RICHTER ÉRDEMÉREM

Az év legjobb prevenciós gyakorlatát folytató szakorvosa pályázat

Szívügyünk az Egészségtudatos Gyermek

Edukációs és prevenciós program az általános iskolában

DR. SZÜTS KRISZTINA
ANESZTEZIOLÓGUS-ÉS INTENZÍV TERAPEUTA, KARDIOLÓGUS
FŐORVOS

Tartalomjegyzék

1. A pályázó rövid szakmai bemutatkozása, motivációja
2. A pályázati anyag -„jó gyakorlat”- bemutatása
- Bevezetés
- A program bemutatása
- A foglalkozások felépítése
- Alsó tagozat (1–4. évfolyam) - Egészséges szokások kialakítása
- Felső tagozat (5–8.évfolyam) - Prevenció és felelős döntéshozatal
- Közös célok és eredmények
- Célkitűzések
- Hosszú távú vízió

3. A jó gyakorlat újszerűségének, társadalmi és szakmai jelentőségének bemutatása
- Újszerű megközelítés
- Társadalmi jelentőség
- Szakmai jelentőség

4. A pályázat keretében elnyert támogatás felhasználása
5. Zárszó
6. Csatolt mellékletek (feltöltött fájlok)

1. Az előadások rövid kivonata (ábrák, fotók nélkül; az első részben mkét évfolyam, a második rész a felsősöknek szól)
2. A Szigetszentmiklósi Ádám Jenő Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola igazgatójának- Papp Norbertné- gondolatai a programról
3. videó, fotók a foglalkozásokról (a fájl méretek miatt csak limitált számban tudtam feltölteni)

1. A pályázó rövid szakmai bemutatkozása, motivációja

2003-ban végeztem a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Karán, és már a kezdetektől az intenzív betegellátás, a sürgősségi medicina és a kardiológia iránt köteleződtem el. Pályafutásomat a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Központi Intenzív Terápiás Osztályán kezdtem, majd 2005 végétől a Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézetben (GOKVI**)** folytattam, ahol azóta is dolgozom. 2009-ben aneszteziológia és intenzív terápiából, 2013-ban pedig kardiológiából szereztem szakvizsgát, mindkettőt *kiválóan megfelelt* minősítéssel. A GOKVI-ban 10 éven át az Intenzív Terápiás Részlegen dolgoztam, ahol beosztott orvosként kezdtem, majd részlegvezető-helyettesként vettem részt a legkritikusabb állapotú betegek ellátásában. 2015-ben létrehoztuk

a subintenzív részleget, amelyet évekig vezettem. 2019-ben főigazgatói felkérésre átvettem a Sürgősségi és Szakambulanciák vezetését, ahol a csapatommal korszerűsítettük az ellátást, biztosítva, hogy a legsúlyosabb kardiovaszkuláris állapotú betegek országos szinten a lehető legmagasabb szintű sürgősségi-és elektív ellátást kapják. A COVID-járvány alatt az ambulancia vezetőjeként aktívan részt vettem a járványügyi helyzet kezelésében, és 2021-ben csatlakoztunk az országos oltási programhoz, amelynek orvosszakmai irányítását is elláttam. 2023 januárjában újabb mérföldkőhöz érkeztem: átadásra került a 16 intenzíves ággyal felszerelt Sürgősségi Betegellátó Egység (SBE), amelyet osztályvezető főorvosként irányítok a Kardiovaszkuláris Szakambulanciákkal együtt. Pályám során nemcsak a kardiológiai betegellátásban, hanem a prehospitális sürgősségi ellátásban is aktívan részt vettem: 10 éven át dolgoztam a Mobil Intenzív Care Unit-on (M.I.C.U.), ahol a sürgősségi helyszíni ellátás

során testközelből tapasztaltam meg a gyors döntéshozatal és a precíz beavatkozások életmentő erejét. 2003-ban szereztem meg az ALS (Advanced Life Support/emelt szintű, eszközös újraélesztés) képesítést, amely azóta is a mindennapjaim része, és elkötelezetten oktatom kollégáimat, hogy magabiztosan tudjanak helytállni a legélesebb helyzetekben is.

