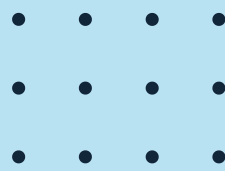
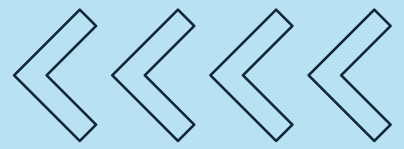


Prevenációs óráink

BUDAPESTI
ORVOSTANHALLGATÓK
EGYESÜLETE



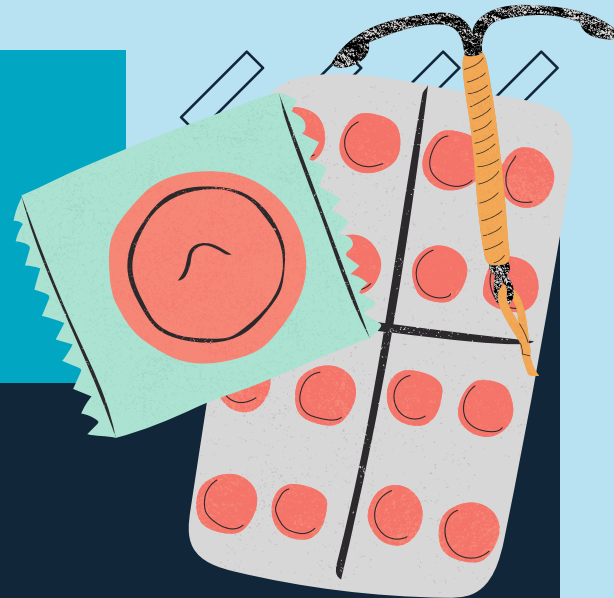
Bemutatkozás



A Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete nyolc témában tart **ingyenesen** általában 45 perces prevenciós órákat, az óvodás korosztálytól egészen a gimnázium végéig. Orvostanhallgatóként és jövőbeli orvosként közös érdekünk, hogy a mostani fiataloknak fejlődjön az egészségértése és tartózkodjanak a káros szenvedélyektől. Szupererőnk abban rejlik, hogy korban közel állunk a tanulókhoz, akik így könnyebben megnyílnak, fel merik tenni a kérdéseiket érzékenyebb témákban is, melyekre mi legjobb tudásunk szerint válaszolunk nekik. A szakmai hitelességet úgy garantáljuk, hogy az összes diasorunk, tananyagunk szakorvos által **lektorálva** van, előadóink képzésen vesznek részt, amit egy vizsga követ és a szekciótagok különböző témákban szakemberektől hallgatnak meg előadásokat, hogy tudásuk naprakész és sokrétű legyen. Az órák interaktívak, szemléletesek, a tudás elmélyítésének érdekében játékokkal színesített. Kérés esetén az előadók felkészülnek kifejezetten valamely altémából, a diákok igényeinek megfelelően, hogy számukra a lehető legrelevánsabb információkat kapják meg.



Reproduktív egészségügy



Általános szexuálprevenációs előadás:

Prevenációs óra hossza: 45 perc, igény esetén 90 perc
Ajánlott korosztály: 6. évfolyamtól

A prevenációs óráink keretén belül beszélünk az anatómiai, élettani alapismeretekről, hogy értsék a diákok mi miért történik velük, valamint bemutatjuk a **helyes óvszer használatot**, további fogamzásgátlási lehetőségeket, illetve ezek hiányából adódó következményeket is. Ezek mind egy általános szexuálprevenációs témájú diasorba tartoznak. Ezt az órát hatodikos osztálytól felfelé ajánljuk, külön óratervet írtunk általános iskolásoknak, illetve középiskolásoknak.

