

ANGOL NYELV

12. osztály

Nyelvtani szerkezetek - a feladatok minden vizsgarészben ezekre épülnek

- Névelők
- Főnevek
- Melléknevek
- Birtoklás
- Határozószavak
- Elöljárószavak
- Kötőszavak
- Igék
- Segédigék
- Egyszerű jelen
- Egyszerű jelen – szenvedő szerkezet
- Folyamatos jelen
- Befejezett jelen
- Folyamatos befejezett jelen
- Egyszerű múlt
- Egyszerű múlt – szenvedő szerkezet
- Folyamatos múlt
- Befejezett múlt
- Jövő *will*-el
- Jövő *will*-el – szenvedő szerkezet
- Jövő *going to*-val
- Függő beszéd
- Feltételes mellékmondatok
- Vonatkozó mellékmondatok
- Időhatározói mellékmondatok
- Célhatározói mellékmondat
- Utókérdések

Szókincs – a vizsgaszintnek megfelelő szókincs ahhoz, hogy kommunikálni tudjon olyan témában, ami összefügg a mindennapi életével (1. témakörök)

Témakörök – a feladatok minden vizsgarészben tematikusan ezekre épülnek

- Személyes vonatkozások, család
 - Az élet főbb állomásai/fordulópontjai
 - Családi élet, családi kapcsolatok
 - Személyes tervek
- Ember és társadalom
 - A másik ember külső és belső jellemzése
 - Baráti kör
 - A tizenévesek világa
 - Női és férfi szerepek
 - Ünnepek, családi ünnepek
 - Öltözködés, divat
 - Vásárlás, szolgáltatások

- Környezetünk
 - Az otthon, a lakóhely és környéke
 - A lakóhely nevezetességei
 - A városi és vidéki élet összehasonlítása
 - Környezetvédelem
 - Időjárás
- Az iskola
 - Az iskola bemutatása
 - Tantárgyak, órarend, tanulmányi munka
 - A nyelvtanulás fontossága
- A munka világa
 - Diákmunka, Nyári munkavállalás
 - Pályaválasztás
- Életmód
 - Napirend, időbeosztás
 - Egészséges életmód
 - Étkezési szokások a családban
 - Ételek
 - Gyakori betegségek, sérülések
 - Gyógykezelés
- Szabadidő, művelődés, szórakozás
 - Szabadidős elfoglaltságok, hobbik
 - Színház, mozi, koncert, kiállítás stb.
 - Sportolás, kedvenc sport, iskolai sport
 - Olvasás, rádió, tévé, videó, számítógép, internet
 - Kulturális események
- Utazás, turizmus
 - A közlekedés eszközei, lehetőségei, a tömegközlekedés
 - Nyaralás itthon, illetve külföldön
 - Utazási előkészületek, egy utazás megtervezése, megszervezése
 - Az egyéni és társas utazás előnyei és hátrányai
- Tudomány és technika
 - Népszerű tudományok, ismeretterjesztés
 - A technikai eszközök szerepe a mindennapi életben
- Gazdaság
 - Családi gazdálkodás
 - A pénz szerepe a mindennapokban
 - Vásárlás, szolgáltatások

Az osztályozó vizsga összetevői

- Írásbeli rész
 - Olvasott szöveg értése (a szöveg gondolatmenetének követése, tényszerű részinformációk kiszűrése)
 - Hallott szöveg értése (a szöveg gondolatmenetének követése, tényszerű részinformációk kiszűrése)
 - Nyelvhelyesség (gyakran használt nyelvtani szerkezetek és szókincs-egységek felismerése, kiegészítése, létrehozása)
 - Íráskészség (hivatalos levél, személyes hangvétellű e-mail, blog- és naplóbejegyzés, üzenet, meghívó)
- Szóbeli rész (társalgás, szituáció, önálló témakifejtés)

Ajánlott feladatok

- [Korábbi vizsgaidőszakok vizsgaanyagai](#) (angol nyelv kiválasztása)
- Bármilyen B1 szintű szöveg feldolgozása (internet, gyakorlókönyvek stb.)

Sebek és ellátásuk

A **seb** a test kültakaróján mechanikus okból esett folytonossági hiány.

Sebzés általános jellemzői:

- vérzés (külvilágba, szövetek közé, testüregekbe)
- fájdalom,
- mozgáskiesés,
- különböző mértékű sebtátongás (sebszélek egymástól való eltávolodása révén)
- sebfertőzés – fertőzésveszély

Fajtái:

- **Horzolt:** a bőr felületével párhuzamos erőbehatás okozza, fájdalmas, ritkán fertőződik, jól gyógyul
- **Vágott és metszett seb** : éles eszköz hatására alakul ki, a seb széle egyenes, a vérzés erős, fertőzésveszély csekély, jól gyógyul
- **Szúrt seb** : hegyes eszköz okozza, nagy fertőzésveszély, vérzés erőssége változó lehet, szúrt csatorna mélysége nehezen megállapítható, lehet be- és áthatoló seb
- **Repesztett seb** : az okozó eszköztől távolabb szakad meg a bőr, a seb szélei egyenetlenek, nehezen gyógyul, nagy fertőzésveszély, csekély vérzés
- **Zúzott seb:** tompa erő behatására keletkezik, csekély vérzés, fájdalmas vérömleny keletkezik, fertőzés veszélye nagy
- **Szakított seb:** bőrfelületre ható húzóerő okozza, kiterjedt-tátongó seb, erőteljes vérzés, nagy fertőzésveszély
- **Harapott seb:** emberi-állati harapás, látszódnak a fognyomok, vérzés erőssége változó, nagy fertőzésveszély (pl.: veszettség)
- **Lőtt seb:** a bemenet egyenes szélű, a kimeneti nyílást (ha van ilyen) keresni kell, nagy fertőzésveszély, belső szervek sérülhetnek, fajtái: behatoló, áthatoló
- **Roncsolt seb:** a zúzott és szakított seb keveréke
- **Csonkolás:** gépek, éles forgó eszközök okozhatják

Sebek keletkezése során kialakuló vérzéstípusok:

Vérzés: az ér folytonosságának megszakadása.

A vérzés lehet nyílt (külvilág felé vérzik) vagy zárt (belső) vérzés.

A vérzés veszélyei:

- szöveti oxigénhiány alakul ki
- a keringő vér térfogata nő
- kivérzés, shock

Sebellátás: Célja a vérzés csillapítása, fertőzésveszély csökkentése.

A vérzéseket a sérült ér típusától függően osztályozzuk:

- **Hajszáleres (kapilláris) vérzés:**

Felületes sérülés esetén alakul ki, a vérzés szivárgó jellegű, gyorsan megszűnik a vérzés.

Ellátása: fedőkötéssel.

- Gumikesztyű!
- A sérült leültetése, lefektetése.
- A szennyezett sebet folyó csapvízzel kimosni, a seb környékét szárazra törölni.
- Sebfertőtlenítő oldattal a seb környékét áttörölni
- Steril gézlap ráhelyezése, rögzítése.

2. **Vénás vérzés = visszeres vérzés =gyűjtőeres vérzés**

Folyamatos véráramlás, patakszerű folyás, sötétpiros szín jellemzi.

A vérzés mennyisége a sérült ér nagyságától függ.