A szakmai feladataimon túl vezetőként és oktatóként kiemelten fontos számomra a jövő generáció képzése. Aktívan részt veszek a rezidensek és szakorvosjelöltek oktatásában, valamint az intézeti reanimációs képzések szervezésében és megtartásában. Hiszem, hogy nem elég pusztán a szakmai tudást átadni — meg kell tanítani a fiatal orvosokat a szakma és a beteg iránti alázatra, a gyors, de megfontolt döntéshozatalra, és arra, hogy a betegellátás középpontjában mindig az ember áll. Számomra a beteg szent és sérthetetlen. Ez a szemlélet különösen fontos a súlyos szívelégtelenséggel élő pácienseim hosszú távú gondozásában, ahol a szakmai tudás mellett a bizalom és a törődés a gyógyítás kulcsa. A két évtizedes szakmai eredményeim mellett legalább ennyire büszke vagyok arra a kapcsolatépítő munkára, amit a betegeimmel való mindennapi törődés jelent.

1. **<u>A „jó gyakorlat” bemutatása</u>**

Hitvallásom:

Az egészségügy nem maradhat betegségügy évszázadokon át.
A gyermekeink legyenek tudatos, az egészségükért tenni akaró generáció!

Bevezetés

A Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézetben (GOKVI) eltöltött több, mint negyed évszázad alatt nap mint nap szembesülök a kardiovaszkuláris prevenció hiányosságaival — és azzal a riasztó tendenciával, hogy egyre fiatalabb generációk kerülnek a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel küzdő páciensek közé. Gyakran már csak a szekunder prevenció lehetősége marad, hiszen a betegek egyszerre több krónikus betegséggel érkeznek, és a kezelések középpontjában már nemcsak az alapbetegség, hanem annak szövődményei is állnak. A mindennapi akut ellátás során világossá vált számomra: ***a valódi változást nem a már kialakult betegségek kezelése, hanem azok megelőzése hozhatja el***.

Az utóbbi években egyre erősebben foglalkoztat a mindennapi gyógyító munkám és a secunder prevenciós gyakorlatom mellett a primer prevenció fontossága. **Hiszem, hogy az egészségmegőrzés és a megelőzés az a terület, ahol valódi változást érhetünk el — mert a jövő kulcsa az, ha a következő generációk már fiatal korban elsajátítják az egészségtudatos élet alapjait**.

A gondolataim 2023-ban kezdtek letisztulni, amikor kisfiam óvodájába kaptam meghívást, hogy meséljek a munkámról a nagycsoportosoknak. A gyerekek lelkesedése és a szülők, pedagógusok pozitív visszajelzései inspiráltak arra, hogy szélesebb körben is elindítsak egy programot.

Ennek eredményeként 2024/2025-ös tanévben mentőtiszt kollégáim segítségével (Dudás Gábor, Bicskei Bence) megvalósítottuk és elindítottuk a **Szívügyünk az Egészségtudatos Gyermek edukációs program**-ot a Szigetszentmiklósi Ádám Jenő Általános Iskola és Alapszintű Művészeti Iskolában, ahol kisfiam is tanul. Kezdeményezésünk célja, hogy a gyermekek időben megismerkedjenek az egészséges életmóddal, a káros szenvedélyek megelőzésével és az elsősegélynyújtás alapjaival. Hiszem, hogy a tudás hatalom — és ha ezt a tudást már fiatal korban átadjuk, azzal hosszú távon nemcsak életeket menthetünk, hanem egy egészségtudatosabb, felelősségteljesebb társadalmat is építhetünk. Mindez a betegségmegelőzéssel párhuzamosan még egy óriási költségcsökkentést is jelenthetne az egészségügyre nézve, valamint az egészségügy leterheltségére is pozitívan hathatna.

Ez a program egy általános iskolások számára megálmodott komplex edukációs és prevenciós előadássorozat, amely interaktív formában ad át ismereteket az egészséges életmódról, helyes táplálkozásról, mozgás fontosságáról, a káros szenvedélyek megelőzéséről, valamint az egészségtelen életmódból eredő betegségekről — kiemelten a szív- és érrendszeri megbetegedésekről.

