

**GYULAI ERKEL FERENC  
GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM**

**HELYI TANTERV  
LAIKUS ÚJRAÉLESZTÉS OKTATÁSA  
PILOTPROGRAM KERETÉBEN  
TESTNEVELÉS TANTÁRGY KERETÉBEN  
10. ÉVFOLYAM**



**2025**

**Időtartam összesen:** 15 x 45 perc (célszerű a szorosan összetartozó oktatási részek tömbösítése, lehetőség szerint csoportbontásban)

**Tanulói korosztály:** 10. évfolyam: 15-17 évesek

**Téma:** Laikus újraélesztés (BLS) és félautomata defibrillátor (AED) használata

**A tematikus egység mottója:** „*Mondd el és elfelejtem, mutasd meg és emlékezetembe vésem, csinálom és megtanulom*” (Confucius)

**Cél:** A diákok, a laikus újraélesztési ismeretek elsajátításával olyan ismeretek birtokába jussanak néhány óra alatt, mellyel mások életét menthetik meg. Mindenki felelős embertársaiért, családtagjaiért, s ezen tudás birtokában, adott helyzetben, segítségére lehetnek az esetlegesen bajba jutott embereknek. A személyes érintettség lehetősége mindig elgondolkoztatja a diákokat, hiszen mint tudjuk, napjainkban a vezető (globális) halálok, a szív és érrendszeri betegség. A hirtelen szívhalál (keringésmegállás) megmentésének esélye nagymértékben függ a beavatkozás gyorsaságától. Minél hamarabb történik meg az újraélesztés, annál nagyobb az esély a túlélésre. Az azonnali újraélesztés (mellkaskompresszió és szükség esetén defibrilláció) kritikus fontosságú az agy és más létfontosságú szervek károsodásának megelőzésében. Ezért fontos, hogy mindenki megtanulja az újraélesztés lépéseit, így közterületen, vagy közvetlen környezetében jelentkező hirtelen keringésleállás esetén a mentő kiérkezéséig fenn lehet tartani a szervezet oxigénellátottságát.

## **1–2. óra – Elméleti oktatás diavetítéssel**

**Időtartam:** 2 x 45 perc

**Cél:**

- A tanulók ismerjék meg a laikus újraélesztés fő lépéseit
- Értsék meg a segítségnyújtás és gyors cselekvés fontosságát
- Ismerjék a BLS protokollt és az AED használatának alapelveit

**Tartalom:**

- Biztonságos helyszín, reakcióellenőrzés, segélyhívás
- Légzésvizsgálat, mellkaskompresszió, befűvés
- AED működési elve, használatának indokai
- Stabil oldalfekvés elméleti háttere

**Módszer:**

- Frontális előadás a következő diavetítés alapján:  
[ERC 2017 – BLS Provider Lecture PDF](#)
- Interaktív kérdés-felelet
- Drámapedagógiai eszköz: szerepjáték – "Hogyan hívsz mentőt 112-n?"

**Eszközök:** Projektor, laptop, tábla, vetített anyag

## **3–6. óra – Gyakorlati bemutatás és alkalmazás**

**Időtartam:** 4 x 45 perc

**Cél:**

- A BLS lépéseinek gyakorlati bemutatása (mellékletben a lépések)
- Az újraélesztési mozdulatok alaptechnikáinak elsajátítása

**Tartalom:**

- Helyszínbiztosítás, reakcióellenőrzés, légzésvizsgálat, segítség hívása, mentők értesítése
- 30 kompresszió – folyamatos, hatékony mellkaskompresszió
- Teljes BLS protokoll gyakorlása páros és csoportos munkában

**Módszer:**

- Demonstráció bábun
- Páros gyakorlás rotációval
- Drámapedagógiai szituáció: „Mi történik, ha valaki összeesik az iskolaudvaron?” – szereposztás, improvizáció

