

18/b

Definiálja és értelmezze a szocializáció fogalmát és ismertesse színtereit!

### A szocializáció fogalma

A szocializációnak számos meghatározása van.

**Szélesebb** értelmezésben azt a folyamatot jelenti, ahogy az egyén egy társadalom, egy kultúra tagjává válik.

A szocializáció folyamatában az egyén **elsajátítja a viselkedés szabályait, azokat az értékeket, képességeket és ismereteket, amelyek lehetővé teszik, hogy a társadalom tagjaként működjenek** (Hewstone és Stroebe, 2007).

**Szűkebb** értelemben azt a folyamatot jelöli, amelyben egy **speciális normarendszer, értékek, beállítódások elsajátításával egy adott csoport normarendszeréhez tud igazodni, így a csoport tagjává tud válni** (Horváth, 2004)

### A szocializáció fogalma

- Társadalmi lényé válás *folyamata*
- Az adott társadalom szabályainak, normáinak, értékeinek, hagyományainak és kultúrájának elsajátítása, amely által az egyén a társadalom „jól funkcionáló” tagjává válhat



# A szocializáció fogalma és folyamata



**A szocializáció olyan tanulási folyamat, amely a születéstől a halálig tart.**

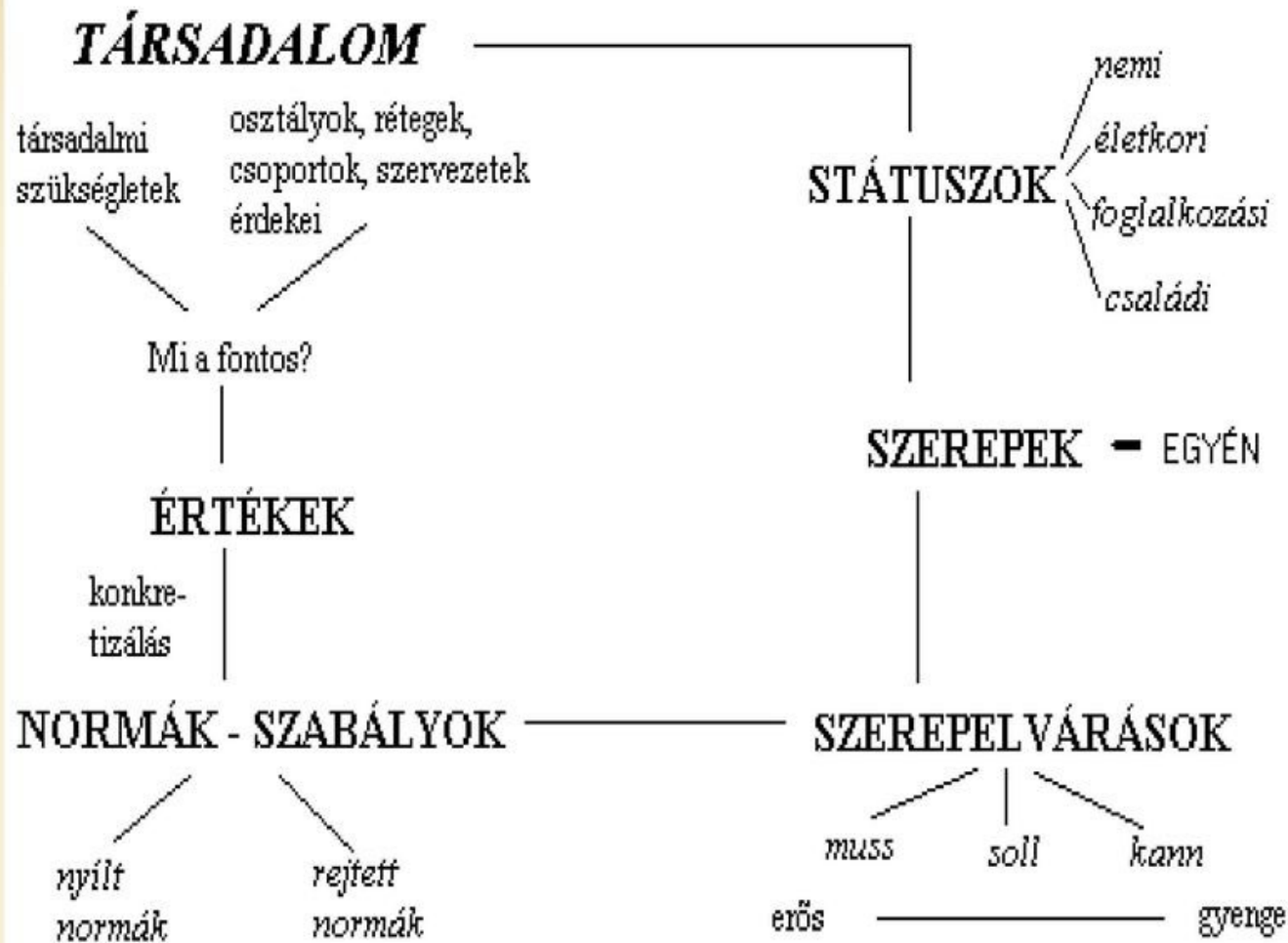
- A szocializáció nem más, mint a „társadalomba való beilleszkedés folyamata, amely során az egyén megtanulja megismerni önmagát és a környezetét, elsajátítja az együttélés szabályait, a lehetséges és elvárt viselkedésmódokat.
- **Lényegében azokat a normákat, értékeket, hagyományokat, nézeteket, attitűdöket sajátítja el, amelyek az adott kultúrában, környezetében használatosak.**
- A szocializáció:

