



3. tudásszint

Fertőzésmegelőzés és terjedéscsökkentés: szexuális úton terjedő betegségek

7. óra: Szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k)

Ez a gyakorlat bemutatja, hogy a nemi úton terjedő betegségek milyen könnyen elkaphatóak. A Chlamydia példáján keresztül a tanulók megértik az egyéni fogékonyságot a nemi úton terjedő fertőzésekre és hogy milyen súlyos következményekkel járhat, ha elkapják.

Tanulási eredmények

Minden diák:

- Értetni fogja, hogy a fertőzések egy része akár szexuális úton is terjedhet.
- Tudni fogja, hogy milyen módon védekezhetnek nemi úton terjedő betegségek ellen.
- Meg fogja érteni, hogy nem minden fertőzöttnek vannak tünetei.
- Értetni fogja, milyen könnyen terjedhetnek a fiatalok között az olyan fertőzések, mint a Chlamydia.

A legtöbb diák:

- Tudni fogja, hogy a nem gumióvszer típusú fogamzásgátlók nem védenek a szexuális úton terjedő betegségek ellen.
- Elkezdi felismerni a hatékony kommunikáció fontosságát a felelős óvszerhasználatról.

Tantervi kapcsolódások

Egészségtan

- Egészség és megelőzés

Tudomány

- Tudományos munka

Magyar, angol

- Olvasás
- Írás



7. óra: Szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k)

Szükséges tananyagok

Fő feladat 1. Kémcső teszt

Diákonként

3 tiszta kémcső

SW1 másolata

Osztályonként

Kémcsőtartó állvány

Jód

Keményítő

Víz

Kesztyű

Műanyag fólia vagy vatta golyók

Fő feladat 2. Biztonságos szex: kockázatok, kommunikáció és információ

Diákonként

Ragadós cédulák

Toll/ ceruza

Osztályonként

4db A3-as papírlap

Plusz feladat: ha a Chlamydia beszélni tudna!

Diákonként

SH1 másolata

Plusz feladat: SZTB kvíz

Csoportonként

SW2 másolata

Támogató Dokumentumok

- SH1 – Ha a Chlamydia beszélni tudna!
- SW1 – SZTB-k terjedése. Kémcső teszt – tanulói feladatlap
- SW2 – SZTB kvíz

Speciális felkészülés

A rész

a. Töltsön meg egy kémcsövet félig tejjel, és minden diáknak adjon egyet-egyet!

b. Helyettesítse az egyik tanuló kémcsövében keményítő vízszel!

B rész

a. Töltsön meg egy második sorozat kémcsövet félig tejjel!

b. Itt is helyettesítse az egyik kémcső tartalmát keményítő vízszel!

C rész

a. Töltsön meg 4 kémcsövet tejjel!

b. 2 kémcső tetejére helyezzen vattadugót vagy műanyag fóliát!

c. Töltsön meg egy további kémcsövet keményítő vízszel!



7. óra: Szexuális úton terjedő betegségek (SZTB-k)

Kulcsszavak

Chlamydia

Óvszer

Fogamzásgátlás

Biztonságos szex

Szexuális úton terjedő
betegségek (SZTB)

