

***„Az egészségre ügyelni az élet legnagyobb
nehézsége”***

(Platon)

**Egészségfejlesztés -
egészségkultúra tantárgy tematikája
2007/2008 tanév II. félév**

Előadó: Dr. Szalay Piroska



**SEMMELWEIS EGYETEM
TESTNEVELÉSI, ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR
(TF)**

2008, Február 01.

Témakörök

1. Az egészség több szempontú meghatározása

1.1. Az egészség holisztikus értelmezés

1.2. WHO állásfoglalása az egészségről (Ottawa WHO 1989)

1.3. Bio-medikális modell

1.4. Bio-pszichoszociális modell

1.5. A magyar populáció demográfiai helyzete, és egészségi állapota

1.6. Egészség, humán erőforrás, és társadalmi célok

2. Az egészségnevelés, és egészségfejlesztés, és az egészségkultúra összefüggése

2.1 Terminológiai alapvetések, fogalmak, célok, kapcsolatok

- Kultúra, testkultúra, egészségkultúra (életmód, életszínvonal, életstílus)
- Fejlődés, egészségfejlesztés, egészségtudat
- Nevelés, egészségnevelés, testi nevelés
- Testnevelés, és sport
- Prevenció, rekreáció, rehabilitáció
- Egészségkárosodás
- Biológiai deficit (az akadályozottság alapja) szerinti megkülönböztetések
- Stigma (WHO meghatározás)
- Integráció, inklúzió

2.2 Történelmi visszapillantás, nemzetközi, és hazai példák

- Az ókori görög kultúra egészségfelfogása
- Hazai egészségnevelési törekvések
- Népegészségügyi Program (helyzetelemzés)

3. Az egészségfejlesztés fő irányai, területei, és módszerei

3.1. A testi (szomatikus) egészségfejlesztés

- A testkultúra mozgásanyaga (testgyakorlatok, testnevelés, sport, rekreáció)
- A higiénia körülmények preventív hatása
- Rendszeres életvitel, egészséges táplálkozás, több mozgás
- A napirend strukturálása

3.2. A lelki (pszichikai) egészségfejlesztés

- Testi, és lelki egészség összefüggése (test-lélek dualizmus, egészségpszichológia, mentálhigiéné)
- Egészségértelmezés (aszketikus, hedonista)
- Az egészség dimenziói: fizikai, mentális, érzelmi, személyiséggel kapcsolatos, társadalmi, (társas szociális) spirituális
- Személyiség struktúra, és lelki egészség (kognitív, affektív, szenzoros, és motoros)
- Személyiségtípusok, testi, és lelki egyensúly (Ottawa WHO 1989)
- Család, társas kapcsolatok, környezeti hatások

3.3. Erkölcsi (morális) egészségfejlesztés értékmegvalósítás — érték hierarchia

- **Erkölcs, és jellem meghatározása**
- **A sport, és testnevelés jellemformáló hatása**
(Szent -Györgyi Albert, Antall József, Japán példa)
- **A morális egészségfejlesztés főbb irányai:**
 - **Társadalmi célok**
 - **Emberi kapcsolatok**
 - **Egyéni életvitel**
 - **Munkaszeretet**

4. A fogyatékkal élők egészségfejlesztése

- Az esélyegyenlőség értelmezése
- Azonosítható fogyatékoság kategóriák:
Testi, értelmi, érzékszervi fogyatékoság

5. A média ellentmondásos szerepe az egészséges életmóddal, és a szenvedélybetegségekkel kapcsolatban

- a dohányzás
- az alkoholizmus
- drogfogasztás
- korai szexuális élet
- ifjúkori bűnözés

6. Összefoglalás. Az egészségtudatosság, kulturált életmód

- Az egészségmegőrzés 12 pontja
- Az MTTOE szakmai programajánlata
- Záró dolgozat

I. Előadás

MOTTO

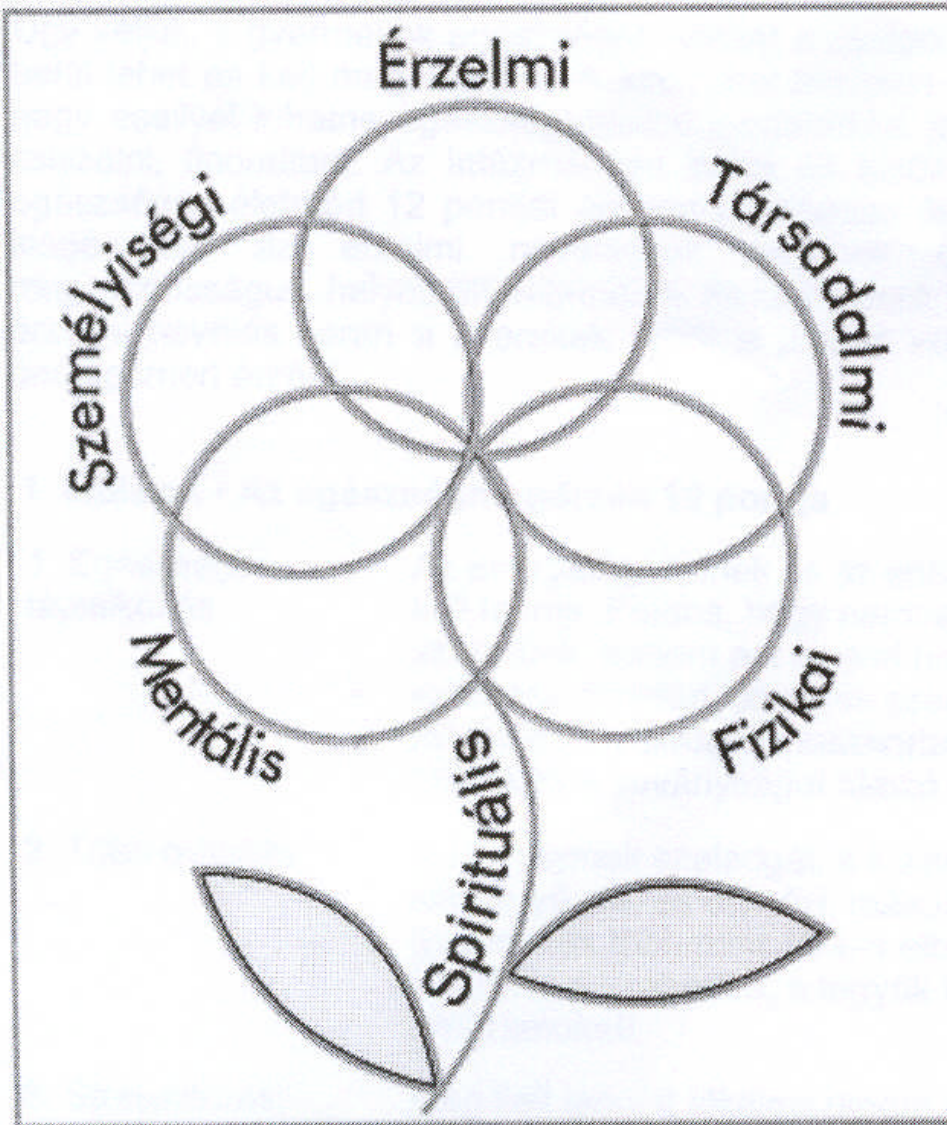
„ Azt hiszem az egészség fogalmát előbb-utóbb
Tisztázni kell, nem orvosoknak, hanem
költőknek
És gondolkodóknak... Amit a klinikákon
egészségnek
tartanak, annak fertőtlenítő szaga van...
Az egészség nem steril.
Az egészségnek gyümölcsillata van.”

Hamvas Béla: *Gyümölcsóra*

Mi befolyásolja az egészségünket?



Az egészség több szempontú meghatározása



1. **Holisztikus** szemléletmód: legőszibb egészségfelfogás.

A **hangsúly** az egyénen belüli,
az emberek közötti,
a környezettel kapcsolatos **egyensúlyi** állapotokon van.

2. Az **1800-as** években az egészségfelfogásban fordulat következett be. Az orvostudomány, és a természettudomány fejlődése következtében a figyelem az egészség: **biológiai**, és **társadalmi** alkotó elemeire irányult.

WHO (1948) Az egészség a teljes fizikális, mentális, és szociális jólét állapota, nem pedig pusztán a betegségek, és fogyatékok hiánya.

Hibája: a statikus szemlélet

Erénye. Az egészség holisztikus szemléletének csírája

3. **WHO Ottawai Egészség megőrzési Nyilatkozata (1986)**

egészség—fejleszthető érték

4. Mai állás pont szerint: Az egészségnek fizikai, mentális, érzelmi a személyiséggel kapcsolatos, társadalmi (társas, morális, szociális) valamint spirituális dimenziói vannak. Mindezek szoros kölcsönhatásban állnak egymással.

- *A fizikai egészség:* az emberi test, és testrészek egészséges működését is jelenti.
- *A mentális egészséget* jelenti, hogy milyen forrásból szerezzük meg az információkat, és hogyan használjuk azokat tevékenységünkben, és döntéseinkben.
- *Az érzelmi egészség* annak a kifejezése, ahogyan kinyilvánítjuk érzelmeinket. Mennyire értjük meg saját érzéseinket, és másokét is.