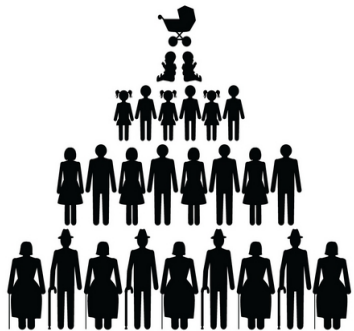
**kölcsönhatás**, ahol a környezet hat az egyénre és fordítva, az egyén is mindig visszahat a környezetére.

A szocializáció abban a mikromillióban kezdődik, amelybe az ember beleszületik.

**Szocializáció első színtere: a család**, majd később – a gyermek növekedésével – egyre nagyobb szerepe lesz a tágabb környezetnek, a **kortársaknak**, az **óvodának**, az **iskolának**, tágabb értelemben az egész **társadalomnak**.

# A szocializáció folyamata





## Társadalom fogalma



- **A társadalom:**

a **közös lakóterületen élő emberek összessége**, akiket a közös viszonyrendszerük és intézményeik – gyakran a közös érdeklődésük, ismertetőjegyeik, kultúrájuk – megkülönböztet más csoportok tagjaitól.

- a **társadalom folyamatosan változik**, amelyet *belső és külső feltételek, spontán folyamatok befolyásolnak*.

A gazdaság teljesítménye jelentősen hat a társadalmi változásokra.

A társadalom tagjainak érdeke, hogy megértsék társadalmi környezetüket, mely segítséget nyújthat a konkrét társadalmi problémák megoldásában.

Az egyén igyekszik a társadalmi környezetében elfogadott normáknak megfelelően élni, viselkedni.

**A normák és az értékrend a társadalmi kultúra részei**, amelyeket az egyén a szocializáció folyamán sajátít el.

# Társadalmi normák típusai



**Jog (jogi norma):** a jog elemi alapegysége, jogi parancs,<sup>1</sup>

**Erkölcsi norma :**

- társadalmilag megszabott magatartási szabály, amely alól nincs kivétel;
- társadalmilag helyesnek, jónak tartott tett, viselkedés.

**Politikai normák:** **politikai rendszer** azoknak a struktúráknak és szabályoknak az összessége amelyen belül a hatalmi cselekvés zajlik, illetve a hatalmi kérdések eldőlnék.

**Vallási normák:** vallási szabályok lényege

**Szakmai normák:** Szakmai etika körébe tartozó szabályok

**Illem** -illemszabályok- vagy **viselkedéskultúra** -célja az emberek közötti kapcsolatok, a társadalmi élet szabályozása.

**nyelvi norma:** - **nyelvi eszmény** az az ideálisnak tekintett nyelvváltozat, amelyhez lehetőség szerint a nyelv minden használójának igazodnia kellene.

**Norma fogalma:** elvárási szint,

összehasonlítási alap,

amely meghatároz egy életmódot, cselekedetet, hozzáállást, magatartást, tevékenységet, viselkedést;  
*irányelv*



# Elsődleges és másodlagos szocializáció különbözőségei

**Elsődleges** szocializáció jellemzői (Solymosi, 2004):

Az élet első, legmeghatározóbb éveinek színtere. **CSALÁD**



1. **Beleszületünk.**
2. Azoknak a személyeknek a közreműködésével zajlik a szocializáció, akikhez a **gyermek kötődik**, vagyis a **család**.
3. A **szignifikáns mások** (*jelentékeny, jelentős, meghatározó*) segítségével szerez a gyermek tapasztalatokat, sajátítja el a nyelvet, normákat, stb., értelmezi a világot.
4. A korai években tanultak később *internalizálódnak*, (*valamely elméletet vagy viselkedési szabályt elsajátít*) **ez az alapja az egyén önazonosságának, identitásának.**
5. A szocializációs folyamatban **lényeges** szerepe van az **érzelmi köteléknek**, a szignifikáns másokkal való kapcsolatot nem lehet helyettesíteni mással.
6. A tanulásban, **az ismeretek, értékek, normák elsajátításában nagy szerepet játszik a szignifikáns másikkal való azonosulás.**

