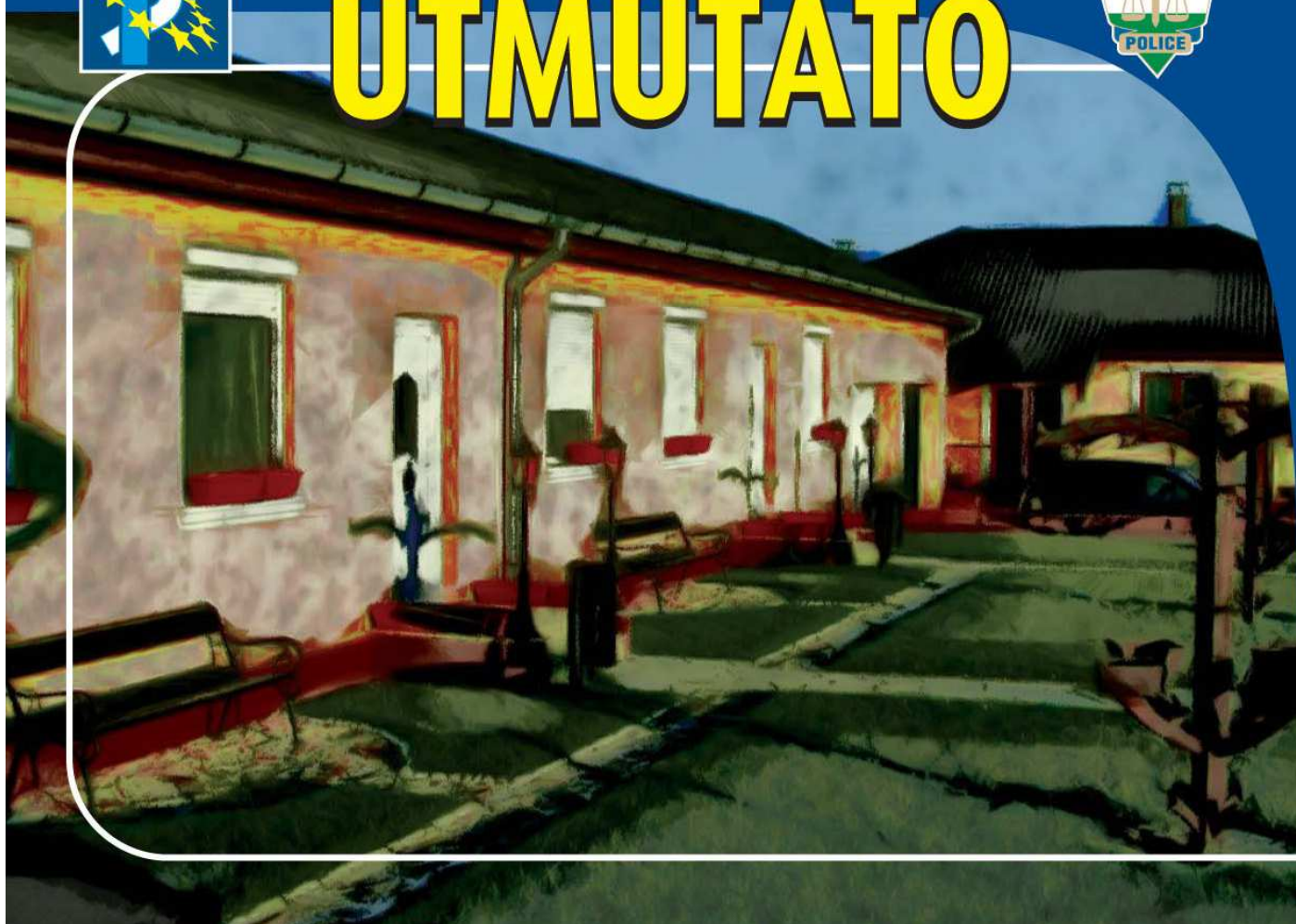


ÉLETVEZETÉSI ÚTMUTATÓ





ÉLETVÉZETÉSI ÚTMUTATÓ

*„NEHÉZ ÚT”
Településbiztonsági program*

*Módszertani útmutató
a halmozottan hátrányos
helyzetűek felkészítésére*

Gazdálkodás – Életvitel – Népegészségügy – Háztartás

Miskolc, 2013.

Készült:
a Szociális és Munkaügyi Minisztérium céltámogatásával
A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya,
valamint a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Bűnmegelőzési Alapítvány
közös szerkesztésében.

B-A-Z. Megyei Bűnmegelőzési Alapítvány
Dr. Dobos László kuratóriumi elnök
Dudás Péter kuratóriumi titkár

B-A-Z. Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály
Dudás Péter r. alezredes osztályvezető

Elérhetőségek:
3527 Miskolc, Zsolcai kapu 32.
Telefon/fax: 06-46-514-523
E-mail: bbalap@hu.inter.net
www.bunmegelozes.eu

2013.

A „Nehéz út” településbiztonsági bűnmegelőzési program

kidolgozásában részt vett szakemberek

DR. DOBOS László (gyógy-, pszicho-pedagógus, jogász), a Miskolci Gyermekváros nyugállományú igazgatója, egyetemi oktató, a Miskolci Egyetem Továbbképzési Központjának programvezetője, a Miskolci Drogambulancia jogásza, a B-A-Z Megyei Gyermek- és Ifjúságvédelmi Kamara Alelnöke, a B-A-Z Megyei Bűnmegelőzési Alapítvány kuratóriumának elnöke

DUDÁS Péter r. alezredes (vegyésszmérnök, rendőrtiszti főiskolai végzettség), a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának vezetője, a B-A-Z Megyei Bűnmegelőzési Alapítvány kuratóriumának titkára

SIMKÓ Imre r. alezredes (üzemmérnök, rendőrtiszti főiskolai végzettség) a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának vagyonzvédelmi kiemelt főelőadója, a BM Bűnmegelőzési Akadémia minősített oktatója

JENEI Károly r. alezredes (pedagógus, rendőrtiszti főiskolai végzettség), a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság áldozatvédelmi referense, a Bűnmegelőzési Osztály ifjúságvédelmi kiemelt főelőadója

PAPP-SÁRKÁNY M. Dóra r. őrnagy (szociálpedagógus, rendőrtiszti főiskolai végzettség) a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának kiemelt főelőadója

HOPPA Sándor r. őrnagy (rendőrtiszti főiskolai végzettség) a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának vagyonzvédelmi főelőadója

VINCZÉNÉ Kárpátfalvi Erika r. őrnagy (szociálpedagógus, rendőrtiszti főiskolai végzettség) a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának ifjúságvédelmi főelőadója

TIRKNÉ Demók Orsolya r. őrnagy (óvoda-pedagógus, rendőrtiszti főiskolai végzettség) a B-A-Z Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának ifjúságvédelmi főelőadója

MAZSU Edina közalkalmazott (igazgatási ügyintézői végzettség) a B-A-Z. Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának ügyviteli alkalmazottja

CZUPPER Anna (pedagógus, műszaki tanár) a Diósgyőr-Vasgyár Szakképző Iskola pedagógusa

TELEKI Lajosné (pedagógus, műszaki tanár) a Diósgyőr-Vasgyár Szakképző Iskola pedagógusa

KRAKKAI Judit (pedagógus, műszaki tanár) a Diósgyőr-Vasgyár Szakképző Iskola pedagógusa

JUHÁSZNÉ Ceglédi Tünde (egészségfejlesztő mentálhigiénikus) Miskolci Drogambulancia Alapítvány Kuratóriumának elnöke

„Egy közösség csak úgy épülhet újjá, úgy emelkedhet fel, ha érvényre jut benne a társadalommá szerveződés alapvető értelme és célja: az együttműködés. Ez az előttünk álló változások útjelzője. Olyan közbiztonsági politika és bűnmegelőzés kell, amely ezeket a közös értékeket építi, fejleszti, és igyekszik mindenki számára elérhetővé tenni.”

Kormányprogram (2010.)

B E V E Z E T É S

A szolgáltató rendőrség egyik legfontosabb feladata a bűnmegelőzés, mely egy olyan innovatív lehetőség a rendészeti terület számára, ami elsősorban a bűnözéskontroll felé irányul, s amellyel tolerálható szinten lehet tartani magát a bűnözést. A bűnözés területileg eltérő kihívásaira ugyanakkor a kriminalitás helyi jellemzőit figyelembevevő bűnmegelőzési stratégiával és taktikával lehet hatékonyan reagálni.

A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Rendőr-főkapitányság szakemberei az elmúlt években az uzsora jellegű, valamint szocpol-támogatásokkal összefüggő bűncselekmények felderítése, az ügyfeldolgozás valamint az időközben tett bűnmegelőzési intézkedések során olyan ismeretekre tettek szert az áldozatként és elkövetőként számba vett állampolgárok életviteléről, szokásairól, melyek a halmozottan hátrányos helyzetű réteg teljes vertikumára kiható bűnmegelőzési módszerek, megoldások kidolgozására adnak lehetőséget.

Néhány „morzsa” a hátrányos helyzetűek világából:

- Az nyomozások kezdetén a rendőrség beavatkozó egységének közreműködésével elfogásra kerültek az elkövetők, akik ellen súlyos fenyegetéssel elkövetett zsarolás büntette megalapozott gyanúja miatt indult eljárás. Mindenki várta a megkönnyebbülést a lakosság körében, ehelyett tömegesen léptek fel ellenségesen az elkövetők érdekében.
- Az uzsora, mint önálló bűncselekmény megjelenése, és az elmúlt időszakban bekövetkezett törvényi változások (alapesetben nem kell az üzletszerűség) jelentősen elősegítették a jelenség felszámolását, viszont a kényszer új kölcsönadási módszerek kifejlődését hozta magával. Ennek során a rászorult és az uzsorás már nem pénzügyi, hanem árukapcsolódási módszerekkel újra egymásra talál.
- A lakóházakon esetenként a nyílászárók sem zárhatóak, vagy nincsenek, de a parabola antenna jelenléte tükrözi speciális élethelyzetüket. Egyszerre van jelen a mentális probléma és a jogos kulturális igény. A mélyszegénység jelenléte vizuálisan is érzékelhető, viszont szemmel látható a szenvedélybetegségek állandó jelenléte, az alkoholos állapot, fiataltól az időskorig, szinte minden családtagra kiterjedő dohányzás.

Érzékelhető, hogy a bűncselekmények megelőzését a gyökereknél a szociális, mentális problémák kezelésénél kell kezdeni. A szociális és oktatási szakembereknek az érintettek kulturális és mentális szintjének megfelelően be kell mutatniuk a folyamatok káros következményeit és helyes irányt az életvitelre és a gazdálkodásra vonatkozóan.

Az itt leírt gazdálkodási, életvezetési, háztartási és népegészségügyi ismeretek adják alapját a helyi felkészítésnek. A tematikát egy ide vonatkozó szakiskolai OKJ képzés alapján állították össze a Diósgyőr-Vasgyár Szakközépiskola és Szakiskola (Miskolc) pedagógusai, illetve a népegészségügyi részt e témában képzett szakember.

Hisszük és valljuk, hogy Cesare Beccaria olasz jogtudós tézisei több mint 200 év távlatából is aktuálisak: „Jobb megelőzni a bűntetteket, mint büntetni azokat. A megelőzés legbiztosabb, egyben legnehezebb eszköze a nevelés tökéletesítése.”

A Kormányprogram egyszerre tartja fontosnak a közoktatásban a helyes életvitelre való nevelést, és egyértelműen a minél szélesebb, a termelőszférában jelentkező foglalkoztatási növekedést preferálva.

A megújított, kibővített segédlet a tematikus felkészítést helyezi előtérbe, egyszerre az alapokat tanuló gyermekkorúak, illetve a foglalkoztatásból kiszoruló tanulatlan, esetenként formai analfabéta réteg részére.

Hisszük, hogy a helyes életvitel, a nevelés, a foglalkoztatás tartást ad és csökkentheti a bűnözői életmód, a bűnelkövetővé válás kialakulását.

Miskolc, 2013. október

Dudás Péter r. alezredes
bűnmegelőzési osztályvezető

**I.
„NEHÉZ ÚT”
TELEPÜLÉSBIZTONSÁGI
BŰNMEGELŐZÉSI
PROGRAM**

1. A program előzményei

a.) Bevezető

A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya a B-A-Z Megyei Bűnmegelőzési Alapítvánnyal közösen jelenleg is több olyan bűnmegelőzési programot vezet és koordinál, mely a megyében – általános kriminológiai viszonyok között – a bűnelkövetővé-, áldozattá- és szenvedélybeteggé válás vonatkozásában ad megfelelő megoldási lehetőségeket.

Megyénkben kialakult bűnözési, szociológiai helyzet, valamint az elmúlt időszakban több olyan esemény történt, melyek azt mutatják, hogy a lakosság részéről jogos igény mutatkozik egyes bűnözéssel kapcsolatos jelenségek visszaszorítására, megelőzésére.

A bűnmegelőzési koncepcióban megfogalmazottak alapján meghatározásra kerültek azok a sarokpontok, melyekre speciális prevenciók programok kidolgozása és azok megyei bevezetése indokolt.

Jelenleg a szervezetek saját fejlesztésben és kivitelezésben az alábbi minőségbiztosítási alapokra helyezett programokat működtetik:

- Bűnözés utánpótlásának visszaszorítása, az elkövetői kör fokozatos csökkentése
„Beccaria” iskolai nevelési-oktatási bűnmegelőzési program
- Vagyon elleni bűncselekmények visszaszorítása, áldozatvédelem
„Totál-kár” bűnmegelőzési projekt
- Lakossági-, intézményi tájékoztatás, kommunikációs stratégia megújítása
„ELBIR”- Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer
- Szakemberképzés, felnőttképzési, mentor és kortársképzés
„Együtt a bűnözés ellen”- program
- Fegyveres rablások megelőzése, bankbiztonság
„Vidocq” bankfiókok bankbiztonsági bűnmegelőzési programja
- **Települések biztonsága**
„nehéz út” településbiztonsági program

A helyi szintű bevezetés és működtetés mellett nagyon fontos szempont a fenntartható fejlődés megteremtése. A bűnmegelőzés meghatározott területeit lefedő programok folyamatos ellenőrzése, a társadalom speciális rétegeire gyakorolt hatások vizsgálata. A monitoring tevékenység eredményei teremtik meg a lehetőséget a minél hatékonyabb és eredményesebb alkalmazhatóság érdekében történő beavatkozásra.

A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya csoport kategóriában „kiemelkedő minőségfejlesztő munkájáért” 2006. évben IIASA-Shiba Díjban részesült. (A díjat a minőségbiztosítási tudományok legelismertebb képviselője a japán dr. Shoji Shiba professzor és a Nemzetközi Minőségfejlesztési Szervezet (IIASA) magyarországi szekciója alapította.)

b.) Szociológiai alapok

A bűnözés megelőzése, kezelése területén a egyik legfontosabb célkitűzés a halmozottan hátrányos helyzetű emberek életkori sajátosságok szerinti speciális felvilágosítása, kidolgozott módszertani útmutatókban foglaltak szerinti képzésük elősegítése.

A program rendszerének kialakítása a megyében meglévő szociális és kriminológiai tényezők figyelembe vételével történt:

- A lakosság 23,7 százaléka **kiskorú** (107 ezer gyermek-, 35 ezer fiatalkorú), 150 ezer 60 év feletti idős ember, akiknek a speciális preventív jellegű felvilágosítása szintén nehéz feladat.
- Bűnmegelőzés szempontjából fontos, hogy megyénkben közel 28 ezer nyilvántartott **veszélyeztetett kiskorú** él csaknem 14 ezer családban.
- Az elmúlt évben megyénkben több **fiatalkorú került szembe a törvénnyel**, mint az 1,8 millió lakosú fővárosban (1294-en, szemben a budapesti 838-al).
- A **százezer lakosra jutó bűnelkövetők** száma az országban itt az egyik legmagasabb (1474,2).
- A kb. 17.000 hazai **szabadságvesztésre elítélt** elkövetőnek több mint negyede Észak-Magyarországról származik
- Megyénk erősen **osztott településszerkezetű**, 7247 négyzetkilométeren 358 település található.
- Száz négyzetkilométerre 4,9 település jut, csaknem másfélszerese az országos átlagnak.
- Borsod-Abaúj-Zemplén megye **aprófalvas** jellegét mutatja, hogy a községek átlagos népességszáma nem éri el a 900 főt. A megye 330 községéből 144-ben a lakosok száma 500 fő alatti, 80-ban pedig 500-999 fő közötti.
- A mérőszámként alkalmazott "belföldi vándorlási különbözet" alapján **megyéinkre az elvándorlás a jellemző**, azaz többen költöznek el a megyéből, mint ahányan idejönnek.
- A régió és ezen belül a kistérségekben élők többségének **humán-fejlettség indexe** aggasztóan alacsony.
- Borsod-Abaúj-Zemplén megye a főbb **gazdasági, foglalkoztatási mutatók** tekintetében hosszabb ideje a megyék rangsorában az utolsók között van.
- A gazdasági teljesítményt átfogóan jellemző **GDP** értéke 2010-ben az ország egészének 4,3%-át tette ki a megye részesedése, **ami az előző évtized közepétől csökkenő** tendenciát mutat.

c.) Kriminológiai alapok

Külön kiemelő, hogy a felsorolt programok a mindennapokban bekövetkezett, a lakosság biztonságérzetét erősen befolyásoló szabálysértések, bűncselekmények megelőzéséhez, illetve bekövetkezett negatív kriminológiai elemeket hordozó társadalmi jelenségek kezeléséhez nyújt megoldási lehetőségeket.

Külön kiemelés érdemelnek azok a felzárkóztatást segítő projektek, melyek nemcsak pozitív fogadtatást, de esetenként megítélésükben a megosztottság lehetőségét is magában hordozzák. A vegyes fogadtatás okai között szerepel, hogy nehezen kezelhető a halmozottan hátrányos helyzetű állampolgároknak az egyéb lakossághoz, és azok értékeikhez való viszonya.

Az igazi negatívum a káros, bűnös viselkedés elítélésének csekély foka, valamint a normakövetés hiányának e réteg életvitelébe történő beágyazódása. A helyzetet nehezíti, hogy az érintett többszörösen hátrányos helyzetű lakosság egyszerű körülmények között él, jelentős részük írástudatlan, vagy formálisan analfabéta. Jellemző, hogy a hatósági személyekkel, így a rendőrséggel, az önkormányzati alkalmazottakkal szemben is bizalmatlanok, nem látnak problémáikra megoldást.

Ezért fontos, hogy a bűnelkövetővé, áldozattá és szenvedélybeteggé válás elkerülésére vonatkozó felvilágosítás olyan formái kerüljenek előtérbe, melyek a célcsoportnál meghallgatásra talál, illetve fontos, az életvitellel kapcsolatos pozitív információkat adjon.

Ezekre vonatkozó hatékony lehetőségek:

- Képzési módszerek és szakanyagok kidolgozása, ahol az életvitel, a foglalkoztatás és a bűnmegelőzés komplex módon jelentkezik.
- Képi elemekkel illusztrált prevenciók kiadványok is készüljenek, hiszen ez a vizuális kommunikáció azon állampolgárok felé is biztosít könnyen elérhető és értelmezhető információkat, akik figyelmen kívül hagyják az írásos felszólítást, illetve esetenként írás-olvasási problémáik vannak.

2. A program megvalósításának alapjai

a.) Prioritások

Ez a program a települési rendre az állampolgárok jogkövető magatartásának bemutatására, szükség szerint jogi lépésekkel történő kivívására épül. Ennek megfelelően nagyban támaszkodik a kormányzati döntésekre, illetve a törvényekben és rendeletekben megfogalmazott elvárásokra.

A programelemek kimunkálásának alapja a társadalomban elvárt egyéni felelősségvállalásnak, illetve a szankcióknak és azok pénzügyi vonzatainak bemutatása.

Az elvárások és megfogalmazott prioritások:

- A hátrányos helyzetű társadalmi csoportok áldozattá és bűnelkövetővé válásának megelőzése érdekében célzott prevenciók programok, tájékoztató kampányok szervezése.
- A szociális, egészségügyi, közigazgatási, igazságszolgáltatási valamint rendfenntartási területeken dolgozók számára biztosítani kell olyan képzéseken való részvételt, melyek elősegítik a megkülönböztetéstől mentes gyakorlatok alkalmazását.
- Pályázati források felhasználásával támogatni szükséges a hátrányos helyzetű rétegek munkaerő-piaci elhelyezkedési esélyeit, ennek érdekében a regisztrált álláskereső bűnmegelőzési célú (településőr, mezőőr) teljes- és részmunkaidős foglalkoztatását, szakképzését, átképzését.
- A társadalmi bűnmegelőzés témakörében általános, és más szakmaspecifikus képzések tartása, különös tekintettel a helyreállító igazságszolgáltatás és helyreállító eljárások alapelveire.
- Oktatási tananyagok, módszertani segédanyagok kidolgozása, valamint interaktív szakmaközi fórumok tartása.

b.) A szociális világból a munka világába átvezetés bűnmegelőzési kérdései

Az Észak-magyarországi Régió elmúlt két évtizedének társadalmi, gazdasági folyamatai kedvezőtlenül befolyásolták - különösen a hátrányos helyzetű csoportok - szakképzését, munka világába való juttatását. Negatívan hatottak a demográfiai helyzetre, az iskolázottságra, valamint a munkaerő-piaci folyamatokra.

Az intézményes alap- és szakellátás állami és civil rendszereinek fokozott kialakítása mellett legnagyobb gond a 16-18. életévüket betöltő fiatalok munkába állítása.

c.) Életfenntartással összefüggő bűncselekmények megelőzése

Az ország védelmi terv hatodik fejezete a munkáról szól. A Kormány munkát kínál mindenkinek, aki munkaképes, viszont aki nem veszi fel a felajánlott munkát, részére a segélyfolyósítást korlátozzák.

A munkanélküli, ezen belül a tartós munkavégzésre alkalmatlan réteg pénz- és élelemszerzési lehetősége a lakosság elleni közvetlen támadás irányába mutathat. A legkisebb ellenállás irányába ható elkövetés sértettjei elsősorban kiskorúak, illetve időskorúak.

A problémának a „Nehéz út” településbiztonsági programhoz történő besorolásának alapja, hogy az elkövető elsődleges szándéka a pénz és más érték, esetenként élelmiszer megszerzése. Megélhetési bűnözésként való aposztrofálása viszont az életvitel alapján nem egyértelműen indokolható.

Cél a lakosság szubjektív biztonságérzetének növelése, egyes rétegeinek speciális felkészítése, védelmi mechanizmusok kidolgozása, és bemutatása.

3. Kockázatközpontú prevenció módszerek

Az elemzések alapján, a problémakör feltárása közben láthatóvá vált, hogy a kisebb súlyú bűncselekmények, szabálysértések megelőzése nem csupán rendészeti kérdés, hanem az elkövetés sokkal mélyebb szociális és mentális társadalmi problémák következménye. Célunk, hogy az áldozattá és a bűnelkövetővé válás elkerülése minden esetben a legegyszerűbb módon jelenjen meg.

A jelentkező negatív élethelyzetek a szűkös javak mellett, a gazdálkodási ismeretek hiányával is magyarázhatóak. Ezzel párosulnak a kialakult kedvezőtlen mentális állapotok, a szenvedélybetegségek megjelenése. A megoldás mindenképpen az érintettek felkészítése, folyamatos ismeretekkel való ellátása.

a) Konfliktuskezelés és a bűnmegelőzés

Az erőszakos-garázda jellegű bűncselekmények közül az elszaporodó garázdaság és ezen belül a lakosság szubjektív biztonságérzetét negatív irányban befolyásoló, felfegyverkezve és csoportosan elkövetett minősítő esetek „ITAL-VITA -VITALITÁS” címmel bűnmegelőzési kampány került meghirdetésre.

A konfliktushelyzetet nehezen kezelő, általában halmozottan hátrányos helyzetű rétegben a problémamegoldás egyik jellemző módja a megtorlás, a vitában résztvevő személyek verekedésbe keverednek. Ezek elsősorban az italozó életvitelhez kapcsolódóan kialakult családi, baráti konfliktusok, garázdaságba csapnak át.

A probléma kezelése újszerű megelőzési módszerek bevezetését tették szükségessé. Egy megoldás a nevelési elvű, virtuális tájékoztatás, matrica megfelelő közösségi helyeken történő kihelyezése. A képi megjelenés lényege, a cselekmények és a kockázatok bemutatása, melyek nemcsak az igazságszolgáltatásban jelentkeznek, hanem térítési kötelezettséggel az egészségügyben is.

A kötelező egészségbiztosítás ellátásairól szóló 1997. évi LXXXIII. törvény 68. § (1) bekezdése kimondja, hogy „Aki az egészségbiztosítási ellátásra jogosult betegségéért, keresőképtelenségéért, egészségkárosodásáért vagy haláláért felelős, köteles az emiatt nyújtott egészségbiztosítási ellátást megtéríteni. A megtérítési kötelezettség olyan mértékben áll fenn, amilyen mértékben a felelősség megállapítható.”

Az OEP a kórházak adatszolgáltatása alapján megfizetési eljárást kezdeményez a jogerősen elítélttel szemben. Közigazgatási eljárás keretében fizetési meghagyást ad ki .

b) Bűnmegelőzés és a foglalkoztatás

A szociális és munkaügyi területen a megoldások keresése szintén két markánsan elkülönült lehetőséget mutat:

- Közfoglalkoztatási munkaprogramon belül minél szélesebb réteget közmunka biztosításával visszavezetni az aktív munkavállalói szférába.
- A gazdasági-, a termelőszféra felé terelni a munkavállalásra alkalmas halmozottan hátrányos helyzetű réteget, aki a közmunkaprogramban való részvétellel alkalmassá tehető erre.

A munka világába való visszavezetés, azaz a szociális rendszerből való aktív kikerülés akár a lehetőségek hiánya, akár a humán erőforrás alacsony inaktív helyzete miatt hiúsul meg, a szociális hálózat erőfeletti problémamegoldó helyzetét eredményezheti.

A megoldás keresése több szakterület együttes fellépését igényli:

- Az alacsony szinten aktív, illetve inaktív réteget felkészítése a munka világában való megjelenésükre.
- Olyan bűnmegelőzési program kidolgozása, alkalmazása, illetve elfogadtatása, amely településszinten ad megoldást - a lét- és vagyonbiztonságot erősítve - az elkövetővé válás visszaszorítására.
- Olyan szakmai intézményhálózat és együttműködési mechanizmus keresése, ami ezeket a problémákat komplexen kezeli.

c) Módszertani útmutatók

A bemutatott speciális társadalmi problémát kezelő programok moduljainak kialakítása, szervezése és az előírt feladatok végrehajtása a célcsoportok és problémakörük különbözősége miatt érintik az önkormányzati rendszert, a szakmai szolgáltató intézményeket és a civil szervezeteket. Ezek tükrében kell kialakítani egy bűnmegelőzési szociális programot, ami a problémakörök komplex kezelésével egyszerre terelné el az érintetteket a bűnözéstől és mutatna utat a munka világába.

Ennek lehet egyik sarokköve a Megyei Rendőr-főkapitányság által kidolgozott alábbi projektek:

- „Nehéz út” településbiztonsági bűnmegelőzési program megvalósítása a halmozottan hátrányos helyzetűek bűnelkövetővé-, szenvedélybetegé-, áldozattá válásának elkerülésére, visszaszorítására. (B-A-Z MRFK)

- Szakemberek felkészítése a hátrányos helyzetűek társadalmi befogadásának javítása érdekében.(B-A-Z MRFK- Miskolci Drogambulancia)

A felsorolt módszereknek célszerű az országos-, vagy hosszabb időtartamú közfoglalkoztatási munkaprogramon belül a közmunka részeként beépített oktatás formájában történő megvalósítása. Ezt a feladatra felkészített szociális és oktatási szakembergárda településszinten is képes megoldani.

A felkészítés és a szükséges szakmai anyag összeállítása és a tematika kidolgozása, valamint az oktatás alapjainak megszervezése képezheti a most felvázolt program alapját.

ca.) „ÉLET-MÓDI” – módszertani útmutató a halmozottan hátrányos helyzetűeknek

E jegyzet szakmai anyagának összeállítására a Miskolc-Vasgyári Szakképző Iskola, mint a házzvezetőnői ismereteket oktató intézmény szakemberei kerültek felkérésre. A pedagógus team a tantárgyat OKJ képzés keretében oktatja, így kellő ismeretekkel rendelkeznek az elérendő célcsoport megközelítése és elérhetősége terén. Az érintett témakörök a gazdálkodás, az életvezetés, a háztartás és a népegészségügy. Az egységes oktatási feltételek kialakítása érdekében minden egyes témakörhöz 2x2 óra időtartamra óravázlat is tartozik.

cb.) Szakemberek felkészítése a munka világába történő visszavezetésre

Célja a szociális területen dolgozó munkatársak munkaerő-piacot érintő elméleti és gyakorlati ismereteinek bővítése, személyiségük fejlesztése, hálózat kialakítása.

A képzés 30 órás alapkurzusra épül, melynek témája a "munkaerő piaci ismeretek", majd 4 témában, 30-30 órában modul jellegű képzést biztosít választás alapján. Az ehhez szükséges "Szakmai Módszertani Kézikönyv" összeállítása, megtörtént.

A résztvevők ismeretei az adott témakörökben bővülnek, készségeik fejlődnek, hatékony együttműködés alakul ki közöttük. A közvetett célcsoport tagjai hiteles és naprakész információt kaphatnak segítőtől, ezáltal nőnek az esélyeik a munkaerő piacon.

Az útmutató fejezetei:

- Európa Uniós ismeretek
- Bűnmegelőzés alapjai
- Fogyatékkal élők társadalmi beilleszkedése
- Készségfejlesztés – mentálhigiéné
- Gyermekvédelmi szakellátás

A program kidolgozója és gesztora a Miskolci Drogambulancia

4. A megvalósítás szinterei

A Nemzeti Társadalmi Felzárkóztatási Stratégia alapelveivel összhangban, az államigazgatásban e területen érintett intézmények részvételével a felzárkózás lehetőségeinek feltérképezésére és egy középtávú stratégia kidolgozására került sor. A feladat végrehajtásához a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Államigazgatási Kollégium(MÁK) egy speciális munkacsoportot hozott létre.

A „Hátrányos Helyzetben Élők Társadalmi Felzárkóztatását, Mobilitását Elősegítő Szakbizottság” a B-A-Z. Megyei Rendőr-főkapitányság aktív részvételével 2011-2012 években egy komplex szakanyagot készített, mely helyzetelemzési és stratégiai munkaanyagból áll. A komplex középtávú stratégiát a Kollégium 2012. április hónapban egyhangúlag elfogadta.

Jelen jegyzet elkészítése, közreadása a stratégia megvalósításának része.

II. GAZDÁLKODÁSI ISMERETEK



Bevezetés

A háztartások gazdálkodása egyidős magával az emberiséggel, a tudományos, rendszerezett megközelítése és az ehhez kapcsolt gondolkodás és figyelem a fontosságához mérten azonban csekély.

A magyar lakosság pénzügyi ismeretei, öngondoskodó képessége riasztóan alacsony, és ez társadalmi, gazdasági, üzleti kockázatok sorát rejti. Néhány megdöbbentő példa:

- A magyarok 73%-ának nincs megtakarítása, akiknek van, azok 75%-a nem fekteti be a megtakarításait.
- A magyar fiatalok 65%-a nem érti az alapvető pénzügyi információkat, 60%-ukat nem is érdekli a téma. Egyharmaduk bevallottan nem is érti azt a nyelvet, amelyen a bankok, pénzügyintézetek, közintézmények, esetleg vállalatok szólnak hozzájuk.
- A magyarok 50%-a ellenségesen, bizalmatlanul vagy érdektelenül viszonyul a pénzügyekhez.
- Legalább 25.000 gépkocsi-kölcsönt mondanak fel évente a pénzügyi intézmények, mert nem jól mérjük fel a részletfizetés terheit.

Ezekből is látszik, hogy milyen fontos megismerni a háztartások, családok gazdálkodásának társadalmi, gazdasági helyzetét, fogyasztását, jövedelem forrásait, terveit.

A háztartások a gazdaság működése szempontjából rendkívüli jelentőséggel bírnak (háztartás és család nem azonos fogalom, az első gazdasági, a második szociális kategória). A háztartást olyan gazdálkodó egységnek kell tekinteni, amelyben a családi szükségleteket, életfeltételeket biztosító és jövedelemtermelő tevékenység szoros összefüggésben van.

1. A háztartások

A háztartások jelentősége:

- A munkaerőt szolgáltatják a vállalkozások számára /munkavállalók/
- A végzett munka ellenértékéeként (más forrás is van) jövedelmet termelnek,
- Ennek egy nagyobb részét saját fenntartásukra fordítva visszaforgatják a gazdaságba, fenntartva a gazdaságot, és újratermelve a munkaerőt
- A jövedelmek egy részét pedig megtakarítják.

A gazdasági ismeretek **öt alapvető témára** bonthatók: háztartás, vállalkozás, a munka világa, nemzetgazdaság, világ gazdaság. Ebből jelen tanulmány részeként az első hármat fogjuk részeiben érinteni.

A **háztartás** része a gazdasági körforgásnak, a háztartáson belül is vannak alternatívák, vannak jó és rossz döntések. Mi a „jó”, az mindig viszonylagos: az egyén és családja céljainak függvénye.

Tovább árnyalja a képet, hogy az emberek már az alapvető szükségleteiket is többféleképpen elégíthetik ki – például a szomjúságot forrásvízzel is lehetne oltani, mégis nagyon sokan palackos üdítőt vásárolnak, mert ez a szokás. A döntéseket segítheti a családi költségvetés elkészítése, a tervezés mint eszköz.

A **vállalkozás-vállalkozó** meghatározó gazdasági szerepére épül a piacgazdaság. A vállalkozói magatartás – az ideális vállalkozó a minta – sajátos tulajdonságokat, készségeket, képességeket jelent. A vállalkozó pozitív értékekkel rendelkezik: célokat tűz ki maga elé, kitartó, képes az önálló információgyűjtésre, választásra, döntésre, jól kommunikál, társadalmi felelősség terheli, ugyanakkor elismeri a profitot, mint gazdasági racionalizáló eszköz jelentőségét.

A **munka világa** egyet jelent valamennyi ember jövőjének világával. Léteznek olyan technikák, ismeretek, amelyek elsajátítása növeli az egyén versenyképességét a munkaerőpiacon. Nagyon szoros összefüggés van a képzettség szintje és a munka minősége között: minél magasabb képzettséggel rendelkezik valaki, annál nagyobb az esélye, hogy a munka számára alkotást, önmegvalósítást is jelenthet, nem csak pénzkereseti lehetőséget. A munka világában az egyén nem csak saját sorsának alakításáért felelős, hanem a többi munkavállalóért és a munkáltatóért is: szolidárisnak kell lenni azokkal, akikkel egy munkahelyen dolgozik, azokkal, akik a munka lehetőségét biztosítják, és azokkal is, akik valamilyen okból kiszorultak a munkaerőpiacról (munkanélküliek, gyereket nevelők, csökkent munkaképességűek stb.).

Háztartást alkotnak azok az egyének, akik közös lakásban élnek, és létfenntartási költségeiket együttesen viselik. A háztartások tagjai vállalatoknál vagy különböző intézményeknél dolgoznak (munkaerő). A háztartások jövedelmük nagy részét a különböző vállalatok által termelt áruk vásárlására költik.

A pénzgazdálkodásnak, így a családok pénzgazdálkodásának is két egymáshoz kapcsolódó fő oldala van: bevételek és kiadások, valamint ezek egyensúlya illetve az egyensúly hiánya esetén a hitelfelvétel illetve a megtakarítás.

1.1 Pénzügyi egyensúly

Családi, személyi pénzügyeink kezelésekor nyilván az a célunk, hogy hosszú távon inkább gyarapodjon vagyunk, semmint csökkenjen, de legalább **egyensúlyban** maradjon.

Anyagi körülményeinket két fő tényező befolyásolja: **bevételeink** és **kiadásaink**. Mind bevételeink, mind kiadásaink esetében igaz, hogy vannak köztük olyan tételek, amelyeket könnyebben, és vannak olyanok, amelyeket nehezebben befolyásolhatunk. Csak nagyon áttételesen hathatunk például a kötelezően befizetendő adók összegére, a bevételeink is változnak rajtunk kívülálló okokból. Vannak azonban olyan **döntések**, amelyeket mi magunk hozunk meg, és ezek a döntések jelentősen befolyásolják eljövendő anyagi helyzetünket. Ezekért a döntésekért mi vagyunk a **felelősök**.

Költségvetésünk bevételi és kiadási oldalait összevetve gyakran tapasztalhatjuk, hogy nincs mindig egyensúly a két oldal között. Rendszeresen felmerül a kérdés bizonyos önként vállalt kiadások esetén: megengedhetjük-e magunknak? **Van-e rá fedezet?** Bármely döntést hozunk, azt átgondoltan, **számításokkal megalapozva** hozzuk meg. Költségvetésünk kézben tartásának egyik legjobb módja, ha előre megtervezzük, majd nyomon követjük kiadásainkat.

2. Bevételek

Honnan származik a pénzünk?

A család bevételei három fő kategóriába sorolhatók:

2.1 A keresők bére, fizetése vagy jövedelme

A keresők jövedelme a következő részekből állhat:

- bérekből és fizetésekből
- nyereségrészesedésből
- prémiumból
- jutalékból
- háztáji gazdaságban termelt áruk értékesítéséből
- mellékállás vagy másodállás jövedelméből
- borraalóbból, hálapénzből
- vagyontárgyak, értékpapírok eladásából
- megtakarítások, kötvények kamataiból
- egyes munkakörökhöz kapcsolódó éves vagy negyedéves bérkiegészítő juttatásokból
- ajándékból
- saját termelésű fogyasztás értékéből.

A család jövedelme leggyakrabban a **felnőtt családtagok munkájából** származik, munkabér, vagy üzleti vállalkozásból származó haszon formájában.

A háztartás azon tagjai, akik munkát vállalnak, a végzett munka alapján munkabért kapnak (elsősorban pénzbeli, másodsorban természetbeni). A munkabér formái: időbér (óra, heti, havi), teljesítménybér (darabbér), ezek kombinációja. A munkabér mellett különböző ezt kiegészítő pótlékok is kapcsolódhatnak hozzá (prémium, bérpótlék, veszélyességi pótlék stb.)

Ezen elemekből tevődik össze a **bruttó bér** . Ha a munkahelyről származó további munkahelyről származó jövedelmeit is hozzávesszük (ügyeleti díj, másodállás, stb.) ez a bruttó kereset.

A háztartások egy része társadalombiztosítási és egyéb állami juttatásban részesülnek, illetve egyéb jövedelmi forrásokra is szert tehetnek (banki betét utáni kamat, bérbe adott ingatlan díja stb.)

Bár a munkabérben elsősorban a munkaadó és a munkavállaló állapodik meg, ezt egy sor külső tényező is befolyásolja. A munkabér függ:

- A szellemi és fizikai erő kifejtés mértékétől
- A szakképzettségtől
- A munkában eltöltött időtől és gyakorlattól
- A munkaerőpiac adott helyzetétől
- A vállalkozás gazdálkodásának eredményességétől
- A dolgozót illetve annak munkáját mennyire becsülik meg a munkahelyen
- Az állam által meghatározott szabályozóktól (minimálbér, bérkategóriák stb.)

Minimálbér az a legkisebb összeg, amelynél a teljes állásban dolgozó kevesebbet nem kereshet. A minimálbért fontos megkülönböztetni a létminimum fogalmától, ami a minimálbértől nagyon sok tekintetben különbözik.

Létminimum az a pénzmennyiség, amelyért megvásárolhatók azok a létszükségleti cikkek, amely az emberi létfenntartáshoz nélkülözhetetlenek.

Sok családnak **nem bér vagy profit jellegű forrásból** is származik jövedelme, mint például kártérítés és kárpótlás, bizonyos juttatások és jogok, úgy, mint a szabadnapok, illetve szabadság pénzbeli kiváltása, ösztöndíj, tartásdíj, nyugdíj, táppénz és egyéb egészségügyi juttatások.

A bevételek közé tartozhatnak korábbi **befektetések hozamai** is: bérbeadásból származó jövedelem, kamatjövedelem és osztalék, szerzői tevékenységből származó jogdíj, vagy akár a másoktól kapott vagyon, pl. ajándékozás, örökség.

2.2 A pénzbenei vagy természetbenei juttatások

A) Pénz formájában kapott társadalmi juttatások:

- táppénz
- nyugdíj
- járadékok
- rendkívüli segélyek (a szakszervezet, a vállalat vagy az önkormányzat adhatja)
- özvegyi járulék
- családi pótlék
- gyermekgondozási segélyek
- szülési segélyek
- nevelési járulékok.

A pénzbenei társadalmi juttatások között vannak állandóak, mint a nyugdíjak, a családi pótlék, a nevelési járulék vagy a kisgyermek otthoni gondozásáért kapható gyermekgondozási segély. A többi időszakos, mint például a táppénz, amely a kereső betegsége alatt kieső jövedelmet pótolja, csökkenti a betegség miatt bekövetkező pénzvesztéséget.

B) Természetbenei juttatások köre:

- bölcsődei ellátás
- óvodai foglalkozás
- általános iskola
- főiskola, egyetem
- étkezési hozzájárulás (foglalkoztató juttatja)
- üdülési hozzájárulás (foglalkoztató juttatja)
- ruházati hozzájárulás (foglalkoztató juttatja)
- orvosi ellátás (házi orvos, üzemorvos, szakorvos)
- kórházi ellátás
- gyógyszerellátás, gyógyszer támogatás
- kulturális szolgáltatások

(A természetbeni társadalmi juttatások közül azok, amelyek igénybevételéért bizonyos összeget térítenünk kell, pl. óvoda nem érzékeljük juttatásnak, azonban mégis az, hiszen a ténylegesen felmerül költségüknek sokszor csak töredékét kell kifizetnünk.)