- **A személyiség** fontos alkotórésze az egészséggel kapcsolatos értékrendünk. Meghatározóak: céljaink, és hogyan valósítjuk meg önmagunkat.
Értékorientáció, értékmagatartás, értékmegvalósítás.
- **Társadalmi egészség** körébe tartozik, ahogyan magunkat, mint egyéneket látjuk, ahogyan a társadalom többi tagjával együttműködünk, és milyenek emberi kapcsolataink.
- **Spirituális** (lat. vall. szó, jelentése: szellemi, értelmi, lelki) **egészség** létfontosságú az általános egészség szempontjából, mert integrálja az egészség többi dimenzióját. Lényege abban áll, hogy mennyire hiszünk saját egészségfejlesztési törekvéseinkben.

egészség

PREDIKTÍV

PROTEKTÍV



Az egészség dinamikája



**Egészséges környezet,
egészséges életmód**

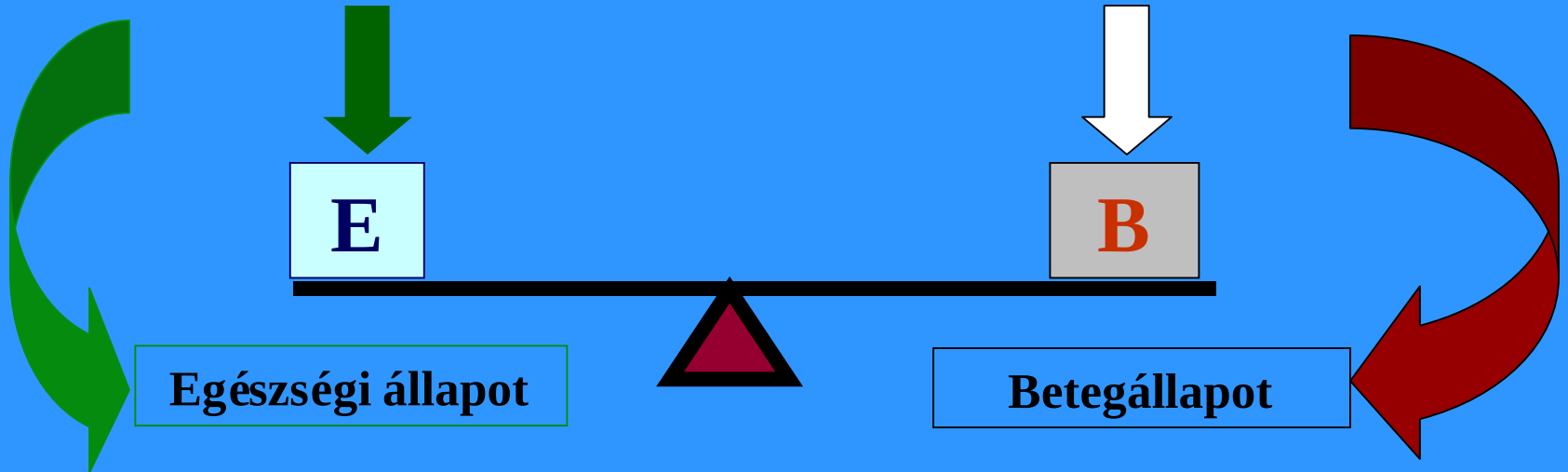
**Kockázat-vállalás,
egészségtelen életmód**

E

B

Egészségi állapot

Betegállapot



Biológiai – medicínális modell

Betegség modell

- A szervek rendszerének, szerveknek, sejteknek az elváltozásai, amely elváltozások megzavarják a komplex szervezet működését
- Minden betegségnek specifikus oka van
- Minden betegségnek specifikus szimptómája (tünet, ismertetőjel) van
- Az elváltozások külső és belső oki tényezőből eredeztethetőek
- Cél: gyógyítás, helyreállítás

RIZIKÓTÉNYEZŐS MODELL

- **„Az egészségi rizikómagatartás”**
nem más mint olyan magatartásminták sorozata,
amelyek intenzitásuk vagy tartósságuk
következtében válnak az egészségre kockázatossá.
- A rizikómagatartás: egészséget veszélyeztető
magatartás (rizikószemélyiség, rizikópopuláció).

Modellek

Bio-medikális modell

- Orvostudomány fejlődése a XX. században. egyszerű ok-okozati viszony: ha nincs biológiai ok, nincs betegség!

Bio-pszichoszociális modell

- A betegség kialakulásában, és lefolyásában pszichológiai, szociális kulturális faktorok szerepének hangsúlyozása.

Az egészségesség modellje (Ruff 1995)

Az élettél való megelégedettség a következő cselekvésekkel jellemezhető:

- Autonómia (önállóság)
- Környezet feletti uralom
- Személyes fejlődés
- Pozitív kapcsolat másokkal
- Megfelelő életcélok
- Önfogadás

Egészségneveléstől az Egészségfejlesztésig

- Ismeretátadás
- Betegségközpontú megközelítés
- Riogatás, aszkétizmus
- Pozitív szemlélet
- Célja, hogy az egyén egyre növekvő kontrollt szerezzen saját egészsége felett
- Információk mellett, készség és jártasságfejlesztés

AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS CÉLJA

Nevelés és az egészségvédelem kapcsolata (életviteli, viselkedési tanácsok, tiltások)



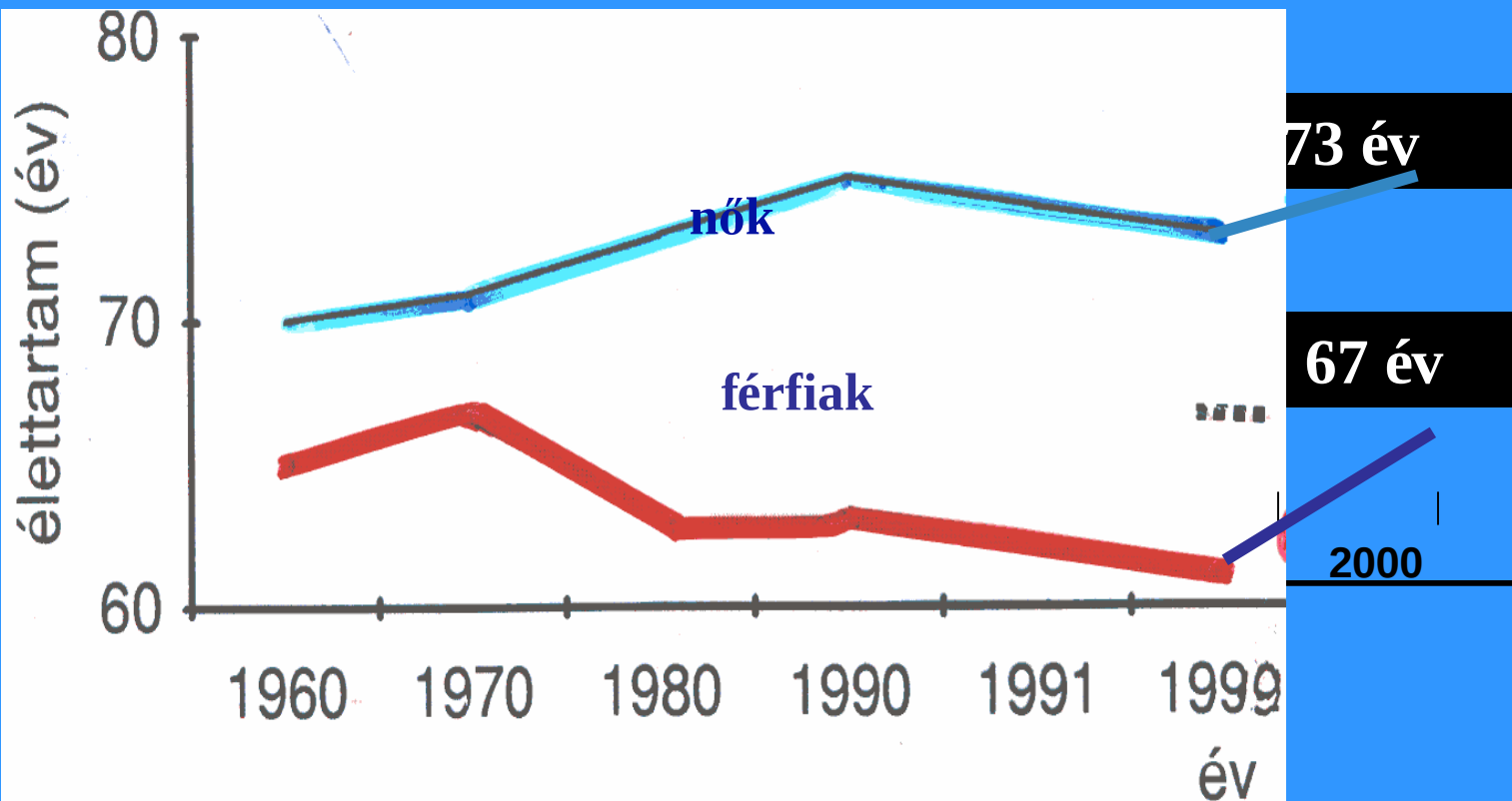
Az egészségnevelés célja: **Az egészségkultúráltság kialakítása** (alap,- és szakmai műveltség) az egyén alkalmassá tétele arra, hogy az egészségével kapcsolatos szükségleteket önmaga kielégítse.

Összetevői: - életmód (lehetőség, szükséglet, életvitel)
- egészségi állapot (szomatikus, pszichés, szociális)

Tartalma: egészségtudományi (más tudományágakkal való kapcsolat is.

Forrás: Dr. Gritz Arnoldné ea (2006)

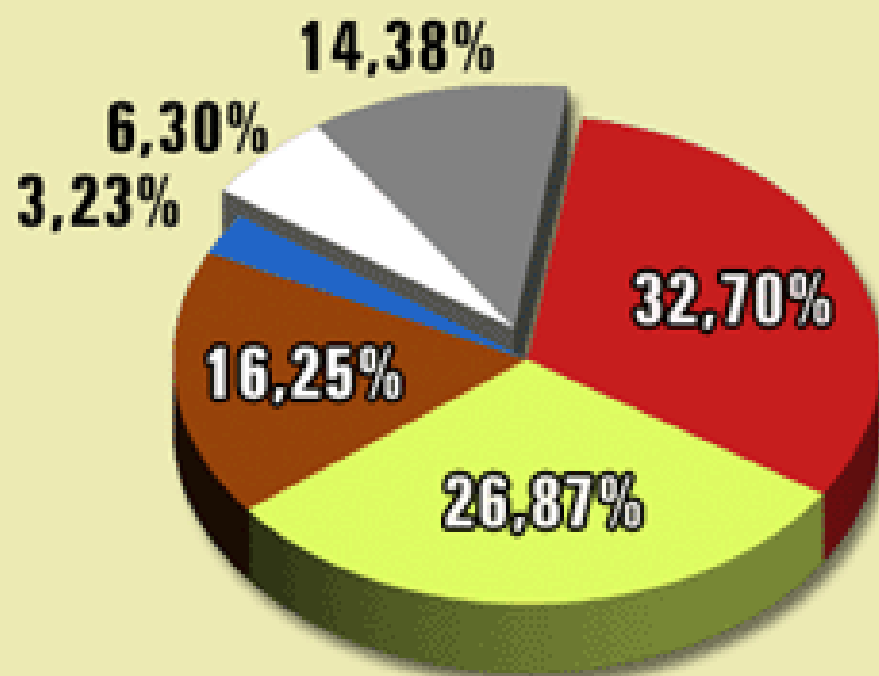
A születéskor várható átlagos élettartam hazánkban



