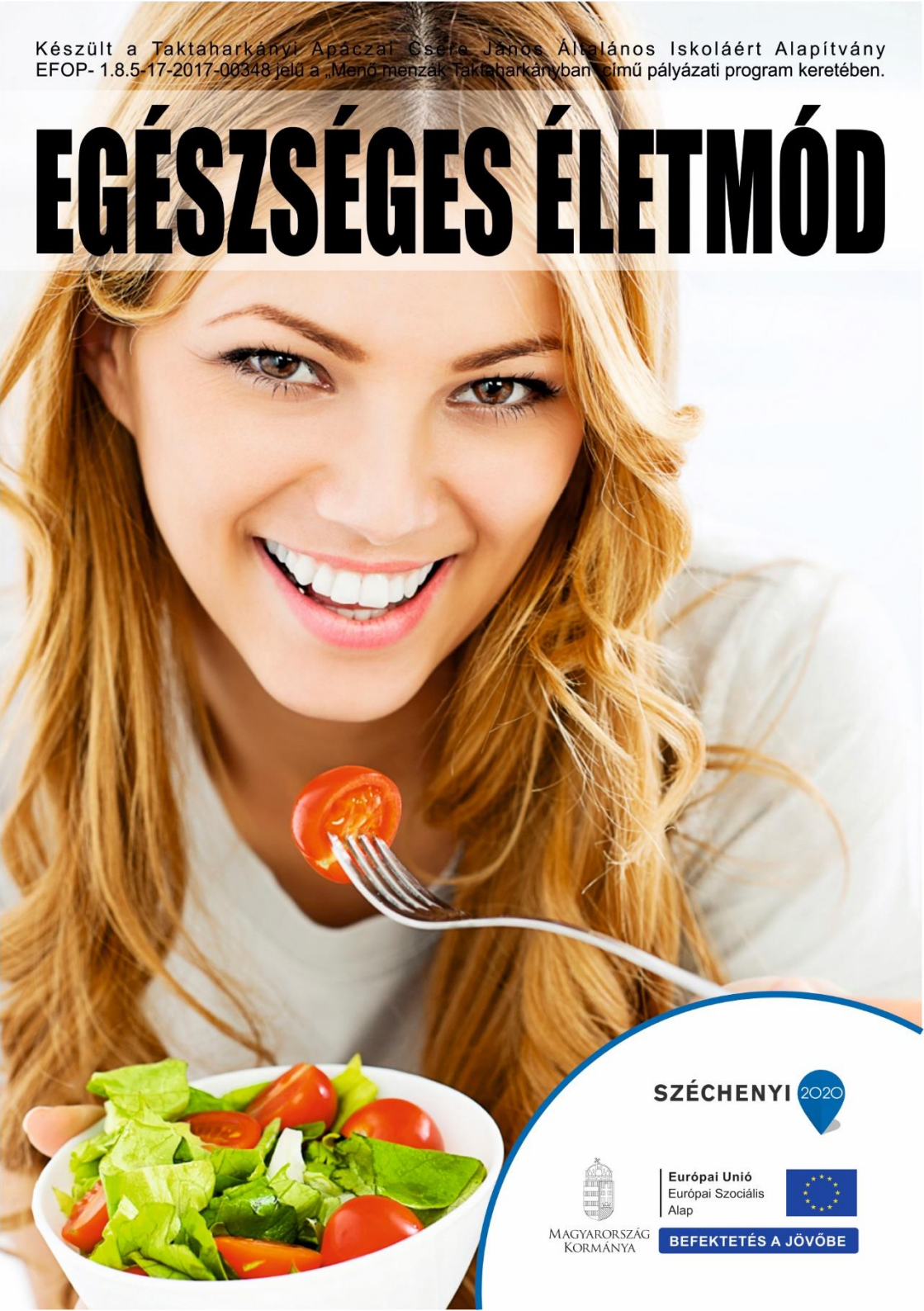


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

# EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## **Az egészség fogalma**

Az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiányát. Az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk.

## **Az egészséges életmód alapjai**

Az egészséges életmód kialakítása egy hosszú folyamat eredményeképpen jön létre, mely folyamatban több tényező is fontos szerepet játszik.

Az egészséges életmód feltételeként 8 alapelvét különböztetjük meg, amelyek hozzájárulnak a testi-lelki harmónia megteremtéséhez.

