

Szent-Györgyi Albert Egészségügyi és Szociális Szakképző Iskola

SZENT-GYÖRGYI HÍRMONDÓ



A tartalomból

A tanév eseményei ✕ *Világnapok* ✕ *Könyvajánló* ✕
✕ *Iskolánk költői* ✕ *Gólyanap - augusztus* ✕
A magyar diáksport napja ✕ *Autizmussal élők* ✕
Keresztretvénny ✕

Tanév eseményei

Szeptember:

- Szeptember 16 Megemlékezés Szent-Györgyi Albert születésének évfordulójáról
- Szeptember 26 Kutatók éjszakája

Világnapok: - Szív világnapja

Október:

- Október 3 Kihívás napja
- Október 6 Megemlékezés az aradi vértanúkról
- Október 8 Operakaland
- Október 15 Versmondó verseny
- Október 18 Projectnap
- Október 22 Megemlékezés október 23-ról
- Október 20-21 Halloween-party
- Október 27-31 Őszi szünet

Világnapok:- Lelki egészség világnapja

- Idősek világnapja
- Kézmosás világnapja
- Állatok világnapja
- Biodiverzitás világnapja

November:

- November 13 Gólyabál
- November 17 Fogadóóra
- November 19 Iskolai disputanap
- November 29 Adventi vásár Bécsben

Világnapok:- Füstmentes világnap

- Véralók napja
- Magyar Tudomány napja

December:

- December 3 Helyesírási verseny
- December 5 Mikulás
- December 13 Történelem verseny
- December 15-17 Adventi teaház
- December 18 Adománygyűjtő focibajnokság
- December 1- 21 Adománygyűjtés gyereketthonoknak
- December 19 Karácsonyi ünnepség
- December 22- január 2 Téli szünet

Világnapok:- Emberi jogok napja

A szív világnapja

Egyre többször hallani, hogy egészségesnek hitt fiataloknak áll meg a szíve vagy vannak egészségügyi problémái, tehát már nem mehetünk el egy kézlegyintéssel a szívünk egészsége, a szív világnapja mellett.

A Szív Világszövetsége (WHF) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre rendezik meg a Szívünk Napját. A Világszövetség magyar tagjai – a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány – az első évtől kezdve csatlakozott a felhíváshoz. A szív és érrendszeri betegségek több áldozatot szednek Magyarországon, mint valamennyi más betegség, baleset és más halálok együttesen.



Milyen fiatal a szíved?

Egy egészséges szív elengedhetetlen a teljes élethez függetlenül nemtől vagy életkortól. A szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorainak kontrollálása – helyes táplálkozással, fizikai aktivitással, és a dohányzás mellőzésével – megakadályozhatja a szívinfarktus és a stroke kialakulását és segíthet megőrizni a szív fiatalságát.

A mozgás és szíve egészsége

A mozgáshiány jelentősen hozzájárul a szív öregedéséhez, csakúgy, mint az elhízáshoz, cukorbetegséghez, magas vérnyomáshoz. A szív egy olyan izom, amely igényli a rendszeres edzést, hogy minden egyes dobbanásával hatékonyan tudja pumpálni a vért.

A rendszeres testmozgás és annak hatásai:

- segít lelassítani a szív és az agy artériáinak szűkülését,
- ösztönzi a test fölösleges, felhalmozott zsírtartalékainak felhasználását, így elengedhetetlen a testsúlycsökkentésben,
- javítja a koleszterinszintet azzal, hogy növeli a vérben a jó koleszterin (HDL) mennyiségét,
- fenntartja a normális vércukorszintet, javítja a cukorbetegséget (diabétesz),
- csökkenti a magas vérnyomást,

A testmozgást lassan kell kezdeni, majd ahogy szív erősödik, növeljük az időtartamot, intenzitást, és a gyakorlatok gyakoriságát. Felnőtteknek 30, gyermekeknek 60 perc mozgás csökkenti a rizikófaktorokat. Habár a legtöbb ember számára teljesen biztonságos a fizikai mozgás, néha nem árt az orvos tanácsát kérni előtte.