A vezető halálokok súlya a 25-64 éves férfiak és nők halálozásában (Magyarország, 1994-1999)

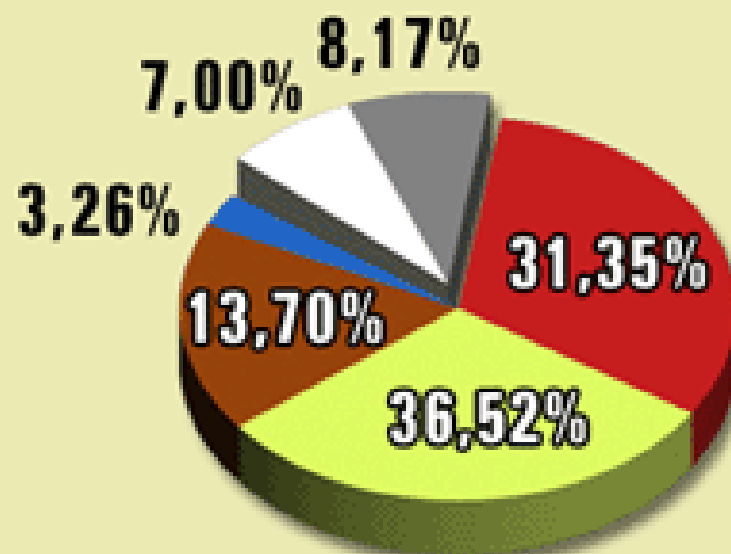
Férfiak

180 143 haláleset



Nők

79 461 haláleset

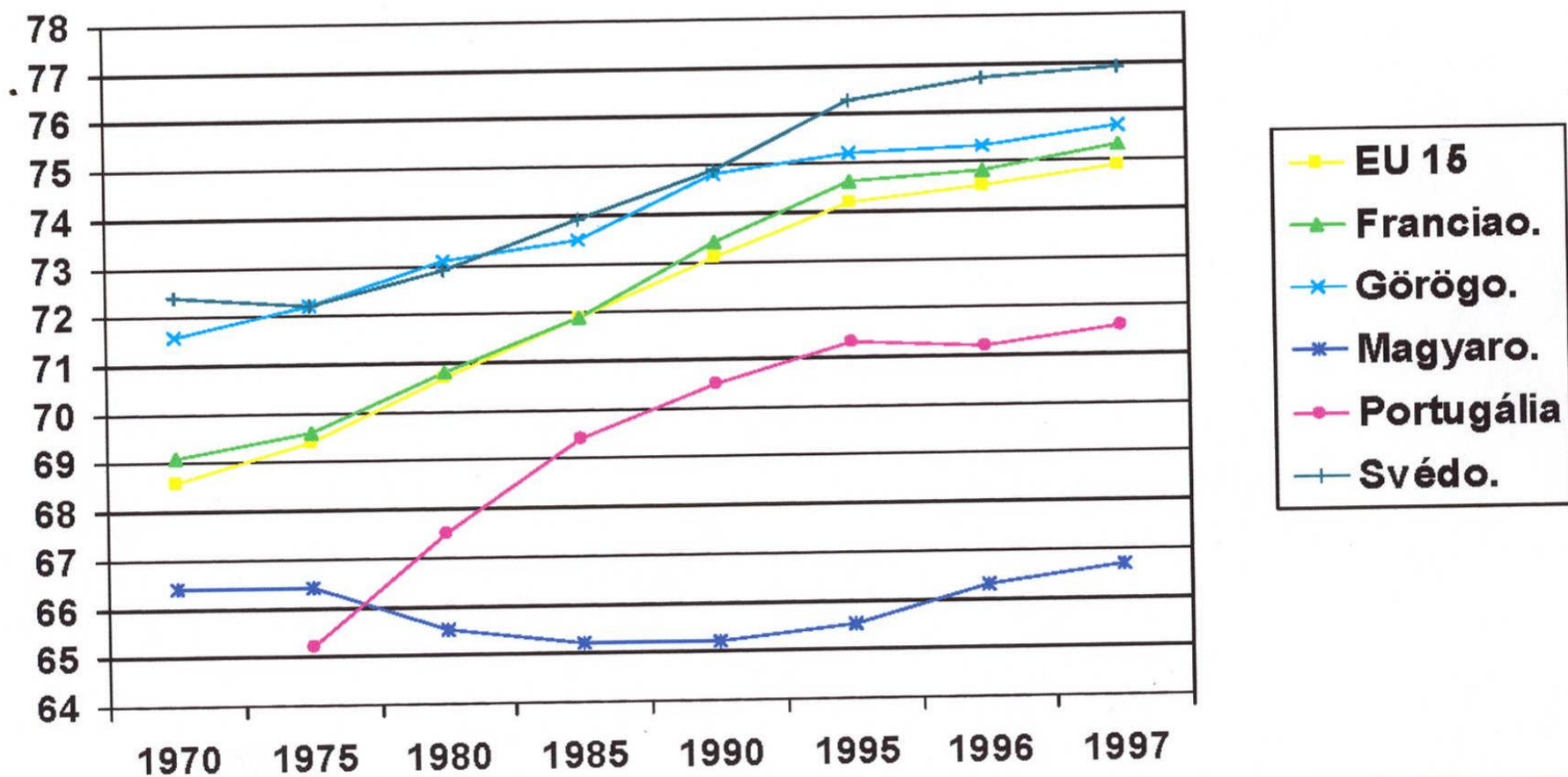


■ Keringési rendszer betegség
■ Daganatok
■ Emésztőrendszer betegség

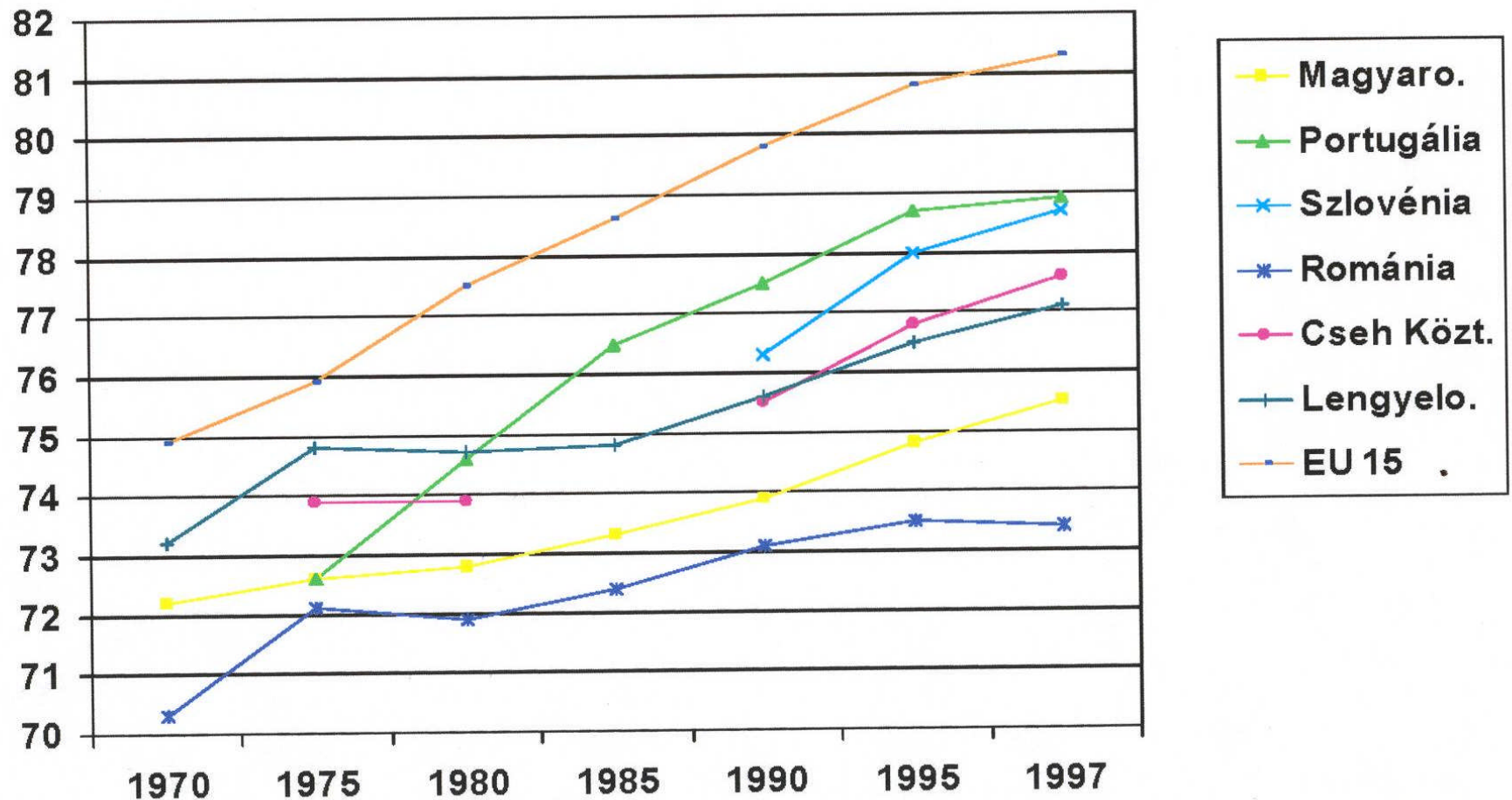
■ Légzőrendszer betegség
■ Egyéb betegségek
■ Sérülések, mérgezések

