

„Humán szolgáltatások fejlesztése a  
Kunszentmártoni Járásban”  
EFOP-1.5.3-16-2017-00074



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

**SZÉCHENYI**



# Egészséges életre nevelés





## Tartalomjegyzék

|  |    |
|--|----|
| Az egészség fogalma.....   | 3  |
| Az egészséges életmód feltételei.....                                    | 3  |
| A helyes táplálkozás 12 pontja.....                                      | 4  |
| Táplálékpiramis.....   | 4  |
| Miért fontos az egészséges életmód kialakítása a gyermeknevelésben?..... | 6  |
| Az egészségnevelés céljai.....   | 6  |
| Egészséges életre nevelés igényének kialakítása óvodás korban.....       | 6  |
| Egészséges életmódra nevelés az iskolában.....                           | 8  |
| A szenvedélyek fajtái.....   | 11 |
| Mit tegyünk a szenvedélyeink ellen.....                                  | 13 |
| Megvonási tünetek.....   | 14 |
| Forrás hivatkozások.....   | 15 |

*„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota,  
és nem csupán a betegség hiánya”.  
(WHO 1948)*

## Egészség fogalma

Az egészségünket meghatározzák: az öröklött tulajdonságaink, személyi kapcsolataink, makro- és mikrokörnyezetünk, a társadalom berendezkedése, szociális érzékenységünk.

Külső és belső tényezők: árvíz, cunami, ózonlyuk, földrengés, drog, dohányzás, alkoholfogyasztás.

Az egészség forrásai mindazok a külső és belső tényezők, melyek az egyént korának, nemének, földrajzi helyének és társadalmi helyzetének figyelembevételével hozzásegítik egészsége optimalizálásához.<sup>1</sup>

A közösségi szintér az egészségfejlesztés fontos szereplője. Ilyen szinterek lehetnek: óvoda, iskola, munkahely, közösségek<sup>10</sup>.

## Az egészséges életmód feltételei

- táplálkozás,
- mozgás,
- víz,
- napfény,
- levegő,
- helyes ritmus és pihenés,
- mértékletesség,
- lelki egyensúly,
- rendszeresség,
- lemondás,
- kitartás,
- önfegyelem.

„Ételed legyen orvosságod,  
és orvosságod legyen ételed”  
Hipokratész

## A helyes táplálkozás 12 pontja<sup>15</sup>

1. Hányszor együnk egy nap?
2. Gyümölcsök és zöldségek.
3. Teljes kiőrlésű lisztből készült ételek.
4. A só használata.
5. Az élelmiszerek aránya.
6. A cukor szerepe.
7. A tejtermékek fontossága.
8. Változatosság.
9. A helyes táplálkozás kontrolálása.
10. Mivel főzzünk?
11. A víz szerepe.
12. Kerüljük a káros anyagokat.


## Táplálékpiramis

A táplálékpiramis jól szemlélteti, hogy melyik tápanyagból mennyit kell bevinni a szervezetünkbe, hogy törekedjünk az egészséges életmódra. Nagyon fontos a felsorolt 12 pont közötti egyensúlyt megtalálni táplálkozásunkkal, életvitelünkkel kapcsolatban. Igyekezzünk minél változatosabban, minél több zöldség, gyümölcs felhasználásával, új ételkészítési móddal elkészíteni ételleinket. Így szervezetünk megkapja a szükséges tápanyagokat.

Használjunk minél kevesebb sót. Részesítsük előnyben a különböző fűszereket, fűszernövényeket, hogy ételleink még finomabbak és változatosabbak legyenek.

Sütéskor, főzéskor használjunk olíva olajat. Pároljuk, gőzöljük ételleinket. Rántás helyett használjuk a habarást.






Fehér lisztből készült pékáru helyett vásároljunk teljes kiőrlésű, rozsos, magvas vagy barna kenyeret.

Naponta 4-5 alkalommal étkezzünk. Lehetőség szerint fogyasszunk kisebb adagokat, hogy szervezetünk könnyebben meg tudja emészteni az ételeket.

