



NÓGRÁD MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

**Nógrád Megyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályától igényelhető
egészségfejlesztési programok**

- Szexuális felvilágosítás általános iskolásoknak

A program során legfőbb célunk az, hogy a fiatalok minél jobban megismerjék testük működését, az alapvető intim higiéniai szabályokat, a fogamzásgátlás módszereit, és ezek elmulasztásának következményeit.

- „Tisztaság fél egészség”- Higiénével az egészségünkért

A játékos feladatokkal egybekötött előadás során beszélgetünk a testi higiéné és a fogápolás alapjairól, a tisztálkodás elmulasztásának egészségre gyakorolt hatásairól.

- e-Bug Játékos tudomány interaktív kiállítás – (csak második félévben)

Célcsoport: 2-7. osztályosok

Időtartam: 45 perc/osztály (kb.: 28-30 fő)

„Játékos tudomány” interaktív kiállítás, kiegészítve egészséges táplálkozási és folyadékfogyasztási ismeretekkel.

A kiállítás az alábbi témákat foglalja magában:

- bevezetés a mikrobák világába,
 - kézhigiéné,
 - légúti higiéné,
 - étel-miszer higiéné
 - tudatos antibiotikum-használat
 - egészséges táplálkozási és folyadékfogyasztási bemutató
- Egészséges táplálkozás és a közétkeztetési reform fontossága

Kiállítással összekapcsolt előadás során célunk a figyelem ráirányítása a közétkeztetési reform fontosságára, a táplálkozással kapcsolatos szemléletváltás szükségességére. Ezen kívül kitérünk a helytelen táplálkozási szokásokra és az azok következtében kialakuló megbetegedések közötti összefüggések jelentőségére.

- Energiaitalok – Miért ne?

Az előadás során a gyermekek megismerkednek az energiaitalok összetételével, az emberi szervezetre gyakorolt hatásaival, illetve a tartós fogyasztás következményeként kialakuló káros mellékhatásokkal, egészségügyi kockázatokkal. Az előadást videók és konkrét

Népegészségügyi Főosztály

3100 Salgótarján, Rákóczi út 36. Tel: (32)795-784, (32) 795-785

e-mail: nfo@nograd.gov.hu KRID: 517596139



NÓGRÁD MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

esetbemutatók, személyes történetek és gyakorlati bemutató is színesítik, melyeken keresztül az átadni kívánt információ könnyebben eljut a gyermekekhez.

A program – témájából adódóan – főként a felső tagozatos diákokat célozza meg, így az előadás során igyekszünk a meggyőzés helyett kötetlen beszélgetéseket, rávezető előadásmódot alkalmazni, melyek mind gondolkodásra sarkallják a gyermekeket, akik szívesebben kérdeznek, megnyílnak, és a számukra új, érdekes információkat otthon, saját környezetükben is szívesen megosztják a családdal, barátokkal.

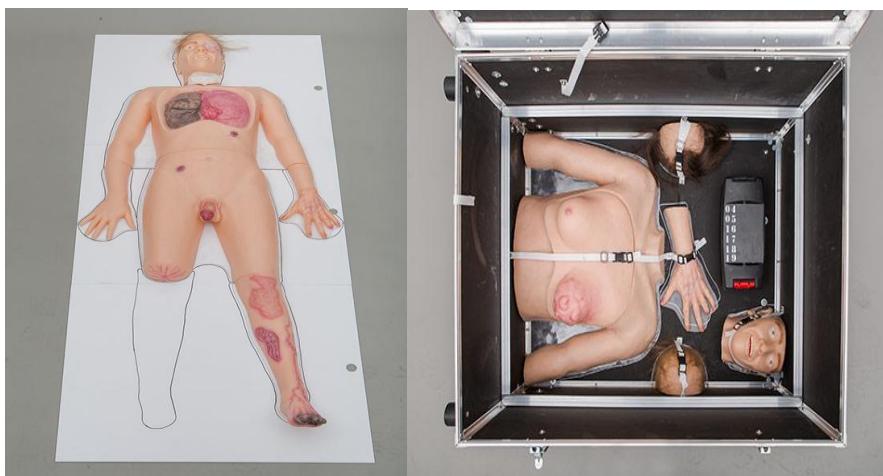
Így reményeink szerint elérhető, hogy a gyermekek mellett a család többi tagja, a közvetlen környezet is valamilyen formában értesüljön az előadások során elhangzott ismeretekről, és így csatlakozzanak a prevenciós tevékenységhez.

- A dohányzásról

Az előadás során a legfőbb célunk, hogy a fiatalok megismerjék a dohányzás szervezetre gyakorolt káros hatásait, a nemdohányzó életmód előnyeit. Az előadást követően a gyermekeknek és a nevelőknek lehetőségük van egy kilélegzett levegőből történő szénmonoxid (CO) mérésre. A CO-mérés során megmérjük a kilélegzett levegő szénmonoxid szintjét, amely arányos a dohányzás mértékével. A mérés hozzásegítheti a dohányosokat ahhoz, hogy felismerjék a dohányzás egészséget károsító hatását, és a leszokás mellett döntsenek.

Hordozható Érintőképernyős Számítógép (HÉSZ) és demonstrációs bábú

A dohányzás megelőzés kapcsán lehetőség van a 2021-es pályázat során elnyert demonstrációs bábúval is eljutni a középiskolás korosztályhoz.