Ellátása: nyomókötés - Mentő

- gumikesztyű
- a sérült leültetése, lefektetése
- vérző végtag felemelése (szív magasság fölé)
- sebbe nagyobb mennyiségű steril gézlap helyezése, melyet körbetekerünk steril gézpólyával, majd egy bontott/bontatlan gézpólyát helyezünk rá, azt is szorosan körbetekerjük a seb felett.
- Átvérzés esetén újabb gézpólyát helyezünk a kötésre, azt is szorosan rögzítjük

3. **Artériás vérzés (ütőeres):**

Lüktető, spriccelő jellegű élénkpiros vérzés, a vér nagy nyomással és sebességgel ürül.

A vérzés mennyisége a sérült ér nagyságától függ.

Ellátása: nyomókötés – nyomópont - MENTŐ

- gumikesztyű
- a sérült leültetése, lefektetése
- a vérző végtag felemelése (szív magasság fölé)
- Artériás nyomópont 3 újjal történő nyomása – lüktető vérzés megszűnik
- Nyomókötés felhelyezése: sebbe nagy mennyiségű steril gézlap helyezése, majd bontott/bontatlan gézpólyával sebbe nyomás, körkörös, szoros pólyamenetekkel rögzítése.
- Átvérzés esetén újabb bontatlan pólyát helyezünk a kötés fölé.

Artériás nyomópontok:

- halántéki ütőér – arteria temporalis
- állcsonti ütőér – arteria maxilláris
- közös nyaki ütőér – arteria carotis communis
- kulcscsont alatti ütőér – arteria subclavia
- felkari ütőér – arteria brachialis
- combütőér – arteria femoralis

Nyomókötést törzsön, illetve nyakon NEM alkalmazunk!
A sérülés helyén közvetlen nyomást alkalmazunk steril gézlappal vagy közvetlenül a sebbe nyúlva, nem kötözzük!

A sebellátás általános szabályai:

1. Véréscsillapítás.
2. Seb megtisztítása – ha a vérzés megszűnt.
Sebbe csak speciális fertőtlenítő szerek juttathatók! pl. betadin.
3. Kötözés: ragtapasz, gézlap, gézpólya.
4. A sérült testrész nyugalomba helyezése – felpolcolás, Δ kendő.
5. Fájdalomcsillapítás : hűtés, jegelés, gyógyszerek.
6. Földdel szennyeződött seb esetén védőoltás – TETANUSZ.

Belső vérzés: MENTŐ!

Belső vérzésről akkor beszélünk, amikor traumás sérülés vagy egyéb szervi rendellenesség miatt olyan vérzés indul el, amely a külvilág felé nem távozik, sokszor egyértelmű jele sem észlelhető. pl. máj, lépsérülés

A belső vérzések többsége valamilyen mechanika hatás következtében alakul ki, ritkább esetben a belső szervek szervi megbetegedése, mérgezés hatására.

Tünetei:

- ➔ sápadtság,
- ➔ fájdalom
- ➔ gyengeség, szédülés,
- ➔ hideg, nyirkos, verejtékes bőr,
- ➔ száraz ajkak, nyelv, szomjúság,
- ➔ aluszékonnyá, zavarttá válik, eszméletét veszítheti
- ➔ szapora és gyenge pulzus.

= **SHOCK**

Ellátása:

- lefektetni a sérültet
- nyugtatni
- lábak felemelése (has nem feszül, vérraktárak felszabadulnak)
- ruházat meglazítása
- mentő

CSONT ÉS ÍZÜLETI SÉRÜLÉSEK

Végtagsérülések:

Az ízületek sérülései sajnos igen nagy gyakorisággal fordulnak elő a sportolók életében. A mozgató szervrendszeren belül, az ízületek tekinthetők a legsérülékenyebb „alkatrésznek”. Ehhez járul még az a tény is, hogy az ízületeket érintik a leghamarabb az öregedési folyamatok, azoknak minden káros következményével. A túlságosan is aktív élet az ízületek „öregedését” gyorsítja. Az ízületek fokozott védelme mellett szól az is, hogy ez az a mozgatórendszeri szerv, mely a legrosszabb gyógyulási képességgel bír.

Rándulás:

Ízületi fej elhagyja ízületi árkot külső erőhatására, de nyomban vissza is tér oda az erőhatás megszűntekor.

Ízületi tok vagy szalag sérülését idézheti elő.

Tünet:

- fájdalom
- duzzanat
- működés csökkenés
- vérzés az ízület körüli hajszálerek megrepedése miatt
- lilás elszíneződés ízület környékén

Teendő:

- rögzítés
- duzzanat csökkentése, hűtés
- orvos felkeresése

Ficam:

Az ízületi fej elhagyja erő hatására az ízületi árkot és tartósan kívül marad. Velejárója lehet az ízületi szalag elszakadása.

Tünet:

- fájdalom
- duzzanat, hajszálerek repedhetnek - lila
- alakváltozás jelentős
- működészavar, „rugalmas rögzítettség”

Teendő:

- rögzítés rugalmas pólyával, háromszögletű kendővel a talált helyzetben
- alsó-végtag felpolcolás
- duzzanat csökkentése jegeléssel
- pihentetés
- mentő

FICAM ESETÉN A CSONTOT NEM RAKJUK VISSZA A HELYÉRE!

Törés:

Külső erőbehatás következtében a csont folytonosságának megszakadása. Ez az erőbehatás nagyobb, mint a csontot összetartó erő.

Törés típusai:

1.**Nyílt törés:** a csont hegyes vége belülről átszakítja a lágyrészt és seb keletkezik. (Baktériumnak kitűnő táptalaj)

2.**Zárt törés:** Bőr és a szövetek fedik, és az ép bőr szigetel a kórokozókkal szemben. Lehetnek elmozdulás nélküliek és elmozdulással járók.

A csonttörés speciális típusa a **fáradásos törés**, olyan esetben jön létre, amikor a csontot, hosszú időn keresztül ismétlődő erőhatás éri, vagy nem kielégítő az anyagcseréje. Ekkor a szerkezet fokozatosan meggyengül, ezért már kisebb erőbehatásra is eltörhet.

Törések tünetei:

-fájdalom: mozgás fokozódik, bőr felett érzékeny, tilos vizsgálgatni, mert ideg átszakadhat

-duzzanat: a bőr szederjesen elszíneződik, erek átszakadnak, szövetek között bevérvés

-alakváltozás: a tört végek elcsúsznak, alakjuk megváltozik

-csontrecsegés (krepitáció): a tört végek egymáson elmozdulnak, a csont szálkáisan törik, jellegzetes hangot ad

-rendellenes mozgathatóság

-működés képtelenség: feladatát nem tudja ellátni

Teendő: sz. sz kötés, rögzítés, mentő hívása

- mozdulatlanság
- megtámasztás, felpolcolás, törzshöz rögzítés (törés helyétől függően)
- nyílt törésnél: - seb ellátás, kötés, rögzítés
- sz. e. tálcáfogással helyváltoztatás (3 személy szükséges)
- ne egyen, ne igyon

Kulcscsont, alkartörés, felkartörés: rögzítés- 2 db háromszögletű kendővel, óragyűrű eltávolítása

Alsó végtag törés: talált helyzetben rögzíteni, kitámasztani, cipő eltávolítás

Bokasérülés: cipő eltávolítása, rögzítés - kitámasztás

Lágy szövetek és sérüléseinek kezelése

EJNYE szabály:

E - emelje a sérült végtagot

J - hűtse jéggel vagy hideg borogatással

NY - helyezze nyugalomba a testrészt

E - elasztikus rugalmas pólyával kell rögzíteni

Kar rögzítési módja: háromszögletű kendővel:

1. Kérje meg a sérültet, hogy sérült karját lehetőleg könyökben hajlítsa be, majd ép karjával támassza azt meg!
2. A kendő (háromszög) átfogójával szemközti sarkára kössön egy csomót.
3. Ezt óvatosan helyezze a könyökhöz, majd a kendő két végét kösse össze a nyak hátsó részén. Ügyeljen arra, hogy a kendő a teljes alkar és kezét fedje, így a könyöktől az ujjak végéig. A kéz enyhén emelt helyzetbe legyen, ne párhuzamosan a talajjal!
4. Amennyiben szükséges a sérült kar rögzítésére használjon még egy háromszög kendőt!