Egészség & Biztonság

Weboldalak

https://www.e-bug.eu/hu-hu/3_tudasszint_szexualis_uton_terjedo-betegsegek

Bevezetés

1. Ismételje át a szexuális felvilágosításra vonatkozó alapvető szabályokat, vagy olvassa át a csomag elején található, tanári tudásfrissítésre vonatkozó részben javasolt szabályokat!
2. Kezdje az órát annak elmagyarázásával, hogy a mikrobák számos módon terjedhetnek, például érintéssel, tüsszentéssel vagy szennyezett élelmiszerrel, ivóvízzel. Emelje ki, hogy a terjesztés másik fontos módja a testnedvek cseréje, például a védekezés nélküli szexuális érintkezés.
3. Annak érdekében, hogy a tanulók ne legyenek szégyenlősek a témával kapcsolatban, kérdezze meg őket, hallottak-e már a nemi úton terjedő betegségekről, és tudják-e, mi okozza ezeket.
4. Magyarázza el, hogy a nemi úton terjedő fertőzések általában védekezés nélküli (azaz óvszerhasználat nélküli) szexuális érintkezéssel terjednek, bár egyes fertőzések más módon is átadhatóak egy másik embernek, például közös tű és fecskendő, vagy bőr a bőrrel történő érintkezés útján, illetve anyáról a magzatra - akár anyatejjel is. Ennek az az oka, hogy egyes nemi úton terjedő fertőzések kórokozói a vérben is megtalálhatók, ezért ezzel a testnedvvel is átadhatjuk a fertőzést másnak.
5. Emelje ki és hangsúlyozza, hogy az olyan fogamzásgátló módszerek, amik nem képeznek valós fizikai gátat, pl. a fogamzásgátló tabletták, NEM védenek a nemi úton terjedő betegségek ellen.
6. Jegyezze meg, hogy többféle elnevezés ismert: a szexuális/nemi úton terjedő fertőzés vagy szexuális/nemi úton terjedő betegség kifejezések egyenértékűek. A fertőzést úgy definiálhatjuk, hogy a szervezetbe behatol egy mikroba és abban szaporodni képes. Bár egy fertőzés is okozhat tüneteket és szövődményeket, megváltoztathatja a szervezet normális működését, ám a definíció szerint a fertőzés nem ettől függ, tehát nem mindig okoz tüneteket. A betegség ezzel szemben konkrét panaszokat, tüneteket, szövődményeket foglal magában. A szexuális úton terjedő fertőzés kifejezést tehát tágabb értelemben használjuk.

Gyakorlat

Fő feladat: Kémcső teszt

Ezt a feladatot legjobb az osztály egészével végezni.

A rész

1. Magyarázza el a tanulóknak, hogy egy szexuális együttlétet fognak szimulálni úgy, hogy a két kémcső között a tej (testnedv) cseréje fog megtörténni!
2. Adják körbe a kémcsöveket az osztályban, ügyelve arra, hogy minden tanuló kapjon egyet. De NE mondja el nekik, hogy az egyik tubus keményítős vizet tartalmaz, de a tanárnak tudnia kell, hogy kinél van a keményítős kémcső.
3. Magyarázza el minden tanulónak, hogy folyadékot kell cserélniük úgy, hogy öt másik tanulóval összekeverik a kémcsövük tartalmát (25 főnél kisebb osztályban a cseréket háromra vagy négyre kell csökkenteni)! Ezt később jegyezzék fel az SW1-re. Bátorítsa őket arra, hogy a baráti körükön kívül is keverjék a kémcsövek tartalmát!

4. Ha végezték, adja át a tanulóknak az SW1 egy példányát. Mondja el az osztálynak, hogy az egyiküknek olyan kémcső van, amely egy képzelt SZTB mikrobáját tartalmazza. Ezután menjen körbe, és tesztelje az SZTB-t úgy, hogy minden kémcsőhöz egy csepp jódot ad. Ha a folyadék feketére színeződik, akkor a kémcső fertőzött.

B rész

1. Ismételjék meg a feladatot úgy, hogy a folyadékcserék (szexuális kapcsolatok) számát egyre vagy kétfelére csökkentik. Észreveszi-e az osztály a fertőzöttek számának csökkenését?

Ez a kísérlet jól szemlélteti azt, hogy a szexuális úton terjedő fertőzések milyen könnyen és észrevétlenül terjedhetnek emberről emberre.

C rész

1. Válasszon ki öt embert az osztályból, hogy végezzenek el egy kísérletet! Mutassa meg az osztálynak, melyik diáknál van a „fertőzött” kémcső! Adja át másik négy tanulónak a többi kémcsövet, melyek közül kettőt folpackkal borítottak be.

