

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

*(Platon)*

**Egészségfejlesztés — egészségkultúra  
2007/2008 tanév II. félév**

**Előadó: Dr. Szalay Piroska**



# Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar(TF)

2008, Február 02 .

# 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. Szociális, erkölcsi (morális) egészségfejlesztés, értékmegvalósítás

- **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

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

# MOTTO

- „ A gyermekkorban realizált sportértékek döntőek a gyermek személyiségének fejlődésében. Az elmulasztott lehetőségek már soha vissza nem térnek.”

(Földesiné: Szabó Gyöngyi, 1982)

# Bevezetés

- **Az egészség mint alapvető értékkategória**
- Az egészség a **WHO** (1984) klasszikus megfogalmazásban: nem csupán a betegség hiánya, hanem testi lelki egyensúly a külső és belső környezettel, ami az ember testi-szellemi és társadalmi jólétét jelenti. Ennek az egyensúlyi állapotnak a fenntartása állandó egyensúlyozást, a kibillenés megelőzését, folyamatos aktivitást igényel. (célok, tevékenységek; képesség, és kontroll)
- Az élet átfogó értelmében minden megnyilvánulás mozgással jár, a mozgás az emberi lét feltétele.
- Egészség tehát mozgás nélkül nincs.
- **Éljünk egészségesen és sokáig!**



„MINDEN ÉLET OKA A MOZGÁS”

*Leonardo da Vinci*



# A mozgás értelmezése

**A mozgás alapvető életjelenség, amelynek révén élőlények képesek optimalizálni:**

- belső egyensúlyi állapotukat, homeosztázisukat,
- a környezethez való viszonyukat, adaptációjukat,
- fejlődésüket, és fennmaradásukat, szaporodásukat.

**Az emberi mozgásokat a különböző tudományágak saját nézőpontjukból vizsgálják, és definiálják.**

- *Filozófiai* megközelítésben a mozgás az anyag attribútuma, elválaszthatatlan része, ami arra utal, hogy ahol anyag van, ott mozgás is van. ( Az élettelen anyag is mozog, pl. fizika, kémia)
- *Fiziológia*: Az izomműködést kísérő biokémiai reakciók.
- *Neurofiziológia*: A központi idegrendszer területeinek lokalizációját, és szabályozó folyamatait vizsgálja. Megkülönböztet: elemi, genetikailag tárolt, és tanult komplex mozgásprogramokat. (pl. munkamozgások, sportmozgások)

# A mozgás értelmezése

- *A pszichológia:* a mozgást a cselekvés látható, és egyben befejező részeként értelmezi.
- *A mechanika:* a mozgásokat a tömeg, az erő, és a sebesség összefüggéseiben vizsgálja.
- *A biomechanika:* az élő szervezetek mozgásainak törvényszerűségeivel foglalkozik. (Kinetika, kinematika)
- *A kibernetika, és informatika* a mozgást vezérlő, és szabályozó folyamatokat vizsgálja. (Feed-back Reafferentáció)
- *A szociológia* embercsoportok hely, illetve státus változását vizsgálja. (pl. migráció, klubcserék, és honosítások).
- *Sportelmélet.* A mozgás a sportoló testének vagy testrészeinek hely, illetve helyzetváltoztatása.
- ***A mozgás szerkezeti elemei: téri, idői, és dinamikai***

# A mozgás szerveződése

- **Alkotóelemei:** csont- ízület,-ideg- izom kapcsolatok
- **Kiváltói:** belső, és külső ingerek, erőhatások.
- **Energetizálói:** biokémiai folyamatok (aerob, és anaerob)
- **Létrehozói:** izomkontrakció változások
- **Szabályozói:** idegrendszeri, és pszichikus funkciók

## Ajánlott irodalom:

- 1. Istvánfi Csaba: Mozgástanulás, Mozgáskészség, Mozgásügyesség (Budapest, 2006)
- 2. Istvánfi Csaba: Nevelés, Testnevelés, Sport  
Kalokagathia A Testnevelési és Sporttudományi Kar Közleményei  
Vol. XLIII. 2005.No. 1-2.

# Kurt Thomas

- Amerikai tornász képe a torna mozgás szabályozottságát szemlélteti.



# A testkultúra eszközszerrendszere

- I. Testgyakorlatok

**Testgyakorlatok** olyan mozgásos cselekvések, tevékenységformák, amelyeket tudatosan tervszerűen alkalmazunk a különböző fizikai aktivitásokban. (pl. járások futások, szökdelések ugrások, mászások dobások, szabadgyakorlatok)

**Tartalma:** azoknak az elemeknek (mozdulatok, műveletek), élettani, lélektani folyamatok összessége, amelyek a gyakorlat végrehajtása során szervrendszerünkben végbemennek.