Heimlich -féle műfogás:

Fulladás akkor következik be, ha valamilyen idegen test elzárja a tüdőhöz vezető légutat. Részleges vagy teljes elzáródás.

A felső légút legszűkebb része a hangrés, amely elzáródása könnyen fulladáshoz vezethet. A félrenyelés során a garatból (a légút és a tápcsatorna kereszteződése) a falat (vagy egyéb tárgy) a nyelőcső helyett a légutakba kerül, ahol a légút elzáródását okozhatja. Ezek alapján nem meglepő, hogy a gyors és hatékony beavatkozás életet menthet.

Tünetek:

- légzési nehézségek, nehezen kap levegőt, torkához kap
- sípoló hang légvételnél
- fulladás - a lélegzés, a köhögés és a beszéd képessége megmarad -**Részleges elzáródás**
- Fulladás, légzés-, köhögés-, és beszédképtelenség - **Teljes elzáródás**
- Az arc kékesszürkévé válik - **Teljes elzáródás**
- eszméletét veszítheti

Ellátás:

1. Az eszméleténél lévő, beszédképes fuldoklót biztassa köhögésre!
2. Sikertelenség esetén döntse enyhén előre a sérült törzsét és mérjen 5 db határozott, felfelé irányuló ütést a lapockák közé tenyere alsó részével.
3. Amennyiben a helyzet nem javul, alkalmazza a Heimlich-féle műfogást, ezt 5-ször ismételje.
4. Ismételje felváltva a lapockák közé mért 5 ütést és az 5 Heimlich-féle műfogást, amíg az idegentest ki nem szabadul, illetve a sérült el nem veszti az eszméletét. Amennyiben az idegentestet sikerült eltávolítani, a sérült mielőbb menjen el orvoshoz.
5. Eszméletvesztés esetén kiáltson segítségért és ellenőrizze a légzést. Légzés

hiányában hívja a mentőket (112), majd végezzen mellkas-kompressziót (ld. újraélesztés). Ezt addig folytassa, amíg a sérült magához nem tér, illetve amíg meg nem érkezik az orvosi segítség.

Gyermekek esetén:

Gyerekeknél a légútfelszabadítás további módja, hogy a segélynyújtó leül, a gyermeket pedig a combjára fekteti. A gyermek szegycsont alatti hasterülete lehetőleg a combján legyen, így azzal gyakorol enyhe hasúri nyomást rá, majd így végezzen lapockák közé mért ütésekkel.

Sérülések:

Koponya:

Lehet:

1. Lágyrész sérülés – hematóma, bevérzés
2. Koponyatörés
3. Agyrázkódás

Koponyatörés tünetei:

- duzzanat, dudor,
- vérzés az ütés helyén,
- pápaszem hematóma,
- fejfájás, szédülés,
- fáradtság, aluszékonyság,
- hányinger, hányás,
- görcsroham,
- zavart tudat, emlékezet kiesés,
- rövid ideig tartó vagy tartós eszméletlenség,
- légzési és/vagy keringési zavar.

Pápaszem haematóma esetén az egyik vagy mindkét szem körül figyelhető meg kékes elváltozás, vérömleny, bizonyos esetekben akár a szemben is megfigyelhetünk bevérzéseket.

Az agykoponya leggyengébb része a koponyaalap, amelyen számos nyílás, járat található, ezeken keresztül erek és idegek futnak. Ennek megfelelően a koponyaalap igen sérülékeny, baleset következtében törései könnyen kialakulhatnak.

Koponyalapi törésre utalhat:

- vérzés a hallójáratból,
- vérzés az orrnyílásból,
- vérzés a garatfalon
- pápaszem hematóma.

A vér gyakran az agyfolyadékkal keveredik, ezért nem sötét a színe.

A koponyasérült ellátásakor mindig mérlegelni kell a gerinc, elsősorban a nyaki gerincszakasz sérülésének lehetőségét! Amennyiben ez nem zárható ki törekedni kell a sérült mozgatasának mellőzésére!

Amennyiben a gerincsérülés nem zárható ki, ne mozgassa a bajba jutottat! Ez esetben lehetőleg mielőbb fogja meg a sérült fejét, hogy a nyakcsigolyák mozgását minimalizálja.

Amennyiben a koponyaalapi törés gyanúja felmerül (orrvérzés, fülvérzés, vérzés a garatfalon) törekedjen arra, hogy a vér szabadon távozhasson! A koponyaűrben felhalmozódó vér fokozhatja a koponyaűri nyomást, amely veszélyezteti az agy megfelelő működését!

Eszméletlen koponyasérült, ha a gerincsérülés kizárható stabil oldalfekvésbe helyezhető, amennyiben koponyaalapi törésből származó vérzése van törekedjen arra, hogy a vér szabadon távozhasson! Pl. a vérző fül lefelé legyen.

Gerincsérülés:

Gerincsérülésre utaló baleseti mechanizmusok

Baleseti mechanizmusok, melyeknél gerincsérülésre kell gyanakodni!

- magasból esés (akár 2 m magasságból),
- lóról, létráról, lépcsőről stb. esés,
- gázolás,
- bukósisakot viselt sérült (motoros, kerékpáros, síelő stb.),
- sekély vízbe ugrás,
- fejet ért nagy erejű ütés,
- csecsemőnél pelenkázó asztalról történő leesés.

Tünetek

- hematóma, duzzanat a gerincen,
- fájdalom a gerinc vonalában,
- nyaki gerincszakasz fájdalma,
- végtagok ügyetlenek, érzéketlenek, zsibbadnak, bizseregnek, szúró érzés van bennük,
- vizeletét, székletét nem tudja visszatartani.

Ellátás: A gerincsérült, potenciális (esélyes) gerincsérült ellátásának kulcseleme az ún. **mozgatási tilalom**. Ez azt jelenti, hogy a sérültet lehetőleg nem mozdítjuk!

Mellkasi sérülések:

A mellkas-sérülés súlyos, nem ritkán életveszélyes állapotnak tekintendő, mivel a sérülés során keletkező csontvégek könnyen megsérthetik az említett belső szerveket.

Tünetek

- nehezített légzés,
- belégzésre fokozódó, szúró mellkasi fájdalom,
- a nehezített légzés miatt a sérült nyugtalan, türelmetlen,

- deformitások a bordán/bordákon,
- fájdalom a sérülés helyén, hematóma a sérülés (pl.: törés) helyén,
- sápadt, nyirkos bőr,
- súlyosabb esetben habos vér ürül légzéskor,
- asszimmetrikus mellkas emelkedés belégzéskor,
- oxigénhiány jelei pl.: cianózis az ajkakon,
- nyílt sérülés esetén váladékozás, vérzés a seb környékén.

Fektetési mód:

A sérült számára legkényelmesebb általában kétféle testhelyzet.

Az egyik az ún. **félülő helyzet**. Ez esetben a felsőtest kb. 45 fokban, a lábak térdben behajlítva.