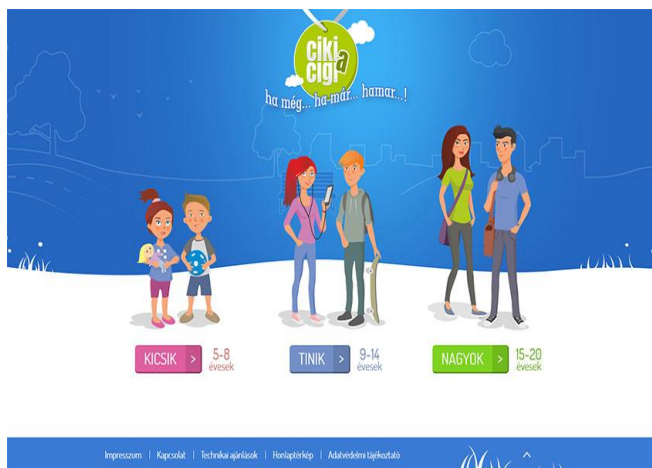
Népegészségügyi Főosztály

3100 Salgótarján, Rákóczi út 36. Tel: (32)795-784, (32) 795-785
e-mail: nfo@nograd.gov.hu KRID: 517596139



NÓGRÁD MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

A HÉSZ segítségével pedig a gyermek, illetve a fiatal felnőtt szöveges információkon túl a dohányzásmentesség fennmaradását támogató, illetve a leszokásra ösztönző játékokkal a cikiacigi.hu honlap játékaival és a dohányzás egészségkárosító hatásait bemutató képekkel és rövidfilmekkel ismerkedhetnek meg. A HÉSZ megegyezik a cikiacigi.hu honlap szakmai és játékos elemeivel.



Az igényléshez szükséges az intézményeknek regisztrálni az EMMI Dohányzás Fókuszpont, megelozes.cikiacigi.hu honlapján.

- Emlő- és hereönvizsgálat oktatás

Az önvizsgálat egyszerű, könnyen megtanulható módszer arra, hogy jobban megismerjük a saját testünket, és képesek legyünk felismerni az esetleges elváltozásokat. A korai felfedezés életet menthet, ezért kiemelten fontos, hogy az önvizsgálat módszerét minél szélesebb körben megismertessük a lakossággal. Az előadás során az önvizsgálat elméleti ismertetése mellett here, illetve emlő önvizsgálati modell segíti a módszer gyakorlati bemutatását.

A résztvevőknek lehetőségük van a modellekben található csomók kitapintására, így a saját testük vizsgálatakor könnyebben felfedezik az esetleges elváltozásokat.

- Vége itt a hétvége - Hétvégi szórakozás tabuk nélkül

Az előadás a szabadidő eltöltésének leggyakoribb veszélyeire hívja fel a figyelmet, melyben kitérünk az internetezés, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a drogozás és a meggon-dolatlan nemi kapcsolatok hatásaira. Az interaktív program során elsődleges célunk az, hogy a gyermekek megnyíljanak, tabuk nélkül, őszintén tegyék fel a témával kapcsolatos kérdéseiket, így egy kötetlen beszélgetés keretében könnyebben eljutnak a fiatalokhoz a tudatos, biztonságos hétvégi szórakozással kapcsolatos információk.

Népegészségügyi Főosztály

3100 Salgótarján, Rákóczi út 36. Tel: (32)795-784, (32) 795-785
e-mail: nfo@nograd.gov.hu KRID: 517596139



NÓGRÁD MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

- Szexuális úton terjedő megbetegedések megelőzése

A nemi szerveket érintő, szexuális úton terjedő betegségek miatt kevesen fordulnak személyesen orvoshoz. Az emberek többsége szemérmes, nehezen tárulkozik fel, ezért is fontos a leggyakoribb nemi betegségekről beszélni. Az előadás főbb témái a felelősségteljes szexuális magatartás, a körültekintő partnerválasztás, a hűség, monogámia, illetve a gumióvszer használata, melynek gyakorlati alkalmazásának bemutatását óvszerfelhelyező gyakorlati modell segíti.

- Az internet veszélyei

Az internet nagyszerű eszköz, de veszélyeket is rejt. A gyermekek és a fiatalok védelme az internet káros tartalmaival szemben egyre fontosabb kérdés napjainkban, hiszen ők még nem tudják helyesen szűrni és értékelni a kapott információt, megkülönböztetni az értékeset az értéktelentől. Az előadás során kitérünk az adatvédelem fontosságára, a közösségi oldalakban rejlő veszélyekre – tartalmak megosztása, ismeretlen személyek megítélése stb. – az internetes zaklatásokra és a segítségkérés lehetőségeire, valamint az internetes vásárlásokra, és az ezzel kapcsolat visszaélések elkerülésével kapcsolatos legfontosabb információkra.

- Védőoltások helye és jelentősége a XXI. században - plakátkiállítás

A védőoltások az úgynevezett aktív immunizálás eszközei. Ez azt jelenti, hogy az élő, legyengített kórokozót, előlt kórokozót vagy a kórokozó valamely alegységét tartalmazó oltás beadása után a szervezet saját immunválasza hozza létre a védő hatást. Időről időre a bulvármédiában, titokzatos kör e-mailekben, közösségi oldalakon, számos csalóka írást lehet olvasni a védőoltások veszélyeivel kapcsolatban. Egyes írások "csupán" betegségekről szólnak, amiket a védőoltások okoznak, de találkozunk a legvadabb összeesküvéselméletekkel is. Ezért napjainkban különösen fontos, hogy a védőoltásokkal kapcsolatos, orvosilag hiteles információkat minél szélesebb körben elérhetővé tegyük a lakosság számára.

Népegészségügyi Főosztály

3100 Salgótarján, Rákóczi út 36. Tel: (32)795-784, (32) 795-785
e-mail: nfo@nograd.gov.hu KRID: 517596139