### **1. Táplálkozás**

Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése. Ezért az ételek kiválasztásánál a fő szempont az, hogy mennyire szolgálja a test egészségét.

Olyan ételek fogyasztására törekedjünk, amelyek energiát biztosítanak, valamint korlátozzuk a kenyér, a tésztafélék, a burgonya és az édességek fogyasztását. Egészséged megőrzése érdekében egyél naponta sokféle gyümölcsöt és zöldséget!

Zöldséget minden nap legalább kétszer, gyümölcsöt naponta háromszor fogyasszunk. A zöldségek és a gyümölcsök az étrendben kulcsfontosságú szerepet játszanak.

A legtöbb ember, köztük a fiatalok is, jóval kevesebb gyümölcsöt és zöldséget esznek, mint az kívánatos lenne.

A gyümölcsök és zöldségek olyan lényeges vitaminokat és ásványi anyagokat, rostot és egyéb anyagokat tartalmaznak, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezetünk számára.

Felhasználás előtt a zöldségeket és gyümölcsöket alaposan meg kell mosni. Ne csak a nagyobb étkezések alkalmával fogyassz zöldséget és gyümölcsöt, hanem iktasd be ezeket a köztes étkezéseidbe is! Ha nassolni támad kedved, válassz inkább gyümölcsöt, mint édességet!

A húсок és húskészítmények fontos szerepet töltenek be a fiatalok egészséges táplálkozásában, együnk naponta húst, húskészítményt.

A hús a fiatalok fejlődése szempontjából fontos fehérjét és vasat tartalmaz nagy mennyiségben. Együnk rendszeresen sovány húсокat, zsírszegényen elkészítve!

Az egészséges táplálkozás fontos eleme a hal, főként a tengeri hal, együnk halat hetente legalább egyszer! Mutassunk egymásnak jó példát!

## **2. Mozgás**

Az emberi szervezet mozgásra van tervezve, ha nem mozog, leépül. A testi-lelki egészségünk fenntartásához elengedhetetlen a rendszeresen végzett mozgás.

A mozgás hozzájárul állóképesség- valamint a teljesítőképesség javításához, mely által kitartóbbá válunk. Döntő szerepet tölts be az ideális testsúly elérésében és megtartásában, valamint létfontosságú az egészség megőrzése szempontjából. Mindenfajta testedzésnek meg vannak a saját szabályai, de vannak

általános érvényű szabályok is. A testünk egészsége érdekében, soha ne eddzünk kimerülésig, és inkább könnyed mozgásfajtákat válasszunk. Az egészséges életmód szerves része a mozgás, így mindenkinek célszerű megtalálnia a számára megfelelő mozgásformát.

A mozgás az egész szervezet működésére hatással van, elősegíti a csontozat és az izomzat egészséges szerkezetének és működésének kialakulását, hatással van a táplálkozásra, légzésre, keringésre, illetve a szív és az idegrendszer működésére. Befolyással van az érzelmi életre és a kedélyállapokra, ezáltal meghatározza az egész szervezet állapotát, fizikai és szellemi teljesítőképességét.

### 3. Víz

Az emberi test 70 százaléka víz. Az egészségünk megőrzése szempontjából az egyik legfontosabb tényező a kiváló minőségű és kellő mennyiségű víz elfogyasztása. Az ideális testsúly megőrzéséhez és eléréséhez, a fizikai teljesítőképesség megtartásához létfontosságú a víz. A víz szinte minden biológiai, mechanikai és kémiai folyamathoz hozzájárul, ami a testben végbe megy. A belső folyamatok mellett a víz külső használata is létfontosságú és gyógyító erejű. A vízfogyasztásnak is meg vannak a szabályai. Fontos a megfelelő minőség, mennyiség és hogy az étkezéseinket és a folyadékfogyasztásunkat összeegyeztessük (étel-ital szétválasztása), valamint, hogy az ételeink készítéséhez milyen vizet használunk.