A másik testhelyzet pedig, hogy a bajbajutottat a sérült mellkasfelére fektetjük, megemelt felsőtesttel.

Eszméletlen mellkas-sérült légútbiztosítására a jelenleg legelfogadottabb eljárás a stabil oldalfektetés úgy, hogy a sérült mellkasfél alul helyezkedjen el.

Amennyiben idegen test hatol a mellkasba - pl. szúrás, lövés - általában **nyílt légmell** alakulhat ki. A tünetek egy része megegyezik a fent leírtakkal, azonban a tüdő sérülésekor további tünetek is jelentkezhetnek. Ilyen lehet a sebből vagy a légzőnyílásból távozó habos vér, véres nyál. Jelentkezhet erőlködő légzés.

Nyílt mellkasi seb esetén gondoskodni kell a sebfedésről is. Ilyenkor ún. **szelepkötés** készítenőd. Helyezzen a sebre egy megfelelő méretű sebfedőt, majd arra azzal azonos méretű nejlont. Ezeket rögzítse ragtapasszal három helyen: felül és kétoldalt, a képnek megfelelően.

Hasi sérülés:

Tompa hasi sérüléseknél sérülhet a máj és a lép, ezek sérülése jelentős belső vérzéssel járhat. Természetesen más hasüri szervek is sérülhetnek.

Tünetek

- fájdalom az ütés helyén,
- hasfal feszülése,
- görnyedt testhelyzet,
- a has bőrének lilás elszíneződése,
- belső vérzés esetén kivérzéses sokk tünetei.

A későbbiekben kialakulhat kemény has, izomfeszülés.

Fektetési mód:

Az ellátás során a sérültet helyezze nyugalomba, leginkább a fekvő pozíció a megfelelő. Állapota, fájdalmai figyelembe vételével alakítson ki a számára legkényelmesebb testhelyzetet, ez általában a hanyatt fekvő helyzet térdben behajlított lábakkal és/vagy enyhén emelt fejjel.

Kísérje figyelemmel állapotát, óvja a lehűléstől, keresse a kivérzéses sokk tüneteit. Utóbbi megjelenése esetén alkalmazzon sokkfektetést.

Nyílt hasi sérülés esetén a vérző sebet steril sebfedővel fedje, direkt nyomást gyakorolva rá. A sérültet fektesse vízszintesen, fejét támassza alá, lábait térdben hajlítsa be, ezzel is enyhítve a hasizmok feszülését.

IZOMSÉRÜLÉSEK

Az izomsérülések a gyakoribb sérülésformák közé tartoznak.

A túlzott mértékű edzés általános **izomgyulladás** okozhat, melyet az edzést követő napon tapasztal a sportoló.

Tünet:

- heves izomfájdalmat
- izmok duzzadtabbak, kipirultak lesznek
- esetleg lázzal is járhat

Nem súlyos elváltozás, egy-két nap leforgása alatt rendeződik, felhívja a figyelmet a fokozatosság elvének betartására.

A hirtelen erőbehatásra kialakuló **izomhúzóadás**, súlyosabb esetben részleges, vagy komplett **izomszakadás**, a gyakoribb károsodások közé tartoznak.

Ok: túlzott mértékű terhelés, vagy a bemelegítettség hiánya

A tünetek azonnal, a kialakulását követő pillanatban, vagy néhány perc, esetleg óra elteltével tapasztalható.

Tünetek:

- az izom fájdalmas, duzzadt,
- mozgásra, nyomásra érzékeny,
- súlyos esetben alakbeli deformitás is látható.
- a fizikai munka abbahagyása után, a kihűlő izomzatban fokozódnak a panaszok.
- a szakadásnak hangja is lehet

Ha csak néhány izomrost szakad el, **részleges szakadás**ról beszélünk, ha azonban az izomban található rostok többsége elszakad, az állapotot **teljes szakadás**nak hívjuk.

Tünete:

- hirtelen fellépő fájdalom, késdöfés jellegű
- duzzanat, vérömleny,
- funkciókiesés

Teendő:

- Azonnali hűtés, jégelés (jégkockákkal, jégzselével, fagyasztó spray) t
- A mozgás felfüggesztése, nyugalomba helyezés szükséges, felpolcolás

- az izmot rugalmas pólyával szorosan körbetekerni, hogy a bevérzést, nyomás segítségével csökkentsük (kompresszió).
- A jegelés fájdalomcsillapító hatású, illetve a bevérzést, és a gyulladás mértékét is csökkenti.
- Sport mellőzése.

Sérült izommal továbbfolytatott sport súlyosabb elváltozásokat okoz, ne ártsunk ezzel magunknak.

- A orvosi javaslatra gyulladáscsökkentő krémek, fájdalomcsillapító alkalmazható
- Orvosi vizsgálatot és kezelést igényel.

Hűtés élettani hatása:

A jegelés, hűtés fázisa az utóbbi időben igencsak sok szakmai vita alapját képezi.

Több tanulmány igazolja és a gyakorlati tapasztalatok is alátámasztják, hogy a sérült terület hűtése jelentősen csökkenti a bevérzés, szöveti nekrozis, azaz szövetelhalás kiterjedését és mértékét, továbbá gyulladáscsökkentő hatással is bír. V

Vigyázz, mert a jegelés, hűtés nem egyenlő a fagyasztással!

A sportolók által gyakran elkövetett hiba, hogy miután nincsenek tisztában azzal, hogy miért jó hűteni a sérült területet, ezért azt gondolják, hogy minél hidegebb, annál jobb! Ez nem így van!

A jégakkut, hűtésre kifejlesztett műanyag tasakba töltött zselés anyagot, vagy akár csak egy csomag fagyasztott zöldborsót is használhatsz a hűtésre, de a bőröd és a fagyasztóból kivett eszköz között mindig legyen legalább két réteg törölköző!

Ha fagyasztd a területet bőr (fagyás) és idegsérülést szerezhetsz, továbbá csökkentet az adott terület anyagcseréjét, aminél sérülés esetén nem is tehetnél rosszabbat...

A jegelést egy-egy alkalommal maximum 10 percre alkalmazzuk.

Hatásai:

- fájdalomcsillapító
- gyulladáscsökkentő
- érösszehúzó – vérzéscsillapító
- izommerevséget csökkenti
- duzzanatot csökkenti

Gyulladásra, sérülésre meleg borogatást soha ne tegyünk!

Idegen test eltávolítása:

Idegen test bőrben:

A kisebb, könnyen eltávolítható fém- vagy üvegszilánkot, valamint szálkát bő víz segítségével próbálja eltávolítani (leöblíteni). Amennyiben ez eredménytelen és az idegentest csupán néhány milliméteres az eltávolítást megpróbálhatja csipesszel.

Ha sikerült a seb tisztításáról és a fertőtlenítésről gondoskodni kell.

A nagyobb, szövetekben rögzült tárgyak (pl. kés, nagyobb üvegszilánk, horog) eltávolítását bízza szakorvosra. A sérülés környékét fertőtlenítse, majd rögzítse úgy az idegen testet, hogy lehetőleg ne tudjon elmozdulni.

Idegen test a szemben

Szembe került, nem rögzült idegen testet steril kötszerrel, óvatos mozdulatokkal próbálja eltávolítani, vagy öblítse a szemet langyos vízzel. A vízzel történő öblítést a belső szemzug felől a külső irányába végezze!

Ha nem sikerült eltávolítani az idegen testet, fedje be mindkét szemet és forduljon szakorvoshoz!