Egészséges étrend

Ahhoz, hogy egész életen át fiatal maradjon szívünk, a bevitt és az elégetett kalóriák egyensúlyára kell törekedni. Testmozgást és kiegyensúlyozott étrendet ajánlunk, mely elegendő gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű termékeket, sovány húst, halat, hüvelyes növényeket tartalmaz, csakúgy, mint alacsony zsírtartalmú, illetve zsírmentes élelmiszereket, telítetlen margarínokat, olajokat, mint a napraforgó, kukorica, repce vagy olíva.

Mondj nemet a dohányzásnak

A dohányzás, vagy a dohány egyéb használata szintén fontos rizikófaktor, amit meg kell változtatni ahhoz, hogy szívünk fiatal maradjon. A dohányzás abbahagyása csökkenti a vér koleszterinszintjét, a véralvadást, így az artériák hirtelen elzáródását (infarktus).

Idősek világnapja

Az ENSZ közgyűlése 1991-ben nyilvánította október 1-jét az Idősek világnapjává. Napjainkban kb. 600 millió hatvan év feletti személy él a világon, számuk 2025-re akár meg is kétszereződhet, éppen ezért a gyorsan öregedő világban az idősek sokat segíthetnek – önkéntes munkával, tapasztalataik átadásával.

Mit jelentenek számunkra az öregek? Lázár Ervin Nagypapa és a csillagok című meséjét idézve: „Babó Titti szájatva hallgatta Mikkamakát, csak nagy sokára ocsúdott ámulatából.

– És mi lesz – kérdezte suttogva –, mi lesz, ha Nagyapa meghal?

– Ó, te bikfic – nézett rá megrovóan Mikkamakka –, hát nem tudod, hogy Nagyapa sohasem hal meg? Az lehet, hogy egyszer majd már nem jár ki az almafáival beszélgetni. Meg talán veled se beszélget, velem se. De minden éjjel veszi a létráját, összeszedi a lehullott csillagokat, és mind visszaszegzi az égre. Mindörökké, a világ végezetéig.

Bizony, Babó Titti, ilyen nagyapád van!”



Állatok világnapja

Az állatok világnapját 1931 óta ünneplik minden esztendőben Szent Ferenc emléknapján, október 4-én. Ez a nap Assisi Szent Ferencnek, az állatok védőszentjének halála napja.

A rendalapító Assisi Szent Ferenc a legenda szerint nemcsak értette az állatok nyelvét, hanem beszélgetett is velük, s már a 13. század elején azt hirdette, hogy mindent szeretnünk kell, ami körülvesz minket, legyen az élő vagy élettelen.

A világnapon ma már nem csak a vadon élő, hanem minden állat védelmére felhívják a figyelmet. A haszonelvűségnek sok állat esik áldozatul és a kedvtelési állattartás pedig nem mindig alapul a felelősségen. Magyarországon például évente több százezer "kedvenc" állat válik kóborrá.

Ha minden nap október negyedike lenne, sokkal többet foglalkoznának az állatokkal, sokkal több figyelmet fordítanának az ember legjobb barátjára, s talán nem kellene annyi ártatlan életet kioltani, vagy nyomorúságos körülmények között tartani. Nemcsak az állatok világnapján, de a hétköznapokban sem szabadna elfeledkeznünk a bennünket körülvevő természetről, élőlényekről. Akkor kedvenceink is azt hihetnék, hogy minden nap születésnapjuk van



A lelki egészség világnapja

A lelki egészség világnapjáról 1992 óta emlékeznek meg minden év október 10-én. A világnapot a Lelki Egészség Világszövetsége kezdeményezte, az elmúlt években világszerte számos szervezet csatlakozott a megemlékezéshez. A Világszövetség 1948-ban alakult az érzelmi és lelki zavarok megelőzésének, megfelelő kezelésének, a mentális zavarokban szenvedők gondozásának és a mentális egészség jobbításának elősegítése céljából.

Hazánkban 1994 óta emlékeznek meg arról, hogy a lelki betegségben szenvedő emberek ugyanolyan emberi méltósággal rendelkeznek, mint bárki más: őket is megilleti az egyenlőség minden joga.