Szexuális úton terjedő nemi betegségek előadás:

Prevenációs óra hossza: 45 perc, igény esetén 90 perc
Ajánlott korcsoport: középiskolások

Másik óra típusunk szexuális úton terjedő nemi betegségekkel (STD) foglalkozik. Ezen az órán felhívjuk a figyelmet a leggyakoribb szexuális úton terjedő betegségekre, szó esik a tünetekről, a kezelésről, az orvoshoz járás fontosságáról is. Az óra keretein belül szó esik a megfelelő óvszer használatáról, ami az egyetlen fogamzásgátlási módszer, ami védelmet nyújt a nemi betegségek ellen. Igyekszünk az adott osztály számára leginkább releváns információkat közvetíteni, így amennyiben előre jelzik tudunk kiemelt figyelmet fordítani valamely témára. (pl. fogamzásgátlás, cikluskövetéses módszerek, stb.)

Minden, amit tudni kell a menstruációról:

Prevenációs óra hossza: 2x45 perc
Ajánlott korcsoport: általános iskola alsó-felső tagozatának határa

Új témakörünk a menstruáció, melyben a fiatal lányoknak mondjuk el az alapvető információkat a testükről, hogy mi és miért történik bennük, kiegészítve sok gyakorlati tudással, mint például, hogyan kell egészségügyi betétet, tampont használni. Ami talán a legfontosabb, hogy kérdéseikre külön figyelmet fordítunk. Annak érdekében, hogy a fiúk se maradjanak ki a jóból, velük is foglalkozunk: párhuzamosan másik előadóval vagy egy külön időpontban. Nekik is elmondjuk, mi történik a lányokban ilyenkor, illetve érzékenyítjük őket a témára és gyakorlati megnyilvánulásokra.



Kardiovaszkuláris- és tumorprevenciós szekció

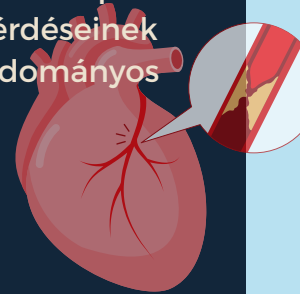


Szív- és érrendszeri prevenciós órák:

Prevenciós óra hossza: 45 perc

Ajánlott korcsoport: Általános iskola felső tagozatától

Szív- és érrendszeri prevenciós előadásaink során a diákok megismerhetik a szív és erek anatómiáját, illetve feladatát. Szó esik a főbb szív- és érrendszeri betegségekről, mint a magasvérnyomás betegség, érelmeszesedés, szélütés, szívinfarktus, hirtelen szívhalál, mélyvénás trombózis. A diákok választhathatnak olyan kérdésekre, mint például, hogy mik a szívinfarktus tünetei illetve, hogy mi okozhat hirtelen szívhalált. Általános iskolásoknak a szív anatómiája illetve működése mellett a magasvérnyomás betegség, szívroham, szélütés van kiemelve. Idősebb korosztálynak ezeken túl egyéb szív- és érrendszeri betegségekről is tanítunk. Óráinkon kiemelt szerepet kap a megelőzés illetve lehetőséget adunk a diákok felmerülő kérdéseinek megválaszolására is. Óráinkat általános illetve természettudományos tagozatos osztályoknak is ajánljuk!

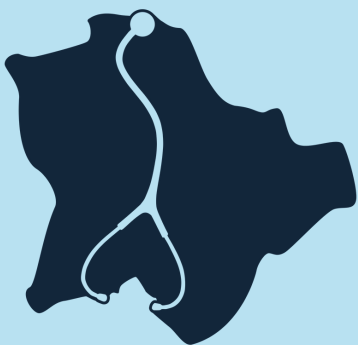


Tumorprevenciós órák:

Prevenciós óra hossza: 45 perc

Ajánlott korcsoport: Középiskolások

Tumorprevenciós óráinkon ismertetjük, hogy miképpen alakulnak ki daganatos sejtek a szervezetünkben, illetve, hogy mégis mit jelent az, hogy rák, mi a különbség a jó- és rosszindulatú daganatok között. Átbeszéljük a leggyakoribb magyarországi daganattípusokat. Szó esik a tüdőrákról, emlődaganatról, vastagbél-daganatról, prosztatáról, fej-nyaki daganatokról, méhnyakrákról illetve ezek megelőzéséről, ismertetjük a szűrővizsgálatok típusait és a főbb daganatkezelési lehetőségeket. Tumorprevenciós óráinkat elsősorban középiskolásoknak ajánljuk, általános és természettudományos osztályoknak egyaránt!