Gyakoribb rosszullétek, belgyógyászati betegségek:

Ájulás:

Az ájulás rövid ideig tartó eszméletvesztés, amelynek hátterében az esetek többségében az agy átmeneti vérellátási zavara áll. A kiváltó ok az egészen egyszerűtől a súlyos elváltozásig sok minden lehet.

Pl.: ijedtség, undor, sokáig egy helyben állás, meleg, nem szellőző helyiség, oxigénhiány, éhezés, terheesség kezdeti jelei, lassú vérvesztés (belső vérzés), vérszegénység, vércukorszint csökkenése stb.

Tünet:

- sápadt bőr,
- gyengeség, szédülés, émelygés,
- homályos látás
- imbolygás, összeesés.

Teendő:

Emelje fel a beteg lábait, **sokkfektetés!**

Jutassa friss levegőhöz, szellőztessen, lazítsa meg ruházatát!

Ha 1-2 perc alatt nem rendeződik, biztosítson szabad légutat – stabil oldalfektetés.

Alacsony vércukorszint: Lecsökkent vércukorszint (hipoglikémia)

A vércukorszint a normális alá csökken. Leggyakrabban ismert cukorbetegknél (*diabetes mellitus*) fordul elő.

A probléma általában akkor jelentkezik, ha az inzulin beadását követően nem fogyasztanak megfelelő mennyiségű ételt, ilyenkor vércukorszintjük hirtelen lecsökken.

Tünetek:

A kezelt cukorbeteg már felismeri a vércukorszint-csökkenés kezdeti tüneteit és legtöbbször képes megfelelő cukorpótlással rendezni azt. A hirtelen fellépő, jelentős zavart azonban segítség nélkül nem tudja megoldani.

gyengeség,

- éhségérzet,

- émelygés,
- szédülés,
- hányás,
- nyugtalanság,
- izomremegés,
- izomgörcsök, görcsroham,
- kettőslátás,
- végtaggyengeség,
- bénulás,
- sápadt, verejtékes bőr,
- acetonszagú lehelet,
- furcsa viselkedés,
- részegségre utaló zavart beszéd.

Teendő:

Jól kommunikáló beteg esetén gondoskodjon a gyors cukorpótlásról, amire általában egy pohár cukros vizet érdemes használni, ezt kell megitatni a beteggel (egy pohár vízben néhány kanál cukrot feloldunk).

Eszméletlenség esetén stabil oldalfektetéssel szabad légút biztosítás, mentő értesítés.

Mellkasi fájdalom, szívinfarktus:

A szív saját vérellátását biztosító erek, a koszorúerek beszűkülése (angina), illetve elzáródása (infarktus) hasonló tünetekkel jár, a két kórkép megkülönböztetése nem laikus feladata, az ellátás szempontjából nincs jelentősége.

Okok Az esetek túlnyomó részében az oxigénhiányt kiváltó ok koszorúér-szűkület, vagy-elzáródás. A rizikócsoporthoz nem határozható meg egyértelműen, előfordulhat fiatal korban is, nőknél és férfiaknál közel azonos eséllyel. Veszélyeztetettebbek az 50 év felettiek, a dohányzók, a rendszeres fizikai aktivitást nem végzők, továbbá a stresszes életmódot folytatók.

Fontos kockázati tényezők:

- elhízás,
- zsíros étrend,
- koleszterin eltolódás,
- magas vérnyomás,
- cukorbetegség,
- dohányzás,
- stressz,
- mozgásszegény életmód,
- alvási apnoe (légzéskimaradás),
- családi hajlam.

Általános tünetek:

- szorító, nyomó, égő, markoló, szűrő fájdalom a szegycsont mögött,
- a fájdalom kisugárzik (általában a bal vállba és karba),
- (kisugárzó) fájdalom a hátba, nyakba, állkapocsba, olykor a hasba,
- mozgásra fokozódik a fájdalom,

- pihenéssel enyhül,
- sápadt, verejtékes bőr,
- halálfélelem,
- nehéz légzés,
- légszomj,
- szédülés,
- hányinger, hányás.

Ellátás:

Nyugtassa meg a beteget, helyezze nyugalomba!

Biztosítsa neki a fizikai és lelki nyugalmat!

Helyezze őt a számára legkényelmesebb testhelyzetbe, lehetőleg emelt felsőtesttel.

Kérje meg, hogy keveset beszéljen és tartózkodjon a fizikai aktivitástól.

Nyugodt testhelyzetben, nem mozogva csökken a szív oxigénigénye és a fájdalom is, ami hozzájárul a beteg lelki nyugalmához.

Lazítsa meg a szoros ruházatát, biztosítson friss levegőt!

Amennyiben a betegnek ismert szívbetegsége van (angina), valószínűleg rendelkezik megfelelő gyógyszerrel, amit mielőbb be kell adni neki! Segítsen neki a gyógyszer bevitelében, az esetek többségében azt a nyelv alá kell helyezni (spray esetén fújni)!

Mielőbb hívjon mentőt (112)!

Amennyiben a beteg elveszti az eszméletét, vizsgálja meg a légzését, és légzés hiányában kezdjen újraélesztést!

Agyi érkatasztrófa (stroke):

Szinonímák: stroke, agyvérzés, szélütés, gutaütés, agyérkatasztrófa, agyi infarktus.

Az agy vérellátását biztosító erek elzáródása, szűkülete vagy megrepedése súlyos, életveszélyes állapotot idézhet elő.

Az esetek háttérében leggyakrabban egy agyér beszűkülése áll, amely zavart okoz az agy vérellátásában.

Ritkábban előfordul, hogy egy agyi ér elpattan (tehát tényleges vérzés, agyvérzés következik be), de az is előfordulhat, hogy egy itt keletkező vérrög (trombózis) vagy a test más részében keletkezett vérrög (embólia) zárja el az érpályát.

A korai felismerés és mentőhívás életet menthet! Szakmai irányelvek alapján a betegnél 4,5 órán belül el kell kezdeni a kórházi beavatkozást.

Tünetek:

Féloldali végtaggyengeség, bénulás, zsibbadás, ügyetlenség,

- felemás (asszimetriás), eltorzult arc,
- egyik szemhéj csüngése,
- átmeneti vagy tartós látásvesztés az egyik szemén,
- kettőslátás, látótérkiesés,
- beszédzavar: érthetetlen, értelmezhetetlen mondatok, szóformálási nehézségek,
- beszédértési zavarok - a sérült nem érti, amit mondunk neki,
- zavartság, szédülés,
- erős, nem szűnő fejfájás,

- hirtelen fellépő eszméletvesztés,
- görcsroham,
- hányinger, hányás,
- súlyos esetben kóma vagy halál.

Ellátás:

Nyugtassa meg a beteget, helyezze nyugalomba! Fektesse le oldalt, enyhén emelt fejjel/felsőtesttel úgy, hogy a bénult testfél legyen alul! A vérzés ugyanis az azzal ellentétes agyfélén van, így az fog felülre kerülni.

Eszméletvesztés esetén fektesse stabil oldalfektetésbe!

Epilepszia:

Az idegrendszeri eredetű görcsrohamok közismertebb, általános összefoglaló neve epilepszia.

A **kisroham** időtartama csupán másodpercekben mérhető, hossza nem éri el az egy percet, külső szemlélő számára gyakran észrevehetetlen, a roham végeztével a sérült folytatja a megkezdett tevékenységét. pl. írásban megáll pár másodpercre.

