel. Tudomása van a témában hiteles információkat tartalmazó weboldalokról. Ismeri a fertőzések megelőzésének módjait, tudja, hogyan kérjen segítséget, ha valamilyen egészségügyi panasa van. Tud információt kérni szexuális problémákkal kapcsolatban, tudja, hova forduljon.



6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/3566/szexualis-uton-terjedo-betegsegek-es-tuneteik (A szexuális úton terjedő betegségek és tüneteik)
https://www.e-bug.eu/senior_pack.aspx?cc=hu&ss=3&t=Senior%20Schools-Sexual%20Transmission (Szexuális úton terjedő fertőzések) Letöltés dátuma:
<http://semmelweis.hu/boe/prevensio/reproduktiv-egeszegugy/> (Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete által szervezett prevenció foglalkozások)

7. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a tanulóknak:

<https://yelon.hu/> (szexedukációs weboldal) – anonim chat

LoveInfo applikáció (ingyenesen letölthető) - Segítő szándékkal készült fiatalok számára, hogy megtanulják elkerülni a rájuk leselkedő veszélyeket (pl. nemi betegségek, nem kívánt terhesség, függőségek stb.). Sok hasznos információval és tudásanyaggal szolgálja a tájékozódni kívánó olvasót, valamint konkrét segítséget is adhat probléma esetén.

<https://yelon.hu/cikkek/706/az-első-nőgyógyászati-vizsgalat> (Az első nőgyógyászati vizsgálatról fiataloknak)

8. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források szülőknek:

<https://yelon.hu/szuloknek> (Szexedukációs témák szülőknek)

<http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szuloknek/3710/lanyom-a-nogyogyasznal> (Hogyan tudjuk felkészíteni gyermekünket az első nőgyógyászati vizsgálatra – hasznos tanácsok szülőknek)


Az óra megtartásához javasolt felkérni védőnő, iskolaorvos, ifjúsági nőgyógyász szakembert.

Pedagógusoknak bevezető: Népegészségügyi szempontból nagyon fontos, hogy a szexualitás, testi kapcsolatok iránt egyre inkább érdeklődő kamasz, fiatal felnőtt korosztály megfelelően tájékoztatva legyen arról, hogy miként tudnak biztonságos párkapcsolatot, testi kapcsolatot létesíteni, hogy megelőzzék a korai, nem kívánt terhességet, védve legyenek a szexuális úton terjedő betegségektől és tudják, hogy hol kérhetnek szakszerű segítséget mind a lelki mind pedig a fizikai tünetek esetén. Ebben az óravázlatban ehhez próbálunk támpontot nyújtani.



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
		<p>I. óra Párkapcsolat, szexuális élet, testi-lelki egészség kamaszkorban (60 perc)</p>		
10 perc	<p>minőségi kapcsolatok barát és „haver” közötti különbség</p> <p>barátság és párkapcsolat</p>	<p>I. <u>Az óra/foglalkozás és a téma bevezetése:</u></p> <p>Ráhangelődés: Beszélgetés a következő témákról:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A <i>minőségi kapcsolatok</i> (barátság, család) megerősítése a felszínes (haverság) kapcsolatokkal szemben. Természetesen a haverság is nagyon fontos, de tudni kell a <i>barát és a haver közötti különbséget</i>. - Különbség van barátság és párkapcsolat között; a párkapcsolatban a lelki kötődés mellett megjelenik a testi érintkezés (intimitás) is. - érzelmi szálak, elvárások, a másik tiszteletben tartása - a párkapcsolat nagyon erős intenzitású lehet, ami kihat egyéb személyi kapcsolatrendszerünkre (szülők, testvér, barátok, iskolatársak) - a testi kapcsolat során felelős vagyok magamért és a partneremért is - a párkapcsolat lehet pozitív töltetű, de később lehet nagyon erős negatív töltetű is - a párkapcsolatban törekedni kell az egyenlő felek fenntartására (nincs alá és/vagy fölérendeltség) - a párkapcsolatban a testi érintkezés alapvetően normális tevékenység, ugyanakkor a veszélyekre is fokozottan kell figyelni (nem kívánt terhesség – védekezés; STD) - párkapcsolatban létrejövő testi érintkezés – közös akarat alapján történik – lényege az örömszerzés - szem előtt kell tartani a felelősséget magam és a másik iránt - a testi kapcsolat, érintkezés legyen érzelmileg megalapozott - az együttlét veszélyei: nem kívánt terhesség, STD - a fogamzásgátlás (sürgősségi 72 órás) – ifjúsági nőgyógyászat 	Tanári közlés, beszélgetés osztályszinten	



