

1. AMIT AZ AIDS-ról TUDNI KELL

1) Mi a szerepe a HIV-vírusnak az AIDS kialakulásában?

2) Hogyan, milyen módon terjedhet a HIV-vírus?

a, _____

b, _____

c, _____

3) Sorolj fel két olyan testnedvet, amely tartalmazhatja a vírust?

a, _____

b, _____

4) Írj két olyan példát, amely módon nem kapható el a vírus?

a, _____

b, _____

5) Mit jelent a HIV-pozitív kifejezés?

6) Kiket diagnosztizálhatunk AIDS betegeknek, mikor beszélhetünk kifejezett AIDS-ről?

2. DOHÁNYZÁS - IGAZ-HAMIS ÁLLÍTÁS

Az alábbi állítások után, írd oda I igaz vagy H hamis az állítás!

1. A dohányzók között gyakori a fekélybetegség.
2. A dohányzók között csak ritkán fordulnak elő légúti betegségek.
3. A dohányzás erősíti az immunrendszert.
4. A dohányzás kedvező hatással van a gondolkodásra.
5. A dohányzás oki tényezőként szerepel az íngyulladás és a fogágy betegség kialakulásában.
6. Az erős dohányzás az időskori vakság egyik okozója.
7. A dohányzás növeli a szervezet C, B₁ és B₆ vitamin tartalmát.
8. A dohányfüstös környezet a nemdohányzók egészségét is veszélyezteti.
9. A környezeti dohányfüst nem súlyosbítja a szívbeteg panaszait, és nem növeli a szívinfarktus –halálozás kockázatát.
10. A dohányzás hátrányos a fogamzásra.
11. A dohányzó terhes veszélyezteti saját és a születendő gyermek egészségét.
12. A terhességi alatti dohányzás következményeként gyakoribb a magzati halálozás, vetélés, koraszülés és a szülés körüli halálozás.
13. A szoptatás alatti dohányzás nem károsítja a csecsemő egészségét.
14. Az anyatej nem közvetíti a dohányfüst mérgeanyagait.
15. A terhesség alatt dohányzók újszülöttei körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés.
16. Az apa dohányzása a károsodott ondósejtek miatt növeli az utódok rákos megbetegedésének a kockázatát.
17. A terhesség alatti dohányzás a magzati fejlődés visszamaradását idézi elő, kisebb lesz az újszülöttek testsúlya, testhossza.
18. A terhesség alatti dohányzás a születendő gyermek értelmi fogyatékoságnak lehet az okozója.
19. A cigaretta nem tartozik a drogok közé.
20. Magyarországon a felnőtt lakosság harmada dohányzik.

3. ALKOHOL

Az alábbi állítások után, írd oda I igaz vagy H hamis az állítás!

1. Az alkoholfogyasztás súlyos testi és lelki függőséghez vezet.
2. Az alkoholfogyasztás nem károsítja a szervezetet.
3. Az alkohol elősegíti az idegsejtek képződését.
4. Magyarországon évente kb. 7 ezer ember hal meg alkohol okozta májzsugorodásban.
5. A rendszeres alkoholfogyasztás súlyos korai szellemi leépüléshez, elbutuláshoz, agyi érelmeszesedéshez, az emlékezet romlásához vezethet.
6. A terhesség alatti alkoholfogyasztás növeli a problémák megjelenésének valószínűségét a terhesség és a szülés alatt.
7. Az alkoholfogyasztás nem veszélyezteti a magzat testi és szellemi fejlődését.
8. Az alkohol túladagolása halálhoz vezethet.
9. Az alkohol hatása alatti vezetés, biciklizés balesethez vezethet.
10. Az alkohol használata fokozott agresszióhoz vezethet, illetve nagymértékben csökken a használó ítélőképessége.