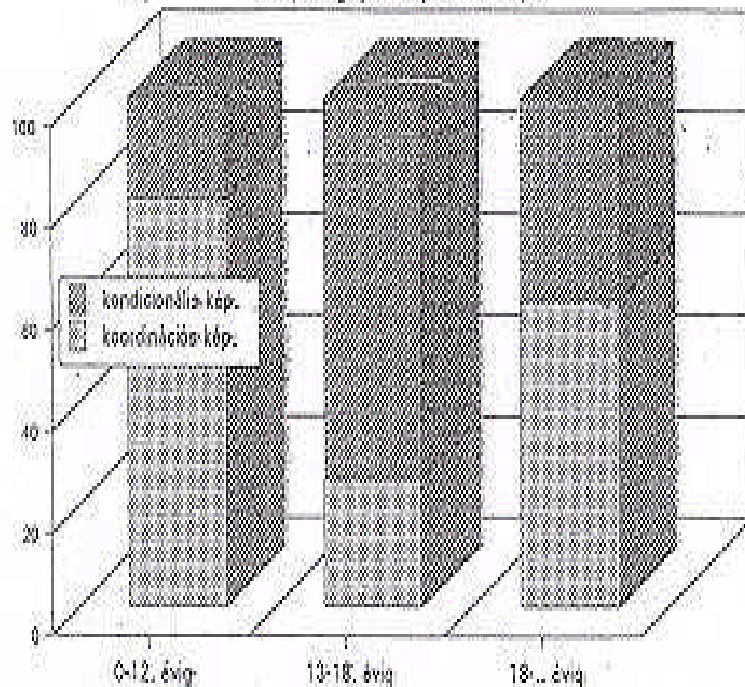
# MOTOROS/ TESTI-, FIZIKAI-,/SPORTKÉPESSÉGEK

<b>KONDÍCIONÁLIS</b> Energetikai háttér	<b>KOORDINÁCIÓS</b> Szabályozáshoz kapcsolódik	<b>HAJLÉKONYSÁG</b> (flexibility)
<p><b>ERŐ:</b> izom kontraktilitása Izomrost típus, izomrostok száma, keresztmetszet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Maximális</li> <li>•Állóképességi</li> <li>•Gyorsasági</li> </ul>	<p><b>ÜGYESSÉG:</b> speciális, komplex-koordinációs képesség</p> <p><b>TÉRI TÁJÉKOZÓDÓ képesség</b> (térben, és időben a test testrészek helyzetének megítélése)</p> <p><b>EGYENSÚLYOZÁS Képesség</b></p>	<p><b>Aktív-passzív</b></p> <p>Ízületi mozgékonyág</p> <p>Lazaság</p> <p>Stretching</p>
<p><b>GYORSASÁG:</b> Ideg-izom kapcsolatok (idegimpulzusok jellege, összehúzódást, ellazulást kiváltó folyamatok)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mozgás</li> <li>•Mozdulat</li> <li>•Reagálás (reakció idő)</li> </ul>	<p><b>KINESZTÉTIKUS DIFFERENCIÁLÓ képesség</b></p> <p>(mozgás, vagy izom érzékelés) Izomérzékelés az izomfeszülés és ellazulás fokáról. A mozgás pontosságáért, felelős a proprioceptorok segítségével.</p>	
<p><b>ÁLLÓKÉPESSÉG:</b> izom anyagcseréje (energia ellátás módja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Alap állóképesség</li> <li>•Erő állóképesség</li> <li>•Gyorsasági állóképesség</li> </ul>	<p><b>REAKCIÓ kép:</b> gyors célszerű válasz meghatározott jelekre</p> <p><b>RITMUS kép:</b> mozdulatok egymáshoz, és a környezethez viszonyított időbeli, és térbeli kapcsolata</p>	

# A képességfejlesztés javasolt arányai

## Kondíció és a koordináció

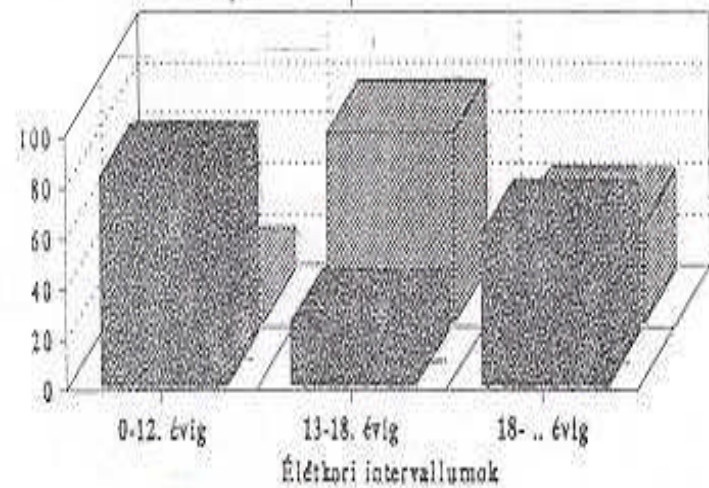
A képességfejlesztés javasolt arányai



koordinációs kép.	80	25	20
kondicionális kép.	20	75	40

## Kondíció és a koordináció A képességfejlesztés javasolt arányai (A "kapcsolat" viszonyított trendje)

%-os arányok



Elemzett képességek

Kondicionális kép.
  Koordinációs kép.