Fogyasszunk minél több vizet az ízesített, cukros üdítők helyett. A víz hidratálja szervezetünket, fontos szerepe van az anyagcserében, segíti az energiaszintet optimalizálódni. Nőknél a minimum mennyiség 1,5-2 liter, a férfiaknál 2,-2,5 liter. Kerüljük a túlzott kávé és alkohol fogyasztását.

Mozogjunk minél többet. Buszozás esetén szálljunk le előbb, sétáljunk egy megállónyit. Lift helyett használjuk a lépcsőt. Ülő munka végzés esetén óránként álljunk fel. Sétáljunk egyet. Mozgassuk át végtagjainkat. Menjünk kirándulni, tartózkodjunk sokat a friss levegőn.

Heti egyszer étkezés után fogyasszunk édességet, ne étkezés helyett!



Az egészséges életre nevelés már az anyaméhben elkezdődik. Nem mindegy, hogy a terhes nő milyen életet él. Egészséges életmódot folytat, vagy nem? Eszik e elegendő zöldséget, gyümölcsöt? Mozog-e ameddig megengedett? Vannak káros szenvedélyei? Dohányzás, alkohol, drogfogyasztás? Milyen a lelki egyensúlya? Kiegyensúlyozott életet él? Szeretettel várja e a születendő gyermekét? Nem csak ő, hanem a körülötte élők is, vagy szorongással éli e meg a gyermek érkezését? Ezek mind befolyásolják a későbbi születés utáni életünket.

A közösségi szintér az egészségfejlesztés fontos szereplője. Ilyen szinterek lehetnek: óvoda, iskola, munkahely, közösségek<sup>10</sup>. Hiszen ezeken a helyeken mindenki sok időt tölt el. A legtöbb pozitív vagy negatív hatás ezeken a helyeken érnek minket.



## Miért fontos az egészséges életmód kialakítása a gyermeknevelésben?

Napjaink felgyorsult világában egyre hangsúlyosabb szerepet kap a tudatos egészséges életmódra való nevelés. Ami korábban természetes volt a gyermekek számára (jó levegő, elegendő mozgás, megfelelő táplálékbevitel), manapság egyre nehezebben elérhető. De miért is fontos ez a pszichés fejlődésben? Mert rendszert és kereteket biztosít, ami a kisgyermekek számára talán az egyik legfontosabb dolog az egészséges személyiség kialakulásához.<sup>4</sup>

## Az egészségnevelés céljai<sup>5</sup>

- Elősegíteni a gyermek felelősségvállalását.
- Biztatni a gyermeket az egészséges életmódra.
- Lehetőségeket adni, hogy a gyermek bizonyíthassa fizikai, lelki, szociális erejét.
- Elősegíteni az önismeretet és az önbecsülést.
- Fejleszteni a döntési képességet.
- Kialakítani a nemi szerepeket.
- Fejleszteni a szellemi, etikai, erkölcsi értékeiket.
- Kialakítani a társadalom iránti felelősséget.

## Az egészséges életvitel igényének alakítása óvodás korban

Az egészségnevelés területei: testápolás, öltözködés, táplálkozás, pihenés-alvás-levegőzés, egészség védelme, edzés, mozgás, lelkiegészség.<sup>2</sup>

### Testápolás

A gyermek testápolási szokásainak kialakítása. A gondozásához, a bőrápoláshoz, a fogmosáshoz, a hajápoláshoz, az orr tisztításához való hozzászoktatás, igényesség kialakítása.



## **Öltözködés**

Tiszta, kényelmes, jól szellőző, időjárásnak megfelelő öltözködés a mindennapokban.

## **Táplálkozás**

Napi ötszöri étkezés, változatos étrend, megfelelő folyadék bevitel. Új ízek, ételek kipróbálása, rendszeres gyümölcs fogyasztás.

## **Pihenés-alvás-levegőzés**

Csend és nyugalom legyen a gyerekek pihenő idejében. Kényelmes, saját fekhely, ágynemű. Eltérő alvásigény tiszteletben tartása.<sup>3</sup>

Minél több tevékenységüket a szabad levegőn végezzék. Udvaron való játszás, mászókázas. Sétálás felügyelet mellett.

## **A gyermek egészségének védelme, edzés**

Az óvoda környezete, épülete, udvara, kertje, helyiségei biztosítják-e a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezetet?