A természetbeni társadalmi juttatásoknak az a feladatuk, hogy a családok jövedelemkülönbségét, a társadalomban elfoglalt helyükből származó eltéréseket segítsék csökkenteni. A „szociális háló” azt szolgálja, hogy a szegényebbek nagyobb támogatást élvezzenek. Gondoskodni lehessen a hajléktalanokról, a munkanélküliekről azok rovására, akik nagyobb keresetűek.

2.3 Az igénybe vehető hitelek

Erre főleg akkor kerül sor, amikor a bevételeink és kiadásaink nincsenek egyensúlyban (több a kiadás), de a dolog súlyára tekintettel erre nem itt, hanem egy külön részben térünk ki.

2.4 Rendszeres és alkalmi bevételek

Ha a család olyan **állandó havi jövedelemből** tartja el magát, amelyek nagysága előre tudható vagy kiszámolható (mint például egy olyan üzletnél, amely állandó nagyságú forgalmat bonyolít le), ha nem is könnyű, de biztosan megoldható feladat a **kiadásokat a bevételekhez igazítani**.

Észben kell tartani azt is, hogy ha egy **váratlan**, nagy összegű kiadás jelentkezik, a bevételek ütemét nem tudjuk megváltoztatni, hacsak nem terveztük be előre és tettünk félre **tartalékot**.

A **nem rendszeres jövedelmek** esetén valamivel nehezebb a bevételek és kiadások egyensúlyát megtervezni. Az alábbi szempontok segíthetnek ebben:

- Milyen átlagos jövedelemmel rendelkezett a család az előző évben?
- Mi az a legkisebb jövedelem, amire biztosan lehet számítani?
- A havi bevételből mekkora az a legkisebb rész, amelyre biztosan lehet számítani?
- A bevételek mekkora részét képezik a rendszeresen érkező jövedelmek, mint például a prémium, segély, illetve teljesítménytől függő juttatások nélküli alapfizetés?

Javaslat:

- A költségvetésünket a minimális bevételek alapján tervezzük meg; a többlet igények fedezésére a minimális bevételen felüli plusz jövedelmek szolgálnak majd. Csak olyan bevételekkel tervezzünk, amelyek biztosan a zsebünkbe kerülnek.

2.5 A biztos jövedelemforrások

Technikailag bonyolítja a helyzetet, ha a családi jövedelem több forrásból származik, egyúttal azonban ez nagyobb stabilitást is jelent.

Ha a családnak csak egyetlen jövedelemforrása van, és ezzel kapcsolatban problémák jelentkeznek, az egyensúlyvesztést okozhat. Gondoljuk át, mennyire biztosak a családunk fenntartásához szükséges bevételek. A szociális juttatásokra sokan biztos bevételként tekintenek, azonban az ezekre való jogosultság feltételei változhatnak. Jobb a helyzet, ha a

családban több felnőtt dolgozik. Ha a családi kasszát egy fizetésre alapozzuk, az mindig nagyobb kockázatot jelent. Hasznos cél lehet úgy szervezni a pénzügyeinket, hogy növeljük a biztos jövedelemforrások arányát.

A család bevételeiben számos tényező játszik szerepet, mégis, ha bizonyos tevékenységeket jól szervezünk, ezek pozitívan befolyásolhatják a bevételeinket. Több lábon állunk például, ha

- igyekszünk alkalmi munkán keresztül többletbevételhez jutni,
- újabb szakképesítést szerzünk,
- befektetjük a meglévő pénzünket, hogy hasznot termeljen.

Javaslat:

- Kezeljük különös óvatossággal a kasszát akkor, ha a család rendszertelenül jut jövedelemhez. Számoljunk egy átlagot a bevételeinkből, és amikor van pénzünk, akkor se költsünk többet az átlagnál. A többlet tartalékként felhasználható akkor, amikor nem mennek olyan jól a dolgok.
- Mérlegeljük, hogy a családnak esetleg milyen további egyéb forrásokból származhatna még jövedelme, hogy több lábon álljon a családi költségvetés.

2.6 Többletbevételek

Az emberek többségének van olyan adottsága, képessége és lehetősége, amelyeket nem használ jövedelemszerzésre, pedig megtehetné. Bár nagyon mélyen gyökerezik az az általános nézet, hogy a munkát és a szórakozást ne kössük össze, mégis, gondolkozzunk el azon, mi az, amit igazán szívesen csinálunk! Lehet, hogy szépen varrunk, megjavítunk dolgokat a ház körül, vagy ügyesen intézzük a különféle hivatalos ügyeket? Lehet, hogy más embereknek pont ezekben a dolgokban van szüksége segítségre, és itt a mi nagy lehetőségünk?

Gondoljuk át, melyek azok a lehetőségek, képességek, amelyeket a bevételeink növelésére tudunk kamatoztatni!

Javaslat:

- Vizsgáljuk meg, vannak-e olyan hobbijaink, képességeink, tehetségünk, amelyek révén úgy juthatunk bevételekhez, hogy közben olyasmit csinálunk, amit szeretünk!

3. Kiadások

Nyilvánvaló, hogy a családtagok által szerzett jövedelemből fedezni kell azokat a kiadásokat, amelyre az adott időszakban szükség van. De mi az, amire tényleg szükség van? Ahhoz, hogy ellenőrizni tudjuk a kiadásokat, fontos tudni, mi az, amire a családi kasszából valóban költeni kell, és melyek azok a tételek, amelyekről le lehet mondani, hogy ne jelentsenek fölösleges kiadásokat.

Tulajdonképpen mire költjük a megkeresett pénzt? A legtöbbször nem is tesszük fel magunknak ezt a kérdést, és nem fogalmazzuk meg azokat a célokat sem, amelyekre költünk, pedig ezek a legtöbb család számára nagyon is világosak:

3.1 Állandó kiadások

- Lakás (aminek lakbére vagy még törlesztési terhei vannak), fűtés, világítás, vízdíj,
- közlekedés, óvodai díjak, iskolai díjak, tévé-előfizetés, telefondíj, internet-előfizetés, biztosítások.
- Élelmiszerek, italok, mosó- és tisztítószeres, testápolási cikkek, mosási és tisztítási szolgáltatások, napi életvitellel, a családtagok mindennapi fenntartásához szükséges, ahhoz kapcsolódó kiadások.
- A gépkocsi fenntartási költségei (benzin, olaj, casco-biztosítás, kötelező felelősségbiztosítás, javítás), a hitelre vásárolt tartós fogyasztási cikkek törlesztése,
- telek-, nyaraló-, gépkocsi adója, vízdíja, szemétdíja, stb.
- a felvett hitelek kamatai,
- a biztosítások díjai,

3.2 Nem állandó (ad-hoc, időszakos, esetenkénti) kiadások

Csak az állandó kiadások rendezése után gondolhatunk a

- ruházkodásra,
- szórakozásra,
- kikapcsolódásra, az üdülésre vagy utazásra,
- más, magasabb rendű igények kielégítésére, például vallás, kultúra, művészet, sport,
- társas kapcsolatok ápolása és saját társadalmi helyzetünk elismertetése vagy presztízszünk növelése környezetünkben,
- megemlékezés az ünnepekről és évfordulókról (karácsony, ballagás),
- javítások és felújítások,
- berendezési tárgyak vásárlása (bútorok, háztartási eszközök, gépjármű),
- nagyobb értékű áruk megvásárlására vagy a készpénz megtakarítására.

Ezek általában már kevésbé fontos, halasztható kiadások.

Ezek a **szükségletek** mindannyiunkra jellemzők, mégis különbözőek vagyunk abban a tekintetben, hogy hogyan valósítjuk meg. Vannak olyan dolgok, amelyek az egyik embernek fontosabbak, mint a másoknak.

A háztartások többsége a biztos jövedelemre építve osztja be jövedelmét, és a bevételek és **kiadások egyensúlyát** azáltal éri el, ha a szükségletek kielégítésénél ezzel a kerettel számol. A rendszeres havi jövedelmekből az állandó kiadásokon kívül a nem állandó kiadásokra, megtakarításra vagy szabadon felhasználásra valamennyi pénzt tartalékolnak.

3.3 Megtakarítás

Ideális esetben a kiadások rendezése után fennmaradó összeget különböző formákban meg tudjuk takarítani, ezen tétel is jelentőségénél fogva később kerül kifejtésre.

3.4 A kiadásaink áttekintése

A családi költségvetés feletti ellenőrzés nem egyszerű feladat. Többnyire sok apróságra megy el a pénzünk, és néha úgy érezzük, kifolyik a pénz a kezünk közül. Az ilyen kiadások összeszámolása kellemetlen és időigényes feladat, ezért a legtöbben nem is foglalkoznak vele.

Van még egy ok, ami miatt nem törődünk ezzel; ösztönösen kerüljük azoknak a kiadásoknak a számbavételét, amelyeket a saját magunk kényeztetésére és felesleges dolgokra költünk. Pedig ha szembenézünk ezekkel a tényekkel, akkor, lehet, hogy – bár apró áldozatok árán – de jelentősen csökkenteni tudjuk a kiadásainkat.

A **leggyakoribb kiadások** közé tartoznak a mindennapi bevásárlások:

- az élelmiszerek,
- a takarítószeresek,
- a hétköznapi apró örömei, élvezeti cikkek (édesség, sajtótermékek, dohányáru, ...)

Vannak „**nem kívánatos**” kiadások is:

- büntetések és bírságok,
- a különböző kártérítések (például, ha eláztatjuk a szomszéd lakását, és nincs biztosításunk, ki kell fizetnünk a javítási költségeket, vagy bűncselekménnyel okozott kár megtérítése, bűnügyi költség),
- anyagi veszteségek és rossz döntések költségei (például, ha a mi hibánkból emelik a biztosításunk díját),
- ha nem fizetjük ki időben a részleteket (büntetőkamatok)
- túlzott mértékű élvezeti cikk fogyasztása (alkohol, cigaretta, kábítószer)

Akkor tudjuk ellenőrizni a kiadásainkat, amikor pontosan ismerjük, miből állnak. Úgy lehet **ésszerű pénzügyi döntéseket** hozni, ha elemzést végzünk a helyzetünkről, és megismerjük valós anyagi helyzetünket.

Javaslat:

- Minden hónapban írjuk össze az állandó kiadásainkat. Tudnunk kell, mi az, ami tényleg állandó tételként jelentkezik, és mi az, ami az év különböző időszakaiban változik.
- Találjuk meg, melyek a „költséges szokásaink”. Lehet, hogy ahelyett, hogy uzsonnát készítenénk magunknak, a vállalati büfében vesszük meg a kész szendvicset két vekni kenyér áráért? Lehet, hogy az a kis rendszeres kávézgatás az ismerőseinkkel csapolja meg a pénztárcánkat? Ha dohányozunk, számoljuk ki, egy hónapra ez mennyi pénzt visz el.
- A büntetések és bírságok kifizetése egyáltalán nem éri meg, ezért ezeket előzzük meg!
- Gondoljunk arra, hogy az alkoholra fordított kiadások milyen mértékben terhelik meg a család költségvetését. Mindig legyen szem előtt, hogy az alkohol nagyon drága és az arra fordított összegek gyerekeinktől veszi el a pénzt. Ráadásul az alkohol nem old meg semmit, az csak egyfajta menekülés a mindennapok problémái elől, de a problémát magát nem oldja meg. Mutassunk jó példát gyermekeinknek, osszuk be pénzünk a család szükségleteinek megfelelően és soha ne mutatkozzunk előttük alkoholos befolyásoltsággal.

4. A bevételek és a kiadások egyensúlya

Hogyan teremtsük meg a bevételek és kiadások egyensúlyát? Miért van erre szükség?

Hosszú távon nem lehet több pénzt kiadni, mint amennyit megkeresünk, mert előbb-utóbb utolérnek minket a következmények.

Leggyakoribb jövedelemforrásunk – a munkabér – összege változhat. Jövedelmünk sok más tényezőtől is függhet, mint például egészségünktől, a szakterületünkön tapasztalt munkaerő kereslettől, stb. Ezzel szemben a háztartásunk alapvető létszükségletei többé-kevésbé állandóak, és minden hónapban, évről évre jelentkeznek.

Javaslat:

- Munkaerőpiaci értékünket érdemes növelni minél magasabb szintű tudás megszerzésével, szakképzésével, tanfolyamok elvégzésével, munkatapasztalat szerzésével.

Egyértelműen könnyebb és hatásosabb módszer, ha a kiadásainkat befolyásoljuk. A kiadásoknak kell követniük a bevételeinket, és nem fordítva. Olyan kiadásokkal tervezzünk, amelyek beleférnek a költségvetésünkbe, azaz a jövedelmünk fedezetet nyújt rá. Mindenekelőtt kövessük családunk kiadásait.

4.1 Mit tehetünk az egyensúlyért?

A bevételek és kiadások egyensúlyban tartásának legkézenfekvőbb módja a bevételek és kiadások folyamatos és rendszeres nyomon követése, a változásokhoz való igazítása. Több kiváló módszer ismert és talán minden család a saját módszerét tudja leghatékonyabban alkalmazni, a leggyakoribb eljárás a családi költségvetés elkészítése és vezetése.

A költségvetés készítésénél lényeges szempontok, kérdések:

- a célok közös kitűzése
- a megvalósítás időzítése
- a várható költségek és a rendelkezésre álló pénzeszközök valós nagyságának becslése
- a közös erőfeszítések szervezése és irányítása
- a megvalósított tervek felülvizsgálata
- a szükséges változtatások elvégzése
- mennyit költ a család az alapvető szükségletek fedezésére, a nélkülözhetetlen dolgok (élelmiszer, gyógyszerek, tisztítószerek) megvételére és a lakás, vagy ház fenntartására
- mekkora havi számlabefizetéssel kell számolnunk egy hosszabb időszak (negyedév, év) átlagát figyelembe véve (rezsiköltségek)
- milyen hiteltörlesztő részleteket kell rendszeresen befizetnie a családnak
- milyen ritkább, de kötelező kiadások jelentkeznek? Évi egyszeri iskolázási költségek, negyedévente esedékes biztosítási díjak, stb.
- mennyit költ a család minden másra (ruhavásárlás, háztartási berendezések, kozmetikumok, játékok, édesség, mozi és más szórakozás)
- mekkorának kell lennie a pénztartaléknak, hogy jusson a ritkán esedékes kiadásokra, mint például a pár évente szükséges lakásfelújítás, az elhasználódott háztartási készülékek cseréje. Mennyit kell havonta félretenni, hogy mindegyik legyen elegendő pénz?

Az ezekre adott válaszok képezik minden családi költségvetés alapját.

Mindannyian tudjuk, hogy könnyű azt mondani, jegyezzük fel a kiadásainkat, ám a gyakorlatban egyáltalán nem egyszerű feladat. A pénzügyek terén tanulni és gyakorolni kell a rendszerességet. Használhatunk néhány apró trükköt, hogy a forintok nyomát követni tudjuk.

4.2 Módszerek pénzügyeink kézbentartására

4.2.1 A két pénztárca módszer

1. számú pénztárca – ebben tároljuk a család életéhez alapvetően szükséges kiadásokra szánt pénzt. Figyeljünk arra, hogy tényleg csak a legszükségesebb dolgokért fizessünk ebből! Ha szükséges, osszuk el a vásárolt árut két kosárba, és a pénztárban külön fizessünk értük;
2. számú pénztárca – ebben tároljuk azt a pénzt, amelyet a nem kötelező, alkalmi kiadásainkra különítünk el. Együttal összegyűjtjük benne a költségekkel kapcsolatos blokkokat és a számlákat, így a hónap végén könnyebb lesz kiszámolni, mennyi pénz szükséges az állandó kiadások fedezésére, és ki tudjuk számolni a havi átlagot.

Figyelem! – nem kell mindig magunknál tartani a havi bevásárlásra szánt összes készpénzt, de ellenőrizni kell, mennyi pénzt teszünk a pénztárcába, majd összesítjük az egészet, és tegyük félre, ami a hónap végén megmaradt.

4.2.2 Egyéb kis módszerek, praktikák

- Készítsünk listát a következő pár hónapban várható bevételeinkről.
- Írjunk listát valamennyi közeljövőben várható kiadásról, így könnyen átláthatjuk, hogy mennyit költünk egy hónap alatt.
- Összegezzük tartozásainkat a havi kiadásokkal együtt, és tartsuk számon minden egyes befizetés, törlesztő-részlet esedékességét.
- Vegyük előre azokat a kiadásokat, amelyek kifizetése nélkülözhetetlen (lakbér, élelem, stb.), esedékességük időpontjának sorrendjében.
- Készítsünk listát nem rendszeres kiadásainkról (tételek, amelyeket évente csak egyszer fizetünk, pl. kötelező gépjármű-biztosítás). Minden hónapban tegyünk félre egy kisebb összeget, hogy fedezni tudjuk ezeket a kiadásokat.
- Takarékoskodjunk a nem létfontosságú kiadásokkal, keressünk olyan helyeket, ahol olcsóbban tudunk vásárolni. A megtakarításokat tegyük félre.
- Amennyiben vannak olyan tulajdonaink, amelyeket amúgy sem használunk, fontoljuk meg ezek eladását, különösen, ha fenntartásuk pénzbe kerül.
- Miután mindent kifizettünk, a megmaradt pénzösszeget tegyük félre, akármilyen kis összegről is van szó.
- Győződjünk meg róla, hogy megkapjuk azokat a juttatásokat, amelyekre jogosultak vagyunk, pl. családi pótlék.
- Kerüljük a késedelmes fizetést, törlesztést, hogy elkerüljük a késedelmi díjakat!

4.3 Vásárlásaink

A pénzt nagyon könnyű kiadni. A kérdés, hogy mennyire okosan költjük. Ha tékozlóan bánunk a pénzzel, könnyen nem marad arra, amire tényleg szükségünk van. És akkor még nem volt szó a megtakarításainkról. Az okos vásárlás szinte művészet.

Amikor egy termékről azt mondjuk, „olcsó”, nem feltétlenül csak a nettó árat értjük alatta. Egy termék értékét és árát sok tényező befolyásolja, ezek összességét érdemes figyelembe venni:

- **Használati érték és minőség** – Alkalmas-e a termék arra a célra, amelyre megvásároljuk (minimumkövetelmény)?
- **Ár/érték arány** – A termék ára reálisan tükrözi-e azt a minőségi különbséget, amely közte és más hasonló termékek között fennáll? Ha egy termék fele annyiba kerül, mint egy másik hasonló termék, de csak ötödannyi ideig alkalmas a használatra, vagy ötödannyira hatékony a használata, akkor nem kötünk túl előnyös üzletet a megvásárlásával.
- **Beszerezhetőség** – Egy adott termék megvásárlásakor az is fontos szempont, hogy mennyit kell érte utaznunk, mennyi időbe és fáradságba kerül az olcsóbb termékeket sok helyről összevásárolni („az idő pénz”)

Javaslat:

- A leírások, „**csak ma**” ajánlatok azonnali döntésekre sarkallnak bennünket – mégis hozzunk megfontolt, racionális döntéseket.
- Ha valami olcsó egy adott helyen, nem feltétlenül lesz minden olcsóbb ugyanabban az üzletben. Igyekezzünk mindent a ott megvásárolni, ahol a **legjobb ár-érték aránnyal** jutunk a termékekhez – amennyiben összességében megéri a közlekedésre befektetett idő és fáradság.
- Tervezzük meg vásárlásainkat, és jó előre nézzünk körül a legmegfelelőbb terméket keresve. **Tudatosan kell vadászni a leírásokon**, azt keresve, amire szükségünk van, ne azt vegyük meg, amitől a bolt akar megszabadulni
- Ha nem tudjuk, mit akarunk venni, például ajándékba, akkor különösen tervezzünk és nézelődjünk vásárlás előtt. Rögtön lesz ötletünk, ha meglátunk valami kedvező árú holmit.
- Jó minőségű, és korszerű technológiával készült termékeket vásároljunk (például energiatakarékos égőket), a bútoroknál is megéri, hiszen ha 5 év múlva megununk valamit, még olyan állapotban lesznek, hogy el lehet adni, ahelyett, hogy kidobnánk.

5. Hitel, kölcsön

Talán mindannyian átéltünk már olyan helyzetet, amikor „elseje előtt” elfogyott a pénzünk. Először a kedvteléseinkről mondtunk le, majd ideiglenesen bizonyos számlák átütetmezéséről, de még így sem lett elég a pénzünk.

5.1 Nagyobbak a kiadásaink, mint a bevételeink?

Kerülhetünk ilyen helyzetbe a körülmények előnytelen összejárása, vagy véletlen sorshelyzet miatt:

- hirtelen fellépő betegség kezelésének költsége,
- baleset vagy betörés,
- a munkaadó fizetési nehézségei
- a család életvitele szempontjából fontos készülék váratlan meghibásodása, stb.

Ezek a helyzetek előre nem látható kiadásokkal járnak, amelyeket kezelniük kell. Optimális esetben van egy kis „vész tartalékunk”, amely átsegít bennünket az átmeneti nehézségeken. Ha azonban a helyzet nem rendkívüli esemény miatt, hanem rendszeresen fordul elő, akkor komolyan el kell gondolkodnunk, hogyan lehetne átszervezni és ellenőrzés alatt tartani a kiadásainkat (lásd: költségvetés készítése).

A kölcsön egy lehetőség arra, hogy befoltozzuk a családi kassza aktuális hiánya miatt keletkezett lyukat. Ugyanakkor számítanunk kell arra, hogy a kölcsön törlesztő-részleteit a jövőben ki kell majd egyenlítenünk.

A kölcsön, valamint a hitel intézménye szinte **egyidős az emberiséggel**, a kölcsön és a hitel jelenti a rugalmasságot a gazdasági rendszerekben – olyan pénzügyi erőforrásokat bocsát vállalkozások, intézmények vagy magánszemélyek részére, amelyekkel azok extra teljesítményre, vagy nehézségek esetén is normális működésre képesek. Ha valaki váratlan pénzügyi helyzettel találja magát szemben, egy kölcsön felvétele gyors és egyszerű megoldást jelenthet. Az is megesik, hogy **többletforrásra** van szükségünk egy különleges alkalomra vagy valamely eszköz beszerzésére. Mindig jó, ha vannak **saját tartalékaink**, de ezek nem mindig elégségesek.

5.2 Mi a kölcsön, hitel?

A kölcsön, a hitel a szabad **pénzeszközök időleges átengedése** meghatározott nagyságú és lejáratú kamat fizetése ellenében.

Bizonyos szemszögből a kölcsön időben **előrehozott fogyasztást** jelent. Egy lakáskölcsönnel hamarabb teremthetünk saját otthont, hamarabb lehet gépjárművünk, munkaeszközünk, vállalkozásunk, stb.

A kölcsönügylet során a kölcsönadó pénzt juttat a kölcsönvevőnek, és a kölcsönvevő beleegyezik, hogy a kölcsönzött pénzt egy közösen meghatározott időpontban a kamatokkal, illetve a kapcsolódó költségekkel megnövelve visszaadja. A kölcsönt a felek **szerződésben** rögzítik, amely jogi **kötelezettséget** jelent **mindkét fél számára**.

Egy kölcsön felvétele előtt azonban minden egyes alkalommal **felelős módon mérlegeljük**, hogy vállalni tudjuk-e a kölcsönfelvétellel járó költségeket, kamatterheket. Fontos látnunk, hogy pusztán kölcsönökből, megfelelő mennyiségű saját bevétel nélkül a gazdálkodásunk nem **fenntartható**. Ha rendszeresen csak kölcsönből fedezzük futó kiadásainkat, a növekvő törlesztő-részletek előbb utóbb fölényre kerülnek.

5.2.1 Hiteltípusok

A hitel és kölcsöntípusokat több szempont szerint csoportosíthatjuk:

I. Időhorizont szerint:

- **Rövid lejáratú:** célja az átmeneti pénzzavar áthidalása, a hitelnyújtó kis kockázatot vállal, de magas kamatot számol fel.
- **Közép- és hosszú lejáratú:** általában beruházásokra, vállalati fejlesztésekre adják. A hitelnyújtó kockázata magas, de – bár alacsonyabb a kamat, mint a rövid esetében - a hosszabb lejáratú idő magasabb kamatjövedelmet biztosít.

II. Fedezet jellege szerint:

- **Fedezettel biztosított** kölcsön – Visszafizetését egy vagy több biztosíték erősíti. A biztosíték lehet egy a kölcsön összegével megegyező, vagy többnyire nagyobb értékű tulajdon, pl. autó, lakás zálogba adása vagy készpénzletét, ill. egyéb más eszközök.
- **Fedezettel nem biztosított** kölcsön – A kölcsönfelvevőnek nem kell semmilyen vagyontárgyat felmutatnia az igényléshez.

A **felelős hitelezés** nem csak **kötelessége**, de egyben hosszú távú **üzleti érdeke** egy pénzügyi intézménynek. A felelős hitelezés körébe tartozik, hogy a hitelező egyértelműen, érthetően, megbízhatóan **tájékoztatassa** az ügyfeleket a kölcsönnyújtás feltételeiről, mind **hirdetéseiben**, mind írott vagy szóbeli (üzletkötők, képviselők útján tett) **üzleti ajánlataiban**, mind pedig a **kölcsönszerződésben**. A felelős hitelező mindenekelőtt a kölcsönösszeg időben, és a szerződésben foglalt feltételek szerint történő rendelkezésre bocsátásával teljesíti a kölcsönszerződésben foglalt kötelezettségeit.

A felelős kölcsönfelvevőnek az áll érdekében, hogy időben meggyőződjön arról, vállalni tudja-e a törlesztő-részletek határidőre történő fizetését, és a szerződéskötés után határidőre teljesítse a részletfizetéseket. A **szerződés** aláírásával mindkét fél olyan kötelezettségeket vállalt, amelyek nem teljesítése jogi következményekkel járhat.

5.3 Mi a THM?

A THM, azaz teljes hiteldíj mutató fogalmi meghatározását és számítási módját a 41/1997.(III.5.) Kormányrendelet tartalmazza.

A THM (Teljes Hiteldíj Mutató) egy **technikai mutatószám**. Annak ellenére, hogy a THM értékét százalékban fejezik ki, **ez a százalék nem azonos az eredetileg felvett kölcsönösszeg után fizetendő kamattal**. A THM-et az Egyesült Államokban fejlesztették ki, nagy összegű, hosszú lejáratú, havi törlesztésű lakáskölcsönök összehasonlítására. Rendeltetése, hogy nemcsak a kamatot, hanem az összes felmerülő díjat figyelembe véve, szabványosított formában mutassa meg a fogyasztóknak, mennyibe kerül a kölcsöne.

A képletet három tényező befolyásolja: a **kölcsönösszeg nagysága**, a **kölcsön futamideje** és a **visszafizetés gyakorisága**. A képlet szerint a THM annál magasabb, minél rövidebb a futamidő, minél kisebb a kölcsönösszeg és minél gyakoribb a törlesztés.

A képlet tehát **félrevezető lehet** rövid lejáratú, kis összegű, gyakori törlesztésű kölcsönök esetében.

5.3.1 Miért kell kamatot, költséget fizetni a kölcsön után?

A kamat, illetve az ügyfelek által fizetett további költségek fedezik azokat a kiadásokat, amelyek a pénzintézetknél a kihelyezett kölcsönkel kapcsolatban felmerülnek:

- A hitelezéssel kapcsolatban számos adminisztrációs feladat hárul a pénzügyi intézményekre (ügyfélszolgálat, hitelbíráló, hitelkihelyezés, törlesztő-részletek befizetésének követése, hátralékos-kezelés, adóügyek, jelentések és kimutatások a különféle hatósági ellenőrzésekhez, jogi ügyek, dolgozók képzése)

- A hitelkihelyezéshez jelentős rezsiköltség kapcsolódik (irodabérlés, bútorok, telekommunikáció, közlekedés, stb.) és rengeteg munkaeszközt igényelnek (pl. számítógép terminálok, szerverek, szoftverek, stb.).
- Reklám- és marketingköltségek.
- A kölcsönt felvevő ügyfelek egy része csak késve törleszti a felvett kölcsönt. Annak érdekében, hogy ezek a kieső bevételek ne borítsák fel a szolgáltató pénzügyi egyensúlyát és veszélyeztessék a szolgáltatás folytonosságát, a kockázat egy részét beépítik a kölcsön költségeibe, ez valamelyest emeli a szolgáltatás díját.
- A pénzügyi intézmények nagy része olyan pénzügyi műveleteket helyez ki kölcsönként, amelyeket más ügyfelek bíztak rájuk megtakarításként. Ezek után a betétek után a pénzügyi intézmény kamatot fizet a betéteseknek, ami költséget jelent.

5.3.2 Van-e ingyen kölcsön?

Vannak olyan részletfizetési ajánlatok, amelyek hirdetőjük szerint kamatmentesek. Tudnunk kell, hogy nincs olyan gazdasági szereplő, aki tartósan elviselné, hogy pénzét mások ingyen használják, hiszen a szolgáltatás nyújtásával már eleve rengeteg költség terheli a szolgáltatót. Körültekintően tanulmányozzuk át a kölcsönszerződést, vizsgáljuk meg, hogy a hitelező költségei fejében felszámít-e díjakat és ha igen, milyen mértékben. Amennyiben áruhitelről van szó, vessük össze a vásárlandó termék árát a hasonló kategóriájú versenytársakéval, ugyanígy vessük össze a kínált olcsó kölcsönben foglalt szolgáltatások értékét (pl. kényelem, gyorsaság, megbízhatóság) a piacon található más termékekkel, és válasszuk az ár/érték arányban legmegfelelőbbet.

5.4 Kölcsönök devizában

A deviza (jen, euró, svájci frank) alapú kölcsönök (legyen az hosszú vagy rövid lejáratú, lakásvásárlási, vagy szabad felhasználású) esetén **a kölcsönt forintban vesszük fel**, a törlesztő-részleteket is forintban kell majd fizetnünk, azonban a kölcsön összegét, valamint a törlesztő-részletek értékét előre meghatározzák egy külföldi pénznemben, pl. svájci frankban vagy euróban. A fizetendő részletek forintértéke alkalomról alkalomra úgy fog változni, amennyit forintban éppen ér az eredetileg külföldi pénznemben kikötött törlesztő-részlet a részletfizetés időpontjában. Deviza kölcsönt tehát csak akkor érdemes felvenni, ha biztosak vagyunk abban, hogy amennyiben kölcsönünk futamideje alatt a **forint gyengül**, az így megnövekedett törlesztő-részletet is meg tudjuk fizetni.

5.5 Uzsorakölcsön, avagy a pénz nagy úr, de annak nyújtója még nagyobb ...

Uzsoráról beszélünk akkor, ha a kölcsönadott pénz használati díjaként követelt kamat (összeg vagy mérték) aránytalanul és jogtalanul magas (pl. a mindenkori jegybanki alapkamat három négyszeresét meghaladó kamatnagyságnál már mindenképpen ezt vélelmezni kell). Az uzsorás pedig olyan ember, aki rendszeresen ad kölcsönt ilyen feltételekkel, kihasználva a kölcsönkérők szorult helyzetét.

Az uzsora igazság szerint nem kifejezetten pénzügyi kategória, sokkal inkább jogi kategóriába tartozik, lévén a szerződés megkötésekor az ügyfél előnytelen helyzetét kihasználva jut aránytalan előnyhöz az uzsorás. Ennek ellenére nagyon fontos jelen jegyzet keretében kitérni rá, hiszen egyfajta (bűncselekménynek minősülő) kölcsön fajta, nagyon sok ember

kényszerült ilyen hitel felvételére és az ahhoz társuló súlyos, erőszakos bűncselekményekről - például önbíráskodásról vagy zsarolásról – nap, mint nap hallani a médiákban (tévében, rádióban).

A polgári jog a szerződéses viszonyokban a visszterhesség vélelméből indul ki. Ez azt jelenti, hogy egy szerződéssel kikötött szolgáltatásért – ha a körülményekből, vagy magából a szerződésből más nem következik - ellenszolgáltatás jár. A szolgáltatásnak és az ellenszolgáltatásnak normál esetben egyenértékűnek kell lennie. Ha az egyik szerződő fél a szerződés megkötésekor a **másik fél helyzetének kihasználásával** feltűnően aránytalan előnyt kötött ki, ezt a szerződést nevezzük uzsorás szerződésnek, amely semmis.

A hátrányos helyzet általában akkor állapítható meg, ha az alkalmas arra, hogy valakit akár igen jelentős hátránnyal járó szerződés megkötésére késztesse. Ez a helyzet áll fenn akkor, ha a kölcsönvevő a saját vagy családja legszemélyesebb szükségleteinek kielégítésére vesz fel kirívóan magas kamatra kölcsönt.

Mindezek azt jelentik, hogy ha valaki úgy ad nekünk kölcsönt nagyon magas kamatra, hogy közben tudja, hogy az a pénz a gyerekek ételmezésére, a villanyszámla kifizetésére (amit egyéb esetben másnap kikapcsolnak), egy másik kölcsön rendezésére, egyéb másra kell, és ezzel kihasználja, hogy adott esetben nekünk semmilyen más lehetőségünk nincs, minthogy ezt a hitelt igénybe vegyük, akkor ebben az esetben uzsorással és uzsora kölcsönrel van dolgunk.

A probléma társadalmi, szociológia súlyát, problémáját már jogalkotók is észlelték és így 2009. március 1-jén életbe lépett a Büntető Törvénykönyv módosításában az uzsoratevékenységet tiltó jogszabály, amelynek alapján akár hároméves börtönbüntetéssel sújtható, aki ilyen tevékenységet folytat.

A büntetés maximuma még így sem áll arányban azzal, amilyen károkat az uzsorás kölcsön előidézni képes.

Javaslat:

- Ha a bevételeink nem fedezik kiadásainkat és ezért hitel felvételéről döntünk, minden esetben részletesen tájékozódjunk, hogy milyen futamidőre, milyen visszafizetési feltételekkel, kamatokkal, akarja nekünk azt a kölcsönt nyújtó adni.
- Minden esetben csakis közismert pénzintézetekhez forduljunk hiteligényünkkel.
- Soha ne döntsünk elhamarkodottan, egy hitelfelvétel nem játék. A hiteligény sem egyik percről a másikra keletkezett, így a hitelről való döntésre is adjunk magunknak gondolkodási időt.
- Alaposan gondoljuk végig, hogy a fizetendő összeg nem lesz-e teljesíthetetlen teher a család számára.
- Nagyon fontos, hogy fizetőképességünket ne feszítsük legvégsőig, mindig úgy számoljunk, hogy a hitel visszafizetése akkor se okozzon gondot, ha egyik-másik jövedelemforrásunk összege lecsökken vagy megszűnik. Így tudjuk elkerülni az adósságcsapdát, ami azt jelenti, hogy egyik hitelt a másik felvételével tudjuk visszafizetni és amikor is az újabb hitel már magasabb összegű, magasabb kamatú, rosszabb feltételekkel rendelkezik és ez előidézheti azt, hogy a hitelből soha nincs kiút.

5.6 Ha nehezen boldogulunk a kölcsöntörlesztéssel

Amennyiben egy törlesztő-részletet nem tudunk kifizetni, haladéktalanul lépünk kapcsolatba hitelezőnkkel, és egyeztessünk arról, hogy milyen módon lehet a helyzetet megoldani, nehogy a késedelmi díjak felhalmozódása miatt nehéz helyzetbe kerüljünk, vagy a hitelező felmondja a kölcsönszerződést. Mindamellet, hogy a kölcsönfelvételéről az ügyfél döntött, és a törlesztés elmaradása esetén az ügyfelet jogi felelősség terheli, a pénzintézetek többnyire segítőkészen viszonyulnak a hátralékos ügyfelekhez, és segítenek megoldást találni, hiszen nekik is érdekük, hogy a probléma megoldásra kerüljön.

5.6.1 KHR (BAR) lista

Ha a felvett kölcsönt valamilyen okból nem tudjuk fizetni, akkor – mivel a pénzügyi intézmények is meg akarják védeni magukat a pénzügyi veszteségtől – bekerülünk az adósnilyvántartásba. Ez a Központi Hitelinformációs Rendszer (KHR) nevű adatbázis (korábbi nevén a Bankközi Adós- és Hitelinformációs Rendszer - BAR). Az a személy kerül a KHR-be, aki

- a minimálbért meghaladó összegben több mint 90 napja tartozik, vagy
- valótlan adatot adott meg magáról, vagy hamis, vagy hamisított okiratot használ, vagy
- aki a „készpénz-helyettesítő fizetési eszközzel” (pl. bankkártya) visszaél (pl.: idegen kártyát jogosulatlanul használt).

Az első esetben a pénzügyi intézmény levélben értesíti az ügyfelet, hogy ha nem fizet, akkor a listára fog kerülni. A KHR a pénzügyi intézmények számára hozzáférhető, tehát sokkal nehezebb másik intézménynél kölcsönhöz jutni (de nem kizárt). A listán a tartozás megszűnte után további 5 évig tárolják a nem fizető ügyfelek nevét.

A fentiek alapján is látszik, hogy a hitel egy nagyon fontos gazdasági elem, használata gyakorlatilag elkerülhetetlen. Felhasználásával azonban mindig nagyon vigyázni kell. El kell kerülni az adósságcsapdát. Amennyiben a hitelt megfelelően, rendeltetésszerűen használjuk fel, segíti a háztartás előbbre jutását, gyarapodását.

6. Megtakarítás

A család alapvető pénzügyi kihívása, hogy megőrizze a fizetőképességét, azaz biztosítsa, hogy mindig legyen elég pénz a családi kasszában, amiből a szükséges kiadásokat a megfelelő időben rendezni lehet.

A havi bevételnek elegendőnek kell lennie arra, hogy az élethez szükséges kiadásokat fedezze, a számlákat kifizessük, és jusson az olyan alkalmi kiadásokra, mint téli cipő, születésnap ajándék, vagy nyaralás.

Időnként egy-egy jelentősebb értékű terméket, szolgáltatást vásárolunk, akár azért, hogy örömet szerezzünk a családnak, régi eszközeinket korszerűbbre, takarékosabbra cseréljük, vagy ünnepeljünk. Néha előfordulnak előre nem látott kiadások – hirtelen meg kell javítani, vagy le kell cserélni valamit a lakásban (elromlott mosógép, tönkrement szőnyeg), vagy a lakásra kell költeni (újra kell üvegezni az ablakot, beázott a plafon, meg kell szerelni a konnektort).

Sok család az ilyen kiadásokra gondolva nem hiteleket vesz fel, hanem félreteszi keresete egy részét. A megtakarítás történhet egy bizonyos konkrét célra, vagy a „nehezebb időkre” gondolva. Ha a családnak nincsenek pénzügyi tartalékai, egy váratlan kiadás tönkretelheti a család fizetőképességét. A fizetőképesség megbomlása súlyos következményekkel is járhat, és sokszor olyan helyzetbe hoz bennünket, amikor a pénzügyi mozgásterünk beszűkülése miatt rendkívül előnytelen pénzügyi megoldásokat kell választanunk (pl. ingatlan vagy más értéktárgy hirtelen értékesítése messze a piaci ár alatt).

Javaslat:

- Ne törődjünk bele abba, hogy nagy összegű kiadások lephetnek meg bennünket.
- Készítsünk listát azokról a nagyobb tételekről, amelyekkel feltétlenül számolnunk kell a következő hónapokban, mint például a tanszerek megvásárlása, a kocsibiztosításának befizetése, vagy a lakás kifestése.
- A szükséges pénzt osszuk el a fennmaradó hónapok számával, és már most kezdjük el félretenni a havonta szükséges összeget.

6.1 Megtakarítás vagy befektetés

Amikor nem költjük el a jövedelmünket, akkor **megtakarítunk**. Akárhogy is nézzük, a gazdagság egyik fő titka az, hogy kevesebb pénzt költünk, mint amennyi bevételünk van.

Megtakarításokat létrehozni erőfeszítéssel jár, de ha már rendelkezésre állnak, nagy segítséget jelenthetnek nehéz élethelyzetekben. Akinek félretett pénze van, kevésbé aggódik például egy munkahelyen zajló létszámleépítés miatt, több ideje, energiája marad új munkahelyet találni.

Javaslat:

- Mérlegeljük nem kötelező jellegű kiadásainkat, és kevesebbet költünk, mint amennyit keresünk. A megtakarítások arról tanúskodnak, hogy rendben vannak a pénzügyeink.

Amikor **befektetünk**, akkor is lemondunk a költségekről, de már azzal a szándékkal, hogy a megtakarított pénzünkből **többletjövedelemhez** jussunk, azaz a pénzünkből még több pénzt csináljunk. Az alábbiakban tekintsünk át néhány módot, ahogyan megtakarításainkat kezelhetjük.

6.2 Hol tároljuk a megtakarításainkat

6.2.1 Készpénz

Való igaz, hogy rengeteg dologért csak készpénzben lehet fizetni, ezért bizonyos mennyiségű készpénzre mindig szükségünk lesz. A készpénz kényelmes, viszont nagyobb megtakarítást nem érdemes képezni belőle, mert nem kamatozik, az inflációval **veszít értékéből**. Ezért általában javasolt, hogy annyi készpénzünk legyen, amennyi az **esedékes** készpénzes kifizetéseinket fedezi.

6.2.2 Bankszámlák

A bankszámla a banknál számlán, vagy betétkönyvben elhelyezett pénzösszeg, melynek fejében a bank általában kamatot fizet.

A bankszámla előnye, hogy a bankban tárolt pénz **kamatozik**, és általában véve nagyobb **biztonságban van**, mint nálunk. A betétbiztosításnak köszönhetően 13 millió Ft-ig minden bankban elhelyezett pénzünk kockázatmentesen van elhelyezve bankszámlán, ill. befektetve. A kifejezetten megtakarítási célú számlák (takarékszámbla, határidős betétszámla) esetében a kamat magasabb, mint a folyószámla esetében.

Betétek lejárat szerint: látra szólók és határidősek. Ennek speciális típusa a bankszámlabetét, azaz a folyószámla. A folyószámla egyrészt lehetőség pénzelhelyezésre, másrészt alkalmas pénzforgalom lebonyolítására. A bevételek és kifizetések különbsége az egyenleg (az ügyfélnek a bankkal szembeni követelését mutatja, amivel a partnerének a bank segítségével fizetni tud).