Elsősegélynyújtás, alapszintű újraélesztés szekció



Újraélesztés óra:

Prevenációs óra hossza: 45 perc

Ajánlott korosztály: 7. évfolyamtól

Az alapszintű újraélesztés óránk egy gyakorlatorientált foglalkozás, ahol a felnőtt alapszintű újraélesztést mutatjuk be, beszéljük át majd gyakoroljuk a diákokkal. Az óra során minden résztvevő megtanulja, hogyan tudjuk megállapítani valakiről, hogy halott, hogyan hívunk mentőt megkezdett újraélesztéshez és hogyan használjuk a félautomata defibrillátor készüléket. A foglalkozás 45 percet vesz igénybe, a szükséges eszközöket az órátartók viszik magukkal a helyszínre. Ezt az órátípust körülbelül 7.osztályos kortól felfelé ajánljuk, jogosítvány megszerzése előtt álló középiskolás osztályok számára különösen hasznos lehet, de felnőtt csoportoknak is szívesen tartunk foglalkozást.

Elsősegély óra:

Prevenációs óra hossza: 90 perc

Ajánlott korosztály: 7. évfolyamtól

Elsősegély óráinkon a teljesség igénye nélkül foglalkozunk a legfontosabb laikusok által is könnyen megtanulható életmentő fogásokkal, mint amilyen egy eszméletlen beteg esetén a légútbiztosítás stabil oldalfektetés kialakításával, légúti idegentest eltávolítása, erős vérzés ellátása, súlyos allergiás reakciók, belgyógyászati eredetű betegségek és egyéb gyakori rosszulletek és balesetek. A foglalkozás hossza 90 perc, ami nem foglalja magába az alapszintű újraélesztést. A gyakorláshoz szükséges eszközöket az órátartók viszik magukkal, illetve egy diasorral is készülnek. Ezt az órátípust szintén 7.osztályos kortól felfelé ajánljuk.



Védőoltások szekció



Védőoltások:

Prevenációs óra hossza: 45 perc vagy 90 perc

Ajánljuk: középiskolásoknak, biológia iránt érdeklődő általános iskolások

Ebből az előadásból kiderül, hogyan működik az immunrendszer és a védőoltások. A tanulók megtudhatják milyen típusai vannak a védőoltásoknak, milyen kötelező és választható védőoltások vannak Magyarországon. Kitérünk az oltásellenességre, az oltásokat övező tévhitekre, és arra is, hogy miért nem lehet megbetegedni az oltásoktól.

Antimikrobiális rezisztencia (AMR):

Prevenációs óra hossza: 45 perc

Ajánljuk: középiskolásoknak, biológia iránt érdeklődő általános iskolások

Az előadás a különböző mikroorganizmusok (baktériumok, vírusok, gombák, paraziták) rövid ismertetésével kezdődik. A továbbiakban az antibiotikumokról lesz szó (működésük, alapvető csoportjaik). Kitérünk arra, hogy miért nem hatásos minden antibiotikum minden baktérium ellen, és megbeszéljük, hogyan szedjük helyesen az antibiotikumokat, ezzel megakadályozva a rezisztens kórokozók kialakulását.