**Eszközök:** Ambu babák, szőnyeg, megfelelő ritmusú zene, (<https://www.youtube.com/watch?v=fNFzfwLM72c>)

## **7–10. óra – AED használatának gyakorlati alkalmazása**

**Időtartam:** 4 x 45 perc

**Cél:**

- Az AED használatának lépései és szabályai
- Kombinált BLS (alapszintű újraélesztés) + AED szituációk begyakorlása

**Tartalom:**

- AED bekapcsolása, elektródák felhelyezése
- Sokkolás előtti biztonság, hangutasítások követése
- Újraélesztési protokoll AED-vel kombinálva

**Módszer:**

- Tanári bemutató
- Kis létszámú csoportos gyakorlás forgószínpadszerűen
- Drámapedagógiai szituáció: "Egy sportoló összeesik az edzésen" - tanulók szerepek szerint cselekednek (pl. hívó, segítő, AED kezelő)

**Eszközök:** Oktató AED készülékek, bábuk, metronóm, vagy zenelejátszó

## **11–12. óra – Stabil oldalfekvés bemutatása és gyakorlása, Heimlich-fogás alkalmazása fulladás esetén**

**Időtartam:** 2 x 45 perc

**Cél:**

- A tanulók sajátítsák el a stabil oldalfekvés kivitelezését
- Képesek legyenek alkalmazni ezt eszméletlen, de lélegző személy esetén

**Tartalom:**

- Stabil oldalfekvés lépéseinek elméleti ismertetése
- Gyakorlás páros munkában – szerepcsere
- Kiegészítő kérdések: mikor alkalmazzuk, milyen kockázatokkal

**Módszer:**

- Páros munka (élő modellen)
- Tanári bemutatás
- Drámapedagógia: "Kolléga összeesik a tanáriban" – rövid jelenet eljátszása stabil oldalfekvés végrehajtásával

**Eszközök:** Szőnyegek, takarók

**Heimlich- fogás alkalmazása - Idegen test okozta légúti elzáródás kezelése**

**Cél:** A tanulók megtanulják felismerni a légúti elzáródást, és biztonságosan alkalmazni a Heimlich-féle hasi lökésorozatot.

**Tartalom:**

**Fulladás jelei:** kétségbeesett levegővétel, köhögési képtelenség, száj elé tett kéz, elkékült arc

**Segítségkérés:** Hangos kérdés: „Fulladsz? Segíthetek?”

**Heimlich-manőver lépései:**

- Segítségkérés biztosítása (mentő hívása)
- Hátbaütés (5 alkalommal lapockák közé)
- Hasi lökésorozat: A sértett mögé állva, két kézzel alulról felfelé történő hirtelen nyomás a köldök és szegycsont között
- Gyermeken, csecsemőknél más technika alkalmazása
- Gyakorlati bemutató párban (műanyag oktatóbabán vagy szimulációs eszközön)

**Drámaelem:** Szituációs játék – „Ebéd közben egyik osztálytárs fuldokolni kezd”

**Megjegyzés:** A Heimlich-féle manővert kizárólag akkor szabad alkalmazni, ha az illető nem tud levegőt venni, és köhögni sem képes!

**13–15. óra – Elméleti és gyakorlati ellenőrzés, értékelés**

**Időtartam:** 3 x 45 perc

**Cél:**

- A megszerzett tudás ellenőrzése, visszacsatolás
- A tanulók képesek legyenek önállóan végrehajtani a teljes BLS + AED protokollt
- A tanár képet kapjon a tanulók tudásáról és készségeiről

**Tartalom:**

- Írásbeli elméleti teszt (15 kérdés, feleletválasztós – lásd melléklet)
- Gyakorlati „vizsga” (BLS + AED + stabil oldalfekvés)
- Csoportos dráma-szituációs értékelés (összeesés–segélyhívás–újraélesztés)

**Módszer:**

- Egyéni írásbeli munka
- Páros/csoportos gyakorlati bemutató
- Szituációs szerepjáték, tanári értékeléssel

**Eszközök:**

- Tesztlap, értékelőlap (mellékelve)
- BLS baba, AED készülék
- Stabil oldalfekvéshez szükséges eszközök