A program nemcsak az elméleti oktatásra helyezi a hangsúlyt, hanem gyakorlati elsősegélynyújtási és újraélesztési bemutatókkal is kiegészül. **A célunk, hogy a gyermekek ne csupán megértsék az egészséges életmód alapjait, hanem képesek legyenek vészhelyzetekben is hatékonyan cselekedni.**

A 2024/2025-ös tanévben célul tűztük ki, hogy az iskola egésze (28 osztály;13 alsós, 15 felsős) részesüljön az elméleti és gyakorlati képzésben, életkorukhoz igazított tartalommal. Ez számokban nézve 795 általános iskolás gyermeket jelent. Ezzel párhuzamosan a hosszú távú közös munkát is szervezzük.

Jelenleg (a pályázat beadásakor) 15 osztály (9 alsó és 6 felső tagozat), mintegy 432 diákja már részt vett az oktatásokon.

Program bemutatása

A tematika kidolgozása során szoros együttműködésben dolgoztunk az iskola vezetőségével. Előadásainkat úgy alakítottuk ki, hogy az életkori sajátosságokat figyelembe véve, az alsó és felső tagozatos diákok számára külön, célzott tartalommal edukáljuk őket. Az interaktív előadások során a gyerekek aktív

bevonásával törekszünk arra, hogy a tanultak valóban megragadjanak, és később a mindennapjaik részévé váljanak.

A foglalkozások felépítése:

A program heti/2 heti rendszerességgel zajlik az iskolában, évfolyamonként, az Intézet Színház termében.

a. első rész: elméleti oktatás (50–70 perc): interaktív előadás, beszélgetések.

Interaktív előadás az egészséges életmódról — a cél, hogy a gyerekek aktívan kérdezzenek és gondolkodjanak

b. második rész: gyakorlati oktatás: elsősegélynyújtás és alapszintű újraélesztés (BLS) elmélete, bemutatása, **AED bemutatása**, használata.

A BLS (Basic Life Support/alapszintű újraélesztés) bemutatását az életből vett példával, szituációs gyakorlaton keresztül végzem, amelynek különlegessége, hogy 7 éves, 1. osztályos kisfiam is aktívan részt vesz benne. Annak ellenére, hogy ilyen pici, tisztában van a laikus újraélesztés elméleti alapjaival, és a gyakorlatban is képes helyesen végrehajtani a szükséges lépéseket. Az ő jelenléte és magabiztos szerepvállalása rendkívül motiváló hatással van a résztvevőkre — a visszajelzések alapján ez nemcsak megérinti a tanulókat, hanem hitelesebbé és kézzelfoghatóbbá is teszi számukra az életmentés fontosságát.

BLS (alapszintű újraélesztés) bemutató — a 7 éves fiam példája megmutatja, hogy már kisgyermekkorban is el lehet sajátítani.

Alsó tagozat (1–4. évfolyam) — Egészséges szokások kialakítása

Cél: Az egészséges életmód alapjainak lefektetése élményszerű formában, amely felkelti a gyerekek érdeklődését és beépül a napi rutinjukba.

Tematika:

1. Helyes táplálkozás
    - Miért fontos az „okos” tányér? (zöldségek, gyümölcsök, fehérjék, tejtermékek,
    - teljes kiőrlésű gabonák)
    - Cukros üdítők helyett: a víz szerepe a szervezetben
    - Egészséges nassolnivalók bemutatása
2. A mozgás öröme
    - A napi mozgás szükségessége (pl. séta, biciklizés, ugrókötelezés)

- Hogyan építhetjük be a mozgást a hétköznapokba?

3. Alvás és pihenés
   - Miért fontos a pihenés a testünknek és a szívünknek?
   - Esti rutin kialakítása
4. Higiénia és betegségek megelőzése
   - Kézmosás helyes technikája (gyakorlati bemutató)
   - Hogyan előzzük meg a fertőzéseket?
5. Egészségtelen táplálkozás, szokások
6. A szív és érrendszeri betegségek kialakulásának folyamata

Motiváló kiegészítés:

Egészséges reggeli: A program végén a gyerekek megkóstolhatják a helyes táplálkozás elemeit, pl. friss zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű péksütemények. (Saját kezűleg készítem nekik)

Egészséges reggeli kóstoló — a gyerekek játékos formában ismerkednek meg a helyes táplálkozás alapjaival, az egészséges ételekkel.

Felső tagozat (5–8. évfolyam) — Prevenció és felelős döntéshozatal

Cél: az egészséges táplálkozás és mozgáson túl, a káros szokások elkerülésére való felkészítés, tudatos döntéshozatal támogatása, a kortársakra való hatás felismerése.