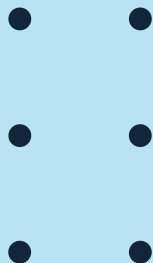


Koronavírusok:

Prevenációs óra hossza: 45 perc

Ajánljuk: középiskolásoknak, biológia iránt érdeklődő általános iskolások

Az előadás célja, hogy pontosítsuk a koronavírusokról tudottakat. Beszélünk a koronavírusokról általában, de a legtöbbet a jelenlegi pandémiát is okozó SARS-CoV-2-ről hallhatnak a tanulók. Kitérünk a tünetekre, a poszt-covid szindrómára és beszélünk a COVID-19 elleni védőoltásokról is, valamint megcáfolunk néhány tévhitet is.



Véradás és transzplantáció szekció



Véradás előadás:

Prevenációs óra hossza: 45 perc

Az óra anyagát 3 mélységi szinten készítettük el: van általános-, középiskolásoknak és fiktosoknak készített diasorunk. A téma érdekes lehet mindegyik korosztály számára.

A tanóra során először megismerjük a vér összetételét. Ezután beszélünk róla miért fontos, milyen funkciókkal bírnak a sejtalkotók, de arról is, hogy miért fertőzőforrás és miért kell odafigyelni erre. Ejtünk szót a vérrel kapcsolatos betegségekről is: anémia, vérzékenység, immunitás. Az alapsmeretek után beszélünk a véradásról, a menetéről, ki adhat vért, és miért van ennyire égető szükség, hogy halljanak róla, illetve mi a levett vér útja. A foglalkozást kvízzel színesítjük.



Transzplantáció előadás:

Prevenációs óra hossza: 45 perc

A transzplantáció anyagot 3 mélységi szinten készítettük el: van általános-, középiskolásoknak és fiktosoknak szóló anyagunk is.

Az óra során szóba kerül az agyhalál is, ezért kérjük a pedagógusokat, hogy az óra kérése előtt mindenképp vegyék figyelembe, hogy az osztály befogadóképes-e ezekre az érzékeny témákra is. A foglalkozás során megbeszéljük először a transzplantáció történelmét és kulturális megjelenéseit. Ezután a téma főbb fogalmait beszéljük meg, innen pedig a konkrét folyamatra, az agyhalál definíciójára, a donorrá válás folyamatára térünk át, érintve a jogi hátterét is ennek Magyarországon. Korosztály és háttértudás alapján szóba kerülnek a szerveink funkciói is. Zárásképpen rávilágítunk a folyamat szépségére, annak életmentő és nélkülözhetetlen mivoltára: hogy mi történik a szervátültetettel utána. A foglalkozást kvízzel színesítjük.



Egészségtudatos táplálkozás szekció



Egészségtudatos táplálkozás és egészséges életmód:

Ajánlott korcsoport: Általános- és középiskolások számára
Prevenációs óra hossza: 45 perc

Ebben az előadásban ismertetjük a táplálkozással kapcsolatos alapfogalmakat (tápanyag, zsírok, szénhidrátok, rostok, stb.), majd bemutatjuk az Okostányér felépítését, melyet a diákok egy játékos feladaton keresztül ki is próbálhatnak. A sport fontosságát, szerepét is tárgyaljuk, majd a hétköznapiakba beilleszthető alternatív étel elkészítési módokat is bemutatunk. Emellett hangsúlyozzuk a hozzáadott cukrok mennyiségének felismerésének fontosságát egy játékon keresztül.

Divatdiéták és evészavarok:

Kinek ajánljuk? Középiskolások számára
Prevenációs óra hossza: 45 perc

Igény szerint tartunk külön divatdiéták és külön evészavarok órát is. A divatdiéták előadás részben bevezetésként átismételjük az egészségtudatos táplálkozás alapjait, majd részletesen tárgyaljuk az egyes divatdiétákat. Szó esik a vegetáriánus diétáról, a vegán életmódról, paleo- és ketogén diétáról, mindegyik területen elkülönítjük a diéták előnyét és hátrányát. Az evészavarok előadás részben kiemelt fontossággal beszéljük át az anorexia nervosa és a bulimia nervosa jellemzőit, tüneteit, emellett még számos evészavarról is szó esik. Bemutatjuk az evészavarok kialakulásának lehetséges hátterét, illetve a segítségnyújtás- és kérés lehetőségét és fontosságát. Továbbá a média szerepét is hangsúlyozzuk az előadás végén.