2. Kérje meg a „fertőzött” tubussal rendelkező tanulót, hogy sorban mind az öt másik tanulóval keverje el a folyadékát. MEGJEGYZÉS: ezúttal ne keverjék össze a folyadékokat, egyszerűen csak kérje, hogy a „fertőzött” kémcsővel rendelkező diák egy cseppentő segítségével cseppentsen a többi kémcsőbe egy keveset a folyadékból, és a befogadónak pedig jól össze kell kevernie a mintát.

3. Tesztelje a tanulók kémcsőveiben található mintákat jóddal, hogy az SZTB gyanút igazolja.

4. Jelezze, hogy ezeknél a szexuális együttléteknél a fólia az óvszert jelképezi, és hogy ezekbe a kémcsővekbe nem jutott el a fertőzés.

A kísérlet után a tanulókkal való megbeszélés témái a következők lehetnek:

a. **A fertőzés terjedésének egyszerűsége.** Beszélje meg a tanulókkal, hogy a nemi úton terjedő fertőzések milyen könnyen terjedhetnek egyik emberről a másikra. Meglepő volt-e számukra, hogy a nemi úton terjedő betegségek hogyan terjedhetnek emberről emberre?

b. **A fertőzés kockázatának csökkentése.** Beszélgessen arról, hogy a nemi úton terjedő betegségek milyen messzire és milyen gyorsan terjedhetnek el, és a szexuális kapcsolatok számának csökkentése hogyan csökkentheti a fertőzés kockázatát is.

c. **Személyes felelősség az egészségünkért.** Fontos, hogy a fiatalok felelősséget vállaljanak a saját egészségükért, és érezzék, hogy képesek gondoskodni saját egészségükről, beleértve a szexuális egészségüket is. Kerülni kell a szexuális partnerek „hibáztatásával” kapcsolatos vitákat!

d. **Nehéz beszélgetések.** Képzeltessen el egy nehéz beszélgetést, amikor azt kell tanácsolnunk szexuális partnerünknek, hogy vizsgálta meg/kezeltesse magát szexuális úton terjedő betegség miatt. Ennél sokkal jobb, ha inkább megelőzzük a fertőzést!

Fő feladat 2. Biztonságos szex: kockázatok, kommunikáció és információ

1. Tegyen ki a teremben öt nagy papírlapot, amelyek mindegyikére a következő kérdéseket írja fel:

- Milyen kockázatai vannak a védekezés nélküli szexnek?
- Mit jelent számodra a biztonságos szex?
- Hogyan beszélgethetünk egymással annak érdekében, hogy biztonságosabbá tegyük a szexet?
- Hogyan tudjuk kényelmesebbé tenni a beszélgetést a biztonságosabb szexről a partnerünkkel és úgy általában?
- Hol találhatunk megbízható információforrásokat a biztonságos szexről?

2. Adjon a tanulóknak post-it cetliket! Kérje meg őket, hogy írják fel gondolataikat és javasolataikat a post-it-ekre, majd ragasszák fel válaszaikat a megfelelő lapokra.

3. A beszélgetésre építve, attól függően, mennyire magabiztos az osztály, kérje meg őket, hogy próbáljanak el néhány olyan szituációt, amely segíthet nekik leküzdeni az esetlegesen felmerülő problémákat, pl. az óvszer vásárlásával kapcsolatos zavar leküzdésében vagy ellenállni annak, hogy rávegyenek valakit a védekezés nélküli szexre.

Közös megbeszélés

Ellenőrizze a következő kérdésekkel, hogy mit értettek meg a tanulók!