6.2.3 Értékpapírok

Az értékpapír valamilyen vagyonnal kapcsolatos jogot megtestesítő forgalomképes okirat.

Az értékpapírok –pl. államkötvények, diszkontkincstárjegyek, részvények, befektetési jegyek– csak megbízható, kereskedésre jogosult **szakemberek és intézmények** (bróker, vagyongazdálkodó) közreműködésével vásárolhatók. Az értékpapír egy része (pl. befektetési jegyek, bankok kötvényei), bár magas hozammal kecsegtetnek, magas kockázatot is hordoznak.

Az értékpapírok **alaptípusai**:

- Követelést helyettesítő: amikor az egyik fél elismeri a másik féllel szembeni követelését (kötvény)
- Részesedési jogot megtestesítő: a tulajdonos hozzájárult egy vállalkozás alaptőkéjéhez, ezért megilleti a nyereség értékarányos része (részvény)
- Bemutatóra szóló: nincs feltüntetett tulajdonos. Szabadon adható-vehető. Vételnél minden jog az új tulajdonosra száll (ez a leginkább alkalmazott forma)
- Névre szóló: csak annak van joga élni a biztosított lehetőségekkel, akinek az értékpapír a nevére szól (átadni lehet, de csak hivatalos átadási nyilatkozattal)
- Fix kamatozású: a kibocsátó előre meghatározott nagyságú kamatot biztosít a megvásárló számára (éves kamat, teljes kamat)
- Változó kamatozású: a befektetett tőke arányában részesül a nyereségből, emeli a vállalat jövedelmezőségét
- Rövid lejáratú: egy évnél nem hosszabb lejárat
- Középtávú lejáratú: 1-5 év között
- Hosszú lejáratú: 5 évtől hosszabb
- Lejárat nélküli: a részvények nagy része ilyen

Az értékpapírok főbb **fajtái**:

Részvény: Rt.-k alakításakor és alaptőke emelésekor kibocsátott értékpapír

- Bármely piacon lévő szervezet kiadhatja
- Lejárat nélküli visszaváltása nem lehetséges
- Szabadon eladható (a kibocsátó is visszavásárolhatja)
- Értéke az alaptőke bizonyos hányada, tulajdonosi jogokat képvisel a tulajdoni rész arányába

Kötvény: fix kamatozású, hosszabb lejáratú értékpapír

- Visszaváltása a lejárat napján a kibocsátó részéről kötelező (kötvényérték + kamat)
- Hitelviszonyt bizonyító értékpapír
- Birtokosa nem válik a vállalat tulajdonosává
- Nincs beleszólása a cég irányításába
- Kibocsátói a vállalatok mellet az állam is kiad kötvényt (államkötvény) 3-5 év lejáratra

Kincstárjegy: Az állam által a költségvetési hiány fedezetére rövid lejáratra (1 év) kiadott értékpapír

- Az állam szavatolja a visszafizetést, tehát nagy biztonságú értékpapír
- Csak a lejáratkor kamatozik, de bármikor visszaváltható (hasonlóan az állampapírhoz)

Letéti jegy: Pénzintézetek által kiadott értékpapír a megtakarítási lehetőségek bővítésére

- Magánszemélyek és gazdálkodó szervezetek egyaránt vásárolhatják
- Kötelezvény a pénzintézet felé, hogy a letéti összeget és a vállalt kamatot a megjelölt időben a tulajdonosnak kifizeti (bemutatóra és névre szóló egyaránt lehet, futamideje 1-3 év)

6.2.4 Ingatlan

Az ingatlan nagy értéket képviselhet, de nehezen váltható készpénzre, így főként hosszú távú befektetésként jöhet szóba. Bérbe adva jövedelemszerzésre is alkalmas. Általános szabály, hogy ingatlan-adásvételi szerződést kizárólag akkor írjunk alá, illetve kifizetést csak akkor eszközöljünk, ha annak feltételit egy egyértelműen megbízható, ingatlan ügyekben jártas ügyvéd is helyes döntésnek tartja.

6.2.5 Egyéb befektetési formák

Befektetés jellegű biztosítások – főként bizonyos életbiztosítások – esetében a biztosítótársaság befekteti az ügyfél befizetéseit, majd a biztosítás futamidejének leteltekor, amennyiben nem történt haláleset, az ügyfél a befektetések hozamával együtt kapja vissza a befizetéseit.

A **lakástakarék-pénztárak** lakás célú kölcsönt adnak az ügyfeleknek egy több éves megtakarítási fázis során az ügyfél által felhalmozott összeg alapján, mely kölcsön kamatát az állam támogatással csökkenti. A törlesztés fázisában az ügyfél a felvett kölcsönt visszatörleszti, mint egy szokványos lakáskölcsönt.

A mind keresettebbé váló **műkincsek** jellemzően kis helyen elférnek, miközben nagy értéket képviselnek, és gyakran értékállóbbak az inflálódo pénznel. Műtárgyak vásárlása előtt azonban feltétlenül forduljunk szakemberhez, hogy törvényes eredetükröl és tényleges értékükröl megbízható képet kapjunk.

6.2.6 Öngondoskodással egybekötött megtakarítás

Az ember egész élete során gazdálkodik, azaz pénzügyi döntéseket hoz. Eleinte ösztönösen, egy család keretei között, majd önállóan, egyre tudatosabban: gondoskodunk saját magunkról, otthont teremtünk, eltartjuk gyermekeinket, segítjük idős szüleinket, és előkészítjük saját nyugdíjas éveinket.

Biztosításaink

A biztosítások lényege, hogy előre nem látható vagy nem tervezhető, anyagi kárral, kiadásokkal járó eseményekre készülünk fel. Ilyenek lehetnek például baleset, lopás, lakásban vagy autóban bekövetkező kár, betegség, házasságkötés, nyugdíjba lépés, haláleset stb.

Törekedjünk arra, hogy a józan megfontolás és körültekintés határozza meg, mire kötünk biztosítást és mire nem. A cél az, hogy a biztosításainkra költött összegek védelmet nyújtsanak számunkra és egyúttal arányban álljanak a kockázat mértékével és egy lehetséges káresemény következményeivel.

Javaslat:

- Elemezzük józanul, hogy melyek azok a saját élethelyzetünkből eredő kockázatok, amelyekre érdemes biztosítást kötnünk. Képzeld el, 'mi lenne ha', és mérlegeld a lehetséges következményeket.

Nyugdíjunk

Fiatalon távoli jövőnek tűnnek a nyugdíjas évek, mégis készülnünk kell rájuk. Már az első munkába állásunk pillanatától minden fizetésünkből elkülönít az állam egy összeget, és félreteszi nekünk nyugdíjas éveinkre. Ez a nyugdíjrendszer egyik pillére, melyet kiegészítenek **kötelező magán-nyugdíjpénztári** befizetéseink (kötelezően meghatározott összegű, de szabadon választott biztosítóhoz utalható megtakarítások) és **önkéntes nyugdíjpénztári** befizetéseink (önként vállalt, saját magunk által meghatározott összegű, szabadon választott nyugdíjbiztosítóhoz utalt megtakarításaink). A nyugdíjpénztárakban összegyűlt pénzünket a pénztárak befektetik, ezzel biztosítva, hogy befizetéseink hosszú távon is tartsák értéküket. Az önkéntes nyugdíjpénztárba történő befizetést állami **adókedvezmény** is kiegészíti.

Egészségpénztár

Az egészségpénztári befizetés előrelátó takarékoskodást jelent a nagyobb **egészségügyi, szociális krízishelyzetekkel járó költségeink fedezésére**. Betegség, ápolási kötelezettség, haláleset, munkanélküliség esetén segélyt kapunk, pénztári tagságunk emellett egészségmegőrző szolgáltatások igénybevételét is fedezheti (pl.: uszodabérlet, sport). A nyugdíjpénztári befizetéshez hasonlóan kötelezően választandó illetve önkéntes – extra kiadással járó, de jobb minőségű szolgáltatásokat nyújtó – biztosításokat köthetünk, melyekhez **adókedvezmény** társul.

6.3 A megtakarításoknál figyelembe veendő szempontok

Ne megérzések, hanem számítások, mérlegelés alapján döntsünk. Javasoljuk, hogy az alábbi tényezőket feltétlenül vegyünk figyelembe:

- Mekkora hozamot, **hasznot** várunk a befektetéstől egy adott időszakra, a befektetett pénzünk arányában?
- Mekkora **kockázatot** kell vállalnunk? Lehet-e valamilyen akadálya annak, hogy a várakozásaink teljesüljenek? Fel vagyunk-e készülve arra, hogy elveszítjük a kockázat miatt a befektetésünket?
- Ha meggondoljuk magunkat, és mégis hirtelen szükségünk van a lekötött, befektetett pénzünkre, **milyen könnyen, mennyi idő alatt férhetünk hozzá?** Ér-e valamilyen veszteség és mekkora, ha a befektetésben elhelyezett pénzhez idő előtt szeretnénk hozzájutni?
- A keletkező többletjövedelemből kell-e **adózni**? Netán kapcsolódik-e a befektetéshez adókedvezmény?
- Mennyire **áttekinthető**, könnyen érthető a befektetés? Hogyan számítható a hozam? Az éves, fix kamatozású befektetések kiszámítása könnyű, a biztosítás jellegű befektetések jövedelme nehezebben kalkulálható.

7. Zárszó

A fenti kis összefoglaló egy igen vázlatos és kivonatos változata az érintett témaköröknek. Nyilvánvalóan el lehet mélyedni sokkal részletesebben, valamint több témát is lehet érinteni, elemezni.

Jelen jegyzet célja azonban éppen az volt, hogy azoknak az embereknek is egy kis mankót, eligazodást nyújtson a mindennapok pénzügyeit illetően, akik eddig idegenen álltak a szakszavak, és a pénzügyi ismeretekhez elengedhetetlen ismeretek dzsungelében illetve hiteles tájékoztatást adjunk a fenyegető veszélyekről, illetve azok elhárításáról.

De sosem szabad ezt lebecsülni, mert leghosszabb és legtartalmasabb utak, utazások is az első, és mindig legnehezebben megtett lépésekkel kezdődnek.

Gazdálkodási ismeretek

Kidolgozott óravázlatok

1 - 2. óra

ALAPFOGALMAK

Háztartások: gazdasági kategória. Háztartást alkotnak azok az egyének, akik közös lakásban élnek, és költségeiket együttesen viselik. A háztartások tagjai dolgoznak. A háztartások jövedelmük nagy részét a különböző vállalatok által termelt áruk vásárlására költik.

Jelentősége:

- A munkaerőt szolgáltatják a vállalkozások számára /munkavállalók/
- A végzett munka ellenértékeként jövedelmet termelnek,
- Ennek egy nagyobb részét saját fenntartásukra fordítva visszaforgatják a gazdaságba, fenntartva a gazdaságot, és újratermelve a munkaerőt
- A jövedelmek egy részét megtakarítják.

Család: szociális kategória.

Kapcsolatuk: A háztartás olyan gazdálkodó egység, amelyben a családi szükségletek kielégítése, és a jövedelem egymással szoros összhangban van.

Jó: Ha bevétel több mint a kiadás, megtakarítás keletkezik.

Rossz: Ha bevétel kevesebb, mint a kiadás, hitelfelvételre kerül sor.

Vállalkozás: A vállalkozó munkát végez haszonszerzés céljából, célokat tűz ki maga elé, kitartó, felelősségteljes.

Munkaviszony: A munkavállaló munkát végez a munkáltató javára, és ezért előre kiszámítható, biztos jövedelemre, munkabérré számíthat minden hónapban. A szaktudás és a gyakorlat növeli az egyén versenyképességét a munkaerőpiacon. Esélyeinket érdemes növelni minél magasabb szintű tudás megszerzésével, tanfolyamok elvégzésével, munkatapasztalat szerzésével.

Bruttó bér. időbér (óra, heti, havi), teljesítménybér (darabbér), ezek kombinációja, valamint az ezt kiegészítő pótlékok: prémium, bérpótlék, veszélyességi pótlék stb.

Bruttó kereset. Ha a munkahelyről származó további jövedelmeket is hozzávesszük (ügyeleti díj, másodállás, stb.)

Minimálbér: az a legkisebb összeg, amelynél a teljes állásban dolgozó kevesebbet nem kereshet.

Létminimum: az a pénzmennyiség, amelyért megvásárolhatók azok a létszükségleti cikkek, amely az emberi létfenntartáshoz nélkülözhetetlenek.

Mind bevételeink, mind kiadásaink esetében igaz, hogy vannak köztük olyan tételek, amelyeket könnyebben, és vannak olyanok, amelyeket nehezebben befolyásolhatunk.

Vannak azonban olyan **döntések**, amelyeket mi magunk hozunk meg, és ezek a döntések jelentősen befolyásolják eljövendő anyagi helyzetünket. Ezekért a döntésekért mi vagyunk a **felelősök**.

Rendszeresen felmerül a kérdés bizonyos önként vállalt kiadások esetén: megengedhetjük-e magunknak? **Van-e rá fedezet?** Bármely döntést hozunk, azt átgondoltan, **számításokkal megalapozva** hozzuk meg.

3 - 4. óra

Bevételek

1. A keresők bére, fizetése vagy jövedelme

- bérek
- nyereségrészesedés
- prémium, jutalék
- háztáji gazdaságban termelt áruk, vagyontárgyak, értékpapírok értékesítése
- mellékállás vagy másodállás jövedelme
- borraivaló, hálapénz
- megtakarítások, kötvények kamatai
- ajándék

A család jövedelme leggyakrabban a **felnőtt családtagok munkájából** származik, munkabér, vagy üzleti vállalkozásból származó haszon formájában.

A munkabérben elsősorban a munkaadó és a munkavállaló állapotodik meg, ezt több külső tényező is befolyásolja:

- A szellemi és fizikai erő kifejtés mértéke
- A szakképzettség
- A munkában eltöltött idő és gyakorlat
- A munkaerőpiac adott helyzete
- A vállalkozás gazdálkodásának eredményessége
- Az állam által meghatározott szabályozóktól (minimálbér, bérkategóriák stb.)

Nem bér jellegű forrásból származó jövedelem:

a., állandó: ösztöndíj, tartásdíj, nyugdíj, táppénz, rendszeres gyermekvédelmi támogatás, árvaellátás, családi pótlék, nevelési járulék vagy a kisgyermek otthoni gondozásáért kapható gyermekgondozási segély

b., időszakos: táppénz, amely csökkenti a betegség miatt bekövetkező pénzvesztést, kártérítés, kárpótlás.

Korábbi befektetések hozamai: bérbeadásból származó jövedelem, kamatjövedelem és osztalék, szerzői tevékenységből származó jogdíj, vagy akár a másoktól kapott vagyon, pl. ajándékozás, örökség.

2 A pénzbéli vagy természetbeni juttatások

A) Pénz formájában kapott társadalmi juttatások:

- táppénz
- nyugdíj, járadékok
- rendkívüli segélyek (a szakszervezet, a vállalat vagy az önkormányzat adhatja)
- özvegyi járulék
- családi pótlék, gyermekgondozási segélyek
- szülési segélyek, nevelési járulékok.

B) Természetbeni juttatások köre:

- bölcsődei ellátás, óvodai foglalkozás
- általános iskola, főiskola, egyetem
- étkezési, üdülési, ruházati hozzájárulás (foglalkoztató juttatja)
- kórházi ellátás, gyógyszerellátás, gyógyszer-támogatás
- kulturális szolgáltatások

(A természetbeni társadalmi juttatások közül azok, amelyek igénybevételéért bizonyos összeget térítenünk kell, - pl. óvoda - nem érzékeljük juttatásnak, azonban mégis az, hiszen a ténylegesen felmerülő költségüknek csak töredékét kell kifizetnünk.) Az a feladatuk, hogy a családok jövedelemkülönbségét, a társadalomban elfoglalt helyükből származó eltéréseket csökkentsék. A „szociális háló” azt szolgálja, hogy a szegényebbek nagyobb támogatást élvezzenek. Gondoskodni lehessen a hajléktalanokról, a munkanélküliekről azok rovására, akik többet keresnek.

2.4 Nem rendszeres és alkalmi bevételek

Ha a család **állandó havi jövedelemből** tartja el magát, amelyek nagysága előre tudható vagy kiszámolható, akkor biztosan megoldható feladat a **kiadásokat a bevételekhez igazítani**.

Váratlan, nagy összegű kiadás jelentkezik, a bevételek ütemét nem tudjuk megváltoztatni, ezért van szükségünk félre tett **tartalékra**.

A **nem rendszeres jövedelmek** esetén valamivel nehezebb a bevételek és kiadások egyensúlyát megtervezni. Az alábbi szempontok segíthetnek ebben:

A költségvetésünket a minimális bevételek alapján tervezzük meg; a többlet igények fedezésére plusz jövedelmek szolgálnak majd. Csak a biztos bevételekkel tervezzük.

- Mi az a legkisebb jövedelem, amire biztosan lehet számítani?
- A havi bevételből mekkora az a legkisebb rész, amelyre biztosan lehet számítani?

2.5 A biztos jövedelemforrások

Ha a családi jövedelem több forrásból származik, az nagyobb stabilitást jelent.

Ha a családnak csak egyetlen jövedelemforrása van, és ezzel kapcsolatban problémák jelentkeznek, az egyensúlyvesztést okozhat. A szociális juttatásokra sokan biztos bevételként tekintenek, azonban az ezekre való jogosultság feltételei változhatnak. Jobb a helyzet, ha a családban több felnőtt dolgozik. Hasznos cél lehet úgy szervezni a pénzügyeinket, hogy növeljük a biztos jövedelemforrások arányát.

Több lábon állunk például, ha

- igyekszünk alkalmi munkán keresztül többletbevételhez jutni,
- újabb szakképesítést szerzünk,
- befektetjük a meglévő pénzünket, hogy hasznot termeljen.

Javaslat:

- Kezeljük különös óvatossággal a kasszát akkor, ha a család rendszertelenül jut jövedelemhez. Amikor van pénzünk, akkor se költsünk többet az átlagnál. A többlet tartalékként felhasználható akkor, amikor nem mennek olyan jól a dolgok.
- Mérlegeljük, hogy a családnak milyen további egyéb forrásokból származhatna pénze

2.6 Többletbevételek

• Vizsgáljuk meg, vannak-e olyan hobbijaink, képességeink, tehetségünk, amelyek révén úgy juthatunk bevételekhez, hogy közben olyasmit csinálunk, amit szeretünk!

5 - 6. óra

3. Kiadások

Nyilvánvaló, hogy a családtagok által szerzett jövedelemből fedezni kell azokat a kiadásokat, amelyre az adott időszakban szükség van. De mi az, amire tényleg szükség van?

3.1 Állandó kiadások:

- Lakás (aminek lakbére vagy törlesztési terhei vannak), fűtés, világítás, vízdíj,
- Közlekedés, óvodai díjak, iskolai díjak, tévé, - internet-előfizetés, telefondíj, biztosítás
- Élelmiszerek, italok, mosó- és tisztítószeres, testápolási cikkek, a családtagok mindennapi életéhez kiadások.
- A gépkocsi fenntartási költségei (benzin, olaj, casco-biztosítás, kötelező felelősségbiztosítás, javítás), a hitelre vásárolt tartós fogyasztási cikkek törlesztése,
- telek-, nyaraló-, gépkocsi adója, vízdíja, szemétdíja, stb.
- a felvett hitelek kamatai, a biztosítások díjai,

3.2 Nem állandó, esetenkénti kiadások

Csak az állandó kiadások rendezése után gondolhatunk a

- ruházkodásra, szórakozásra, kikapcsolódásra, az üdülésre vagy utazásra,
- magasabb rendű igények kielégítésére, például vallás, kultúra, művészet, sport,
- társas kapcsolatok ápolása, ünnepek és évfordulók (karácsony, ballagás),
- javítások és felújítások,
- berendezési tárgyak vásárlása (bútorok, háztartási eszközök, gépjármű),
- nagyobb értékű áruk megvásárlására vagy a készpénz megtakarítására.

Ezek általában már kevésbé fontos, halasztható kiadások.

A háztartások többsége a biztos jövedelemre építve osztja be jövedelmét, és a bevételek és **kiadások egyensúlyát** azzal éri el, ha a szükségletek kielégítésénél ezzel a kerettel számol. A rendszeres havi jövedelmekből az állandó kiadásokon kívül a nem állandó kiadásokra, megtakarításra vagy szabadon felhasználásra valamennyi pénzt tartalékolnak.

3.4 A kiadásaink áttekintése

Többnyire sok apróságra megy el a pénzünk, és néha úgy érezzük, kifolyik a pénz a kezünk közül.

A **leggyakoribb kiadások** közé tartoznak a mindennapi bevásárlások:

- az élelmiszerek, a takarítószeres,
- élvezeti cikkek (édesség, sajtótermékek, dohányáru, ...)

Vannak „**nem kívánatos**” kiadások is:

- büntetések és bírságok,
- a különböző kártérítések (például, ha eláztatjuk a szomszéd lakását, és nincs biztosításunk, ki kell fizetnünk a javítási költségeket, vagy bűncselekménnyel okozott kár megtérítése, bűnügyi költség),
- anyagi veszteségek és rossz döntések költségei (például, ha a mi hibánkból emelik a biztosításunk díját),
- ha nem fizetjük ki időben a részleteket (büntetőkamatok)
- túlzott mértékű élvezeti cikk fogyasztása (alkohol, cigaretta, kábítószer)

Úgy lehet **ésszerű pénzügyi döntéseket** hozni, ha megismerjük valós anyagi helyzetünket.

- Minden hónapban írjuk össze az állandó kiadásainkat.

- Találjuk meg, melyek a „költészes szokásaink”. Készítsünk uzsonnát magunknak a drágább vállalati büfé helyett. Mennyibe kerül a kávézgatás az ismerőseinkkel, a cigaretta és az alkohol. Az alkohol nagyon drága és az arra fordított összegek gyerekeinktől veszi el a pénzt. Ráadásul az alkohol nem old meg semmit, az csak egyfajta menekülés a mindennapok problémái elől.
 - A büntetések és bírságok kifizetése egyáltalán nem éri meg, ezért ezeket előzzük meg!
 - Mutassunk jó példát gyermekeinknek, osszuk be pénzünket szükségleteink szerint.
- Hosszú távon nem lehet több pénzt kiadni, mint amennyit megkeresünk.

4.1 Mit tehetünk az egyensúlyért?

A költségvetés készítésénél lényeges szempontok, kérdések:

- a célok közös kitűzése, a megvalósítás időzítése
- a várható költségek és a rendelkezésre álló pénzeszközök valós nagyságának becslése
- a közös erőfeszítések szervezése és irányítása
- a megvalósított tervek felülvizsgálata, a szükséges változtatások elvégzése
- mennyit költ a család az alapvető szükségletek fedezésére, a nélkülözhetetlen dolgok (élelmiszer, gyógyszerek, tisztítószerek) megvételére és a lakás, fenntartására
- mekkora havi számlabefizetéssel kell számolnunk egy hosszabb időszak (negyedév, év) átlagát figyelembe véve (rezsiköltségek)
- milyen hiteltörlesztő részleteink vannak?
- milyen ritkább, de kötelező kiadások jelentkeznek? Évi egyszeri iskolázási költségek, negyedévente esedékes biztosítási díjak, stb.
- mennyit költ a család minden másra (ruhavásárlás, háztartási berendezések, kozmetikumok, játékok, édesség, mozi és más szórakozás)
- mekkorának kell lennie a pénztartaléknak, hogy jusson a ritkán esedékes kiadásokra, például a pár évente szükséges lakásfelújítás, háztartási készülékek cseréje.

4.2 Módszerek pénzügyeink kézbentartására

4.2.1 A két pénztárca módszer

- 1. ebben tároljuk a család életéhez alapvetően szükséges kiadásokra szánt pénzt.
- 2. ebben tároljuk azt a pénzt, amelyet az alkalmi kiadásainkra különítünk el.
- Figyelem! – nem kell mindig magunknál tartani a havi bevásárlásra szánt összes készpénzt, és tegyük félre, ami a hónap végén megmaradt.

4.2.2 Egyéb kis módszerek

- Készítsünk listát a következő pár hónapban várható bevételeinkről és kiadásainkról
- Összegezzük tartozásainkat a havi kiadásokkal együtt, és tartsuk számon minden egyes befizetés, törlesztő-részlet esedékességét.
- Vegyük előre azokat a kiadásokat, amelyek kifizetése nélkülözhetetlen (lakbér, élelem, stb.), esedékességük időpontjának sorrendjében.
- Minden hónapban tegyünk félre egy kisebb összeget, a nem várt kiadásokra.
- Takarékoskodjunk a nem létfontosságú kiadásokkal, keressünk olyan helyeket, ahol olcsóbban tudunk vásárolni.
- Amennyiben vannak olyan tulajdonaink, amelyeket nem használunk, adjuk el.
- Kerüljük a késedelmes fizetést, törlesztést, hogy elkerüljük a késedelmi díjakat!

4.3 Vásárlásaink

Ha tékozlóan bánunk a pénzzel, könnyen nem marad arra, amire tényleg szükségünk van. Az „olcsó”, nem feltétlenül csak az árat jelenti. Egy termék értékét és árát befolyásoló tényezők.

- **Használati érték és minőség** – Alkalmas-e a termék arra a célra, amelyre megvásároljuk?
- **Ár/érték arány** – Ha egy termék fele annyiba kerül, mint egy másik hasonló termék, de csak ötödannyira hatékony a használata, akkor nem nagyon érdemes megvenni.
- **Beszerezhetőség** – Mennyit kell érte utaznunk
- A leírások, „**csak ma**” ajánlatok azonnali döntésekre sarkallnak bennünket – mégis hozzunk megfontolt, racionális döntéseket.
- Ha valami olcsó egy adott helyen, nem feltétlenül lesz minden olcsóbb ugyanabban az üzletben.
- Tervezzük meg vásárlásainkat, és jó előre nézzünk körül a legmegfelelőbb terméket keresve. **Tudatosan kell vadászni a leírásokon**, azt keresve, amire szükségünk van, ne azt vegyük meg, amitől a bolt akar megszabadulni
- Jó minőségű, termékeket vásároljunk (például energiatakarékos égőket, a bútoroknál is megéri, hiszen ha 2 év múlva tönkre megy és ki kell dobni, akkor rosszabbul járunk, mintha a jobb minőséget vettük volna meg.)

6. Megtakarítás

Biztosítja, hogy mindig legyen elég pénz a családi kasszában, amiből a szükséges kiadásokat a megfelelő időben rendezni lehet.

Sok család a nem várt, vagy nagyobb kiadásokra gondolva nem hiteletet vesz fel, hanem félreteszi keresete egy részét. A megtakarítás történhet egy bizonyos konkrét célra, vagy a „nehezebb időkre” gondolva. Ha a családnak nincsenek pénzügyi tartalékai, egy váratlan kiadás tönkreteheti a család fizetőképességét.

- Ne törődjünk bele abba, hogy nagy összegű kiadások lephetnek meg bennünket.
- Készítsünk listát azokról a nagyobb tételekről, amelyekkel feltétlenül számolnunk kell a következő hónapokban
- A szükséges pénzt osszuk el a fennmaradó hónapok számával, és már most kezdjük el félretenni a havonta szükséges összeget.

6.1 Megtakarítás vagy befektetés

Akinek félretett pénze van, kevésbé aggódik például egy munkahelyen zajló létszámleépítés miatt, több ideje, energiája marad új munkahelyet találni.

Amikor **befektetünk**, akkor is lemondunk a költségekről, de már azzal a szándékkal, hogy a megtakarított pénzünkből **többletjövedelemhez** jussunk, azaz a pénzünkből még több pénzt csináljunk.

6.2 Hol tároljuk a megtakarításainkat

6.2.1 Kézpénz

A kézpénz kényelmes, viszont nagyobb megtakarítást nem érdemes képezni belőle, mert elveszíthetjük, ellophatják, nem kamatozik, az inflációval **veszít értékéből**.

6.2.2 Bankszámlák

A bankszámla előnye, hogy a bankban tárolt pénz **kamatozik**, és általában véve nagyobb **biztonságban van**, mint nálunk. A kifejezetten megtakarítási célú számlák (takarékszámmla, határidős betét számla) esetében a kamat magasabb, mint a folyószámla esetében.

Betétek lejárat szerint: látra szólók és határidősek. Ennek speciális típusa a bankszámlabetét, azaz a folyószámla. A folyószámla egyrészt lehetőség pénzhelyezésre, másrészt alkalmas pénzforgalom lebonyolítására. A bevételek és kifizetések különbsége az egyenleg (az ügyfélnek a bankkal szembeni követelését mutatja, amivel a partnerének a bank segítségével fizetni tud). Folyószámlánk mellé rendelhetünk bankkártyát, amivel költségmentesen és biztonságosan vásárolhatunk. Ügyeljünk arra, hogy ha készpénzfelvételre használjuk, annak nagy a költségvonzata.

6.2.3 Értékpapírok

Az értékpapír valamilyen vagyonnal kapcsolatos jogot megtestesítő forgalomképes okirat.

Részvény: Rt.-k alakításakor és alaptőke emelésekor kibocsátott értékpapír

- Bármely piacon lévő szervezet kiadhatja
- Lejárat nélküli visszaváltása nem lehetséges
- Szabadon eladható (a kibocsátó is visszavásárolhatja)
- Értéke az alaptőke bizonyos hányada, tulajdonosi jogokat képvisel a tulajdoni rész arányába

Kötvény: fix kamatozású, hosszabb lejáratú értékpapír

- visszaváltása a lejárat napján a kibocsátó részéről kötelező (kötvényérték + kamat)

Kincstárjegy:

- Az állam szavatolja a visszafizetést, tehát nagy biztonságú értékpapír
- Csak a lejáratkor kamatozik, de bármikor visszaváltható (hasonlóan az állampapírhoz)

Letéti jegy: Pénzintézetek által kiadott értékpapír a megtakarítási lehetőségek bővítésére

6.2.4 Ingatlan

Az ingatlan nagy értéket képviselhet, de nehezen váltható készpénzre.

6.2.5 Egyéb befektetési formák

Befektetés jellegű biztosítások, lakástakarék-pénztárak, műkincsek, önkéntes magánnyugdíjpénztár, egészségpénztár.

6.3 A megtakarításoknál figyelembe veendő szempontok

Ne megérzések, hanem számítások, mérlegelés alapján döntsünk.

Mekkora hozamot, **hasznot** várunk a befektetéstől egy adott időszakra.

- Lehet-e valamilyen akadálya annak, hogy a várakozásaink teljesüljenek? Fel vagyunk-e készülve arra, hogy elveszítjük a kockázat miatt a befektetésünket?
- Ha meggondoljuk magunkat, és mégis hirtelen szükségünk van a lekötött, befektetett pénzünkre, **milyen könnyen, mennyi idő alatt férhetünk hozzá?**
- A keletkező többletjövedelemből kell-e **adózni**? Netán kapcsolódik-e a befektetéshez adókedvezmény?
- Mennyire **áttekinthető**, könnyen érthető a befektetés? Hogyan számítható a hozam?

7 - 8. óra

Hitel, kölcsön

Mindannyian átértük már, hogy „elseje előtt” elfogyott a pénzünk. Előbb a kedvteléseinkről mondtunk le, majd ideiglenesen a számlákat ütemeztük át, de még így sem lett elég a pénz.

Nagyobbak a kiadásaink, mint a bevételeink?

Körülmények előnytelen összejártsága, vagy véletlen sorshelyzet miatt:

- hirtelen fellépő betegség kezelésének költsége,
- baleset vagy betörés, háztartási készülék váratlan meghibásodása, stb.

Ha van egy kis „vészpartalékunk”, az átsegíthet bennünket az átmeneti nehézségeken.

Ha ez helyzet rendszeresen fordul elő, akkor komolyan el kell gondolkodnunk, hogyan lehetne átszervezni és ellenőrzés alatt tartani a kiadásainkat (lásd: költségvetés készítése).

A kölcsön egy lehetőség arra, hogy befoltozzuk a családi kassza aktuális hiánya miatt keletkezett lyukat. Ugyanakkor számítanunk kell arra, hogy a kölcsön törlesztő-részleteit a jövőben ki kell majd egyenlítenünk.

A kölcsön olyan pénzügyi erőforrásokat bocsát vállalkozások, intézmények vagy magánszemélyek részére, amelyekkel azok extra teljesítményre, vagy nehézségek esetén is normális működésre képesek.

5.2 Mi a kölcsön, hitel?

A kölcsön, a hitel a szabad **pénzeszközök időleges átengedése** meghatározott nagyságú és lejáratú kamat fizetése ellenében.

Időben **előrehozott fogyasztást** jelent. Lakáskölcsönnel hamarabb teremthetünk saját otthonot.

A pénzt juttat a kölcsönvevőnek, és a kölcsönvevő beleegyezik, hogy azt egy közösen meghatározott időpontban a kamatokkal, illetve a kapcsolódó költségekkel együtt visszaadja.

A kölcsönt **szerződésben** rögzítik, amely jogi **kötelezettséget** jelent **mindkét fél számára**.

Egy kölcsön felvétele előtt **felelős módon mérlegeljük**, hogy vállalni tudjuk-e a kölcsönfelvétellel kamatterheket. Ha rendszeresen csak kölcsönből élni nem lehet.

5.2.1 Hiteltípusok

I. Időhorizont szerint:

- **Rövid lejáratú:** célja az átmeneti pénzzavar áthidalása, a hitelnyújtó kis kockázatot vállal, de magas kamatot számol fel.
- **Közép- és hosszú lejáratú:** általában beruházásokra, vállalati fejlesztésekre adják. A hitelnyújtó kockázata magas, de a hosszabb idő magasabb kamatot biztosít.

II. Fedezet jellege szerint:

- **Fedezettel biztosított** kölcsön – Visszafizetését biztosíték erősíti, ami lehet egy a kölcsön összegétől többnyire nagyobb értékű tulajdon, pl. autó, lakás készpénzletét.
- **Fedezettel nem biztosított** kölcsön

A felelős kölcsönfelvevőnek az áll érdekében, hogy időben meggyőződjön arról, hogy tudja-e a törlesztő-részleteket határidőre megfizetni.

5.3 Mi a THM?

Rendeltetése, hogy nemcsak a kamatot, hanem az összes felmerülő díjat figyelembe véve, meg a fogyasztónak, mennyibe kerül a kölcsöne. Annak ellenére, hogy értékét százalékban fejezik ki, **ez a százalék nem azonos az eredetileg felvett összeg után fizetendő kamattal, a kölcsönösszeg nagysága, a kölcsön futamideje és a visszafizetés gyakorisága** befolyásolja. **Félrevezető lehet** rövid lejáratú, kis összegű, gyakori törlesztésű kölcsönök esetében.

5.3.1 Miért kell kamatot, költséget fizetni a kölcsön után?

A kamat, illetve az ügyfelek által fizetett további költségek fedezik azokat a kiadásokat, amelyek a pénzügyintézeteknél a kihelyezett kölcsönkel kapcsolatban felmerülnek:

- A hitelezéssel kapcsolatban számos adminisztrációs feladat hárul a pénzügyi intézményekre (ügyfélszolgálat, hitelbírálat, hitelkihelyezés, törlesztő-részletek befizetésének követése, hátralékos-kezelés, adóügyek, jelentések és kimutatások a különféle hatósági ellenőrzésekhez, jogi ügyek, dolgozók képzése)
- Rezsiköltség (irodabérlet, bútorok, telekommunikáció, közlekedés, stb.) és rengeteg munkaeszközt igényelnek (pl. számítógép terminálok, szerverek, szoftverek, stb.).
- Reklám- és marketingköltségek.
- A kölcsönt felvevő ügyfelek egy része csak késve törleszti a felvett kölcsönt, a kockázat egy részét beépítik a kölcsön költségeibe.
- A pénzügyi intézmények nagy része olyan pénzügyi műveleteket helyez ki kölcsönként, amelyeket más ügyfelek bíztak rájuk megtakarításként. Ezek után a betétek után a pénzügyi intézmény kamatot fizet a betéteseknek.

5.3.2 Van-e ingyen kölcsön

Vannak olyan részletfizetési ajánlatok, amelyek hirdetőjük szerint kamatmentesek. Tudnunk kell, hogy nincs olyan gazdasági szereplő, aki tartósan elviselné, hogy pénzét mások ingyen használják, hiszen a szolgáltatás nyújtásával már eleve rengeteg költség terheli a szolgáltatót.

5.4 Kölcsönök devizában

A deviza (jen, euró, svájci frank) alapú kölcsönök (legyen az hosszú vagy rövid lejáratú, lakásvásárlási, vagy szabad felhasználású) esetén **a kölcsönt forintban vesszük fel**, a törlesztő-részleteket is forintban kell majd fizetnünk, azonban a kölcsön összegét, valamint a törlesztő-részletek értékét előre meghatározzák egy külföldi pénznemben, pl. svájci frankban vagy euróban. A fizetendő részletek forintértéke alkalomról alkalomra úgy fog változni, amennyit forintban éppen ér az eredetileg külföldi pénznemben kikötött törlesztő-részlet a részletfizetés időpontjában. Deviza kölcsönt tehát csak akkor érdemes felvenni, ha biztosak vagyunk abban, hogy amennyiben kölcsönünk futamideje alatt a **forint gyengül**, az így megnövekedett törlesztő-részletet is meg tudjuk fizetni.

5.5 Uzsorakölcsön, avagy a pénz nagy úr, de annak nyújtója még nagyobb ...

Uzsoráról beszélünk akkor, ha a kölcsönadott pénz használati díjaként követelt kamat aránytalanul és jogtalanul magas (pl. a mindenkori jegybanki alapkamat három négyszeresét meghaladó). Az uzsorás pedig olyan ember, aki rendszeresen ad kölcsönt ilyen feltételekkel, kihasználva a kölcsönkérők szorult helyzetét. Hátrányos helyzet áll fenn akkor, ha a kölcsönvevő a legszemélyesebb szükségleteinek kielégítésére - a gyerekek élelmezésére, a

villanyszámla kifizetésére, egy másik kölcsön rendezésére, stb. vesz fel kirívóan magas kamatra kölcsönt, a kölcsönt adó kihasználja, hogy semmilyen más lehetőségünk nincs, minthogy ezt a hitelt igénybe vegyük, akkor általában uzsorással és uzsoráról beszélünk. Az uzsora esetén a szerződés megkötésekor az ügyfél előnytelen helyzetét kihasználva jut aránytalan előnyhöz az uzsorás. Egyfajta, bűncselekménynek minősülő kölcsön fajta. Nagyon sok ember kényszerült ilyen hitel felvételére. Az ehhez társuló súlyos, erőszakos bűncselekményekről, önbíráskodásról vagy zsarolásról, sokat hallani a tévében, rádióban. Jelenleg az uzsoratevékenység börtönbüntetéssel sújtható.

- Ha felvételéről döntünk, részletesen tájékozódjunk, hogy milyen futamidőre, milyen visszafizetési feltételekkel, kamatokkal akarja nekünk azt a kölcsönt nyújtó adni.
- Minden esetben csakis közismert pénzintézetekhez forduljunk hiteligényünkkel.
- Soha ne döntsünk elhamarkodottan, egy hitelfelvétel nem játék. Alaposan gondoljuk végig, hogy a fizetendő összeg nem lesz-e teljesíthetetlen teher a család számára.
- Fizetőképességünket ne feszítsük legvégsőkig. Így tudjuk elkerülni az adósságcsapdát, ami azt jelenti, hogy egyik hitelt a másik felvételével tudjuk visszafizetni, az újabb hitel már magasabb összegű, magasabb kamatú, így a hitelből soha nincs kiút.

5.6 Ha nehezen boldogulunk a kölcsöntörlesztéssel

Amennyiben egy törlesztő-részletet nem tudunk kifizetni, haladéktalanul lépünk kapcsolatba hitelezőnkkel, és egyeztessünk arról, hogy milyen módon lehet a helyzetet megoldani, nehogy a késedelmi díjak felhalmozódása miatt nehéz helyzetbe kerüljünk, vagy a hitelező felmondja a kölcsönszerződést. Annak ellenére, hogy a kölcsönfelvételéről az ügyfél döntött, és a törlesztés elmaradása esetén az ügyfelet jogi felelősség terheli, a pénzintézetek többnyire segítenek megoldást találni. Nekik is érdekük, hogy a probléma megoldódjon.

5.6.1 KHR (BAR) lista

Ha a felvett kölcsönrel kapcsolatos következő esetekben bekerülünk az adósnnyilvántartásba a minimálbért meghaladó összegben több mint 90 napja tartozik, vagy valótlan adatot adott meg magáról, vagy hamis, vagy hamisított okiratot használ, vagy

- vagy valótlan adatot adott meg magáról, vagy hamis, vagy hamisított okiratot használ, vagy
- aki a „készpénz-helyettesítő fizetési eszközzel” (pl. bankkártya) visszaél (pl.: idegen kártyát jogosulatlanul használt).

A lista a pénzügyi intézmények számára hozzáférhető, tehát sokkal nehezebb másik intézménynél kölcsönhöz jutni (de nem kizárt). A listán a tartozás megszűnte után további 5 évig tárolják a nem fizető ügyfelek nevét.

III. ÉLETVEZETÉSI ISMERETEK



1. Egészséges életmód tartalma, összefüggései

Az egészség olyan állapot, amikor a szervezet hibátlanul, tökéletesen kiegyensúlyozva működik, és az ember jól érzi magát. Az egészséget, öröklési, környezeti, és társadalmi tényezők alakítják. A betegség az egészség ellentéte, ez akkor következik be, amikor a szervek egyensúlya valamilyen ok miatt megbomlik. Az egészség helyreállhat különösebb beavatkozás nélkül. A huzamosabb ideig tartó betegség megszüntetéséhez orvosi beavatkozás, segítség, házi ápolás, gyógyszerek szedése szükséges. A legtöbb megbetegedés elsősorban az ember általános közérzetét befolyásolja. Egyes megbetegedések a megbetegedett külső, látható elváltozásairól ismerhetők fel. Ezeket a tüneteket az orvosnak meg kell mutatni, hogy megállapíthassa, milyen betegségben szenved az illető.