# Foglalkozások szervezeti formái

## INTÉZMÉNYI KERETEK KÖZÖTT

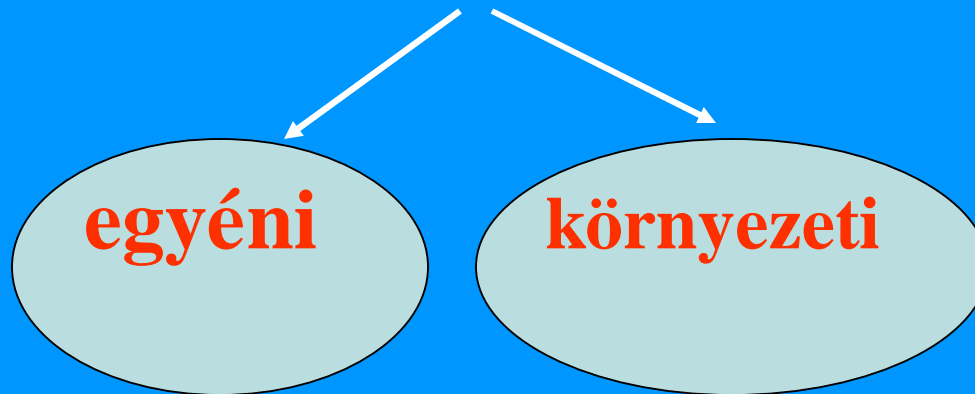
<u>Oktatási intézmények</u>	Oktatási intézményen kívüli	Gyógyító testnevelés
Óvoda	Fegyveres testületek	Kórházak
Közoktatási intézmények	Speciális felkészítést végző intézmények	Klinikák Szanatóriumok Gyógyfürdők Drogközpontok
Felsőfokú intézmények		

# Szabadidős, rekreációs szervezeti formák

<b>Önkéntes sportolási forma</b>	<b>Idény- és kampány jellegű szabadidősport (reklám, sport) Általában felkészülést igényel)</b>	<b>Szervezett szabadidős sporttevékenységek</b>
Szabad elhatározásból végzett egészség-formáló vagy alakformáló céllal	Streetball rendezvények	Iskolai keretek között
Baráti társaság vagy családi sport	Balaton átúszás	Munkahelyi keretek között
Egyéb motivációk alapján (zenész, manöken, politikus stb.)	Challange day	Lakókörzeti keretek között
	Különböző futások	Szabadidő központok
	Sítáborok stb...	Fitness klubok
		Üdülők, szállodák, wellness programok