Az intézménynek biztosítania kell a gyermeki szervezet általános védekezőképességének fokozását, a betegségek megelőzését.<sup>3</sup>



## Lelki egészség<sup>14</sup>

### Az óvónő feladatai:

- pszichés klíma biztosítása,
- érzelmi biztonság, tevékenységszükséglet kielégítése,
- rugalmas napirend biztosítása,
- derűs légkör folyamatos biztosítása,
- differenciált bánásmód,
- a másság elfogadtatása,
- kapcsolatok pozitív érzelmi töltése.

A lelkiileg egészséges gyermek nyitottá válik a világra, elfogadja a másságot, alkalmazkodik a különböző helyzetekhez. Társaihoz türelmes, megértő, szívesen segít a társainak, óvónőnek. Szeretettel fordul társai felé, vannak barátai, kapcsolatai kiegyensúlyozottak, elutasítja a durvaságot.

## Egészséges életmódra nevelés az iskolában<sup>6</sup>

Az iskola szerepe és lehetősége:

Az egészségnevelés egyik legfontosabb színtere az iskola. Minden korosztály hosszú éveken át látogatja az iskolát. Az alapfokú iskolák tanulóinak személyiségfejlődése, az értékek és az ismeretek elsajátítása szempontjából még olyan periódusban vannak, amelyek során érdemi hatást lehet elérni a későbbi életideálok, preferenciák kialakításában. Ennek a korosztálynak az egészségmagatartása határozza meg a jövő felnőtt lakosságának egészségi állapotát<sup>4</sup>.





## Az egészségnevelés célja<sup>10</sup>

- Elősegíteni a gyermek felelősségvállalását.
- Bízgatni a gyermeket az egészséges életmódra.
- Lehetőségeket adni, hogy a gyermek bizonyíthassa fizikai, lelki, szociális erejét.
- Elősegíteni az önismeretet és az önbecsülést.
- Fejlesztani a döntési képességet.
- Kialakítani a nemi szerepeket.
- Fejlesztani a szellemi, etikai, erkölcsi értékeiket.
- Kialakítani a társadalom iránti felelősséget.

## Az egészségnevelés feladatai

- A legalapvetőbb, egészségnevelési ismeretek megismertetése, ismeretközlés, oktatás egyéb információ útján.
- Az iskola feladata, hogy minden tevékenységével szolgálja kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.
- Adjon ismeretet a betegségek, balesetek, sérülések elkerülésére, az egészség megőrzésére.
- Személyi, tárgyi környezetével segítse azoknak a pozitív beállítódásoknak és szokásoknak a kialakítását, amelyek a gyermekek, ifjak egészségi állapotát javítják.
- Az egészségnevelés feladata, hogy neveljen az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékékként való tisztelésére.
- Meg kell tanítani a tanulókat arra, hogy önálló felnőtt életükben legyenek képesek életmódjukra vonatkozóan, helyes döntéseket hozni, egészséges életvitelt kialakítani.
- Fejlesztani kell a tanulók elfogadó és segítőkész magatartását a beteg, sérült és fogyatékos embertársaik iránt.
- Az egészségnevelés feladata, hogy a gyermeket a káros függőséghez vezető szokások (pl. dohányzás, alkohol és drogfogyasztás, rossz táplálkozás) kialakulásánál megelőzésre nevelni.
- Foglalkozzon a szexuális kultúra és magatartás kérdéseivel.
- Fordítson figyelmet a családi életre, a felelős örömteli párkapcsolatra történő felkészítésre.<sup>8</sup>
- Az iskolai környezet, mint élettér is biztosítsa az egészséges testi, lelki szociális fejlődést. Ebben a pedagógusok életvitelének is jelentős szerepe van.
- Építeni kell a tanulók előismereteire, tájékozottságára.
- Figyelembe kell venni a tanulók életkori jellemzőit, adottságait, szükségleteit, igényeit.



### **Az egészségnevelés területei:**

- egészség – betegség,
- táplálkozás – mozgás,
- napirend – a szabadidő helyes felhasználása,
- testápolás – személyi higiéné – és az öltözködés,
- családi élet jelentősége,
- kortárskapcsolatok,
- káros szenvedélyek – helyes döntések,
- szexualitás,
- egészséges környezet és védelme,
- balesetek megelőzése – elsősegélynyújtás.



