

Mi az egészség?

Fogalmak:

Az egészség az embert testi, lelki és szociális funkcióinak minőségével határozható meg, ami az embernek önmagával és másokkal való kapcsolatban – személyes és társas helyzetekben – a sikerességet biztosítja.

Az egészségnevelés (1)

a neveléstudomány speciális ágaként az egészséget és a nevelést egyszerre alkalmazza.

Az előre megtervezett, vagy véletlen tapasztalatok, amelyek az embernek saját egészségével kapcsolatos gondolatait, érzéseit, és cselekedeteit befolyásolják, mind az egészségnevelés részét alkotják.

Az egészségtudomány oktatása

az egészségneveléshez viszonyítva szűkebb fogalom.

Az egészségnevelés (2)

- **Az egészségnevelés filozófiája és gyakorlata:**

Az évszázadok során sokat változott, *csak egyetlen cél, a túléléshez szükséges, egészséggel kapcsolatos elemi ismeretek biztosítása maradt változatlan.*

- **A tökéletes egészség elérésében az iskola és a környezet eltérő hatást fejt ki, ennek ellenére mindkét területen szükséges az egészségnevelés.**
- **Az egészségnevelő szakma három, egymással kevésbé érintkező területe:
(a) *iskolai egészségnevelés;*
(b) *közösségi egészségnevelés,*
(c) *betegek egészségnevelése***

Mentálhigiéné

- **Cliff Beers a mentálhigiéné mozgalmat az Egyesült Államokban 1908-ban alapította.**
- **Bizonyos mentális betegedések gyökerei a társadalmi-politikai bajokban, rendszerekben, gazdasági problémákban keresendő.**
- **Hazánk megítélése a mentálhigiéné valamennyi kritériuma alapján kedvezőtlen.**
- **A mentálhigiéné nemcsak a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a pozitív tartalmú lelki egészségvédelem is.**

Az EGÉSZséges ÉLET tantárgyi programja.

- Az 5-8. osztályokban visszatérő és változó témák ismerete. (1)
 - EGÉSZséges ÉLET Tantárgyi Program
 - (Akkreditált képzés során juthatnak hozzá a tanárok.)
 - A program tematikája:
 - a szükséges ismeretek megszerzésén kívül
 - mentálhigiénés alapú
 - olyan képességek, készségek elsajátítására alkalmas,
 - amelyek megkönnyítik a kritikus helyzetekben a pozitív döntések meghozatalát.
 - Program gazda:
 - az Egészségesebb Iskolákért Hálózat Magyarországi Egyesület.
 - (Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet,
 - EGÉSZséges ÉLET Tantárgyi Program
 - (Akkreditált képzés során juthatnak hozzá a tanárok.)

A Program szerkezete

Ötödiktől nyolcadikig az éves program 9 fejezetből áll.

(*1-6: Mindegyik osztályban előforduló témák)

Az 5. osztályos tananyag középpontjában az egészséges életmód(ok) állnak.

Fejezet címek:

1. Egészséges életmódok (bevezetés)
2. A biztonság megőrzése
3. Az egészséges táplálkozás (1*)
4. Kábítószer fogyasztás és a kábítószerrel való visszaélés (2*)
5. Növekedés, változás és az emberi szexualitás (3*)
6. Családi élet és kapcsolatok (4*)
7. Mozgás és személyes higiéné (5*)
8. Egészséges környezet (6*)
9. Egészséges életmódok (összefoglalás)

A 6. osztályos tananyag középpontjában a változások közben tartása áll.

Fejezet címek:

1. A változások közben tartása (bevezetés)
2. A kapcsolatok (4*)
3. Az egészséges táplálkozás (1*)
4. A mozgás és a személyi higiéné (5*)
5. Az emberi szexualitás (3*)
6. A biztonság megőrzése
7. A kábítószer fogyasztás és a kábítószerrel való visszaélés (2*)
8. Az egészséges környezet (6*)
9. A változások közben tartása (összefoglalás)

A 7. osztályos tananyag fő témája: Találjunk egyensúlyt!