# Másodlagos szocializáció

**Másodlagos** szocializáció jellemzői:

1. Minden későbbi, a **családon túli szocializációs tapasztalatot** magába foglalja.
2. A szocializációs hatások **közvetítői** azok a **személyek, akikkel az egyén kapcsolatba lép és hatással vannak rá**, új viszonyulásokkal ismertetik meg.
3. Ezek a szereplők elsősorban **pozíciójuk, szerepük révén kerülnek kapcsolatba az egyénnel**, pl.: óvópedagógus, edző.
4. Az egyén egyes szintekben **szerzett tapasztalatait generalizálja, kiterjeszti, személyektől függetleníti**.
5. A **színtereit megválaszthatjuk**.

## A szocializáció szinterei

- Család (elsődleges szintér)
- Oktatási intézmények (óvoda, iskola) – másodlagos szintér
- Munkahely – harmadlagos szintér



# A szocializációs szinterek és azok jellemzői

A szocializáció négy fő színtere

a család

az iskola

kortárs csoport

egyetem, főiskola-munkahely



**A három színtér az élet folyamán különböző funkciókat lát el, különböző mértékben van jelen az egyén életében.**

Szocializáció a **családban**:

A **család különleges szerepet** tölt be a szocializációban, hiszen ez az első mikromillió, ami hat a gyermekekre. **A személyiségfejlődés érzelmi alapjainak, a biztonságérzetnek kialakítása.**

**A család az,** ami az érzelmi biztonság, az érzelmi mélység, a szeretet révén **megalapozza az egyén későbbi érzelmi képességeit.**

Hogy ez  **mennyire fontos**, megállapíthatjuk, hogy a **csecsemőotthoni** gyermekek érzelmi, szociális és intellektuális képessége is **elmarad a családban nevelkedő gyermekekhez viszonyítva.** *(Később itt figyelték meg a rejtett érzelmi elhanyagoltság jelenségét.)*



# Családi szocializáció tartalma



A család funkciói a szocializáció során:

1. **A beszéd megtanítása.** Ez a szocializáció **egyik legfontosabb feladata**, ami révén az ember be tud **illeszkedni a többi ember világába**.
2. **Az első interakciós tér.** A család **az első hely**, ahol a gyerek megtanul **más emberekkel kapcsolatot létrehozni**, azokhoz valahogy viszonyulni, alkalmazkodni. Megtanulja, a **viselkedési szabályokat**, hogy hogyan viselkedjen különböző szociális helyzetekben.
3. **A modellnyújtás.** A szociális tanulás első **modelljei a szülők**.
4. **Az általános értékek és normák közvetítése.** A család az, aminek a szűrőjén keresztül ezeket az értékeket és normákat elsajátíthatjuk.
5. **Az éntudat és identitás formálása.** Itt alakul ki az emberben az az érzés, hogy hová, kikhez tartozik, itt alakul ki az azonosságtudat.

# A család funkciói

A család legfontosabb szerepe a szocializációban:

✓ a személyiség érzelmi alapjainak megteremtése.

**A harmonikus, teljes családban** való élet

nagyon sokat **segít** a gyerekeknek **a szocializációban**,

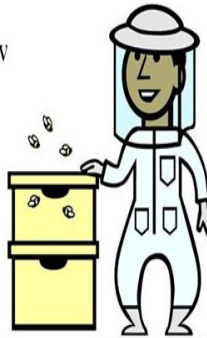
✓ de, család, mint rendszer **anomáliái a**

**szocializáció hiányosságait** is magukkal hozzák.

✓ A **különböző családi zavarok** például válás, az egyik szülő elvesztése, stb. oda vezetnek, hogy **a család nem tudja szocializációs feladatait maradéktalanul betölteni.**

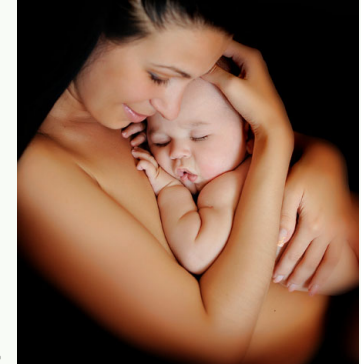
## A család szocializációs funkciói

- Az érzelmi biztonság megteremtése
- Modellnyújtás
- A beszéd megtanítása
- Első szociális interakciós tér
- Az én-tudat és én-identitás megszilárdítása
- Általános társadalmi normák és értékek közv



# ANYA szerepe-típusai

## Anya I.



Vannak anyák, amelyekre egy típus jellemző, de találkoztam már olyannal, akire a leírtak közül 3 is nagyon jellemző volt.