4. ELVONÁSI TÜNETEK

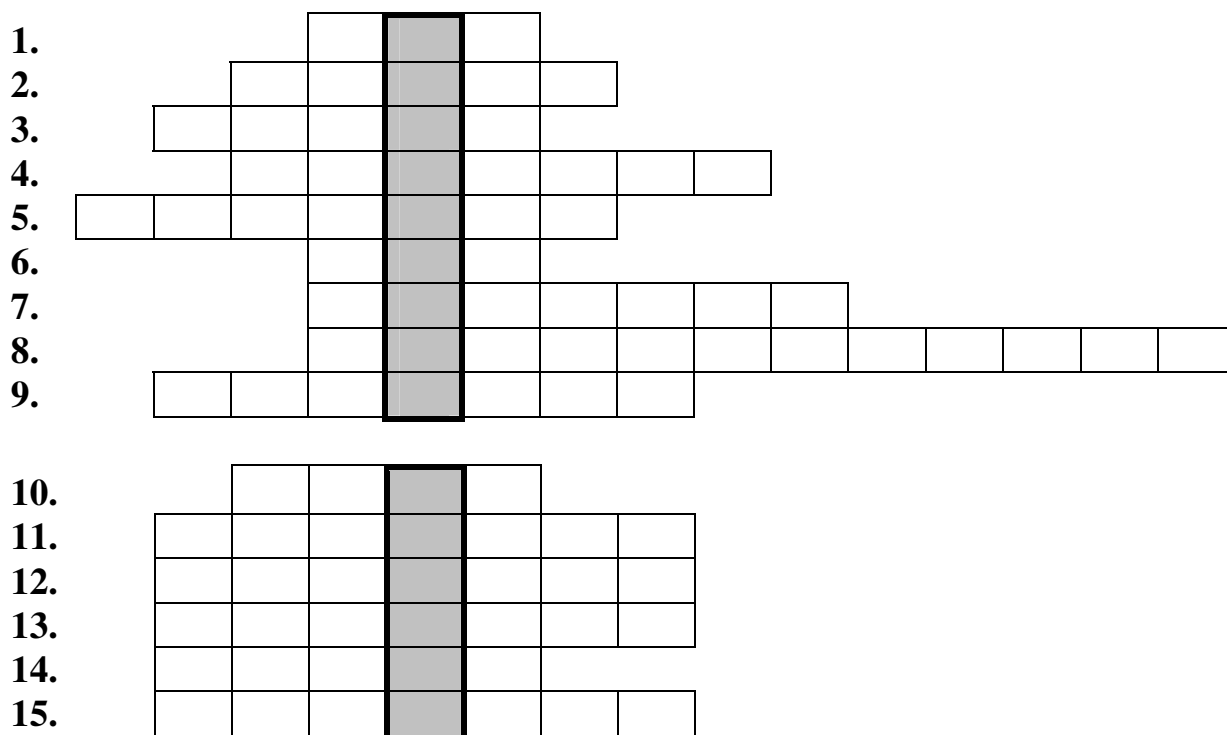
Csoportosítsd az alábbi elvonási tüneteket, melyek jellemzők a dohányzókra, melyek az alkoholfogyasztókra!

Elvonási tünetek:

ingerlékenység, remegés, alvászavar, csökkent szív működés, rossz közérzet, nyugtalanság, étvágy fokozódása, verejtékezés, hízás, szorongás, téves képzelgések, hallucináció, emésztőrendszer zavara, depresszió, idegesség

| DOHÁNYZÁS Elvonási tünetek: | KÖZÖS JELLEMZŐK | ALKOHOL Elvonási tünetek: |
|--------------------------------|-----------------|------------------------------|
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |

5. KERESZTREJTVÉNY



1. Az AIDS betegség kórokozója.
2. A dohányzás testi és függőséget okoz.
3. Így hat a dohányzás a vérnyomásra.
4. A dohány növény őshazája.
5. Erős dohányosoknak gyakori reggeli kellemetlen „teendőjük”.
6. Ez a szerv végzi a szervezetben az alkohol lebontását.
7. Hazánkban ez a drog okozza a legtöbb problémát.
8. A dohányzás leggyakoribb formája.
9. A dohányzás azon formája, mikor mások dohányfüstjét szívjuk be.
10. Ezt a gyógyíthatatlan betegséget korunk „pestisének” is nevezik.
11. Dohányzás során ez az anyag rakódik le a tüdőben.
12. Dohányzás során ez az alkotó okozza a függőség kialakulását.
13. A dohányfüst sok anyagot tartalmaz.
14. Milyen színű szalag jelképe az AIDS ellenes mozgalmak?
15. Nikotin hatása a vérerekre.