A világnap célja a **figyelemfelkeltés**, valamint a pszichiátriai problémákhoz és a **pszichiátriai problémákkal élőkhez kapcsolódó előítéletek elleni harc**, a **lelki egészség** középpontba állítása.

A kezdeményezéssel évről-évre felhívják a figyelmet a mentális egészség fontosságára és előítélet ellenes kampányokkal támasztják alá álláspontjukat. A kampányok üzenet rendre az, hogy a pszichiátriai problémával küzdő embertársaink betegsége nagyrészt az elszigeteltségükből fakad és ezek kizárólag orvosi kezeléssel nem oldhatók meg. Amennyiben megfelelő támaszt, **szereetet és lelki támogatást** kapnak a kórházi illetve **gyógyszeres kezelés mellett**, ők is a társadalom hasznos tagjait gyarapítják.



Ne vásárolj semmit nap

A Ne vásárolj semmit nap vidám és kritikus tiltakozás a nyugati túlfogyasztás, a jólét, a vagyon egyenlőtlen elosztása, és a reklámnak a mindennapi életünkre gyakorolt hatása ellen.

1989-ben Kanadában néhány reklám- és marketingszakember megcsömörlött a szakmájától, és tiltakozásképp megalapította az Adbusters (Reklámirtók) nevű szervezetet. Fontos társadalmi üzeneteket közvetítő, professzionális kampány- és antireklám ötleteik közül az egyik a "Buy Nothing! Day" ("Ne vásárolj semmit!" nap), amit 1993-ban találtak ki. Az akció napja azért lett éppen november utolsó pénteke, mert az Egyesült Államokban ünnepelt hálaadás után - karácsony előtt - rendszerint ezen a napon kezdik meg az emberek orbitális ünnepi bevásárló körútjukat.

A szemlélet azóta világszerte elterjedt. A vásárlási szünnapon - amit fogyasztói böjtnek, fogyasztásszünetnek és kedvesen semmittevő napnak is emlegetnek, hisz alulról szerveződő, önkéntes mozgalomról van szó, aminek nincs hivatalos elnevezése - környezetvédő és más fogyasztáskritikus szervezetek mindenféle letaglózó adatokkal bombáznak minket.

Mindenkinél máshol van a határ, amikor úgy dönt, hogy ez így nem jó. Zsuzsa (35) azután, hogy hatéves korában kivitte az erdőbe a nagyapja, hogy szemetet ássanak el. "Egyrészt roppant önző vagyok - magyarázza. - Kell a francnak, hogy ilyen mérgezett izéket egyek. Másrészt van bennem egyfajta felelősségérzet. Ha nekem azt mondják, hogy a világhíres cipőt négyéves gyerekekkel varratják össze, akkor nekem nem kell."

Hol vicces, hol látványos, hol meghökkentő, hol elgondolkodtató, néhol pedig alternatívákat nyújtó rendezvényeket tartottak a zöld szervezetek ezen a napon világszerte. A lényeg, hogy minél kreatívabb és figyelemfelkeltőbb legyen. Berlinben az aktivisták szétvágott bankkártyákat osztogattak, és "fogyasztásrendőrnek" öltözve dorgálták meg a bevásárlószatyrosokat. Sok helyen népszerű a fogyasztórem: aktivisták a szemük helyén dollárjelekkel járnak a nagyáruházakat, bevásárló utcákat. Szóba elegyednek az emberekkel, és lehet velük fotózkodni is, mint a Disney Worldben. Londonban logógyűjtési versenyt tartottak az Oxford Streeten. A feladat az volt, hogy meghatározott időn belül, pénzköltés nélkül a lehető legtöbb logót gyűjtsék össze reklámtáskákról vagy akár honnan. Skóciában a feleslegessé vált használati tárgyakat begyűjtötték, és egy adott helyen "felejtették". A britek segítettek bevásárolni is: kérésre fizetés előtt ellenőrizték a kosarat (ez közvetlen és személyre szabott módszer), sőt vásárlásmentes zónákat alakítottak ki köztereken..