10 perc	egészséges párkapcsolat	<p>A (lelkileg) egészséges párkapcsolatról forrásajánlás: https://yelon.hu/cikkek/845/az-egeszseges-kapcsolat-5-alapveto-feltetele (kommunikáció, tisztelet, határok, bizalom, támogatás) (Forrás: yelon.hu)</p> <p>Opcionális feladatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Csoportokban dolgozva próbálják képileg megjeleníteni a fenti szavakat (kommunikáció, tisztelet, határok, bizalom, támogatás), úgy, hogy egy másik csoportnak megmutatva az felismerhető legyen. 2. 'Activity' játékban húzzon ki egy-egy fő a csoportokból egy szót és próbálják elmutogatni társaiknak. Fontos, hogy mindig legyen az összes szó a „kalapban”, így ismétlődhetnek is a fogalmak és nem csökken a kitalálendő szavak száma. 3. Válasszanak egy fogalmat és rajzoljanak 3-5 kockából álló képregényt vagy készítsék el online (storyboardthat.com) 	Rajzolás	internet, laptop, számítógép	
10 perc	kulturált randizás – randi-etikett	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kulturált randevú kérési lehetőségek</i> megtanulása (hova, milyen céllal, mikor), rá kell mutatni az <i>érzelmeik kifejezésének</i> jelentőségére. - <i>A párkapcsolatok kialakítása</i> és a <i>családtervezés</i> közötti összefüggések feltárása, a családtervezéssel kapcsolatos fiatalkori feladatok bemutatása; - <i>kulturált szexuális magatartásra</i> történő felkészítés, a <i>fogamzásgátlási módszerek</i> áttekintése révén a legmegfelelőbb eszköz lehetőségének megismertetése. 	Activity	1. Melléklet - Randi-etikett	
10 perc	kulturált szexuális magatartás családtervezés tervezett várandósság és nem kívánt terhesség közötti különbség fogamzásgátlási módszerek: gumióvszer, tableta, esemény utáni tableta, egyéb módszerek	<ul style="list-style-type: none"> - <i>családtervezés és fogamzásgátlás</i> – a felelősség kérdése az egyénre, ill. a párokra vonatkoztatva, a tervezett várandósság és a nem kívánt terhesség közötti eltérés lényegének megismertetése. - a fogamzásgátlásról és fajtáiról; a gumióvszerről, a tablettáról (hormonális fogamzásgátló), az esemény utáni tablettáról és egyéb módszerekről részletesebb leírást a következő oldalon talál: http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/szex/51/fogamzasgatlal - <i>szexuális úton terjedő betegségek</i> (STD): tudatosítani kell, hogy mi számít <i>rizikómagatartásnak</i> az egyes betegségek szempontjából és milyen viselkedésváltozásra van szükség. 	Képregény	<p>2. Melléklet – Te & Én Biztonságban plakát</p>  <p>3. Melléklet – Biztonságos</p>	
				A téma tárgyalásakor plakát kivetítése	diák levetítése, közös megnézése