Cukorbetegség:

Kinek ajánljuk? Középiskolások számára
Prevenációs óra hossza: 45 perc

A cukorbetegséggel foglalkozó előadásunkban bemutatjuk a szervezet egészséges vércukorszint szabályozását, illetve az inzulin hatását. Beszélgetünk a cukorbetegség típusairól, tüneteiről, a cukorbeteg egyén életmódjáról is, kiemelve a sport és a cukorbetegség kapcsolatát. Végül átbeszéljük a cukorbetegség hosszútávú szövődményeit, megelőzési- és kezelési lehetőségeit. A kezelési lehetőségnél átbeszéljük a két típus közötti különbségeket, az inzulinterápia lehetséges módjait is.



Drog-, alkohol-, dohányzás prevenciós szekció



A drog-alkohol- és dohányzás prevenciós órák közös eleme, hogy felhívja a diákok figyelmét az esetleges függőség kialakulására, ennek káros következményeire, hiszen akár a drogról, akár az alkoholról vagy a dohányzásról beszélünk, a legnagyobb veszélyt a dependencia jelenti.

Drogprevenciós óra:

Előadás hossza: 45 perc, igény esetén 90 perc
Javasolt korcsoport: kilencedik osztályos kortól

A legismertebb klasszikus kábítószerekkel, a manapság igencsak gyakori designer drogokkal és az ezzel kapcsolatos alapfogalmakkal foglalkozó előadásunk 45 percet vesz igénybe. A prevenciós szemlélet talán ennél az előadásnál a lehangsúlyosabb, hiszen ezekhez az illegális szerekhez nehezebb hozzájutni, viszont gyakran már ebben a korban érintheti a diákokat a drogokkal való találkozás.

Dohányzás prevenciós óra:

Előadás hossza: 45-60 perc
Javasolt korcsoport: főleg gimnáziumi diákoknak ajánljuk, de általános iskolások felsőbb évfolyamainak is rendkívül informatív lehet.

Általánosan a dohányzással, ennek káros következményeivel és jelenleg nagyon divatos alternatív dohánytermékekkel (elfbar, snüssz, vízipipa, e-cigaretta) foglalkozik az előadás. Gyakran kerülnek elő ezzel kapcsolatos tévhitek, mert nehéz megbízható forrásból tájékozódni. Éppen ezért tartjuk fontosnak, hogy a diákok hiteles információt kaphassanak a témában.

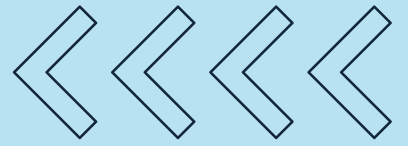
Alkoholprevenciós óra:

Előadás hossza: 45 perc
Javasolt korcsoport: hatodik évfolyamtól

Az alkohol mindannyiunk életében jelen van, kultúránk részét képezi. Éppen ezért fontos beszélni róla. Legtöbbször a gimnáziumi éveik alatt ismerkednek meg a fogyasztásával, ezért hatodik osztályos kortól javasoljuk ezen óránkat. Előadásunk tárgyalja az alkoholfogyasztással kapcsolatos tévhiteket, az alkohol biológia hatását, illetve felhívja a diákok figyelmét a káros hatásokra és a függőség kialakulásának lehetőségére. Ezen kívül hasznos információkkal szolgál arra az esetre is, ha valaki túlzott mennyiségű alkoholt fogyasztott, hiszen az a tapasztalatunk, hogy a diákok elég komoly hányada már a gimnáziumi éveik alatt átél jelentős részegséget.