Forrás: Ádány Róza: A magyar lakosság egészségi állapota az ezredfordulón

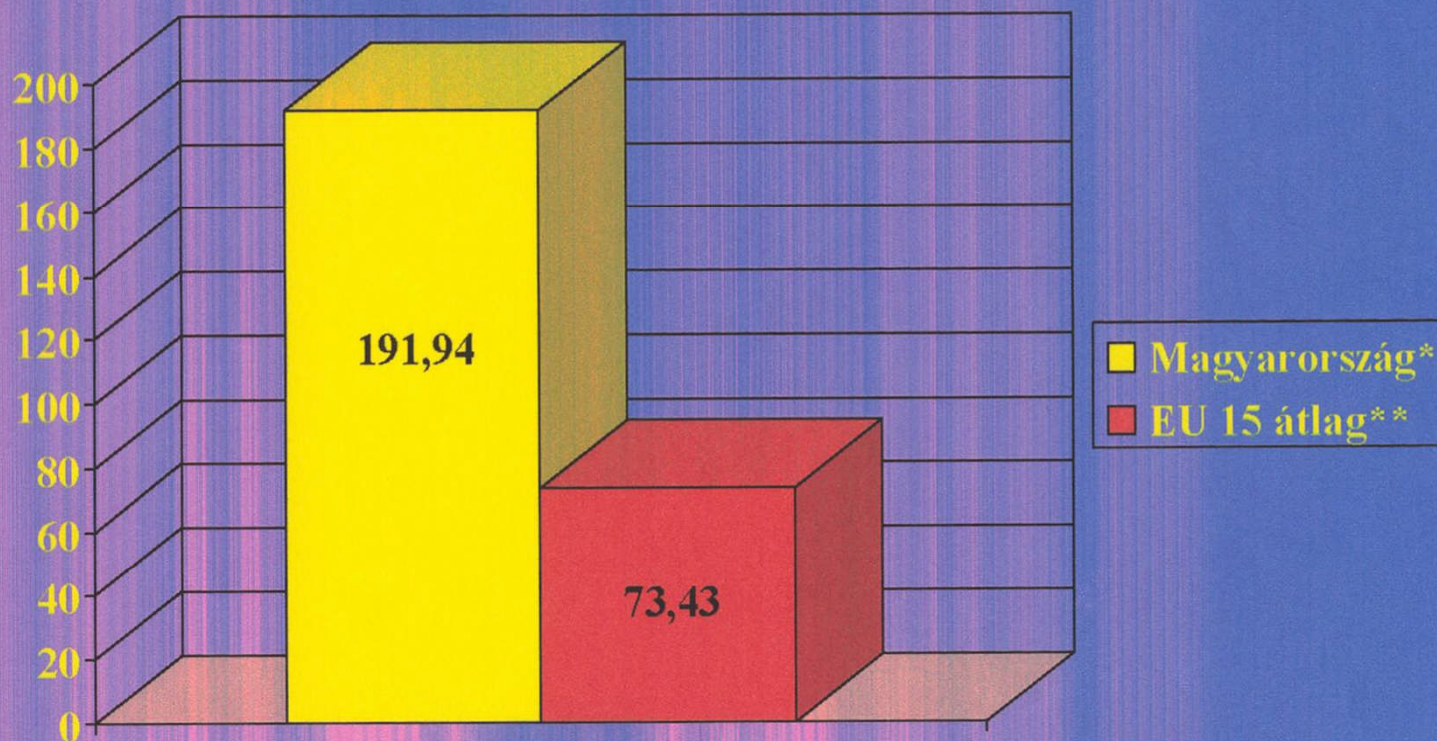
Születéskor várható élettartam az EU néhány országában és Magyarországon (férfiak)



Születéskor várható élettartam (nőknél)



A keringési rendszer betegségei okozta standardizált halálozási arány I. (100.000 lakosra; 0-64 éves korcsoport) Férfiak



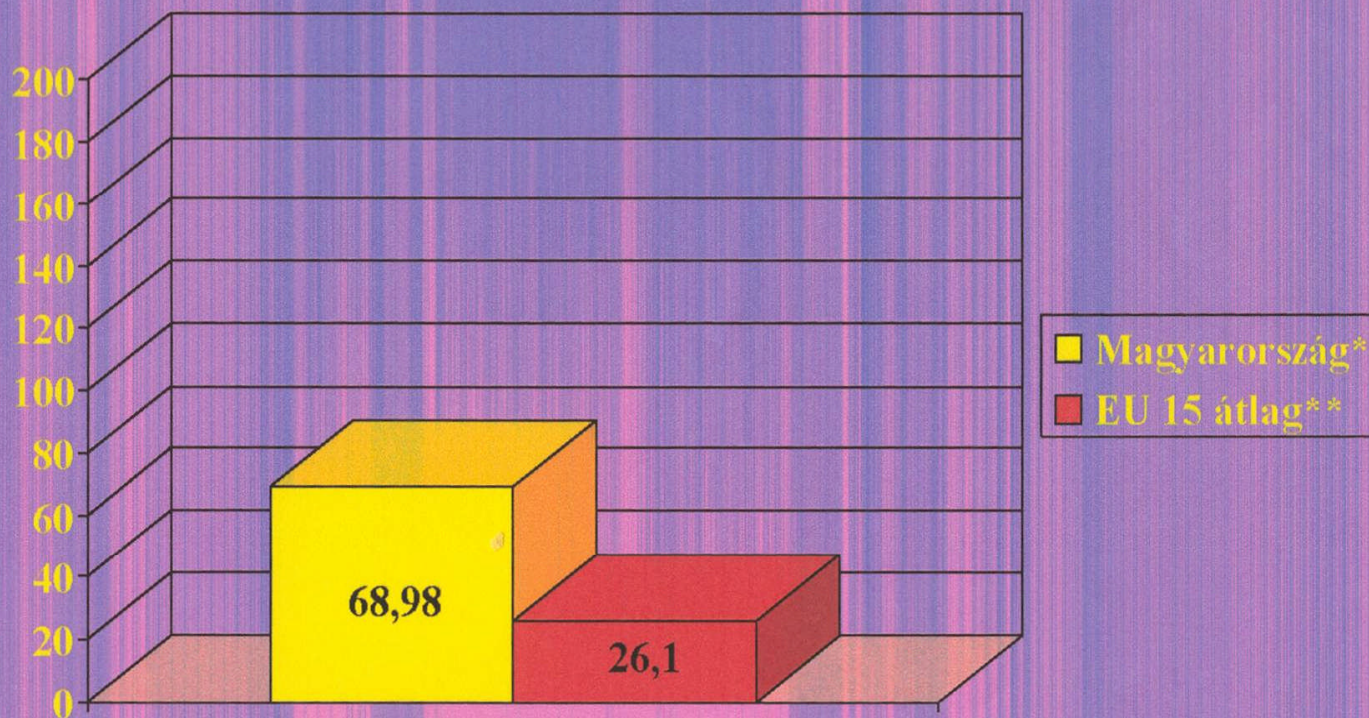
Források: * KSH 2001 évi adatok

** Statistics in Focus: Population & Social Condition (Theme 3-17/2002);
First results of the demographic data collection for 2001 in Europe 1998.évi
adat

A keringési rendszer betegségei okozta standardizált halálozási arány II.

(100.000 lakosra; 0-64 éves korcsoport)

Nők



Források: * KSH 2001 évi adatok

** Statistics in Focus: Population & Social Condition (Theme 3-17/2002);
First results of the demographic data collection for 2001 in Europe 1998.évi
adat

A kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának útja



Egészség – betegség a mindennapi gondolkodásban

- *Az élet velejárója*
- *Az egészség erény*
- *Az egészség érdem*
- *Az ember kötelessége*
- *Fájdalom, panaszkodás képessége*

**AZ EGÉSZSÉG AZ EMBER TESTI,
LELKI, SZOCIÁLIS FUNKCIÓINAK
MINŐSÉGÉVEL HATÁROZHATÓ
MEG, AMI AZ EMBERNEK
ÖNMAGÁVAL ÉS MÁSOKKAL
VALÓ KAPCSOLATÁBAN,
SZEMÉLYES ÉS TÁRSAS
HELYZETEIBEN A SIKERESSÉGET
BIZTOSÍTJA”**

Bedworth

Humán erőforrás

- A társadalom fejlődésének mozgatóereje elsősorban az a „humán erőforrás”, azok az emberi értékek, amelyek az állampolgárok személyiségében testesülnek meg.
- Az ember biológiai, és pszichológiai funkciói fejlődésének optimális időszakai vannak.
- Az ember egyéni, és társas kapcsolatainak fejlődése szervesen összefügg.

Egyéniséggé válás, és a szocializáció!

Társadalmi célok

- Egy társadalom egészsége, az azt alkotó emberek kis csoportjainak, illetve azokat alkotó egyes embereknek mentális, és pszichikai egészségén alapul, abból fejlődik ki.
- Társadalom mentalitása
- Közhangulat
- Közvélemény
- Felelősség

Terminológia

- **Kultúra:** az emberi társadalom által létrehozott anyagi, és szellemi javak összessége ennek egy adott korszakban jellegzetes állapota.
- **Testkultúra:** Azoknak az anyagi, személyi, és szellemi tényezőknek és folyamatoknak az összessége, rendszere amelyek az egyén egészségének, fizikai teljesítőképességének megtartását, illetve tökéletesítését szolgálják.
- **Test kulturális örökségek, értékek.**
- **Egészségkultúra:** Része az általános kultúrának, és az egészség megőrzésével, illetve a betegség elkerülésével kapcsolatos ismereteket, szokásokat foglalja magában.
- **Egészség önképzés.** Az egyén cselekvései saját egészségi állapotának fenntartására, fejlesztésére.

Alapkategóriák

- **Életmód:** az ember ismételten, szokásszerűen végzett tevékenységeinek rendszere, mellyel szükségleteit elégíti ki.
- **Életstílus:** az életmód része, viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek egyéni rendszere.
- **Életszínvonal:** az anyagi, és szellemi szükségletek kielégítettségének szintje.
- **Fejlődés:** A teljesebb, magasabb rendű értékek, és minőségi állapot felé irányuló mozgás, változás.