10 perc	a tinédzser-nőgyógyász fogalma	A biztonságos szexuális magatartásról diasor levetítése.		szexuális magatartás (Ppt.)
10 perc	Tinédzser ambulanciák és elérhetőségeik	<p>A tinédzsernőgyógyász: <i>A tini lányok nőgyógyászati problémáival külön szakvizsgálóval rendelkező szakorvos, a (gyermek-) és tinédzsernőgyógyász foglalkozik. A betegségek megelőzése, felderítése, kezelése és utógondozása elengedhetetlen ahhoz, hogy a fiatal lányok kiegyensúlyozott felnőtté, társsá, egészséges édesanyákká válhassanak. Például a következő esetekben érdemes tinédzsernőgyógyászhoz fordulni: Fertőzések és gyulladásos megbetegedések, fertőzések a szexuális élet megkezdése után, menstruációs zavarok, egyénre szabott fogamzásgátlás, testsúlyproblémák stb.</i></p> <p>(Fontos hangsúlyozni a rendszeres ellenőrzés fontosságát, hogy azonnal kérjen segítséget, ha valami tünetet tapasztal és azt, hogy a szexuális élet elkezdését követően rendszeresen keresse fel nőgyógyászát!)</p> <p>Tinédzser ambulanciák: <i>A tini ambulanciák általában teljesen elkülönülten működtetik a „felnőtt” ambulanciától. Az ambulanciák 14-19 év kor között fogadnak pácienseket. A folyamatos működés érdekében egy orvos és egy szakasszisztens vesz részt az ambulancia működtetésében. Az ambulanciák egyik legfontosabb célja a terhesség-megszakítások számának csökkenése.</i></p> <p><i>A legtöbb városban találunk tini ambulanciát, ahol a nőgyógyászati szűrővizsgálatok mellett megismertetik a kamaszokat a fogamzásgátló módszerekkel, a védekezéssel, felírják számukra a szükséges készítményeket, és emellett abortusz prevenció tanácsadást is végeznek. A rendelés nem beutaló köteles és előjegyzés sem szükséges.</i></p> <p><i>A rendszeres nőgyógyászati vizsgálat a nemi élet megkezdése után életkortól függetlenül mindenkinek javasolt!</i></p> <p>Lista: https://www.hazipatika.com/cimtar/tinedzser_ambulanciak?id=52</p> <p>Bőr- és nemi beteg gondozó – az egészséget és az intim együttlétet veszélyeztetik a nemi betegségek, amelyek kezelését a nemibeteg-gondozók végzik. Feladatuk, hogy a férfi és női külső nemi szerveken található bőr és nyálkahártya elváltozásait és a szexuális úton terjedő betegségeket felismerjék és kezeljék. Szakrendeléseken elérhető egészségügyi ellátás.</p>		



		<p>Urológia - Az urológia mind a nők, mind a férfiak húgyivarszervi megbetegedéseinek szakterülete. Szakrendeléseken elérhető egészségügyi ellátás.</p> <p>Fontos, hogy mindig tájékozódjunk arról, hogy kell-e beutaló vagy előjegyzés (előzetes időpontkérés) az adott ellátáshoz. Fiatalkorúak többnyire szülői kísérettel vehetik igénybe az ellátásokat!</p>		
		<p>II. óra: A szexuális úton terjedő betegségek (45-50 perc)</p> <p>I. Az óra/foglalkozás bevezetése:</p>		
10 perc	Fertőzések terjedési módjai – szexuális úton terjedő fertőzések	<p>Ismételjük át, amit a fertőzések terjedési módjairól tudunk. Az ismételtsben segít a következő diasor: https://slideplayer.hu/slide/2220016/</p> <p><i>A mikrobák számos különféle módon fertőzhetik meg az embert, például érintéssel, tüsszentéssel, illetve fertőzött étel vagy ital elfogyasztásával. A kórokozók testnedvekkel való érintkezéssel is terjednek, például, ha nem védekezünk megfelelően a szexuális együttlét alkalmával.”</i> Forrás: e-bug</p> <p><i>A következőkben erről fogunk részletesebben beszélni.</i></p> <p><i>Az STD angol nyelvű rövidítés, a Sexually Transmitted Diseases, azaz szexuális úton terjedő betegségek kifejezésből. Ezek a fertőző megbetegedések szexuális érintkezéssel terjednek. Szexuális érintkezésnek számít minden szoros érintkezés, ahol a nemi szervek a szexuális partner valamely nyálkahártyájával (nemi szervek, száj, végbél) kapcsolatba kerül. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a hüvelyben, hanem a szájban vagy a végbélben végzett közösülés ugyanúgy fertőzéseket közvetíthet. A nemi úton terjedő fertőzéseket baktériumok, vírusok, gombák, egyaránt okozhatják.</i></p>	projektor, laptop	<p>Fertőzési lánc: https://slideplayer.hu/slide/2220016/</p> <p>(12 diából álló prezentáció) Forrás: e-bug.hu</p>
5 perc	A fertőzés esélyét fokozó tényezők	<p>II. A téma kifejtése, ismeretátadás:</p> <p><i>Mi fokozza a szexuális úton terjedő betegségekkel történő fertőzés esélyét? A következők:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - minél több partnere van valakinek egymást követően - minél több partnere van valakinek egyidejűleg - minél gyakrabban fordul elő, hogy védekezés (óvszer) nélkül vesz részt a szexuális 	frontális előadás tanári magyarázat	