## A szenvedélyek fajtái

Az eredmény és a társadalmi hatás szerint beszélhetünk hasznos és káros szenvedélyekről.

A hasznosak, előnyösek, fejlesztik, gazdagítják az ifjú embert. Ilyen az olvasás, gyűjtés, kézimunka, barkácsolás, kisállattenyésztés, természetjárás, vagy bármely sportág rendszeres művelése.<sup>8</sup>

### **A káros szenvedélyek:**

- dohányzás - nikotinfüggőség,
- alkoholizmus - alkoholfüggőség,
- gyógyszerfüggőség,
- kábítószeres (illegális szerhasználat),
- belélegezhető szerek (szerves oldószerek),
- játékszenvedély (játékgépezés),
- számítógép - Internet függőség,
- élvezeti szerek (csokoládé, kávéfüggőség),
- izgalomkereső kényszeres viselkedések (adrenalin fokozó cselekvések),
- táplálkozási zavarok (anorexia, bulimia).

Ezek a szerek nem csupán a fejlődő szervezetben okoznak maradandó károsodást, hanem a felnőttek egészségét is veszélyeztetik.



## A káros szenvedély kialakulása

Kis mennyiségben átmenetileg kellemes hatást váltanak ki. Többszöri kisebb adag után a szervezet egyre többet igényel belőlük, s végül az egyén szenvedélyévé válnak, függőséget okoznak. A kábítószereken kívül a drogokhoz sorolhatjuk a gyógyszerek egy részét, pl. az altatókat, nyugtatókat, köhögéscsillapítókat, étvágygerjesztőket, a doppingszereket, néhány ragasztóanyagot. Élvezeti szerek a dohányfélék, a kávé, a tea, néhány üdítőital és az alkohol.

## A szenvedélybetegségek okai

A szenvedélybetegségek kialakulásának igen különféle okai lehetnek. Sokszor a kíváncsiság vezet a tragikus körülményekhez. A kóstolás könnyen szokássá válhat! Felelőtlen emberek náluk tudatlanabb és hiszékenyebb társaikat kábítószer, alkohol vagy cigaretta kipróbálására beszélik rá. Gyakori ok a megoldás keresése a megoldatlan problémákra, a menekülés a gondok elől.

A különböző szenvedélybetegségeket okozó anyagok azonban csak mélyítik a problémákat. A mesterségesen előidézett jó közérzet csak addig tart, amíg a kábítószer vagy alkohol hatása. Utána újra szembe kell nézni a valósággal. A rossz társaságba kerülés és az ezzel együtt járó utánpótlás a nem kellő háttérrel rendelkező fiatalokat rossz irányba indíthatja.<sup>7</sup>