Az értékek, és értékhordozók rendeződése

É R T É K H O R D O Z Ó K	IGAZ	JÓ	SZÉP
	Tudományok	Vallás, erkölcs	Művészetek
	Gyakorlati ismeretek	Társadalmi értékek jogok	Iparművészet
	Gazdasági értékek táplálék	Gazdasági érték pénz, stb.	Gazdasági értékek luxuscikkek
	Technikai értékek ruházat, lakás, stb.	Technikai érték eszköz, gép iparcikkek,	Technikai értékek divatcikkek
	Természeti értékek vitális értékek diszpozícionális értékek	Természeti érték , termények	Természeti érték élvezeti cikkek
	SZÜKSÉGES	HASZNOS	ÉLVEZETES

Egészségi állapot

Szomatikus (pl.)

- keringési zavarok
- toxikus állapotok
- kromoszóma
rendellenességek
- mozgáskorláto-
zottság
- hormontermelési
zavarok
- rosszindulatú sejt
burjánzás

Pszichés (pl.)

- szorongás
- frusztráció
- tolerancia
csökkenése
- impotencia
(tehetetlenség)
- akaratgyen-
geség
- téveszmék
(önkontroll hiány)
- értelmi működés zavarai

Szociális (pl.)

- agresszivitás
- bizalmatlanság
- közlési zavarok
- felelőtlenség
- promiszkuitás
- autokratizmus
(önkényuralom)

Pedagógiai folyamatok

- **Egészségtudat:** tanult magatartási forma. Lényeges eleme az egészség értéként való elfogadása.
- **A nevelés:** A társadalmi gyakorlat által determinált, tervszerű, és szervezett pedagógiai folyamat, amelynek célja az aktuális társadalompolitikai igényeknek megfelelő személyiségformálás.
- **Egészségnevelés:** az egyén és a társadalom egészségének, és életminőségének fejlesztésére irányuló célok, eszközök, és módszerek összessége.
- **Testi nevelés:** a nevelés egységes folyamatán belül olyan terület, amely felöleli mindazon intézkedések és tevékenységek széles körét, amelyek az egészséges életmód kialakulására irányulnak.

Egészségnevelés

- **SZOMATIKUS**

- **(testi)**

- 1. *Higiénés nevelés*

- a) személyi higiénére nevelésé; ruházkodás; étkezés; szexuális higiénia; kulturálisan elmaradott lakosság nevelése.

- b) környezet higiéniára nevelés; lakás és nevelési intézmények rendje; fűtés; világítás; parkok gondozása; tisztítási mozgalmak; víz, levegő, talaj védelme.

- 2. *Profilaxisra nevelés*

- a) fertőző betegségek
- b) egyszerűbb rendellenességek (érzékszervi hibák, beszédhibák, tartási rendellenességek).

- 3. *Kondicionálás, testnevelés, testedzés, rekreáció és sportolás*

- mozgásszokások kialakítása, egyéni sportolás, testedzés, szabadidős mozgástevékenységek, családi túrák, otthoni mozgáslehetőség.

- 4. *Baleset-megelőzésre nevelés*

- balesetveszély felismerése, közlekedés, mérgező szerek tárolása, életmentés, véradás, foglalkozási ártalmak, elsősegélynyújtás.

- 5. *Táplálkozás*

- helyes étkezési szokások, megfelelő ételek és tápanyagszükséglet ismerete, rendszeresség, különböző reformétkezések hatásainak ismerete, élelmiszerekkel szembeni túlérzékenység és ezek prevenciója.

Egészségnevelés

- **PSZICHOHIGIÉNÉS**

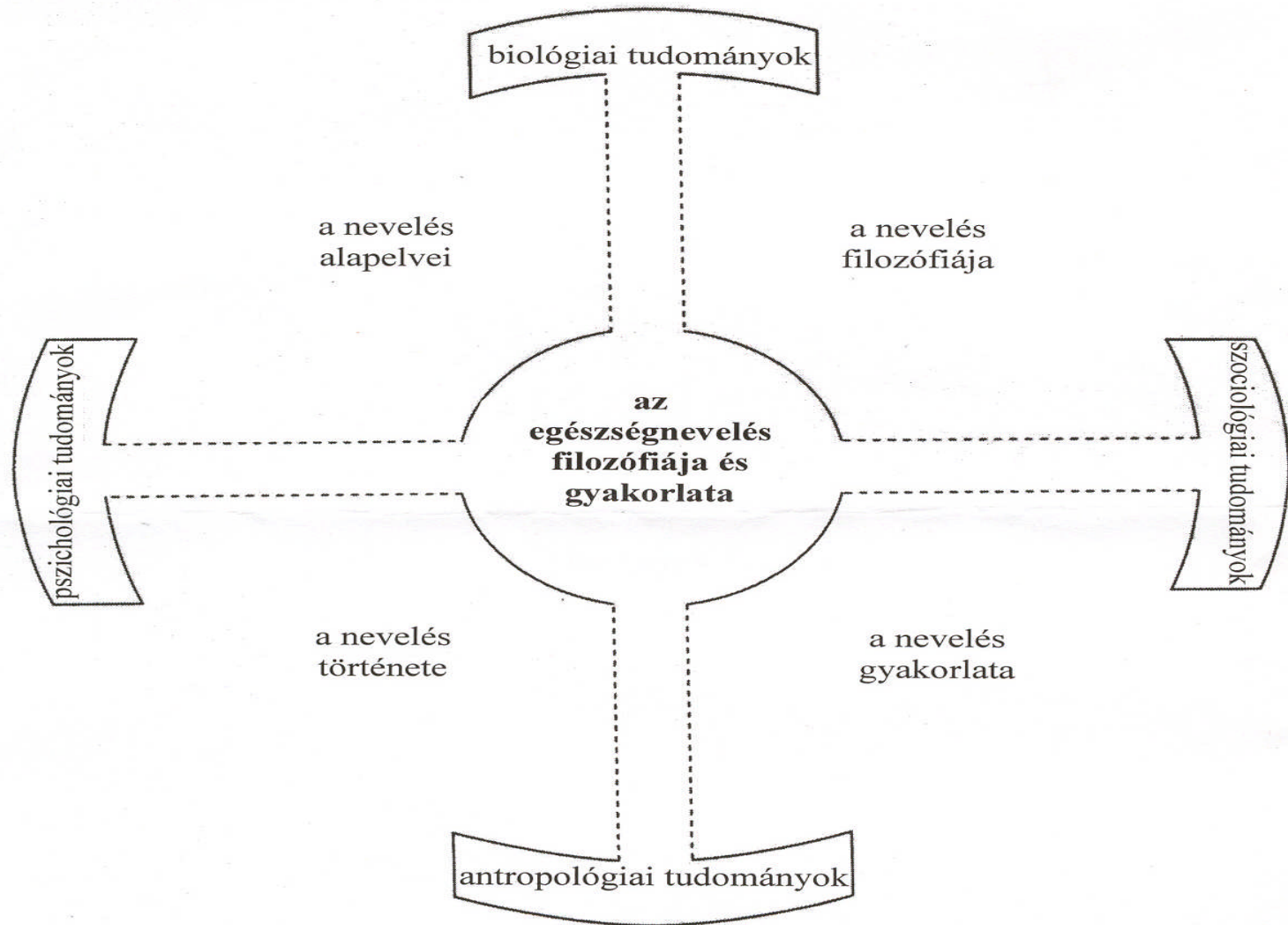
- 1. *Egészséges életvezetés*
- a) napirend, életrend, pihenés, alvás, jó emberi kapcsolatok, jó légkör, intim viszonyok.
- b) hibás viselkedési programok megelőzése, idegrendszeri feszültségek, agresszivitás, nevelési hibák.
- c) családi életre nevelés, családi munkamegosztás, párválasztás, gyermeknevelés, szexuális felvilágosítás.

- 2. *Stressz-elhárítás*
- a) stresszorok kiküszöbölés: élethelyzetek elkerülése (fény, zaj, mozgáskorlátozás)
- b) a stressz hatás kompenzációja: relaxáció stb.
- 3. *Különböző devianciák megelőzése, prevenciója*
- túlzott gyógyszerfogyasztás, önagresszió megelőzése, alkoholfogyasztás, dohányzás, kábítószer.
- 4. *Érzelmi nevelés*
- félelmek feloldása, kudarckerülés, empátiás készség fejlesztése, előítéletek.

Egészségnevelés

- **SZOCIÁLHIGIÉNÉS**
- 1. *Kedvező társas miliő kialakítása, fenntartása.*
- nevelési intézmények légköre, szülő-gyermek kapcsolat, személyiség kibontakozása, kreativitás, feszültségek elviselése, konfliktusok megoldása.
- 2. *Kommunikációs nevelés, az érintkezési zavarok megelőzése profilaxisa*
- a) interperszonális kapcsolatok, nevelési eljárások, lelki tartalmak,
- b) a kommunikációs zavarok feloldása, beszédhibák, viselkedési rendellenességek, orvos-beteg kapcsolat, gyógyító személyekkel kapcsolat, bizalom.
- 3. *Szerepfeszültségek feloldása*
- a) feszültségoldó technikák alkalmazása, szerepkonfliktus korai felismerése, elhárítása.
- b) egyszerűbb pszichológiai módszerek alkalmazása (kikérdezés, kibeszélés).
- 4. *Társadalmi izoláció megelőzése*
- idős, rokkant, fogyatékos emberek.
- 5. *Egészségpropaganda*
- társadalmi mozgalmak, egészségvédelmi munka, orvoshoz való fordulás, nevelési intézményekben a szülők felé.

Az egészségnevelés inkább egy folyamat mint kész mű



Fizikai aktivitás

- **Fizikai aktivitásnak nevezzük:** A vázizomzat összehúzódása által kiváltott bármilyen testmozgás, amely az energia felhasználást a nyugalmi szint fölé emeli.
- **Testnevelés:** kötelező iskolai tantárgy, amely a testi nevelés konkrét műveltségtartalommal, cél-, eszköz-, követelmény-, és értékelési rendszerrel rendelkező területe.