A **nagyroham** neve nem elsősorban a roham időtartamára vonatkozik (bár akár 4-5 perc is lehet), inkább a tünetekre. A sérült egész teste rángatózni kezd, eszméletvesztés következik be, nem ritkán habzik a beteg szája. Más típusoknál előfordul, hogy a görcs, rángás, megfeszülés csupán néhány izmot érint, de azon forma is ismert, mikor izomelernyedés - ennek következtében pl. elesés - következik be.

Oka: A görcsrohamok oka számos tényezőre vezethető vissza. Míg gyermekeknél magas láz az elsődleges kiváltó ok, felnőtteknél döntő többségében idegrendszeri eredetű. Kis százalékban a koponyát ért ütés, mérgezés, áramütés, tudatmódosító szer elvonása (alkohol, kábítószer) is felelős lehet.

A külső kiváltó okok közt meg kell említenünk az alváshiányt és a hosszabb ideig fennálló szaggatott fényingerlést (pl. stroboszkóp) is. Pl. ps

Az epilepsziás roham konkrét oka mindmáig tisztázatlan, annyi bizonyos csupán, hogy az agyban lejátszódó elektromos zavarok okozzák.

Tünetek:

A roham olykor a teljes testre kiterjed, míg más esetekben csak egyes testrészekre (fej, arc, valamelyik végtag). A rohamot követően a beteg gyakran eszméletlen vagy zavart!

- kontrollálhatatlan, ritmikus izom összehúzódások,
- szabálytalan légzés,
- légzéskimaradás,
- nyálfolyás,
- felfelé irányuló tekintet,
- ajkak és/vagy nyelv elharapása
- bevizelés.

Ellátás:

A roham alatti ellátás egyetlen célja a fej védelme a sérülésektől!

NE próbálja meg a beteget lefogni, erős roham esetén ez akár csonttörést is okozhat!

NE dugjon semmilyen eszközt (pl. fakanál) a szájába!

Maradjon a sérült mellett a teljes feltisztulásig!

Hívjon mentőt (112) vagy forduljon orvoshoz, ha:

- ez a beteg első rohamja,
- a roham több, mint 5 percig tartott,
- a roham ismétlődik,
- a beteg 10 perc elteltével is eszméletlen,
- komolyabb sérülést vagy életveszélyes állapotot észlel.

Aszthma:

A hörgők sima izomzatának görcsös összehúzódása.

Tünetek

- hangos, sípoló, nehezített légzés, zihálás,
- erőltetett, a belégzéshez képest hosszabb idejű kilégzés,
- fulladásérzés, légszomj,
- köhögés,
- nyugtalanság, rémület, félelem, mellkasi szorítás.

Ellátás:

A bajba jutott általában ismeri betegségét és annak tüneteit. Nehézséget okozhat azonban számára a rohamoldó spray alkalmazása, illetve állapota hirtelen súlyosbodása. Biztassa nyugodt légzésre a beteget, segítse kialakítani a legkényelmesebb testhelyzetet. Amennyiben a betegnél van saját gyógyszer, segítse annak adagolását.

Hőártalmak:

Égés:

Fogalma: a kültakarót ért hőhatás során kialakuló sérülés, tágabb értelemben érintettek lehetnek belső szervek (pl. légutak) is.

Az égési sérülések egyik legelterjedtebb **osztályozása** az érintett bőrfelület mélysége alapján történik.

Elsőfokú égés csak a bőr legfelső rétegét érinti, az ún. hámréteget. A bőr pirossá, fesszé válik, emellett fájdalmas.

A **másodfokú égés**nél a kültakaró második rétege, az irha is érintett. Jellegzetes kísérő jegyei a hólyagok megjelenése.

Harmadfokú égésnél bőrünk legalsó rétege, a bőrálja is sérül. A sebfelület piszkos szürke, sárgás, érzéketlen, mert az idegvégződések elhalnak.

A **negyedfokú**, legsúlyosabb égésnél a bőr szövetei és a mélyebben található képletek elszenesednek.

Az égési sérülések nagyságát az ún. **9-es szabállyal (Wallace-szabály)** jellemzik. Ennek értelmében a testfelületet 9%-okra osztják, így a fej 9%, egyik kar (kézfaj,

alkar, felkar) 9%, törzs elülső fele (mellkas és has) $2 \times 9 = 18\%$, hát $2 \times 9 = 18\%$, egyik comb 9%, az alsó végtag térd alatti része 9%.

A nyakat és/vagy a nemi szerv környékét szokás 1%-nak tekinteni.

Ellátás:

A bőrbe égett ruhát ne próbálja kiszedni!

Az égési sérülés hűtéséhez csapvizet használjon, 15-20 perc!

Pótolja a folyadékvesztést, itassa a sérültet!

Hívjon mentőt vagy forduljon orvoshoz ha:

- az égés mélyebb rétegeket is érintett,
- az égett rész szenesedett,
- több mint háromtenyérnyi felületen hólyagok jelentek meg,
- arcot, ízületet, nemi szervet ért az égés,
- gyermek vagy idős ember égett meg.

Fagyás:

Fogalma: Fagyási sérülés a hideg hatására bekövetkező érösszehúzódásra vezethető vissza, melynek következtében a sejtek, szövetek oxigén- és tápanyag-ellátása zavart szenved, így elhalnak.

Osztályozás

A fagyási sérülések osztályozása az [égési sérülések](#)hez hasonlóan történik.

Elsőfokú fagyás - a bőr legfelső rétege érintett, a bőr színe sápadt, fehéres, sárgás. Eleinte márványozott, majd kékes lilás. Kísérheti zsibbadás és/vagy égő érzés, bizsergés, viszketés. A testrész megduzzad, vizenyőssé válik.

Másodfokú fagyás - a bőr második rétege, az irharéteg is érintett. Duzzadás, vizenyő kíséri. 8-12 óra elteltével hólyagok jelentkeznek.

Harmadfokú fagyás - a bőr legalsó rétege, a bőralja is károsodik. A viaszos színű területről zavaros váladék szivárog, a sérült terület határán hólyagok alakulnak ki, az egész fagyott testrész megdagad. Napok alatt kialakulhatnak a mélyebb szövetek elhalására utaló tünetek is. Fekete, kemény, száraz pörk alakul ki, ami végül leválk, és a bőrön fekélyek képződnek. A harmadfokú fagyást kifejezett lüktető, nyilalló fájdalom kíséri.

Negyedfokú fagyás - a bőr, az izomszövet és a csont is elhal. Üszkösödés indul, a sérült szövet fekete, száraz, mumifikált.

Ellátás:

Az ellátás kulcseleme, hogy megakadályozzuk a további hideghatást. Minél előbb vigyük meleg helyre a sérültet, vagy takarjuk be az érintet testrészt!

A felmelegítés csak fokozatosan történhet!

NE tegye forró vízbe!

NE dörzsölje! A hirtelen vérkeringés-megindulás akár életveszélyes állapotot is

okozhat!

Fagyási sérülésnél mindig indokolt az orvosi ellátás, mentő értesítése..

Áramütés:

Amikor az ember testén elektromos áram halad át, áramütésről beszélünk.

Az áramütés következményei különböző súlyosságúak lehetnek, többek közt égés, belső szervek sérülése, szívritmuszavar, illetve halál.