Fejezet címek:

1. Találjunk egyensúlyt! (bevezetés)
2. A kapcsolatok (4*)
3. Az egészséges környezet (6*)
4. Mozgás és személyi higiéné (5*)
5. Az egészséges táplálkozás (1*)
6. A biztonság megőrzése
7. A kábítószer fogyasztás és a kábítószerrel való visszaélés (2*)
8. Az emberi szexualitás (3*)
9. Találjunk egyensúlyt! (összefoglalás)

A 8. osztályos tananyag fő témája: Egészséges jövők

Fejezet címek:

1. Az egészséges jövők (bevezetés)
2. A kapcsolatok (4*)
3. Az emberi szexualitás (3*)
4. Az egészséges környezet (6*)
5. Az egészséges táplálkozás (1*)
6. Mozgás és személyi higiéné (4*)
7. A kábítószer fogyasztás és a kábítószerrel való visszaélés (2*)
8. A biztonság megőrzése
9. Az egészséges jövők (összefoglalás)

Az EGÉSZségeS ÉLET tantárgyi programja – kiegészítő témái

- Kényes témák: homoszexualitás, abortusz, önkielégítés, fogamzásgátlás, AIDS, halál, felelősség, veszteség.
- A cél az, hogy a fiatalok reális, célzatos és mégis rugalmas jövőképet alakítsanak ki magukban.
- Emlékeztetjük a gyerekeket arra, hogy
az egészséges jövő
az egészséges életmódra,
a változások közben tartására, és
az új egyensúlyok megtalálására épül.

KÖRNYZETPSZICHOLÓGIA

(Dr. Rókusfaly Pál könyve alapján)

- Az emberiség igazi problémája pszichológiai,
- de kezelhető, sőt gyökereiben kezelhető,
- az EGÉSZSÉGRE NEVELÉSSSEL,

- Ennek alapja, kiindulópontja az,
hogya a természet törvényeinek engedelmeskedve tudatosan és naponta állítsuk helyre önmagunkban és körülöttünk az ember és a természet összhangját.
- Az ember LEGGYENGÉBB LÁNCSZEM az egész természetnek az emberiséget is magába foglaló nagy ökoszisztémájában.
–Tehát ezt kell erősebbé tenni, vagyis
- AZ EMBERNEK A MAI TUDATOSSÁGI SZINTJÉN KELL
(a) ÚJRA EGÉSZSÉGESSÉ VÁLNI, ÉS
(b) A TERMÉSZET RENDJÉBE BEILLESZKEDNIE.
- GONDOLKOZZ GLOBÁLISAN, CSELEKEDJ LOKÁLISAN!
- (A tudatos környezetvédelem ott kezdődik, hogy mindenki vigyáz saját környezetére.) /Szlengben jelenik meg a „glo-kális” fogalom használata./
- AZ EMBER ÖNTUDATA ÉS AKARATA RÉVÉN VÁLT KÉPESSÉ ARRA, HOGY VÁLASSZON – [A TERMÉSZET ÖNSZABÁLYOZÓ ÉS ÖNMAGÁT REGENERÁLÓ RENDSZERÉNEK SZABÁLYAIT] –
- megismeri és követi,
- vagy megszegi azokat.
- ETTŐL KEZDVE JELENT AZ EMBER VESZÉLYT A TERMÉSZETRE, ÉS ÖNMAGÁRA IS.
- AZ ERDŐ – mint a természet egyik különleges részletének középpontba állítása segíthet:
 - az erdő, mint életközösség megértéséhez, és
 - önmagunk megismeréséhez
 - az erdő állataival, növényeivel való közvetlen találkozásra
 - az őselemekkel: tűzzel, vízzel, földdel, és levegővel.
- HULLADÉK
(SZILÁRD, FOLYÉKONY, GÁZ HALMAZÁLLAPOTÚAK)
- WHO szerint a hulladékok jelenthetnek:
 - akut veszélyt (lenyelés, belégzés, bőrön át való felszívódás szembe jutás révén, tűz és robbanás-veszély miatt
 - krónikus veszélyt (krónikus toxicitásuk, karcinogenitásuk, a vizek szennyezése, és a biodegeneráció elmaradása révén), valamint esztétikai problémát – szagukkal és látványukkal.

- Környezettudatos vásárlási szokások – szelektív hulladékgyűjtés
- Kommunális hulladékgyűjtés – A hulladék biotermikus lebontása.
- Magyarországi hulladékkezelés: átmeneti tárolókban (10-12 évig), végleges lerakókban (pl. Aszódon), és égetőkben (Dorogon) történik.

AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS – EMBERSÉGÜNK KITELJESÍTÉSE

(Dr. Rókusfaly Pál: Emberré válni – embernek maradni. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1994 alapján)

- Egy ország lakosságának, különösen az ifjúságának testi egészsége már nem őrizhető meg pusztán jobb egészségügyi ellátással és intenzívebb testneveléssel, sportolással.
- Mindenféle szempontból beteg, önpusztító társadalom vagyunk.
- Ennek kimondására két ok is van.
- Az egyik: a magyarság egészségi, emberi minőségének hanyatlása statisztikai adatokkal igazolt tény.
- A másik: Ma már világosan látható az út is, amelyre lépve hatalmas erőfeszítéssel, maradéktalan nemzeti összefogással s megalkuvást nem tűrő következetességgel népünk hanyatló állapota évtizedek munkájával regenerálható.
- Az Európai Regionális Iroda stratégiája konkrét célkitűzéseket tartalmaz a következő területeken: 1. Az egészséget befolyásoló életmód, 2. az egészségre ható rizikófaktorok és a környezet, 3. az ellátó rendszer felépítése és működése, 4. a kormányok multiszektoriális egészségpolitikája.

1994-ben a magyar lakosságot jellemző demográfiai – egészségügyi statisztikai adatok:

- Születés arányunk Európában az utolsó előtti helyen van
- Halálzási arányunkkal Európában az első helyen állunk
- Férfiaknál a korcsoportonkénti halálozás az 1938-as szintre esett vissza.
- Daganatos halálozásban a világ élvonalában vagyunk.
- A születéskor várható élettartam (69,5 év) egyike a legalacsonyabbaknak Európában
- Öngyilkosságban világszerte a magyar (2100-ban már nem!)
- 1956 és 1994 között 4,2 millió művi abortuszt végeztek hazánkban.
- A nyilvántartott ideg- és elmebetegek száma 1960 és 1990 között
- Két és félszeresére nőtt.
- Az alkoholisták és az értelmi fogyatékosok száma megháromszorozódott.

Harris (1980):

Az egészségpszichológia speciális célpontjai...

- DOHÁNYZÁS ÉS EGÉSZSÉG
- ALKOHOLLAL ÉS GYÓGYSZERREL VALÓ VISSZAÉLÉS
- TÁPLÁLKOZÁS
- FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉG ÉS MOZGÁS
- STRESSZ ÉS AZ ERŐSZAKOS VISELKEDÉS FÖLÖTTI KONTROLL
- MÉRGEZŐ ANYAGOK ELLENŐRZÉSE
- MUNKAVÉDELEM ÉS EGÉSZSÉG
- BALESETMEGELŐZÉS ÉS SÉRÜLÉS KONTROLL (OKOK ELEMZÉSE)
- FLUORKEZELÉS ÉS A FOGAK EGÉSZSÉGE
- FERTŐZŐBETEGSÉGEKKEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK ÉRTÉKELÉSE
- MAGYASVÉRNYOMÁS KEZELÉSE
- CSALÁDTERVEZÉS
- TERHESSÉG ÉS AZ ÚJSZÜLÖTTEK EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁI
- IMMUNIZÁCIÓ
- SZEXUÁLIS ÚTON TERJEDŐ BETEGSÉGEK

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY:

A FLOW („az átszellemültség-érzet”= áramlat)

összefoglaló jellemzése:

A FLOW

„VALAMILYEN TEVÉKENYSÉGBE TÖRTÉNŐ TELJES BELEMERÜLÉST JELEN, BELEFELEDKEZÉST OLYAN FOKON,

AMIKOR AZ EMBER AZ ADOTT TEVÉKENYSÉGET MÁR NEM IS ANNAK EREDMÉNYÉÉRT, HANEM ÖNMAGÁÉRT A TEVÉKENYSÉG FOLYTATÁSÁÉRT VÉGZI.