	<p>Szexuális úton terjedő betegségek jellemzői</p> <p>Védőoltások</p>	<p>együttlétben.</p> <p>A szexuális úton terjedő betegségek jellemzői:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nem marad tartós védelem, ezért ugyanazt a fertőzést életünk során többször is megkaphatjuk. - több mint 30 féle STD kórokozót ismerünk - egyetlen szexuális együttlét alkalmával többféle kórokozóval fertőződhetünk. <p>Tudjátok-e, hogy mely szexuális úton terjedő fertőzések ellen kapunk védőoltást?:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a HPV védőoltás a 9 leggyakoribb altípus ellen véd, de nem az összetett, ezért is fontos <u>szűrésre járni</u> és a <u>védekezés</u> beoltottság mellett is fontos, mert bár kisebb eséllyel, de fertőződhet így is. • a Májgyulladás B típusa ellen, (a Májgyulladás C típus ellen nem kapunk védőoltást). 		
10 perc	<p>Az STD-k egészségügyi kockázatai</p> <p>Védekezési módok</p>	<p>Miért jelentenek egészségügyi kockázatot STD –k?</p> <p>A STD-k egy része rövid lappangású – pl. Gonorrhoea = kankó, Chlamydia fertőzés bizonyos esete-, de vannak hosszabb lappangási formát mutató –HIV, májgyulladások bizonyos esete- és akár teljesen tünetmentesen zajló, de késői következménnyel járó fertőzések –pl. Chlamydia meddőséget okoz, májgyulladás B, C májdaganat rizikóját jelentősen növeli, HPV méhnyak rákot okoz. (Pedagógusoknak háttéranyag a 4. Mellékletben)</p> <p>A vírusok által kiváltott STD-k többségének kezelése mai napig komoly kihívást jelent, ezért a megelőzésnek, a biztonságos szexuális védekezésnek kulcsfontossága van:</p> <p>Ezek közé tartozik 5 tényező:</p> <ul style="list-style-type: none"> -alapvető higiénés szabályok betartása, mint rendszeres fogmosás, mosakodás, fehérmű váltás -gumióvszer alkalmazása, -HPV, Májgyulladás B típus elleni védőoltások igénybevétele, -intravénás drogok kerülése, mert ezek használatával nő a szexuális úton keresztül 	frontális előadás	<p>tábla, kréta</p> <p>4. Melléklet pedagógusoknak</p>



		<p>is átvihető megbetegedések pl. májgyulladás B, C, HIV előfordulása</p> <p>-mértéktelen alkoholfogyasztás és más tudatmódosító szerek használatának kerülése. Ui. a tudatmódosító szerek hatására nő a felelőtlen szexuális viselkedés, ami növeli a védekezés és körültekintés nélküli szexuális kapcsolatok létesítésének kockázatát, a nemkívánt terhességek előfordulása mellett a szexuális úton terjedő betegségekkel történő fertőzés kockázatát.</p>		
15 perc	<p>STD betegségek terápiaja</p> <p>STD ellátó helyek</p> <p>Sürgősségi ellátás mikor indokolt?</p> <p>Lényeges az időbeni kezelés</p> <p>Milyen típusú partnerkapcsolat</p>	<p>Az STD betegségek terápiaja: A sejten belül szaporodó vírusokra nagyon nehéz gyógyszerekkel hatni. Ezért ezen betegségek sok esetben nem gyógyíthatóak, csupán kezelhetőek. Nem minden kórokozóval szemben rendelkezünk egyelőre védőoltással (pl. májgyulladás C, HIV) A bakteriális és gombás fertőzések nagy része tökéletesen meggyógyítható, különösen, ha a beteg időben szakorvoshoz kerül és minden kezelési utasítást pontosan betart. Ezért bármilyen aggasztó tünet esetén javasolt felkeresni STD ambulanciát, vagy bőr – és nemi beteg gondozót, nőgyógyászatot vagy urológiát. Fontos tudnotok, hogy az STD ambulanciákon biztosított az anonimitás.</p> <p>Minden esetben fontos a mikrobiológiai (a nemi úton terjedő kórokozók vizsgálatokor alkalmazott speciális mintavétel a nemi szervekből), ez házi orvosi ellátásban ritkán elérhető. STD fertőzés gyanúja esetén indokolt a többi STD betegség szűrése - a HIV/AIDS és méhnyakszűrést is beleértve -, valamint a szexuális partnerek felderítése és kezelése a további személyek fertőzésének elkerülése céljából. Sürgősségi ellátás abban az esetben indokolt, ha a helyi tüneteket - viszketés, gennyes váladékcsgorgás, hámelváltozások, mint szemölcs vagy fekély-általános tünetek kísérik, mint láz, izom- ízületi fájdalom, fejfájás, látászavar. A tökéletesen meggyógyítható STD-k kezelése annál eredményesebb, minél hamarabb fordul a beteg orvoshoz. Ezért fontos, hogy esetleg még tünetmentes, de már fertőződött vizsgálata és szükség esetén kezelése is megtörténjen. Kezeletlen esetben szövődmények kialakulásával kell számolni. A kórokozók ugyanis megbetegíthetik a külső nemi szerveken kívül a belső nemi szerveket, amelyek fertőzése kezeletlen esetben meddőséget is okozhat.</p> <p>A hosszú távú, kölcsönös hűségen alapuló partnerkapcsolat a védekezés mellett a legfontosabb garancia az STD betegségek elkerülésére.</p>	frontális előadás	