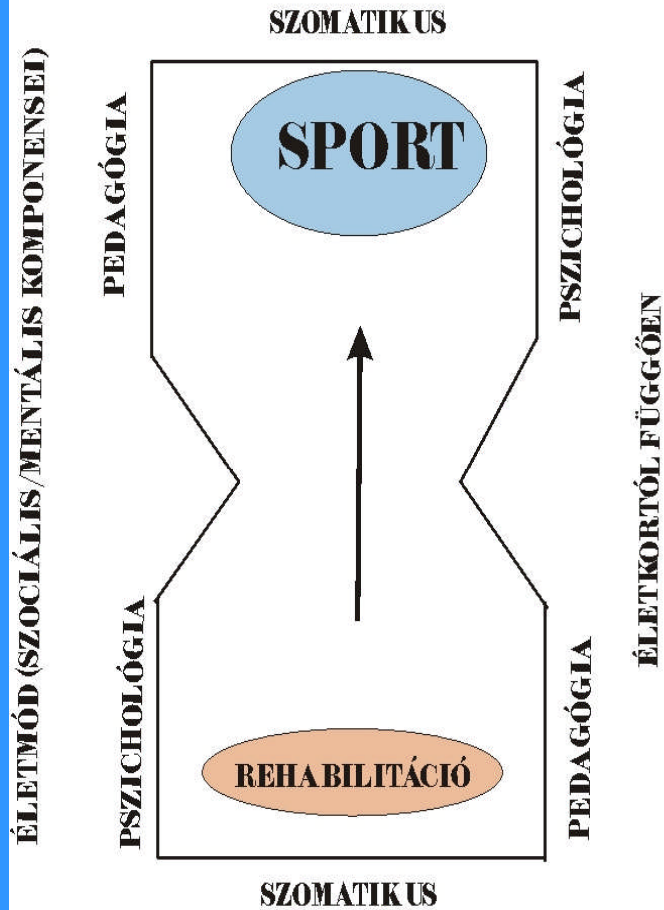
Fizikai aktivitás

- **Sport** 18-19. századból származtatható angol szó, amely eredetileg önként vállalt szórakoztató fizikai aktivitásra utalt. A mai értelmezésben a sport meghatározott szabályok között folyó, olyan önként vállalt alapvetően fizikai aktivitás, amely a differenciálódott céloknak (diáksport, sport rekreáció, versenysport stb.) megfelelően a testi képességek fejlesztésére, az edzettségi szint fenntartására vagy fokozására, valamint saját, illetve mások teljesítményének túlszárnyalására irányul.
- **Prevenció:** megelőzés, megelőző intézkedések, betegség megelőző tevékenység, védekező mechanizmus

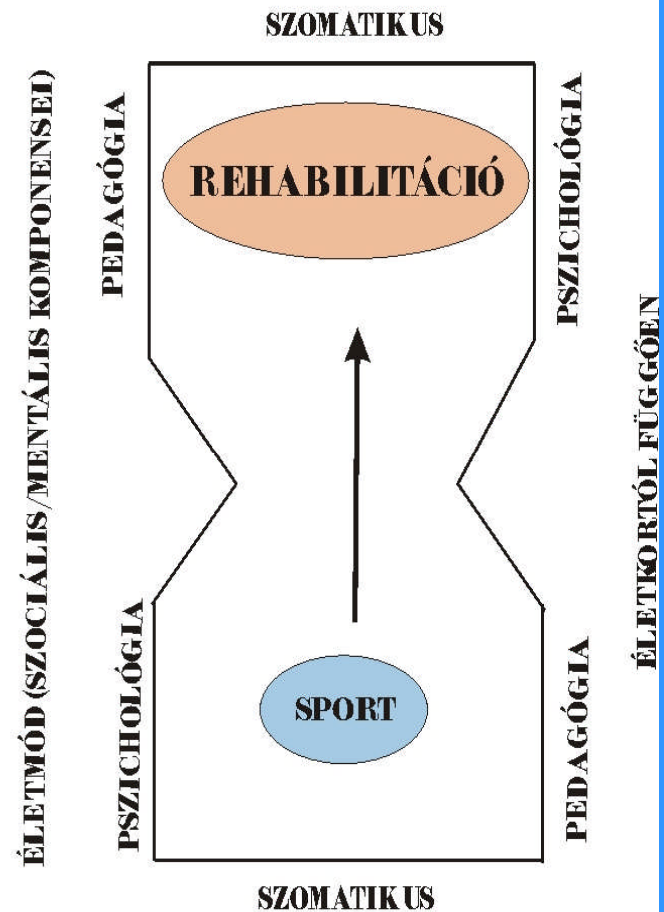
- **Rekreáció:** újra alkotás
- Az ember fizikai, és szellemi erejének, különösen munka végző képességének megújítása a fáradtság, a fizikai és szellemi erők kimerülése után.
- **Rehabilitáció:** tágabb értelmezése- minden olyan szervezett társadalmi tevékenység, amely a hátrányos helyzetbe került személyek társadalmi újra beilleszkedését integrációját segíti elő.
- Szűkebb értelmezésben: orvosi, pszichológiai, nevelési, foglalkoztatási, és szociális intézkedések tervszerű, együttes összehangolt, az egyénre adaptált alkalmazása, amelyben nélkülözhetetlen az érintett személy tevőleges részvétele.
- **Fitness:** jelzi az ember életképességét, edzettségi szintjét, mint aktuális állapotot az adott cselekvés elvégzéséhez

A SPORT és a REHABILITÁCIÓ KAPCSOLATA

EGÉSZSÉGESEKNÉL



BETEGEKNÉL



Egészségtréning és az egészség alapvető összetevőinek viszonya

- Szubjektív egészség, mint a tökéletes közérzet (WELL - BEEING)
 - közérzet állapota
 - Az életviteli szokások,
 - A mozgásos aktivitás, az aerob edzettség fejlesztésével az életmóddal összefüggésben,
 - Egészséges táplálkozási-öltözködési- testápolási szokások kialakításával.
 - Az élvezeti szokások befolyásolásával.
- Fitness, edzettségi szint mint aktuális állapot az adott cselekvés elvégzéséhez
 - Prevenció szemlélet a betegségekkel szemben
 - Fizikai aktivitás az öregedés lelassítására
 - A hivatásbeli helytállás megtartására, fokozására rekreációs testi jólét helyreállítására
 - Az önmegvalósítás, a motoros aktivitással, az ezzel járó örömmélményen keresztül, az érzelmi stabilitás kialakítása

Egészségi állapot változások

- **Egészségkárosodás:** A szervezet működésében tartósan jelenlévő zavar, amely korlátozza, behatárolja fizikai, vagy mentális képességeink kibontakozását.
- Egészségi állapot változások melyek betegségek, balesetek, vagy fejlődési rendellenességek miatt alakultak ki.
- Megkülönböztetünk:
 - **Biológiai épséget**, működést károsítókat: **károsodás**
 - **Emberi tevékenység** akadályozókat: **fogyatékoság**
 - **Emberek társadalmi** életét korlátozókat: **rokkantság**

A megváltozott egészség társadalmi megjelölése

- **Stigma:** görög eredetű szó, ma olyan tulajdonságokat jellemzőket jelent, melyeket a társadalom negatívan ítél meg, és ezért az eset hordozó embert a többiekkel szemben egy vagy több szempontból hátrányban levőnek, csökkent értékűnek tartja, diszkriminálja
- **Diszkrimináció:** hátrányos különbségtétel
- **Integráció:** beilleszkedés
- **Fajtái:** lokális, szociális, funkcionális,
- **Inklúzió:** befogadás

Múlt, és jelen

- **Kalokagathia:** Görög nevelési cél
(kalosz = szép k(ai)=és;agathosz = jó
A kalokagathia fogalma a testi erő, és szépség a lelki nemesség, és nagylelkűség, az erkölcsös gondolkodás, és bátorság harmonikus egységét jelent.
„A helyes nevelésnek olyannak kell lenni, hogy képes legyen a testet, és lelket a lehető legszebbé , és legderekabbá tenni. „ (Platón)
A görögök sok évszázaddal időszámításunk előtt megértették, hogy az ember fizikumának elhanyagolásával az egész társadalom meggyengül, s az emberi agy elhanyagolásával pedig a társadalom eltompul.
- **Római nevelés:** célszerűség, hasznosság. Nagyobb súlyt fektettek a gyakorlatiasságra.
- **Reneszánsz-kor:** sokoldalúan képzett egyén. Testileg-lelkileg harmonikusan kifejlesztett, tökéletes személyiség..

Történeti áttekintés

- **Polgári nevelés John Locke (1632-1704)**

„Egészséges lélek egészséges testben: ez rövid de teljes foglalata az ember földi boldogságának.”

- **Johann Henrich Pestalozzi (1746-1827)**

Kutatja a megismerés általános lélektani törvényét, a pszichológiai módszert, mely szerint az embert igazi emberré kell nevelni.

Hazai egészségnevelési törekvések

„ Nagyobb gonddal ápolod tested épségét is,
hogy az méltó lakása legyen lelkednek,
s könnyebben cselekedhesd a jót”

(Széchenyi Ferenc, 1817)

- **Apáczai Csere János** (1625-1659) Magyar Enciklopédia
Első modern magyar pedagógus. A népiskolák létrejöttét támogatta. A tanító szerepét, példamutatását fontosnak ítélte.
- **Eötvös József** (1813-1871) Vallás –és közoktatásügyi miniszter
Kötelező testgyakorlás a gimnázium osztályaiban 1868
- **Trefort Ágoston** (1817-1888) Vallás –és közoktatásügyi miniszter
Testgyakorlás hetente négyszer életkor, és testi erőhöz mérten.
Törvényjavaslat: 1881.

- **Klebelsberg Kunó** (1875-1932) Vallás –és közoktatásügyi miniszter (1922-1931)

TF alapítója 1925

A testnevelés nemzeti ügy! A testnevelő tanár szakmai tudását tartotta a legfontosabb tényezőnek a testnevelési mozgalomban.

- **Hóman Bálint** (1885-1936)Vallás – és közoktatásügyi miniszter

Nem lehet elhanyagolni az iskola erkölcs, és jellemnevelő feladatát egyetlen magyar iskolatípusban sem.

- **Karafiáth Jenő** (1883-1952)

Országos Testnevelési Tanács elnöke

„A **betegségek** elleni védekezésnek egyik leghatásosabb eszköze a megfelelő testnevelési rendszer alkalmazásában rejlik.”