A betegséget okozó tényezőket két nagy csoportra oszthatjuk

1. Gombák, baktériumok, vírusok;
2. Fizikai hatások és vegyi ártalmak;

A családtag dönti el, hogy a beteghez orvost hívnak, vagy a panaszos felkeresi az orvos rendelőjét. Szükség esetén kísérjük el a beteget a rendelőbe. Az a beteg, akinek nincs láza, erős fájdalma vagy nem fullad, nem érte súlyosabb baleset, nyugodtan maga menjen orvoshoz, nem kell megvárni az estét, és ügyeletes orvost hívni, mert úgy később kapja meg a gyógyulásához szükséges ellátást. A jól felszerelt rendelőben alaposabb, sokoldalúbb vizsgálat végezhető, mint a betegágy mellett. Nem súlyos esetben tehát, a beteg előnyét szolgálja, ha a rendelőbe megy. Súlyosnak látszó állapotban az orvost a beteg lakására kell hívni. Az orvos-hívás ideje reggel van. Az időben tett bejelentéssel nemcsak az orvos munkáját könnyítjük, hanem a beteg számára is biztosítjuk a látogatást. Orvos hívásakor pontosan adjuk meg a beteg nevét, korát, címét, a panaszát. Napközben csak hirtelen fellépő, súlyosnak látható esetekben hívunk orvost, mentőt, pl. eszméletvesztés, vérzés magas láz esetén. Az orvos érkezése előtt végezzük el a beteg lázmérését. Az orvosi vizsgálat előtt tegyük rendbe a beteg szobáját. Gondoskodjunk a helyiség megvilágításáról és az orvos részére szükséges mosdóeszközökről. Készítsük ki a beteg igazoló iratait, személyi igazolványát, korábbi orvosi leleteket, orvosságokat.

2. A családtervezés

Az emberi lét legfontosabb célja a gyermek, mert ő jelenti az emberiség jövőjét. A gyermek a mi kultúrkörünkben családon belül fejlődhet egészségesen, s ott válhat felnőtté. A család a társadalom életének egyik legfontosabb alapegysége. Állandó családi együttélésre csak tartósan szeretni képes emberek alkalmasak. A szeretet alatt nem valami érzelgős, túlfűtött érzelmi állapotot értünk, hanem a mások iránti gondoskodást várjuk el a család tagjaitól. A családban megtanult szeretet arra serkenti tagjait, hogy ellenszolgáltatás nélkül legyenek képesek adni és kapni. Ilyen közegben a lemondás nem társul kellemetlen élménnyel.

A családtervezés korábban csak a születések számának korlátozására vállalkozott. A mai családtervezés kiterjed a születendő gyermekek számának, és a születés időpontjának megválasztására, a gyermekek nevelési körülményeinek előzetes megteremtésére, a család teljes életvitelének kialakítására. A családtervezésnek nagy jelentősége van a gyermek nevelése, fejlődése szempontjából. Ha összehasonlítjuk a tudatosan fogadott és a véletlenül születő, nem kívánt gyermek helyzetét, akkor jól látható a közöttük lévő nagy különbség. A családtervezés nem jelenti a születés korlátozását. Természetesen magában foglalja ezt is, de

belátható, hogy a nő nem szülhet, annyi gyermeket ahányszor terhes lehetne. A tervezés lényege azt jelenti, hogy annyi gyermek legyen a családban, amennyit a szülők lehetőségük szerint képesek felnevelni.

Hány gyermek legyen egy családban? A kérdésre nem lehet egy konkrét számmal válaszolni. A gyermekek számát a család körülményei határozzák meg. Nagy általánosságban a három gyermek a kívánatos. Családtervezéshez tartozik a születések idejének kijelölése is. Kívánatos lenne, ha az első szülés az anya 25 éves kora körül következne be. Az apa kora biológia szempontból nem jelentős. Szerencsés lenne az apai szerep kiválasztásához a 25 éves kor. Napjainkban gyakori a gyermekfejjel kötött házasság, melyet korai gyermekszülés követ, ilyen esetben az anya nehéz feladatra vállalkozik. Egy időben kell saját magát megnevelni, és a gyermekét gondozni. Gyakran találkozni azzal a hibás gyakorlattal, hogy egyes több gyermeket vállaló családok egymás után hoznak világra 2-3 gyermeket. Ez kedvezőtlen az anya és a gyermek számára. Az első 3 évben nagyon sok tennivalója van az anyának, és ekkor jelentkezik a gyermek legtöbb gondozási igénye is. A családtervezés, a korlátlan gyermekáldás szabályozása égető problémája korunknak, amellyel mindenkinek tisztában kell lennie.

Egészségügyi és erkölcsi szempontból a fogamzásgátlás előnyösebb, mint a terhesség művi megszakítása. A terhesség művi megszakításakor az orvos kioltja egy születendő gyermek életét, és megakadályozhatja a később születendő gyermekek világra jövetelét. Fogamzásgátlással a nem kívánt állapotok elkerülhetők.

A fogamzásgátlás módszerei:

- Kondom vagy gumi óvszer;
- Méhúri spirál;
- Hüvelyöblítés;
- Hüvelykrémek és tabletták;
- Fogamzásgátló tabletták;

A fogamzásgátló tabletták szedését orvosi vizsgálat előzi meg. Tilos fogamzásgátló tablettát szedni az olyan nőknek, akik trombólízisban, embóliában, vagy májgyulladásban szenvedtek. 16 éves kor alatt a fogamzásgátló tabletták használata általában tilos.

Amennyiben csecsemő érkezik a családba, megváltozik a család összetétele, munkamenete. Egyik napról a másikra gyarapszik a lakók száma. A körülményekhez igazodva illik előkészíteni az újszülött érkezését. A család tagjain kívül szerephez jutnak a nagymamák, testvérek, sőt még a közeli rokonok is.

A születést megelőzően bőven van tennivaló:

- Nagytakarítás;
- Újszülött ágyának beszerzése;
- Kelengye beszerzése;
- A szülészetre indító csomag összeállítása;
- A szülők idejének egyeztetése.

Az újszülött megérkezésekor nagy gondot kell fordítani a csecsemő ápolására. A csecsemő ápolása tisztaságot, gondosságot, tárgyi ismereteket igényel az anyától. Amikor a gyermekkel kapcsolatos tennivalóhoz kezd az anya, mindig mosson kezet. Megfázott, náthás, köhögésben szenvedő felnőtt vagy gyermek ne tartózkodjon a csecsemő közelében.

A csecsemőápolás fontosabb tennivalói:

- Fürdetés;
- Pelenkázás;
- Köldökápolás;
- Szájápolás;
- Körömvágás;
- Hajápolás;
- Altatás;
- Játzás;
- Öltöztetés;
- Levegőztetés;

A szabadban tartózkodó gyermekek megszomjaznak, ezért teával, gyümölcslével kínáljuk a kicsiket.

3. A saját otthon megteremtésének fontossága

A lakás az ember egyik alapszükségletét elégíti ki, hiszen védelmet nyújt az időjárás és a kellemetlen környezeti hatások ellen. Lakás nélkül az ember léte fenyegetetté, élete bizonytalanná válik. Az ember számára a lakás ugyan olyan fontos, mint a táplálék, és a ruházat. A lakásvizonyok sok tekintetben az emberek egészségét is meghatározzák.

A lakás kiválasztásánál figyelembe kell venni:

- Kik lehetnek majd benne, kik találkozhatnak az egyes helyiségekben;
- Milyen tevékenységet végeznek az egyes helyiségekben;
- Milyen energiahordozókat alkalmaznak, világítás, vízellátás szükségessége;
- A család anyagi lehetőségei;

Kívánatos, hogy a következő lakóterületek legyenek egy saját otthonban:

- Szoba;
- Konyha;
- Fürdőszoba vagy fürdésre alkalmas helyiség és WC;

4. Lakókörnyezetünk, és a lakókörnyezetünk tisztán tartása és fertőtlenítése

A lakás helyiségeinek rendeltetése eltérő lehet:

- A lakószoba a család együttlétének a helye, de szolgálhatja a vendégek és látogatók fogadását, a játékot, a tv nézését, esetenként az étkezést, a gyermekkel való foglalkozást;
- A hálószoba az alvás, a pihenés, a kikapcsolódás, a munka, a betegápolás színtere;
- A fürdőszoba biztosítja a testápolást, az egészség védelmét, a mosást. Célszerű, hogy a falak lemoshatóak és a helyiség szellőztethető legyen. Rossz szellőzés esetén a falak állandó jelleggel nedvesednek, penészednek és a kellemetlen szagok nem tudnak távozni. A villanykapcsolók lehetőleg a helyiségen kívül essenek a baleset megelőzése érdekében. A mosdó fölé tükröt, szappantartót, fogkefetartót, kéztörölőt szereljünk, mellé pedig helyezzünk el egy hulladéktartót, hogy az ott keletkezett szemetet ebbe dobjuk és naponta ürítsük ki. A WC nélkülözhetetlen tartozéka a WC-papírtartó a papírral együtt. Ha nincs lehetőség a WC kialakítására, akkor az udvaron kell kialakítani, mégpedig távol a háztól, ajtóval és tetővel ellátva kell megépíteni.

Egyrészt a baleset elkerülése végett, másrészt a bogarak, rágcsálók, patkányok ne lépjenek el az udvart és a ház környékét.

- A konyhában elkészíthetjük az ételeket, tárolhatjuk az élelmiszereket, elvégezhetjük, a mosást, szárítást, vasalást, a varrást, a tisztogatást, elhelyezhetjük a háztartási gépeket.
- A szabad területek a kikapcsolódás, a játék, az étkezés, pihenés feltételeit hivatottak szolgálni

4.1. A lakás fertőtlenítése

A lakásban csak akkor élhetünk biztonságban, ha egészségünk teljes biztonságban van. Ennek feltételeit fertőtlenítéssel teremtjük meg. A családnak kötelessége jelezni az orvosnak, ha a családban felmerült a fertőzés gyanúja.

A fertőtlenítésnek két módja a legismertebb.

1. A fizika és
2. A kémiai eljárás

A fizikai eljárások közül a háztartásokban a főzésnek van nagy jelentősége. A víz forráspontján a betegséget okozó csirák elpusztulnak. A háztartásban az ágyneműt és a ruhaneműt hosszabb ideig tartó főzéssel fertőtlenítik. A ruha főzése 10 percig tart. Közben mozgatjuk és fertőtlenítő szereket is adagolhatunk a forrásban lévő vízhez. A kézmosáshoz fertőtlenítőszerrel, vagy kenőszappant, vagy folyékony szappant használunk, a körmöt kefével tisztítjuk. A kezet lehetőség szerint fertőtlenítő folyadékkal dörzsöljük. A kéz fertőtlenítése után nem szabad közös törülközőt használni, mert így a fertőzést tovább adjuk.

A kémiai fertőtlenítők maguk is mérgek, amelyek az emberre is veszélyesek lehetnek, ezért csak annyit használunk belőle, amennyi engedélyezett. A kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel folyadék formában kaphatók és a használati utasítás szerint alkalmazzuk azokat. A fertőző betegség után a beteg bútorait és a szoba padlóját vagy a követ naponta mossuk, és lássuk el fertőtlenítő oldattal. Lehetőség szerint ezt folyamatosan végezzük, míg a szakember elrendeli. A betegség megszűnte után alaposan szellőztessük át a szobát. Az ágyakat, a matracokat, a takarókat fertőtlenítő sprayvel fújjuk be, a beteg által használt tárgyakat mossuk le fertőtlenítő oldattal. Minden textíliát mosással fertőtlenítünk. Végezzük el a WC és a mosdó fertőtlenítését is.

4.2. A háztartás kártevői

A lakásban keringő légy vagy az oda tévedt egyetlen egér miatt nem szükséges kártevőirtást végezni. A kártevők nemcsak az elhanyagolt lakásokban jelennek meg, minden lakásban előfordulhatnak, ezért fontos, hogy figyeljük a szobáinkat, kamráinkat. A kártevők a nedves, meleg és poros helyeket szeretik, és el is szaporodnak. Megjelenésükkor az életfeltételeiket kell megszüntetni, pl. az eldobott, széthagyott szemeket egy helyre gyűjtsük, élelmiszereket fedjük le, és ha van lehetőség rakjuk hűtőszekrénybe, mosatlan edényeket ne hagyjuk az asztalon száradni.

A háztartásban leggyakrabban előforduló kártevők

Lisztmolyok, házi légy, hangyák, csótányok, ruhamolyok, poloskák, bolhák, fejtetű, egerek, patkányok. Lisztmolyok mindenütt megtalálhatók, ahol liszt vagy gabona fordul elő. A lepkék éjjel a sötétben repülnek, ragadós szálal szőnek, és testváladékkal sötétre színezik a lisztet.

A váladék kellemetlen, rossz szagú, úgy védekezünk ellenük, hogy a megmolyosodott élelmiszert megsemmisítjük.

A házi legyek betegségek terjesztői. A hulladékról, trágyáról, állati tetemekről repülnek az ember táplálékára. A fertőzések biztos terjesztői közé tartoznak. Irtásukra fordítsunk kellő gondot. A konyha ablakára helyezzünk szúnyoghálót. Az ételeket takarjuk le, hogy távol tartsuk tőlük a legyeket.

A hangyák bogyós gyümölcsöket, magvakat, rovarokat, csigákat fogyasztanak. Lakásba jutva elfogyasztják a cukrot, a mézet, a lekvárt, a gyümölcsöt, de nem vetik meg a húst és a felvágottat sem. Úgy védekezünk ellenük, hogy az élelmiszereket elpakoljuk, és rendszeresen takarítunk.

A csótányok a meleget és a nedvességet kedvelik. A lakásban a kályhák körül, a padlók repedéseiben telepsznek meg. A táplálékkeresést csak sötétedés után kezdik meg. Szinte minden élelmiszert felfalnak. Az ellenük való küzdelem nagyon nehézkes. Ha nem irtjuk ki egyszerre valamennyit, akkor rövid időn belül újra megjelennek.

A ruhamoly lepkék semmilyen táplálékot nem vesznek magukhoz. Textíliák anyagával táplálkoznak. A szöveteken lyukakat hagynak hátra. A molyok ellen párolgó anyagokkal védekezünk, a molyirtót a ruha közé tesszük.

Az ágyi poloskák teste teljesen ellaposodott és szürke, vagy vörös színű. Rejtekhelyükről éjszaka jönnek elő. Az állat szívómunkájával átfúrja az ember bőrét és vért szív testébe. A szúrások viszketnek, fájdalmasak. A poloskák betegséget is terjesztenek.

A bolhák szárnyatlan rovarok. Szívó szájszervükkel szívják a vért. A patkánybolha, ráugorhat az emberre, és így pestis bacilust vihet át a patkányról az emberre.

A tetvek az ember hajában élnek és szaporodnak. Átvitelrel terjed. Ha a fejbőr szokatlanul vagy erősen viszket, jól tesszük, ha megnézetjük a hajunkat. A tetveket sűrű fogazású fésűvel távolíthatjuk el a hajból, és használjunk patikában kapható irtószert. A tetvek váltólázat és kiütéses tífuszt is terjeszhetnek. A fejtetű megjelenését jelenteni kell az orvosnak.

Az egerek igen gyakran a ház körüli kertben, az udvarban jelennek meg. Hideg teleken behúzódnak a házakba is. Az egerek gyorsan szaporodnak. Táplálékuk szinte minden élelmiszer.

A patkányok kedvenc tartózkodási helye a személtlerakó és a szennyvízcsatorna. Rejtett életet élnek. Érvényes az a megfigyelés, ha egyetlen patkányt látunk, akkor a környéken legalább még másik 10 társa megtalálható. A patkányharapást azonnal be kell jelenteni az orvosnak, mert az állat sokféle betegséget terjeszthet.

Ha a kártevőkből egy-egy példányt látunk csak, akkor csapdákkal egérfogóval, küzdhetünk ellenük. Ha inváziószerűen lépnek fel, elsősorban a fészket kell megtalálnunk. Ezt meg kell semmisíteni, majd alapos nagytakarítással kell még a maradványaikat is eltüntetni. Ez a legtöbb esetben feleslegessé teszi a további beavatkozásokat. Ha azonban a kártevőt így nem sikerül leküzdeni, kémiai eszközöket, mérgeket használunk. Ilyen esetekben figyelni kell a gyerekekre, hogy ne kerüljenek a mérgek közelébe. Legfontosabb teendő, hogy a szemetet ne összevissza dobáljuk az udvaron, a környezetünkben széjjel, mert akkor az élősködők rövid

időn belül ellepnek, hanem egy helyen gyűjtsük és vigyük naponta a közös szemétyűjtőbe. A saját szemetünket az udvaron tároljuk. Fontos hogy a környezetünket, az udvart is tartsuk rendben, sepregezzük össze a széthullott szemetet, a kertet gereblyézzük fel, mert az egészségre a szép, rendezett környezet is jó hatással van.

4.3. A lakás rendben tartásának tervezése

A háztartás tisztaságának esztétikai, egészségügyi és gazdasági jelentősége van. Egyes helyiségek tisztán tartása sok mindenben eltér, bizonyos munkák azonban naponta vagy hetente ismétlődnek. Vannak tennivalók, amelyeket nagyobb időközökben kell végezni, pl. ablaktisztítás. A nagytakarítás nemcsak alapos tisztogatás, hanem a tárgyak rendezését és a fölösleges holmik, kacatok eltávolítását is megköveteli. A rendszeres takarítás nélkül helyiségek rövid időn belül gondozatlanok lesznek. Előfordul, hogy a család tagjai rendetlenül hagyják szobájukat, szétszórják személyes tárgyainkat. A naponként végzett takarítás sok bosszúságtól óvhat meg.

A helyiségek rendben tartásához szorosan hozzátartozik:

- A rendszeres rendtartás;
- A nagytakarítás;
- A munka tervezése;

Abban a lakásban, ahol nincs szellőztetés, takarítás, rossz a levegő, ez kedvez a betegségeknek, mert az oxigén hiányában a baktériumok jelentős hányada gyorsan szaporodik.

A lakásban végzett munkák eredményes véghezviteléhez elengedhetetlen a tevékenység átgondolása, megtervezése:

- Az egyes műveleteket mindig felülről lefelé haladva végezzük!
- Mindkét kezünkkel dolgozzunk!
- A munkaeszközöket áttekinthetően tároljuk!
- Az azonos tevékenységeket vonjuk össze!

A rendszeres rendtartás folyamatos végzéséhez tartozik:

- Újságokat rakjuk össze és tegyük helyükre!
- A poharakat és az edényeket mossuk el!
- A hulladékot vigyük a szeméttárolóba!
- Az ülőalkalmatosságokat rakjuk a helyükre!
- A gyermekek játékait tegyük a helyükre!
- Az ágyakat ágyazzuk be!

Egyedi feladat munkaterve

A feladat megnevezése:

A munkavégzés helye:

A munka eszköze:

A munka:

Ágyhúzás paplannal takart dupla ágyon.

A hálószoba.

Friss huzatok, szennyes ruhák és varróeszközök.

Az elszakadt ágynemű varrása, mosása, szárítása, vasalása

A munkamenet

- Az ablakot kitárni, az ágyneműt lehúzni, a párnákat alaposan felrázni, és oldalt fektetni, a szennyest összerakni egy kupacba.
- A friss ágyneműt felhúzni és begombolni, majd a helyükre tenni.
- A szennyes ágynemű kimosása.

Egy másik feladat megnevezése

A lakószoba napi takarítási munkái:

- Az ablakpárkányok, szekrény, és az ajtó lemosása nedves ruhával;
- A szőnyeg vagy pokróc kiporolása, kirázása, hamutartó kiürítése;
- A padló vagy a kő felmosása;
- A száradás után visszarakjuk a szőnyeget vagy a pokrócot;
- Az ablakot becsukjuk;
- A munkaeszközöket elpakoljuk;

4.4. A lakástextíliák tisztítása

A textíliák a lakás szobáit otthonossá teszik, és kellemes érzést nyújtanak az ott tartózkodóknak. Ezek tisztán tartása és ápolása nélkülözhetetlen. A lakástextíliák anyagukban és szerkezetükben eltérőek, ezért tisztán tartásuk is másként történik.

Függönyök

A függönyök mindig legyenek tiszták és ápoltak. A gondozatlan függöny kellemetlen érzést ébreszt a család tagjaiban. A szennyezésnek kitett helyeken részesítsük előnyben a szintetikus anyagokat, mert egyszerűbb a mosásuk és a tisztántartásuk.

A természetes anyagokból készített függönyöket az anyaguknak megfelelő mosószerekkel tisztítjuk. A pamutszálból készült függönyök mosáskor kissé összemennek, ezért 30 °C fokon mossuk. A lenvászonból készült függönyöket is moshatjuk 30 °C fokon és használhatunk öblítő szert, mert ezzel megkönnyítjük a vasalást.

Szőnyegek

Ha az egészségügyi helyiségekben használunk szőnyeget vagy pokrócot, akkor azt havonta mossuk ki. A hálószoba szőnyegét elegendő a tavaszi és az őszi nagytakarításkor átmosni, de hetente kell porszívózni, vagy kirázni. Az átmosáshoz a tisztítóanyagot szivaccsal hordjuk a szőnyegre, majd bedörzsöljük. A szőnyeg száradása után, a visszamaradó tisztítószert porszívóval szedjük fel, rázzuk, vagy seperjük le.

Nem mosható textíliák tisztítása

A textíliák akkor felelnek meg a velük szemben támasztott követelményeknek, ha megfelelően és rendszeresen elvégezzük a szükséges ápolási munkákat. A felsőruházati darabokat lágy, puha kefével kívülről lekeféljük. A ruhán lévő pihéket, szálakat enyhén nedves kefével kívülről lekeféljük. A ruhadarabokat időnként szükséges szellőztetni. A ruhát fogasra akasztva, vagy vállfára helyezve szellőztessük. Ügyeljünk arra, hogy szellőztetés alatt a kitett ruhát ne érje intenzív napsugár, vagy eső. Szellőztetés közben a ruhák gyűrődései kirúgják magukat. Alapvető követelmény, hogy a sérült ruhadarabokat ne tegyük vissza, csak akkor ha azt megvarrtuk.

Növények és virágok

A szobanövényeket szükség szerint mossuk le. Az elhervadt, száraz leveleket távolítsuk el, és amely növényt szükséges azt ültessük át. Ha van díszcserép vagy művirág, a felületüket tisztítsuk át. A vágott virágnak adjunk friss vizet.

5. Kertészeti ismeretek

A kert egy darab természet, amely életteret jelent embernek, állatnak és növénynek egyaránt. Egészségügyi szerep a szabad levegőn végzett testi, fizikai, aktivitás, kellemes közérzetet teremt, és hozzájárul az egészség fenntartásához. Különös jelentősége van a kertnek a gyermekek számára, akik játszhatnak benne. A kert a táplálkozást is kiegészítheti. A kertjében mindig talál örömet, elfoglaltságot az ember, amely nagyon sokféle lehet s így soha nem unalmas, és hasznosan tölti a szabadidejét.

5.1. Munkaidő és szabadidő

Munkaidő az, amely alatt az ember a munkahelyén a reá bízott munkát végzi. A legkedvezőbb, ha a munka, munkaidő arra az időre esik, amikor a szervezet munkaképessége a legnagyobb. Mérések szerint általában 7 és 17 óra között a legnagyobb az emberek teljesítménye. A munka során a dolgozó ember testi, fizikai és szellemi túlterhelését lehetőleg el kell kerülni. Sok emberben nem tudatosult eléggé a munka és szabadidő kölcsönhatása.

Pedig a munka jelentősen hat arra, hogy a munkatársak hogyan töltik el a szabad idejüket, és milyen az otthoni, családi légkör, a szabadidő eltöltése pedig ugyancsak visszahat, közvetlen hatást gyakorol a munkahelyi életre. A szabadidő akkor kezdődik, amikor a munkaidő, a hivatalos idő befejeződik, tehát a szabadidő nem a napi 24 órás pihenést, henyélést, szórakozást jelenti.

A szabadidő célja

Segítsen az elhasznált erőt regenerálni. Legyen a munkának testi, szellemi és lelki kiegyenlítője. Ez az az idő, amikor magával foglalkozhat és kikapcsolódhat az ember. Adja meg a lehetőséget arra, hogy ki-ki a hajlamainak és érdeklődésének megfelelő dolgokkal, hobbival foglalkozzon. A munkaidő és a szabadidő arányát a munka tevékenysége nagyban meghatározza. Abban az esetben, ha valaki nem rendelkezik munkahellyel, nem tekintheti az egész napját szabadidőnek. Ilyenkor megtervezett napirend szerinti életmódot kell kialakítani.

5.2. Egy napi rend tervezete (napi tevékenységek sorrendje)

- Reggel ébresztő 6.00 kor.
- Tisztálkodás, WC használata, mosakodás, fogmosás, fésülködés, öltözködés.
- Szoba szellőztetése, ágyazás.
- Reggeli készítése a gyerekeknek, és a gyerekek ébresztése, segíteni a gyerekeknek a tisztálkodásnál.
- Reggeli után elvinni a gyerekeket az óvodába és az iskolába.
- Hazafelé bevásárlás.
- Főzés, a házimunka elvégzése, az asztal megterítése.
- Iskolás gyerek hazajön, ebéd, beszélgetés az iskoláról, tanulás.
- Étkezés késsel, villával, szalvéta használata.

- Házkörüli munka, míg nem kell menni az óvodába.
- Este vacsora, mosogatás, tisztálkodás.
- A másnapi tiszta ruha elkészítése, a házi feladat ellenőrzése.
- Tv nézés, rádióhallgatás, beszélgetés.
- Alvás.

5.3. A káros élvezeti szerek hatásai, következményei

Szenvedélybetegségnek azokat a visszatérően ismétlődő viselkedésformákat, szokásokat nevezzük, amelyeket valaki kényszeresen újra és újra végrehajt, s amelyek a személyre – és többnyire a környezetére is – káros következménnyel járnak. A személy függővé válik.

Ilyenek:

- Játékszenvedély;
- Mobiltelefon;
- Dohányzás;
- Alkohol;
- Kávé;

Minden függőség – legyen az alkohollal, drogokkal, nikotinnal vagy gyógyszerrel kapcsolatos – a személyi szabadság elvesztésével jár.

Függőséget kialakíthatnak kémiai szerek, ezt a fajta szenvedélybetegséget nevezzük drogfüggőségnek vagy kémiai addikciónak. De lehet függeni valamely viselkedési együttestől is, ezeket a függőségi formákat viselkedési függőségnek nevezzük.

Játékszenvedély

Amióta hazánkban megjelentek a különféle típusú sorsolási játékokon a nagyobb összegű nyerési esélyek lehetőségei, illetve játékautomaták ezrei kínálják fel pénznerési esélyeket, azóta nagyon sok fiatal és felnőtt hódol e szenvedélyeknek. Korcsoport tekintetében legveszélyeztetettebbek a fiatalok, akik gyakran több ezer forintot is elveszítenek. A felnőtt világban pedig fogadások alkalmával fizetéseket, házakat veszítenek el az emberek, akik csak a szenvedélyüknek hódolnak. Anyagi helyzetük bizonytalanná válik, ennek ellenére másokra támaszkodva igyekeznek szenvedélyüket továbbra is fenntartani. Ha ez nem sikerül, képesek bűncselekmények árán is pénzhez jutni. Ennek a következménye a börtön, vagy megjelennek az uzsorások, amely újabb anyagi csődbe juttatja a családokat.

A mobiltelefon függőség

A mobiltelefon gyors térhódításának köszönhetően betört a családok, a munkahelyek, és az iskolák falai közé is. Ez plusz kiadást jelent a családok számára, mert nem csak információcserére szolgál, hanem egyéb szolgáltatásokat is (internet, játék, zeneletöltés) igénybe lehet rajta venni plusz pénzért. Küldhetünk és fogadhatunk SMS-t és MMS-t. Reggel nem szükséges hagyományos óra csörgésre felébredni, hiszen mobilunk ezt is megteszi, mindaddig szól, amíg fel nem ébredünk. A mobiltelefonnak vannak veszélyt előidéző hatásai is a közlekedésben, gyalogosan, vagy kerékpáron egyaránt, eltereli figyelmünket és balesetet okozunk.

Dohányzás

A dohányzás a szenvedélybetegségek olyan formája, amely az alkohol mellett nagy számban szedi az áldozatait. A napi 10-12 szál cigaretta elszívása huzamos idő után már valószínűleg igen ártalmas, a dózissal és az időtartammal párhuzamosan nő a veszélyeztetettség. A nikotin már egészen kis mennyiségben is erős mérég. A nikotin és a szénmonoxid a szív működést először lassítja, majd szaporává teszi. A mérgező dohányfüst kíméletlenül pusztítja a tüdőt. Gyermekkorúak közül is nagyon sokan dohányoznak. A dohányzás hatása rendkívül veszélyes a születendő gyermekekre. A terhesség ideje alatti dohányzás csökkenti a gyermek születési súlyát és testhosszát, s nagyobb az újszülött-halandóság, illetve a halálozás az élet első hetében. A terhesség alatti dohányzás veszélyei a negyedik hónap után a legnagyobbak. Ezzel szemben a mellékfüstöt, amely mérgezőbb, mint a főfüst, a dohányzó és a környezetében lévő nemdohányzó felnőtt, gyermek és csecsemő ismételt és korlátozás nélkül lélegzi be.

Alkohol

Az alkoholok közé tartozik a sör, a bor, a pezsgő, az égetett szeszesitalok. Hazánkban az egyik legsúlyosabb problémát az égetett szeszesitalok fogyasztása jelenti. Alkoholizmusról, mint betegségről akkor beszélhetünk, amikor valaki mértéktelenül fogyaszt szeszesitalt, melynek következtében kialakul a függőség és már az alkohol lesz döntő szempont az életében. Az alkoholisták károsítják ivásmódjukkal a családjukat, környezetüket. Az alkoholizmust a közvélemény hajlamos a férfiak mértéktelen ital fogyasztásával azonosítani. Velük szemben a megítélés elnézőbb, mint a nőkkel szemben.

A nők gyakrabban isznak titokban, így nehezebb észrevenni, hogy függőségbe kerültek. A nőkre könnyebben hat az alkohol, könnyebben esnek alkoholfüggőségbe és jobban károsodik a szervezetük, mint a férfiaknak. A gyermekek egyre nagyobb százaléka fogyaszt alkoholt, amelyek között a tömény italok is szerepelnek.

Alkoholizmus okozta betegségek: májbetegségek, idegrendszeri károsodás, hasnyálmirigy rák, elhízás, vérszegénység, gyomorfekély, nemi élet zavarai, elmebetegség, magas vérnyomás.

Az alkoholizmus ellen nincs csodaszer vagy csodálatos gyógymód, a betegséget gyógyítani kell, orvos és pszichológus segítségével. Szociális gondozás is igénybe vehető, melynek célja a helyes életmódba való visszavezetés. A legbiztosabb gyógymód: nem kell rászokni az alkoholra, és ez anyagiakba sem kerül.

5.4. Öltözködés

Öltözködni az évszaknak, és az időjárásnak megfelelően kell.

Ehhez szükséges, hogy a ruhákat csoportosítva tároljuk a szekrényben.

Külön az alsó és a felső ruhákat, külön a felnőtt és a gyermek ruháit.

A cipőket külön szekrényben vagy polcon megtisztítva tároljuk, és ehhez ismerni kell a cipőtisztítás eszközeit /rongy, cipőkefe, boks, cipőpaszta/ és használatát.

Életvezetési ismeretek

Kidolgozott óravázlatok

1-2. óra

Nevelési cél:

- Megismertetni a helyes életmódot, amely az egészséges és kiegyensúlyozott élethez vezet
- Tudatosítani, hogy saját magunkról és testünkről van szó
- Optimista gondolkodás, a jó emberi kapcsolatok kialakítása, s nem utolsó sorban a szép környezet is vezet az egészséges életmódhoz

Felhasznált eszközök:

- Szemléltető eszközök: képek, fotók, filmek, könyvek
- Média: tévé, rádió, video
- Informatikai eszközök: internet

Módszerek:

- Új ismeretek közlése
- Fogalmak tisztázása
- Felvilágosítás
- Kérdésekre válaszadás
- Kötetlen beszélgetés

Életmóddal kapcsolatos fogalmak meghatározása:

1. Egészséges életmód

- Mi az életmód és az életvitel
- Egészségnevelés célja, megvalósításának szinterei
- Egészség és betegség állapota
- Betegséget okozó tényezők csoportosítása
- Teendők betegség esetén

2. Család, családtervezés

- Család fogalma, család jellemzői
- Családtervezés
- Gyermekvállalás
- Fogamzásgátlás

3. Újszülött érkezésével kapcsolatos teendők

- Szülést megelőző teendők
- Csecsemőápolás teendői

4. A saját otthon megteremtésével kapcsolatos fogalmak

- Lakások és épületek típusai
- Lakás helyiségei és méretei

Életvezetési ismeretek

1. Egészséges életmód:

- **Életmód fogalma:** a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenység rendszere
- **Életvitel:** ami a tényleges megvalósítás szintjén tükrözi az egyén viselkedését adott körülmények között, valamint az azt meghatározó okokat is
- **Az egészségnevelés:** az a tevékenység, amelynek végzése során az egészség megőrzésére, visszaszerzésére, idült betegség esetén a rosszabbodás megakadályozására irányuló egyéni és közösségi magatartásra készítjük az embereket
- **A nevelés történhet:** egyéni, család-, vagy csoportterápia útján

Egészség és betegség

- **Az egészség** olyan állapot, amikor a szervezet hibátlanul, tökéletesen kiegyensúlyozva működik, és az ember jól érzi magát. Az egészséget, öröklési, környezeti, és társadalmi tényezők alakítják.
- **A betegség** az egészség ellentéte, ez akkor következik be, amikor a szervek egyensúlya valamilyen ok miatt megbomlik. Az egészség helyreállhat különösebb beavatkozás nélkül. A huzamosabb ideig tartó betegség megszüntetéséhez orvosi beavatkozás, segítség, házi ápolás, gyógyszerek szedése szükséges. A legtöbb megbetegedés elsősorban az ember általános közérzetét befolyásolja. Egyes megbetegedések a megbetegedett külső, látható elváltozásairól ismerhetők fel. Ezeket a tüneteket az orvosnak meg kell mutatni, hogy megállapíthassa, milyen betegségben szenved az illető.

Betegséget okozó tényezők csoportosítása

Élő és élettelen kórokozók:

pl. gombák, baktériumok, vírusok

Fizikai hatások és vegyi ártalmak

pl. hő ártalom, az időjárás tényezői, villamosság, állati és növényi mérgek

Teendők betegség esetén:

A családtag dönti el, hogy a beteghez orvost hívnak, vagy a panaszos felkeresi az orvos rendelőjét. Szükség esetén kísérjük el a beteget a rendelőbe. Az a beteg, akinek nincs láza, erős fájdalma vagy nem fullad, nem érte súlyosabb baleset, nyugodtan maga menjen orvoshoz, nem kell megvárni az estét, és ügyeletes orvost hívni, mert úgy később kapja meg a gyógyulásához szükséges ellátást. A jól felszerelt rendelőben alaposabb, sokoldalúbb vizsgálat végezhető, mint a betegágy mellett. Nem súlyos esetben tehát, a beteg előnyét szolgálja, ha a rendelőbe megy.

Súlyosnak látszó állapotban az orvost a beteg lakására kell hívni. Az orvos-hívás ideje reggel van. Az időben tett bejelentéssel nemcsak az orvos munkáját könnyítjük, hanem a beteg számára is biztosítjuk a látogatást.

Orvos hívásakor pontosan adjuk meg a beteg nevét, korát, címét, a panaszát.

Napközben csak hirtelen fellépő, súlyosnak látható esetekben hívunk orvost, mentőt, pl. eszméletvesztés, vérzés magas láz esetén. Az orvos érkezése előtt végezzük el a beteg lázmérését. Az orvosi vizsgálat előtt tegyük rendbe a beteg szobáját. Gondoskodjunk a helyiség megvilágításáról és az orvos részére szükséges mosdóeszközökről. Készítsük ki a beteg igazoló iratait, személyi igazolványát, korábbi orvosi leleteket, orvosságokat.

2. Család, családtervezés

Az ideális modell szerint a család a legkisebb társadalmi egység, anyából, apából és legalább egy gyermektől áll – a hagyományos, nemek szerinti munkamegosztást mutatja, vagyis az apa a kenyérkereső és az anya otthon marad, főz, takarít és felelős a gyermeknevelésért. A család szó elégedett, harmonikus módon együtt élő felnőttek és gyermekek képét idézi fel. De a családok legalább annyira eltérőek, mint az őket alkotó egyének, ezért úgy kell a családra gondolnunk, mint a páciens által családnak tartott kapcsolatrendszerre. A család tagjai egymás életét befolyásolják.

A család formái

A családforma a családtagok által a családhoz sorolt egyének szerves csoportja. Bár minden családnak van néhány közös problémája, az egyes családformák csak rájuk jellemző problémákkal küzdenek.

Kiscsalád

Ez a család férjből, feleségből és egy vagy több gyermektől áll. A gyerekek jelenléte hatással van a család időbeosztására és gazdasági forrásaira. A gyermekek hiánya miatt a férj és feleség tanácsadóhoz vagy egészségügyi ellátáshoz fordulhat.

Nagycsalád

Ez a család a kiscsalád tagjain kívül magában foglalja a rokonokat is. Minél zártabb a nagycsalád, annál nagyobb a befolyása az egészségügyi gondozásra. Ez a család sokszínű segítséget nyújt egészségügyi ellátásra szoruló családtagjainak.

Egyszülős (csonka) család

Vagy úgy jön létre, hogy az egyik szülő kiválik a kiscsaládból halál, válás vagy elköltözés révén, vagy úgy, hogy egyedülálló személy gyermeket vállal vagy fogad örökbe. A különválás körülményei hatással vannak a családra – manapság leginkább válás miatt csonkul meg egy család. A csökkent pénzügyi és érzelmi források kedvezőtlen hatással vannak az egyszülős családok egészségére.

Vegyes család

Úgy jön létre, hogy a szülők vérrokonai viszonyban nem lévő gyermekeket hoznak előző kapcsolataikból új kapcsolataikba.

A **család** a társadalom életének egyik legfontosabb alapegysége. Állandó családi együttélésre csak tartósan szeretni képes emberek alkalmasak. A szeretet alatt nem valami érzelgős,

túlfűtött érzelmi állapotot értünk, hanem a mások iránti gondoskodást várjuk el a család tagjaitól. A családban megtanult szeretet arra serkenti tagjait, hogy ellenszolgáltatás nélkül legyenek képesek adni és kapni. Ilyen közegben a lemondás nem társul kellemetlen élménnyel.

A **családtervezés** korábban csak a születések számának korlátozására vállalkozott. A mai családtervezés kiterjed a születendő gyermekek számának, és a születés időpontjának megválasztására, a gyermekek nevelési körülményeinek előzetes megteremtésére, a család teljes életvitelének kialakítására. A családtervezésnek nagy jelentősége van a gyermek nevelése, fejlődése szempontjából. Ha összehasonlítjuk a tudatosan fogadott és a véletlenül születő, nem kívánt gyermek helyzetét, akkor jól látható a közöttük lévő nagy különbség. A családtervezés nem jelenti a születés korlátozását. Természetesen magában foglalja ezt is, de belátható, hogy a nő nem szülhet, annyi gyermeket ahányszor terhes lehetne. A tervezés lényege azt jelenti, hogy annyi gyermek legyen a családban, amennyit a szülők lehetőségük szerint képesek felnevelni.

Gyermekvállalás

Hány gyermek legyen egy családban?

A kérdésre nem lehet egy konkrét számmal válaszolni. A gyermekek számát a család körülményei határozzák meg. Nagy általánosságban a három gyermek a kívánatos. Családtervezéshez tartozik a születések idejének kijelölése is. Kívánatos lenne, ha az első szülés az anya 25 éves kora körül következne be. Az apa kora biológia szempontból nem jelentős. Szerencsés lenne az apai szerep kiválasztásához a 25 éves kor. Napjainkban gyakori a gyermekfejjel kötött házasság, melyet korai gyermekszülés követ, ilyen esetben az anya nehéz feladatra vállalkozik. Egy időben kell saját magát megnevelni, és a gyermekét gondozni. Gyakran találkozni azzal a hibás gyakorlattal, hogy egyes több gyermeket vállaló családok egymás után hoznak világra 2-3 gyermeket. Ez kedvezőtlen az anya és a gyermek számára. Az első 3 évben nagyon sok tennivalója van az anyának, és ekkor jelentkezik a gyermek legtöbb gondozási igénye is. A családtervezés, a korlátlan gyermekáldás szabályozása égető problémája korunknak, amellyel mindenkinek tisztában kell lennie.

Fogamzásgátlás

Egészségügyi és erkölcsi szempontból a fogamzásgátlás előnyösebb, mint a terhesség művi megszakítása. A terhesség művi megszakításakor az orvos kioltja egy születendő gyermek életét, és megakadályozhatja a később születendő gyermekek világra jövetelét. Fogamzásgátlással a nem kívánt állapotok elkerülhetők.

A fogamzásgátlás módszerei:

- Kondom vagy gumi óvszer
- Méhúri spirál
- Hüvelyöblítés
- Hüvelykrémek és tabletták
- Fogamzásgátló tabletták

A fogamzásgátló tabletták szedését orvosi vizsgálat előzi meg. Tilos fogamzásgátló tablettát szedni az olyan nőknek, akik trombózisban, embóliában, vagy májgyulladásban szenvedtek. 16 éves kor alatt a fogamzásgátló tabletták használata általában tilos.

