

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1600

„Egészségfejlesztési program megvalósítása a Hódmezővásárhelyi Gyermekegészségügyért Alapítvány szervezésében”

## Életvezetési kompetenciákat fejlesztő klub

A klubfoglalkozás során interaktív formában különböző feladatokat végeznek el a résztvevők. Elsőként páros beszélgetést, önismereti feladatokat, játékokat végeznek, tesztet töltenek ki, melyek során önismeretüket, énképüket fejlesztetik, illetve a csoportban levő társaikat is megismerik.

A drogprevenációs témakörben hurkapálcás és madzagos játékot játszunk, filmet nézünk. Ezek tapasztalatainak összegzésével, megbeszélésével gyarapíthatják a résztvevők tudásukat. Gyakorlati tudást is szerezhetnek a fogamzásgátlás és elsősegélynyújtás témakörben. Fogamzásgátlási eszközök megtekintése, beszélgetés a használatukról, magzati fejlődési makett bemutatása. Stabil oldalfektetés, kötözés, orrvérzés kezelésének bemutatása, gyakoroltatása. Újraélesztés alapelveinek bemutatása, gyakoroltatása.

### 1. alkalom

- Ismerkedés, csoportszabályok ismertetése.
- Páros beszélgetések, egymás bemutatása a csoportnak.

### 2. alkalom

- Énkép megismerése, egészséges önbizalom fejlesztése önismereti játékok révén.

### 3. alkalom

- Johari ablak bemutatása, fontossága. Személyiség típusok, vérmérséklet meghatározása önálló feladatok segítségével.

### 4. alkalom

- A szeretet meghatározása, kezdete, fajtáinak megbeszélése.
- Beszélgetés a szeretethiány következményeiről.
- A szeretet és a szerelem közötti különbség tisztázása.

### 5. alkalom

- Az emberi és állati szexualitás közötti különbség megbeszélése. Szerelem típusai: gyermekkori, tiniszerelem, plátói és érett felnőttkori szerelem.
- Szerelem és szexualitás kapcsolatáról.

### 6. alkalom

- AIDS tünetei, kórlefolyása, fertőzés lehetséges módjai, kezelése.
- Magyarországi fertőzöttségi adatok.
- Megelőzés fontossága.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg

## 7. alkalom

- A drogokról kicsit másképpen.... (alkohol-, drogfogyasztás következményeiről)
- Filmnézés, annak kiértékelése, hurkapálcás, madzagos játékok révén a kipróbálás, függőség és hozzászokás megbeszélése.
- Kortárshatás pozitív, negatív vonatkozásai.
- Energiaitalok, testépítőszer használata, mellékhatásainak megbeszélése.

## 8. alkalom

- Beszélgetés az optimális családtervezésről. (A családtervezési alkalmassági vizsgálatról, három hónapos felkészülés a fogamzásra, kora terhesség védelme)
- Fogamzásgátlás módszereiről, eszközeiről beszélgetés, azok bemutatása.

## 9. alkalom

- Várandósság gyanú, valószínűségi és biztos jelek.
- *Az élet születése* című film megtekintése, mely bemutatja a méhen belüli fejlődést a magzat fogantatásától a megszületéséig.

## 10. alkalom

- Tennivalók veszélyhelyzetekben, az elsősegélynyújtás gyakorlata.
- Leggyakoribb sebek, vérzések (artériás, vénás, kapilláris) ellátása, kötések készítése.
- Orrvérző beteg ellátása.
- Keringési rendellenességek felismerése (ájulás, sokkfolyamat), kezelése.
- Eszméletlen beteg stabil oldalfekvő testhelyzetbe hozása.
- Újraélesztés alapelvei.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg