



# Erasmus Jövőépítők

---

RÉTVÁRINÉ MÉSZÁROS MÁRIA

*„Az egészség nem  
minden, de az egészség  
nélkül minden semmi.”*

---

ARTHUR SCHOPENHAUER

# Az egészség érték

---



Az egészség fogalma:

„Az egészség a testi a lelki, szociális jólét állapota, nem csupán a betegségek és a nyomorékság hiánya.”

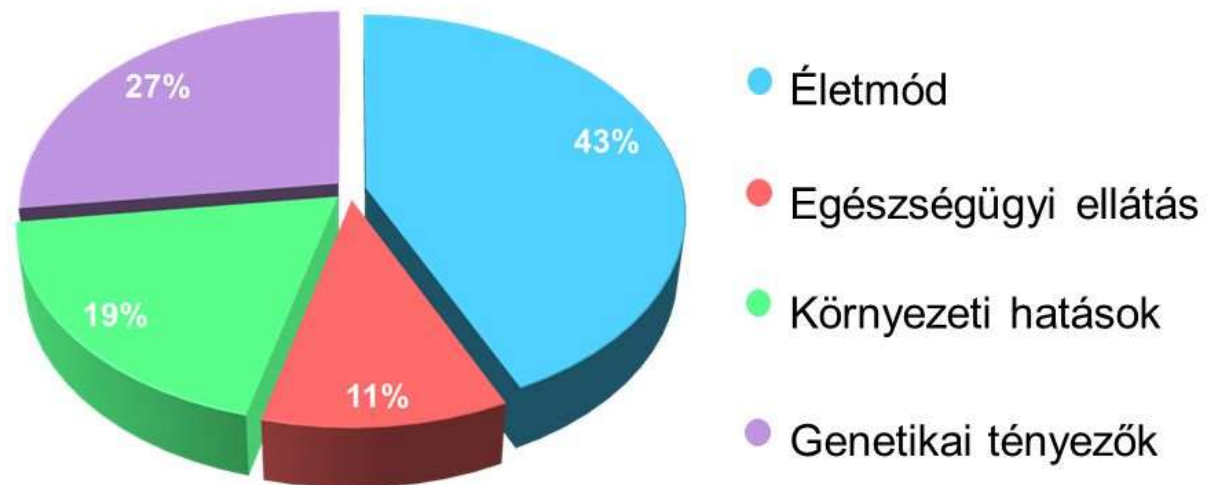
( WHO)

# Az egészség dimenziói

---

- biológiai egészség: a szervezet megfelelő működése
- lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmanak és az önmagunkkal szembeni békének a jele
- mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség
- emocionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége
- szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának a képessége

## Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők



Lalonde-modell. WHO, 2011

# Az egészséges életmód elemei 12 pontban

---

1. Egészséges  
táplálkozás

2. Mozgás

3. Stresszkezelés

4.  
Balesetmegelőzés

5.  
Kiegyensúlyozott  
szexuális élet

6. Nem dohányzás

7. Mérsékelt  
alkoholfogyasztás

8. Drogtagadás

9. Időben orvoshoz  
fordulás

10.  
Együttműködés az  
egészségügyi  
ellátással

11.  
Környezetvédelem

12. Személyes  
higiénia



# Iskolai egészségfejlesztési programok

- Családi nap
- Sport- és egészségnap
- Sportválasztó
- Sporttábor
- Sárkányhajó fesztivál
- Mikulásfutás
- Kerékpártúra, gyalogtúra
- Nerf csata
- Jóga, stretching, fitness





-„Szedd magad!”- szüret, gyümölcs

-Konyhakert, kertészkedés

-Fűszerkert

-Gyümölcs,- zöldségszobrászat

-Vidám, vicces szendvicsek

-Mézes napok ( mézfogyasztás)

-Ételallergia

-Főzz egészségesen!





- Elsősegélynyújtás, balesetmegelőzés
- Szűrés ( vércukor, vérnyomás...)
- Drogprevenció
- Fogápolás
- ÖKO iskolai program, környezetvédelem
- Tudatos vásárlás
- Hulladékcsökkentés
- Szelektív hulladékgyűjtés
- Sulizsák
- Olaj, elem, kupak gyűjtése



# Elsősegélynyújtás

Az **elsősegélynyújtás** baleset esetén a szakszemélyzet kiérkezéséig nyújtott célirányos beavatkozás, amely a bajba jutott személy állapotának javításáért történik.

## Lépések:

1. Megbizonyosodni, hogy a beteg nincs közvetlen veszélyben.
2. Felvenni a kapcsolatot a beteggel ( megszólítani, vállát rázni).
3. Segítségkérés, mentő vagy a 112 hívása.
4. Beteg légzésének megfigyelése 10 másodpercig.
5. Újraélesztés ( 30 mellkaskompresszió, 2 befúvás váltakozva).
6. Defibrilláció (defibrillátor csatlakoztatása a betegre, gép utasításainak követése).



# Elsősegélynyújtási technikák

---

- Heimlich- féle műfogás félrenyelés esetén
- Rautek - féle műfogás, kiemelés gépjárműből
- Sebek ( horzsoltság, metszett, vágott, harapott, szúrt, szakított, repesztett, lőtt) ellátása
- Vérzések ellátása (nyomókötés, háromszög kendő felhelyezése)
- Fektetési módok
- Hőhatás okozta sérülések ellátása
- Belgyógyászati eredetű rosszullétek elsősegélynyújtása



# Szabadidő

( Ismerkedős est, hajókirándulások, Groznjan, Motovum, kajaktúra)



# Jó volt együtt!



---

Köszönöm a figyelmet!😊