Tünetek:

- Áramütés érzése, zsibbadás, bizsergés, ijedtség, tudatzavar,
- égési sérülés (**áramjegy**), nyílt seb, ahol az ütés a testet éri, illetve ahol a föld felé távozik,
- izomgörcs, izom-összerándulás, hirtelen mozdulatlanság, törés, deformált testrész,
- görcsroham,
- légzészavar, szívritmuszavar, mellkasi fájdalom,
- eszméletvesztés, keringésmegállás,

Ellátás:

A test 60-70%-a vízből áll, így rendkívül jól vezeti az áramot. Ezért a legfontosabb, hogy a sérült mielőbb kikerüljön az áramkörből. Ha az áramot nem lehet lekapcsolni, alacsony feszültségnél megpróbálhatja szigetelő anyagra állva egy nem vezető tárggyal (pl. fa, műanyag) kilökni az illetőt az áramkörből (ez azonban a segélynyújtóra veszélyes lehet).

Amennyiben a sérült és az áramforrás kapcsolatát nem tudja megszakítani, hívjon azonnal mentőt és műszaki mentést!

Betegvizsgálat

Ha talált áramjegyet a sérültön akkor hűtse, fertőtlenítse, majd kötözze be!

Eszméletlenség esetén vizsgálja meg a légzést, annak hiányában pedig kezdje meg az újraélesztést!

Mérgezések:

Szén-monoxid-mérgezés

Különösen a fűtési szezonban hallhatunk a médiában halálos szén-monoxid mérgezésről, amelyet a nem megfelelően üzemeltetett vagy karbantartott tüzelőberendezések okoznak. A mérgezési tüneteket követően sajnos hamar bekövetkezik az eszméletvesztés, majd a halál.

A mérgezés leggyakoribb lehetősége a tüzelőberendezésekkel ellátott helyiségekben, illetve garázsokban áll elő.

Tünetek:

- émelygés,
- fejfájás,
- hányinger, hányás,
- végtagok gyengesége,
- izomfájdalom,
- mozgásképtelenség,
- hallucináció,
- tudatzavar,
- eszméletvesztés, légzésleállás.

Ellátás:

Vigye ki a sérültet a gáztérből, kereszthuzat, szellőztetés után. Betegvizsgálat – friss levegő, vagy stabil oldalfektetés vagy újraélesztés.

Mérgezés gyanúja esetén mindig indokolt a mentőhívás !

Szén-dioxid-mérgezés

A szén-dioxid-mérgezés szerencsére nagyon ritka, elsősorban a borospincékben és ipari területen (élelmiszeripar) alakulhat ki.

Tünetek:

- émelygés,
- fejfájás,
- hányinger, hányás,
- eszméletvesztés,
- álmoság,
- fáradékonyság,
- levertség.

Gyógyszermérgezés:

A legtöbb halálos kimenetelű mérgezést gyógyszerek okozták. A gyógyszermérgezések egy része szándékos, míg másik véletlen, utóbbi elsősorban gyerekkorban fordul elő. Üres gyógyszeres doboz vagy bűcsűlevél felhívhatja a figyelmet rá.

Tünetek

A tünetek a gyógyszer fajtájától függően nagyon sokfélék lehetnek.

Ellátás: A felismerést követően fontos mielőbb tájékozódni a bevett gyógyszer nevéről és mennyiségéről, majd mielőbb mentőt hívni. Amennyiben a beteg eszméletét veszítette légútbiztosítás, a légzés leállásakor újraélesztés szükséges.

Vegyszer a bőrön:

Az esetek döntő többségében véletlenül kiborított vegyszer okozza a sérülést. erős, Tünet: maró fájdalom, bőrpír.

Ellátás:

Ügyeljünk, hogy senki ne lépjen a vegyszerbe, a sérült ne szerezzen további sérüléseket! Szükség esetén nyissunk ablakot, vagy hagyjuk el a helyiséget!

A kiborult, ruhára került vegyszer újabb sérüléseket okozhat.

Az érintett bőrt területet először száraz ruhával töröljük le, majd öblítsük le alaposan vízzel! A marási sebfelületek a nyílt sérülések közé tartoznak, így mindig indokolt a fertőtlenítés, javaslat szerint megfelelő fertőtlenítő szerrel. Fedje a sebet laza fedőkötéssel!

Marási sérüléseknél mindig indokolt a mentőhívás .

Vegyszer a szemben:

A szembe szerencsére ritkán kerül erősen maró vegyszer, ez esetben azonban súlyos, maradandó sérülést okozhat.

Okok: az esetek döntő többségében véletlenül kifröccsenő vegyszer okozza a sérülést.

Tünet: erős, maró fájdalom a szemben.

Ellátás:

Ha van kontaktlencse próbálja meg eltávolítani!

Öblítse a szemet szemkimosó folyadékkal legalább két percig! Ha szemkimosó nem áll rendelkezésre öblítse a szemet hideg, folyóvízzel! Ügyeljen, hogy a sérült szem legyen lefelé! Így elkerüli, hogy a sértetlen szembe folyjon az öblítő víz. A belső szemzug felől a külső irányába öblíteni.

Kösse be mindkét szemet!

Marási sérüléseknél mindig indokolt a mentőhívás!

Vegyszer a tápcsatornában:

Az esetek döntő többségében a vegyszer nem megfelelő tárolása okozza a sérülést, illetve figyelmetlenség.

Tünetek: erős, maró fájdalom a szájüregben és/vagy a nyelőcsőben és/vagy a gyomorban.

Ellátás:

Itasson néhány korty vizet vele! Ne sokat!

A tápcsatornába került maró anyag elsődlegesen a szájüregben, illetve a nyelőcsőben okozhat komolyabb sérülést. A nyelőcső sérülése esetén nem ritkán a légcső is megsérül, így a tápcsatornába kerülő étel, ital a légutakba juthat, ezzel fulladást okozva. Amennyiben köhög, a víz feltehetően a légutakba került, így további folyadékot nem célszerű itatni vele.

2-3 dl víznél többet nem adjon!

NE itasson a savra lúgot, a lúgra savat!

NE hánytassa a beteget!

Állati harapások:

Az állati harapások döntő többsége akkor következik be, amikor figyelmetlenül érünk az állathoz vagy étkezés közben zavarjuk. Kutyák esetében a magára hagyott kisgyerek könnyen célponttá válhat, míg a kölyküket gondozó rágcsálók szintén

könnyen támadnak. A harapások mellett érdemes figyelmet szentelni a macskák, rágcsálók és egyéb állatok karmolására is.

A ragadozók által terjesztett veszettség sokak által ismert, arról viszont kevesen tudnak, hogy a karmolás a tetanuszt terjesztheti.

Tünetek:

- kisebb-nagyobb vérzés,
- seb környéki duzzanat,
- viszketés.

Ellátás: sebellátás: kimosás, fertőtlenítés, kötözés

Ha az idegen állat gazdája a helyszínen van, kérje el az állat oltási könyvét, illetve a gazda elérhetőségét!

Bizonyos esetben indokolt lehet a veszettség, illetve tetanusz elleni oltás beadása a sérültnek!

Kullancs: bármely fejlődési stádiumában fertőzhet.

A kullancsok terjeszthetik a vírusos agyhártya, agyvelőgyulladást és a Lyme kórt! Az eltávolításhoz lehetőség szerint kullancscsipeszt, kullancskanalat vagy kullancskiszedő kártyát használjunk! Ezek hiányában a hagyományos csipesz is megfelelő.

Feszítsük meg a környező bőrfelületet, hogy az kiemelkedjen

A kullancscsipeszt helyezzük a bőr felszínéhez a lehető legközelebb!

Emeljük ki az állatot a bőrből! Ez olykor egyetlen mozdulattal is sikerül, időnként nehezebb. Ha az eltávolítás nehezebb, enyhén tartsuk húzott állapotban az állatot, ennek hatására gyakorta elengedi a bőrfelületet.