- **Ki fertőződhet meg szexuális úton terjedő betegségekkel?**

Válasz: Bárki, aki védekezés nélküli szexuális kapcsolatot létesített olyan személlyel, akinek SZTB-je van. BÁRKI elkaphat SZTB-t. Akár egyszer is elég szexuális kapcsolatot létesíteni egy fertőzött személlyel ahhoz, hogy elkapja a fertőzést. Ilyenkor bárki megfertőződhet, és lehet, hogy nem is tud róla.

- **Mi az SZTB?**

Válasz: Szexuális úton terjedő betegség (SZTB). Ezek olyan fertőzések, amelyek főként szexuális érintkezés során terjednek egyik személyről a másikra. Legalább 25 különböző SZTB létezik, amelyeknek különböző tünetei vannak. Ezek a betegségek a nemi szervek egymással, valamint szájjal történő érintkezései útján terjedhetnek.

- **Mik az SZTB-k tünetei?**

Válasz: A szexuális úton terjedő betegségek tünetei változóak lehetnek, de a leggyakoribbak a fájdalomérzet, szokatlan csomók vagy sebek, viszketés, fájdalom vizeléskor, vérzés a menstruációk között és/vagy szokatlan váladékozás a nemi szervekből.

- **Hogyan csökkenthetjük az SZTB-k elkapásának a kockázatát?**

Válasz: Az SZTB-k megelőzésének több módja is lehet. Ezek közé tartoznak:

1. Önmegtartóztatás: A nemi úton terjedő fertőzések megelőzésének legbiztosabb módja, ha nem létesítünk szexuális kapcsolatba egy másik emberrel.
2. Óvszerhasználat: Az óvszerhasználat a legjobb megelőzésre használt módszer. Az óvszer azonban csak a lefedett bőrt védi. A nemi szervek nem lefedett részein található sebek vagy szemölcsök közvetítésével továbbra is áterjedhetnek fertőző kórokozók egy másik emberre.
3. Beszélgetés a partnerrel: Beszélgessenek egymással arról, hogyan lehet biztonságosabb a szex, például az óvszer használatával. Ha új partnere van valakinek, beszéljék meg annak lehetőségét is, hogy mindkettő vizsgáltassa meg magát SZTB-kre, mielőtt intim kapcsolatot kezdenének el egymással.
4. Rendszeres szűrővizsgálatok és orvosi ellenőrzés: Ha valaki szexuálisan aktív életet él, különösen, ha gyakran vált partnert, még ha látszólag nincsenek is tünetei, akkor is nagyon

fontos, hogy rendszeresen jelentkezzen tesztelésre és orvosi vizsgálatra, hogy megbizonyosodjon, arról, hogy nincs-e valamilyen fertőzése. Nem minden SZTB mutat elsőre tüneteket, de lehet, hogy később se.

- **Mindenkinél jelentkeznek tünetek, aki SZTB-t kap el?**

Válasz: NEM, a szexuális úton terjedő betegségeknél gyakori probléma, hogy sokan úgy fertőződnek meg, hogy észre sem veszik azt. Egyes esetekben a nők nem is tudják, hogy fertőzésük van, amíg a későbbi életükben nem jelentkeznek meddőségi problémák.

- **Az óvszeren kívüli más fogamzásgátló módszerek is védelmet nyújtanak az SZTB-k ellen?**

Válasz: NEM. A többi fogamzásgátló módszer csak a terhesség ellen véd, a szexuális úton terjedő betegségek ellen NEM.

- **Kihez fordulhatok további tanácsért és tesztelésért?**

Válasz: Kérdezd meg az iskolai védőnőt vagy a háziorvost, vagy látogass el egy bőr- és nemibeteg gondozóba vagy egy STD központba. Az otthoni SZTB szűrésre alkalmas gyors tesztek is egyre szélesebb körben elérhetők.

Plusz feladat

Ha a Chlamydia beszélni tudna

Magyarázza el a tanulóknak, hogy ha egy Chlamydia-fertőzést nem kezelnek időben, akkor az mind a férfiak, mind a nők esetében komoly problémákhoz vezethet. Ebben a feladatban a diákok látni fogják, hogy mi történhet a testünkben, amikor valaki Chlamydia trachomatis fertőzötté válik – mindezt a baktérium szemszögéből.