**Módszertani és szervezési javaslatok:**

- **pilotintézményi szempont:** minden tanóra dokumentálása, fotókkal/videóval archiválás, pedagógiai reflexió vezetése
- **tanulók előzetes felkészítése:** már a program előtt felmérhetjük a tanulók előzetes tudását és attitűdjét kérdőívvel vagy beszélgetéssel
- **külső szakértők bevonása:** egy-egy óra alkalmával mentős, védőnő, egészségügyi dolgozó meghívása vendégként, előadóként, hitelesítőként
- **projektalapú zárás:** a 15. órára a tanulók készíthetnek rövid bemutatókat/plakátokat/videókat a tanultakról
- **csoportdinamikai szempontok figyelembevétele:** a páros vagy kiscsoportos gyakorlatoknál rotáljuk a szerepeket, mindenki legyen segélynyújtó
- **szimulációs eszközök használata:** próbáljuk meg az életszerűség kedvéért az iskolai környezetet is bevonni (pl. folyosó, tornaterem, udvar)
- **szülői tájékoztató:** külön levélben vagy fogadóórán ismertessük a program célját, szerepét, előnyeit
- **biztonsági protokoll bevezetése:** az újraélesztési bábuk fertőtlenítését, a maszkhasználatot mindig kötelező jelleggel kérjük számon
- **digitális kiegészítők:** a tanulók számára ajánlható mobilos alkalmazások (pl. angol: BLS trainer, First Aid; magyar EESZT vagy MeNTA – Mobil EgészségNapló és Tájékoztató; KardioNapló; Dcont vércukornapló; DiabTrend – Diabétesz Napló appok) otthoni gyakorláshoz

**Mellékletek:**

1. BLS lépései
2. Elméleti teszt – 15 kérdés
3. Megoldókulcs a teszthez

## 1. sz. melléklet

### BLS protokoll

- biztonságos helyszín (?) körülnéz
- eszméletvizsgálat (megszólítás, megrázás)
- légút biztosítása (fej hátra – áll előre)
- légzés és keringés vizsgálata (10 mp, érez/hall/néz/tapint)
- segítségkérés, mentő hív(at)ása
- mellkasi kompresszió mellkas közepén, 100-120/perces frekvencia, 5-6 cm mélység teljes felengedés egyenletes mozgás, 30 kompresszió lélegeztetés légút biztosítása (fej hátra – áll előre)
- 2 hatásos befúvás, majd gyorsan folytatja a kompressziót 30:2 arányban

## 2. sz. melléklet

### Laikus újraélesztés – Elméleti teszt (10. évfolyam – Testnevelés óra)

**Osztály:**

**Tanuló neve:**

**Dátum:**

**Tanár aláírása:**

**Téma:** Laikus újraélesztés – Elméleti tudásfelmérés

**Időtartam:** 20–25 perc

**Típus:** Feleletválasztós teszt

#### Teszt – 15 feleletválasztós kérdés

**Jelöld be az egyetlen helyes választ (a, b, c vagy d)!**

**1. Mit jelent a BLS rövidítés?**

- a) Basic Life Support
- b) Blood Level Standard
- c) Breathing Lung System
- d) Basic Lung Support

**2. Hány másodpercig tart a légzésvizsgálat?**

- a) 2 mp
- b) 5 mp
- c) 10 mp
- d) 15 mp

**3. Mi az újraélesztés helyes sorrendje?**

- a) Hívás–Légzésvizsgálat–Kompresszió
- b) Biztonság–Reakcióellenőrzés–Segélyhívás–Légzésellenőrzés–BLS
- c) Légzés–Kompresszió–Hívás
- d) Kompresszió–Hívás–Légzésvizsgálat