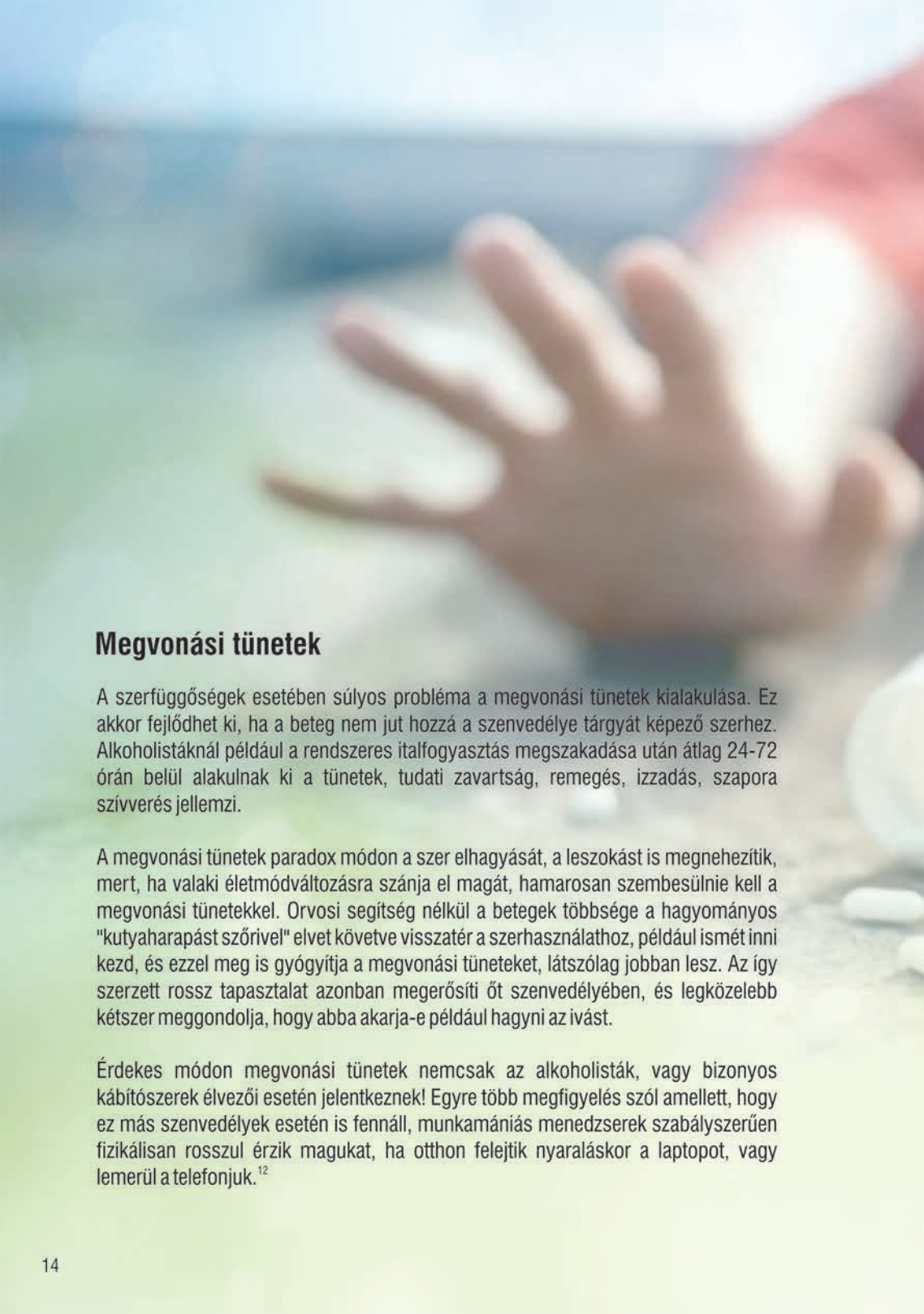


## Mit tegyünk a szenvedélyeink ellen?

A káros szenvedélyek ellen **küzdeni kell**. Leghatásosabban úgy, hogy nem engedjük kialakulni őket, mert **megelőzzük** egy **hasznos szenvedéllyel**. A játszótéren önfeledten focizó fiúknak ritkán jut eszébe, hogy elszívjanak egy cigarettát. Aki az interneten keres elfoglaltságot, az nem valószínű, hogy a pénznyerő automaták rabja lesz. Sokat segíthet a káros szenvedélyek kialakulásával szemben a közösség pozitív személyiségfejlesztő hatása, pl. a jó baráti társaság.

A káros szenvedélyek azért veszélyesek, mert idővel – mint minden szenvedély – eluralkodnak az egyén felett, megtámadhatják egészségét és gátolhatják a tudatirányító szerepét. Elmaradásuk feszültséget, rossz közérzetet, hiányt okozhat. **Az egyén rabjává válik a szenvedélynek** (dohányzás, alkoholizálás, kábítószer-használat, mértéktelen édességfogyasztás stb.).