A víz legfontosabb feladata a szállítás. A tápanyagok víz közvetítésével jutnak be a sejtbe, ott a víz segítségével hasznosulnak és a keletkezett végtermékek a víz által távoznak a sejtből és jutnak a tüdőbe, a bélcsatornába, a

vesébe és kerülnek ki a szervezetből. A napi folyadék szükséglet 2.0-2.5 liter, általában ennyi folyadékot veszít a szervezet verejtékezéssel, légzéssel, vizelettel és széklettel. Fontos tudni, hogy nyári hőségben, sportoláskor és magas lázzal járó betegségek esetén jóval több folyadék távozik a szervezetből és ezt a hiányt fokozott folyadékbevitellel mielőbb pótolni kell. A szomjúság legjobban vízzel oltható (ásványvíz, csapvíz). Nem szabad elfelejteni, hogy étrendünkben a leves is fontos folyadék utánpótlási szerepet tölt be, együnk tehát minél több zöldség és gyümölcslevest. A kereskedelmi forgalomban kapható édesített (pl.: kóla ízű) italok fogyasztása fiataloknál is egészségtelen hatású.

#### **4. Napfény**

A Nap végigkíséri az ember életét, a fény erejével teremt minden nap. Ritmust és ciklikusságot ad az emberi életnek, mérhetővé teszi az időt. A napfény az élet alapvető mozgatórugója, nélkülözhetetlen a növények oxigéntermeléséhez, az elvetett mag kikeléséhez, az ember szervezetében képződő vitaminok beépüléséhez, vagyis a napfény maga az élet. A napfény alapvetően befolyásolja fizikai és lelki állapotunkat, tartós hiánya beteggé tesz. Kulcsfontosságú szerepet játszik az emberi szervezet D-vitamin termelésében, emellett immunerősítő és fertőtlenítő hatással is bír. Az embernek minden nap szüksége van napfényre, ezért nagyon fontos a rendszeres napon tartózkodás. Amikor hétágra süt a nap, érdemes időt tölteni a szabadban.

#### **5. Levegő**

A levegő nélkülözhetetlen az energia előállításához és a bevitt táplálék elégetéséhez is. A jó minőségű levegő jó hatással van a szervezetre. Az agy jobb oxigénellátása, a jobb alvásminőség mellett kiemelhető, hogy a levegő

lelkiállapotra is hatással van. A légzés tudatos irányításával javítani lehet a hangulatot, a koncentrációképeséget, csökkenteni lehet a stressz hatásait. Éppen ezért a légzés irányításának a meditációs gyakorlatokban is alapvető szerepe van. Testünk oxigén ellátását és tüdőnk munkáját többek között helyes légzéssel, légző gyakorlatokkal, énekléssel, mozgással, jó testtartással és szellőztetéssel támogathatjuk.

## **6. Helyes ritmus és pihenés**

A természet részeként fontos, hogy az ember figyelembe vegye a természeti törvényeket és összhangban legyen azokkal. Mint ahogy a nappalokat felváltják az éjszakák, ugyanúgy az embernek is szüksége van a munka után pihenésre is.

A pihenés a napi ritmus része. Jó, hogy ha olyan munkát végzünk, amiből tudunk töltődni, de ebben az esetben is ugyanolyan fontos, hogy a cselekvést pihenés kövesse. Szükség van olyan időszakra, amikor lazítunk, és elengedjük magunkat. A pihenés ugyanakkor nem csak passzív lehet, vannak aktív formái is (például: séta, kirándulás, kikapcsolódás stb.).

## **7. Mértékletesség**

Rosszból semmit. Jóból mértékkel. Ha lakomában van részünk a hét minden napján, akkor biztosak lehetünk abban, hogy még van mit tanulunk a mértékletességről. De mit is jelent a mértékletesség? A mértékletesség a szervezet számára káros élelmek teljes mellőzését, emellett a hasznos és építő táplálékok mértékletes fogyasztását jelenti. A mértékletesség a táplálkozáson kívül az élet más területeire is érvényes, így például a munkára, sportra, pihenésre, stb. Azt nekünk kell kitapasztalnunk, hogy mennyi az a mérték, ami valóban

jót tesz nekünk. Sem a mértéktelen, sem az elégtelen táplálkozás nem vezet egészséghez. Így az egészséges életmód szempontjából a mértékletesség fogalma valójában önuralmat is jelent. Tudni kell nemet mondani.

## **8. Lelki egyensúly**

A lelki egyensúly nagyon fontos feltétele az egészség megőrzésének. A harmónia megteremtéséhez belső munkára van szükség, amely során önismeretre teszünk szert. Így kerülünk egyre közelebb a testi-lelki egészséghez. A lelki egyensúly eléréséhez fontos tudni, hogy minden, ami történik velünk, az a lehető legjobb dolog, ami éppen akkor történhet.