**4. Mennyi a mellkaskompresszió ajánlott frekvenciája felnőtt esetén?**

- a) 60/perc
- b) 80/perc
- c) 100–120/perc
- d) 150/perc

**5. Mi a megfelelő mellkaskompresszió mélysége felnőtt esetén?**

- a) 2 cm
- b) 3–4 cm
- c) legalább 5 cm, de legfeljebb 6 cm
- d) több mint 7 cm



**6. Mit jelent az AED?**

- a) Automatikus EKG Diagnosztika
- b) Automata Egység Defenzíva
- c) Félautomata Defibrillátor
- d) Automatikus Elsősegély Doboz

**7. Milyen gyakran kell váltani mellkaskompresszió végzése közben?**

- a) 1 perc
- b) 2 perc
- c) 3 perc
- d) 5 perc

**8. Miért fontos a mentőszolgálat korai értesítése?**

- a) Mert ők jobban értenek hozzá
- b) Hogy segítséget küldjenek és tanácsot adjanak
- c) Hogy időben elindulhasson a mentés
- d) b + c együtt

**9. Hogyan ellenőrizzük az eszméletet?**

- a) Megnézzük, lélegzik-e
- b) Megkérdezzük: "Jól van?" és vállát megrázzuk
- c) A pulzusát tapintjuk
- d) Először AED-t alkalmazunk

**10. Mikor alkalmazzuk a stabil oldalfekvést?**

- a) Ha az illető lélegzik, de eszméletlen
- b) Ha nem lélegzik
- c) Ha mellkasi fájdalma van
- d) Ha nyitva van a szeme

**11. Mennyi befúvás javasolt egy ciklusban?**

- a) 3
- b) 1
- c) 2
- d) 4

**12. Mik a segélyhívás legfontosabb elemei?**

- a) Név, esemény, helyszín
- b) Időpont, életkor
- c) Személyes adatok
- d) Kórtörténet

**13. Az AED használata során mit NEM szabad csinálni?**

- a) Megfogni a beteget sokkolás közben
- b) Felragasztani az elektródákat
- c) Bekapcsolni az AED-t
- d) Követni az utasításokat

**14. Mi a teendő, ha az AED azt mondja: "Sokk nem javasolt"?**

- a) Leállítjuk a folyamatot

- b) Folytatjuk a mellkaskompressziókat
- c) Kivesszük az elektródákat
- d) Újraindítjuk az AED-t

**15. Hány ciklus után kell újraértékelni az állapotot?**

- a) 2 perc
- b) 5 ciklus
- c) Ha a beteg mozog
- d) a + b

### 3. sz. melléklet

#### Teszt megoldókulcs (tanári példány)

| Kérdés | Helyes válasz                               | Magyarázat                                   |
|--------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.     | a) Basic Life Support                       | Alapszintű életfenntartás                    |
| 2.     | c) 10 mp                                    | Max. 10 másodperc légzésvizsgálat            |
| 3.     | b) Biztonság–Reakció–Segélyhívás–Légzés–BLS | Ez az ERC-féle sorrend                       |
| 4.     | c) 100–120/perc                             | Hatékony keringés biztosítása                |
| 5.     | c) $\geq 5$ cm, $\leq 6$ cm                 | Ez a biztonságos és hatékony mélység         |
| 6.     | c) Félautomata Defibrillátor                | AED jelentése                                |
| 7.     | b) 2 perc                                   | Ilyenkor javasolt váltani                    |
| 8.     | d) b + c                                    | Mentés elindítása + tanácsadás               |
| 9.     | b) Reakciókérdés + vállrázás                | Alapszintű eszméletellenőrzés                |
| 10.    | a) Lélegző, de eszméletlen személy          | Stabil oldalfekvés indikációja               |
| 11.    | c) 2                                        | 30:2 arány javasolt                          |
| 12.    | a) Név, esemény, helyszín                   | Legfontosabb információk                     |
| 13.    | a) Ne érintkezzünk sokkolás alatt           | Életveszélyes                                |
| 14.    | b) Kompressziók folytatása                  | Ha nincs sokk, újraélesztés megy tovább      |
| 15.    | d) a + b                                    | 2 perc $\approx$ 5 ciklus után újraértékelés |