# A testkultúra járulékos eszköze

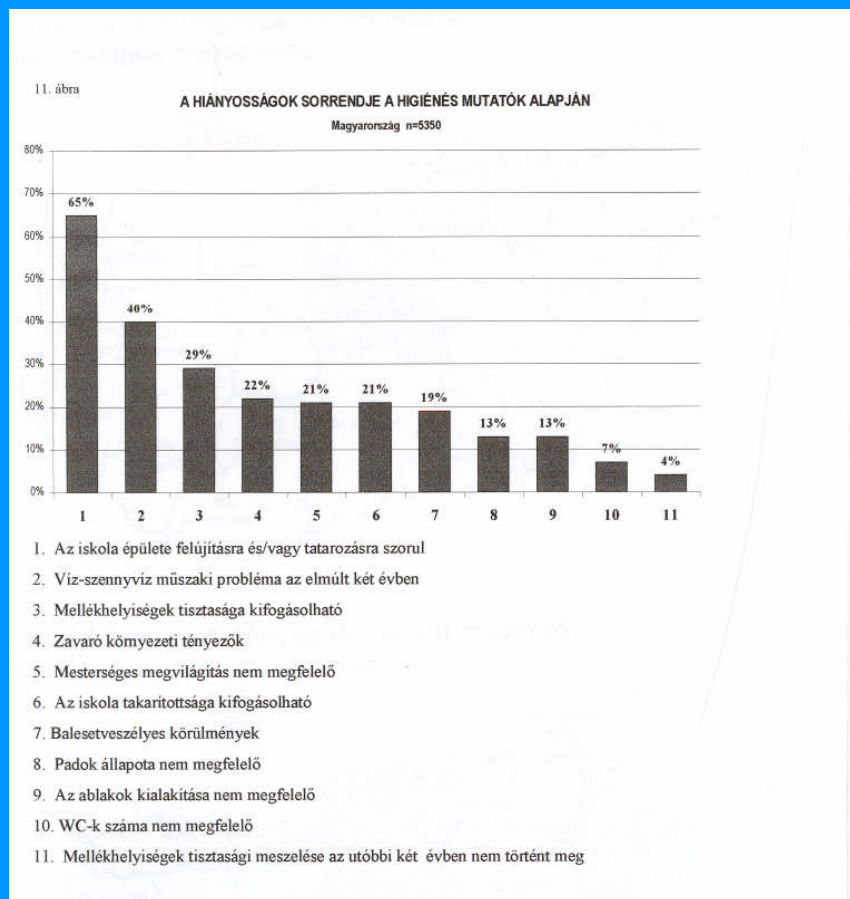
## II. Higiéniai feltételek



# Higiéniai körülmények preventív hatása

- **Higiénia** (görög szó) egészségtan, egészségügy. Az egészség megőrzésére irányuló tevékenység.
- **Magyarországon** az általános, és középfokú oktatási intézményeknek tanévenként közel 1,4 millió tanuló oktatását, és egészségfejlesztését kell biztosítani.
- **Országos Egészségfejlesztési Központ:** Iskola, és Ifjúság higiénés munkacsoportja szakmai irányításával a 2000. évben az ország összes iskolaépületére kiterjedő higiénés felmérése megtörtént
- **A vizsgálat eredménye** azt mutatta, hogy a felmért **5350** iskolaépület csak **13%-a** felel meg az alapvető higiénés elvárásoknak. (Bihari Á. 2000).

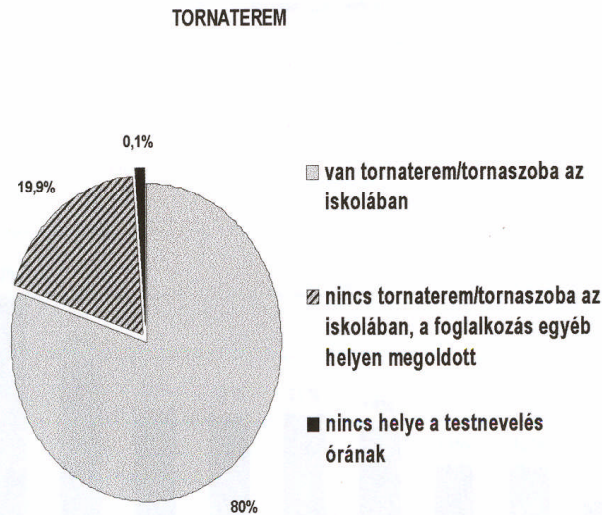
# Az oktatás, és nevelés higiéniai feltételei



- A vizsgálat eredményeként megállapítható, hogy a felmért 5350 iskola épület 13%-a felel meg az alapvető higiénés elvárásoknak.
- Anyagi ráfordítás szükséges az infrastruktúra fejlesztéshez.
- Szemlélet váltással megoldható: nyitható ablak, udvarok használata, személyi higiénére fordított idő biztosítása, helyes ülés megtanítása, pedagógiai program, és tárgyi feltételek összhangja. **A kormány 2007-ben meghirdette az iskola felújítási programját.**

# A közoktatás tárgyi feltételei

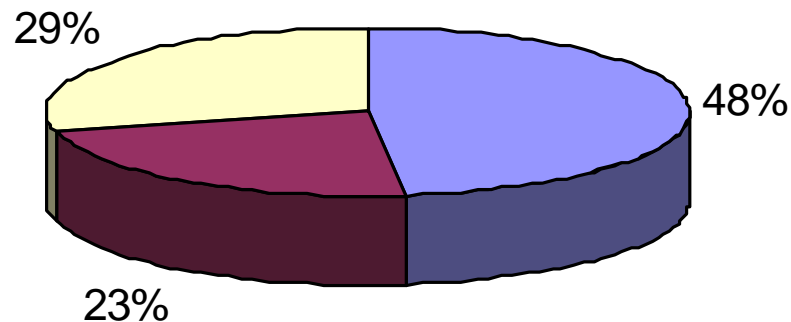
9. ábra



Az iskolák közel 20%-ban nincs tornaterem, vagy tornaszoba, de a testnevelés órákat különböző helyszíneken (uszoda, sportpálya stb.) megtartják.