3. Újszülött érkezésével kapcsolatos teendők

Amennyiben csecsemő érkezik a családba, megváltozik a család összetétele, munkamenete. Egyik napról a másikra gyarapszik a lakók száma. A körülményekhez igazodva illik előkészíteni az újszülött érkezését. A család tagjain kívül szerephez jutnak a nagymamák, testvérek, sőt még a közeli rokonok is

Szülést megelőző teendők

- Nagytakarítás
- Újszülött ágyának beszerzése
- Kelengye beszerzése
- A szülészetre indító csomag összeállítása
- A szülők idejének egyeztetése

Az újszülött megérkezésekor nagy gondot kell fordítani a csecsemő ápolására. A csecsemő ápolása tisztaságot, gondosságot, tárgyi ismereteket igényel az anyától. Amikor a gyermekkel kapcsolatos tennivalóhoz kezd az anya, mindig mosson kezet. Megfázott, náthás, köhögésben szenvedő felnőtt vagy gyermek ne tartózkodjon a csecsemő közelében.

A csecsemőápolás fontosabb tennivalói:

- Fürdetés
- Pelenkázás
- Köldökápolás
- Szájápolás
- Körömvágás
- Hajápolás
- Altatás
- Játás
- Öltöztetés
- Levegőztetés

A szabadban tartózkodó gyermekek megszomjaznak, ezért teával, gyümölcslével kínáljuk a kicsiket.

4. A saját otthon megteremtése

Lakás

A lakás az ember egyik alapszükségletét elégíti ki, hiszen védelmet nyújt az időjárás és a kellemetlen környezeti hatások ellen. Lakás nélkül az ember léte fenyegetetté, élete bizonytalanná válik. Az ember számára a lakás ugyan olyan fontos, mint a táplálék, és a ruházat. A lakásvizonyok sok tekintetben az emberek egészségét is meghatározzák

Lakás kiválasztásának szempontjai

A lakás kiválasztásánál figyelembe kell venni:

- Kik lehetnek majd benne, kik találkozhatnak az egyes helyiségekben;
- Milyen tevékenységet végeznek az egyes helyiségekben;
- Milyen energiahordozókat alkalmaznak, világítás, vízellátás szükségessége;
- A család anyagi lehetőségei;

Kívánatos, hogy a következő lakóterületek legyenek egy saját otthonban:

Lakószoba: A család együttlétének a helye, de szolgálhatja a vendégek és látogatók fogadását, a játékot, a tv nézését, a gyermekekkel való foglalkozást.

Hálószoza: Az alvás, pihenés, betegápolás színtere.

Konyha: Itt készítik az ételeket, tárolják az élelmiszereket, elvégezhetik a mosást, szárítást, vasalást.

Fürdőszoba: Fürdőszoba vagy fürdésre alkalmas helyiség és WC.

3-4. óra

Lakókörnyezetünk és lakókörnyezetünk tisztántartása és fertőtlenítése

Nevelési cél:

- Megismerjék és elfogadják a mindennapi életben az erkölcsi normákat, az együttélés szabályait
- Fejlődjön és erősödjön bennük a szép tiszta lakás, környezet iránti igényük, ezt tudják megteremteni és megtartani

Felhasznált eszközök:

- Takarításhoz szükséges eszközök: seprő, lapát, porszívó, szivacs, veder, felmosórongy
- Tisztítószer: folyékony tisztítószer, súrolószer, fertőtlenítő, hypó

Módszerek:

- Munkavégzés bemutatása
- Közös beszélgetés

Lakókörnyezettel kapcsolatos fogalmak meghatározása

1. A lakókörnyezet meghatározása

- Lakás funkciói
- Egészséges lakás kritériumai

2. A lakás kialakítása, fertőtlenítése

- Fertőtlenítés módjai
- Fertőző betegségek esetén teendők
- Higiénias teendők

3. A háztartás kártevői

- Leggyakrabban előforduló kártevők
- Higiénias teendők

4. A lakástextíliák tisztítása

Lakókörnyezet és lakókörnyezetünk tisztántartása és fertőtlenítése

A lakókörnyezet nagyban hozzájárul ahhoz, hogy megakadályozza vagy éppen ellenkezőleg, fokozza a környezeti szennyezést. Az elsvárosodás nem csak a környezetet érinti, hanem az emberek mentalitására is gyakran kihat, mert a környezetünkkel szoros kölcsönhatásban élünk. A környezet és az ember viszonya akkor tekinthető egészségesnek, amikor az ember aktív, alkotó, találékony lényként pozitív eszközökkel, módszerekkel és célok érdekében beavatkozik a környezetébe, természetesen nem borítva fel annak egyensúlyát.

A lakás funkciói

A lakás ősidők óta védelmet nyújt az embernek a természeti erőkkel szemben. Mindamellet alapvető fontosságú az egyének pihenésében, a munkaerő regenerációjában. És végül, de nem utolsó sorban a lakás megfelelő körülményeket kell, hogy biztosítson a tisztálkodáshoz, a háztartási munkákhoz, a tanuláshoz, a családi és társadalmi élethez és a kikapcsolódáshoz is.

Az egészséges lakás kritériumai

Az "egészséges lakásvizonyok" kifejezés azt jelenti, hogy adottak a funkcionális és kielégítő fizikai, szociális és mentális feltételek az egészség, biztonság, higiénia, kényelem és magánélet szempontjából. Az egészséges otthon tehát nem csupán egy kifejezetten lakhatásra tervezett ház. A lakásokat úgy kell megépíteni, hogy a takarítás kellően alapos és hatékony lehessen. Különösen a padló, a falak és a mennyezet felületét kell olyan sima felületűre kiképezni, hogy könnyen tisztítható legyen. A lakás valamennyi zuga hozzáférhető legyen a takarítás számára, és lehetőleg mellőzni kell a porfogó vezetőket. Megfelelő lakáshasználat (megfelelő szellőztetés, rendszeres takarítás, a WC és fürdőszoba fertőtlenítése, túlszűfoltosság megszüntetése stb.) is szükséges az alacsony csíraszám biztosításához.

Porszívózás alkalmával nyissuk ki az ablakot, hogy a porszívó zsákjából kiszökő finom porszemesek szabadon távozhassanak és ne a lakóhelyiségben keringjenek tovább. Fokozott páratermelés (kis szűk lakásban nagy laksűrűség – ami fokozott kilégzési terhelést, fokozott fürdőszoba használatot és fokozott főzési tevékenységet jelent, továbbá igen gyakran a helytelen lakáshasználat a fokozott páratermelés oka: ruhaszárítás a szobában, fedő nélküli főzés, forralás stb.) A termelődő pára elégtelen elvezetése, azaz a szellőzés hiánya illetve elégtelensége, többek között a fokozottan légzáró nyílászárók, vagy az eltöm(öd)ött szellőző nyílások, a páraelvonásra képtelen műanyag burkolatok és bútorzat, a páradiffúziót csökkentő falszerkezet miatt.

Higiénés ajánlás

Számos esetben úgy igyekeznek a penészképződést megelőzni, hogy a penészgombák növekedését, szaporodását gátló anyaggal impregnálják a tapétát, a parkettát vagy ilyen anyagot kevernek a falfestékhez. Ezek a penészképződés megakadályozása szempontjából kétségtelenül hasznos megoldások azonban más irányú veszélyeket rejthetnek magukban: kipárolgásuk esetleg egészségkárosító lehet.

Rovarok, különösen házi por atka

A házi poratka egy szabad szemmel nem látható, biológiai kártevő. Azokban a lakásokban képes elszaporodni, ahol a matracot, az ágyneműt, a szőnyeget, szőnyegpadlót, berendezési tárgyakat nem tisztogatják, s fertőtlenítik kellő gyakorisággal és hatásosan. A műanyag ágyneműk, fehér neműk általános használata háttérbe szorította a korábban hagyományos műveletet, a kifőzést, a vasalást, ami egyben fertőtlenítést is eredményezett. Gyakran elmarad a matracok, ágyneműk, derékaljak szokásos nyári „kinapoztatása” is.

Higiénés ajánlás

- Rendszeres takarítás, nedves ruhával történő portörletés
- A szőnyegek rendszeres (hetenkénti) porszívózása (nyitott ablakok mellett!) és negyedévenkénti alapos portalanítása (kiporolása vagy nedves szőnyegtisztító módszerrel)
- Az ágyneműk rendszeres szellőztetése, napoztatása (a nap UV sugarainak fertőtlenítő hatása itt is érvényesíthető!)
- Olyan matracok és párnák használata, amelyek nem alkalmasak az atkák megtelepedésére.
- Ne feledkezzünk meg a könyvek portalanításáról, s a sok lakásban felhalmozott művirágok, apró emléktárgyak, textil kabala-babák tisztításáról, s időnkénti selejtezéséről.

A lakás fertőtlenítése

A lakásban csak akkor élhetünk biztonságban, ha egészségünk teljes biztonságban van. Ennek feltételeit fertőtlenítéssel teremtjük, meg. A családnak kötelessége jelezni az orvosnak, ha a családban felmerült a fertőzés gyanúja.

A fertőtlenítésnek két módja a legismertebb.

1. A fizika és
2. A kémiai eljárás

A fizikai eljárások közül a háztartásokban a főzésnek van nagy jelentősége. A víz forráspontján a betegséget okozó csirák elpusztulnak. A háztartásban az ágyneműt és a ruhaneműt hosszabb ideig tartó főzéssel fertőtlenítik. A ruha főzése 10 percig tart. Közben mozgatjuk és fertőtlenítő szereket is adagolhatunk a forrásban lévő vízhez. A kézmosáshoz fertőtlenítőszerrel, vagy kenőszappant, vagy folyékony szappant használunk, a körmöt kefével tisztítjuk. A kezet lehetőség szerint fertőtlenítő folyadékkal dörzsöljük. A kéz fertőtlenítése után nem szabad közös törülközőt használni, mert így a fertőzést tovább adjuk.

A kémiai fertőtlenítők maguk is mérgek, amelyek az emberre is veszélyesek lehetnek, ezért csak annyit használunk belőle, amennyi engedélyezett. A kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel folyadék formában kaphatók és a használati utasítás szerint alkalmazzuk azokat. A fertőző betegség után a beteg bútorait és a szoba padlóját vagy a követ naponta mossuk, és lássuk el fertőtlenítő oldattal. Lehetőség szerint ezt folyamatosan végezzük, míg a szakember elrendeli. A betegség megszűnte után alaposan szellőztessük át a szobát. Az ágyakat, a matracokat, a takarókat fertőtlenítő sprayvel fújjuk be, a beteg által használt tárgyakat mossuk le fertőtlenítő oldattal. Minden textíliát mosással fertőtlenítünk. Végezzük el a WC és a mosdó fertőtlenítését is.

A háztartás kártevői

A lakásban keringő légy vagy az oda tévedt egyetlen egér miatt nem szükséges kártevőirtást végezni. A kártevők nemcsak az elhanyagolt lakásokban jelennek meg, minden lakásban előfordulhatnak, ezért fontos, hogy figyeljük a szobáinkat, kamráinkat. A kártevők a nedves, meleg és poros helyeket szeretik, és el is szaporodnak. Megjelenésükkor az életfeltételeiket kell megszüntetni, pl. az eldobott, széthagyott szemeteket egy helyre gyűjtsük, élelmiszereket fedjük le, és ha van lehetőség rakjuk hűtőszekrénybe, mosatlan edényeket ne hagyjuk az asztalon száradni.

A háztartásban leggyakrabban előforduló kártevők

Lisztmolyok, házi légy, hangyák, csótányok, ruhamolyok, poloskák, bolhák, fejtetű, egerek, patkányok. Lisztmolyok mindenütt megtalálhatók, ahol liszt vagy gabona fordul elő. A lepkék éjjel a sötétben repülnek, ragadós szálat szőnek, és testváladékkal sötétre színezik a lisztet. A váladék kellemetlen, rossz szagú, úgy védekezünk ellenük, hogy a megmolyosodott élelmiszert megsemmisítjük.

A **házi legyek** betegségek terjesztői. A hulladékról, trágyáról, állati tetemekről repülnek az ember táplálékára. A fertőzések biztos terjesztői közé tartoznak. Irtásukra fordítsunk kellő gondot. A konyha ablakára helyezzünk szúnyoghálót. Az ételeket takarjuk le, hogy távol tartsuk tőlük a legyeket.

A **hangyák** bogyós gyümölcsöket, magvakat, rovarokat, csigákat fogyasztanak. Lakásba jutva elfogyasztják a cukrot, a mézet, a lekvárt, a gyümölcsöt, de nem vetik meg a húst és a felvágottat sem. Úgy védekezünk ellenük, hogy az élelmiszereket elpakoljuk, és rendszeresen takarítunk.

A **csótányok** a meleget és a nedvességet kedvelik. A lakásban a kályhák körül, a padlók repedéseiben telepsznek meg. A táplálékkeresést csak sötétedés után kezdi meg. Szinte minden élelmiszert felfalnak. Az ellenük való küzdelem nagyon nehézkes. Ha nem irtjuk ki egyszerre valamennyit, akkor rövid időn belül újra megjelennek.

A **ruhamoly lepkék** semmilyen táplálékot nem vesznek magukhoz. Textíliák anyagával táplálkoznak. A szöveteken lyukakat hagynak hátra. A molyok ellen párolgó anyagokkal védekezünk, a molyirtót a ruha közé tesszük.

Az **ágyi poloskák** teste teljesen ellaposodott és szürke, vagy vörös színű. Rejtekhelyükről éjszaka jönnek elő. Az állat szívómunkájával átfúrja az ember bőrét és vért szív testébe. A szúrások viszketnek, fájdalmasak. A poloskák betegséget is terjesztenek.

A **bolhák** szárnyatlan rovarok. Szívó szájszervükkel szívják a vért. A patkánybolha, ráugorhat az emberre, és így pestis bacilust vihet át a patkányról az emberre.

A **tetvek** az ember hajában élnek és szaporodnak. Átvitelrel terjed. Ha a fejbőr szokatlanul vagy erősen viszket, jól tesszük, ha megnézetjük a hajunkat. A tetveket sűrű fogazású fésűvel távolíthatjuk el a hajból, és használjunk patikában kapható irtószert. A tetvek váltólázat és kiütéses tífuszt is terjeszhetnek. A fejtetű megjelenését jelenteni kell az orvosnak.

Az **egerek** igen gyakran a ház körüli kertben, az udvarban jelennek meg. Hideg teleken behúzódnak a házakba is. Az egerek gyorsan szaporodnak. Táplálékuk szinte minden élelmiszer.

A **patkányok** kedvenc tartózkodási helye a személerakó és a szennyvízcsatorna. Rejtett életet élnek. Érvényes az a megfigyelés, ha egyetlen patkányt látunk, akkor a környéken legalább még másik 10 társa megtalálható. A patkányharapást azonnal be kell jelenteni az orvosnak, mert az állat sokféle betegséget terjeszthet.

Ha a kártevőkből egy-egy példányt látunk csak, akkor csapdákkal egérfogóval, küzdhetünk ellenük. Ha inváziószerűen lépnek fel, elsősorban a fészüket kell megtalálnunk. Ezt meg kell semmisíteni, majd alapos nagytakarítással kell még a maradványait is eltüntetni. Ez a

legtöbb esetben feleslegessé teszi a további beavatkozásokat. Ha azonban a kártevőt így nem sikerül leküzdeni, kémiai eszközöket, mérgeket használunk. Ilyen esetekben figyelni kell a gyerekekre, hogy ne kerüljenek a mérgek közelébe. Legfontosabb teendő, hogy a szemetet ne összevissza dobáljuk az udvaron, a környezetünkben széjjel, mert akkor az élősködők rövid időn belül ellepnek, hanem egy helyen gyűjtsük és vigyük naponta a közös szemétyűjtőbe. A saját szemetünket az udvaron tároljuk. Fontos hogy a környezetünket, az udvart is tartsuk rendben, sepregezzük össze a széthullott szemetet, a kertet gereblyézzük fel, mert az egészségre a szép, rendezett környezet is jó hatással van.

A lakástextíliák tisztítása

A textíliák a lakás szobáit otthonossá teszik, és kellemes érzést nyújtanak az ott tartózkodóknak. Ezek tisztán tartása és ápolása nélkülözhetetlen. A lakástextíliák anyagokban és szerkezetükben eltérőek, ezért tisztán tartásuk is másként történik.

Függönyök

A függönyök mindig legyenek tiszták és ápoltak. A gondozatlan függöny kellemetlen érzést ébreszt a család tagjaiban. A szennyezésnek kitett helyeken részesítsük előnyben a szintetikus anyagokat, mert egyszerűbb a mosásuk és a tisztántartásuk. A természetes anyagokból készített függönyöket az anyaguknak megfelelő mosószerekkel tisztítjuk. A pamutszálból készült függönyök mosáskor kissé összemennek, ezért 30 °C fokon mossuk. A lenvászonból készült függönyöket is moshatjuk 30 °C fokon és használhatunk öblítő szert, mert ezzel megkönnyítjük a vasalást.

Szőnyegek

Ha az egészségügyi helyiségekben használunk szőnyeget vagy pokrócot, akkor azt havonta mossuk ki. A hálószoba szőnyegét elegendő a tavaszi és az őszi nagytakarításkor átmosni, de hetente kell porszívózni, vagy kirázni. Az átmosáshoz a tisztítóanyagot szivaccsal hordjuk a szőnyegre, majd bedörzsöljük. A szőnyeg száradása után, a visszamaradó tisztítószert porszívóval szedjük fel, rázzuk, vagy seperjük le.

Nem mosható textíliák tisztítása

A textíliák akkor felelnek meg a velük szemben támasztott követelményeknek, ha megfelelően és rendszeresen elvégezzük a szükséges ápolási munkákat. A felsőruházati darabokat lágy, puha kefével kívülről lekeféljük. A ruhán lévő pihéket, szálakat enyhén nedves kefével kívülről lekeféljük. A ruhadarabokat időnként szükséges szellőztetni. A ruhát fogastra akasztva, vagy vállfára helyezve szellőztessük. Ügyeljünk arra, hogy szellőztetés alatt a kitett ruhát ne érje intenzív napsugár, vagy eső. Szellőztetés közben a ruhák gyűrődései kirúgják magukat. Alapvető követelmény, hogy a sérült ruhadarabokat ne tegyük vissza, csak akkor, ha azt megvarrtuk.

Növények és virágok

A szobanövényeket szükség szerint mossuk le. Az elhervadt, száraz leveleket távolítsuk el, és amely növényt szükséges azt ültessük át. Ha van díszcserép vagy művirág, a felületüket tisztítsuk át. A vágott virágnak adjunk friss vizet.

5-6. óra

Szabadidő fogalma fajtái, káros élvezeti szerek hatásai, következménye

Nevelési cél:

- Megismertetni, hogy a szabadidőt lehet hasznos értelmes dolgokkal eltölteni
- Felhívni a figyelmet a káros élvezeti cikkekre

Felhasznált eszközök:

- Élvezeti szerek bemutatása
- Drogkoffer bemutatása

Módszerek:

- Új ismeretközlés
- Közös beszélgetés
- Oktató film bemutatása

A szabadidő fogalmával és a káros élvezeti szerek hatásaival kapcsolatos fogalmak

1. Szabadidő fogalma, fajtái
2. Szabadidő célja
3. Szenvedélybetegség
4. Káros élvezeti szerek hatásai

Szabadidő fogalma, fajtái

A **szabadidő** a társadalmilag kötött időn (például munkavégzés) és a testi szükségletek kielégítésén túl fennmaradó szabad felhasználású idő. A szabadidő eltöltése lehet **aktív** és **passzív**. A szellemi munkát végző emberek szívesebben töltik szabadidejüket aktív pihenéssel. Mások, akik fizikai munkát végeznek, előnyben részesítik a passzív eltöltését a szabadidejüknek, mint például a tévénezést, olvasást.

A szabadidőt **aktívan** tölti el az, aki a választott tevékenységnek tevőleges résztvevője, befolyásolója. Ez mindig szellemi, gyakran testi erőfeszítéssel, a képességek, készségek mozgósításával jár. A szabadidő aktív felhasználása a személyiségfejlődésben is fontos szerepet játszik. Az aktív szabadidős tevékenységek közé tartozhatnak a testmozgás, az alkotás, a művelődés és a társas szórakozás különböző formái.

A szabadidő eltöltése **passzív**, ha a választott tevékenységnek a kikapcsolódáson kívül nincsen különösebb elérendő célja vagy végeredménye és nem igényel nagyobb testi, szellemi erőfeszítést. A szabadidő ilyen eltöltése elsősorban az otthoni pihenésre és az üdülésre jellemző.

A szabadidő célja

Segítsen az elhasznált erőt regenerálni. Legyen a munkának testi, szellemi és lelki kiegyenlítője. Ez az az idő, amikor magával foglalkozhat és kikapcsolódhat az ember. Adja meg a lehetőséget arra, hogy ki-ki a hajlamainak és érdeklődésének megfelelő dolgokkal, hobbival foglalkozzon. A munkaidő és a szabadidő arányát a munka tevékenysége nagyban meghatározza. Abban az esetben, ha valaki nem rendelkezik munkahellyel, nem tekintheti az egész napját szabadidőnek. Ilyenkor megtervezett napirend szerinti életmódot kell kialakítani.

Szenvedélybetegség

A **szenvedélybetegség** – másként **addikció** vagy kóros szenvedély – hátrányos helyzetbe hozhatja az érintett személyt és környezetét is, mivel kényszeres viselkedési mintákból áll, melyekben a viselkedés irányítása, abbahagyása sikertelen. Pszichológiai értelemben véve a kóros szenvedély azt jelenti, hogy egy a hétköznapiakban elterjedt és normálisnak vagy csak enyhén deviánsnak látszó viselkedésmód mintegy elszabadul, dominánssá válik.

Szenvedélybetegségnek azokat a visszatérően ismétlődő viselkedésformákat, szokásokat nevezzük, amelyeket valaki kényszeresen újra és újra végrehajt, s amelyek a személyre – és többnyire a környezetére is – káros következménnyel járnak. A személy függővé válik.

Ilyenek:

- Játékszenvedély
- Mobiltelefon
- Dohányzás
- Alkohol
- Kávé

Minden függőség – legyen az alkohollal, drogokkal, nikotinnal vagy gyógyszerrel kapcsolatos – a személyi szabadság elvesztésével jár.

Függőséget kialakíthatnak kémiai szerek, ezt a fajta szenvedélybetegséget nevezzük drogfüggőségnek vagy kémiai addikciónak. De lehet függeni valamely viselkedési együttestől is, ezeket a függőségi formákat viselkedési függőségnek nevezzük.

Játékszenvedély

Amióta hazánkban megjelentek a különféle típusú sorsolási játékokon a nagyobb összegű nyerési esélyek lehetőségei, illetve játék automaták ezrei kínálják fel pénznerési esélyeket, azóta nagyon sok fiatal és felnőtt hódol e szenvedélyeknek. Korcsoport tekintetében legveszélyeztetettebbek a fiatalok, akik gyakran több ezer forintot is elveszítenek. A felnőtt világban pedig fogadások alkalmával fizetéseket, házakat veszítenek el az emberek, akik csak a szenvedélyüknek hódolnak. Anyagi helyzetük bizonytalanná válik, ennek ellenére másokra támaszkodva igyekeznek szenvedélyüket továbbra is fenntartani. Ha ez nem sikerül, képesek bűncselekmények árán is pénzhez jutni. Ennek a következménye a börtön, vagy megjelennek az uzsorások, amely újabb anyagi csődbe juttatja a családokat.

A mobiltelefon függőség

A mobiltelefon gyors térhódításának köszönhetően betört a családok, a munkahelyek, és az iskolák falai közé is. Ez plusz kiadást jelent a családok számára, mert nem csak információcserére szolgál, hanem egyéb szolgáltatásokat is (internet, játék, zeneletöltés)

igénybe lehet rajta venni plusz pénzért. Küldhetünk és fogadhatunk SMS-t és MMS-t. Reggel nem szükséges hagyományos óra csörgésre felébredni, hiszen mobilunk ezt is megteszi, mindaddig szól, amíg fel nem ébredünk. A mobiltelefonnak vannak veszélyt előidéző hatásai is a közlekedésben, gyalogosan, vagy kerékpáron egyaránt, eltereli figyelmünket és balesetet okozunk.

Dohányzás

A dohányzás a szenvedélybetegségek olyan formája, amely az alkohol mellett nagy számban szedi az áldozatait. A napi 10-12 szál cigaretta elszívása huzamos idő után már valószínűleg igen ártalmas, a dózissal és az időtartammal párhuzamosan nő a veszélyeztetettség. A nikotin már egészen kis mennyiségben is erős mérég. A nikotin és a szénmonoxid a szív működést először lassítja, majd szaporává teszi. A mérgező dohányfüst kíméletlenül pusztítja a tüdőt. Gyermekkorúak közül is nagyon sokan dohányoznak. A dohányzás hatása rendkívül veszélyes a születendő gyermekekre. A terhesség ideje alatti dohányzás csökkenti a gyermek születési súlyát és testhosszát, s nagyobb az újszülött-halandóság, illetve a halálozás az élet első hetében. A terhesség alatti dohányzás veszélyei a negyedik hónap után a legnagyobbak. Ezzel szemben a mellékfüstöt, amely mérgezőbb, mint a főfüst, a dohányzó és a környezetében lévő nemdohányzó felnőtt, gyermek és csecsemő ismételt és korlátozás nélkül lélegzi be.

Alkohol

Az alkoholok közé tartozik a sör, a bor, a pezsgő, az égetett szeszesitalok. Hazánkban az egyik legsúlyosabb problémát az égetett szeszesitalok fogyasztása jelenti. Alkoholizmusról, mint betegségről akkor beszélhetünk, amikor valaki mértéktelenül fogyaszt szeszesitalt, melynek következtében kialakul a függőség és már az alkohol lesz döntő szempont az életében. Az alkoholisták károsítják ivásmódjukkal a családjukat, környezetüket. Az alkoholizmust a közvélemény hajlamos a férfiak mértéktelen italfogyasztásával azonosítani. Velük szemben a megítélés elnézőbb, mint a nőkkel szemben. A nők gyakrabban isznak titokban, így nehezebb észrevenni, hogy függőségbe kerültek. A nőkre könnyebben hat az alkohol, könnyebben esnek alkoholfüggőségbe és jobban károsodik a szervezetük, mint a férfiaknak. A gyermekek egyre nagyobb százaléka fogyaszt alkoholt, amelyek között a tömény italok is szerepelnek.

Alkoholizmus okozta betegségek

Májbetegségek, idegrendszeri károsodás, hasnyálmirigy rák, elhízás, vérszegénység, gyomorfekély, nemi élet zavarai, elmebetegség, magas vérnyomás.

Az alkoholizmus ellen nincs csodaszer vagy csodálatos gyógymód, a betegséget gyógyítani kell, orvos és pszichológus segítségével. Szociális gondozás igénybe vehető, melynek célja a helyes életmódba való visszavezetés. A legbiztosabb gyógymód: nem kell rászokni az alkoholra, és ez anyagiakba sem kerül.

IV. NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEK



Bevezetés

Az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem az emberek testi, szellemi és szociális jóléte. A népegészségről beszélve nem lehet az embert önmagában vizsgálni, figyelembe kell venni a társadalmi-gazdasági és környezeti hatásokat is.

A magyar lakosság egészségi állapotában, messze elmarad szinte valamennyi egészségmutató tekintetében az Európai Unió más országaitól. A sok embert érintő megélhetési gondok, az erkölcsi válság, a környezet tudatos magatartás hiánya, az egészségtelen életmód folyamatos rombolást okoz. Az egészség javítása, az egészségmegőrzése és fejlesztése, a megbetegedési és halálozási statisztikák pozitív irányú elmozdulása közös ügyünk. Az egészség fejlesztés eszmerendszere kiemeli az egyének felelősségét. Mi magunk tehetünk a legtöbbet egészségünk megóvása érdekében. Ez nem passzív folyamat, hanem az egyének, közösségek aktív részvétele szükséges.

A betegségek gyógyítása, az orvostudomány fejlődése óriási lépésekben halad előre, de a gazdasági lehetőségek szűkösek. A már kialakult betegségek gyógyítása mindig sokkal költségesebb, mint azok megelőzése, valamint a meglévő egészség megőrzése és fejlesztése. Ezért az egészség fejlesztésre, mint tudatos tevékenységre mindenkinek szüksége van, hiszen ha tudatlanságunk miatt követünk el hibákat, saját életlehetőségeinket csökkentjük.

II. Egészségtudomány

II.1. Az egészségtudomány fogalma

Az egészségtudomány egy komplex rendszer, a népegészségtani kutatást és a népegészségügyi gyakorlati tevékenységet foglalja magába. A lakosság egészségének megőrzésével és a betegségek megelőzésével foglalkozó tudomány és gyakorlat.

II.2. Az egészségtudomány funkciói

- Vizsgálja a lakosság egészségi állapotát és az egészségi állapotot meghatározó, azt akár pozitív, akár negatív irányba befolyásoló tényezőket.
- Kidolgozza az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés módszereit.
- Közreműködik az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés gyakorlati megvalósításában.
- Folyamat- és eredményértékeléseket végez, melyek birtokában a meglévő stratégiák módosíthatók, illetve új stratégiák alakíthatók ki.

III. Népegészségtan

III.1. A népegészségtan története

A népegészségtan gyökereit vizsgálva vissza kell nyúlnunk a Bibliához és Hippokratész tanaihoz.

Már a Bibliában is megtalálhatók voltak olyan fontos tudnivalók, melyek az egészséget jó irányba befolyásolták. Olvashatunk a Bibliában a helyes táplálkozásról, tisztálkodásról, arról, hogyan kell a különböző betegségekben szenvedőket elkülöníteni. Hippokratész pedig levegőnek, a földnek és a víznek az egészségre gyakorolt hatásai figyelte meg már i.e V-VI. században.

Az ókortól a 19. századig az emberiség tömeges pusztulását elsősorban az éhínség és a járványok okozták.

A középkorban a higiénés viszonyok rendkívül rosszak voltak. Az orvosok számos elméletet állítottak fel a fertőző betegségek keletkezésével kapcsolatban, ezek azonban sokszor nem valós megfigyelésekre épültek. Egyes betegségek tekintetében azonban megfigyelték azt, hogy a betegek egészségesekkel való találkozása tömeges megbetegedésekhez vezet, de azt is megfigyelték, hogy akik megkaptak bizonyos betegségeket és meggyógyultak, később már nem kapták el újra ugyanazt a kórt. Ezekkel a megfigyelésekkel vette kezdetét a járványtan kialakulása. Ennek köszönhető, hogy már a 14. században kialakult az a gyakorlat, hogy a messziről jött hajóknak a kikötés előtt 40 napig a tengeren kellett vesztegelniük, mielőtt kikötnek, hogy biztosak legyenek abban, hogy a hajón fedélzetén nincs fertőző beteg.

A járványtan a 19. században indult gyors fejlődésnek, mely Semmelweis Ignácnak köszönhető, aki felismerte a gyermekágyi láz okát és kidolgozta a megelőzés módszerét is, mely nem más volt, mind a fertőtlenítés.

A legnagyobb fejlődés a járványok megelőzésben a 20. században következett be, ami a védőoltási rendszer kialakításának köszönhető.

A munkaegészségtan kezdetei az 1700-as évekre nyúlnak vissza, Ramazzini olasz orvos megfigyelte, hogy egyes betegségek bizonyos foglalkozási körökben gyakrabban fordulnak elő. Az ipari forradalom még inkább a munkahelyi ártalmak felé fordította a figyelmet: vibráció, zaj, por, sugárzás, fizikai megerőltetés. A vegyipar fejlődése, a mezőgazdaság kemizálása egyre bővítette a foglalkozási betegségek körét, tovább fejlődött a munkaegészségtan.

A táplálkozás egészségtan kialakulása és fejlődése annak volt köszönhető, hogy egyes orvosok arra a megállapításra jutottak, hogy vannak olyan betegségek, melyek összefüggésbe hozhatók a táplálkozással.

A környezet-egészségtan az ember és környezete egymásra kifejtett hatásával foglalkozik. A környezet és az egészségi állapot közötti összefüggést már az ókorban felismerték.

Max Pettenkofer már az 1800-as évek második felében kísérletekkel is bizonyította a környezet állapota és az egészség közti összefüggést. A XX. századba a gyors ipari és mezőgazdasági fejlődés, a népesség számának növekedése a környezet károsodáshoz, nagymértékű környezetszennyezéshez vezetett. A környezeti károsodások mérséklése a környezeti ártalmak egészségkárosító hatásának megelőzése iránti igény vezetett a környezet-egészségtan kialakulásához.

Az Osztrák-Magyar Monarchia idején már felismerték, hogy a társadalmi környezet jelentős szerepet játszik a betegségek keletkezésében, lefolyásában. Beazonosításra kerültek a veszélyeztetett csoportok. A társadalom-egészségtan ezen a veszélyeztetett csoportok egészségi állapotának vizsgálatával és egészségvédelmével foglalkozik.

A 60-as években a fejlett ipari országokban megjelentek az ún. civilizációs betegségek. Ezek ráirányították a figyelmet az életmód és az egészségi állapot közötti összefüggések vizsgálatára.

III.2. A népegészségtan célja

- a betegségek megelőzése,
- az élettartam meghosszabbítása,
- az egészség előmozdítása, az egészség megőrzése és fejlesztése az egész népesség körében,
- a lakosság mozgósítása egészsége védelme érdekében.

III.3. Egészség - betegség fogalma - Egészségfejlesztés

Egészség: többféle egészségdefinícióval találkozhatunk.

1. Az egészség egyszerűen a betegség hiánya.
2. Egészséges az a szervezet, mely környezetéhez jól alkalmazkodik.
3. Az egészség az a testi és szellemi állapot, mely lehetővé teszi az ésszerű társadalmi normákhoz való fájdalom és szenvedésmentes alkalmazkodást, s ezen társadalomba való minél hosszabb és boldogabb életet.
4. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) megfogalmazása szerint az egészség nem csupán a betegség, illetve a fogyatékoság hiánya, hanem a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota.

Betegség: erre vonatkozólag is többféle nézet létezik.

1. Amennyiben bármely ok megzavarja a szervezet normális működését betegségről beszélünk. Vagyis, ahhoz, hogy valaki beteg legyen, szükséges valamilyen betegséget kiváltó ok és szükséges a betegségre fogékony szervezet.
2. Beteg az a szervezet, mely rosszul alkalmazkodik a környezetéhez.
3. Az emberiség maga dönti el, hogy mit tekint betegnek. Vannak olyan testi, vagy lelki állapotok, melyeket az ember rossznak tekint és betegségnek nevez. Az, hogy mit tekintünk betegségnek a társadalom értékrendszerétől függ.

Egészségfejlesztés: a WHO egészségdefiníciója szerinti 3 tényező (testi, szellemi, szociális jólét) folyamatosan hat egymásra, az egészség ezen tényezők egyensúlyi állapota, ha az egyensúly megbomlik betegség alakul ki. Az egészség bonyolult kölcsönhatások hatására alakul ki, éppen ezért megőrzése és fejlesztése tudatos tevékenységet feltételez.

„Az egészségfejlesztés olyan folyamat, amely képessé teszi az embereket arra, hogy fokozzák kontrolljukat egészségük felett, illetve javítsák azt. A jóllét állapotának elérése érdekében az egyén vagy csoport legyen képes azonosítani és megvalósítani célkitűzéseit, kielégíteni szükségleteit és/vagy megváltoztatni környezetét, vagy megküzdeni azzal.”

(Ottawai Charta)

IV. Egészségfejlesztés és népegészségügy az Európai Unióban

IV.1. Az Európai Unió intézményei

Az Európai Unió jogalkotási és döntéshozatali rendszerének három legfontosabb eleme az Európai Bizottság, az Európai Unió Tanácsa és az Európai Parlament. Az Európai Bizottság dolgozza ki a jogszabályokat és stratégiákat, ezeket terjeszti a Tanács és Parlament elé, amelyek döntenek azok elfogadásáról.

A Bizottságon belül vannak a biztosok, a főigazgatóságok és a Tanácsadó testületek. A Bizottság székhelye Brüsszelben van.

IV.2. Az EU népegészségügyi és egészségfejlesztési politikája

Az egészségügy hosszú ideig nem volt a közösségi politikák része és mai napig szigorú értelemben véve az egészségügy nem tartozik az Európai Unió közösségi politikái közé. A Kormányfők Amszterdami (1997) csúcstalálkozóján módosították az Európai szerződések népegészségügyi rendelkezéseit, hatályba lépett a 152. cikkely, amely a megújult szemléletet tükrözve előírta, hogy „valamennyi közösségi politika és tevékenység meghatározása és végrehajtása során biztosítani kell az emberi egészségvédelem magas szintjét”.

A szerződés több évre szóló akcióprogramot határoz meg a népegészségügy közösségi részeként, amelyből ötöt valósítottak meg:

- AIDS,
- droghasználat,
- rák,
- egészségellenőrzés,
- ritka járványok,
- baleset megelőzés.

IV.3. Az EU Népegészségügyi Stratégiája:

A 2006. évben meghirdetett „stratégiai keret” főbb elemei:

- az egészségbeli egyenlőtlenségek, az egészségügyi ellátás javítása, az egészségügyi veszélyekre való hatékony reagálás,
- az egészség és a szakpolitikák közötti kapcsolatok erősítése,
- a globális kihívásokra pl.: a fertőző és nem fertőző betegségekre való reagálás.

IV.4. A Népegészségügyi Program három fő témaköre

Egészség információ: a népegészségügy fejlesztésére vonatkozó információ és tudás javítása.

Egészséget veszélyeztető tényezők: az egészséget fenyegető veszélyek – eredetileg fertőző betegségek – előtérbe kerülése: pl.: a madár és ember influenza, bio terrorizmus, vér és szövetek tisztasága, kolera, pestis, malária (migráció).

Az egészséget befolyásoló tényezők: fő célkitűzése, hogy az egészségfejlesztés és betegségmegelőzés jelen legyen minden szakpolitikában és tevékenységben.

Az egészséget befolyásoló tényező kategória:

- genetika,
- társadalmi-gazdasági,
- környezeti,
- életmóddal összefüggő.

IV.5. Népegészségügyi Program EU (2007-2013)

Az EU Bizottság 2005-ben tett javaslatot a 2007-2013.-ig terjedő időszakra szóló Programra.

A Program három fő célkitűzése:

- a.) a lakosság egészségbiztosításának javítása,
- b.) az egészség ügyének támogatása a jólét és szolidaritás érdekében,
- c.) az egészséggel kapcsolatos tudás létrehozás és terjesztése.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) magas szinten képviselteti magát és aktívan részt vesz az EU által meghirdetett konzultációs folyamatokban az egészségügy területén.

V. Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1)

„Mindenkinek joga van testi és lelki egészségének megőrzéséhez”

V.1. Magyarország Alaptörvénye (korábban Alkotmány)

A magyar jogi hierarchiában a legfelsőbb jogszabály. Az Országgyűlés az Alaptörvényben szabályozza Magyarország jogrendjét az állampolgárok alapvető jogait és kötelezettségeit! Az Alaptörvény az állam legmagasabb szintű törvénye egyetlen más jogszabály sem lehet ellentétes vele!

Az Alaptörvényt az Országgyűlés 2011. április 18.-án fogadta el!

Az Alaptörvény XIX.-XX.-XXI. cikke foglalkozik konkrét formában az egészséggel és a különböző támogatási formákkal.

- Alaptörvény XIX. cikk: „Magyarország arra törekszik, hogy minden állampolgárnak szociális biztonságot nyújtson. Anyaság, betegség, rokkantság, özvegység, árvaság és önhibáján kívül bekövetkezett munkanélküliség esetén minden magyar állampolgár törvényben meghatározott támogatásra jogosult.”
- Alaptörvény XX. cikk: „Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez.”
- Alaptörvény XXI. cikk: „Magyarország elismeri és érvényesíti mindenki jogát az egészséges környezethez.”

VI. A magyar népegészségügy szervezeti rendszere

VI.1. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Hivatal (ÁNTSZ) jogállása és szervezete

Az ÁNTSZ a központi egészségügyi államigazgatási szervek szervrendszere, amely

- a) a központi hivatalként működő Országos Tisztiorvosi Hivatalból (OTH),
- b) az OTH által irányított országos intézetekből áll.

Főhatósági szinten az Emberi Erőforrás Minisztérium irányít.

Az ÁNTSZ-hez szakmailag szorosan kapcsolódnak a megyei (fővárosi) kormányhivatalok népegészségügyi szakigazgatási szervek, amelyekben belül járási népegészségügyi intézetek működnek.

VI.2. A megyei népegészségügyi szakigazgatási szervek feladatköre

A népegészségügyi feladatok ellátására a fővárosi és megyei kormányhivatalok szakigazgatási szerveként népegészségügyi szakigazgatási szervek működnek, amelyek a fővárosi és a megyei kormányhivatal alapító okiratában, illetve jogszabályokban meghatározott feladatokat látnak el az alábbi területeken:

- a) közegészségügyi, különösen a környezet és település, élelmezés és táplálkozás, gyermek- és ifjúság, sugáregészségügy, kémiai biztonság,
- b) járványügyi (személyi, települési, stb.),
- c) egészségfejlesztés ezen belül egészségvédelem, egészségnevelés, egészségmegőrzés,
- d) egészségügyi, gyógyszerügyi igazgatás és koordináció
- e) feladatkörükbe utalt szakfelügyeleti feladatok ellátása az egészségügyi szolgáltatók felett

A megyei népegészségügyi szakigazgatási szervek az illetékességi területükön működő kistérségi népegészségügyi intézetek szakmai tevékenységének koordinálását, irányítását is ellátják.

A szervezetrendszer népegészségügyi tevékenységei:

- a) a lakosság egészségügyi állapotának vizsgálata, nyilvánosságra hozni a veszélyeztető tényezőket,
- b) fertőző és nem fertőző betegségek bejelentése, nyilvántartása,
- c) járványtani elemzések végzése,
- d) ösztönzi és szakmailag támogatja a közegészségügyi ártalmak megelőzését,
- e) a légszennyezettség egészségügyi határértékeinek kimunkálása, légszennyezettség rendszeres értékelése (szmog riadó),
- f) az emberi használatra (üdülés, fürdés, vízi sportok) szolgáló felszíni vizekre közegészségügyi követelmények meghatározása,
- g) a talajjal, szilárd és folyékony települési hulladékokkal, egyéb szennyvizekkel, veszélyes hulladékokkal kapcsolatos közegészségügyi követelmények meghatározása
- h) belső területeken érvényesülő zaj és rezgés határértékek kimunkálása (pl.: vendéglők, koncertek, gépkocsik, munkagépek).