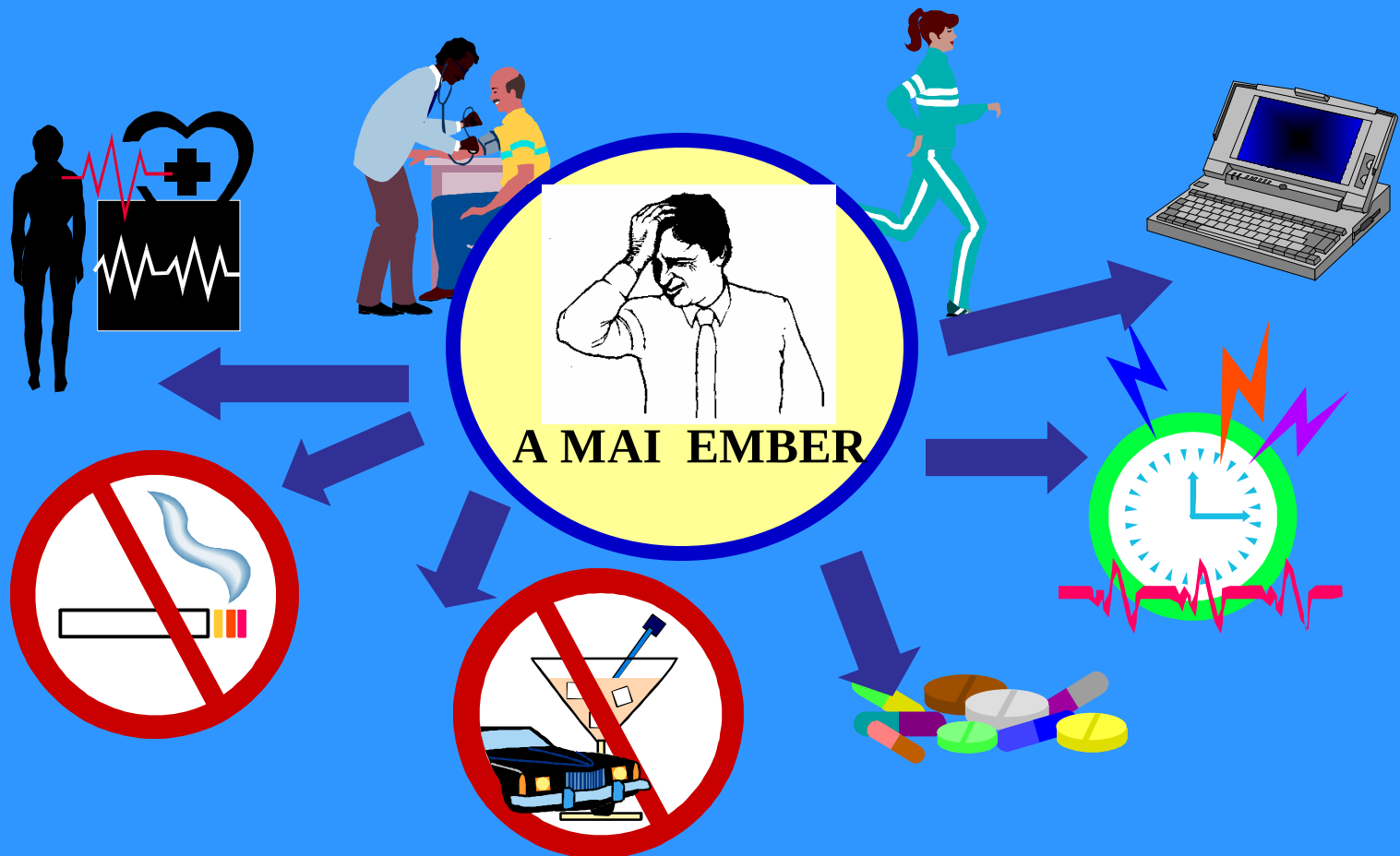
- **Szent- Györgyi Albert** (1893-1986) Nobel-díjas tudós

A sport, és testnevelés az ifjúság egészségének,
edzettségének, és az életre nevelés legfőbb tényezője.

- **Antall József** miniszterelnök (1932-1993)

„Egyenes **egészséges jellemű** embereket , nincs még egy tantárgy amelyik olyan mértékben tudna nevelni, és befolyásolni mint egy jó értelemben vett testnevelés, és sportszellem”(1991)

HOGY ÁLLUNK NÉPÜNK EGÉSZSÉGÉVEL?



EGÉSZSÉGÜNK AZ EZRED-FORDULÓN

- A lakosság egészségi állapota kedvezőtlen
- az újszülöttek életkilátásai rosszabbak,
- magas a halálozási arány,
- a rosszindulatú daganatos megbetegedések okozta halálozás vezet Európában,
- gyakori a szív- és érrendszeri halálozás,
- egészségtelen életmód következményei.

Népegészségügyi program céljai

EGÉSZSÉGET TÁMOGATÓ TÁRSADALMI KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA	EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD PROGRAMJAI, AZ EMBERI EGÉSZSÉG RIZIKOFAKTORAINAK CSÖKKENTÉSE
AZ ELKERÜLHETŐ HALÁLOZÁSOK MEGBETEGEDÉSEK, FOGYATÉKOSSÁG MEGELŐZÉSE	AZ EGÉSZSÉGÜGYI ÉS NÉPEGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYRENDSZER FEJLESZTÉSE AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT JAVÍTÁSA ÉRDEKÉBEN

Népegészségügyi Program

I. 2010-ig .Öt nemzeti cél

1. El kell érni, hogy a lakosság számára a legfőbb érték az egészség legyen, és az emberek tegyenek is az egészségükért. A döntéshozók mind a jogalkotásban, mind a költségvetésben kitüntető jelentőséget tulajdonítsanak a lakosság egészségének.
2. A felnövekvő generáció számára biztosítani kell az egészséges fejlődés feltételeit a fogantatástól a felnőttkorig.
3. Az egészségben eltöltött életévek számát mind a férfiaknál, mind pedig a nőknél ki kell terjeszteni. Ennek a leghatékonyabb, és leggazdaságosabb eszköze a fizikai aktivitás.

Nemzeti cél (folytatás)

4. A születéskor várható átlagos élettartamot férfiaknál legalább 70, nőknél legalább 78 esztendőre kell meghosszabbítani.
5. A társadalmi egyenlőtlenségeket a születéskor várható élettartamban mutatkozó különbségeket csökkenteni kell.

II. Tíz kiemelt nemzeti feladat

1. Az egészséges életre nevelés, az oktatás és tudatformálás erősítése.
2. A célzott lakossági szűrővizsgálatok bevezetésével a nagy népegészségügyi jelentőségű betegségek korai felismerése.

II. Tíz kiemelt nemzeti feladat (folytatás)

3. Az egészséges táplálkozás széleskörű elterjesztése.
4. Az egészséges élethez szükséges mozgáskultúra fejlesztése.
5. A káros szenvedélyek (túlzott szeszesital fogyasztás, dohányzás, drog fogyasztás) elleni küzdelem.
6. Az egészséges élethez való egyenlő esély megteremtése és megtartása.
7. A járványügyi biztonság erősítése.
8. Az élelmiszerbiztonság feltételeinek javítása — felkészülés az új kihívásokra.
9. Az egészséget támogató környezet kialakítása, a külső okok miatti halálozás visszaszorítása.
10. Az egészségügyi ellátórendszer népegészségügyi szempontokat is figyelembe vevő fejlesztése.

III. A célok elérését és a feladatok megvalósítását szolgáló 17 alprogram

1. Szívinfarktus okozta halálozás gyakoriságának csökkentése.
2. Agyér betegségek okozta halálozás gyakoriságának csökkentése
3. Daganatos megbetegedések számának csökkentése.
4. Mentális betegségek megelőzése.
5. Mozgásszervi betegségek okozta egyéni, és társadalmi teher csökkentése.
6. Egészséges életkezdet és gyermekkor biztosítása.
7. Halmozottan hátrányos helyzetű lakossági csoportok egészségi egyenlőtlenségeinek kezelése.
8. Egészséges környezet kialakítása.
9. Járványügyi biztonság fokozása.

III. A célok elérését és a feladatok megvalósítását szolgáló 17 alprogram (folytatás)

- 10.** Élelmiszerbiztonság javítása
- 11.** Külső okok miatti halálozás csökkentése.
- 12.** Lakossági szűrővizsgálatok kiterjesztése.
- 13.** Egészséges táplálkozás elterjesztése.
- 14.** Dohányzás visszaszorítása.
- 15.** Egészségfejlesztés az oktatásban és a nevelésben.
- 16.** A mozgás-gazdag életmód támogatása.
- 17.** Szeszes ital és drogfogasztás visszaszorítása

Az egészséges életmód összetevői

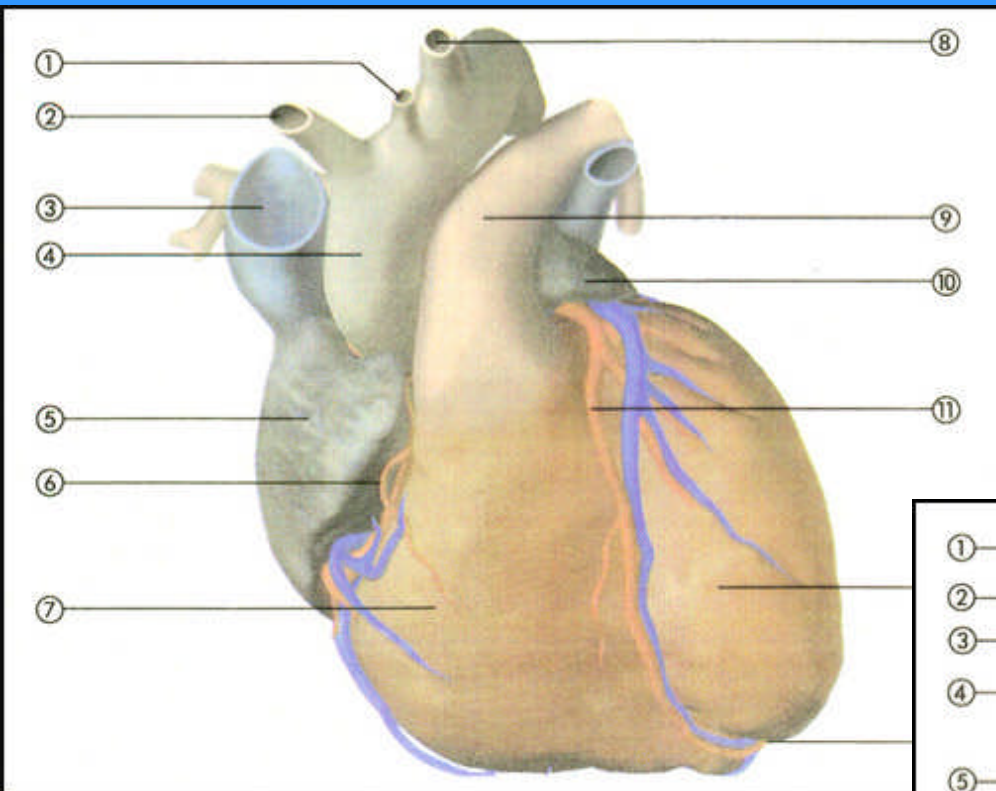


- Megfelelő mozgás, fizikai terhelés
- Egészséges táplálkozás
- Személyi higiéné
- Nem dohányzás
- Kevesebb alkoholfogyasztás
- Drogmentesség
- Kiegyensúlyozott szexualitás
- Konfliktuskezelés
- Szűrővizsgálat, időben orvoshoz fordulás
- Környezetvédelem

