

## **Egészségnap 2.**

**2019.12.09.**

Idei második egészségnapunk témája a serdülő korosztály két, leggyakoribbnak mondható egészségre káros szokását helyezi előtérbe, a dohányzást és az energitalok fogyasztását.

Az előadás során a cigaretta elszívás utáni azonnali hatásainak, illetve a hosszútávon kialakuló megbetegedések bemutatásán keresztül próbáltuk a gyermekekben a helyes, egészség-megőrző magatartást kialakítani, megerősíteni. Mivel a serdülők körében nagy arányban megfigyelhető a különböző dohánytermékek fogyasztása, így a különböző, leszokást segítő technikák ismertetésére is sor került.

Az előadás második felében az energitalokról volt szó, kitértünk a főbb összetevőkre, és kölcsönhatásaikra, ezen italok fogyasztásának hosszú és rövid távú, illetve a serdülő és gyermekkorban való fogyasztás különös veszélyeire.

A rendezvény keretében a gyerekeknek lehetőségük nyílt a különböző demonstrációs eszközök megtekintésére. Két darab, dohányos-száj állt rendelkezésünkre, melyeken megfigyelhető volt a dohányzás által kialakított fogínysorvadásos, fogíny gyulladásos elváltozások, fogvesztések, a fogak elszíneződése, valamint különböző szájüregi és nyelv daganatok megjelenési típusai. Ezeken kívül alkalmuk volt egészséges, szárított sertéstüdő megtekintésére, melyen megfigyelhető volt a tüdő egészséges finom szerkezete, az artériák vénák és hörgők lefutása. A felfújható sertéstüdő kialakítása egy 20 éve, napi 1 doboz cigarettát elszívó 70-80 kg testtömegű felnőtt tüdő jobb lebenyének megfelelő. A tüdő két, egy felszíni és egy mélyebben húzódó mesterségesen kialakított daganatot is tartalmaz, melyet a gyermekek megtapinthatnak.

A diákok érdeklődése a demonstrációs eszközök iránt nagy volt, a dohányos tüdő látványa remélhetőleg sokakat elriaszt a cigarettázástól.

Theisz Flóra  
iskolai védőnő