A népegészségügyi szervezetrendszer hatósági és szabálysértési jogkört gyakorol ellenőrzései során!

VII. Epidemiológia

VII.1. Fogalma

Görög szó, a nép körében előforduló jelenségeket fejez ki. A betegségek gyakoriságát és megoszlását vizsgálja meghatározott populációkban, valamint kutatja a megoldások lehetőségeit.

VII.2. Vezető halálokok

Az epidemiológiai kutatások adatait figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy Magyarország egészségügyi állapota alapján a világ országai között a középmezőnyben foglal helyet, azonban Európát tekintve egyike a legkedvezőtlenebb helyzetű országoknak.

A vezető halálokok tekintetében életkori sajátosságok is megfigyelhetők. A fiatalabb korosztályban (1-24 év) a külső okok, (sérülés, baleset, öngyilkosság, mérgezés) a

középkorúaknál (25 – 64 év), férfiak esetében a keringési rendszer betegségei, nők esetében a daganatos megbetegedések okozta elhalálozás a leggyakoribb. 65 éves kor felett mindkét nem esetében a vezető haláloknak a keringési rendszer megbetegedései tekinthetők.

Az összes halálozás 54 százalékát teszik ki a szív- és érrendszeri betegségek, míg 27 százalékban daganatos betegségek felelnek a halálozásért. Emésztőszervi betegségek 8 százalékban, légzőszervi betegségek 4, míg 7 százalékban felelnek a halálozásért külső okok (baleset, öngyilkosság).

Az utóbbi években csökkenő tendenciát mutat a szív- és érrendszeri betegségek miatti halálozás aránya, míg a daganatos betegségeké emelkedik.

A keringési betegségek egyik fő kockázati tényezője a magas koleszterinszint. A koleszterinszint csökkentéséhez, ezzel a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzéséhez fontos a tudatos egészségfejlesztés, a megfelelő táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a dohányzás mellőzése.

VII.3. Szűrővizsgálatok

A vezető halálokok áttekintése után feltétlenül szólni kell a szűrővizsgálatok jelentőségéről, melyek egészségünk megőrzése érdekében rendkívül fontosak. Aki egy kis felelősséget érez saját egészségéért igénybe kell vevie a szűrési lehetőségeket. Sokan úgy gondolják, hogy amíg nincs panaszuk, nincs szükségük vizsgálatra menni. Pedig nem így van. A szűrővizsgálatok már a tünetek megjelenése előtt fényt deríthetnek a betegségre, így a korai felismerés nagyobb esélyt biztosít a gyógyulásra.

A szűrővizsgálatok célja a még panasz- és tünetmentes személynél valamilyen betegség korai felismerése, illetve a kockázati tényezők korai kiküszöbölése. Számos szűrővizsgálatot a társadalombiztosítás támogat.

Hazánkban rendelet szabályozza a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető szűrővizsgálatok rendjét (51/1997. (XII. 18.) NM). A jogszabály megkülönböztet kötelező, valamint önkéntesen igénybe vehető szűréseket.

a) A kötelező szűrések körébe az újszülött-, csecsemő- és gyermekkorban végzett vizsgálatok tartoznak (pl. testi fejlettség, bizonyos anyagcsere-betegségek, csípőficam vagy az érzékszervek vizsgálatai), továbbá a terhesek vizsgálata.

b) A felnőttkorra jellemző, nem fertőző betegségek megelőzésére vagy korai felismerésére szolgáló vizsgálatokat a biztosítottak önkéntesen vehetik igénybe. Vannak szervezett keretek között zajló és alkalomszerűen végzett szűrések. A szervezett szűrés egészséges, vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát jelenti, amelynek az a célja, hogy egyszerűen elvégezhető, a vizsgált személy számára kellemetlenséget nem okozó, alkalmas módszer segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Szervezett szűrések keretében lehetőség van: pl. tüdő-, méhnyakrák-, emlő- és vastabélrák- szűrésre. személyes meghíváson, szükség esetén, visszahíváson, és a „kiszűrt” személy követésén alapul.

A járványügyi okból végzett szűréseket külön jogszabály tárgyalja. Mivel az így kiszűrhető megbetegedések fertőzőek, így a közösség egészségvédelme érdekében azokon a részvétel általában kötelező, és térítésmentes. (Ide tartozik például a terhes anya Hepatitis B – szűrése, vagy a nemi úton terjedő betegségek vizsgálata.)

A tüdőszűrés 2003 óta nem kötelező az ország valamennyi pontján, csak ott, ahol a tisztí főorvos elrendeli. Az évi kötelező szűrést ott rendelik el, ahol a teljes lakosság 25 százalékelékét –(100 lakosból 25 fő) meghaladja a betegek száma.

Az alkalmoszerűen végezhető szűrővizsgálatokról szükség esetén a házi orvos vagy a szakorvos ad tájékoztatást.

Ezek körébe tartozik:

- szájüreg vizsgálata, 45 éves kortól évente,
- prosztatavizsgálat 40 és 70 év között évente,
- bőrgyógyászati ellenőrzés, anyajegyek vizsgálata 20 éves kortól évente,
- hasi és kismedencei ultrahangvizsgálat: 30-40 éves kortól néhány évenként,
- nyaki verőér és alsó végtag áramlás-vizsgálat: 40 éves kortól ötévente, szív- és érrendszeri betegségek magas kockázatával rendelkezőknek évente,
- pajzsmirigy ultrahangos vizsgálata: 40 éves kor fölött, elsősorban nőknek, egy-kétévente.

Az egészségügy keretein belül végzett szűrővizsgálatok mellett meg kell említeni a rendszeres önvizsgálat szükségességét (száj, mell, here, bőr).

VIII. Nem fertőző betegségek

Az előbbieken is látható volt, hogy ma a nem fertőző betegségek jelentik a legnagyobb fenyegetést az emberek egészségére.

Azokat a betegségeket soroljuk ide, amelyek tömegesen elterjedt népbetegségek, de terjedésük nem járványszerű. A nem fertőző betegségek oka lehet genetikai eredetű (öröklött), de főként a környezeti és életmódbeli hatások befolyásolják.

VIII.1. Hazánkban leggyakrabban előforduló nem fertőző betegségek és okai

a.) Szív- és érrendszeri megbetegedések: hazánkban minden második ember szív- és érrendszeri betegségben hal meg.

A szív- és érrendszeri megbetegedések közül a legismertebbek: szívinfarktus, magasvérnyomás, érelmeszesedés, agyvérzés.

E betegségek elsősorban a helytelen életmód miatt alakulnak ki dohányzás, egészségtelen táplálkozás, túlzott alkoholfogyasztás, a mozgásszegény életmód, stressz.

b.) Daganatos betegségek: közismert nevén a rákos betegségek jelentős része az ún. elkerülhető halálozás kategóriájába tartozik, mely azt jelent, hogy a betegség következtében bekövetkezett elhalálozás megelőzhető, elkerülhető lett volna az orvostudomány mai eredményei mellett. A rákos megbetegedéseket rendellenes sejtszaporulat jellemzi. Lehet jó- és rosszindulatú. Legnagyobb részben környezeti eredetűek, de nem elhanyagolhatók a táplálkozási szokások és az életmód (dohányzás, alkohol) hatása sem.

A rák számos tünetet okozhat, attól függően, hogy hol alakul ki. Akár évekig tünetmentes, lehet, előrehaladott állapotban sokszor erős fájdalommal jár. A gyógyulás akkor a legeredményesebb, ha minél korábban felfedezik, ezért nagyon fontos a szűrővizsgálatokon való részvétel.

c.) Mentális betegségek: közülük a szorongás és a depresszió fordul elő a leggyakrabban, de meg kell említeni a pánikbetegséget és a fóbiákat, alvászavarok, táplálkozási zavarok, öngyilkosság, erőszakos magatartás. A mentális betegségek az elsők között szerepelnek

azoknak az egészségügyi problémáknak a sorában, amelyek miatt az európaiak a leggyakrabban vesznek ki betegszabadságot, illetve vonulnak korengedményes vagy rokkantsági nyugdíjba. Lehetnek genetikai okai, de elsősorban civilizációs ártalomnak tekinthető.

d.) Cukorbetegség: más néven diabétesz esetében a cukor felhalmozódik a véráramban és így nem jut be a sejtekbe. A zavar akkor keletkezik, amikor a hasnyálmirigy nem termel megfelelő mennyiségű inzulint. Cukorbetegség esetén a gyógyszerek és a diéta mellett is fontos a vércukor szint folyamatos ellenőrzése. A cukorbetegség nem egységes betegség, két fő típusát ismerjük. Az 1-es típusú cukorbetegség, vagy másképpen inzulinfüggő cukorbetegség általában gyermek vagy ifjúkorban kezdődik. A tünetek gyorsan, napok, hetek alatt fejlődhetnek ki. A legfontosabb tünetek a megnövekedett vizeletürítés, szájszárazság, szomjúságérzés, fogyás, aceton-szagú lehelet. A betegek általában soványak kialakulásában szerepe lehet az öröklődésnek. A 2-es típus főleg felnőtt korban fordul elő. Az inzulin hatásának gyengülése miatt nem jut elegendő mennyiségű cukor a sejtekbe, vagyis termelődik inzulin, de lassabban emelkedik a vércukorérték. A tünetei a végtagok zsibbadása, romló látás, rossz sebgyógyulás, bőrvizketés. A betegség kialakulásban szerepet játszhat az életmód (elhízás, a magas vérnyomás), valamint a genetikai tényezők is.

e.) Idült májbetegségek: legközismertebbek az alkohol és gyógyszerek okozta májgyulladás, a hepatitisz B és C vírus okozta megbetegedések. A máj károsodása következtében nem tudja ellátni feladatát. A betegségre kezdeti stádiumban csak laboratóriumi eredményekből lehet következtetni, vérvizsgálat alapján derül ki a májfunkció zavara. A májbetegség tünetének tekinthető a puffadás, a furcsa, kellemetlen érzés a hasban, gyengeség, fáradékonyság, étvágytalanság, émelyegés, fogyás. Az idült májbetegségek háttérében az önpusztító életmód áll, túlzott alkohol és gyógyszerfogyasztás, nem kellően körültekintő szexuális kapcsolat, vér útján, intravénás kábítószer-használat.

f.) Krónikus légzőszervi megbetegedések: lassan és fokozatosan súlyosbodó működészavar jellemzi. Ezek közé a betegségek közé tartozik a tüdőtágulat, tüdőasztma, a krónikus hörgőgyulladás, a krónikus arcüreggyulladás. Krónikus légúti gyulladáskor a légutak nyálkahártyája megduzzad, fokozott a sűrű nyák termelődik. Gyakori a köhögéskor felszakadó nyák ürítése. A beszűkült légutakon kevesebb levegő jut a tüdőbe és a sűrű nyák miatt a vérbe kevesebb oxigén jut. A panaszok közül a leggyakoribb a nehézlégzés, köhögés, köpetürítés, mellkasi fájdalom. Kockázati tényezők közül a dohányzás a legfontosabb. Ezen kívül számos más irritáló anyag is okozhatja a betegséget a különböző légszennyeződések, illetve bizonyos munkavégzéssel összefüggő irritáló gázok és gőzök belélegzése következtében.

VIII.2. Megelőzés lehetőségei

A nem fertőző betegségek megelőzésében elsődleges szerepe az egészséges életmódnak van. Az életmód szociológiai fogalom. Az életmód az emberek olyan tevékenységi-magatartási rendszere, amelyet életük fenntartására, szükségleteik kielégítésére szerveznek. Az emberi magatartás olyan vonásait fejezi ki, amelyek a mindennapi életünkben rendszeresen megnyilvánulnak.

Életmódnak nevezzük körülményeinket, szokásainkat, amelyek közt, és ahogyan élünk, melyek jellemzők ránk és meghatározzák egyéniségünket.

Az egészséges életmód összetevői: táplálkozás, mozgás, higiéné, szórakozás, pihenés, lakóhely, munkahely. Az életmód lehetővé teszi az egészség megőrzését, az aktív, hosszú életet.

Az életmód összetevői:

- anyagi helyzet,
- iskolázottsági szint,
- lakókörnyezet, a lakásviszonyok,
- személyi- és környezet higiéné
- szabadidő eltöltési szokások,
- mozgás, sport,
- táplálkozási szokások,
- káros szenvedélyek (dohányzás, alkohol. kábítószer)
- társas támogatási háló,
- hagyományok.

Mit jelent az egészséges életmód, mellyel a nem fertőző betegségek nagyrészt megelőzhetők?

a.) Táplálkozás: fogyasszunk minél több zöldségfélét, gyümölcsöt, tejet, egyéb tejtermékeket (kefir, joghurt) tojást. Kevesebb zsíros ételt fogyasszunk, húsok közül inkább halt, vagy szárnyast. Táplálkozási szokásainkhoz tartozik a megfelelő folyadék bevitel is. Felnőtt embernek napi 1,5–2 liter folyadékra van szüksége. A legtöbben ennek töredékét fogyasztják. Persze nem mindegy, hogy mit iszunk. Alkoholos italokat kerüljük! Helyettük gyümölcslevekkel, ásványvízzel, forrásvízzel elégítsük ki folyadék szükségletünket. Kerüljük a túl sós és túl fűszeres ételeket. A szénhidrátok fontos energiaforrások. Ebbe a csoportba tartoznak a cukrok, de nem mindegy, hogy milyen és mennyi cukrot fogyasztunk. Az emberi szervezet egyáltalán nincs felkészülve olyan mennyiségű cukor feldolgozására, amit az átlagember ma elfogyaszt. (átlagosan 40 kg/fő/év) A boltban kapható termékek a testből vonják ki a lebontáshoz szükséges B-vitamint és más mikrotápanyagokat, ezzel hiánybetegségeket idéznek elő. Erősen savasítják a szervezet kémhatását, így a csontokból kivont kalciummal és ásványi sókkal kénytelen kompenzálni a testünk.

Az egészséges táplálkozásra a változatosság és a mértékletesség a jellemző.

b.) Testedzés: nagyon sok probléma forrása a mozgásszegény életmód. Sportolással, mozgással (séta, kocogás, stb.) elkerülhető az elhízás, mely számos betegség forrása (magas vérnyomás, cukorbetegség). A mozgás a fizikai erőnlétünket is fejleszti, emellett nagyon jó stressz oldó, feszültség levezető hatása is van. Tartózkodjunk minél többet friss levegőn!

c.) Stressz-kezelés: rohanó világunkban, életünk minden szakaszában vannak stresszhelyzetek. Manapság már betegséggként emlegetjük, de a stressz valójában a szervezet normális válasza különleges, nem várt eseményekre. A stressz eredeti feladata az volt, hogy harcképesse tegye a szervezetet. Manapság egyre több ember küzd az idegrendszerét nem kímélő feszültséggel. Ha nem tudjuk levezetni a többletenergiát, a jótékony stressz-hatás visszajára fordul. Számos dolog válthat ki stresszes állapotot. Nem egyformán bírjuk el, vagy kezeljük ezeket a helyzeteket. Egyéniségünk és körülményeink befolyásolják, hogy bizonyos eseményeket normális helyzetként, vagy stresszként élünk meg. Ha a stresszes helyzetek szinte állandóvá válnak, kóros tünetek jelennek meg.

Ezek az alábbiak:

- Vércukorszintben hirtelen változás (alacsony, magas).
- Hirtelen, jelentős testsúlyváltozás, Étvágytalanság vagy fokozott éhségérzet.
- Vérnyomás problémák (alacsony, magas, ingadozó).
- Ismétlődő, gyakori megfázások, influenza, egyéb fertőzések.
- Fokozott türelmetlenség, ingerlékenység.
- Fáradtság, alvászavar (pl. fáradt, de nem bír aludni), túlzott fáradtság.
- Körömrágás, fogcsikorgatás, hajhullás.
- Ideges beszéd, egyéb beszéd nehézség.
- Fejfájás, izomfájdalmak, mellkasi fájdalom, menstruációs problémák.
- Szociális, társas élettől való visszavonulás, visszahúzódás.

A stressz kezelésében rendkívül fontos, hogy a felfokozott szervezet lelassuljon, visszatérjen szokásos ritmusába, így a stressz energiát ad, teljesítményre sarkall.

d.) Pihenés: rohanó világunkra jellemző, hogy egyre kevesebb időt szánunk a pihenésre. Az életritmusunk felfordult. Már a gyerekek is sokat éjszakáznak, reggel későn ébrednek, este későn fekszenek. Az éjszakai, pihentető alvást nem pótolja a nappali. Ha nem pihenjük ki magunkat, fáradtak leszünk, munkánkat nem tudjuk megfelelően ellátni, idegessé, feszültté válunk. Az alvás felfrissíti a szervezetet, pihenteti a testet.

A nyugodt alvás feltételei:

- közvetlenül étkezés után ne feküdjünk le,
- ne együnk lefekvés előtt nehéz ételeket,
- szellőztessük ki jól a szobát,
- a hálószobába ne legyen sok növény,
- fekhelyünk kemény és egyenletes felületű legyen,
 - ha párnát használunk, az kemény és vékony legyen és úgy tegyük a fejünk alá, hogy a nyakszirtünkhöz simuljon.

IX. Fertőző betegségek

Azokat a betegségeket nevezzük fertőző betegségnek, melyeket valamilyen fertőző mikroorganizmus okoz, közvetlenül, vagy valamilyen közvetítő közeg útján terjed. Terjedhet emberről-emberre, emberről-állatra, állatról-emberre, állatról-állatra. A fertőző betegségeket az jellemzi, hogy a fertőzést követően nem jelennek meg rögtön a tünetek, a fertőzés és a tünetek megjelenése közti idő lappangási időnek nevezzük és csak ezt követően jelennek meg a betegségre jellemző tünetek. Azt azonban tudni kell, hogy a legtöbb esetben a beteg már a tünetek megjelenése előtt, tehát a lappangási időszakban is fertőz, sőt a tünetek elmúltával, a lábadozási szakaszban is üríthet kórokozókat, ezáltal megfertőzhet másokat.

A fertőző betegségek járványokat okozhatnak. Ehhez szükséges egy fertőző forrás, vagyis egy olyan ember, vagy állat, aki a szervezetében hordozza a kórokozókat. Kórokozó lehet, pl. baktérium, vírus, gomba, parazita, stb. A fertőző forrás mellett a mikroba számára biztosítani kell a terjedés lehetőségét. Ezt nevezzük úgy, hogy terjedési közeg. A terjedési közeg lehet levegő, ivóvíz, szennyvíz, élelmiszer, közvetlen érintkezés (kézfogás, csók, szexuális érintkezés), bizonyos használati tárgyak (fehérmű, ágynemű, törölköző). Végül szükség van egy fogékony szervezetre, aki elkapja a fertőzést és ugyanígy viszi tovább.

IX.1. Hazánkban leggyakrabban előforduló fertőző betegségek és okai

Fertőző betegségeknek nevezünk minden olyan betegséget, amelyet mikrobák okoznak (vírusok, gombák, baktériumok, férgek, protozoonok okozta betegségek, kórházi eredetű infekciók stb.)

Kórokozók lehetnek: vírusok, baktériumok, gombák egysejtűek és többsejtű paraziták

A fertőzés folyamata: a kórokozó különböző módon bejut a szervezetbe, majd ezt követően ott el kezd szaporodni, aminek a következtében kialakul a betegség a rá jellemző tünetekkel.

Fertőző betegségek előfordulási módjai:

1. Elszórtan fordulnak elő, csak néhány eset jelenik meg, időben és térben elkülönülnek.
2. Egyszerre, adott helyen és adott időben nagyszámú megbetegedés fordul elő. Ebben az esetben beszélünk járványról.
3. Előfordul, hogy egy adott földrajzi területen egy betegség tartóssá válik.
4. Bizonyos fertőző betegségek évszakhoz kötötten jelennek meg.

A fertőző betegségeket több szempont szerint csoportosíthatjuk (kórokozók szerint, kiváltott tünetek szerint, a terjesztő közeg szerint, terjedés módja szerint.)

Fertőző betegségek felosztása járványügyi szempontból:

1. Emberről-emberre terjedő betegségek
 - a) gyomor-bélcsatornán át terjedő
 - b) légutakon keresztül terjedő
 - c) vér, vagy nyirok útján terjedő
 - d) kültakarón át terjedő
 - e) egészségügyi intézetekben előforduló fertőzések
2. Állatról-emberre terjedő betegségek

Gyomor, bélcsatornán át terjedő fertőzések (hastífusz, szalmonella, májgyulladás, bélférgesség) a kórokozók a szájon át jutnak a szervezetbe és a széklettel távoznak.

Bekerülhetnek élelmiszerek közvetítésével, ekkor ételfertőzésről beszélünk. A kórokozót tartalmazó élelmiszer elfogyasztását követően alakul ki a fertőzés. A kórokozók benne lehetnek már eredetileg is az élelmiszerben (pl. hús), de fertőződhetnek a tárolás és a feldolgozás során is. Az ivóvíz is okozhat járványokat, ezeket vízjárványoknak nevezzük.

Tüneteik: hányinger, hányás, hasmenés, hasi göcsök, hasfájás, hidegrázás, láz, fejfájás, szédülés, ájulás.

Megelőzésében fontos a kórokozók felkutatása és ártalmatlanítása, a megfelelő higiénés viszonyok biztosítása, a jó ivóvíz és élelmiszer ellátás, az emberek egészségügyi kultúrájának növelése, védőoltások.

Légúti fertőzések influenza, kanyaró, mumpsz, rózsahimlő, bárányhimlő. Különféle kórokozók által okozott légutakat támadó fertőzések. A támadás helye lehet az orr, orrüreg, arcüreg, légcső, hörgők, tüdő. A levegőn keresztül nagyon gyorsan terjednek. Jellemző rájuk, hogy télen fordul elő a legnagyobb számú megbetegedés. Ezek a megbetegedések a levegőben lévő cseppek segítségével terjednek, köhögéssel, tüsszentéssel adhatók át leggyakrabban.

Tünetei: orrváladékozás, orrdugulás, köhögés, köpetürítés, a torokfájdalom, a mellkasi fájdalom, a légzési nehezítettség, betegségre jellemző kiütések a test különböző részein.

Megelőzésük leghatékonyabb módja az aktív védőoltás, de fontos a zárt helyiségek gyakori szellőztetése és a személyi higiéné követelményeinek a betartása is.

Vér útján terjedő fertőző betegségek (tifusz, malária, AIDS, Hepatitis C)

A fertőzés terjesztésében vagy valamilyen vérszívó rovar játszik szerepet, vagy fertőzött vérrel szennyezett eszköz.

Hazánkban a fertőzött rovarok által vér útján terjesztett betegségek kisebb jelentőséggel bírnak.

A vírus fertőzések vérrel történő átvitele egyrészt az egészségügyben jelent kockázatot a dolgozókra és a betegekre nézve is. A fertőzés terjedésében az eszközök nem megfelelő sterilitása jelenti a legfőbb veszélyt.

A fertőzés terjedésének másik módja a kábítószer-használattal hozható összefüggésbe. A nem steril tűk, fecskendők, egyéb eszközök szintén átvihetik a vírust. Ez a veszély az injekciós drogfogyasztókat veszélyezteti.

Kültakarón át terjedő fertőzések (tetanusz, sebfertőzések, bőrgombák, nemi betegségek): bőrön, nyálkahártyán, vagy a bőr sérülésein keresztül terjedő terjednek. Tüneteik rendkívül változatosak.

Terjedésében legfontosabb szerepet a higiénés viszonyok javítása, a személyi higiéné (tisztálkodás), a lakosság egészségkultúrájának növelése kap, de nem elhanyagolható a védőoltások jelentősége sem.

Nemi betegségek: szifilisz, trichomonas, clamydia, tripper, nemi szervek herpesze, candida gombás fertőzés, Hepatitisz B) Szexuális úton, közösülés során terjednek. Általában kellemetlen tünetekkel járnak, aminek az előnye az, hogy hamar felismerhető, bár a betegek nehezen kérnek orvosi segítséget. Előfordul azonban az is, hogy sokáig nem okoznak tünetet. Kezelés hiányában komoly következményei lehetnek. A legtöbb nemi betegség orális (száj) közösülés és petting során is terjed.

Tünetei: viszkető, égő érzés a külső nemi szerveken, gyakori vizelés, folyás, vizelés, közösülés fájdalmas lehet.

Megelőzésében az alkalmi szexuális kapcsolatok kerülése, az óvszer használata fontos és természetesen a személyi higiéné követelményeinek a betartása elengedhetetlen.

Gyógyintézetekben előforduló fertőzések: azok a fertőzések, amelyek valamely egészségügyi intézményben keletkeztek vagy egészségügyi ellátással lehet kapcsolatba hozni (pl.: a beteg bizonyítottan a kórházba kap el valamilyen fertőző betegséget).

Állatról-emberre terjedő betegségek: az állatról emberre terjedő betegségek leggyakrabban állatokkal foglalkozók körében fordulnak elő (állatgondozók, állatorvosok). Terjedhetnek a kórokozók a fertőzött állatokkal való közvetlen érintkezés révén, harapása által (pl. veszettség), de terjedhetnek a levegőn keresztül is. Ebbe a csoportba tartoznak a betegségek is, amikor a kórokozó az állat vérszívása útján jut be a szervezetbe (pl. kullancs által okozott agyhártyagyulladás).

IX.2. Megelőzés lehetőségei

Valamennyi fertőző betegség megelőzésében a legfontosabb a fertőzés és annak terjedésének elkerülése. Az emberek egészségügyi kultúrájának növelése.

a.) Higiénés viszonyok javítása

Környezetünk rendben tartása, mely kiterjed a lakásra, az udvarra, de akár a városra, országra is, ahol élünk. A kórokozók a piszokba, koszba érzik magukat a legjobban, ott szaporodnak a legjobban, táptalajt adva a fertőzéseknek. A takarításhoz megfelelő tisztító és fertőtlenítő szereket kell használni. Külön takarító eszközök szükségesek a különböző helyiségek

takarításhoz, de ha ezt nem tudjuk megtenni, ügyelni kell arra, hogy mindig a kevésbé fertőzött, kevésbé piszkos helyiségek felől haladjunk a szennyezettebb felé. Pl. a takarítást ne a WC-vel kezdjük és onnan menjünk a konyhába. A helyes sorrend a hálósobák, nappalik, konyhák, mellékhelyiségek. Közben természetesen a takarító eszközeinket folyamatosan tisztítsuk meg. A szennyezett, koszos eszközök ugyancsak fertőzések forrásai lehetnek. A napi rendszeres takarítást legalább havonta egyszer mindenre kiterjedő nagytakarítással kell kiegészíteni. Takarításhoz mindig megfelelő mennyiségű vizet használjunk (ez függ a helyiség nagyságától és a szennyeződés mértékétől).

A takarítás részeként meg kell említeni a lakások gyakori szellőztetését, mely a légúti megbetegedések terjedését akadályozhatja meg.

Szemét-, hulladékkezelés: a háztartásokban keletkező szemetet műanyagzsákokba, vagy erre rendszeresített kukába kell gyűjteni. A szétdobált szemet nem csak esztétikailag csúnya, de rágcsálók (egér, patkány) és rovarok elszaporodását is elősegíthetik. Ezek az állatok betegségeket okozhatnak. Ezen kívül egy szemetes környezet az ott lakók igénytelenségét sugallja. Az utcákon, tereken a kihelyezett hulladékgyűjtőkbe kell dobni a keletkezett szemetet, így környezetünk rendben tartása kevesebb munkát igényel.

Személyi higiéné: a tisztálkodás ugyancsak nagyon fontos a fertőzőbetegségek elkerülése érdekében. A tisztálkodás kiterjedhet egyes testrészeinkre és az egész testfelületünkre is. Mosakodni naponta többször is kell, legalább reggel és este, fürödni, vagy zuhanyozni minden nap legalább egyszer. A személyi higiéné része a fogmosás. A szánk rendbetétele a fogbetegségeket is megelőzi és elúzi a bűzös leheletet. Naponta minimum kétszer (reggel és este) megfelelő fogkefével és fogkrémmel kell fogat mosni, de ha tehetjük, mossunk fogat minden étkezés után. Fogmosás után öblítsük ki szánkat szájvízzel. Fejünket és hajunkat hetente mossuk, naponta többször fésülködünk. Kezünk állandó fertőzésnek van kitéve, rajta keresztül a bőrön át is bejuthatnak a kórokozók, de szánkba kerülve a gyomor és bélrendszerbe is. Sőt, másokat is megfertőzhetünk. Ezért ha szükséges mindig mossunk kezet, de étkezés előtt és WC használat után kötelező. A kéz ápolásához hozzátartozik a köröm ápolás is. A lerágott, piszkos, ápolatlan köröm sokat elárul tulajdonosáról.

A lábápolásról sem szabad megfeledkezni, naponta legalább egyszer, de szükség szerint mossunk lábat és naponta vegyünk tiszta zoknit, vagy harisnyát. Ne felejtsük el, hogy a lábunkon is vannak körmök.

WC használat: a széklet és vizelet ürítése után mindig használjunk WC papírt. WC használat után mindig kezet kell mosni, mert ha ez elmarad, a kórokozókat nagyon könnyen a kezünk által átvihetjük a bennünket körülvevő tárgyakra, de pl. kézfogás által a barátunkra is.

b.) Megfelelő ivóvíz

A fertőző betegségek megelőzése szempontjából fontos, hogy csak hatóságilag bevizsgált vizet igyunk.

c.) Kifogástalan minőségű élelmiszerek

Csak friss, jó minőségű élelmiszereket fogyasszunk. Figyelni kell az élelmiszerek szavatossági idejét. Lejárt szavatosságú élelmiszer fogyasztása tilos! A romlandó élelmiszereket hűtve kell tárolni. Az élelmiszereket, ételeket zárható edénybe, vagy lefedve tároljuk.

d.) Védőoltások

A fertőző betegségek elleni küzdelem leghatékonyabb módja. A védőoltások célja, hogy a szervezet védekezőképességét fokozzák a kórokozókkal szemben.

A hazai és nemzetközi tapasztalatok alapján kialakított oltási rend érvényesülését

az egészségügyről szóló **1997. évi CLIV. törvény**, és a fertőző betegségek és járványok megelőzése érdekében szükséges járványügyi intézkedésekről szóló **18/1998. (VI. 3.) NM rendelet** biztosítják.

Védőoltást lehet adni általános megelőzési célból és lehet közvetlen fertőzésveszély elkerülése érdekében. Az általános megelőzési célból adott oltásokat életkorhoz kötötten kell adni. Fontos, hogy minden abban az életkorban lévő gyermek megkapja, mert aki nem, az könnyen megbetegedhet.

A védőoltások

Kötelező védőoltások:

1. Életkorhoz kötött kötelező védőoltás.
2. Megbetegedési veszély elhárítása céljából kötelező (pl.: fertőző májgyulladás).
3. Nemzetközi utazásokkal kapcsolatos
4. Munkakörhöz kapcsolódó védőoltások

Önkéntes jelentkezés alapján végezhető védőoltások.

A kötelező, és az önkéntes védőoltásokról kérje a kezelőorvos, a gyermekorvos, vagy a védőnő tájékoztatását.

e.) Nemi úton terjedő (szexuális) fertőzőbetegségek megelőzése részben eltér az előzőektől.

Ezek megelőzésében a legfontosabbak:

- biztonságos közösülés,
- korai felismerés, kezelés.
- gyakori partnersere kerülése,
- óvszer használata,
- személyi higiéné betartása.
- felelősségteljes szexuális magatartás,
- körültekintő partnerválasztás,
- hűség.

IX.3. Mi a teendő fertőzőbetegség előfordulása esetén?

Amennyiben környezetünkben fertőzőbeteg van, legfontosabb a beteg elkülönítése. Fertőzőbeteget TILOS közösségbe, más emberek társaságába vinni. TILOS közforgalmú járművön (vonat, busz, villamos) utaztatni. A higiénés előírások fokozott betartása szükséges. Fokozott kézfertőtlenítés, légúti betegség esetén szájmasc használata, a személyi tisztaságra és a környezet tisztaságára maximálisan oda kell figyelni. Fertőző beteget ne látogassunk!

Szexuális úton terjedő fertőző betegség előfordulásakor ne szégyelljünk orvoshoz menni. Fontos a korai felismerés. A betegek személyesen, partnerükkel együtt menjenek orvoshoz. A fertőzés fennállásáig kerüljék a szexuális érintkezést, vagy védekezzenek megfelelő eszközökkel (óvszer).

X. Ember és környezete

X.1. A civilizáció hatása az ökoszisztémára

Az ember ősidőktől kezdve lakja bolygónkat. A tudomány és technika fejlődésével olyan környezetet fejlesztettünk, mellyel szennyezzük életünket és ételünket. Az ember környezetére gyakorolt hatása globális következményekkel járhatnak. A minden

tervszerűséget és előrelátást nélkülöző –nagy kiterjedésű– erdőirtások, mocsarak és folyók kiszáritása, valamint a túlzott vadászat és halászat számos állatfaj fennmaradását veszélyezteti.

Globális ökológiai problémát jelentenek a nagyvárosok és az ember alkotta létesítmények a „vas és beton” épületek tömegei. A technikai fejlődés, a gépek elterjedése, a füst, a korom, metán és kipufogó gázok teljesen átformálták, átformálják természetes élőhelyeinket. Ismert és tanult tény, hogy a levegő tisztaságát elősegítik a zöldfelületek (fák, cserjék, bokrok, stb.)! A természetes környezetben, a mindennapi lakóépületek –életterek– környezetében a fák lombjai felfogják a port és más szennyező anyagokat, ezért fogalmazhatjuk úgy: „a fák levelei szűrőként” viselkednek. Kötelességünk vigyázni, óvni a parkok és fasorok épségét, kivágás esetén újratelepítésüket biztosítani!

Az emberi „kapzsiság”, nem előrelátás okozta, hogy az ember többet vett el a természettől, mint amennyire szüksége volt. Sajnos ezzel a magatartásával az ember nemcsak a természetet változtatta meg maga körül, hanem saját létét is veszélybe sodorta! Aminek az a következménye, ha továbbra is ilyen mértékben folytatjuk környezetünk szennyezését, akkor a jövő nemzedéknek gyermekeinknek, unokáinknak nem tudunk egészséges gyermekkort és békés öregkort biztosítani!

X.2. A megváltozott ökoszisztéma visszahatása az emberre

Az utóbbi évek éghajlatváltozással kapcsolatos katasztrófái sokakat ráébresztett arra, hogy az ember a környezetével szerves egységet alkot és minden emberi tettnek további hatásai vannak a jelen és jövőre is, mely világméretű problémák forrásává válik.

A XX.-XXI. század egyik legnagyobb kihívása az egység fenntartása és annak biztosítása, hogy a Föld eltartó képességének határa csak elméleti fogalomként és ne gyakorlati valósággá váljon!

A természetpusztítás nem más, mint profit (nyereség) maximálás és folytonos gazdasági növekedés elvárása. Az egyre nagyobb termelés, előállítás egyre több nyersanyag és energiahordozó (gázolaj, szén, fa, stb.) igénybevételével egyre több hulladékot, egyre több szemetet termel. A pénzügyi érdekek megakadályozzák a távlatos tervezést, a környezetpusztítás elkerülését!

A környezetszennyezés az emberi társadalom környezeti elemeinek: a levegőnek, a víznek vagy a talajnak előnytelen összetétel változásával és minőségrombolásával járó tevékenység! A környezetszennyezés lehet: fizikai (pl.: zajszennyezés, hő szennyezés, fényszennyezés), kémiai (pl.: szennyvíz tisztítatlan bevezetése az élővizekbe, mérgező anyagok talajba juttatása, túlzott agrokemizálás), biológiai természetű (pl.: mesterségesen átalakított vagy tájidegen élőlények telepítése).

XI. Az életkorral összefüggő népegészségügyi teendők

XI.1. A nő-, anya-, csecsemő- és gyermek egészségvédelem

a.) Legfontosabb célkitűzések a mindennapokban:

- a kívánt terhességet elősegíteni, végig kísérni (védőnő),
- a családon belüli biztos hely a gyermeknek (szülők, nagyszülők),
- előteremtteni a megfelelő körülményeket a baba fejlődéséhez,

- a gyermekkori betegségek megelőzése (védőoltások, higiéné),
- csökkenteni a későbbi életkorok betegség kockázatát.

b.) A megoldást segítő legfontosabb feladatok:

- korai felvilágosítás, családtervezés (pl. fogamzásgátlás, szülés),
- várandós gondozás (terhes tanácsadás!) – magzati fejlődés, fejlődési rendellenességek,
- kötelező szűrővizsgálatok újszülött és csecsemőkorban (védőnő),
- „a legjobb csecsemőtáplálás az anyatej” – elősegítése,
- az időrendi védőoltások (gyermekorvos-védőnő),
- a betegségek megelőzése csecsemőkorban (egészséges életmód).

Kihez forduljon: háziorvos, védőnő, szülész-nőgyógyász szakorvos, családtervezési csoportok.

XI.2. Gyermek-, serdülő- és ifjúsági egészségvédelem:

a.) Alapvető feladatok, szülői kötelezettségek:

- életkornak megfelelő védőoltások,
- a jogszabályi kötelezettségeknek megfelelő bölcsődei, óvodai szűrővizsgálatok,
- gyermekkori baleset megelőzés (veszélyérzet még nem teljes!),
- korai és folyamatos dohányzás, alkohol, szenvedélybetegségek megelőzése (drog, játék, kártya, internet, stb.),
- gyermek-fiatalkori szexuális felvilágosítás, akut problémák megoldása (fiatal + szülő + szülész-nőgyógyász + háziorvos + védőnő) pl.: fogamzásgátlás, szexuális úton terjedő betegségek: AIDS, szifilisz,
- ifjúsági-iskolai szűrővizsgálatok – minden életkorban – táplálkozás, mozgás, vitaminok, sport.

Segítség kérhető: gyermekorvos, iskolai védőnő, iskolaorvos, pszichológus, egészségtan-testnevelőtanár, mentálhigiénikus.

b.) 0-18 évesek egészségügyi ellátása:

- gyermek-egészségügyi alapellátás: háziorvos és házi gyermekorvos,
- védőnői ellátás – minden életkori szakaszban,
- szakorvosi szolgálat – beutalás alapján,
- iskola-egészségügyi ellátás,
- fogorvosi ellátás (iskola),
- életkornak megfelelő – folyamatos – szűrővizsgálatok,
- fekvőbeteg ellátás – szakorvosi konzílium.

FONTOS! Figyeljünk oda!

c.) 0-18 évesek halálozási okai is lehetnek:

- Előtérbe kerültek az egészségtelen életmóddal és környezeti károsító tényezőkkel (dohányzás, alkohol, drog, stb.) összefüggést mutató megbetegedések: „civilizációs betegségek”.
- Rossz testtartás – hanyag tartás – iskolai terhelés (?).
- Iskolás gyermekek fizikai teherbíró képességei évről-évre romlik.
- Magas a túlsúlyos és kifejezetten elhízott gyermekek aránya.

MEGJEGYZENDŐ!

A védőnői szolgálat az egészségügyi alapellátás részeként a családok egészségének megőrzésére, segítésére irányuló megelőző tevékenységet, valamint a betegség kialakulásának, az egészségromlás megelőzése érdekében egészségfejlesztést végez! Keresd a területi és iskolai védőnői szolgálatot!

XII. Ellátások finanszírozása: Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) szolgáltatásai

Országos Egészségbiztosítási Pénztár a Kormány irányítása alatt álló országos hatáskörű, központi államigazgatási szerv, amely a társadalombiztosítás központi hivatali szerveként az Egészségbiztosítási Alap kezelését végzi.

Az Országos Egészségbiztosítási Pénztár által rendszeresített nyomtatványok letölthetők az OEP honlapjáról: www.oep.hu

A nyomtatványok nyomdai változatai (papíralapú) beszerezhetőek a Regionális Egészségbiztosítási Pénztárak (REP) megyei kirendeltségek Ügyfélszolgálatokon (Lásd: OEP honlap/Ügyfélszolgálatok menüpont).

XII.1. Az Egészségbiztosítási Alapból támogatott ellátások

1. Az egészségbiztosítás szolgáltatásaira jogosultak: (2012. január 1.-től)

a.) Biztosítottak: A társadalombiztosítás teljes körű szolgáltatásainak igénybevételéhez alapvető feltétel, hogy az igénylő biztosított legyen! A biztosítottak a társadalombiztosítás valamennyi ellátására jogosultságot szerezhetnek.

A biztosítást létrehozó jogviszonyban álló személyekre a társadalombiztosítás kötelező jelleggel – a személyek akaratától függetlenül kiterjed – kötelező járulékfizetéssel is párosul.

A biztosítási kötelezettség általában valamilyen munkavégzésre irányuló, jövedelemszerző jogviszony alapján jön létre – melyet járulékfizetési kötelezettség terhel.

