

# Az egészségre nevelés

**Mottónk:**

**„A kialakult betegséget kezelni olyan, mintha az ember akkor kezdene  
kutat építeni, amikor már megszomjazott.”**



**Komplex egészségmegőrzésre irányuló innovációk a Huszár Gál Iskolában**

**Egészségnevelés célja és feladata**

**Célja:** az egészségkultúráltság kialakítása, s ezzel az egyén alkalmassá tétele arra, hogy egészségével kapcsolatos szükségleteit önmaga kielégítse. Az egészségnevelés a személyiségre irányul.

**Feladata:** az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányul, sokoldalú nevelőtevékenység. Ez magában foglalja az ismeretek átadását, az egészségi jártasságok, készségek, szokások kialakítását. Fontos, hogy az egyén interiorizálja (beépítse) ezeket.

**Fő területei:**

1. **Primer prevenció:** egészséges emberekre irányul, pl. szűrővizsgálat, anyagyermekvédelem
2. **Szekunder prevenció:** egészségesekre, kockázati helyzetben lévőkre és a betegekre irányul, pl. kismamagondozás, mentálhigiénés klub
3. **Tercier prevenció:** a kompenzált állapotú, egyensúlyban lévő, idült betegekkel, az utógondozottakkal és a rehabilitációra szorulókkal foglalkozik.

**Területei:**

a) **Szomatikus:**

- higiénés nevelés
- betegségek elkerülése
- baleset megelőzés
- elsősegélynyújtás

**Komplex egészségmegőrzésre irányuló innovációk a Huszár Gál Iskolában**

- táplálkozás
- önvizsgálat, önszűrés

**b) Pszichés:**

- egészséges életvezetés (napirend, életrend)
- stressz elhárítás
- érzelmi nevelés
- akarat nevelés
- relaxáció

**c) Szociálhigiéne:**

- kedvező társas miliő
- kommunikációs nevelés
- szociális háló

**Az egészséges életmód alapelvei**

Ahhoz, hogy fel tudjuk kutatni az egészséges életmód motivációs eszközeit, szükséges pontosítani, mi is az egészséges életmód valójában.

Az egészségre nevelés magában foglalja a tanulók testi, lelki szellemi és szociális fejlődésének, a betegségek megelőzésének elősegítését, az egészséges állapot, a harmonikus életvitel értéként való tiszteletének közvetítését, a veszélyeztető tényezők és a veszélyhelyzetek helyes kezelésének, a szenvedélybetegségek és a mentális kórképek elkerülésének megismerését, a családi és a társadalmi életre való felkészítést.

**Komplex egészségmegőrzésre irányuló innovációk a Huszár Gál Iskolában**

Az egészséges életmódra nevelés nemcsak a betegségek megelőzésének módjára tanít, hanem az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értéként való tiszteletére is nevel.

Magyarország sajnos nem arról híres, hogy egészséges életmódot folytatna. A statisztikai adatok is azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív-és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegségek tekintetében. Bár vannak olyan esetek is, amikor a tünetekért a genetikai öröklődés a felelős, de az esetek túlnyomó többsége a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy megismerjük az egészséges életmód alapelveit, amely olcsó, mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható a családokban. Azért is fontos mindkét szintér az egészséges életmódra nevelésben, mert az életmódbeli szokások egy részét otthonról hozzák a gyerekek, más részét az iskolákban alakítjuk ki.

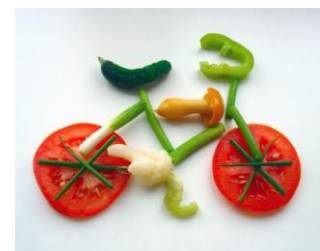
*Táplálkozás:*

A hagyományos magyar étrend túl sok húst, zsírt, kalóriát, de kevés növényi rostot tartalmaz. Emellett rosszak az étkezési szokásaink, mivel reggel szinte semmit, este pedig túl sokat eszünk. Fontos a helyes mennyiségi és minőségi táplálkozás tudat kialakítása.



*Mozgás:*

A mai modern világ egyik jellegzetessége a mozgásszegény életmód. Ennek számos káros következménye van az egészségre, pl. elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség. Talán kevesen tudják, de nem kell különösebben megterhelni a szervezetet, csupán naponta egy jó óra tempós sétára volna szükségünk ahhoz, hogy a testmozgás pozitív hatásait tapasztaljuk életünkben. Természetesen ennél többet szabad mozogni, de nagyon fontos, hogy olyan mozgást válasszunk, amely az életkorunkhoz, testalkatunkhoz, egészségi állapotunkhoz igazodik.



**Komplex egészségmegőrzésre irányuló innovációk a Huszár Gál Iskolában**

*Folyadék:*

Fontos eleme az egészséges életvitelnek a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele a szervezetbe. Egy felnőtt embernek naponta kb. 1,5-2 liter folyadékot kellene meginnia ahhoz, hogy a szervezete számára optimális körülményeket biztosítson. Ehhez képest az átlagember fél liter folyadékot fogyaszt el. Pedig a megfelelő mennyiségű, tudatos vízivással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint a fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.