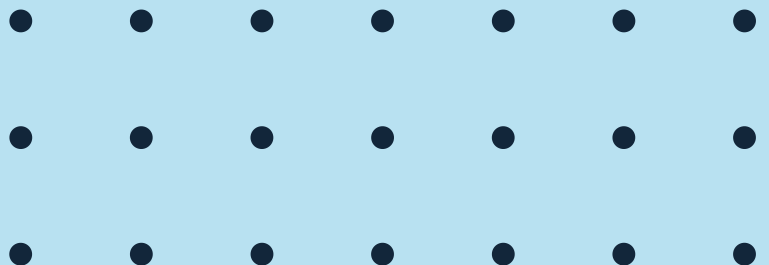
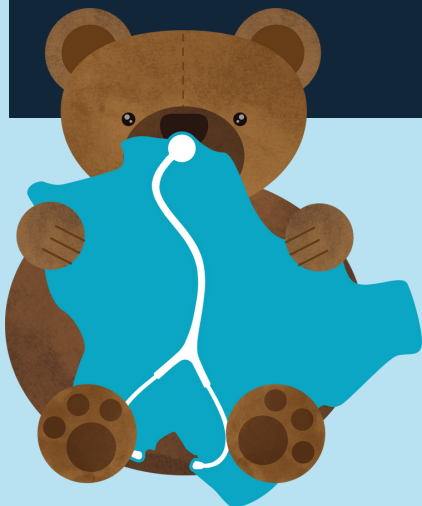
Teddy Maci foglalkozás



Foglalkozás hossza: 45-60 perc

Ajánlott korcsoport: óvodás és általános iskola 1. illetve 2. osztálya

A foglalkozásokra hallgatóink fehér köpenyben fonendoszkóppal a nyakukban érkeznek, és olyan macikat visznek el, amiknek plüss szervei vannak. Ejtünk egy pár szót arról, hogy hogyan működnek ezek a szervek, továbbá a helyes fogmosásról, egészséges étkezésről is beszélgetünk. Végül újdonsült Teddy doktoraink beöltözhetnek sebésznek és játék orvosi eszközökkel meggyógyíthatják a beteg macikat.



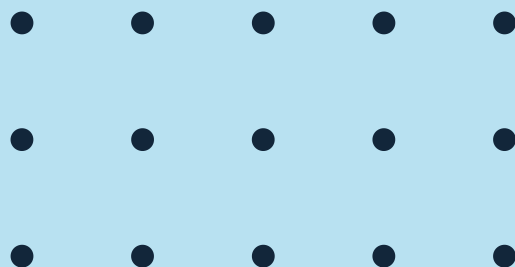
Elérhetőség

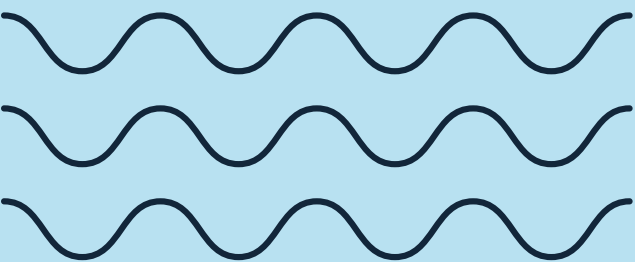


Amennyiben szeretne tőlünk előadást kérni, kérjük írjon egy e-mailt az orafelkeres.boe@gmail.com e-mail címre vagy az alább megadott QR-kód mögötti űrlap kitöltésével jelezze ezt felénk. Ezután felvesszük Önnel a kapcsolatot. Az e-mailben kérjük szerepeljen, hogy milyen témában hol és hány órát szeretne kérni.

Bármilyen felmerülő kérdés vagy kérés esetén keressenek bennünket bátran az alábbi e-mail címen:

lpo_budapest@humsirc.hu.





Együtt egészséget építünk!