Kik a biztosítottak:

- alkalmazottként dolgozók pl.: közalkalmazotti és közszerződési jogviszony, hivatalos nevelőszülői jogviszony, közfoglalkoztatási jogviszony,
- baleseti-egészségügyi szolgáltatásra szerez jogosultságot a munkavállaló a következő esetekben: pl.: mezőgazdasági igénymunka, turisztikai igénymunka, alkalmi munka,
- szövetkezeti tevékenységében személyesen közreműködő tagok: munkaviszony, megbízási vagy vállalkozói jogviszony keretében személyesen közreműködők,
- tanulószerveződés alapján szakképző iskolai tanulmányokat folytató tanulók: a szakképző iskolai tanuló teljes körű ellátásra jogosult – tanulószerveződés alapján,
- álláskeresői támogatásban részesülők: biztosítottak minősül,
- az egyéni és társas vállalkozók (ha tb. szempontjából nem kiegészítő tevékenységet folytatnak),
- az egyházi személyek: ha egyházi szolgálatot teljesít,
- mezőgazdasági őstermelők: akik kötelező jelleggel járulékot fizetnek,
- az egyéb, munkavégzésre irányuló jogviszonyban álló személyek egyéb jogviszonyok: bedolgozói, megbízási szerződés alapján, egyéni vállalkozónak nem minősülő vállalkozási jogviszonyban, segítő családtagként,
- a választott tisztségviselők: 2012. január 1.-től a havi 27.900 Ft-ot elérő tiszteletdíj esetén pl. alapítványok, egyesületek, társasházi közösségek, kamarák,

- a szövetkezetek vezető tisztségviselői: a járulékalapot képező jövedelemnek minősülő díjazásuk eléri a minimálbér harminc százalékát, vagyis 2012. január 1.-től a havi 27.900 Ft.

XII.2. Ellátások betegség esetén

a.) Megelőző ellátások: az egészségügyi célú prevenció a betegségek keletkezésének megelőzését, az egészség fenntartását, és a szervezet megedzését illetve az állapotromlás megakadályozását is jelenti. A prevenció célja az egészségi állapot és az életminőség javítása, az egészség védelme, a betegségek, sérülések megelőzése.

b.) Ellátások betegség esetére – orvosi ellátás: Minden betegnek joga van – jogszabályi keretek között – az egészségállapota által indokolt – megfelelő, folyamatosan (napi 24 óra) hozzáférhető és az egyenlő bánásmód követelményének megfelelő egészségügyi ellátáshoz.

Orvosi ellátások:

- háziorvosi ellátás,
- járóbeteg szakellátás (beutalás rendje!),
- fekvőbeteg szakellátás,
- részleges és kiegészítő térítési díj mellett igénybe vehető ellátások,
- méltányossági alapon nyújtott orvosi ellátás,
- várólista: folyamatos ellátás,
- járványügyi ellátások,
- kötelező védőoltás (kivéve a külföldre utazás esetén elrendeltek),
- járványügyi érdekből végzett szűrővizsgálat,
- a kötelező orvosi vizsgálat,
- a járványügyi elkülönítés,
- a fertőző betegek szállítása,
- azonnali ellátásra szoruló személy mentése,
- sürgős szükség esetén ellátások.

Állami költségvetésből biztosított ellátások támogatása:

- Magyarországon lakóhellyel rendelkező várandós és gyermekágyas anya részére család és nővédelem,
- vérellátás megszervezése, a vér rendelkezésre állása,
- népegészségügyi feladatok,
- az egészségfejlesztés, az egészségnevelés szervezése, családtervezési tanácsadás,
- a katasztrófa – egészségügyi ellátás.

FONTOS!

A háziorvos feladata:

- az egészséges ember számára tanácsadás,
- szűrővizsgálatok elvégzése,
- a beteg ember vizsgálata, gyógykezelése,
- kézigyógyszertár kezelése,
- a beteg ember egészségi állapotának ellenőrzése,
- rehabilitáció, gondozás,
- ha szükséges beutalás az ellátórendszer magasabb szintjére (pl.: szakrendelés),

- a betegség keresőképtelenségének igazolása,
- védőoltással kapcsolatos teendők,
- fertőző betegségek bejelentése és gyógykezelés,
- kórokozó hordozókkal kapcsolatos teendők,
- egészségnevelés, egészségügyi felvilágosításban való részvétel.

c.) Ellátások betegség esetén: betegszállítás, mentés

Mentés az azonnali egészségügyi ellátásra szoruló betegnek a feltalálási helyén a mentésre feljogosult szervezet által végzett sürgősségi ellátás! (tömeges baleset, életveszély, sürgősségi ellátás, a szülészeti esemény, heveny tudatzavar).

A Mentőszolgálat hívása mentés céljából akkor indult, ha pl.:

- életveszély vagy annak gyanúja,
- minden heveny, akut tünetekkel járó megbetegedés,
- személyi sérüléssel járó baleset,
- pszichiátriai beteg közvetlen veszélyeztető magatartás,
- szülő nő, illetve újszülött, koraszülött esetén,

Betegszállítás:

- csak speciális helyzetben szállítható,
- mozgásban korlátozott, járóképtelen, tömegközlekedésre képtelen,
- fertőzésveszély vagy káros magatartás.

d.) Utazási költségtérítés egészségbiztosítási ellátás igénybevétele kapcsán:

- Kérelmező: betegszemély.
- Hatáskör, eljáró szerv: lakóhelye szerint illetékes megyei (fővárosi) Kormányhivatal egészségbiztosítási pénztári szakigazgatás.
- Nyomtatványok: utazási utalvány, utazási utalvány betétlapja, utazási utalvány a kedvezményezett hozzátartozó részére – kísérő.

e.) Ellátások betegség esetére – gyógyszer:

- A gyógyszerek forgalomba hozatala.
- A gyógyszer rendelése.
- A gyógyszer kiadása: a kiadás előtt a TAJ érvényességének ellenőrzése a patikában, gyógyszertárban. Érvényes TAJ esetén a gyógyszer kiadható! A kiadásról gyógyszertár gondoskodik!
- A gyógyszerek társadalombiztosítási támogatása: az egészségbiztosító által támogatott gyógyszerek árát a gyógyszer gyártója határozza meg, az OEP az ehhez igazodó támogatási összeget határoz meg.
- Méltányosságból adható gyógyszertámogatás: egyedi esetekre tekintettel lehetőség van az általánosan meghatározott támogatáson felül az egyén sajátos helyzetére tekintettel adható.

f.) Közgyógyellátás és jogosultság, nyilvántartás:

- Hatáskörrel rendelkező ügyfélszolgálat: fővárosi vagy megyei kormányhivatal egészségbiztosítási pénztári szakigazgatási szerv.
- Szükséges dokumentum: háziiorvosi igazolás – egyes esetekben alanyi jogon.

Közgyógyellátás keretében igénybe vehető gyógyító ellátások:

- gyógyszer,
- gyógyászati segédeszközök és gyógyászati ellátás.

g.) Táppénz:

- Kérelem beadása: a beteg személy munkáltatója.
- Elbírálás: a beteg munkáltatójánál lévő kifizető hely, vagy ha az nincs, a székhely szerint illetékes egészségbiztosítási pénztár szakigazgatási szerve.
- Szükséges dokumentumok: a táppénz elbírálásához szükséges igazolások.

h.) Segély az egészségi állapot romlás hatásainak enyhítésére:

- Eljárási szerv: lakóhely szerint illetékes megyei (fővárosi) kormányhivatal egészségbiztosítási pénztár szakigazgatási szerve.
- Ügyintézéshez szükséges dokumentumok: segély kérelem.
- - Nyomtatvány: adatlap egyszeri segélyigényléshez.
- Orvosi igazolás a biztosított gyógyszerköltségéről.

i.) Rehabilitáció céljából igénybe vehető egészségügyi ellátások: az orvosi rehabilitáció az egészségügyi ellátórendszer része! A biztosított az orvosi rehabilitáció keretében jogosult az orvos előírása szerinti vizsgálatra, gyógykezelésre, gyógyászati ellátásra.

- A gyógyászati ellátások (gyógyfürdői ellátások).
- A gyógyászati ellátások rendelése.
- Gyógyászati ellátás, kúra keretében.
- A gyógyászati ellátás igénybevétele.
- Szanatóriumi ellátás.
- A szanatóriumi beutalás.
- Támogatott szanatóriumi szolgáltatások.

j.) Otthoni szakápolás, otthoni hospice szolgáltatás: az otthoni szakápolás a beteg otthonában vagy tartózkodási helyén, kezelőorvosa rendelésére, szakképzett ápoló által végzett tevékenység.

- Az otthoni hospice ellátás: a haldokló beteg gondozásának célja a hosszú lefolyású, halálhoz vezető betegségben szenvedő személy testi, lelki ápolása, gondozása, életminőségének javítása, szenvedéseinek enyhítése és emberi méltóságának halálig való megőrzése. Szakorvos kérelemre, klinikai onkológus vagy szakorvos javaslata alapján a házi orvos rendelheti el.

k.) Fogászati ellátás: a fogászati ellátás keretében a fogorvos asszisztense segítségével biztosítja az egészségügyi ellátást a hozzá forduló beteg számára. A fogorvosi szolgálat területi ellátási kötelezettséggel szervezett felnőtt és/vagy gyermek ellátásban.

Támogatott fogászati ellátások:

- sürgősségi ellátás,
- szűrővizsgálat (18 éven felül – évente egyszer),
- szakorvosi beutalás alapján góc kutatás,
- szájbetegség kezelése,
- fogmegtartó kezelés,
- fogsebészeti ellátás,
- fogkő eltávolítás,
- ínyelváltozások kezelése.

- 1.) Baleseti ellátások: a baleset az emberi szervezetet ért olyan egyszeri külső hatás, amely a sérült akarától függetlenül, hirtelen vagy aránylag rövid idő alatt következik be és sérülést, mérgezést vagy más testi-lelki egészségkárosodást illetve halált okoz!
- Üzemi baleset: a foglalkozás körében végzett munka közben vagy azzal összefüggésben éri vagy „munkába menet-jövet” összefüggő úti baleset.
 - Foglalkozási megbetegedés: amely a biztosított foglalkozásának különös veszélye folytán keletkezett – általában egészségi állapotromlás.

XII.3. Gyermekvállalás támogatása

a.) Anyatej és tápszer ellátás

Anyatej ellátás: az egészségbiztosítás természetbeni ellátása, a csecsemőnek járó egészségügyi szolgáltatás. Az orvos vényen rendeli meghatározott esetekben.

Tápszer árához nyújtott egészségbiztosítási támogatás: a babák részére tb. támogatással felírható tápszer úgynevezett különleges táplálkozási igényt kielégítő, élelmiszernek minősül és az anyatej helyettesítésére, pótlására, kiegészítésére szolgál. Az orvos a szakmai szabályok szerint felírja a tápszert!

b.) Terhességi-gyermekágyi segély

A kérelem beadására az anya munkáltatója vagy az illetékes megyei (fővárosi) kormányhivatal egészségbiztosítási szerve jogosult. Az jogosult, aki a szülést megelőző két éven belül 365 napon biztosított volt, és egyéb feltételeknek is megfelel! A terhességi-gyermekágyi segély a jövedelem napi átlagának 70 %-a.

c.) Gyermekgondozási díj

A kérelem beadása: a jogosult szülő munkáltatója, székhelye szerint illetékes megyei (fővárosi) kormányhivatal egészségbiztosítási pénztár szakigazgatási szerve. Az ügyintézéshez szükséges dokumentumok gyed igénylés.

Ki jogosult a gyed-re?

- A biztosított, a gyermek anyja, ha a szülést megelőzően két éven belül 365 napon át biztosított volt.
- A biztosított szülő, ha a gyermekgondozási díj igénylését megelőzően két éven belül 365 napon át biztosított volt.

További feltétel, hogy a díjkérelmező személy a gyermeket saját háztartásában nevelje.

d.) Gyermekápolási táppénz

A gyermekápolási táppénz: akkor igényelhető, ha a biztosított szülő, gyermeke betegsége miatt nem tudja munkáját ellátni

Kérelem beadása: a beteg gyermek szülőjének munkáltatója, egyéni vállalkozó: székhely szerint illetékes megyei (fővárosi) kormányhivatal egészségbiztosítási pénztári szakigazgatási szerv.

Ügyintézéshez szükséges dokumentumok: a táppénz elbírálásához szükséges igazolások.

Nyomatványok: „Nyilatkozat a gyermekápolási táppénz megállapításához”, egyéb a táppénz megállapításához szükséges nyomtatványok.

A gyermekápolási táppénz: akkor igényelhető, ha a biztosított szülő, gyermeke betegsége miatt nem tudja munkáját ellátni.

FONTOS!

(OEP) Országos Egészségbiztosítási Pénztár lakossági oldalak elérhetősége: www.oep.hu

XII.4. Nyomtatványok

- a.) Nyomtatványok biztosítottak részére: (2012. február 1. állapot)
- Nyilatkozat és Változás bejelentés a terhesség-gyermekágyi segélyben és gyermekgondozási díjban részesülők 2012. évi adó változások ellentételezésére szolgáló jövedelem pótlékának igénybeviteléhez.
 - Igazolás vérszerinti/örökbefogadó apa terhességi gyermekágyi segély igényléséhez.
 - Igénylőlap európai egészségbiztosítási kártyához.
 - Adatlap tartozásról szóló hatósági bizonyítvány kiadásához természetes személy részére.
 - Igénybejelentés gyermekgondozási díjra (GYED)
 - Nyilatkozat a gyermekápolási táppénz megállapításához.
 - Nyilatkozat a terhesség-gyermekágyi segély megállapításához.
- b.) Nyomtatványok természetes személyeknek
- Egyéni bejelentés alapján egészségügyi szolgáltatásra jogosultak „Bejelentő lapja”.
 - Nyomtatványok a társadalombiztosítás által méltányosságból adható egyszeri segélykérelemhez.
- c.) Nyomtatványok egészségügyi szolgáltatók részére
- Orvosi javaslat az otthoni szakápolás vizitszám meghosszabbításának engedélyezéséhez.
 - Szakápolást elrendelő lap.
- d.) Nyomtatványok foglalkoztatók részére
- Nyilatkozat a gyermekápolási táppénz megállapításához.
 - Nyilatkozat a terhesség-gyermekágyi segély megállapításához.
 - Üzemi baleseti jegyzőkönyv.
 - Munkabaleseti jegyzőkönyv.
 - Kiküldetés, illetve az önálló vállalkozói tevékenység meghosszabbítása.
- e.) Nyomtatványok kifizetőhelyek részére
- GYED folytatólagos igénylésére vonatkozó igazolás.

FONTOS!

2011. január 1.-től a hajléktalan személyekről az egészségbiztosítási szervnek bejelentést tesznek az alábbi intézmények vezetői:

- a. hajléktalanok otthona,
- b. hajléktalanok átmeneti szállása,
- c. hajléktalanok rehabilitációs intézménye,
- d. hajléktalanok éjjeli menedékhelye,
- e. hajléktalanok nappali melegedője.

f) Nyomtatványok méltányossági kérelemhez

„Az egészségbiztosító méltányosságból a kirótt kamatot, késedelmi pótlékot - jogalap nélkül igénybevett ellátás visszatérítése – illetve mulasztási bírságot mérsékelheti, vagy részlefizetést engedélyezhet!” (Eb tv. 72 § 1-2)

Adatlap magánszemély részére

Megjegyzés: Valamennyi nyomtatvány az Internetről ingyenesen tölthető le, az ügyfélszolgálatokon térítés ellenében vásárolhatók meg!

FONTOS TUDNIVALÓ! A kitöltött nyomtatvány minden oldalát alá kell írni!

Népegészségügy

Kidolgozott óravázlatok

1. óra Az egészségtudomány és a népegészségtan

Nevelési cél:

Megismertetni az egészségtudomány és a népegészségtan fontosabb alapfogalmait, funkcióit.
A népegészségtan céljának meghatározása.
Az egészség és a betegség fogalmi meghatározásának megismertetése.
Az egészségfejlesztés eszmerendszerének elfogadtatása

Eszközök:

- szemléltető eszközök:képek, brosrák
- feladatlapok, tesztek
- flipchart tábla
- labda, bábok, klf. játékok

Módszerek:

- interaktív előadás
- ötletbörze
- kiscsoportos munka

Bevezetés: az egészségtudománnyal és a népegészségtannal való foglalkozás fontossága.

A magyar lakosság egészségi állapotában, messze elmarad szinte valamennyi egészségmutató tekintetében az Európai Unió más országaitól. A sok embert érintő megélhetési gondok, az erkölcsi válság, a környezet tudatos magatartás hiánya, az egészségtelen életmód folyamatos rombolást okoz. A népegészség javítása, az egészségmegőrzése és fejlesztése, a megbetegedési és halálozása statisztikák pozitív irányú elmozdulása közös ügyünk.

Egészségtudomány

Az egészségtudomány fogalma

Az egészségtudomány funkciói

Népegészségtan

A népegészségtan története

A népegészségtan területei:

- Járványtan
- Munkaegészségtan
- Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan
- Környezet-egészségtan
- Társadalom-egészségtan

A népegészségtan célja

- a betegségek megelőzése, az élettartam meghosszabbítása,
- az egészség előmozdítása, az egészség megőrzése és fejlesztése az egész népesség körében,
- a lakosság mozgósítása egészsége védelme érdekében.

Az egészség-betegség fogalma

Egészségfejlesztés

2. óra

Egészségfejlesztés és népegészségügy az Európai Unióban

Nevelési cél: Megismertetni az Európai Unió intézményeit, az Eu népegészségügyi és egészségfejlesztési politikáját.
Megismertetni az Eu Népegészségügyi Stratégiáját.
A Népegészségügyi Program Eu 2007-2013.

Eszközök:

- szemléltető eszközök: Eu térkép, képek, fotók, brosrák
- videó vetítés
- internetes felvételek

Módszerek:

- hozott ismeretek felhasználása
- új ismeretek átadása
- résztvevői aktivitás
- demokratizmus
- konzultáció – vita

Egészségfejlesztés és népegészségügy az Európai Unióban

1. Az Eu intézményei:

- Európai Bizottság
- Európai Tanács
- Európai Parlament

2. Európai szerződés: (Amszterdam 997) akció program főbb területei:

- AIDS
- Droghasználat
- rák
- egészségellenőrzés
- ritka járványok

3. Eu Népegészségügyi Stratégia (2006. év):

- az egészségbeli egyenlőtlenségek csökkentése,
- az egészségügyi ellátás javítása,
- az egészség és szakpolitikák közötti kapcsolatok erősítése.

4. Népegészségügyi Program három fő témaköre:

- egészség információ javítása,
- egészséget veszélyeztető tényezők előtérbe kerülése,
- az egészséget befolyásoló tényezők.

5. Népegészségügyi Program Eu (2007-2013) három fő célkitűzése:

- a lakosság egészségbiztosítása,
- az egészségügy támogatása,
- az egészség tudás és terjesztése.

3. óra:

Magyarország Alaptörvénye XX. cikk (1) „Mindenkinek joga van testi és lelki egészségének megőrzéséhez

Nevelési cél: Megismertetni az Alaptörvény főbb gondolatait, szellemiségét a XX. cikk értelmét, gyakorlati jelentését.
Betekintést nyerni a magyar népegészségügy szervezeti rendszerébe.
Megismerni a népegészségügyi rendszerfeladatkörét.

Eszközök:

- Az Alaptörvény bemutatása, szellemiségének megismertetése – egy-egy cikk bemutatása.
- Népegészségügyi szervezeti rendszer táblázati bemutatása.

Módszerek:

- A résztvevők korábbi ismereteire támaszkodás.
- Fogalmak tisztázása.
- Kérdés-felelet módszer.
- Kérdezve- kifejtő módszer.
- Konzultáció – vita.
- Demokratikus módszerek.

Magyarország Alaptörvénye – a magyar népegészségügy rendszere

1. Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ):

- Országos Tisztiorvosi Hálózat (OTH)
- Országos Intézetek

2. A népegészségügyi szervezetrendszer feladatköre, feladatai:

- közegészségügyi biztonság,
- járványügyi felügyelet,
- egészségfejlesztés, egészségvédelem, egészségnevelés,
egészségmegőrzés,
- egészségügyi igazgatás (dokumentumok kiadása).

3. Népegészségügyi tevékenységek:

- lakosság egészségügyi állapotvizsgálata,
- fertőző és nem fertőző betegségek nyilvántartása
- járványtani elemzések,
- közegészségügyi ártalmak megelőzése,
- a légszennyezettség határértékeinek mérése,
- az emberi használatra szolgáló vizek közegészségügye,
- a szilárd és folyékony települési hulladékok közegészségügye,
- zaj és rezgés határértékek.

4. óra Epidemiológia

Nevelési cél:

Megismertetni az epidemiológia fogalmát, a járványtan és az epidemiológia fogalma közti különbség érzékeltetése.
Magyarország egészségügyi helyzetének megismertetése.
A betegségek korai felismerése módszereinek elfogadtatása.

Eszközök:

- szemléltető eszközök: képek, brosrák
- feladatlapok, tesztek
- flipchart tábla
- labda, bábok, klf. játékok

Módszerek:

- interaktív előadás
- ötletbörze
- kiscsoportos munka

Epidemiológia

Fogalmi meghatározás

Vezető halálokok:

szív- és érrendszeri betegségek,
daganatos betegségek,
emésztőszervi betegségek,
légzőszervi betegségek,
külső okok (baleset, öngyilkosság).

Szűrővizsgálatok:

célja,
védőoltások fajtái.

5.óra

Nem fertőző betegségek

Nevelési cél:

Megismertetni a nem fertőző betegség fogalmát.
Ismerjék a leggyakrabban előforduló nem fertőző betegségeket és azok okait a megelőzés lehetőségeit és ezeket képesek legyenek alkalmazni.

Eszközök:

- szemléltető eszközök: képek, brosrák
- feladatlapok, tesztek
- flipchart tábla
- labda, bábok, klf. játékok

Módszerek:

- interaktív előadás
- ötletbörze
- kiscsoportos munka
- helyzetgyakorlatok

Nem fertőző betegségek

Fogalmi meghatározás: tömegesen előforduló népbetegségek.

Hazánkban leggyakrabban előforduló nem fertőző betegségek és okai:

- Szív- és érrendszeri megbetegedések
- Daganatos betegségek
- Mentális betegségek
- Cukorbetegség
- Idült májbetegségek
- Krónikus légzőszervi megbetegedések

Megelőzés lehetőségei

Az életmód és összetevői:

- az anyagi helyzet,
- az iskolázottsági szint,
- a lakókörnyezet,
- a lakásviszonyok,
- a szabadidő eltöltése,
- mozgás, sport,
- a táplálkozási szokások,
- társas támogatási háló,
- a hagyományok.

6. óra Fertőző betegségek

Nevelési cél:

Megismertetni a fertőző betegség fogalmát.
Ismerjék a leggyakrabban előforduló fertőző betegségeket és azok okait a megelőzés lehetőségeit és ezeket képesek legyenek alkalmazni.

Eszközök:

- szemléltető eszközök: képek, broszúrák
- feladatlapok, tesztek
- flipchart tábla
- labda, bábok, klf. játékok

Módszerek:

- interaktív előadás
- ötletbörze
- kiscsoportos munka
- helyzetgyakorlatok

Fertőző betegségek

Fogalmi meghatározás: azokat a betegségeket nevezzük fertőző betegségnek, melyeket valamilyen fertőző mikroorganizmus okoz, közvetlenül, vagy valamilyen közvetítő közeg útján terjed. Terjedhet emberről-emberre, emberről-állatra, állatról-emberre, állatról-állatra.

Hazánkban leggyakrabban előforduló fertőző betegségek és okai

Fertőző betegségek előfordulása:

- Elszórtan fordulnak elő, csak néhány eset jelenik meg, időben és térben elkülönülnek.
- Egyszerre, adott helyen és adott időben nagyszámú megbetegedés fordul elő. Ebben az esetben beszélünk járványról.
- Előfordul, hogy egy adott földrajzi területen egy betegség tartóssá válik.
- Bizonyos fertőző betegségek évszakhoz kötötten jelennek meg.

A fertőző betegségeket csoportosítása:

- gyomor, bélcsatornán át terjedő fertőzések,
- légúti fertőzések (cseppinfekció),
- kültakarón (bőr, nyálkahártya) áttérjedő betegségek,
- nemi betegségek,
- gyógyintézetekben előforduló fertőzések,
- állatról-emberre terjedő betegségek.

Megelőzés lehetőségei:

- higiénés viszonyok javítása,
- szemét-, hulladékkezelés,
- személyi higiéné,
- megfelelő ivóvíz,
- kifogástalan minőségű élelmiszerek,
- védőoltások.

Teendők fertőzőbetegség előfordulása esetén

7. óra

Ember és környezete, életkorral összefüggő népegészségügyi teendők

Nevelési cél: Megismertetni a civilizáció természetre gyakorolt hatását.
Tudatosítani a megváltozott természet következményeit az emberre.
Betekintést nyújtani a nő – anya – csecsemő és gyermek egészségvédelembe.
Ismereteket nyújtani a serdülő és ifjúsági egészségvédelem alapjaiba.

Felhasznált eszközök:

- filmek, videók, színes fotók a természet megóvása – az emberi pusztítás köréből,
- plakátok, ismertető, leporellók az anyavédelem köréből,
- statisztikák a gyermek-ifjúsági egészségvédelemmel kapcsolatban.

Módszerek:

- saját tapasztalatok, ismeretek, film emlékek felelevenítése, korábbi ismeretek beépítése a téma kifejtésébe
- résztvevői aktivitás
- vita
- konzultáció – megállapítások közös összegezése

Ember és környezete, életkorral összefüggő népegészségügyi teendők

1. **A tudomány és technikai fejlődés hatásai a környezetre:**
 - globális következmények (erdők kiirtása, mocsarak lecsapolása, stb.)
 - az ember alkotta „épitmények” – nagyvárosok (beton)
 - technikai fejlődés (füst, korom, stb.)
 - az emberi „kapzsiság” hatásai
2. **Az utóbbi évek éghajlatváltozással járó katasztrófák:**
 - a Föld eltartó erejének megtartása
 - gazdasági növekedés – hulladék, szemét növekedés
 - felmelegedés – éghajlati változások – ember – növény - állat
 - környezet szennyezés (víz, talaj, stb.)
3. **A nő – anya – csecsemő – gyermek egészségvédelem:**
 - korai felvilágosítás,
 - terhesség figyelemmel kísérése,
 - újszülött kötelező szűrővizsgálatok,
 - védőoltások,
 - baleset megelőzés,
 - dohányzás, alkohol, szennyezőanyagok megelőzése,
 - szexuális úton terjedő betegségek: AIDS, szifilisz.
4. **Serdülő és ifjúkorú egészségvédelem:**
 - iskola-egészségügyi ellátás,
 - szakorvosi szolgálat,
 - fogorvosi ellátás,
 - egészséges életmód,
 - testtartás – civilizációs betegségek.

8. óra

Ellátások finanszírozása: Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) szolgáltatásai:

Nevelési cél: Megismertetni az egészségbiztosítási alpból támogatott ellátásokat.
Ismertetni a biztosítottak körét, feltételeit.
Betekintést nyújtani az ellátások köréről.
Ismertetni a legfontosabb ellátásokat betegségek esetén.
Betekintést nyújtani a közgyógyellátás követelményeibe, jogosultság kérdései, táppénz.
Gyermekvállalási támogatások kérdései.
Bemutatni a nyomtatványok körét és előírásait.

Felhasznált eszközök:

- táblázatok, statisztikák, kimutatások
- a legfontosabb nyomtatványok bemutatása

Módszerek:

- a résztvevők korábbi tudására, gyakorlati tapasztalataira építés
- esetismertetés
- vita, interaktivitás
- demokratizmus
- konzultáció – összegezés

Ellátások finanszírozása: Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP) szolgáltatásai

1. Egészségbiztosítási Alpból támogatott ellátások:

- biztosítottak köre – feltételei,
- ellátások betegség esetén,
- orvosi ellátások,
- mentőszolgálat – betegszállítás.

2. Betegellátás – gyógyszerellátás:

- gyógyszer rendelése – kiadása,
- közgyógyellátásra jogosultság,
- gyógyászati ellátások,
- rehabilitáció céljából igénybe vett ellátások.

3. Egyéb ellátások:

- otthoni szakápolás, otthoni hospice ellátás,
- baleseti ellátás,
- üzemi balesetek,
- nyomtatványok használata.

V. HÁZTARTÁSI ISMERETEK



1. Háztartásvezetés - Konyha

1.1. A legfontosabb háztartási teendők lényege, jellemzői

Manapság mindenki tudja, hogy a házimunkák nagy része csak akkor látványos, ha nincs elvégezve. Háztartási teendőink: bevásárlás, főzés, mosogatás, felmosás, takarítás, mosás, gyermekeink nevelése, idősek gondozása, javítások, kerti munkák. Nagyon időigényes feladat, ami azt jelenti, hogy energiánkat és időnket körültekintően be kell osztanunk, hogyha megfelelően el akarjuk végezni ezeket a munkákat. Régen a főzés-sütés és háztartásvezetéssel kapcsolatos teendő jóval fárasztóbb volt, mint napjainkban, feladatot (gépek hiányában) kézi erővel kellett elvégezni. Ezzel szemben ma már a házimunkákat korszerű edények, eszközök, gépek segítik, ha átgondoltan használjuk ezeket. Élelmiszereink előkészítettsége is sokat fejlődött és ez is segít mindennapjainkban (gyorsfagyasztott, félkész vagy kész ételek, tisztított zöldségek).

Különbféle késztszák, péksütemények, kenyerek hozzásegítenek bennünket ahhoz, hogy minél egészségesebben és kényelmesebben élhessünk, kevesebbet legyünk a tűzhelynél és minél több időt töltsünk családukkal, gyerekeinkkel, szüleinkkel. Mindehhez hozzájárulnak a szinte minden háztartásban már könnyen megvehető és már nem túl drága berendezések és gépek (tűzhelyek, hűtőszekrények, fagyasztószekrények, mosógépek, melyek centrifugálnak is és az elengedhetetlen porszívó mely rengeteget segít a takarításban). Napjaink találmánya a mikrohullámú sütő, ami igazán rövidde teszi a felmelegítés, főzés, grillezés folyamatát, bár szakemberek szerint gyakori használata veszélyes lehet a sugárzás miatt. Egy jól gazdálkodó, pénzét beosztó családnál már ezek a gépek nagyban segítik a háziasszony munkáját. Igaz a korszerű eszközök megjelenésével nem tűnt el életünkből a nehéz, de szép és sokszor örömet okozó háztartási munkák közül egyik sem, de a folyamatok leegyszerűsödtek és az időtényező sokkal rövidebb lett mindezek igénybevételével.

1.2. A háztartási teendők megosztása a családban

A háztartást olyan kisüzemnek tekintjük, ahol a szolgáltatások tömegét kell elvégeznünk

1. Főzés
2. Mosás
3. Takarítás
4. Mosogatás
5. Bevásárlás
6. Ház körüli feladatok, javítások
7. Gyerekek nevelése, öregek gondozása

Ennyiféle tevékenység napi 8 órai munka és 1-2 óra közlekedés mellett egy személy számára elviselhetetlen megterhelés. Ezért elkerülhetetlen a család minden egyes tagjának tartós és önkéntes részvétele a családellátó feladatokban.

A háztartási teendőket éppen olyan fontos az életre készülő gyermekeknek megtanítani, mint a szakma vagy hivatás választásához szükséges ismereteket. Sok minden bizonytalan az életben, de az, hogy háztartása minden gyermeknek lesz, az biztosra vehető. A munkamegosztás fontos segítői a gyarapodó háztartási gépek. Ezekkel a gépekkel ellátandó feladatokat tartósan átveheti a felnőtt férfi és a gyermekek is.

Téves az hit, hogy a férfiak nem értenek a házimunkákhoz. Dehogynem, csak nem gyakorolják. A gyermekeink iskolai kötelezettségeinek jó teljesítését nem rontja, ha naponta valamilyen háztartási teendőt is el kell végezniük, sőt pihentető kikapcsolódást is okoz. A háztartási munkában való részvétel nemcsak közös, de egyéni érdek is. A család élete könnyebbé válik, ha mindenkinek feladata van. Ugyanakkor a gyermekek nagyobb megterhelés nélkül szereznek olyan ismereteket, amelyeket máshol nem tudnak elsajátítani.

Nem állíthatjuk, hogy a háztartási munkák, azok közé tartoznak, amelyeket az emberek szívesen végeznek. De azt állíthatjuk, hogy belátható időn belül ez alól a munka alól egyikünket sem szabadítják fel majd a mindent elvégző robotok. Be kell rendezkednünk a gépek kezelésére és az egyszerűbb munkák elvégzésére. Ez pedig csak megosztva képzelhető el, hiszen az idő és az emberek ereje igen korlátozott.

1.3. A bevásárlás jelentősége, a pénz szerepe, hogyan osszuk be bevételeinket

Az, hogy havonta vagy hetente mennyi pénzt költhetünk élelmiszerekre, illetve vegyi árukra elsősorban a pénztárcánk határozza meg. Mielőtt elindulunk vásárolni jó néhány kérdést tisztáznunk kell:

- mennyi az az összeg, amit gond nélkül elkölthetünk
- hány napra vásárolunk
- alapvető szükségleteinket vagy egyéb szükségleteinket akarjuk kielégíteni
- mi maradt a hűtőszekrényben, illetve a kamrában, esetleg a fagyasztónkban
- miket írjunk fel a bevásárló-listánkra (ne felejtjük el csak a felírt árukra csináltunk költségvetést)

Igaz, hogy recept nem létezik arra vonatkozóan, hogy mennyit tudunk megtakarítani az észszerű bevásárlással, de szakemberek rájöttek arra, hogy bevásárlási lista nélkül 15%-20%-kal többet költünk, mintha átgondoltan vásárolunk. Soha ne felejtjük, hogy a hónap végén is kell ennünk, és nem kérhetünk kölcsön minden egyes rosszul tervezett bevásárlás után. A heti vásárlás talán a legjobb módszer, mert így nem teljesen fogyunk ki a nyersanyagokból és a pénz szempontjából is jobban követhetjük kiadásainkat.

Minden hónap kicsit más, a bevásárlás szempontjából, hiszen az évszakok váltakozása miatt az étkezésünk is változik mást eszünk mind mennyiségben és minőségben is télen vagy nyáron. Az a háziasszony, aki évek óta figyel és beosztja bevételi forrásait, már tudja mi az az összeg, melyet elkölthet havonta élelmiszerre. Jó tanácsok: Igaz ennünk naponta kell, de nem mindegy, hogy mennyiért szerezzük be! Sokszor nagyon jó minőségű élelmiszereket kaphatunk jóval kevesebbért, mert figyeltük az áruházak akcióit! Ha tehetjük: liszt, cukor, só olaj és ehhez hasonló élelmiszer anyagokat szerezzük be nagyobb tételben, mert így jóval olcsóbban kijöhetünk.

Ne felejtjük el, hogy amikor tervezzük havi étkezési kiadásainkat, bevételeink több mint felét (a család nagysága is számít) félre kell tennünk, hiszen az élelmiszerek mellett vegyi árukat és egyéb konyhai dolgokat is kell vennünk rendszeresen.

1.4. A konyha, mint otthoni munkahely és életünk fontos helyisége

Otthoni munkahelyeink közül a konyhában dolgozunk a legtöbbet. Itt készítjük elő az ételleket, sütünk-főzünk, terítünk, mosogatunk, felmosunk. Az utóbbi évtizedekben a városi panellakások konyháit elég kisméretűre tervezték, de vidéken még mindig az a szokás, hogy a

konyhában tölti a család szabadideje nagy részét, hiszen az étkezés utáni beszélgetések a család találkozási pontja ott történik.

A konyha alapfunkciója: az ételek elkészítési és elfogyasztási helye, ezen felül az ezekhez szükséges eszközök tárolási helye is. Manapság a lakótelepi lakások konyháiban csak az a személy fér el, aki ott dolgozik és az étel elfogyasztása étkezőben vagy nappaliban, illetve lakószobában történik. Ennek nagy hátránya van: a háziasszony elszigetelt a család tagjaitól és az ételek valamint az edények szállíttatása a helyiségek között fáradtságos és balesetveszélyes. A jobb lehetőség az, amikor családi háznál figyelembe vehetjük a háziasszony és családja igényeit is. Ha az alapterület nagyobb, akkor az étkezőhely is lehet a konyhában, esetleg a nappali és konyha közelebb kerülhet egymáshoz.

1.5. A konyha berendezése, felszerelése, eszközök, melyek segítik a háztartásvezetést

A konyha kialakításánál az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

- jól szellőztethető legyen (szagok, pára elvezetése, a friss levegő beáramlásának biztosítása)
- hideg- meleg víz
- jó megvilágítás (természetes fény a legjobb)
- elektromos hálózat (gépek miatt biztonságos aljzatok)
- szükségszerűen leülési lehetőség biztosítása
- a bútorok a falak mentén helyezkedjenek el, hogy könnyebb legyen a hozzáférhetőség
- a berendezési tárgyakat (tűzhely-munkaasztal-mosogató) úgy helyezzük el, hogy a lehető legkevesebbet járjunk.
- a legtöbbet használt eszközök legyenek legközelebb munkánk során a kezünkhöz
- törekedjünk bútoraink egyező méretére főleg magasságukban, hogy minél kevésbé fárasztóak legyenek mozgásaink
- hűtőt vagy bármilyen elektromos gépet biztonságosan helyezzünk el, hogy könnyebb legyen takarításuk, karbantartásuk

Ne felejtsük el, ha háztartást vezetünk a legalapvetőbb eszközöket szerezzük be legelőször és csak azután vegyünk kevésbé hasznos a mindennapokban nem használatos eszközöket!

Alapfelszerelések: edények, evőeszközök, tányérok, vágódeszkák, tálcák, törölgető ruhák, szemetesvödör, tölcsérek, konzervbontó, kések, fakanalak, szedőkanalak-tálalásnál tölcsérek, poharak, tea- esetleg kávéfőző, csészék, kannák, üvegek, tálak, melyekben a kész-ételeket tárolhatjuk, szalvéták, terítők stb.

Természetesen, amikor háztartásunkat beindítjuk, előbb-utóbb kiderül majd, mi hiányzik a mindennapok munkájához és nem is szükségszerű egyszerre mindent beszerezni, hiszen néhány egyszerű eszköz elegendő ahhoz, hogy finom ételeket készítsünk.

Ha megfelelően helyezzük el a konyhai gépeket, berendezéseket, eszközöket örömmel tartózkodunk majd konyhánkban, hiszen könnyebben, gyorsabban, kényelmesebben főzhetünk, süthetünk, teríthetünk, és végül mosogathatunk, takaríthatunk.

1. 6. Ételhigiénia jelentősége

Az ételfertőzések elkerülése és az élelmiszerek tápanyagainak megőrzése érdekében fontos követelmény a higiéniai szabályok betartása.

Legfontosabbak: (Konyhahigiénia)

- az élelmiszereket csak tiszta felületre tegyük!
- a munka közben keletkezett szennyeződések gyorsan távolítsuk el, piszkos késekre könnyen rátapadhatnak a baktériumok, s így terjednek
- amíg az ételek főnek a felhalmozódott edényeket mosogassuk el!
- a konyhai hulladékok kellemetlen szagokat okoznak, ezért ne tartsuk sokáig a konyhában!
- a szemetes vödört fertőtlenítsük!
- tiszta kézzel és ruhában dolgozzunk hajunkat, kössük össze, illetve be
- gyakran szelőztessünk!

Legfontosabbak:(Ételhigiénia)

- friss élelmiszert használjunk!
- az élelmiszeranyagokat darabolás előtt mossuk meg!
- a vágott vagy reszelt anyagokat felhasználásig fedjük le!
- az ételt hidegen tároljuk!
- alumínium edényben ne tároljunk ételt még hűtőszekrényben sem!

Helyes tárolás a **hűtőszekrényben:**

- alul helyezük el a zöldségfélét, hogy ne szennyezzük a többi élelmiszert!
- a húsfélét –felvágottakat gondosan csomagoljuk be, nehogy levük rácsorogjon más élelmiszerekre
- az edényeket mindig fedjük le!
- Az ételmaradékokat alulról-felfelé haladva helyezük el!
- a felső polcon tároljuk a tejtermékeket!
- a hűtőajtó e célra kialakított rekeszeibe tegyük az italokat és a tojást!
- mélyhűtött termékeket csak a mélyhűtő rekeszeibe tegyük!

Tartsuk szem előtt a következő szabályokat:

- a kedvezőtlen változások csökkentik az élelmiszerek értékét, romlás során az élelmiszer fogyasztásra alkalmatlanná válik
- az élelmiszer-kártevők anyagcsere termékeikkel szennyezik az élelmiszereket
- legyek, csótányok olyan szennyeződések juttatnak az élelmiszerekbe vagy ételekbe, melyek betegségeket vagy járványt okozhatnak
- a rágcsálók undorkeltővé teszik élelmiszereinket, és fertőzést okozhatnak
- tartósított élelmiszereknél győződjünk meg arról, hogy a szavatossági idő nem jár-e le!

1. 7. Az ételkészítés legegyszerűbb technikai módszerei

Az ételkészítés folyamatának első lépése a **felkészülés**:

- az étel megtervezése
- a hozzávalók számbavétele
- az otthoni készletek megvizsgálása
- a bevásárlás (megtervezése, megszervezése, végrehajtása)

A gondos háziasszony általában megkérdezi a család tagjait, mielőtt eltervezi az étrendet. Ha egy családban rendszeresen főznek, akkor más a helyzet, mintha csak hét végén kell bőségesebb ételt készíteni. Ha mindennapra kell meleg ételt főzni a család számára, akkor általában egy hétre megtervezzük, hányszor legyen hús, főzelék, rizs stb.

Az ételkészítés következő lépése a **hozzávalók előkészítése**:

- tisztítás,
- aprítás,
- darabolás

A tisztítás célja a külső, szennyezett héj eltávolítása, az ehető részek kiválasztása. A tisztítás eszközei a különféle kések. Nagyon fontos, hogy könnyebb a munka éles késsel, de veszélyesebb is. Ne felejtsük el, hogy a recézett késeket nem kell újra élezni!

Az aprítás célja: nagy felület létrehozása, hogy az ízanyagok kioldódjanak, illetve a kisebb darabok gyorsabban megpuhuljanak, így emészthetőbbé válnak.

Az aprítás eszközei: kések, reszelők, szeletelők, darálók, őrlők.