- **A Google anyuka**
- Mindent meggugliz, mindent jobban tud a gyerekorvosnál és a védőnőnél, és természetesen az összes többi anyukánál is. Még azoknál is, akiknek három gyerekük van.
- **A zsonglőr anyya**
- Legalább 3-4 gyereke van, és emellett még talán dolgozik is, mégis mindenre van ideje, soha semmit nem felejt el, mindenhol ott van, mindent megcsinál, ha a 3 gyerek háromfélét kér enni, ő elkészíti, még sportolni és fodrászhoz is eljut, sőt, még aludni is van ideje.

# Anya 2.

## **A dolgozó anyuka**

Azonnal laphoz ül, amint alszik a gyerek napközben és este is.

De azért a közös időtöltés közben is rá-rá pillant az e-mailjeire és egy-két fontosabb telefon is belefér. Az alvásból elég erősen lecsípett időkből adódóan azonban állandóan fáradt, főbb ismertetőjele a karikás szem



## **A leszarom anyuka**

Na, nem a gyereket sz@rja le, hanem a szabályokat. Még hogy 3 óránként kelteni? Még hogy 6 hónapos kor előtt nem lehet hozzátáplálni? Még hogy 8 hónaposan nem adhat neki gulyáslevest? Tojik ő mindenre, csak a gyereke igényeire és reakcióira figyel, hogy mi a jó a csöppségnek, mit szeret, mit nem. És egészen őszintén: talán ő is csinálja a legjobban.

## **Az Instagram anyuka**

Tele az Instagram profilja az ő imádott gyerekével, akire úgy egyébként állandóan vagy a babysitter vigyáz, vagy pedig a nagymamák.

Mert neki valahogy se ideje, se türelme foglalkozni gyermekével, ha a telefon nincs a kezében és nincs megörökítve.





- **Az ősanya**

Állandóan fel van kötve rá a gyerek, otthon is, fürdés közben is. Még a WC-n is. Legalább 4-5 éves koráig szoptatja a gyermekét, aki természetesen vele is alszik. És akkor szopizik, amikor csak akar. Ezekkel sincs semmi gond, sőt. De jaj annak, aki nem így csinálja, vagy esetleg mást gondol ezekről.

## **A kreatív anyuka**

A korábban irodai munkát végző nő, aki gyermeke születése után valahogy a tűnél és a cérnánál, a varrógépnél, a papírnál, a fánál, vagy bármi más olyan dolognál kötött ki, amelyből egyedi, kézzel készített csoda születhet. Bár a tehetség és a kreativitás mindig is

lappangott benne, a gyermek hozta ki belőle igazán a művészt.



# Anya 3



## **A fitt anyuka**

Alig várja, hogy leteljen a gyermekágyi időszak, és újra mehessen az edzőterembe és futni. Hamar vissza is nyeri régi alakját, bár nehéz dolga nincs, hiszen a terhesség alatt is végig odafigyelt, így gyakorlatilag plusz kiló nincs is rajta.

## **A játszótéri anyuka**

Az egyik kedvenc elfoglaltsága lemenni a gyerekekkel a játszótérrel, aki amíg elvan a többi gyerkőccel, ő akár órák hosszát is képes pletykálokodni: kibeszélni férjeket, anyósokat, más anyákat, óvónőket és mindenkit, akit csak lehet, míg a picik játszanak.

## **Az elhanyagolt**

Nem sikerül utolérnie magát, állandóan el van csúszva. Nem csak a házimunkával, de magával is. A legkinyúltabb szoptatóspólóban megy utcára, farmert vagy magassarkút már vagy 2-3 éve nem is látott (nem hogy hordott), a haját jó, ha hetente egyszer megmossa, a sminkeléssel pedig nem is bajlódik. Öröm az örömben viszont, hogy a gyerekért teszi, és nem hiába. A pici ugyanis boldog, kiegyensúlyozott, szépen fejlődik, nagyon ügyes és imádja az anyukáját. Még úgy, zsíros hajjal is.