Nálunk a kilencvenes évek végén jelentek meg az első, a nemzetközi mozgalomhoz kapcsolódó események. Csakúgy, mint külföldön, ötletes akciókban nem volt hiány: mérték már fogyasztói lázat, osztogattak időutalványokat, amiket átnyújthattunk a számunkra fontos embereknek, megjelölve, hogy mikor milyen közös programot valósítunk meg vásárlás helyett, de ha vettünk levegőt, kaphattunk ingyenölelést is.

Könyvajánló

John Green: Csillagainkban a hiba

Teljes nevén John Green 1977. augusztus 24-én született Indianapolisban. Amerikai író, ő művei közé sorolható a Csillagainkban a hiba, az Alaska nyomában vagy Katherine a köbön. Megnyerő stílusa van, humoros, de mégis a szintiszta életet mutatja be.



A Csillagainkban a hiba a két főszereplőről szól, egy lányról és egy fiúról, Hazelről és Augustusról. A könyv elején kiderül, hogy Hazel tüdőrákos és depressziós. A fiú sérüléséről később lehet olvasni, ugyanis August egy baleset során elveszítette az egyik lábát térdtől lefelé. Egy klub tagjainak, melynek neve Rákprémium, aminek célja, hogy próbáljuk elfogadni önmagukat és betegségeinket. Ez az a hely, ahol mindenkinek valóra váltják álmát. Minden tagnak lehet egy kívánsága, bármi is legyen az, a rákprémium klubja teljesíti. Hazel és Augustus a Rákprémiumon kívül is találkoznak, és egymásba szeretnek. Hazel nagyon szeret olvasni, kedvenc könyve a Mennyei megbánás volt, amit újra és újra elolvasott, és később Augustnak adott oda. Ez a könyv egy család életét mutatta be, azonban a befejezés elmaradt. Hazel kapcsolatba lépett a könyv írójával Peter Van Houtennal, aki később válaszolt az e-mailekre is. Nagyon érdekelte őket a befejezés, de Peter nem írta le nekik, de megígérte, hogy személyesen elmondja. Ehhez viszont a szerelemes párnak Hollandiába kellett utaznia. Augustnak megmaradt ez a bizonyos kívánsága. Hazel azonban az ő kívánságát már felhasználta egy párizsi útra. August úgy gondolta, hogy meglepi a szerelmét azzal, hogy elmennek Hollandiába. August felhasználja a kívánságát, Hazel útját pedig kifizeti. Ezt egy romantikus piknik segítségével közölte vele, ahol Hollandia jelképeit csempészte találkozásra. (Tulipán, száraz kenyér) Hazel szüleivel sokat vitázott erről a témáról, hiszen nem hagyhatták, hogy egy idegennel menjen Európába. Nem csak az idegen miatt aggódtak, hanem Hazel betegsége azzal járt, hogy csak oxigénpalack segítségével tudott lélegezni. Az aggodalmak miatt anyukája is elkísérte őket az útra.

Európába megérkezve P.V.H. asszisztense fogadta és elkísérte őket a szállodába. Ott este megvacsoráztak, és amikor a számlát szeretnék volna kifizetni, megtudták, hogy azt már valaki rendezte. Másnap elmentek az íróhoz, ott tudták meg, hogy az asszisztense volt az, aki kiegyenlítette az étteremben a számlát, és ő volt az, aki ezt a találkozót megrendezte. Peter is csak aznap szerzett tudomást arról, hogy vendégei lesznek. Hazelék megdöbbenek, mikor észrevették, hogy alkoholista. Amikor szó került a könyv befejezéséről, Peter elterelte a szót, és végül nem árulta el a befejezést. Hazelék nagyon csalódottak voltak, és itt kezd a könyv egy váratlan fordulatot venni, amit nem szeretnék elárulni.

A könyv történetét film is bemutatja.

