

22. EGÉSZSÉGTAN

8. ÉVFOLYAM

Az ember szervezete és egészsége: az emberi test felépítése és működése; egészségének megőrzése.

Elsősegélynyújtás bőrsérülések esetén.

Környezetkímélő tisztálkodási és tisztítószeres megismerése, kipróbálása.

Elsősegélynyújtás gyakorlása mozgássérülések esetén.

A mozgássérült és mozgáskorlátozott emberek segítése.

Sportoló és nem sportoló osztálytársak napi-és hetirendjének összehasonlítása, elemzése a mozgás (edzés), pihenés, tanulás egyensúlya a test napi energiaigénye szempontjából

Az egészséges táplálkozás jellegzetességeire építve a tudatos fogyasztói szokások megalapozása, erősítése.

Az orvoshoz fordulás céljának, helyes időzítésének tudatosítása, illetve baleset esetén a tudatosan cselekvő magatartás megalapozása.

Testsúllyal kapcsolatos problémák veszélyeinek megismerésére.

Az egészséges étkezési szokások népszerűsítése.

A táplálkozásnak és a mozgásnak a keringésre gyakorolt hatása, az elhízás következményei.

Számítások végzése a témakörben: (pl.: testtömeg-index, kalóriaszükséglet)

A légzőszervrendszer betegségei.

A fő tápanyagtípusok útjának bemutatása az étkezéstől a sejtekig.

A szív működést kísérő elektromos változások (EKG) gyógyászati jelentőségének megértése; a szív megállás, szívinfarktus tüneteinek felismerése.

A pulzusszám, a vércukorszint, a testhőmérséklet és a vérnyomás fizikai terhelés hatására történő változásának megfigyelése és magyarázata.

A vér- és vizeletvizsgálat jelentősége, a laboratóriumi vizsgálat legfontosabb adatainak értelmezése.

Vénás és artériás vérzés felismerése, fedő- és nyomókötés készítése.

Az alkohol és a kábítószeres káros élettani hatásai.

Tudatos családtervezés, az egymás iránti felelősségvállalásra épülő örömteli szexuális élet mellett.

Hiedelmek, téves ismeretek tisztázására alapozva a megelőzés lehetséges módjainak tudatosítása.