



UNIVERSITAS SCIENTIARUM SZEGEDIENSIS  
**SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM**

Általános Orvostudományi Kar  
**MAGATARTÁSTUDOMÁNYI INTÉZET**

Faculty of Medicine  
**DEPARTMENT OF BEHAVIOUR SCIENCES**



---

**EGÉSZSÉGNEVELÉS – AOK-SZV191**  
**(MAGATARTÁSTUDOMÁNYI INTÉZET)**  
**ÁOK III-V. évfolyam**

**ELŐKÉRDŐÍV SEGÉDLET**

- Előkérdőív célja: **Olyan információk gyűjtése, amiket az egészségnevelő be tud építeni az előadásába.** Ezáltal az egészségnevelő felméri a célcsoport igényeit, elvárásait, ismereteit a témával kapcsolatban, kérdéseket gyűjt, az előkérdőíveket feldolgozza, és ezekkel kiegészítve színesíti az előadását, ami így a célcsoport számára közelivé válik, hiszen az előadás részben a célcsoportról szól.
- Előkérdőív felépítése
- Kezdődjön egy **köszöntővel**, például: „Szia! X.Y. vagyok, a szegedi orvostudományi egyetem hallgatója. Nemsokára egy előadást (foglalkozást) fogok tartani az osztályodban a Z. témakörében. Kíváncsi vagyok a témában való jártasságodra, valamint az ehhez kapcsolódó kérdéseidre. Kérlek, segíts nekem azzal, hogy kitöltöd ez a kérdőívet. Előre is köszönöm!”
  - Lehetőleg **név nélkül** kelljen kitölteni.
  - Érdemes rákérdezni, hogy **fiú vagy lány**, mert később a válaszokat eszerint is be lehet mutatni: „Így gondolkodtak a fiúk, és így a lányok.”
  - Ne legyen túl sok kérdés, ne nyújtsuk. **Az előadás kulcs-üzeneteire kérdezzünk rá.**
  - Érdemes **kevernünk az egyszerűs (esetleg többszörös) választást és a kifejtéses feladatokat**, hogy ne legyen unalmas.
  - Egy-egy kérdésbe **csempészünk egy kis humort**, frissítésképpen.
  - Hagyjunk helyet a **diákok kérdéseinek** a témával kapcsolatban: „Itt felteheted a témával kapcsolatos kérdéseidet.”
  - Végén **köszönjük meg a segítséget**: „Köszönöm, hogy válaszoltál a kérdésekre. Hamarosan találkozunk az előadáson (foglalkozáson).”

---

Vezető / Leader: **Dr. habil. Kelemen Oguz** egyetemi docens

6722 Szeged, Szentháromság u. 5.  
telefon/fax: +36-(62)-420-530  
telefon: +36-(62)-545-968

**University of Szeged**   
Where  
*Knowledge and challenge*  
meet

office.magtud@med.u-szeged.hu  
web.med.u-szeged.hu/magtud

# EGÉSZSÉGNEVELÉS

## ÁOK IV-V. évfolyam

### PÉLDÁK AZ ELŐKÉRDŐÍV KÉRDÉSEIRE TÉMÁK SZERINT – AOK-SZV191

#### Egészséges táplálkozás

- Szerinted mi a táplálékpiramis?  
A. Műemlék. B. Egy nagy kupac kaja. C. Egyiptomi diétás TV műsor.  
D. Az egészséges étkezés arányait szemléltető ábra.
- Mit szoktál reggelizni? Miből áll egy átlagos reggelid?
- Milyen honlapokon tájékozódnál az egészséges étkezésről?
- Szerinted hogyan lehet lefogyni? Mit javasolnál, ha valaki tőled kérne segítséget?

#### Testképzavarok

- Szerinted milyen az ideális női test?  
Csípő: keskeny/széles. Keblek: nagyok/kp./kicsik...
- Szerinted milyen az ideális férfi test?  
Vállak: szélesek/keskenyek. Szakáll: van/nincs...
- Elégedett vagy a testeddel?  
A. Teljes mértékben. B. Inkább igen. C. Inkább nem. D. Nem.

#### Tumorprevenció

- Kell-e félni a daganatos betegségekől?  
A. Abszolút, daganatos betegségből még soha senki nem gyógyult meg.  
B. Igen, mert nincsenek erre hajlamosító tényezők, bárki megbetegedhet.  
C. Nem, mert vannak tényezők, amik csökkentik a megbetegedés esélyét, és sokan meggyógyultak már, a daganatok jelentős része gyógyítható.
- Volt-e már a környezetben valakinek daganatos megbetegedése?
- Melyek azok a daganatos betegségek, amik a te korosztályodat érintik?
- Hogyan segítenél valakinek, akiről kiderül, hogy daganatos betegségben szenved?
- Milyen honlapokról szereznel információt a daganatos betegségekről?