# Bölcsőde- óvoda- iskola

## MÁSODLAGOS SZOCIALIZÁCIÓ:

kortárs csoportokba való beilleszkedés

- szerepkísérletezés
- eszményképek
- referenciacsoportok

### Mozzanatok:

- Szimmetrikus kommunikáció elsajátítása
- Belsőkontroll-attitűd kialakulása
- Nemi szerep, mint a személyiség alapvonása
- Én-azonosság és társadalmi azonosság (identitás)

óvoda



## A szocializáció szinterei

- Család (elsődleges szintér)
- Oktatási intézmények (óvoda, iskola) másodlagos szintér
- Munkahely – harmadlagos szintér





# Iskola és kortárs csoportok

## Kortárs csoport



A **nevelési intézményeknek** a szocializációban betöltött másik fontos szerepe:

1. A gyerekek itt találkoznak a **kortársaikkal először**. (Bár már az **óvodáskorban** is igyekeznek a gyerekek a többihez hasonlítani,)
2. **Kortárs csoport igazán** fontossá **kilenc-tíz** éves kor után válik.
3. **Serdülőkorban** az, hogy a többiekre hasonlítsunk nézeteinkben, öltözködésünkben, szokásainkban, viselkedésünkben, fontosabb, mint a szülők, a felnőttek véleménye. **A serdülők önértékelését inkább határozza meg a társak véleménye, mint felnőtteké.**
4. A kortárs csoportban gyakori az **erős összetartás, elkötelezettség**. Itt tapasztalják meg az **egyenrangúság elvét**.

Az esetek többségében a kortárs csoportok **pozitív hatással** vannak a személyiségfejlődésre, de elképzelhető – főleg elhanyagolt gyerekeknél – a **deviáns csoportokhoz való csapódás is**.







## Harmadlagos és negyedleges szintér



- **Harmadlagos szocializáció:** választott pálya irányába történő szocializáció: egyetem, főiskola
- **Negyedleges szocializáció:** munkahelyek



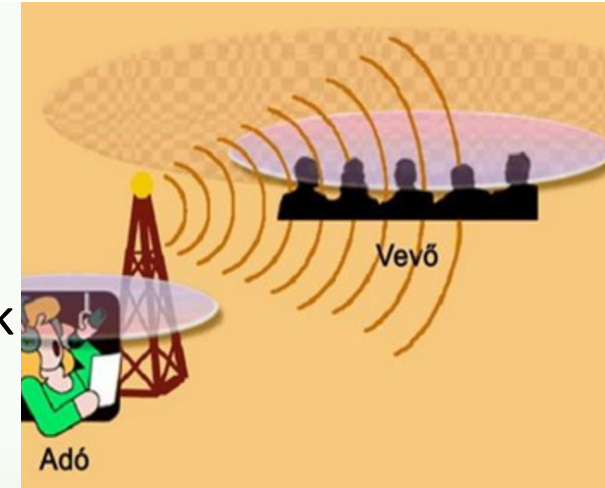
Az iskolákból kikerülve a munkahelyen a **pályakezdő** megtanulja azokat a **készségeket, ismereteket, amelyek a sikeres pályavitelhez szükségesek.**

De a szocializációban a tágabb **társadalom is szerepet játszik**, vagy akár a **tömegkommunikáció** is, azon világnézet, normák és értékek révén, amit közvetít felénk.

# Tömegkommunikáció 1.

- **Definíciója:**

A kommunikációnak az a fajtája, amely **széles befogadó rétegnek közvetett és egyirányú** módon információkat közvetít **nyelvi és nem nyelvi jelek** segítségével.



- **Jellemzői:**

1. - a **feladó a befogadók** halmazához küldi az üzeneteket
2. - a **feladó nem mindig konkrét személy**
3. - **feladó és befogadó között nincs közvetlen kapcsolat, távol vannak egymástól térben és esetleg időben is.** (A rádió, a TV és az internet ezt a távolságot megszünteti.)
4. - a **kommunikációs szerepek (feladó / vevő) nem cserélődnek fel, legfeljebb időeltolódással**
5. - lehetőséget ad a választásra (át/kikapcsolhatom, félretehetem)

## Tömegkommunikáció 2. funkciói



- **Funkciói:**

a) **Tájékoztatás, információ** nyújtása

b) **Ismeretterjesztés** (→ oktatás, műveltségfejlesztés)

c) **Szórakozás**

d) **Normák, értékek közvetítése**, így szerepe van egyének és csoportok társadalomba való beilleszkedésében (a szocializációban)

e) **Közvélemény-formálás, befolyásolás** (azon társadalmi csoportok érdekeinek, céljainak megfelelően, akiknek a kezében van az adott média, illetve akik fizetik a hirdetéseket, reklámokat, stb.)

f) **Közvetít a hatalom és a társadalom közt, segíti embercsoportok megegyezését** (a konszenzusteremtést)



## Eszközei

- **Eszközei:**

- Mindazok a technikai berendezések, amelyek a kommunikátor által termelt híreket meghatározott körben terjesztik.

- sajtó,
- rádió, tv
- film,
- hanglemez,
- számítógép,
- könyv.