A fősor megfejtése: _____

Magyarázd meg a fősort: _____

Írj a megfejtésre 1 példát: _____

6. TOTÓ

1. Mit okozhat a dohányzás első alkalommal?

1. Már az első alkalommal való dohányzás is okozhat tüdőrákot.
2. Az első dohányzás szívinfarktust okozhat.
- x. A dohányzás első alkalommal hányást, verejtékezést, gyengeséget okozhat.

2. Mely hatások figyelhetők meg tartós dohányzás során?

1. Csökken a vércukorszint és csökken a vérnyomás.
2. Növekedik az éhségérzet és csökken a vércukorszint.
- x. Fokozódik a vércukor mennyisége, emelkedik a vérnyomás és csökken az éhségérzet.

3. Melyek a cigaretta legfontosabb összetevői?

1. A legfontosabb összetevők a szén-dioxid, a kátrány és a nikotin.
2. A nikotin, a kátrány, szén-monoxid és még kb. 4000-féle anyag a cigaretta legfontosabb összetevői.
- x. Legfőbb összetevői a kátrány, nikotin és az oxigén.

4. Mikor van a dohányzásmentes világnap?

1. Május 31.
2. Június 30.
- x. Április 30.

5. Mikor beszélünk passzív dohányzásról?

1. Amikor a nem dohányzó ember a dohányzó ember füstjét szívja be.
2. Amikor a dohányzó ember éppen nem dohányzik.
- x. Passzív dohányzás, amikor a teremben senki nem dohányzik.

6. Melyik szervet vagy szervrendszert károsítja az alkohol legnagyobb mértékben?

1. Az érzékszerveket károsítja a legjobban.
2. A májat károsítja a legjobban.
- x. A legnagyobb károsodás a hormonrendszert éri.

7. Melyik szerv bontja le a szervezetben az alkoholt?

1. A máj bontja le az alkoholt.
2. Az alkoholt a gyomor bontja le.
- x. A vékonybél bontja le az alkoholt.

8. Milyen anyagokra bomlik le az alkohol az oxidáció során?

1. Az alkohol szén-monoxidra és szénsavas vízre bomlik le.
2. Az alkohol szén-dioxidra és szénsavas vízre bomlik le.
- x. Az alkohol szén-dioxidra és vízre bomlik le

9. Azonos e- az alkoholizmus a részegséggel?

1. Igen, ugyanis minden részeg alkoholista.
2. A két szó között nincs különbség.
- x. Nem, ugyanis az is lehet alkoholista, akit sosem látunk részegen.

10. Hogyan hat az alkohol a vérerekre?

1. Az alkohol az ereket tágítja.
2. Az alkohol az ereket szűkíti.
- x. Az alkohol nem befolyásolja a vérerek állapotát.

11. Mikor van az AIDS - ellenes küzdelem Világnapja?

1. December 01.
2. November 01.
- x. Január 01.

12. Mit jelent az AIDS?

1. Német rövidítés, magyar jelentése immunhiányos betegség.
2. Angol rövidítés, magyar jelentése szerzett immunhiányos tünetegyüttes.
- x. Angol rövidítés, magyar jelentése örökölt immunhiányos betegség.

13. Melyek a tünetei a HIV- pozitívitásnak?

1. Önmagában semmilyen látható vagy érzékelhető tünete nincsen.
2. Tünetei a tüdőgyulladás és magas láz.
- x. Tünetei a daganatos megbetegedések.

14. Hol ismerték fel és írták le elsőként az AIDS-et?

1. Az Amerikai Egyesült Államokban.
2. Kenyában.
- x. Japánban.

15. Mikor van a Kábítószer-ellenes Világnap?

1. Június 26.
2. Január 26.
- x. Augusztus 26.