Tematika:

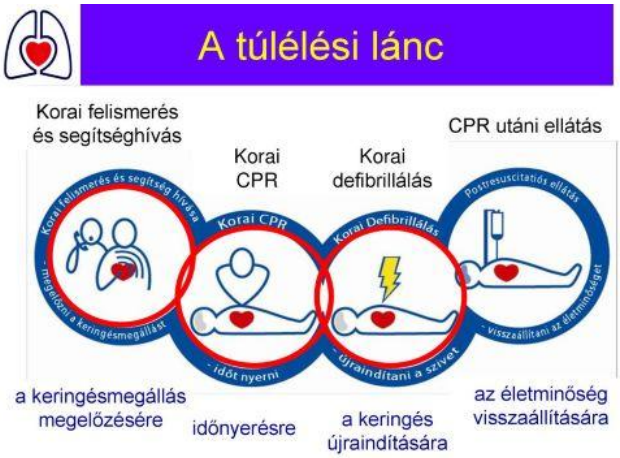
1. **Egészséges életmód és mélységei**
    - Az egészséges táplálkozás, mozgás előnyei
    - Az egészségtelen táplálkozás hosszú távú hatásai (elhízás, cukorbetegség, szívbetegségek)
    - Mi történik a szervezetben, ha nincs elegendő mozgás?
    - Hogyan hat a stressz a szívünkre, és mit tehetünk ellene?
2. **Káros szenvedélyek megelőzése**
    - Dohányzás: A cigaretta és az elektromos cigaretta hatásai a szívre és tüdőre
    - Alkoholfogyasztás: Hogyan befolyásolja a szervezetet? Mit jelent a mértékletesség?
    - Drogok és pszichoaktív szerek: Hogyan hatnak az agyra és a szívre? Mit tehetsz, ha valaki a környezetedben kipróbálja?
3. **Online világ és társas kapcsolatok**
    - **Közösségi média tudatos használata**: Hogyan őrizheted meg a mentális egészséged?
    - Cyberbullying és online veszélyek: Mit tegyél, ha online bántalmazás ér?
    - Felelős közösségi magatartás: Hogyan vigyázzunk egymásra bulikon, iskolai programokon?

Motiváló kiegészítés:

- **Interaktív beszélgetések**: valódi élethelyzetek átbeszélése — Mit tennél, ha a barátod rosszul lesz melletted?
- **Tapasztalati tanulás**: saját történetek megosztása a káros szokások következményeiről.

<u>Minden résztvevő számára</u>:

Elsősegély és újraélesztés (BLS**)**



<u>AMBU baba használata, gyakorlás— a gyerekek valódi tapasztalatot szereznek, s érzékelhetik, (nagyok) hogy képesek rá</u>.

AED alapismeretek, tanuló program meghallgatása, alkalmazása

- Mit tegyél, ha valaki elájul?
- Mellkaskompresszió alaplépései
- AED használata (túlélési lánc, algoritmusok ismertetése)
- Stabil oldalfekvés bemutatása és közös gyakorlása a nagyoknál

Közös célok és eredmények

A program célja mindkét korosztály esetében:

- Felkelteni a gyermekek érdeklődését az egészségtudatosság iránt.
- Megtanítani őket arra, hogyan vigyázhatnak saját magukra és társaikra.
- Képessé tenni őket a vészhelyzetekben való hatékony segítségnyújtásra (BLS, AED használata).

Várható hatás:

- **Alsó tagozatos korosztály**: pozitív szokások kialakítása, játékos tanulás.
- **Felső tagozatos korosztály:** tudatos döntéshozatal, prevenció és a közösségi felelősségvállalás erősítése.