**A tömegkommunikációs eszközök megteremtették a közvéleményt, és legfontosabb irányítóivá váltak.**



# Mutassa be egy gyakorlati példán az oktatási algoritmus működését

- **Algoritmusokról általában:**

Definíció:

- Algoritmusnak nevezzük a **műveletek** olyan (időrendi) **egymásutánját**, rendszerét, **amelyek következetes végrehajtása** az adott **feladat megoldását** eredményezi.

*Nagy Sándor szerint az algoritmizálás kapcsán gondolatmenetokről, műveletrendszerekről beszél, amelyek típusfeladatok általánosítása révén jönnek létre, mint az ismeretek egyik fajtája. (Nagy, 1997)*

**Az oktatás kapcsán beszélhetünk algoritmusok elsajátításáról, megtanulásáról (reproduktív folyamat) és algoritmusok felismeréséről (algoritmizálásról, produktív folyamat).**

## Tevékenységsor-belsővé válás

- Fontos azonban aláhúzni, hogy az algoritmusoknak az ismeretek alkalmazása során is óriási jelentősége van.

Így beszélhetünk **reproduktív, produktív és megismerő alkalmazásról.**

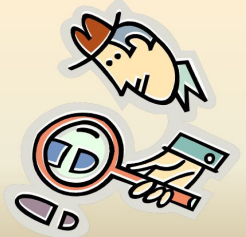
A **külső algoritmus** azt jelenti, hogy a **tanuló a tevékenységsor** végrehajtásához **szükséges ismereteket kívülről** (pl. tanári bemutatás, rajz, ábra, szöveges utasítás) **kapja.**

Az **elsajátítás és gyakorlások révén a megoldási algoritmus egyre inkább** **belsővé válik.**

A maximális **begyakorlottság a tevékenység automatizálódását** jelenti. Ebben az esetben a végrehajtás időszükséglete elérte az **optimálist,** **vagyis a tevékenységsorozat készségegé vált.**