# infrastruktúra

## Tisztálkodás a testnevelés óra után

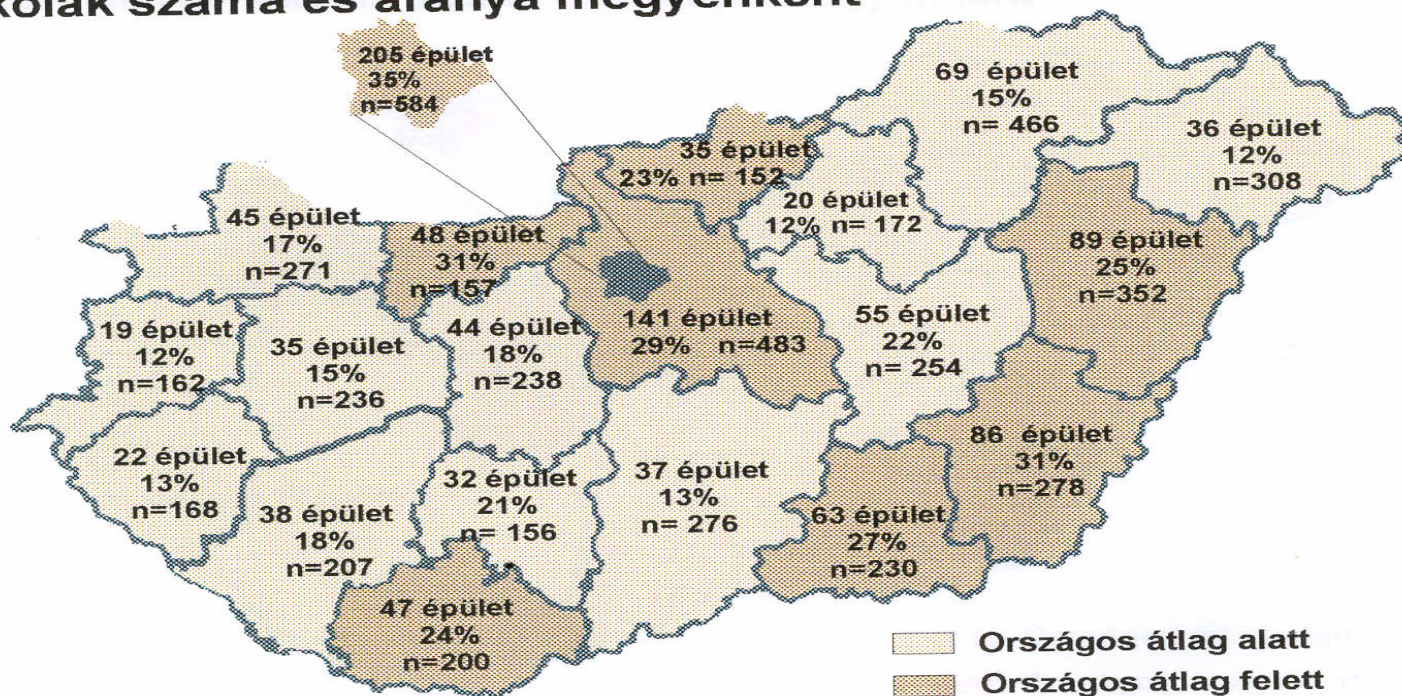


- van vizes blokk, van idő a tisztálkodásra
- van vizesblokk, de nincs idő a tisztálkodásra
- nincs vizesblokk, nincs tisztálkodás

**A tanulók 52%-a nem tud mosakodni testnevelési óra után!**

# Általános iskolák és középfokú oktatási intézmények higiénés viszonyainak országos felmérése

## Zavaró környezeti tényezők mellett működő iskolák száma és aránya megyénként



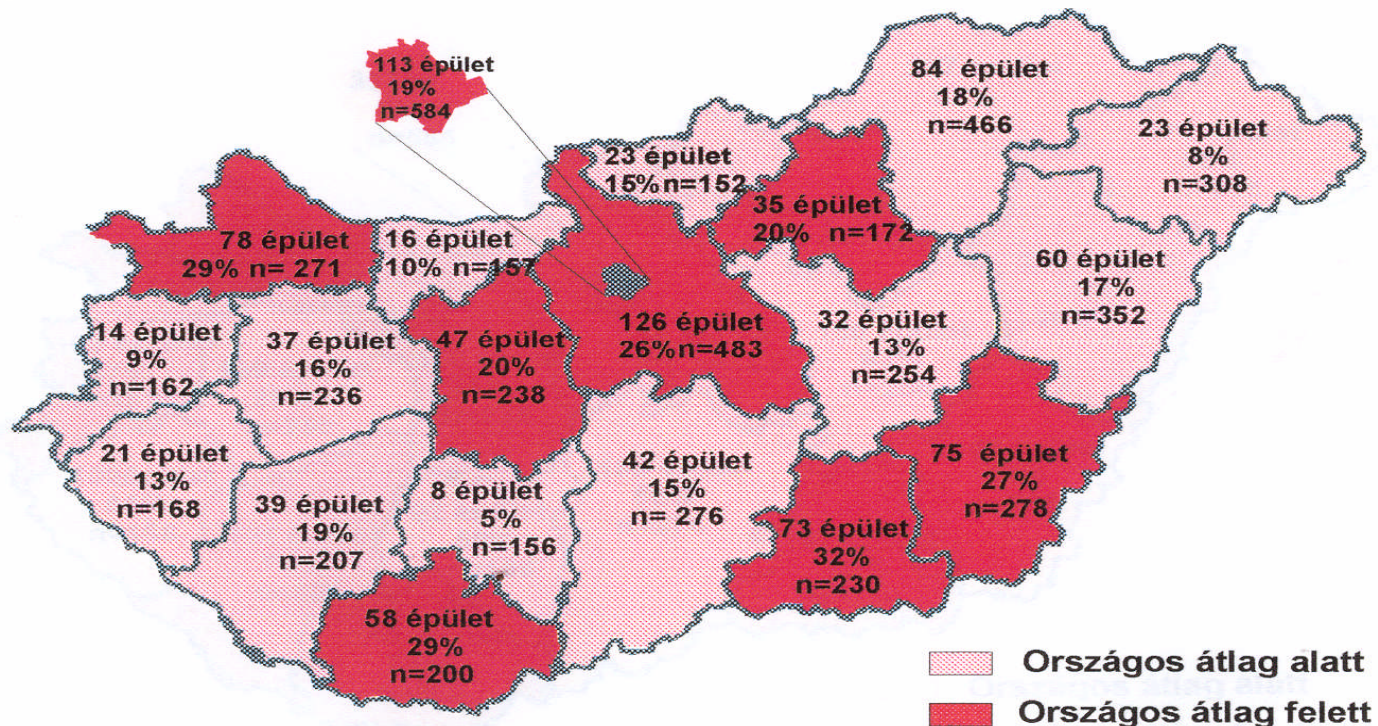
Országos átlag: 22% (1166 épület)