Célkitűzések

A Szívügyünk az Egészségtudatos Gyermek edukációs program hosszú távú céljai túlmutatnak az egyszeri oktatáson — hiszünk abban, hogy a valódi változáshoz folyamatos jelenlét és közös felelősségvállalás szükséges. Éppen ezért a következő célokat tűztük ki a program fenntartására és továbbfejlesztésére:

1. **Rendszeres visszatérés és után követés**
    - A programot nem egyszeri alkalomnak szánjuk — célunk, hogy rendszeresen visszatérjünk az iskolába, és felmérjük a gyerekek megszerzett ismereteit.
    - A visszatérő alkalmak során interaktív módon ellenőrizzük a tanultak beépülését, például szituációs gyakorlatokkal, valamint játékos tesztekkel.
    - Az évenkénti látogatások lehetőséget biztosítanak arra is, hogy az új évfolyamokat bevonjuk a programba, miközben a korábbi résztvevők tudását tovább mélyítjük.
2. **A szülők aktív bevonása**
    - Hisszük, hogy a prevenció akkor a leghatékonyabb, ha az iskolai edukáció kiegészül az otthoni támogatással.
    - A pozitív visszhangok és a szülők érdeklődése esetén tervezzük, hogy családi napokat szervezünk, ahol a szülők és gyermekek közösen tanulhatnak az egészséges életmódról, elsősegélynyújtásról és a káros szenvedélyek elkerüléséről.
    - A szülőket bevonva arra is lehetőség nyílik, hogy a családok együtt dolgozzanak ki egészségtudatos szokásokat — így a program hatása

nemcsak az iskolai falak között érvényesül, hanem a mindennapi életük részévé válik.

3. **Iskolai elsősegély- és prevenciós csapat létrehozása**
    - Célunk, hogy az iskola aktív közreműködésével létrehozzunk egy **"Iskolai Egészségvédelmi Csapatot"**.
    - Ez a csapat a tanárok, diákok és akár szülők bevonásával működne, és feladata lenne:
        - A vészhelyzetek gyors és hatékony kezelése (BLS, AED).
        - Elsősegélynyújtás alapjainak ismerete és alkalmazása.
        - Közösségi programok és prevenciós események szervezése.
    - A felső tagozatos tanulók közül kiemelt figyelmet fordítunk azokra, akik érdeklődnek az egészségügyi témák iránt — számukra mentorprogramot hoznánk létre, ahol kollégáinkkal együtt képezhetnék tovább magukat, és később a program aktív szereplőivé válhatnak.
4. **Tanári és diákképzés a program fenntarthatóságáért**
    - Hosszabb távú terveink között szerepelne, hogy az iskola pedagógusai és diákjai közül többen is csatlakozzanak hozzánk, és részt vegyenek a program lebonyolításában.
    - Az érdeklődő tanárokat elsősegélynyújtásból és egészségtudatos nevelésből tovább képeznénk, hogy ők is aktívan segíteni tudjanak a program fenntartásában.
    - A diákok számára pedig mentorprogramot szerveznénk, ahol felkészítenénk őket arra, hogy idővel ők is oktatóként, segítőként vegyenek részt a foglalkozásokon — hiszen a kortárs hatás rendkívül erős motiváló erő lehet.

Hosszú távú vízió

A célunk nem csupán az, hogy egy iskola diákjai elsajátítsák az egészséges élet alapjait, hanem az is, hogy létrejöjjön egy belső támogató közösség — egy olyan hálózat, ahol tanárok, diákok és szülők közösen dolgoznak a gyermekek testi-lelki jólétéért.

3.A jó gyakorlat újszerűségének, társadalmi és szakmai jelentőségének bemutatása

A Szívügyünk az Egészségtudatos Gyermek edukációs program véleményünk szerint egy egyedülálló kezdeményezés. Újszerűsége abban rejlik, hogy a prevenciót komplex, hosszú távú folyamatként kezeli, amely egyszerre célozza meg a gyermekeket, pedagógusokat és a szülőket, így teremtve egy fenntartható, közösségi szintű egészségfejlesztési modellt.