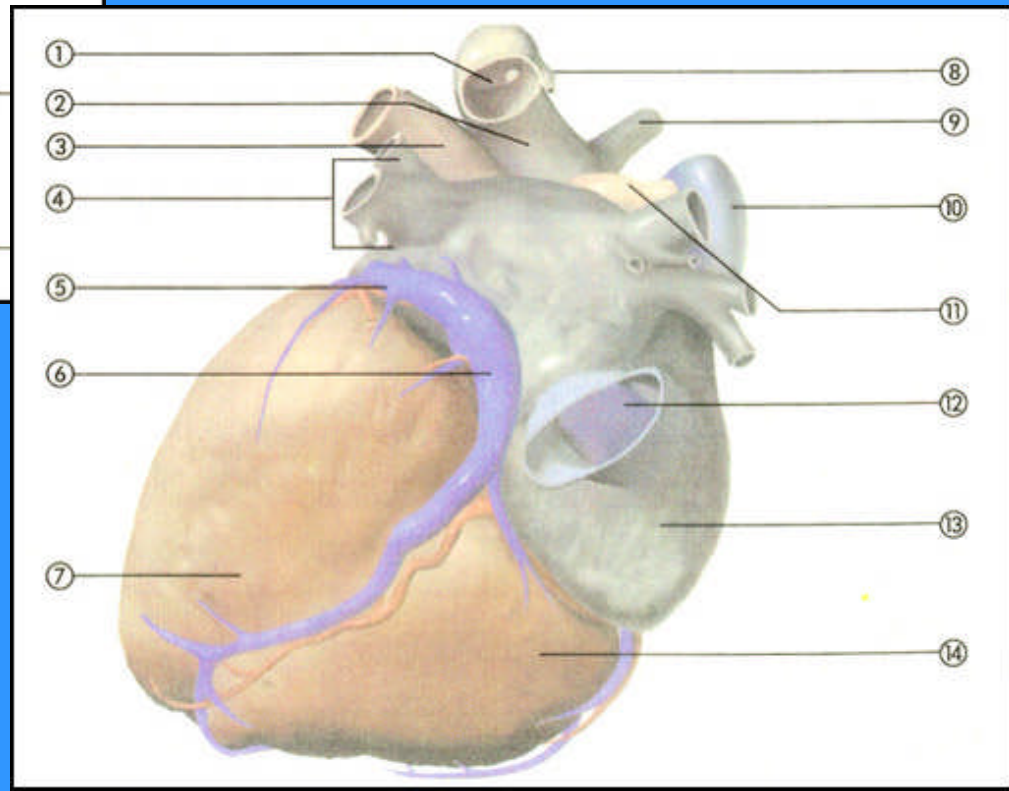
A szív megbetegedésének prevenciója

strukturális, és funkcionális változások aerob tevékenység

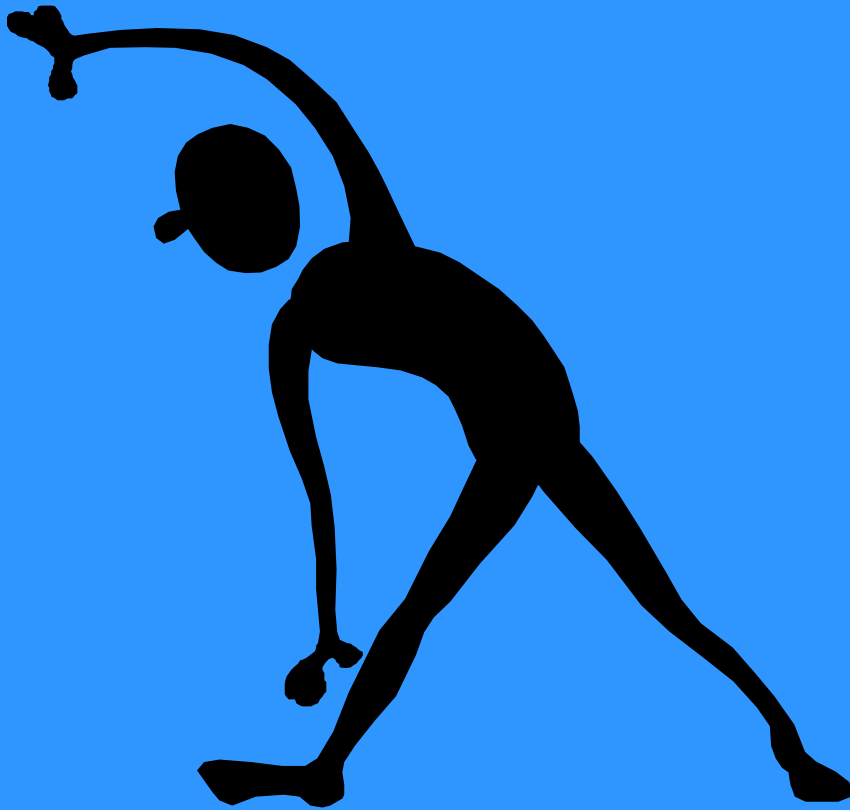
FUSS AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!



A fizikai munka, és a szív adaptációjának összefüggésében hangsúlyozni kell, hogy a szív teljesítményének limitáló faktora az O_2 ellátottsága.



A mozgás gazdag életmód elősegíti

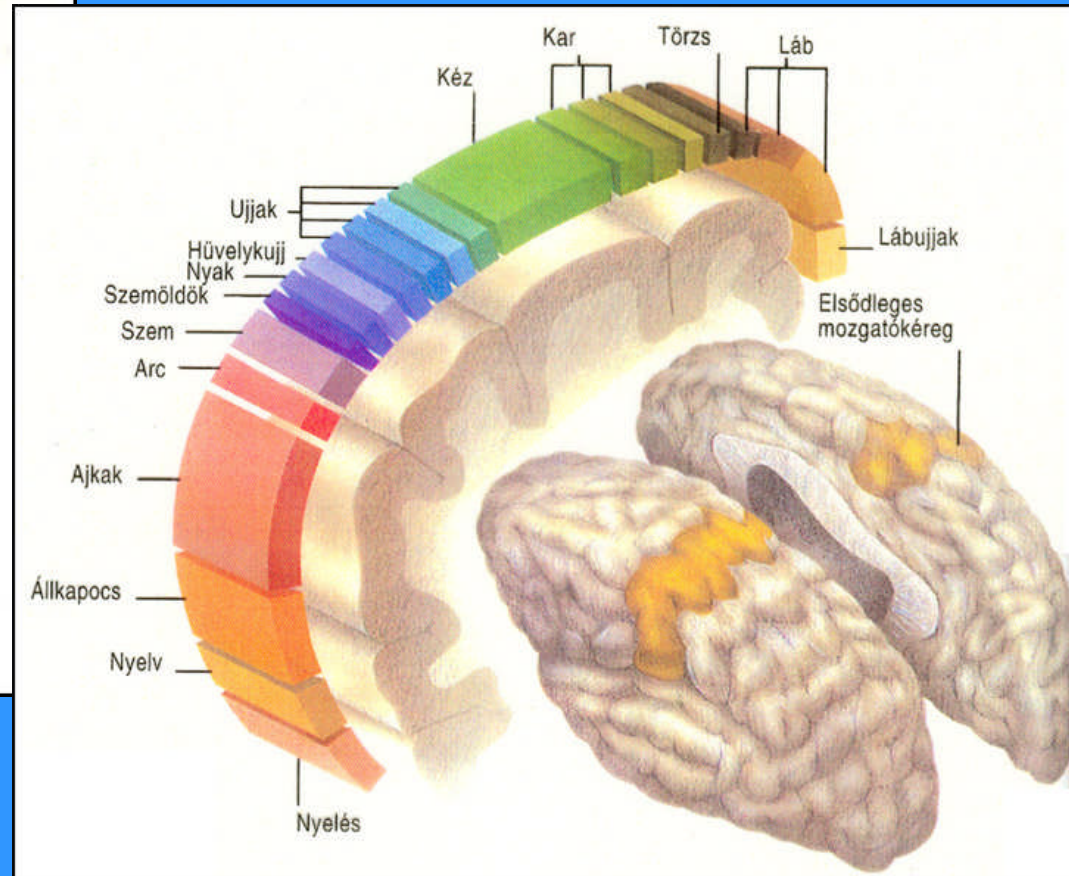


- A jobb közérzetet
- Nagyobb állóképességet
- Test és lélek harmóniáját
- Az erősebb izomzatot
- Betegségek megelőzését
- Tökéletesebb testtartást
- Jobb megjelenést
- Társas kapcsolatok létesítését

Mozgás gazdag életmód, javuló életminőség



Az elsődleges érző mozgató érzékelő működések szigorúan lokalizáltak, és specifikusak.



WHO ajánlása

Nem csak az a cél, hogy életünk éveinek számát növeljük, hanem annak minőségét is javítsuk.



**Köszönöm megtisztelő
figyelmüket!**