## **Betegség fogalma**

A betegség legegyszerűbben úgy fogalmazható meg, mint az egészség hiánya. A testi – lelki – szellemi egyensúly felborulása, amely akadályozza az ember mindennapos tevékenységét és a társadalmi életben való részvételét. A betegség a szervek ép működésének a rendestől való eltérése, az egészség károsodása vagy a szervezet nem megfelelő működése.

## **A betegségre jellemző: A stressz**

Stressznek nevezünk minden olyan hatást, amely az ember élettani és lélektani alkalmazkodási mechanizmusát befolyásolja. A stressz olyan fizikai, szellemi és érzelmi állapotok összessége, melyek kiváltó oka a feszültség, az aggodalom, és a nyugtalanság. A szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti. Stresszhelyzetnek nevezhetjük az ember és környezete közötti kölcsönhatás folyamatában az újszerű, magatartási választ igénylő helyzeteket.



A stressz bizonyos mértékig normális jelenségnek tekinthető, mivel az élet kihívásaira adott válasznak tekinthető. Valamennyi stresszre szükségünk van – az összpontosításhoz, a döntéshozatalhoz, a pozitív gondolkodáshoz. Számos esetben jelen van az életünkben a pozitív stressz, pl. egy vizsgaszituációban, amikor a szervezetünk minden sejtje a feladat megoldására koncentrál.

### **A stressz három összetevője**

Mivel a stressz fogalmát a mindennapi életben is igen gyakran és különböző értelemben használják, fontos meghatározni a stressz fogalmának három összetevőjét. Ezek:

- a stresszorok, a veszélyeztető környezeti hatások,
- az élettani és pszichológiai stressz reakciók,
- az egyén pszichológiai, alkati, személyiségi adottságai.

A serdülőkor és a kora felnőttkor kifejezetten stresszes időszak lehet a fiatalok számára. Tény, hogy ebben az időszakban a legsérülékenyebbek a fiatalok: megnő a veszélye az érzelmi és pszichológiai problémák és mentális betegségek kialakulásának. A problémák, amikkel ezeknek a fiataloknak szembe kell nézniük, az apró átmeneti problémáktól egészen a súlyos betegségekig terjedhetnek. A legtöbb esetben ezek befolyásolják a fiatalok kedélyállapotát, viselkedését és életminőségét.

### **Egészséges életmódra nevelés**

Napjainkban az egészség-megőrzési tevékenység fő célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy egyre növekvő kontrollt szerezzenek saját egészségük felett, többet törődjenek az egészségükkel, és mindehhez

rendelkezzenek a szükséges információkkal és lehetőségekkel. Alapvetően nem arra épít, hogy a betegségek bekövetkeztével riogassa az embereket, hanem olyan életmódbeli alternatívákat kínál fel, amelyekkel azonosulva az egyéneknek lehetőségük nyílik az egészségesebb életforma kiválasztására. Így az egészségmegőrzés a mindennapi élet része kell, hogy legyen, mely messzemenően figyelembe veszi az egyén szociális és gazdasági helyzetét, mentális és fizikai kapacitását. Az egészségmegőrző tevékenység magában foglalja az emberi szervezet működésével és a betegségek megelőzésével, az életvezetéssel kapcsolatos egyéni ismeretek bővítését, ezenkívül környezeti tényezők nagymértékben befolyásolják az egészséget. Az egészségmegőrzés egy folyamat, amely növeli az emberek befolyását saját egészségük fejlesztése és megőrzése felett. Túllépve az egyén viselkedésén, az egészségmegőrzés a széles körű társadalmi és környezeti beavatkozásra koncentrál. Mindez főleg közegészségügyi intézkedésekben nyilvánul meg, melyek az egészség előfeltételeinek fejlesztésére irányulnak úgymint: jövedelem, lakhatás, élelmiszerbiztonság, foglalkoztatás és minőségi munkakörülmények. Fejlett demokráciákban az egészségmegőrzés politikáját egyre inkább egészségfejlesztéssel és egészségneveléssel, azaz az egészséges és egészségtudatos életmód oktatásával, társadalmi marketingjével igyekeznek pótolni a magatartás- és életmódbeli egészségügyi kockázatokra koncentrálva.