Újszerű megközelítés

1. **Korai életkorban megkezdett edukáció**
    - A program az egészségtudatos szemléletformálást már az alsós gyermekeknél elindítja, játékos, életkoruknak megfelelő módon.
    - Az újdonság az, hogy nem csak elméleti oktatás zajlik, hanem gyakorlati bemutatók **és aktív részvételt igénylő feladatok révén tanulnak meg alapvető** készségeket (pl. újraélesztés, elsősegélynyújtás, AED használata).
    - A program célja, hogy a gyermekek már fiatal korban természetesnek vegyék a helyes táplálkozást, a mozgást és a káros szokások elkerülését, valamint megtanulják, hogyan nyújtsanak segítséget vészhelyzetben.
2. **Közösségépítés és belső iskolai csapat létrehozása**
    - A program kiemelkedő eleme, hogy hosszú távon egy Iskolai Egészségvédelmi Csapatot hozhatunk létre, amelynek tagjai tanárok, diákok és akár szülők is lehetnek.
    - Azáltal, hogy a gyermekek nem csupán résztvevői a programnak, hanem később aktív segítőként, oktatóként is bekapcsolódhatnak, kialakul egy **belső támogató közösség**, amely biztosítja, hogy a prevenció folyamatos és fenntartható legyen az intézmény falain belül.
    - A diákokat mentorálással készítjük fel arra, hogy társaiknak továbbadhassák az elsajátított ismereteket — hiszen a kortárs hatás rendkívül erős motiváló tényező a serdülőkorúaknál.
3. **Szülők bevonása és közösségi szemléletformálás**
    - A program nem áll meg az iskola falain belül: a pozitív visszhangokat követően családi napokkal és közös foglalkozásokkal tervezzük a szülők aktív bevonását.
    - Hisszük, hogy a gyermekek egészségmegőrző szokásait az otthoni környezet támogatása is jelentősen befolyásolja, ezért célunk, hogy a családok közösen tanuljanak az egészséges életmódról és a megelőzés fontosságáról.
    - Ezáltal az egészségügyi ismeretek túlmutatnak az iskolai kereteken és közösségi szinten is elindulhat egy szemléletváltás.

Társadalmi jelentőség

- A szív- és érrendszeri betegségek megelőzése már gyermekkorban kiemelt társadalmi érdek, hiszen ezek a betegségek továbbra is vezető haláloknak számítanak Magyarországon. A program hosszú távú célja, hogy csökkentse a felnőttkori megbetegedések kockázatát, amely pozitív

hatással és jelentős költségcsökkentéssel van az egészségügyi ellátórendszerre is.
- A gyermekek egészségtudatos nevelése hatással van a családokra is: ha a gyerekek hazaviszik az ismereteiket, az a szülőket is ösztönzi az életmódváltásra, így a program kihat a tágabb közösségre is.
- A közösségi szemléletformálás és a kortárssegítés elterjesztése hozzájárul a felelős társadalmi magatartás kialakításához, ahol a gyerekek megtanulják, hogy figyeljenek magukra és egymásra, akár egy vészhelyzetben is.

Szakmai jelentőség

- A program egy jelenleg hiánypótló kezdeményezés, mely nem csupán ismereteket közvetít, hanem gyakorlati készségeket ad a gyermekek kezébe, amelyek életmentők lehetnek.
- **A BLS (Basic Life Support) oktatás már gyermekkorban való bevezetése úttörő kezdeményezés, hiszen az újraélesztés alapjainak elsajátítása később magabiztos cselekvést tesz lehetővé, és csökkentheti a pánikreakciókat vészhelyzetekben**.
- **Az AED helyes használatának oktatása kiemelten fontos, hiszen a közösségi terekben még mindig ritkán alkalmazzák — pedig a hirtelen szívhalál leggyakoribb oka a kamrafibrilláció, és az azonnali defibrilláció életeket menthet**.

- A program hosszú távú fenntarthatóságát az biztosítja, hogy a tanárok és diákok közül kialakul egy belső oktatói kör, amely tovább viszi a kezdeményezést, így az nem függ kizárólag külső szakemberektől.
- A pedagógusok továbbképzése és a diákmentorok kinevelése egy fenntartható szakmai modellt hoz létre, amely más intézmények számára is példát mutathat.

Hisszük, hogy programunk valódi változást hozhat, hiszen nem csupán ismereteket közvetít, hanem egy aktív, összetartó közösséget építhet, amely hosszú távon is fenntartható. A program társadalmi hatása a gyermekeken és pedagógusokon túl kiterjedhet a családokra és a tágabb közösségekre is, miközben szakmailag új megközelítéseket alkalmaz az egészségnevelésben és a megelőzésben. Hiszünk a program további növekedésében, és abban, hogy egyre több intézményben valósulhatna meg, hogy minél több gyermek kapjon esélyt egy egészségesebb, tudatosabb jövőre.