	segíti a megelőzést?	Szűrővizsgálatok és itt lehetne megint megemlíteni a HIV/AIDS és méhnyakszűrésről egy-egy gondolatra csak.		
5 perc		III. Óra végi összefoglalás: Alkossunk 4-5 csoportot, osszunk ki egy pár kérdésből álló tesztet, próbáljanak meg választ adni a csoportok az óra legfontosabb témaköreiből, üzeneteire felidézve az órán elhangzottakat. A tanulók 5 percet kapnak a teszt kitöltésére. Ezt követően beszéljük meg közösen a helyes válaszokat.	kiscsoportos feladat – teszt kitöltése nyomtatni annyi példányt a mellékelt tesztből (2. Melléklet), ahány csoportot kialakítottunk	5. Melléklet - Ellenőrző kérdések – teszt 6. Melléklet – Ellenőrző kérdések megoldásokkal (tanári példány)



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 9. osztály (1-2. óra)

Modul megnevezése: Egészségügyi szolgáltatások

Témakör megnevezése: A szexuális úton terjedő betegségek megelőzése, tinédzserambulancia

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
8 perc	<p>Az STD-k egészségügyi kockázatai</p> <p>Védekezési módok</p>	<p><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése (hogyan vezetnénk be a 10 perces blokkot)</u></p> <p><i>Miért jelentenek egészségügyi kockázatot STD –k?</i></p> <p><i>A STD-k egy része rövid lappangású – pl. Gonorrhoea = kankó, Chlamydia fertőzés bizonyos esete-, de vannak hosszabb lappangási formát mutató –HIV, májgyulladások bizonyos esete- és akár teljesen tünetmentesen zajló, de késői következménnyel járó fertőzések –pl. Chlamydia meddőséget okoz, májgyulladás B, C májdaganat rizikóját jelentősen növeli, HPV méhnyak rákot okoz.</i></p> <p><i>(Pedagógusoknak háttéranyag a 4. Mellékletben)</i></p> <p><i>A vírusok által kiváltott STD-k többségének kezelése mai napig komoly kihívást jelent, ezért a megelőzésnek, a biztonságos szexuális védekezésnek kulcsfontossága van:</i></p> <p><i>Ezek közé tartozik 5 tényező:</i></p> <p><i>-alapvető higiénés szabályok betartása, mint rendszeres fogmosás, mosakodás, fehérenemű</i></p>	frontális előadás	



	Védőoltások	<p>váltás</p> <ul style="list-style-type: none">-gumióvszer alkalmazása,-HPV, Májgyulladás B típus elleni védőoltások igénybevétele,-intravénás drogok kerülése, mert ezek használatával nő a szexuális úton keresztül is átvihető megbetegedések pl. májgyulladás B, C, HIV előfordulása-mértéktelen alkoholfogyasztás és más tudatmódosító szerek használatának kerülése. Ui. a tudatmódosító szerek hatására nő a felelőtlen szexuális viselkedés, ami növeli a védekezés és körültekintés nélküli szexuális kapcsolatok létesítésének kockázatát, a nemkívánt terhességek előfordulása mellett a szexuális úton terjedő betegségekkel történő fertőzés kockázatát. <p>Tudjátok-e, hogy mely szexuális úton terjedő fertőzések ellen kapunk védőoltást?:</p> <ul style="list-style-type: none">• a HPV védőoltás a 9 leggyakoribb altípus ellen véd, de nem az összesetől, ezért is fontos <u>szűrésre</u> járni és a <u>védekezés</u> beoltottság mellett is fontos, mert bár kisebb eséllyel, de fertőződhet így is. <p>a Májgyulladás B típusa ellen, (a Májgyulladás C típus ellen nem kapunk védőoltást).</p>		
--	-------------	--	--	--