Iskolánk írói, költői

Kertai Klaudia: Szerelem

Nyugovóra hajtom fejem, s keresem az álmaim,
Kétségbeesetten, félve hajszolom a vágyaim.
Az éj leple sötét fátyolt von a fejem fölé,
S keresem az utat, ami csak az enyém s övé.
Gyerekek voltunk, erőtől, és boldogságtól duzzadó lelkek,
Rakoncátlan, gátlástalan kiskölykök, pont amilyen egy gyermek.
Akkor már tudtam, akkor már éreztem,
Hogy mi együtt nőjünk fel, az nem lehet véletlen.
Együtt voltunk minden rosszban, minden jóban,
Önfeledten hócsatáztunk a térdig érő hóban.
Rúgtuk a labdát arra amerre épp láttunk.
A földön futottunk, de a fellegekben jártunk.
Felnőttünk.
Te érett férfi lettél, én csak egy kamasz,
De soha nem hangzott el a szádból rám panasz.
Tudtad te is, érezted ott legbelül,
Szívem kivirágzik, ha ajkad mosolyra derül.
Elképzeltem százszor, ahogy megkéred a kezem,
S a meghatottságtól könnybe lábad szemem.
Mert te derűt, s fényt hoztál oda ahol sötét volt,
S jöttödre elmúlt minden félelem, s kivirult az égbolt.
Hol virágok sorai hervadtak, ott életet leheltél a földbe,
És megfájdult szívem szeretettel fontad körbe.
Nem akartam mást, csak boldog lenni veled,
S érezni azt, ahogy gyengéd szíved szeret.
Gyermekekről álmodtam, s egy csodás társas házról,
Egy házról hol az élet nem alszik ki, örökösen lángol.
Két apró csemete, szerelmünk édes gyümölcsei,
Csíntalansággal, bájjal, és fiatalssággal teli.
S focizni tanítjuk majd őket a nagy zöldellő kertben,
Pont, mint gyerekkorunkban mikor nem voltunk csak ketten.
Ha felnőnek, erős, határozott sportolók lesznek,
Az élet csatáiban mindig fölényesen nyernek.
Mert mi erre nevelnénk őket, ugye?
Erőre, hitre, tisztességre,
Az értékeket szeretetben, nem pénzben mérve.
Meg fogunk öregedni, együtt, túl a harcokon, szerelemben,
És megvénült ráncos kezem ott lesz a te kezeden.
Sok próbatételt kibírunk, sok csatán át megyünk,
De sebzett szívvel, összeroskadva is hiszünk, és szeretünk.
Kiülünk a parkba, bámulva az öreg, vén folyót, ahogy halad,
Kibírta ő is az idő próbáját, és örök ifjú maradt.
Mi is örök ifjúk leszünk, kiknek a sors folyója kikoptatta partját,
Örök fiatalok kiknek mégis ránc borítja arcát.
De nem bánom én, legyen így, hisz így kell lennie,

Az együtt töltött időt, senkinek nem szabad tőlünk elvennie.
Ebben az aljas világban, hol hatalma van a pénznek,
Én nem kívánok mást magamnak, csak a legnagyobb kincset, Téged.
Mert hiába a gazdagság, hiába az érdek,
Veled vagyok a leggazdagabb, nélküled a legszegényebb.
Így képzeltem én el, ily csodásnak az életem,
Hogy átsuhanunk minden rosszon, átfutunk a végzetem.
Elmúlik, minden kétely, megszűnik a félelem,
Bármi lesz is, bárhogya lesz is, veled boldogan létezem.
Hajnalodik.
Felébredtem.
Elszállt a csodás álom,
Elillant a remény, s nincs itt, mire vágyom.
Felébredtem.
Bele estem ismét a valóság hideg, mély kútjába,
Hol van az álmom?
Nem találom, csak futnék, futnék utána!
Minden napon így kezdődik, minden napom így megy tovább,
Elmúlik az édes álom, és lecsap rám a zord valóság.
Két kezével rángat, lökdös, falba veri fejem,
Hogy rájöjjenek ez másik élet, csak képzeletben vagy velem.
Annyi gödröt átugrottunk, annyi lejtőt megmásztunk,
Hiába jöttek hideg fagyok, mi soha nem fáztunk.
Keresztülléptünk sok akadályt, bizonyítottunk egymásnak,
Mégis vége lett, 18 év után útjaink elváltak.
Elengedtél, mint büszke, erős fa megsárgult levelét,
Elengedtél nem törődve azzal, hogy szerelmes lettem beléd.
Olyan vagyok, mint az országút, kit egy életen át tipornak,
Múló lettem, mint a boldogság, mit a könnyek elmostak.
Hideg lettem, és fagyos, a tekintetem oly merev,
Csak egy ócska papírlapnak öntöm ki a lelkemet.
Sátrat vert bennem a bánat, csíráját szívembe vetette,
Ezt a csírat egy év alatt, mélyen kigyökerezettette.
De megyek tovább hisz az élet rohan, keresem a vágyaim,
Minden este várom, hogy újra jöjjenek az álmaim.
Jöjjenek, és repítsenek, ha lehunyom a szemem,
Ha elmentél, legalább a képzelet maradjon meg nekem.
Vele átjátszom majd boldogan a sötét éjszakát,
S majd újra jó a fekete reggel, s gyászolja az éj szavát.