N=5350



# Általános iskolák, és középfokú oktatási intézmények higiénés viszonyainak országos felmérése

**Balesetveszélyes körülményekkel  
rendelkező iskolák száma és aránya megyénként**

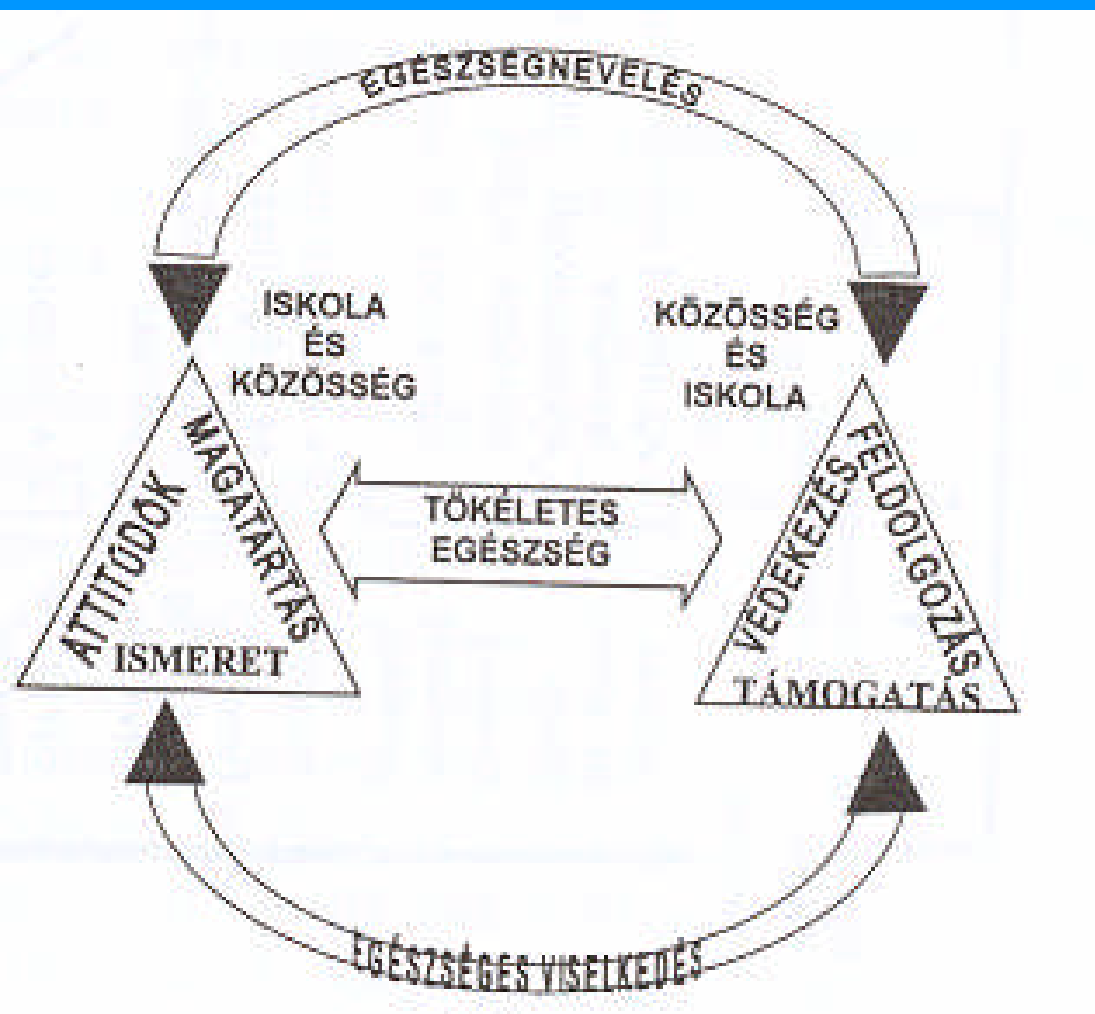


Országos átlag: 19% (1004 épület)