2 perc	tinédzser nőgyógyász	<p>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának levezetése</u></p> <p>A tinédzser nőgyógyász: <i>A tini lányok nőgyógyászati problémáival külön szakvizsgával rendelkező szakorvos, a (gyermek-) és tinédzsernőgyógyász foglalkozik. A betegségek megelőzése, felderítése, kezelése és utógondozása elengedhetetlen ahhoz, hogy a fiatal lányok kiegyensúlyozott felnőtté, társsá, egészséges édesanyákká válhassanak. Például a következő esetekben érdemes tinédzsernőgyógyászhoz fordulni: Fertőzések és gyulladásos megbetegedések, fertőzések a szexuális élet megkezdése után, menstruációs zavarok, egyénre szabott fogamzásgátlás, testsúlyproblémák stb.</i> (Fontos hangsúlyozni a rendszeres ellenőrzés fontosságát, hogy azonnal kérjen segítséget, ha valami tünetet tapasztal és azt, hogy a szexuális élet elkezdését követően rendszeresen keresse fel nőgyógyászát!)</p> <p><i>A rendszeres nőgyógyászati vizsgálat a nemi élet megkezdése után életkortól függetlenül mindenkinek javasolt!</i></p> <p>Lista: https://www.hazipatika.com/cimtar/tinedzser_ambulanciak?id=52</p>	frontális előadás, megbeszélés	
--------	----------------------	--	--------------------------------	--

1. Melléklet – Randi-etikett

Szabályok, amik megfogalmazódhatnak:

- Legyünk pontosak! (Feszült helyzetben még nehezebb a várakozás, másik a késésünket mellőzésként élheti meg.)
- Szólítsuk a másikat a keresztnévén!
- Fejezzük ki az örömünket, hogy találkozhatunk!
- Ne tovakodjunk, és ne húzódjunk el! Figyeljük, hogy a másiknak mi a kényelmes!
- Nézzünk a szemébe!
- Ne kritizáljuk a másikat!
- Legyünk érdeklődők, kíváncsiak! (Sokan annyira zavarba vannak, hogy végig ők beszélnek, és elfelejtene érdeklődni a másik iránt.)
- Próbáljunk meg minél inkább önmagunk lenni, bízni abban, hogy ez elég lesz ahhoz, hogy tetszünk a másiknak!
- Válasszunk olyan helyet, ahol tudunk beszélgetni (esetleg valamilyen tevékenység közben, pl. biliárd...)!
- Ha közös élményt csinálunk (pl. mozi, színház, sport), akkor rögtön van miről beszélgetnünk.
- Fejezzük ki az érzéseinket (finoman)! - Legyünk toleránsak a barátaival!
- Feszültségoldás miatt sokan alkoholt isznak ebben a helyzetben, ez azonban el is ronthatja a dolgokat! Tartsunk mértéket!
- Köszönjük meg és viszonzzuk a kedvességét!

(Forrás: Farkas Aranka: Társas kapcsolatok modul 11. évfolyam 1. óravázlat: Nemi sztereotípiák, párkapcsolatok kialakítása)

2. Melléklet – Te & Én Biztonságban plakát



Kép forrása: egeszseg.hu/assets/img/letoltheto-kommunikacios-anyagok/50_te_es_en-biztonsagban_plakat1_page_1.jpg (Letöltés: 2020.01.28)

3. Melléklet – Biztonságos szexuális magatartás

1. dia:

Biztonságos szexuális magatartás Fogamzás - fogamzásgátlás

A fogamzás és a megtermékenyülés fázisai:

- Hímivarsejt és a petesejt találkozását követően a méhbe való beágyazódás(sürgősségi fogamzásgátlás 72 óra)
- Terhesség 3 nagy szakasza (9 hónap – trimeszterek)
- Terhesség jelei: gyanújelek (émelygés, fáradtság); valószínűségi jelek (menstruáció elmaradása); terhességi tesztek (vérből, vizeletből, nőgyógyászati vizsgálat)