#### Stresszkezelés

- Mit jelent a stressz?
- A következő helyzetek közül neked melyik „stresszes”?  
A. Rossz jegyet kapok. B. Kioktatnak a szüleim.  
C. Nem sikerülnek a dolgok. D. Összeveszünk a párommal.  
E. Cikiznek, kinevetnek a többiek. F. Egyéb: .....
- Hogyan oldod meg a problémáid?  
A. Felöntünk a garatra a haverokkal. B. Próbálom humorosan felfogni.  
C. Sportolás közben gondolkozok rajta. D. Sehogy.  
E. Megbeszélésem a barátaimmal. F. Elszívok néhány szál cigit.  
G. Ha tudom, megoldom, ha nem, elfogadom. H. Belerúgok, beleütök valamibe.  
I. Egyéb:.....
- Ezek közül mi okoz neked boldogságot?  
A. Leülni a TV elé. B. Barátokkal beszélgetni. C. Bulizni.  
D. Enni egy kis csokit. E. Jó jegyet kapni. F. Nyaralni.  
G. Ha sokan „lájkolják a szelfim.” H. Játsszani a számítógépen. I. Sportolni.

#### Dohányzás

- Te dohányzol?  
A. Igen, aktívan. B. Igen, passzívan. C. Nem. D. Már leszoktam.
- Szerinted miért dohányoznak az emberek?
- Húzd alá azt a mondatot, amit hallottál már aktív dohányostól:  
A. Bármikor abba tudom hagyni, ha akarom. B. Valamiben meg kell halni.  
C. Más is dohányzik, mégsincs baja. D. Mit akarsz? Már egy napja tiszta vagyok.
- Hogyan segítenél valakinek, aki le szeretne szokni a dohányzásról?

## Alkohol prevenció

- Milyen az igazán részeg ember?  
A. Gondtalan. B. A környezetének kiszolgáltatott.  
C. Veszélyes is lehet. D. Nem tudom, de ismerek valakit, aki látott már ilyet.
- Szerinted miért fogyasztanak alkoholt az emberek?
- Mi a kedvenc alkoholos italod, és milyen gyakran fogyasztod?
- Milyen gyakori alkoholfogyasztástól számít valaki függőnek? Hol határ?

## Modernkori szenvedélyek

- Mik az előnyei és mik a hátrányai a következő eszközök használatának? Már írtam néhány példát, egészítsd ki.

|                           | <u>Előnyök</u>   | <u>Hátrányok</u>  |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| <u>TV</u>                 | kikapcsolódás,   | mozgáshiány,      |
| <u>Számítógép, tablet</u> | infoszerzés,     | elszalad az idő,  |
| <u>Telefon</u>            | kapcsolattartás, | rontja a hallást, |

- Átlagosan mennyi időt töltesz el egy nap a következő eszközöket használva:  
TV:  
Számítógép, tablet:  
Telefon:
- Milyen gyakori internet használatról számít valaki függőnek? Hol a határ?

## Általános szexuális felvilágosítás

- Mit jelentenek a következő fogalmak?  
Pubertás: / Menstruáció: / Orgazmus: / Petting: / Erogén zóna: / Maszturbáció: / Pornó:
- Milyen nemi szervei vannak a fiúknak?  
A. Hüvely. B. Herezacskó. C. Szeméremajak. D. Proszтата.  
E. Herék. F. Szeméremdomb. G. Hímvesző. I. Csikló.
- Milyen nemi szervei vannak a lányoknak?  
A. Hüvely. B. Herezacskó. C. Szeméremajak. D. Proszтата.  
E. Herék. F. Szeméremdomb. G. Hímvesző. I. Csikló.
- Mi jellemző inkább a fiúkra?  
A. Általában egyszerre több dolgot csinálnak, figyelmük szerteágazó.  
B. Általában egyszerre egy dologra összpontosítanak, figyelmük összpontosító.  
C. Gondolkodásuk körkörös, és nagyon fontosak számukra az érzelmek.  
D. Gondolkodásuk célvezérelt, és az érzelmekre kisebb hangsúlyt fektetnek.
- Mi jellemző inkább a lányokra?  
A. Általában egyszerre több dolgot csinálnak, figyelmük szerteágazó.  
B. Általában egyszerre egy dologra összpontosítanak, figyelmük összpontosító.  
C. Gondolkodásuk körkörös, és nagyon fontosak számukra az érzelmek.  
D. Gondolkodásuk célvezérelt, és az érzelmekre kisebb hangsúlyt fektetnek.