N= 5350

Országos átlag alatt  
Országos átlag felett

# A tökéletes egészség elérése



- Az iskola, és a környezet szerepe a tökéletes egészség elérésében eltérő hatást fejt ki, ennek ellenére mindkét területen szükséges az egészségnevelés.



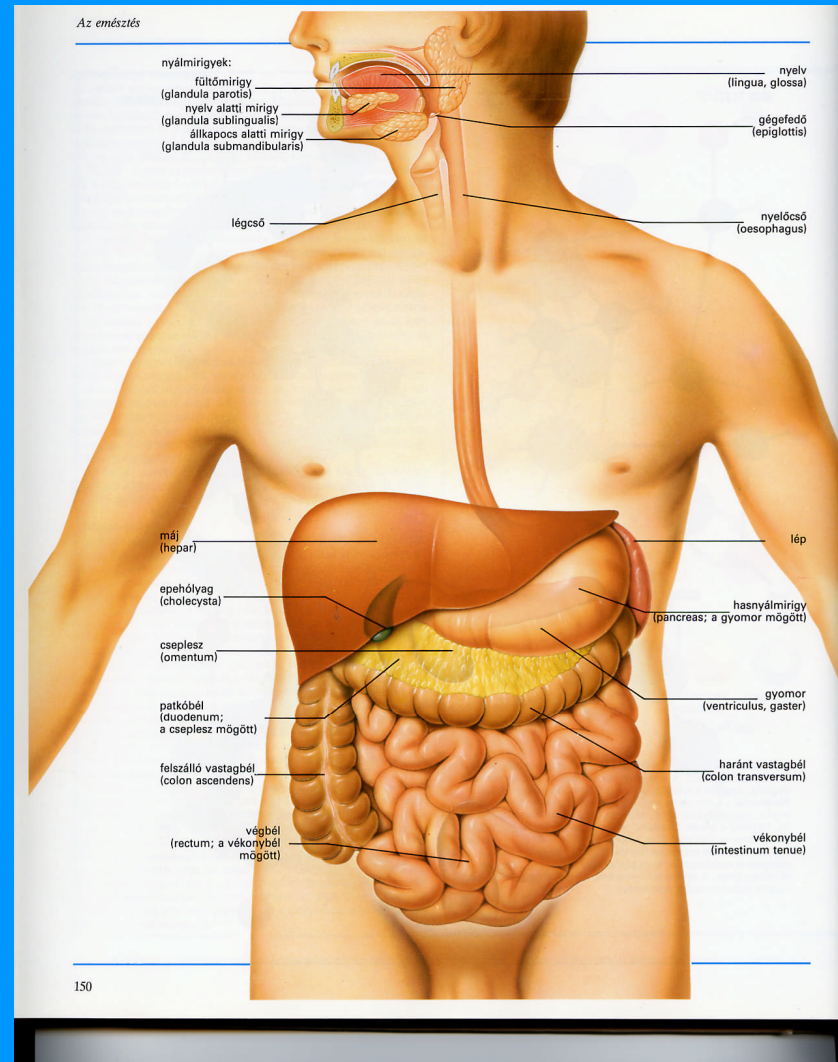
# Élelmiszerfogyasztás Magyarországon (mennyiség/fő/év)

Év	Hús (kg)	Hal (kg)	Tejtermék (l)	Tojás (db)	Zsiradék (kg)	Olaj (l)	Hazai gyümölcs (kg)	Déli
1980	73,9	2,1	166	17,6	21,2	4,2	66	9
1990	75,8	2,7	170	21,6	24,2	8	62	11
1999	64,3	2,8	154	14,2	18,6	8,9	55	17

**Forrás: KSH**

# Az emésztés útja

- Az emésztőrendszer a szájüregtől a végbél nyílásig terjed. A gyomorig nyúló első része kifejezetten egyenes, a többi meglehetősen hajlik, és csavarodik. A gyomor béltraktus motoros, és szekréción működését idegi, és kémiai (hormonális) tényezők szabályozzák.