2. dia:

Biztonságos szexuális magatartás Fogamzásgátló módszerek

- Hormontartalmú szerek (tabletták)
- Mechanikus eszközök (óvszer, pesszárium, spirál, zselék)
- Önmegfigyelésen alapuló természetes eljárások (naptár módszer: peteérés ciklikusságát számol kb. 10 – 17 nap között van a peteérés; ébredési hő: a tüszőrepedéskor kb. 1 fokkal magasabb a testhőmérséklet; megszakított közösülés)
- Orvosi beavatkozást igénylő módszerek (abortusz, sterilizálás: visszafordíthatatlan)



3. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Sürgősségi fogamzásgátlás: csak 72 órán belül!

Mikor van rá szükség?

- Amikor védekezés nem történt
- Amikor hiba történt a védekezés során (az óvszer elszakadt vagy nem zárt tökéletesen)
- Nemi erőszak esetén!

A sürgősségi tableta még lehetőséget ad egy nem kívánt terhességből adódó abortusz megelőzésére.


4. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Sürgősségi fogamzásgátlás: csak 72 órán belül!

A sürgősségi fogamzásgátlók vényköteles készítmények!

Tehát: nőgyógyász (házi orvos) recept gyógyszerár tableta

- A sürgősségi fogamzásgátlás nem a rendszeres fogamzásgátlás eszköze.*
- Ha a módszert egyszer már igénybe vetted, az adott menstruációs ciklusban többször nem alkalmazhatod. Vigyázz!! Ez nem 
- A ciklus végéig valamilyen fogamzásgátló eszközzel védekezz!

A sürgősségi tableta csak akkor alkalmazható, amikor sürgősségi fogamzásgátlásra van szükség, akkor viszont feltétlenül!

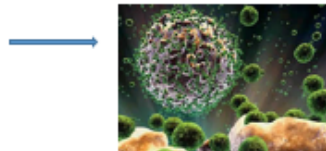
5. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Szexuális úton terjedő fertőzések

(folyás, váladékozás, hólyag, kiütés, fájdalom, viszketés, vizeleti inger)

- Bakteriális: kalmídia (antibiotikum); gonorrhoea (antibiotikum); szifilisz (antibiotikum)
- Gombás: candida (tabletta, hüvelykúp, kenőcs)
- Vírusfertőzések: szemölcsök (oldat vagy fagyasztják); herpesz (helyi kezelés) Hepatitis B (oltás); HPV (oltás); és a **HIV/AIDS**



6. dia:

Biztonságos szexuális magatartás

Csak a Te döntésed!

A vírus nem válogat

Ha biztonságban szeretnél élni:

- válaszd a tartós monogám kapcsolatot
- védekezz!
- járj szűrésre!



4. Melléklet – Pedagógusoknak háttéranyag

Néhány STD betegség részletesebb bemutatása:

Chlamydia fertőzés

A Chlamydia fertőzés jelenleg az egyik leggyakoribb nemi úton terjedő megbetegedés, melyet egy apró, sejten belül szaporodó baktérium okoz, mely késői szövődményként a belső nemi szervek nyálkahártyájának fertőzése miatt kialakuló összetapadásokkal meddőség leggyakoribb kóroki tényező. A fertőzést követően kb. 3 napos lappangást követően vizelési panaszokat, gennyes váladékcsgorgást okoz, mely spontán is javulhat, de tünetmentes is lehet. A tünetmentesség miatt gyakran csak késő szövődménye a meddőség derít fényt korábbi chlamydia átvészeltésre. A fertőzés személyes higiénia és gumióvszer használatával megelőzhető, időben történő kezeléssel szövődmények, a meddőség jelentősen csökkenthető.

Májgyulladás C

Fertőzött vérrel, szövetnedvekkel terjedhet, ezért az intravénás droghasználók egyik legkomolyabb fertőzéseinek egyike. A fertőzött anyáról a csecsemőre történő terjedés 6-10%-os valószínűséggel fordulhat elő. Gyakori a talaján kialakuló krónikus májelégtelenség és az ennek talaján kialakuló májdaganat.

Gonorrhoea (tripper vagy kankó):

Neisseria gonorrhoeae (ejtsd „nejszeria gonoreé”) baktérium által okozott nemi úton terjedő betegség. Kellemetlen szagú, bőséges váladékozás jellemző, melyet vizeléskor égő érzés, alhasi fájdalom, nőknél menstruációtól független vérzés, férfiaknál herefájdalom kísérheti. A nők 80%, a férfiak 10 %-a tünetmentes lehet. Kezeletlenül késői szövődményként súlyos ízületi panaszokat okoz.