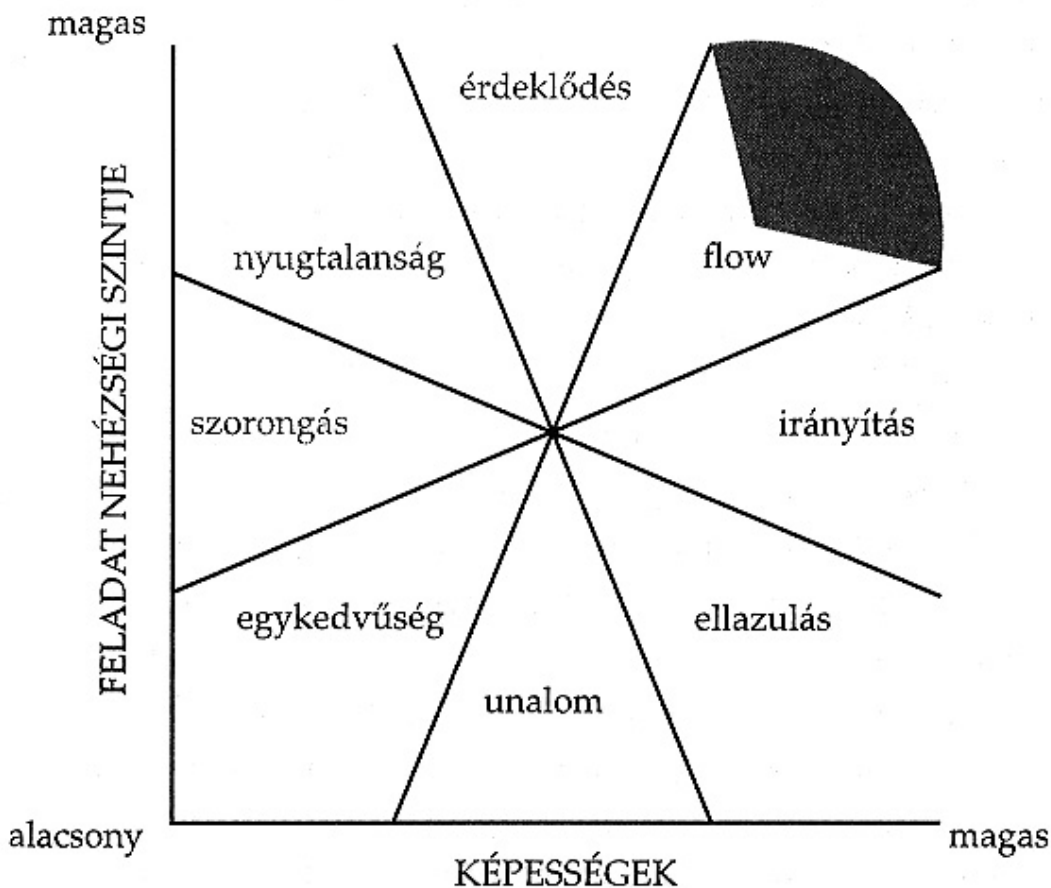
ILYENKOR AZ „ÉN” ÁTLÉNYEGÜL, SZINTE MEGSZŰNIK, AZ IDŐ REPÜL. MINDEN CSELEKEDET, LÉPÉS, ÉS GONDOLAT ELKERÜLHETETLENÜL AZ ELŐZŐBŐL FAKAD.

OLYAN EZ, MINT A JAZZ-ZENE. ILYENKOR EMBER TELJES SZEMÉLYISÉGÉVEL JELEN VAN ABBAN, AMIT CSINÁL (TESZ, GONDOL), ÉS EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN KÉPESSÉGEINEK LEGJAVÁT MŰKÖDTETI, NYÚJTJA.”

12 tudós a 21. századról (World Science Forum) Tinta Könyvkiadó, Budapest, 2009, 55. old.

Az életminőség a feladatok és képességek függvényében.

Optimális életminőség vagy flow akkor következik be, amikor mindkét változó magas színvonalú



Forrás: Massimini, Carli 1988; Csikszentmihalyi 1990, átdolgozva.

Csíkszentmihályi Mihály
(1934. szeptember 29. Fiume)



Ismeretek, amelyeket a hallgatóknak tudni kell: 1.téma: Mi az egészség?