4. **A pályázat keretében elnyert támogatás felhasználása**

***A* Szívügyünk az Egészségtudatos Gyermek edukációs program** sikeres megvalósítása és hosszú távú fenntarthatósága érdekében a pályázat keretében

elnyert támogatást olyan eszközök és technikai felszerelések beszerzésére kívánjuk fordítani, amelyek tovább emelik a program szakmai színvonalát és fokozzák a gyakorlati oktatás hatékonyságát. **Eddigi munkánkat teljes mértékben önerőből, saját, illetve kölcsönzött eszközökkel valósítottuk meg — a támogatás most lehetőséget teremthet arra, hogy még felkészültebben, még magasabb színvonalon folytathassuk küldetésünket.**

Tervezett eszközbeszerzések (teljesség igénye nélkül):

1. **Okostábla**
    - Az interaktív előadások élményszerűbbé tételére, amely lehetővé teszi a vizuális segédanyagok, szemléltető videók és animációk hatékony bemutatását.
    - Az okostábla segítségével a diákok aktívan részt vehetnek az órákon, interaktív teszteket tölthetnek ki, és közösen dolgozhatnak fel fontos egészségügyi témákat.
2. **AMBU baba (újraélesztési gyakorlóbaba)**
    - Az alapfokú újraélesztés (BLS) gyakorlati oktatásának elengedhetetlen eszköze.
    - A gyermekek a saját kezükkel tapasztalhatják meg a mellkaskompresszió helyes technikáját, így nemcsak elméletben, hanem gyakorlatban is elsajátíthatják a vészhelyzetekben szükséges életmentő fogásokat.
    - Több AMBU baba beszerzését tervezzük, hogy kisebb csoportokban, párhuzamosan is gyakorolhassanak a tanulók.
3. **Demo és oktató AED készülék, valamint hozzá kapcsolódó oktatási szoftver**
    - Az automata külső defibrillátor (AED) használatának bemutatására és gyakorlására szolgáló eszköz, amely lehetőséget ad a tanulóknak, hogy szimulált helyzetekben sajátítsák el a készülék helyes alkalmazását.
    - A hozzá tartozó oktatási szoftver valósághű szituációkat mutat be, segítve a helyes döntéshozatalt és gyors reagálást.
    - Az AED használatának oktatása kiemelten fontos, hiszen bár a közösségi terekben egyre több készülék található, alkalmazásuk még mindig nem elég elterjedt — pedig a hirtelen szívhalál leggyakoribb oka a kamrafibrilláció, amelyet csak azonnali defibrillációval lehet hatékonyan kezelni.
4. **Oktatási szoftverek**
    - Digitális tananyagok és interaktív egészségügyi programok megvásárlása, amelyek segítik a káros szenvedélyek megelőzéséről

és az egészségtudatos életmód fontosságáról szóló ismeretek elmélyítését.

Célunk tehát, hogy a pályázati forrásokból olyan modern és tartós eszközöket szerezzünk be, amelyekkel a program szakmai színvonala tovább növekedhet, miközben biztosítjuk annak hosszú távú fenntarthatóságát és bővítését.

Zárszó

A Richter Érdemérem elnyerése számomra nemcsak egy megtisztelő elismerés lenne, hanem egy megerősítés is abban, hogy kezdeményezésünk helyes úton jár. Úgy vélem, ez a díj nem csupán a már elért eredményeinket igazolná vissza, hanem új lendületet is adna ahhoz, hogy a programot tovább fejlesszük, még több gyermekhez eljuttassuk az egészségtudatosság üzenetét. Hiszek abban, hogy a prevenció nem egy egyszeri alkalom, hanem egy hosszú távú, közös felelősségvállaláson alapuló folyamat, amelyben minden egyes lépés közelebb visz minket egy egészségesebb társadalomhoz. A Richter Érdemérem nemcsak nekem és a programot támogató kollégáimnak jelentene elismerést, hanem mindazoknak, akik hisznek abban, hogy a jövő generációinak egészségét már ma kell megalapoznunk.

Köszönöm, hogy megtiszteltek azzal, hogy elolvasták pályázatomat. Őszintén remélem, hogy programunk elnyeri tetszésüket, és támogatásukkal közösen hozzájárulhatunk ahhoz, hogy a gyermekek egészségtudatosabb, felelősségteljesebb felnőttekké váljanak, ezáltal pedig társadalmunk is egyre egészségesebb legyen.

Bízom benne, hogy lehetőségünk nyílik együtt dolgozni egy tudatosabb, egészségesebb jövőért.

Tisztelettel:

Dr. Szüts Krisztina