Gólyanap

Reggel mikor beérkeztem az iskolába a sok új arc izgalommal és némi félelemmel töltött el. Nem sokkal később néhány tanárunk mutatkozott be, ezt követően pedig minden 9.-es osztály az osztályfőnök kíséretével a termébe vonult. Egy kis összeismerkedés után, az osztályunk neki látott az első feladathoz, ami egy induló volt. Mire végeztünk, már vonulhattunk is le a tornaterembe, ahol elkezdődött a gólyanapi vetélkedő. Rengeteg játékos és szórakoztató feladatot kaptunk, amely egymás megismerésére is remek célt szolgált. A vetélkedő végeztével az aulában kapott helyet az ebéd, jóízűen lakmároztunk, hisz a feladatok alatt mindenki kiéhezett már. Ezután egy kis pihenő, vagy foci meccs következett, majd délután Marcalvárosban oldottunk meg feladatokat, hogy megismerjük az iskola környékét. Minden helyszínen fotó készült az osztályokról. Vissza értünk az épületbe és búcsúzkodás után már indultunk is haza. Rettentő jól éreztük magunkat és rengeteg fantasztikus élménnyel gazdagodtunk. Izgalommal várjuk a gólyaavatót, milyen új kihívásokkal kell majd szembenéznünk.



A magyar diáksport napja

A sport fogalma és gyakorlata a mi világunkban tönkrement, kiürült, meghamisítódott. Nem csupán a sokszor emlegetett görög értelemben nincs már érzékünk hozzá, se igényünk rá, de még a mi első „modern” Olimpiáink szelleméről és célkitűzéseiről is elfeledkeztünk. A sport archaikusabb jelentősége és jelentése szinte nevetségesnek hatna, ha valaki szóba hozná a mai sportrajongók között. Legeredetibb jelentésében és gyakorlatában a sport olyan vetélkedés volt – tudatosan és öntudatlanul –, ami játékká lényegíti át azt a vetélkedést, ami az élet maga; csupán az vérre megy. Következésképp a lélek iskolája is. Nos, erről mit se tudunk már. A görögök tisztában voltak vele. Sőt még arra is ügyeltek – és később is jelképesen –, hogy a győztesben ne a megnevezhető személyt ünnepeljék, hanem a győzelmet magát. (Mészöly Miklós)

Október 3-án iskolánkban megrendezték a Magyar diáksport napját. A tanítási órák után minden osztály 2014 métert teljesített, feladatokkal együtt. Nem a teljesítetett idő, a feladatok megoldása volt a lényeg hanem, hogy az osztályok együtt teljesítsék a feladatot az osztályfőnökkel együtt, figyelve arra, hogy van, aki gyorsabban, van, aki lassabban fut, van, aki túlsúlyos. A visszaérkezést követően közös aerobik, majd flash- mob következett. Köszönjük a szervezőknek a mozgás lehetőségét és a kihívást, hogy megszervezték ezt a napot sportolóknak, túlsúlyosoknak egyaránt!



Az autizmus

Mi az autizmus?