Osszon ki egy példányt az SH1-ből („Ha a Chlamydia beszélni tudna”) elolvasásra. Tisztázza, hogy a szereplő – nevezzük pl. Sárának - chlamydiával fertőződött meg, és a Chlamydia trachomatis baktérium elmondja neki a történetét.

Kérje meg a tanulókat, hogy 2-3 fős csoportokban dolgozzanak, és a SZTB-kről, köztük a hlamydiáról szerzett ismereteiket felhasználva tervezzenek egy ábrát, pl. infografikát az iskola számára amivel elmélyítik tudásukat és oktatják kortársaikat. Segítsen nekik azzal, hogy megmutatja az Egészségügyi Világszervezet weboldalának vonatkozó részét:

(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chlamydia>)

Meghívott előadó

Hívjon meg egy vendégelőadót, egy SZTB-kkel foglalkozó orvost vagy egy iskolavédőnőt, aki előadást tart az elérhető ingyenes és bizalmas egészségügyi szolgáltatásokról. Írjanak a tanulók előre egy listát azokról a kérdésekről, amelyeket fel szeretnének tenni.

SZTB kvíz

Ossza ki az SW2-t 3-4 fős csoportoknak. A legtöbb pontot elérő csoport nyer. Alternatívaként a kvíz kitölthető az óra elején és végén is a megszerzett tudás mérésére. A válaszok elérhetők az <https://www.e-bug.eu/hu-hu> weboldalon.



Szexuális úton terjedő betegségek – feladatlap

A rész

Figyelembe kell venni az embereknek a sorrendjét, akikkel a kémcső tartalmát összekevertétek, és azt, hogy a kémcsőben a folyadék – jelképesen – az SZTB kórokozóját tartalmazta-e!

Folyadék-csere	Fertőzöttek voltak-e?
1	
2	
3	
4	
5	

B rész

Vedd figyelembe az emberek sorrendjét, akikkel folyadékcsera történt, és azt, hogy volt-e a kísérlet szerint SZTB kórokozó a kémcsőben?

Hányan kaphatták el a fertőzést a kísérlet szerint? _____

Te elkaphattad a fertőzést a kísérlet szerint?

Folyadékcsera	A kísérlet szerint SZTB kórokozóval fertőzött volt a minta?
1	
2	

Hányan kaphatták el a fertőzést az osztályban? _____

Te elkaphattad a fertőzést? _____

Miért csökkent ezúttal azok száma, akikre a kísérlet szerint a fertőzés áterjedt?

SW1 – Kémcsőteszt gyakorlat – Tanulói feladatlap 2/2

C rész - Eredmények

Folyadékcseré	Fertőzöttek voltak?	Szín a teszt után	Mi az oka a színváltozásnak?
1			
2			
3			
4			

Mit jelképez a fólia vagy a vattapamacs?

Tudsz olyan okot, amiért néhány kémcső nem „fertőződött” meg annak ellenére, hogy folyadékcseré történt valakivel, akinek a kémcsővében SZTB volt?



Kvíz: Szexuális úton terjedő betegségek

Jelöld meg a megfelelő válaszokat!

Hogyan terjedhetnek a szexuális úton terjedő betegségek?
(3 pont)

- ☐ Hüvelyi szex
- ☐ Anális szex
- ☐ Szex-chatelés
- ☐ Orális szex

Ki kaphat el SZTB-t? (1 pont)

- ☐ Bárki, aki védekezés nélküli intim kapcsolatot létesített.
- ☐ Csak egyedülálló emberek
- ☐ Csak idősebbek
- ☐ Csak férfiak

A SZTB-k okoznak-e tüneteket?
(1 pont)