# Készség fejlődésmenete

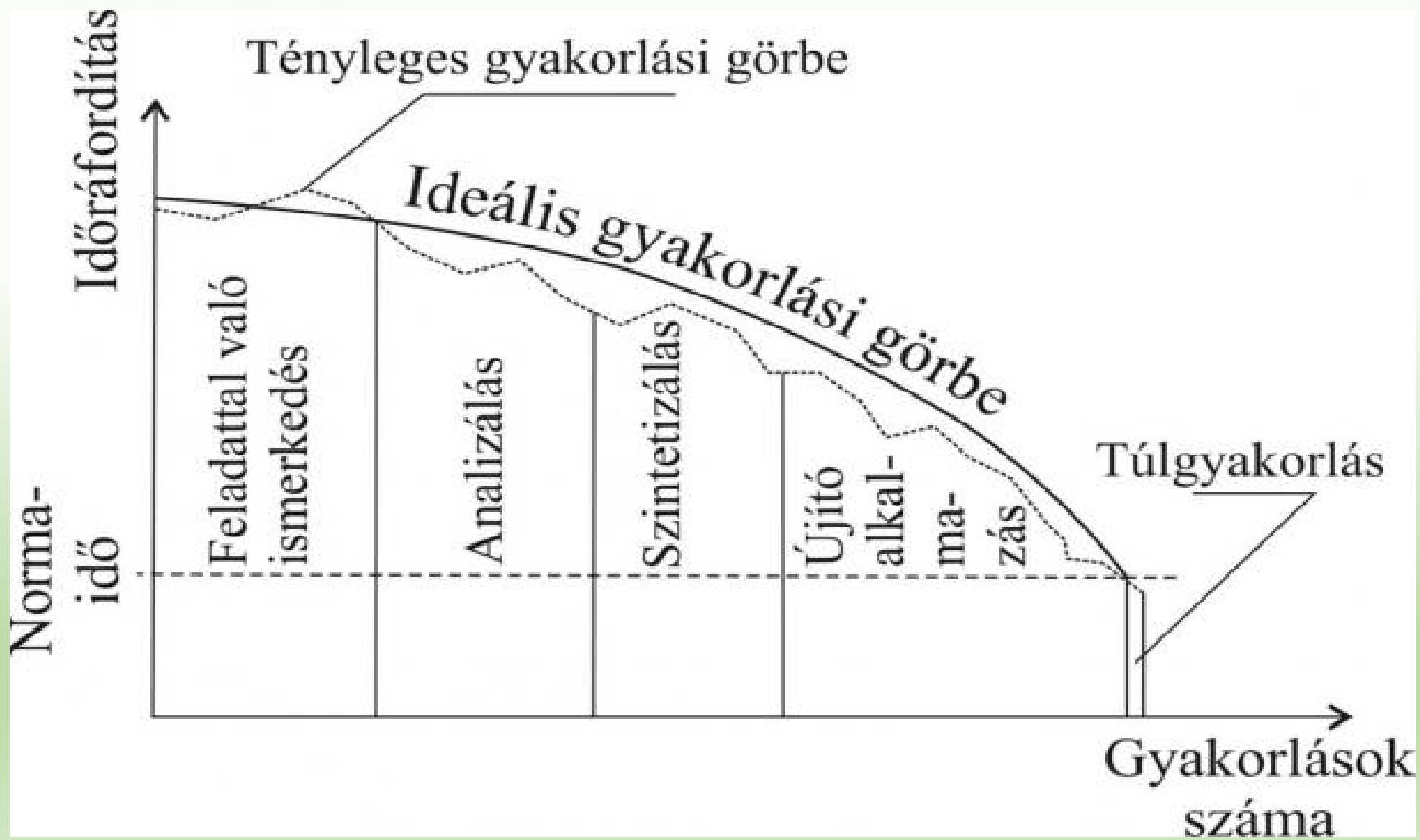
## Analizálás



A gyakorlások számának (tanulási idő) függvényében írható le.

A fejlődésnek négy fázisát különböztetjük meg:

1. **feladattal való ismerkedés:** az első próbálkozás, a cél megértése, súlyos hibák a műveletek végrehajtása során,
2. **analizálás:** a részműveletek tudatos, némileg pontatlan, labilis végrehajtása, sok felesleges mozdulat, a végrehajtási módszerek elemzése, fokozott figyelem a műveletvégzés során,
3. **szintetizálás:** az egyre sikeresebb részműveletek kezdenek összekapcsolódni, műveletsorok kezdenek kialakulni, a végrehajtás kezd automatizálódni, kiiktatódnak a fölösleges műveletek, a figyelem áttevődik az ellenőrzésre,
4. **újító alkalmazás:** a részműveletek automatikus alkalmazása, ésszerűsítésre való törekvés, hibamentes műveletvégrehajtás, optimalizálódás.



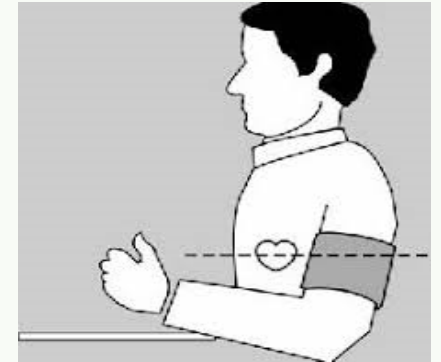


# Problémamegoldó algoritmus

## Gyakorlati példa

- Feladat, probléma megértése
  - Megoldási terv készítése
  - A terv végrehajtása
  - A megoldás ellenőrzése, értékelése
1. Szervezési feladatok
  2. Feladatmegjelölés
  3. Motiváció
  4. Az előzetes tudás felidézése – gyakorlása
  5. Az feladat anyagára történő ráhangolás
  6. Analitikus tevékenység
  7. Szintetizálás
  8. Alkalmazás

# Vérnyomásmérés gyakorlatban



- *Szervezési feladatok*

A vérnyomásmérés előtti 30 percben nem szabad dohányozni, koffein, alkohol, tein, vagy taurin tartalmú italokat fogyasztani. A vérnyomásmérés előtt nyugodt, zaj és stresszmentes környezetben való ülő helyzet szükséges.

*Feladat megjelölés: Vérnyomásmérés*

1. A vérnyomásmérés ülő helyzetben történik,
2. A beteg háta megtámasztva van,
3. Alkarja pedig az asztalon a szív magasságában megtámasztva fekszik, izomfeszülés nélkül.

- **Motiváció**
- Pontos, hiteles mérés
- **Előzetes felidézés**

Hogyan is tanultam?-automatizmus

A feladat anyaga-összpontosítás

### ***A vérnyomásmérés technikai kivitelezése***

#### **Alkalmazás**

1. a megfelelő méretű mandzsettát teljesen leeresztett állapotban a lemeztelenített felkarra helyezzük (figyelem: a csuklón mérők az ott futó más kaliberű erek, valamint a műszerek pontatlansága miatt nem javasoltak) 2-3 cm-rel a könyökhajlat felett. Bizonyos, régebbi típusú készülékek megjelölnék egy pontot, amelynek a felkar belső – alsó harmadára kell esnie, ugyanis itt az artériáról, a kari ütőérről veszi a mintát.