A tisztítás és aprítás után következik az étel tényleges elkészítése

Az ételkészítés alapeljárásai a következők:

- **főzés:**
 - bő vízben forráspontig hevítjük az ételt, majd a lángot mérsékeljük, amíg megpuhul az étel: pl.: levesek
- **párolás:**
 - kevés zsiradékban vagy olajon vagy, kevés lével készítjük puhára az ételt. pl. zöldségek, pörköltök
- **sütés:**
 - végezhetjük bő zsiradékban vagy olajban, de rövid ideig vagy zsiradék nélkül grillen, parázon, tűzhely sütőjében: pl. péksütemények

Az elkészült étel elfogyasztása előtt a melegen tartásról, illetve hidegen tartásról nem szabad elfelejtkeznünk, hiszen az élvezeti értéke az ételnek ezek nélkül romlik vagy rosszabbá válik. Az ételeket csak akkor tálaljuk, ha már az asztalt előkészítettük az étkezéshez.

1.8. Terítés és étkezési szabályok

Az emberek szeretik az étkezést ülve és nyugodt körülmények között végezni. Ez jót tesz az egészségnek, mert a jól megrágott ételt könnyebben megemészti a gyomor, de jót tesz az ember lelkének is, mert a hangulata megváltozhat egy szépen megterített asztal láttán.

Az ételek értékét nagyban növeli a külső körítés is. Nem kell hozzá márkás porcelán, ezüst eszközök, kristályoharak, mert egyszerű eszközökkel is ízletesen teríthetünk.

Használjunk abroszt, vagy könnyen lemosható nylon színes terítőket! Több fogáshoz dupla tányérral adjunk, hiszen a mosogatás munkatöbblete nem számottevő. Repedt, csonka tányérok, poharakkal ne terítsünk, nemcsak csúnya, hanem veszélyes is. Mindennapi használatra egyszerű, sima tányérokat vegyünk! Harmadik (befejező fogáshoz) kistányérral tegyük az asztalra!

Az elhasznált tányérokat ne hagyjuk az asztalon, hanem tegyük félre!

Az evőeszközök elhelyezése:

Jobb kéz felől kerül a kanál és a kés, balkéz felől a villa. Ha késre nincs szükség az étkezésnél, akkor jobb kéz felől helyezzük el a kanalat és villát. A kiskanalat a tányér elé rakjuk! A kenyérbakancsot szalvétával béleljük úgy ki, hogy le is tudjuk takarni. A vizes kanacsót is fedjük le és mindig friss vizet öntsünk bele! Szalvétáról és sószóróról se felejtkezzünk meg! Az asztalterítés is megszokás dolga, ha rendszeresen elvégezzük, nem kell folyton felugrálunk különféle eszközökért.

Magatartás az asztalnál

Sokan azt gondolják, hogy úgy ehetünk otthon, ahogy jólesik. Csakhogy a szokás hatalma felülkerekedhet és vendégségben nem biztos, hogy sikerül majd jó modorúnak lennünk.

Nézzük a legfontosabb viselkedési szokásokat:

- se nagyon közel, se nagyon távol ne ülünk az asztalnál!
- ne könyököljünk az asztalra!
- akkor kezdjünk el enni, amikor már mindenki szedett az ételből!
- ne együnk mohón, mintha attól félnénk, nem jut elegendő étel!
- étkezés közben ne beszéljünk, főleg oda nem illő témákról!
- az evőeszközöket ne fogjuk marokra!
- amikor kést és villát is használunk, jobb kézben van a kés a balban a villa
- ne nyalogassuk az evőeszközöket!
- egyes ételeket ehetjük kézzel (apró sütit, zsemle, kenyér, kalács, gyümölcsök)
- ne szürcsölgjünk még otthon sem!
- abroszra, terítőre soha ne tegyünk semmit!
- ne igyunk, ha még étel van a szánkban!
- az eszközökkel ne csörömpölgjünk!
- ha az étkezést befejeztük ülünk nyugodtan!
- feleslegesen ne turkáljunk a szánkban!
- cigarettára az étkezés közben nem illik rágyújtani!

Az ebéd vagy vacsora befejezése után ne ugorjunk fel azonnal az asztaltól, várjuk meg, míg a család többi tagja is befejezi az étkezést!

Étkezési szabályok

A család közös étkezése csak akkor üdítő, megnyugtató, ha onnan száműzik a napi gondokat. Felesleges emlegetni az ételek piaci árait, a velük végzett fáradságos munkát és folyton várni a hálát és köszönetet a családtagoktól. Beszéljünk kellemesebb dolgokról, ne leckéztessük a gyerekeket állandóan az asztalnál, hogy az étkezés valóságos illetanóra legyen. Étkezés előtt a „jó étvágyat”, étkezés után az „egészségünkre” szavakat használjuk!

1. 9. Egyszerű ételek gyorsan és ízletesen

Minden ember életében fontos helyet foglal el kedvenc étele, hagyományos ízek, és szokásai, de mindezek ellenére a magyar konyha sok lehetőséget ad a változatos jó ízű, egyszerű és aránylag nem drága ételek elkészítésére.

Szeretnék néhány ötletet adni a háziasszonyoknak főként azoknak, akik még nem régen vezetnek háztartást, vagy úgy érzik nehéz beosztaniuk az egyre emelkedő árak mellett a konyhapénzt, de nem törekszem teljességre, hiszen ahhoz megvannak a szakácskönyvek, melyek sokat segítenek a főzésben.

Sokszor egy-egy jól elkészített meleg szendvics vagy egy-két pár sült, illetve főtt virsli elegendő ahhoz, hogy jól lakjunk, nem sok időt vesz igénybe, és gyermekeink is elkészíthetik, ha már nem kicsik. Tojásból is igen finom rántottát, lecsós tojást, szalonnával vagy kevés sonkával is fenséges egytáléltel készíthetünk. Tejbegríz, illetve tejberizs ételekhez kevés anyag is elegendő és kis gyermekeinknek nagyon egészséges és ízlés szerint kakaóval vagy fahéjjal ízesíthetünk. Az, aki komolyabb ételekkel szeretné családját ellátni, próbálja meg levesekkel kezdeni, melyek készítése nem túl bonyolult és mellette egy tésztát tálalva már 2 fogásos ebédet adhat. Tojásleveshez, paradicsomleveshez, raguleveshez és a sűrítés nélküli levesekhez kevés szaktudás, gyakorlat kell és nehéz elrontani az ízüket.

Túrós tészta, grízes tészta, és ki melyiket szereti szinte csak a főzést igényli, hamar elkészülünk és fontos szempont, hogy kevés pénzt kell értük adni.

Ha már haladóbb szintre léptünk próbálkozzunk a pörköltfélékkel, rizses csirkével, vagy sült csirkével esetleg rántott szelettel. A többfogásos ételeket csak azoknak a háziasszonyoknak ajánlanám, akik már kellő gyakorlattal, tapasztalattal rendelkeznek, hiszen már ezek munkaszervezési és bevásárlási szabályokat és kalkulációs számításokat is megkövetelnek tőlünk. A főzés, háztartásvezetés azonban gyakorlattal és kis türelemmel, ügyes ötletekkel mindenki számára elsajátítható, és soha nem szabad elfelejtenünk, hogy a családunkért, gyermekeinkért tesszük, hogy egészségesek, kiegyensúlyozottak és persze jóllakottak legyenek. Ha ügyesen gazdálkodunk még a pénztárcánkat is megkímélhetjük az otthoni főzésekkel.

1.10. Balesetvédelem és megelőzés a konyháinkban

A KONYHA VESZÉLYES hely! Mit értek ezen a mondaton? Két dolgot:

Veszélyes arra nézve, aki ott dolgozik, ott tartózkodik, mert számos olyan berendezéssel és felszereléssel, illetve olyan körülmények között végzi a munkáját, melyek szakszerű alkalmazása nélkül súlyos balesetek következhetnek be.

Lehetséges veszély forrása arra nézve, aki az ott előállított termékekből fogyaszt, hiszen ha nem a személyi és a tárgyi higiénia, valamint az élelmiszerbiztonsági előírások betartásával kezeljük az élelmi anyagokat az elfogyasztásig, akkor ételmérgezést és ételfertőzést okozhatnak.

Tartsuk be a következő szabályokat!

- A szűrő-, vágó eszközök és a forró edények mind baleseti források, vigyázzunk velük!
- A vegyszereket, tisztító-, mosogatószereket az élelmi anyagoktól külön tároljuk!
- Ha gépet használunk, működés közben ne nyúljunk bele!
- A földre semmilyen tárgyat ne tegyünk, amivel a konyhában dolgozunk!
- Ha valamit kiöntünk a kövezetre, azonnal takarítsuk fel!

- Munka közben vigyázzunk gyűrűnkre, nyakláncunkra bele ne akadjon valamibe, vagy inkább ne viseljük!
- Elektromos kapcsolókhoz csak száraz kézzel nyúljunk!

2. Hulladékok kezelése- Környezetünk védelme

2.1. A háztartás, mint hulladékgazdálkodási tényező

Statisztikai adatok mutatják, hogy az éves szemét több mint a fele magánháztartásokból, a kisfogyasztóktól és a mezőgazdasági üzemekből kerül ki, ezért fontos, hogy legyen hulladékgazdálkodási szabály a háztartásokra is.

Nézzük meg ezeket!

1. A hulladékot csökkentjük!
2. Próbáljuk újrahasznosítani a mégis keletkező hulladékot!
3. Környezeti ártalom nélkül semmisítjük meg a felhasználhatatlan hulladékokat!

2.2. A csomagolóanyagok, nylonzacskók, műanyag flakonok környezetszennyezése

A háztartásokban egyre több hulladék keletkezik. Ennek fő oka az, hogy a kereskedelem egyre több csomagolóanyagot használ. A hulladék majdnem 30%-át ezek adják. Ezért minden háztartásnak javasolható, hogy tartsa be a következő szabályokat:

- Kerüljük el a fölösleges csomagolást!
- Ügyeljünk a csomagolóanyagok újrafelhasználására!
- Használjunk újrafelhasználható anyagból készült csomagolásokat!
- Hulladékpapír felhasználása esetén kisebb a természetes vizek szennyezése!!!

2.3. A hulladékok tárolásának egészségügyi szempontjai, fontossága

Az ételkészítés során keletkezik a legtöbb házi hulladék, melyet lehetőleg a legkevesebb ideig tároljuk a szemetesünkben, mert kellemetlen szagokat áraszt és fertőzést okozhat. A gyorsan lebomló, nagyon könnyen romló hulladék élelmiszert távolítsuk el konyhánkból! Lehetőleg mindig zárható, könnyen kivehető nylonnal rendelkező szemetesvödrünk legyen.

Ha tehetjük szelektíven, gyűjtjük a hulladékot: ez azt jelenti, hogy külön a még hasznosítható és külön a nem hasznosítható hulladékot. Az utcákon egyre több a szelektív hulladékgyűjtő tartály, de ha ilyenek nincsenek a lakóházunk közelében egy nagyobb szemeteskuka megfelel, hiszen ezek tartalmát rendszeresen kiüritik. Tartalmukat megfelelő szeméttlerakóhelyre szállítják köztisztasági vállalkozások. A szeméttérítés sem minden esetben ajánlatos, mert könnyen begyűjthetjük magunk és a szomszédaink kertjét és különösen nyári, száraz időszakban több kár származhat belőle, mint haszon. Másik ok, amiért veszélyes lehet, hogy a keletkező gázok szennyezik a levegőt, illetve mérgező anyagok is felszabadulhatnak.

2.4. Környezetünket legjobban károsítja: a SZEMÉT

A legfontosabb szabályok:

- Üres spray-s dobozokat ne dobjunk el a természetbe!
- Óvjuk természetes vizeinket a szeméttől!
- Tisztítószerekkel, vegyi anyagokkal, mosószerekkel ne szennyezzük sem a csatornarendszert, sem a kertjeinket!
- A mellékhelyiségekbe ne dobáljuk a szemetet, dugulást okozhat és nagyon szennyező!
- Gépjárműveink mosásával, karbantartásával ne a természetet büntessük!

NE FELEJTSÜK EL, KÖRNYEZETÜNKET MEGTERHELI A SOK LEBONTATLAN SZEMÉT ÉS VEGYIANYAG!

2.5. Védjük, óvjuk KÖRNYEZETÜNKET!

A környezetvédelem céljai közé tartoznak a természet és tájvédelem, a zajártalom elleni védelem, az egészséges lakásviszonyok, a nyersanyagok védelme, a szemét és a hulladékok biztonságos kezelése és eltüntetése, valamint a levegő és a vizek tisztaságának megőrzése. E célok elérését szolgálják a törvényes előírások, rendeletek, az állampolgároktól elvárható magatartásformák és bizonyos berendezések.

Minden országban törvény határozza meg a szennyező anyagok kibocsátásának határát, tekintettel azok minőségére, a környezetre gyakorolt hatására, a levegő szennyezésére, a zajokra és más ártalmakra.

Nézzük a legfontosabbakat:

- Szeméttégető telepek létesítése.
- Technikai berendezések a levegő tisztaságának védelmére.
- A szemét eltüntetésével, kezelésével vagy újrafelhasználásával külön paragrafusok foglalkoznak, melyek a használt autóroncsok és abroncsok kezelésére is kitérnek.
- A mosószerektől megköveteljük, hogy alkotóanyagaik biológiai úton legalább 80%-ban lebomoljanak!
- A foszfortartalmú vegyületek ne haladják meg a megengedett mennyiséget!
- Az állatokra ártalmas növényvédő szereket virágzás idején ne használjunk!
- Gépjárműveinket a törvényi szabályozásnak megfelelően vizsgáltsuk meg!

A környezet terhelésének legsúlyosabb következményei az egyre növekvő erdőpusztulás, a vizek élővilágának szegényedése, a Föld ózonpajzsának károsodása, a belélegzett levegő szennyeződése, valamint az építészeti emlékek pusztulása. Be kell látnunk, hogy a fejlődés nem mehet környezetünk rovására, mert azzal saját magunk elpusztításán fáradozunk.

3. Táplálkozás- Konyha

3.1. Tápanyagok és egészség

Az emberek között évszázadokon keresztül a leggyakoribb halálokok a fertőző betegségek voltak. Ma a fejlett országok lakosságának jelentős hányada a táplálkozással összefüggő betegségek valamelyikében szenved. Ezek nagy része a helytelen, illetve egészségtelen táplálkozásra vezethető vissza. A betegségek legfőbb kiváltója a megváltozott életmód és a túl bőséges vagy a rossz, egészségre ártalmas élelmiszer anyagok fogyasztása. A következő tényezők válthatják ki az egészség rizikóhelyzeteit, és könnyen vezethetnek a mai civilizációs betegségekhez.

- a) A munkahelyek gépesítése miatt az emberek fizikai megterhelése, mozgása erősen lecsökkent.
- b) A szervezetbe rotszegény, zsírban, fehérjékben és cukorban gazdag élelmiszerek fogyasztásával túl sok energia kerül.
- c) Nagymértékű konyhasófelvétel (élelmiszeripari termékek+ sózás)
- d) Túltáplálkozás az unalom, a szellemi feszültség, a hétköznapi gondok és a gazdag élelmiszer választék miatt.

- e) Nagymértékű koffein, alkohol, gyógyszer és nikotinfogyasztás
- f) Egyoldalú táplálkozás

A táplálkozástudománnyal foglalkozó kutatók és orvosok számos alapkövetelményt állítottak össze, amelyeket napi étkezéseinknél ajánlatos figyelembe venni:

- A táp- és hatóanyagok arányának betartása (fehérje, kevés zsír és cukor, sok vitamin és ásványi anyagok)
- A táplálékok természetesek legyenek (ne csak feldolgozott, főzött, sült ételeket, hanem nyers ételeket is fogyasszunk!)
- Az élelmiszerek mentesek legyenek a káros anyagoktól, illetve ezek maradványaitól.
- A táplálékkal bevitt energia mennyisége a felhasználttal legyen összhangban (1-1 étkezéskor kisebb adagok fogyasztása)
- Az emészthetőség figyelembevétele is fontos, hiszen teljesítőképességünk függ ettől.
- A változatosan összeállított, étvágygerjesztően elkészített, szépen tálalt ételek jobban ízlenek, mint a közönséges papírba csomagoltak.
- Ha az ételleinket a megismert alapelvek szerint állítjuk össze és a testi, fizikai igénybevételt is figyelembe vesszük, akkor egészségünk és teljesítőképességünk is megmarad.

3.2. Életkornak megfelelő ételek és italok

- a) Csecsemő és kisgyermek táplálása
- b) Iskolás és serdülő táplálása
- c) Felnőtt táplálkozása
- d) Idősek táplálkozása

a. A csecsemők legalább életük első hónapjaiban anyatejet kapjanak. Ha ez nem lehetséges, akkor igényeknek megfelelően kész táplálékkal üvegből kell etetni a gyermeket. Az első életév végén már az emésztőszervek elég fejlettek ahhoz, hogy áttérhessünk a szilárdabb, nehezebb tápláléokra. A csecsemő fehérje szükséglete nagy, ez a korral fokozatosan csökken. Szénhidrát és zsír is szükséges, hiszen ezek segítségével tudják csak átalakítani a táplálékban lévő fehérjét testük fehérjéivé.

Sajnos semmilyen tej nem tartalmaz elegendő D vitamint, ezért ezt külön kell adni, mert a csontképzéshez nagy szükség van rá. Szintén fontos a vas bevitele, főként a 3. hónap után. Ezt főzelékkel, gyümölcslevekkel, hússal és májjal lehet fedezni.

b. A közmondás szerint egészséges gyermekből lesznek az egészséges felnőttek, amiért természetesen a táplálkozás a felelős. A fiatalok testi és szellemi egészségére a tápláléknak hosszú távon nagy hatása van. A kevés fehérje károsan befolyásolja az intelligencia fejlődését, a túltáplálás elzsírosodáshoz, tartási hibákhoz, valamint anyagcserezavarokhoz vezethet. Meleg ebéd és megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék testi és érzelmi stabilitást biztosít egész napra. Nagyon magas koffein és cukortartalmú üdítők helyett inkább a tejet és a gyümölcsleveket helyezzük előtérbe!

Igaz a szomjúság csökkentésére ezek nem alkalmasak, de csapból vagy tiszta kútból jövő víz is megfelel minden fejlődő szervezet igényének. Zsírforrásként adjunk növényi margarint, növényi olajokat! Tartsuk be a hús- főzelék- gyümölcs megfelelő arányát, és kevesebb édességet adjunk serdülő gyermekeinknek! Ne szokják meg az étkezések közötti nassolásokat, mert így étvágyuk lecsökken.

- c. A felnőttek táplálkozásában igen fontos, hogy figyelembe vegyük az egyéni energiaszükségletet, vagyis a fizikai igénybevételt. A kor előrehaladásával - tevékenységtől függetlenül - csökken az energiaigény. Az állati fehérjék létfontosságúak, de sok nemkívánatos anyagot is tartalmaznak. Értékes fehérje-hordozók a tej, tejtermékek, sovány húsok, hal, burgonya, a barna kenyerek.
A teljes energiaszükséglet 30%-át érdemes zsírral, mintegy 60%-át szénhidrátokkal fedezni. Részesítsük előnyben a növényi zsírokat! Értékesebb szénhidráthordozóink a gyümölcsök, főzelékek, saláták, barna kenyerek. Korlátozzuk a cukorban gazdag ételeket! Az anyagcsere működését a vitaminok, ásványi anyagok, rostok, nagymértékben segítik.
- d. Idősebb embereken a 65. életévüket meghaladókat értjük táplálkozás szempontjából. Az öregedés természetes, lassan lejáró biológiai folyamat, ami már jóval az említett életkor elérése előtt megkezdődik. Ezért a táplálkozást is ajánlatos már jóval előbb, lépésenként átalakítani. Az idősebb emberek egy része azonban a korábbi szokásait változatlanul fenntartja, pedig azok esetleg már eleve is túl sok energiát tartalmaztak, mások pedig unalomból esznek. Az igaz, hogy az energiaszükséglet csökken, de a fehérjeigény marad. A zsír és szénhidrátok felvételét korlátozzuk! Részesítsük előnybe a napraforgó- és olívaolajokat! Sovány sajtok, halak, túró, barna kenyér fogyasztása ajánlatos. A vitamin és ásványi anyag igény nagy, főleg amiatt is, hogy legtöbbször különféle gyógyszereket szednek. Naponta 5-6 kis étkezés esetén a vércukorszint sem ingadozik, így a közérzet is sokkal jobb.

3.3. Szokások és jelentőségük a táplálkozásban

Minden nép életében vannak hagyományok, szokások és sokan megőrzik nagyszüleik, rokonaik különleges, egyedi receptjeit. Nem véletlen, hogy az egy-egy területen hagyományossá vált ételek ma is az ott lakók kedvencei. Természetes, hogy az ország északi területein a káposztás, burgonyás ételek a kedveltek, mert ezek jól tűrik a mostohább időjárást. A Dunántúlon sokféle húsos- zöldséges, viszonylag könnyebb ételt készítenek. A töltött káposzta, mely hozzáadott zsírt nem igényel, mert elegendő a darált hús zsírtartalma, az egész országban kedvelt fogás. Az alföldi emberek ételei a gulyás, a paprikás és a lecsó. Ezeket ma is az eredeti recept szerint készítik. Debrecen környékén a füstölt húsok mellett kedvenc ételek a tésztafélék:(lebbencs, tarhonya) A sváblakta vidékek finom étele a babos tészta, mely íze nagyon különleges.

A balatoni, dunai, tiszai halászhagyományokkal teszik emlékezetessé vidéküket. A Balatonnál a sűrű hallé a követelmény, a Tisza mellett a halhúst szinte paprikásnak főzik a pirított hagymával. Baja környékén az erős fűszerpaprika és a halászléhez adott metélt tészta teszi emlékezetessé a vendég vacsoráját. Jó, ha a mindennapok monotonitását az étkezéseinknél is próbáljuk kicsit megtörni! Bár igaz, hogy a magyar konyha zsír- pirospaprika-hagyma jellege kicsit egészségtelen, de a pörköltjeink, paprikásaink íze fenséges. Ha a sertéshúst nem kedveljük vagy diétán vagyunk, mindezeket helyettesíthetjük csirkével vagy hallal. A rántott szeletet is készíthetjük csirkemellből és kisüthetjük olíva-olajban. Nem lehet okunk panaszra, hiszen elődeinktől igen ízletes ételeket örököltünk, melyek fontosak számunkra a mindennapi étkezéseinknél.

3.4. Élelmiszereink savas és lúgos hatása

Kicsit vizsgáljuk meg az anyagcsere folyamatát, hogy könnyen megértsük mennyire fontos szervezetünkben a sav- lúg egyensúly. A táplálék már a szájüregben bomlásnak indul és az emésztőcsatornán keresztül elbomlik. A tápanyagok - a belélegzett oxigénnel együtt - a

vérárammal a sejtekbe jutnak. A lassú égés folyamán az egész szervezet működéséhez szükséges energia termelődik. Ugyanakkor megindul a testanyagpótlás is. A sejt fehérjéket épít, a zsírokat és a szénhidrátokat elraktározza. Utolsó mozzanatként a káros és felesleges termékeket ugyancsak a véráram juttatja a kiválasztó szervekhez. Az anyagcserében részt vevő anyagok egyúttal energiahordozók is. A lebontás energiatermelő, a felépítés pedig, energiafogyasztó folyamat. Napjainkban, a káros környezeti hatásnak betudhatóan, egyre kevesebb az emberek szervezetének oxigénfelvétele (mozgáshiány, szennyezett levegő) és nem tökéletes sem a lebontás, sem a felépítés folyamata. Valójában az anyagcsere lebonyolítása csak 7,0 - 7,4 pH értékű vegyhatáson lehetséges. A savas eltolódás a lebontóenzimek működését úgy akadályozza, hogy a szív és az agysejtek károsodhatnak. Táplálkozásunkban tehát a sav- lúg egyensúly biztosítása elengedhetetlen, sőt a lúgos közeg jobban segíti az anyagcsere zavartalanságát.

Savképző ételek

Húsfélék
Állati zsír
Vaj
Finomított olaj
Dió, mandula
Mogyoró
Fehér kenyér
Tészta, sütemény
Fehér cukor
Só
Savanyú gyümölcs
Citrusfélék
Csokoládé
Kávé, alkohol

Lúgos hatású ételek

Zöldségfélék
Levélzöldségek
Gyökerek
Burgonya
Hagyma
Gabonacsíra
Tejtermékek
Alma, szilva
Datolya, füge
Gesztenye
Szárított gyümölcs
Méz
Gyógytea
Gyümölcslé

Helytelen konyhatechnikai eljárással is készülhet savképző hatású étel: pl. rántással sűrített főzelék. Figyelnünk kell arra, hogy táplálkozásunkban a lúgos és a savas vegyhatású élelmiszer anyagok aránya megfelelő legyen. A háziasszonynak sokféle szempont szerint kell irányítania az étkezést, de elsősorban a tápanyagok jellemzőit kell ismernie.

3.5. A helytelen táplálkozás miatt kialakuló betegségek

- a) Túltápláltság
- b) Alultápláltság
- c) Cukorbetegség
- d) Magas vérnyomás
- e) Magas koleszterinszint
- f) Gyomorfekély, gyomor és bélbántalmak

Túltápláltság

Ha valaki többet eszik, mint amennyit a szervezete felhasznál, az előbb-utóbb elhízáshoz, túlsúlyhoz vezet. Ennek okai általában a hiányos táplálkozási ismeretek és a pszichikai terhelések. A legkritikábbban felelős ezért a hormonegyensúly. A túlsúly megakadályozásának, leküzdésének egyetlen célszerű és eredményes módszere, az energia-bevitel korlátozása, a táplálkozás átállítása. Orvosi szempontból nagyon sok betegségnek, magas vérnyomásnak,

cukorbetegségnek, zsíryanycsere-zavaroknak, a köszvénynek, a szív-és keringési betegségnek, az ízületek és a gerinc károsodásának a túlsúly a kiváltója.

ALAPSZABÁLY: Normál súly = testmagasság -100
(pl. testmagasság 170 cm- 100= 70 kg)
Ideális súly= normál súly -15%
(pl. 70 kg- 10, 5= 59, 5 kg)

Alultápláltság

Az alultápláltságnak az okai és a következményei nagyon sokfélék lehetnek. A világ lakosságának nagyobbik része éhséggel fenyegetett és az alultápláltság miatt naponta ezrek halnak meg. A hiányos és az alultápláltságot azonban más okok is kiválthatják: a nagy alkoholfogyasztás, az emésztőrendszer megbetegedése, a hormonzavarok, a tumor, a gyógyszerek, a szociális elszigeteltség, a pszichikai problémák, a táplálék megtagadása (vallási, politikai, vagy esztétikai okokból).

Cukorbetegség

A cukorbetegségnél a szénhidrátforgalom károsodott, mert a hasnyálmirigyben az inzulin csak kis mennyiségben vagy egyáltalán nem képződik, ezért a vér cukorszintjének szabályozása nem megfelelő. Ennek következménye a vérben a túl magas cukorkoncentráció, a vizeletben pedig a cukor kiválasztása. A betegség sok kísérő tünettel jár együtt (erős szomjúságérzés, erős és gyakori vizeletelési inger, teljesítménycsökkenés, vérezékenység, és látási zavarok, a fertőzésekre való hajlam, kóma, illetőleg kezelés nélkül a halál) A cukorbetegségben két kórképet különböztetünk meg:

I. típusú cukorbetegség: legtöbbször fiatal sovány embereket támad meg, akik hasnyálmirigye egyáltalán nem, vagy túl kevés inzulint termel.

Ezeknél a táplálkozás megfelelő átállítása, a diéta nem elegendő, csak az inzulinkezelés használ.

II. típusú cukorbetegség: Mindenek előtt az idősebb, túlsúlyos embereket támadja meg a csökkent mértékű inzulintermelés miatt. Ezek az esetek diétával, illetőleg gyógyszerekkel egyensúlyban tarthatók. Minden öt cukorbeteg közül kb. 4 a második típushoz, tartozik.

Magas vérnyomás

A felnőtteknél gyakran fellépő betegség a magas vérnyomás. A lakosságnak 10-20%-a szenved ebben az életet megrövidítő betegségben. A leggyakoribb halálokok egyike ma a szívinfarktus. A magas vérnyomást több tényező idézheti elő: öröklött hajlam, pszichikai befolyások, stressz, túltápláltság, túlzott konyhasó-fogyasztás, sok alkohol és a nikotin.

A magas vérnyomást a szervezetben levő nagy vízmennyiségre lehet visszavezetni. A konyhasószegény diétát helyezzük előtérbe, mert a konyhasó növeli a szervezet víz-tartalmát.

A káliumtartalmú élelmiszereket, viszont előnyben kell részesíteni. A kálium vérnyomáscsökkentő és vízajtó tulajdonságú.(pl. szójabab, zöldkáposzták, burgonya, lencse, petrezselyem, szőlő, mazsola, barack, banán)

Magas koleszterinszint

A táplálkozással összefüggő betegségek közé tartoznak a zsíryanycsere zavarai is. Ha ezek a vér magas koleszterinszintjével párosulnak, akkor a betegséget hiper-koleszterinériának nevezzük. A koleszterin a zsírokat kísérő anyag, ami kizárólag az állati élelmiszerekben fordul elő. A táplálék koleszterinjét a bél felveszi és továbbítja a vérbe. A koleszterin egy részét a szervezet maga állítja elő és hormonok, valamint epesavak képzésére használja fel.

A veleszületett anyagcserezavar vagy helytelen táplálkozás miatt a vér koleszterinszintje olyan magas lehet, hogy a koleszterin az érfalakba lerakódhat, amelyek ettől idővel beszűkülnek és

érszűkületet, érlemeszesedést okozhatnak. Ezáltal növekszik a szívinfarktus és az agyvérzés veszélye. A betegség évekig minden tünet nélkül fejlődik, mert a vérerek csak nagyon lassan változnak.

Gyomorfekély, gyomor és bélbántalmak

Az évszázadok során szokássá vált fokozott húsfogyasztás nem vált az emberiség javára.

A túlzott fehérjefogyasztás káros, mérgezést okozhat. A fehérjét nem tartalékolja a szervezet. Érdekes viszont, hogy a nagy éhínségek éppen a fehérjehiány miatt alakultak ki. Számos mai betegségnek is a fehérjehiány az oka:

Fehérjehiány: vérsavó, fehérje csökkenése
vérszegénység
gyomorfekély-képződés
májkárosodás
nitrogén egyensúly negatív eltolódása

Ne felejtjük el, hogy a növényi fehérje önmagában nem tartalmaz minden aminosavat, amely az emberi szervezetet táplálja. Így: teljes értékűek az állati fehérjék, nem teljes értékűek a növényi fehérjék. Ételeink összeállításánál mindezekre figyelniük kell! Így pl. 1-1 étkezéskor beiktathatunk olyan fogást, amely reggeli vagy tízórai, esetleg köret formájában ellensúlyozza az egyébként savas kémhatású, zömmel állati eredetű élelmiszerek fogyasztását. A háziasszonyoknak sokféle szempont szerint kell irányítani az étkezéseket, de elsősorban a tápanyagok jellemzőit kell jól ismernie.

Háztartási ismeretek

Kidolgozott óravázlatok

1. óra Háztartásvezetés - konyha

1.1. A legfontosabb háztartási teendők lényege, jellemzői, megosztása a családban

Nevelési cél: a jelenlegi család helye a társadalomban

Szemléltetés: a család régen és ma összehasonlítás

Óratípus, irodalom: Történelmi ismeretek felelevenítése, kérdések-válaszok

- munkamegosztás régen és ma
- ki milyen munkát végez a családban?
- munkamegosztás napjainkban
- a háztartások megváltozása
- a háztartási munka megváltozása
- társadalmi változások szerepe a család gazdálkodó tevékenységében

1.2. A legfontosabb háztartási teendők lényege, jellemzői, megosztása a családban

Nevelési cél: a munkamegosztás hasznossága

Szemléltetés: Munkamegosztás a háztartásban:

1. főzés, ami a nyersanyag átalakítását jelenti
 2. mosás, ami szennyes ruha tisztítását jelenti
 3. takarítás: az elszennyeződött lakás tisztítása
 4. mosogatás: használt edények újból felhasználása
 5. bevásárlás: készletek pótlását jelenti
 6. ház körüli feladatok, javítások, termelés
 7. a gyerekek nevelése, öregek gondozása
- mai háztartás funkciója és feladata
 - a háztartási feladatok csoportosítása
 - elsődleges funkció: önellátás
 - sokrétű családi funkciók és környezet hatása
 - családi munkamegosztás: a nap 24 órájának felosztása:
 1. napi 8,5-9 óra munka
 2. napi 1-2 óra közlekedés
 3. napi 7-8 órai alvás
 4. 5,5- 7,5 óra marad háztartásra

1.3. A bevásárlás jelentősége, a pénz szerepe, hogyan osszuk be bevételeinket

Nevelési cél: Kiadások tervezése

Szemléltetés: Bevásárlólista összeállításának szempontjai

- a bevásárlólista összeállításának legfontosabb lépései
- lista nélkül 15-20%-kal többet költünk

- feladatok egy vagy többkeresős családok esetén
- A családi költségvetés és pénzgazdálkodás alapjai
- A megtakarítások csoportosítása: 1. havonta azonos összeget tesznek félre 2. ami megmarad, azt félretesznek 3. alkalmoszerűen félretesznek valamennyit 4. ha célra gyűjtenek, akkor rendszeresen félretesznek, ha nem akkor alkalmoszerűen takarékoskodnak 5. nem tesznek félre semmit

1.4. A konyha, mint otthoni munkahely és életünk fontos helyisége

1.5. A konyha berendezése, felszerelése, eszközök, melyek segítik a háztartásvezetést

Nevelési cél: a munkát segítő gépek, berendezések ismerete, kezelésük

Szemléltetés: Képek bemutatása jól felszerelt konyhákról

Óratípus, irodalom: egységesített munkakényelmi szempontok figyelembevétele

Feladatok: a legfontosabb berendezési tárgyak és gépek összegyűjtése, elhelyezésük egy konyhán, tevékenységek összegyűjtése a konyhákban

- a konyha, amikor több funkciót is ellát
- családi házak és bérházak konyháinak összeállítása
- legfontosabb szempontok a konyha kialakításánál
- nagyobb alapterületnél több lehetőség a család együttlétére
- -az ergonómiai (méretegységesítés) szempontok figyelembevételek a konyha berendezésénél (munkaasztalok, gépek, berendezési tárgyak)
- először csak az alapfelszereléseket szerezzük be, azután a ritkán használatosakat
- -a jól felszerelt, kényelemre berendezett konyhában mindenki szívesen tartózkodik, még a vendégeink is.

1.6. Ételhigiénia jelentősége

1.7. Ételkészítés legegyszerűbb technológiai módszerei

Nevelési cél: a higiénia fontossága a konyhákban

Szemléltetés: vázlat készítése, szabályok leírása

Óratípus, irodalom: élelmi anyagok jellemzőinek felsorolása, elhelyezésük a hűtőben

Koncentráció: romlások és mérgezések az élelmi anyagoknál

- az élelmiszerek értékelése: minőségi jellemzőik
- a higiénia szerepe az élelmiszerek feldolgozásánál
- a legfontosabb személyi, higiéniai szabályok az otthoni konyhán
- tárolás jelentősége az élelmiszerek állagmegóvásánál
- tárolás hűtéssel és fagyasztással
- mi történhet, ha helytelenül tárolunk vagy nem figyelünk a szavatosságra
- alapélelmiszereink tárolási lehetőségei
- az eljárások hogyan befolyásolják élelmi anyagainkat
- az ételek melegen tartása és tárolása
- a készételek hűtése és fagyasztása
- a tárolása hogyan hat az ételek minőségi jellemzőire

1.8. Terítés és ételkészítési szabályok

Nevelési cél: a kulturált étkezés jelentősége az életünkben

Szemléltetés: Képek díszasztalokról

Óratípus, irodalom: Protokoll ismeretek, szabályok megbeszélése, rajzoljuk le a terítést!

A szabályok leírása részletesen - a szépen megterített asztal jelentősége az étkezésben - a terítés legfontosabb szabályai (mit hová tegyünk, eszközök, tányérok, abrosz, szalvéta elhelyezése) – magatartási szabályok a terített asztalnál és étkezés közben - viselkedési szabályok egy étteremben az asztalnál és a személyzettel szemben (étkezés előtt, közben és utána)

1.9 Egyszerű ételek gyorsan és ízletesen

Nevelési cél: az otthoni főzés előnyei

Szemléltetés: Magyar konyha és Nők Lapja újságok, képek magyaros ételekről

Óratípus, irodalom: beszélgetés a háztartásvezetésről, és szakácskönyvekről

- az otthoni főzés öröme
- gyakorlattal komolyabb ételeket is elkészíthetünk
- milyen egyszerű ételeket kínál a magyar konyha
- a háztartásvezetés gazdaságossága napjainkban
- pénzkímélő módszerek a háziasszony egyes vásárlásával

1.10 Balesetvédelem és megelőzés a konyháinkban

Nevelési cél: a biztonságos konyhai munka elsajátítása

Szemléltetés: élelmiszereken megkeresni a hibákat

Óratípus, irodalom: műszaki ismeretek, leírások, használati utasítások, romlás, mérgezés megelőzése

2. Hulladékok kezelése - Környezetünk védelme

Nevelési cél: Takarékoskodás és szelektív gyűjtés

Szemléltetés: Energiatakarékosági rendszabályok, gépek energiafokozatai

Óratípus, irodalom: fokozatok: A, B, C, víztisztítók jelentősége

2.1 Hulladékgyűjtési tényező a háztartásunk

- -csomagolóanyagokat csökkentsük
- újrafelhasználható anyagok használata
- a gyorsan bomló hulladék eltávolítása
- szelektív gyűjtés
- kerüljük az égetést!
- alkalmazkodjunk a nyersanyagok szűkös voltához!
- szabályok a víz tisztaságának megőrzésére
- hogyan károsítja környezetünket a szemét?

2.2 Védjük, óvjuk környezetünket!

Nevelési cél: Tudatos környezetvédelem már a háztartásban kezdődik.

Szemléltetés: BIO kertészetek és SCD termékek

Óratípus, irodalom: Beszélgetés kötetlenül, példák felsorolása a védelemre.

3.1 Táplálkozás- Konyha

Nevelési cél: az étkezés és egészség kapcsolata

Szemléltetés: ajánlott és nem ajánlott élelmiszerek

Óratípus, irodalom: Felmérés, ki dohányzik, kávézik, milyen élelmiszert vásárol, milyen szeszesitalt fogyasztanak?

Napjaink megváltozott életkörülményei, rossz táplálkozási szokásaink, és az egészségtelen életmód következményei:

- elhízás
- betegségek kialakulása
- túltápláltság/ helytelen élelmi anyagok
- egyoldalú táplálkozás
- szintetikus készételek rendszeres vásárlása
- élvezeti cikkek túlzott vagy nagymértékű fogyasztása
- a konyhasó és ásványi anyagok megváltozott mennyisége

3.2 Életkornak megfelelő ételek és italok

Nevelési cél: az egészséges gyermekből lesz az egészséges felnőtt.

Szemléltetés: Táblázat

Óratípus, irodalom: 1-2 mondattal a korosztályok legfontosabb igényeit leírni, a,b,c,d pontokat részletesen megbeszélni. Kérdés-válasz formájában feldolgozni a témaköröket!

Kiemelni a táplálék kiegészítőket, vitaminokat, nyomelemek jelentőségét a mai táplálkozásban.

- Csecsemők, és kisgyermek táplálkozása
- Iskolás és serdülő táplálkozása
- Felnőtt táplálkozása
- Idősek táplálkozása

3.3 Szokásaink jelentősége a táplálkozásban

Nevelési cél: A betegségek kialakulásának fő oka a szervezet elsavasodása

Szemléltetés: Földrajzi helyek és szokások, jellemző ételek és elkészítésük

Óratípus, irodalom: egy magyaros étel elkészítése kímélő recepttel

- Magyar konyha jellemzői
- magyar konyha miért egészségtelen?
- hogyan tudunk magyarosan, de kímélően főzni?
- a legegyszerűbb magyaros ételeink és elkészítésük

3.4 Savas- lúgos hatás az élelmiszereinknél

Nevelési cél: A betegségek kialakulásának fő oka a szervezet elsavasodása

Szemléltetés: Táblázat savas és lúgos ételekről

Óratípus, irodalom: Beszélgetés az élelmi anyagokról

- miért fontos 7,0-7 pH az anyagcserénél?
- mi a sav-lúg egyensúly és mi történik a szervezetünkkel, ha ez nincs vagy eltolódik savas határba
- 20% -80% betartása az étkezéseinknél

3.5 A helytelen táplálkozás miatt kialakuló betegségek

Nevelési cél: A háziasszony felelőssége az étkezések és ételek összeállításánál

Óratípus, irodalom: Beszélgetés a betegségek okairól

- túltápláltság okai: Ideális testsúly és kiszámítása
- alultápláltság okai: különféle betegségek és pszichés problémák
- cukorbetegség: I. típusú, II. típusú, inzulinnal kezelés, diéta és gyógyszerek
- magas vérnyomás okai: táplálkozásra odafigyelni és a stresszre
- magas koleszterinszint okai: zsíryanycsere zavarai (állati zsírok)
- gyomorfekély és gyomorbél-bántalmak okai: fehérjefogyasztás visszaszorítása

TARTALOMJEGYZÉK

A "Nehéz út" településbiztonsági bűnmegelőzési program kidolgozásában részt vett szakemberek	5.
Bevezetés	6.
I. "Nehéz út" településbiztonsági bűnmegelőzési program	7.
II. GAZDÁLKODÁSI ISMERETEK	15.
Gazdálkodási ismeretek kidolgozott óravázlatok	37.
III. ÉLETVEZETÉSI ISMERETEK	48.
Életvezetési ismeretek kidolgozott óravázlatok	59.
IV. NÉPEGÉSZSÉGÜGYI ISMERETEK	74.
Népegészségügyi ismeretek kidolgozott óravázlatok	99.
V. HÁZTARTÁSI ISMERETEK	108.
Háztartási ismeretek kidolgozott óravázlatok	123.

A kiadvány a TVK Nyrt. támogatásával készült



A MOL-CSOPORT TAGJA