Mindig fertőtlenítsük a csípés helyét!

A kullancsot égessük el!

NE tekergessük! Se az óramutató járásával azonos, se ellenkező irányba! Ha a potrohot megnyomjuk, a kórokozók a véráramba juthatnak.

NE kenjük be olajjal, dugjuk víz alá! A fuldokló állat a sebbe juttatja a kórokozókat.

A bőrön a csípés után hetekkel jelentkezhet **kokárdaszerű** bőrkiütés (enyhén piros, széle és a belseje között árnyalatnyi különbség van), azonnal forduljunk orvoshoz!

OSZTÁLYOZÓ VIZSGA ANYAGA

GIMNASZTIKA ELMÉLET - 12. ÉVFOLYAM - II. FÉLÉV

Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok **formai** felosztását:

- rendgyakorlatok
- szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
- természetes gyakorlatok
- testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal

és **funkcionális** felosztását.

Ismerje a gimnasztikai gyakorlatok szaknyelvét.

A test tengelyeit, síkjait, a tornász helyzetét a szerekhez viszonyítva. A gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elveit és szabályait.

Ismerje a gimnasztikában használt kéziszerket és egyéb szereket, azok mozgásanyagát.

A gyakorlatok oktatásának menetét, a baleset megelőzésének módját.

Használja helyesen a szaknyelvet

- kiinduló helyzet elrendelése
- a gyakorlat megindítása
- az ütemezés
- hibajavítás

Ismerje a rajzírás eszközrendszerét

Készítsen – négyzetrácsos lapon – gyakorlat tervezetet: (rajzírás + gyakorlatok leírása szaknyelven)

4 ill. 8 ütemű szabadgyakorlatokat és szergyakorlatokat vegyesen.

- 4 db erősítő hatású törzs gyakorlatot
- 4 db erősítő hatású láb gyakorlatot
- 4 db erősítő hatású összetett gyakorlatot
- 4 db nyújtó hatású láb gyakorlatot
- 4 db nyújtó hatású törzs gyakorlatot

Felhasználható elektronikus jegyzet:

<http://www.jgypk.u-szeged.hu/dok/tamopsport/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>

Irodalom

12.A

1. A szabadság motívuma Petőfi Sándor költészetében
2. Arany János balladái
3. Ady Endre háborúellenes költészete
4. Babits Mihály első és második költői korszakának összevetése
5. A gyermekkor motívumai Kosztolányi Dezső költészetében
6. A szeretet motívuma József Attila költészetében
7. Csokonai Vitéz Mihály, a magyar felvilágosodás költője
8. Móricz Zsigmond novellái
9. Radnóti Miklós eclogái
10. Örkény István egypercesei
11. Katona József: Bánk Bán
12. Haza és haladás Kölcsey Ferenc költészetében
13. Bodor Ádám novellái
14. A biblia világának bemutatása
15. Brecht: Kurácsi mama című drámája
16. Puskin: Anyegin
17. Shakespeare: Rómeó és Júlia
18. Madách: Az ember tragédiája
19. Körhinta című film
20. Kormos István költészete

Magyar nyelv

12.A

1. A kommunikációs folyamat tényezői
2. A közlésfolyamat nem nyelvi kifejezőeszközei
3. Kommunikációs funkciók és közlésmódok
4. A magyar nyelv történetének főbb korszakai
5. A magyar nyelv szókészletének alakulása
6. A nyelvi jelrendszer
7. A csoportnyelvek jellemzői
8. Egynyelvű szótárak
9. A reklám
- 10.A mássalhangzó törvények
- 11.A szóelemek
- 12.A szófajok
- 13.A munka világában szükséges szövegtípusok (önéletrajz, hivatalos levél)
- 14.Szövegköztiség (intertextualitás)
- 15.A beszéd felépítése
- 16.Az érvelés beszédhelyzete és eszközei
- 17.A retorika mint a meggyőzés művészete
- 18.Az alakzatok jellemzői
- 19.A társalgási és a hivatalos stílusréteg jellemzői
- 20.A költői képek (metafora, megszemélyesítés)

Matematika 12.osztály

Rendszerező ismétlés

Kombinatorika, gráfok

Számhalmazok, műveletek és tulajdonságai

Számelméleti alapfogalmak, oszthatósági szabályok

Hatvány, gyök, logaritmus

Algebrai kifejezések, azonosságok

Algebrai kifejezések értelmezési tartományának, értékészletének vizsgálata

Egyenletek megoldási módszerei Elsőfokú egyenletek, egyenlőtlenségek

Szöveges feladatok

Másodfokú és másodfokúra visszavezethető egyenletek

Másodfokú egyenlőtlenségek

Szélsőérték

Első- és másodfokú egyenletrendszerek

Négyzetgyökös egyenletek

Exponenciális egyenletek

Logaritmusos egyenletek

Geometriai transzformációkról

Hasonlóság

Tételek, amelyek minden háromszögre érvényesek

Négyszög, sokszög

Kör és részei, ívhossz

Trigonometriai alapismeretek

Trigonometrikus egyenletek

Pont koordináta-geometriája

Egyenes koordináta-geometriája

Kör koordináta-geometriája

Függvények

Alapfogalmak. A lineáris függvény

Számhalmazon értelmezett nem lineáris alapfüggvények és grafikonjaik

Függvény-transzformációk

Leíró statisztika, középértékek

Leíró statisztika, középértékek

Valószínűség-számítás

Az év végi vizsga egy érettséginek megfelelő dolgozat lesz.

A feladatsor összeállításakor az alábbi tartalmi arányok az irányadók:

Gondolkodási módszerek, halmazok, logika, kombinatorika, gráfok 20%

Számelmélet, algebra 25%

Függvények, az analízis elemei 15%

Geometria, koordináta geometria, trigonometria 25%

Valószínűség-számítás, statisztika 15%

TESTNEVELÉS - 12. ÉVFOLYAM - II. FÉLÉV

ATLÉTIKA:

- Magasugrás
- 2000 méter futás

RÖPLABDA:

- Alkarérintés
- Kosárárintés
- Átadások párban
- nyitás háló fölött

TORNA:

Önállóan összeállított gyakorlatok

- Talaj (gurulóátfordulások, kézállás, fejjállás, mérlegállás, tarkóállás, híd, spárga, cigánykerék – 5 választott elem + összekötő elemek: lépések, szökkenések, fordulatok)
- Szekrényugrás (guggoló átugrás 4 részes szekrényen)
- Gerenda (érintő járás, hintalépés, keringőlépés, szökkenő hármas lépés, mérlegállás, fordulatok állásban, guggolásban + felugrás, leugrás) – csak a lányoknak
- Gyűrű (alaplendület, lefüggés, hátsó lefüggés, leugrás) – csak a fiúknak

Győr, 2018. 02. 22.

Czigány Rita

Követelmények a 2017-2018. tanév II. félévéhez Történelem tantárgyból

12. évfolyam

1. Egységesülő Európa, a globalizáció kiteljesedése (TK.: 138-168.o.)
2. Az Európai Unió kialakulása és felépítése
3. Az új világrend és gondjai
4. A demokratikus viszonyok kiépítése Magyarországon
5. Az új magyar demokrácia működése
6. Társadalmi viszonyok alakulása
7. Külpolitika, hazánk a Kárpát-medencében
8. Magyarország nemzetiségei és a határon túli magyarok 1990 után
9. Társadalmi sokszínűség
10. A demokrácia
11. A piac
12. A vállalkozások
13. A pénzpiac
14. A munkaerőpiac
15. A munkaviszony