*Napfény:*

A XXI. század vívmányai ugyan kényelmessé teszik az életünket, de sajnos sokszor be is zárnak a szobába, a munkahelyre a számítógép, a televízió elé. Pedig a napsütésnek is számos jótékony hatása van a szervezetünkre, melyet ki kellene használnunk, mint például a csontképzésben fontos szerepet játszó D vitamin képzését. Természetesen fontos hangsúlyozni azt is, hogy a nyár közeledtével nő az ultraibolya sugárzás, így a napon való tartózkodásra leginkább alkalmas időpontokat meg kell ismertetni a gyerekekkel. Fontos a jó minőségű napszemüveg, és a megfelelő faktorszámú fényvédő krémek, valamint samponok használata.



*Pihenés:*

A rohanó ember, és a túlterhelt gyermek általában a pihenést igyekszik megspórolni, gondolván, hogy ezzel időt nyer. Pedig ez egyáltalán nem így van, mert minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot hibátlanul elvégezzen. Ezért mindannyiunknak meg kell aludnunk a szükséges éjszakai alvásunkat. Ez valakinek csak 6 óra, másnak pedig akár 10 óra is lehet. Egy dolog azonban mindenkinek egyaránt fontos, mindig éjfél előtt aludjunk el, mert ez az alvás legpihentetőbb módja.

**Komplex egészségmegőrzésre irányuló innovációk a Huszár Gál Iskolában**

*Mértékletesség:*

A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye. A mértékletesség nem csak azt jelenti, hogy mindent csak bizonyos határig teszünk, hanem azt is, hogy egyes, nyilvánvalóan káros dologban egyáltalán nem veszünk részt. Ezért az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma inkább önmegtartóztatást jelent. Ez magába foglalja a dohányzás és a drogfogyasztás teljes mellőzését, valamint az alkohol és a kávé mértékletes fogyasztását is.

**A mozgás szerepe**



A mozgás az emberi szervezet számára rendkívül értékes és fontos. Rendszeres edzés fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét.

Csökkenti a szívizomzat oxigén igényét, aminek nagy jelentősége van a koszorúér-betegségek megelőzésében. Ezen kívül rendszeres edzés hatására csökken a vérzsírszint, a vérnyomás, az izommunka csökkenti a vércukor szintet és segít megőrizni a testsúlyt. A szervezetre gyakorolt kedvező hatás, már közepes intenzitású mozgásnál is bekövetkezik. Minden korosztályra vonatkoznak, valamint a már kialakult betegségeknel is jelentőséggel bír.

A rendszeres sportolás előnyei az állóképességben és az energia szintre gyakorolt hatásában is megmutatkozik.

Könnyebbé és tudatosabbá válik a stressz kezelés.

A megfelelő mennyiségű és intenzitású mozgás testi, lelki harmóniát teremt. Nyugodtabb és mélyebb alvást biztosít. Elősegítve, így a szervezet regenerálódását.

Az erős és aktív izomzat és csontrendszer egészséges, esztétikus testtartást biztosít. Fejleszti az akaratot, cselekvési képességeket és a társas kapcsolatokat.

Fontos, hogy már a kisgyermek mind a család, mind az iskola részéről megerősítést kapjanak a mozgás fontosságáról. Lássanak személyes jó példákat, biztosítsuk számukra a megfelelő mozgásos tevékenységeket és igyekezzünk csökkenteni a televíziózással és a számítógépes tevékenységekkel kapcsolatos idő mennyiséget. A még kisgyermekkorban

**Komplex egészségmegőrzésre irányuló innovációk a Huszár Gál Iskolában**

természetesnek minősülő egészséges mozgásigényt igyekezzünk fenntartani a tinédzser korban. Következetes bátorítással és buzdítással ki kell tartanunk a mozgás fontossága mellett. Sőt ezekben az években kell megerősíteni, hogy a tudatos életvezetés része legyen a rendszeres mozgás. Biztosítsuk a mindennapos testnevelésben, hogy a sport a mozgásos tevékenység élmény és siker forrása is legyen számukra. Amikor a mindennapos testnevelés rögzül a tudatukban, már ezzel egy szokás alakul ki.

**Egészségnevelési témák az egészségnapokon**

- egészség – betegség
- táplálkozás
- mozgás
- személyi higiéné – testápolás, öltözködés
- napirend – szabadidő helyes felhasználása
- önismeret, önértékelés - kortárskapcsolatok
- káros szenvedélyek – helyes döntések
- balesetek megelőzése - elsősegélynyújtás
- szexuális kultúra – családi élet
- sérült és fogyatékkal élők elfogadása, segítése

Az egyes témák tervezésénél figyelembe kell venni a tanulók előismereteit, életkori jellemzőit, a témák évfolyamonkénti egymásra épülését, a tantárgyakhoz való integrálódását.