- Az egészség az embert testi, lelki és szociális funkcióinak minőségével határozható meg....
Az egészségnevelés
- a neveléstudomány speciális ágaként az egészséget és a nevelést egyszerre alkalmazza.
- Az egészségnevelés filozófiája és gyakorlata:
Az évszázadok során sokat változott, *csak egyetlen cél, a túléléshez szükséges, egészséggel kapcsolatos elemi ismeretek biztosítása maradt változatlan.*
- Az egészségnevelő szakma három, egymással kevésbé érintkező területe: (a) iskolai egészségnevelés; (b) közösségi egészségnevelés, (c) betegek egészségnevelése
- A mentálhigiéné nemcsak a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a pozitív tartalmú lelki egészségvédelem is.
- Az EGÉSZSÉGES ÉLET tantárgvi programja. (A cél az, hogy a fiatalok reális, célzatos és mégis rugalmas jövőképet alakítsanak ki magukban.)
 - (a) Állandóan visszatérő témák;
 - (b) Egy-egy évfolyam programjának bevezető és lezáró témája;
 - (c) Kiegészítő témák: Kényes témák: homoszexualitás, abortusz, önkielégítés, fogamzásgátlás, AIDS, halál, felelősség, veszteség.
- Emlékeztetjük a gyerekeket arra, hogy
az egészséges jövő
az egészséges életmódra,
a változások közben tartására, és
az új egyensúlyok megtalálására épül.
- Környezetpszichológia (Dr. Rókusfaly Pál könyve alapján)
 - (a) Az emberiség igazi problémája pszichológiai,
 - (b) de kezelhető, sőt gyökereiben kezelhető,
 - (c) az EGÉSZSÉGRE NEVELÉSSSEL,
- a természet törvényeinek engedelmeskedve tudatosan és naponta állítsuk helyre önmagunkban és körülöttünk az ember és a természet összhangját.
- Az ember LEGGYENGÉBB LÁNCSZEM az egész természetnek az emberiséget is magába foglaló nagy ökoszisztémájában.
- Az embernek a mai tudatossági szintjén kell
 - (a) újra egészségessé válnia, és
 - (b) a természet rendjébe beilleszkednie.
- GONDOLKOZZ GLOBÁLISAN, CSELEKEDJ LOKÁLISAN!
- Az ember öntudata, és akarata révén vált képessé arra, hogy válasszon – [a természet önszabályozó és önmagát regeneráló rendszerének szabályait] –
 - (a) megismeri és követi,
 - (b) vagy megszegi azokat.
- AZ ERDŐ – mint a természet egyik különleges részletének középpontba állítása segíthet:
 - (a) az erdő, mint életközösség megértéséhez, és
 - (b) önmagunk megismeréséhez

- (c) az erdő állataival, növényeivel való közvetlen találkozásra
- (d) az őselemekkel: tűzzel, vízzel, földdel, és levegővel.

- **HULLADÉK**

(SZILÁRD, FOLYÉKONY, GÁZ HALMAZÁLLAPOTÚAK)

WHO SZERINT A HULLADÉKOK JELENTHETNEK:

akut veszélyt (lenyelés, belégzés, bőrön át való felszívódás szembe jutás révén, tűz és robbanás-veszély miatt

krónikus veszélyt (krónikus toxicitásuk, karcinogenitásuk, a vizek szennyezése, és a biodegeneráció elmaradása révén), valamint esztétikai problémát – szagukkal és látványukkal.

- **Környezettudatos vásárlási szokások** – szelektív hulladékgyűjtés
- **Kommunális hulladékgyűjtés** – A hulladék biotermikus lebontása.
- **Magyarországi hulladékkezelés**

- **AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS – EMBERSÉGÜNK KITELJESÍTÉSE**

(Dr. Rókusfaly Pál: Emberré válni – embernek maradni. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1994 alapján)

Mindenféle szempontból beteg, önpusztító társadalom vagyunk.

Ennek kimondására két ok is van.

Az egyik: a magyarság egészségi, emberi minőségének hanyatlása statisztikai adatokkal igazolt tény.

A másik: Ma már világosan látható az út is, amelyre lépve hatalmas erőfeszítéssel, maradéktalan nemzeti összefogással s megalkuvást nem tűrő következetességgel népünk hanyatló állapota évtizedek munkájával regenerálható.

- **Az egészségpszichológia speciális célpontjai...**- Harris (1980) szerint

- **CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY: A FLOW**

(„az átszellemültség-érzet”= áramlat) összefoglaló jellemzése:

„valamilyen tevékenységbe történő teljes belemerülést jelen, belefeledkezést olyan fokon, amikor az ember az adott tevékenységet már nem is annak eredményéért, hanem önmagáért a tevékenység folytatásáért végzi.