- 2. ha félautomata készülékünk van, a pumpa segítségével a mandzsettát felpumpáljuk egy várható érték fölé, legalább 160-170 Hgmm magasságra, ha beteg ismert magas vérnyomásos, ennél magasabb, akár 200-as értékre is szükséges felpumpálni (automata készülék ezt magától elvégzi)
- 3. a pumpán lévő gomb megnyomásával a mandzsettából a levegő kiáramlik és a műszer a mérést elkezdi. Amennyiben teljesen automata vérnyomásmérőt használunk ez a felpumpálást is és a mandzsetta leengedését is automatikusan végzi. A mérés végén három számot látunk a kijelzőn: az első szám a szisztolés vérnyomás értéke, ez mindig a másodiknál egy magasabb szám, a második szám a diasztolés vérnyomás értéke. A harmadik pedig a pulzus, mely a percenkénti szívverést mutatja meg.

## Vérnyomásmérés hibalehetőségei

1. Ha túl vastag a mérendő kar magasabb értéket mutathat a műszer, igen vastag felkar esetében ebből az értékből 10 Hgmm-t célszerű levonni.
2. Amennyiben a felkar feszített állapotban van,
3. szintén hamis magasabb mértéket mutat, ezért a felkart vérnyomásmérésénél ellazítani szükséges.
4. Az automata készülékek gyakran ismételt mérést kezdeményeznek, ez azért van, mert az alkalommal nem észlelte a pulzushullámot.
5. Hibalehetőség még, ha a vérnyomásmérést nem 5 perces pihenés után, hanem fizikai, vagy pszichikai megterhelés után hajtjuk végre.



# Hibák

## 5 gyakori tévhit a vérnyomásméréssel kapcsolatban

- ✓ Naponta legalább 6-8 mérés szükséges
- ✓ Teljesen mindegy milyen pózban mérünk
- ✓ Nem számít, milyen mandzsettája van a készüléknek
- ✓ A mandzsettát minél feljebb kell elhelyezni a karon
- ✓ A félautomata és az automata készülékek ugyanolyanok

ÖSSZEFOGLALVA: 

Jel	Érték	Szisztolés	Diasztolés
	magas vérnyomás	140 Hgmm felett	90 Hgmm felett
	magas-normál	130-140 Hgmm	85-90 Hgmm
	normál	129 Hgmm alatt	84 Hgmm alatt
	alacsony vérnyomás	90 Hgmm alatt	50 Hgmm alatt

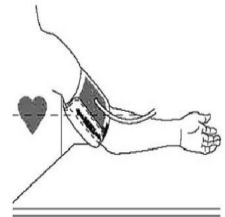
### Vérnyomás ingadozás

Vérnyomásunk állandóan változik napközben és egész életünkben. A változást befolyásolhatja még az időjárás is. Egy-két mérés még nem elegendő ahhoz, hogy meggyőző képet kapjon vérnyomásáról. Az ideális az, ha minden nap ugyanabban az időben méri vérnyomását és a kapott eredményeket lejegyzí. Utána konzultálhat kezelőorvosával. Egy egészséges ember vérnyomása  $\pm 10$  Hgmm között változik.

### Hogyan mérjük vérnyomást?

Vérnyomásmérés előtt legalább 10 percig üljön nyugodtan és két mérés között tartson minimum 5 perc szünetet. Mérés közben maradjon nyugodt és tartózkodjon a beszédétől. Ezzel is javíthat az érték pontosságán.

- **Megfelelő helyzet**  
Helyezze a bal kezét egy asztalra és lazítsa el.
- **A mandzsetta helyes felhelyezése:**  
Tegye a felkarjára a mandzsettát és úgy szorítsa meg, hogy egy ujj beférjen a karja és a mandzsetta közé.
- **Helyes szint:**  
Győződjön meg róla, hogy a mandzsetta a szívével egyvonalban van. Mérés közben enyhén hajlítsa be a könyökét, miközben kezét az asztalon pihenteti. Ha a mandzsetta a szív alatti szinten van, tegyen a keze alá egy párnát.



# Identitás

Azonosság.

Beszélhetünk társadalmi, személyes és nemi identitásról.

A személyes identitás az életút egységét jelenti.

A **nemi identitás** (vagy *nemi önazonosság*) minden ember mélyen és egyedi módon megélt [társadalmi neme](#). A nemi identitás független attól, hogy az egyént a társadalom milyen neműként érzékeli, és attól is, hogy az egyént születésekor milyen neműként sorolták be. A nemi identitás biológiai tényezőktől független fogalom: bármilyen testű embernek lehet bármilyen nemi identitása. Nemi identitása minden embernek van, függetlenül attól, hogy ez illeszkedik-e a születéskor megállapított biológiai neméhez.

A **szociális identitás** az emberek szerepeinek, értékeinek, normáinak összessége, amelyek a különféle társadalmi csoportokkal, eszmékkel (politikai, vallási, ideológiai stb.) való azonosulását fejezik ki.