Olyan állapot vagy másképpen fogyatékoság, mely eltérő fejlődéshez vezet. A napjainkban használt hivatalos kifejezés: autizmus spektrumzavar. A kifejezésben a spektrum szó arra utal, hogy az autizmusnak számtalan megjelenési formája van.

Az autista emberek agya másképpen dolgozza fel a külvilágból érkező hatásokat, mint a miénk. Ez az eltérő fejlődés az oka annak, hogy érzékszerveik sokszor túlságosan kifinomultak, vagy éppen ellenkezőleg: nem elég érzékenyek, hogy befogadják a környezet ingereit. Ez az eltérő működés ráadásul megnehezíti a társas kapcsolataikat is. Egy autista embernek problémát jelent megérteni a közösség írott és íratlan szabályait, nehezen olvasnak gesztusokból, mimikából és gyakran nem értik a hasonlatokat, szófordulatokat.

Miben nyilvánul ez meg?

Gyakran előfordul, hogy egy autista ember olyannyira érzékeny a hangokra, hogy számára a nagyvárosi közlekedés elviselhetetlen. Előfordulhat az is, hogy bőre fokozottan reagál az érintésre, ezért neki egy ölelés, vagy akár egy szimpla kézfogás is kellemetlen lehet. Ugyanakkor vannak olyan autizmussal élők is, akik olyan ízeket is megéreznek, amiket mi nem, vagy olyan részletekre is felfigyelnek, melyek fölött az átlagos szem elsiklik. Ha beszélgetnek valakivel, megeshet, hogy túl közel hajol a másikhoz, vagy éppen nem néz a másik ember szemébe. Egy autista emberre az is jellemző lehet, hogy leplezetlenül kimutatja érzelmeit, vagy hogy őszintén megmondja a véleményét másokról.

Mi következik ebből?

Az autista emberek láthatóan másképp viselkednek, mint mi. Valószínűleg Ön is találkozott már autistával buszon, iskolában, vagy valamilyen társaságban, aki valahogy „furcsán”, nem megszokott módon viselkedett.

Mi okozza az autizmust?

A rossz hír az, hogy még nincs pontos válasz. A jó hír az, hogy a világon sok kutató foglalkozik a témával. A szakemberek szerint az autizmust genetikai és környezeti hatások kombinációja okozza.

Gyógyítható-e az autizmus?

A tudomány pillanatnyi állása szerint az autizmus nem gyógyítható. Létezik azonban sokféle [fejlesztési mód](#), amivel az autista emberek élete megkönnyíthető, képességeik pedig fejleszthetőek.

[Az Egészségügyi Minisztérium szakmai irányelve az autizmus spektrum zavarairól](#)

[Az Autism Europe állásfoglalása az autizmus spektrumzavarról.](#)

Hányan vannak?

Sokan! Az autizmus gyakori fogyatékoság. Minden századik emberből egy autista. Ma Magyarországon minimum 100.000 autista ember él.

Az autizmus néhány jellemző tünete

Mások szándékait, érzelmeit gyakran nem érti meg, emiatt közömbösnek tűnhet.



Egyoldalúan kommunikál, a válasza nem figyel.



Nem vagy ritkán használ szemkontaktust.



Mások kezét húzza a számára kívánatos tárgyhoz.



Visszhangszerűen utánozza a beszédet.



Szakadatlanul ugyanarról a témáról beszél.



Kerüli a kortárs kapcsolatokat.



Nem játszik gyerekekkel, csak ha a felnőtt erőlteti, segíti.



Tevékenységéből hiányzik a fantáziadús szerepjáték.



Szokatlan mozdulatai vannak, pl. a kezével repdes.



Fogdossa, pörgeti, zörgeti a tárgyakat.



A változások ellen tiltakozik.