- ☐ Mindig
- ☐ Soha
- ☐ A fertőzéstől függően
- ☐ Igen, de csak a nőknél

A legjobb módja a szexuális módon terjedő betegségek megelőzésének:
(1 pont)

- ☐ Fogamzásgátló tabletta
- ☐ Óvszer
- ☐ Zuhany együttlét után
- ☐ A testhőmérséklet ellenőrzése

Ezek közül melyek a szexuális úton terjedő betegségek? (2 pont)

- ☐ Chlamydia
- ☐ Gonorrhoea
- ☐ Influenza
- ☐ Malária

Ha a Chlamydia beszélni tudna

Sajnálom Sára, de nem én vagyok a hibás. Te szedtél össze, amikor két hete lefeküdtél azzal a sráccal a bulin. Emlékszel? Már régóta odavoltál érte, és nem használtatok óvszert. Nagyon hálás vagyok Neked. Akkor még nem tudtad, hogy megfertőzöttél velem! Csendes vagyok ugyan, de nehogy azt hidd, hogy gyenge is, mert erről szó sincs.

Szóval szia! Hát most itt vagyok... a Márk ondójában lévő baktérium-társaim segítségével jutottam el hozzád, és ha csendben maradok, akkor könnyedén otthonra találok itt benned. Márk ondója ugyanis a szex után benned maradt, így könnyen elkezdhettem terjeszkedni. Mivel fiatal vagy, különösen könnyű elburjánzanom benned. Ahogy mondtam, nincs gond, nagyon jól tudok hallgatni. Annyira jó itt nekem, hogy a nap 24 órájában veled leszek, anélkül, hogy tudnád.

Persze vannak olyanok, akik sajnálatosan észreveszik, hogy bennük vagyok, de a legtöbbjüknek gőze sincs róla, így hónapokig, sőt évekig észrevétlen maradhatok, és őszintén, én ezt szeretem a legjobban. Így tudom a legtöbb kárt okozni benned. Kezdetben csak vagyok... aztán elkezdek problémákat gerjeszteni a méhnyakon és a húgycsőben. Ha egyszer bekerültem, akkor masszívan elszaporodom. Ha sokan vagyunk, akkor olyan erősek vagyunk, mint egy hadsereg, és viszonylag könnyen utat törünk a petevezetéked felé, mert ezek a kedvenc helyeink. Igen, pontosan, azt támadjuk meg, ahol a petesejt megtermékenyülne. Jaj, persze, most még nem aggódsz a leendő magzatod miatt, és ez nekem így tökéletes, mert így rengeteg időm lesz a munkámat folytatni. Nagyon hatékony vagyok abban, hogy mindkét végén elzárjam a petevezetékeket jó kis hegszövettel. Az eredmény? Fájdalmas gyulladást fogsz tapasztalni a petevezetékedben és a petefészkedben, aztán a jövőben nehezen tudsz majd gyermeket vállalni.

Na most már tudod, mi lesz akkor, ha nem ismersz fel, nem fordulsz orvoshoz és így hagysz élni. A másik jó hír (nekem), hogy ha nem tudsz rólam, akkor a következő együttlétkor, ha nem védekeztek, továbbadhatsz engem valakinek. Még több lesz belőlem! Csodálatos, ugye? Férfiakban is csendes tudok ám maradni, emiatt ne aggódj, de néha szeretem megmutatni nekik is, hogy ott vagyok. Előfordul, hogy csúnya váladékot találnak majd a nemi szervük hegyén. Igen, abban leszek majd én! Tudok fájni is nagyon, amikor pisilnek. És csak úgy heccből, még a heréiket is fel tudom dagasztani! Annyira rossz lesz nekik majd így járni-kelni! De az is lehet, hogy úgy döntök, szép csendben maradok, és akkor talán a jövőben majd rájön, hogy neki sem lehet gyereke.

De mindegy is, most mennem kell. Fontos dolgom van, amivel haladnom kell...