## Családtervezés, fogamzásgátlás

- Járhat-e egy nemi együttlét „gyermekáldással”?  
A. Kizárt, mert gyereket neten rendelhetsz, és a gólya hozza.  
B. Ha használsz valamilyen fogamzásgátlási módszert, akkor esélytelen.  
C. Van rá esély.
- Melyik gyermek jár jobban; akit „várnak”, vagy aki „becsúszik”?
- Milyen fogamzásgátló módszereket ismersz?  
A. Gumióvszer. B. Hüvelygyűrű. C. Fogamzásgátló tableta.  
D. Megszakítás. E. Ráolvasás. F. Egy pohár víz.
- Szeretnél-e majd egyszer gyermekeket, és ha igen, mikor?
- Szerinted milyen hatása van a dohányzásnak a születendő gyermekre a terhesség előtt, alatt és után?

## **Párkeresés, párkapcsolat**

- Alakíts ki egy sorrendet, hogy mi a számodra fontos a másikban, ha hosszú távú kapcsolatot tervezel. Számold meg 1-től 5-ig az alábbi tényezőket, 1-es a legfontosabb, 5-ös a legkevésbé fontos:  
\_\_ Külső megjelenés. \_\_ Közös érdeklődés. \_\_ Beszélgetés.  
\_\_ Őszinteség. \_\_ Humor. \_\_ Egyéb:.....
- Alakíts ki egy sorrendet, hogy mi a számodra fontos a másikban, ha rövid távú kapcsolatot tervezel. Számold meg 1-től 5-ig az alábbi tényezőket, 1-es a legfontosabb, 5-ös a legkevésbé fontos:  
\_\_ Külső megjelenés. \_\_ Közös érdeklődés. \_\_ Beszélgetés.  
\_\_ Őszinteség. \_\_ Humor. \_\_ Egyéb:.....
- Hogyan hirdetnéd magad egy társkereső oldalon? Írj néhány mondatot.
- Mit tennél, ha összevesznél a pároddal?  
A. Keresnék mást, ezek szerint nem ő az igazi.  
B. Béketárgyalásokat kezdeményeznék, de nem engednék, biztos nekem volt igazam.  
C. Jól berúgnék a barátaimmal.  
D. Leülnék a párommal megbeszélni, és igyekeznék megoldani.

## **Fiatalkori teherbeesés**

- Mik a terhesség jelei?  
A. Hányinger, hányás. B. Elmaradt menstruáció. C. Mellfeszülés.  
D. Szédülékenység. E. Szagérzékenység. F. Kimerültség.
- Mikor érdemes elvégezni a terhességi tesztet?  
A. Szeretkezés előtt, úgy a biztos. B. Szeretkezés közben, hogy el ne felejtsem.  
C. Közvetlenül szeretkezés után. D. A menstruáció esedékes napján, vagy utána.
- Milyen vizsgálatokat végez ilyenkor a nőgyógyász?  
A. Tenyérből jósol. B. Kártyát vet. C. Előszedi a varázsgömböt.  
D. Ultrahangos és hüvelyi vizsgálatot végez.
- Szerinted vannak örökbeadási lehetőségei egy 18 év alatti terhes lánynak?
- Mit jelent az abortusz?
- Szerinted hogyan változik meg az élete annak a 18 év alatti lánynak, aki vállalja, hogy felneveli gyermekét?

## **Szexuális úton terjedő betegségek, urológus, nőgyógyász**

- Milyen orvoshoz forduljanak azok a fiúk, akik a következő problémákat tapasztalják a nemi szervükön: égő-szúró fájdalom, viszketés, kiütések, kékes-vöröses elszíneződés, hólyagok, bűzös váladék, vagy szokatlan csomók a herékben?  
A. Azonnal mentőt kell hívni, mert nagy a baj.  
B. Sebészhez kell menni, a körülmetélés majd megoldja.  
C. Irány az Endokrinológus. D. Irány az Urológus. E. Irány a Patológus
- Milyen orvoshoz forduljanak azok a lányok, akik a következő problémákat tapasztalják a nemi szervükön: égő-szúró fájdalom, viszketés, kiütések, kékes-vöröses elszíneződés, hólyagok, bűzös váladék, vagy szokatlan csomók a mellekben?  
A. Azonnal mentőt kell hívni, mert nagy a baj.  
B. Irány a Belgyógyász. C. Irány a Belsőgyógyász.  
D. Irány a Természetgyógyász. E. Irány a Nőgyógyász.
- Ha valaki ilyen problémákat észlel a nemi szervén, szexuális együttlét során átadhatja ezt a betegséget a párjának?