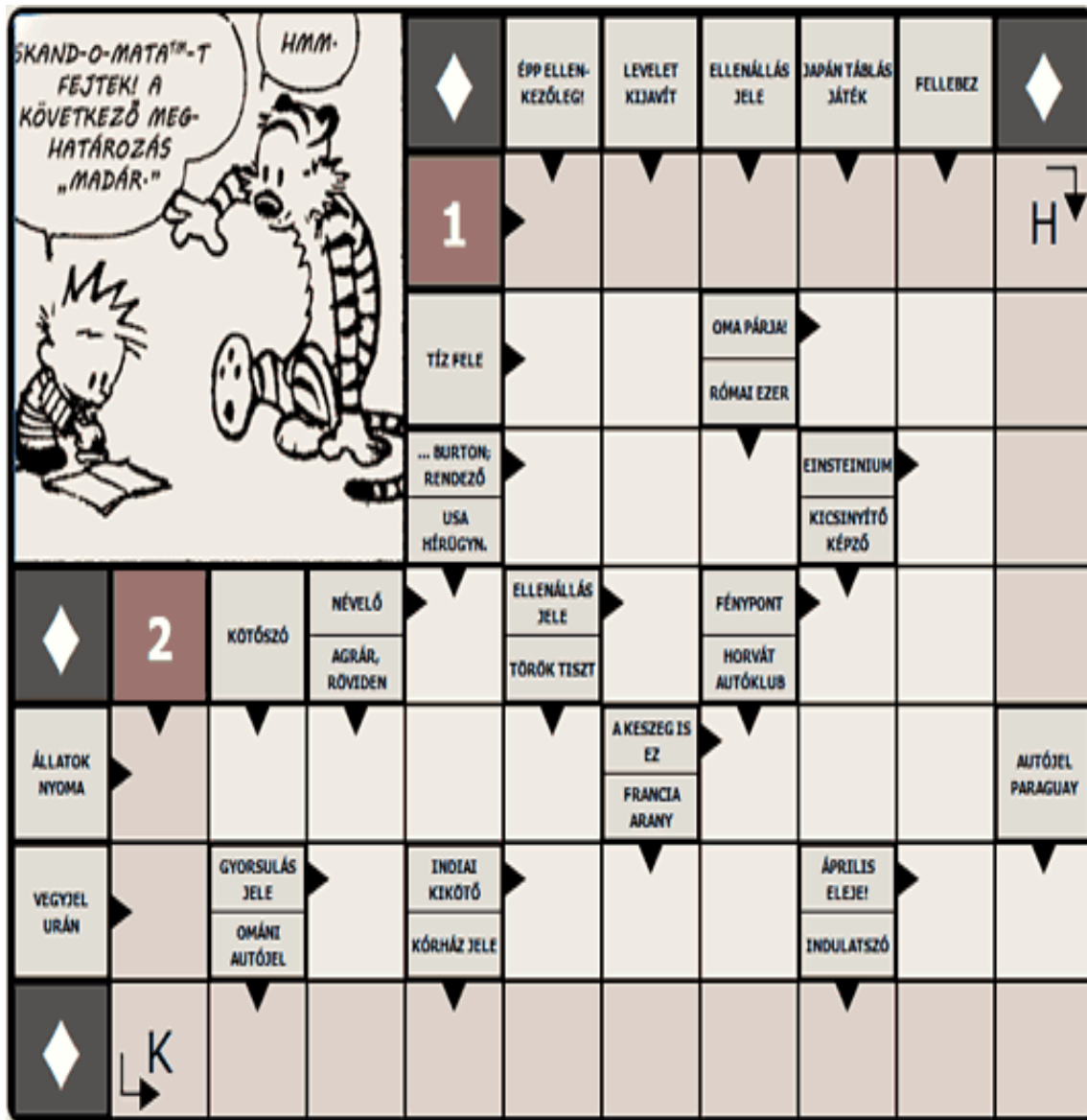


Látszólag indokolatlanul nevet, sír, hangoskodik.



Egyes dolgokat jól, gyorsan megcsinálhat, de olyanokat nehezen, amelyeknél együttműködésre van szükség.

Keresztrejtvény



Szerkesztők: Gyóry Petra, Csonka Mirella 9.C

Szakács Eszter, Varga Evelin, Molnár Ildikó, Németh Stefánia,

Gábrriel Mercédesz, Stinner Vivien 11. E

Szilágyi Réka 9. B