A szifilisz (vérbaj, lues) Elsősorban szexuális úton terjedő betegség, de a magzatot is súlyosan károsítja, annak veleszületett rendellenességét –végtag rendellenességek, látás- és idegrendszeri sérülés, csontelváltozások- okozva.

A kórokozó a nyálkahártyán keresztül behatolva a nyirokcsomókon keresztül szóródik szét az egész szervezetben. A behatolási kapun 1-13 nap múlva fájdalommentes fekély formájában jelentkezik, melynek tartalma rendkívül fertőző és spontán javulást mutat 3-12 hét múlva. Látszólagos gyógyulást követően a második fázisban kb. 6-12 hét múlva generalizált tüneteket okoz kiütés formájában, mely elmúlhat, de akár hónapokon keresztül is fennmaradhat. Kötőhártya gyulladás, nyirokcsomó duzzanatok, nyálkahártyafekélyek, heves csont és ízületi fájdalom, vesegyulladás, idegrendszeri gyulladás, molyrágta hajhullás kísérheti. Ezt követően a betegség évekig évtizedekig lappangva lép a harmadik stádiumba, mikoris gummák, szifilisz csomók jelennek meg a test legkülönbözőbb részein –erek, idegrendszer, vese stb.- okozva funkció károsodást.

AIDS:

Továbbra is gyógyíthatatlan, de már kezelhető fertőző betegség, az AIDS (AcquiredImmunoDeficiency Syndrome), melyet egy vírusterhelés (Human Immundeficiencia Vírus) okoz. A megbetegedés lényege, hogy vírus a védekezőrendszerünk sejtjeiben szaporodva, annak károsodását okozva fertőzések és daganatok kialakulására egyre kifejezettebb mértékben hajlamosít, direkt károsodások – demencia, tüdőgyulladás stb. mellett. A fertőzést követően az esetek túlnyomó részében a tünetmentes HIV fertőzés állapota jön létre, mely jellemzően 7-9 évig tart.

5. Melléklet – Ellenőrző kérdések – teszt (tanulói példány nyomtatásra)

1. Mi fokozza a szexuális úton terjedő betegségekkel történő fertőzés esélyét? Egészítsétek ki a válaszokat.

1. minél több partnere van valakinek
2. minél több partnere van valakinek
3. minél gyakrabban fordul elő, hogy nélkül vesz részt a szexuális együttlétben.

2. Hány STD kórokozót ismerünk?

3. Mely szexuális úton terjedő fertőzések ellen kapunk védőoltást?:

1. -----
2. -----

4. Minek a használatával előzhető meg legegyszerűbben a fertőződés a szexuális együttlét alkalmával?

5. Soroljátok fel a biztonságos szexualitás és a szexuális úton terjedő betegségek elkerülésének módjait:

Írjatok legalább 3 példát:

1. -----
2. -----
3. -----

6. Melléklet - Melléklet - Teszt megoldásokkal (tanári használatra)

1. Mi fokozza a szexuális úton terjedő betegségekkel történő fertőzés esélyét?

- minél több partnere van valakinek egymást követően
- minél több partnere van valakinek egyidejűleg
- minél gyakrabban fordul elő, hogy védekezés (óvszer) nélkül vesz részt a szexuális együttlétben.

2. Hány STD kórokozót ismerünk?

(30)

3. Mely szexuális úton terjedő fertőzések ellen kapunk védőoltást?

-HPV 9 altípus ellen, többi altípus ellen nem kapunk!

-Májgyulladás B típusa ellen, Májgyulladás C típus ellen nem kapunk védőoltást!

4. Hogyan előzhető meg a fertőződés a szexuális együttlét alkalmával?

Óvszer használatával.

5. Soroljátok fel a biztonságos szexualitás és a szexuális úton terjedő betegségek elkerülésének módjait:

Írjátok 5 példát:

1. higiénés szabályok betartása

2. gumióvszer használata

3. HPV, Májgyulladás B típus elleni védőoltások igénybevétele,

4. intravénás drogok kerülése

5. Mértéktelen alkoholfogyasztás és más tudatmódosító szerek használatának kerülése.