**Ezt szenvedélybetegségnek nevezük.** Előrehaladott állapotban orvosi beavatkozást, gyógyítást (elvonókúrát) igényel. Ez nem csak bonyolult, hanem rendkívül nehéz és hosszadalmas folyamat is. Sokkal egyszerűbb megelőzni. A szenvedélybetegségek közös jellemzője, hogy egyre fokozódik a belső késztetés a káros szenvedély kielégítésére. Az ész ellenőrzése egyre inkább elmarad. Személyiségzavar keletkezik. Bekövetkezik a környezettől való elszigetelődés.<sup>9</sup>



## Megvonási tünetek

A szerfüggőségek esetében súlyos probléma a megvonási tünetek kialakulása. Ez akkor fejlődhet ki, ha a beteg nem jut hozzá a szenvedélye tárgyát képező szerhez. Alkoholistáknál például a rendszeres italfogyasztás megszakadása után átlag 24-72 órán belül alakulnak ki a tünetek, tudati zavartság, remegés, izzadás, szapora szívverés jellemzi.

A megvonási tünetek paradox módon a szer elhagyását, a leszokást is megnehezítik, mert, ha valaki életmódváltásra szánja el magát, hamarosan szembesülnie kell a megvonási tünetekkel. Orvosi segítség nélkül a betegek többsége a hagyományos "kutyaharapást szőrivel" elvet követve visszatér a szerhasználathoz, például ismét inni kezd, és ezzel meg is gyógyítja a megvonási tüneteket, látszólag jobban lesz. Az így szerzett rossz tapasztalat azonban megerősíti őt szenvedélyében, és legközelebb kétszer meggondolja, hogy abba akarja-e például hagyni az ivást.

Érdekes módon megvonási tünetek nemcsak az alkoholisták, vagy bizonyos kábítószeres élvezői esetén jelentkeznek! Egyre több megfigyelés szól amellett, hogy ez más szenvedélyek esetén is fennáll, munkamániás menedzserek szabályszerűen fizikálisan rosszul érzik magukat, ha otthon felejtik nyaraláskor a laptopot, vagy lemerül a telefonjuk.<sup>12</sup>

## Forrás hivatkozások

- 1: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Egészség>
- 2: <http://ovonok.hu/2016/11/egeszseges-eletmodra-neveles-az-ovodaban/>
- 3: <http://ofi.hu/az-egeszseges-eletmodra-neveles-elemzese-ertekelese>
- 4: [http://gyermekpszichologus.blog.hu/2011/05/25/miert\\_fontos\\_az\\_egeszseges\\_eletmod\\_kialakitasa\\_a\\_gyermeknevelesben](http://gyermekpszichologus.blog.hu/2011/05/25/miert_fontos_az_egeszseges_eletmod_kialakitasa_a_gyermeknevelesben)
- 5: <http://old.ektf.hu/lefoppalyazat/nevtarsal/egszsgnevels.html>
- 6: <http://www.nabrad.hu/iskola/egeszseg.pdf>
- 7: <http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/termeszetismeret/ember-a-termeszetben-4-osztaly/testunk-es-eletmukodesunk/egeszseget-karosito-szokasok-veszelyei>
- 8: [https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Egeszsegtan\\_6-SZENVEDELYEK\\_SZENVEDELYBETEGSEGEK-105572](https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Egeszsegtan_6-SZENVEDELYEK_SZENVEDELYBETEGSEGEK-105572)
- 9: [https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Egeszsegtan\\_6-SZENVEDELYEK\\_SZENVEDELYBETEGSEGEK-105572](https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Egeszsegtan_6-SZENVEDELYEK_SZENVEDELYBETEGSEGEK-105572)
- 10: Dr. Füzesi Zsuzsanna-Dr. Tistyán László: Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken 14. oldal.
- 12: [http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/betegsegek/928/karos\\_szenvedelyek](http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/betegsegek/928/karos_szenvedelyek)
- 13: [http://www.kepzesevolucioja.hu/dmdocuments/4ap/1\\_2328\\_013\\_101115.pdf](http://www.kepzesevolucioja.hu/dmdocuments/4ap/1_2328_013_101115.pdf)
- 14: <http://www.csepregiovoda.hu/intezmeny/egeszseges-eletmodra-neveles-teruletei-megvalositasa.html>
- 15: [www.petervasara.hu/sportosszekot/wp.../2014/.../EGÉSZSÉGES-ÉLETMÓD-PPT.ppt](http://www.petervasara.hu/sportosszekot/wp.../2014/.../EGÉSZSÉGES-ÉLETMÓD-PPT.ppt)