- (Forrás: Emberi Test)

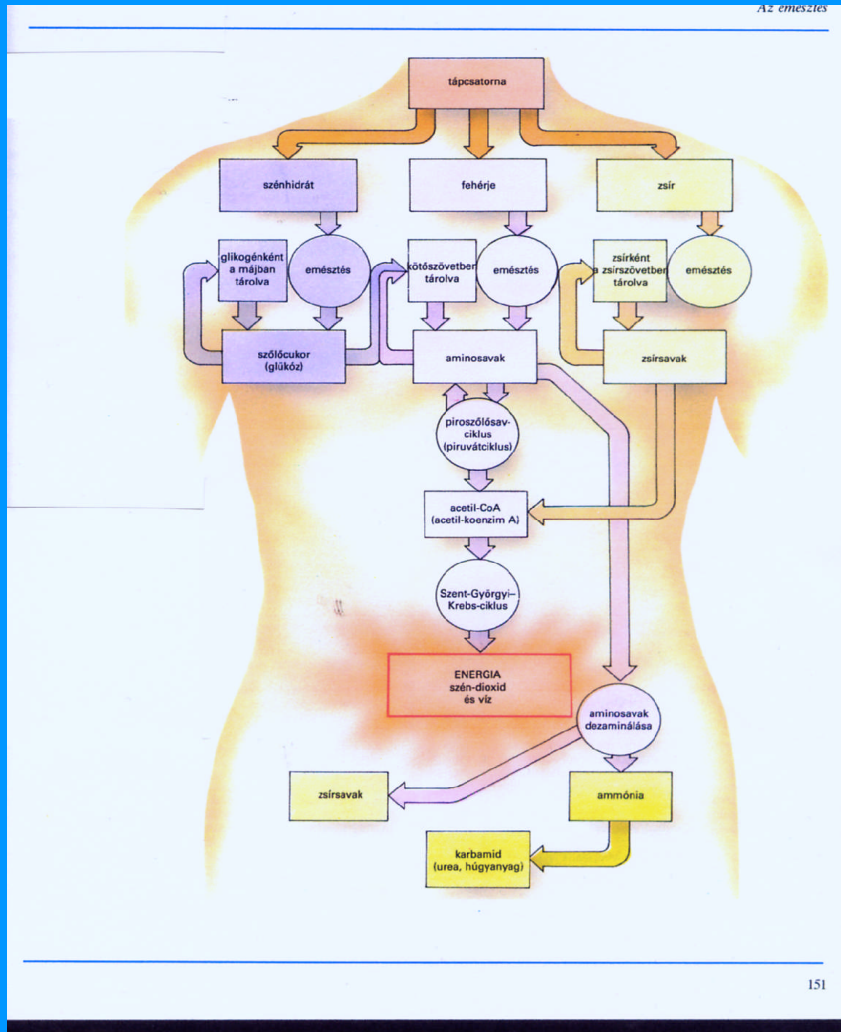
# Anyagcsere, és energia forgalom

- Fehérje anyagcsere A fehérjék a szervezet legfontosabb anyagai: mással nem pótolhatók. A napi fehérje szükséglet: 1g /testsúly - kg.
- Szénhidrát anyagcsere: A táplálékkal felvett szénhidrátok az emésztőcsatornában, illetve a bél nyálkahártya sejtjeiben egyszerű cukrokra bomlanak, (glukóz, fruktóz, galaktóz) és így kerülnek felszívódásra.
- Zsíryananyagcsere A zsírnemű anyagok összefoglaló elnevezése: *lipidek*. A lipidek rendkívül fontos, és könnyen mozgósítható energiatartalékok.
- A szervezetben lezajló égési folyamatokról a respirációs kvóciens meghatározásával kapunk képet. Respirációs kvóciensnek (RQ) a termelt széndioxid és az ugyanazon idő alatt elfogyasztott oxigén térfogatának hányadosát nevezzük.

$$RQ = \frac{CO_2 - \text{térfogat}}{O_2 - \text{térfogat}}$$

- Az RQ mutatja meg, hogy a szervezetben megközelítőleg milyen anyagok égnek el. Kizárólag szénhidrátok elégetésekor az RQ=1 zsíroknál 0,7; fehérjéknél 0,8
- A fehérje a zsír, és a szénhidrát lebontásakor energia keletkezik.
- Az anyagcsere során a tápanyagok kémiai energiája mozgási energiává, és hővé alakul.

# A táplálék kémiai lebontásának útja



- Az emésztés a táplálék kémiai lebontása összetevőanyagaira a szájüregben kezdődik a nyálenzimek révén, majd az egész emésztőrendszeren keresztül folytatódik. A szénhidrátokból szőlőcukorból lesz, a fehérjék az őket alkotó aminosavakra bomlanak, a zsírok pedig zsírsavakká válnak. Mindegyikük az anyagcsere hatóanyaga, energiát szolgáltatnak, de új szöveteket is építenek. A felesleg a májban, vagy a szövetekben raktározódik el. A bomlástermékeket a vese választja ki.
- (Forrás Emberi Test)

## **Fellépő problémák:**

- Túlzott energiafogyasztás
- Túlzott hús-, zsír- és koleszterinfogyasztás
- Túlzott cukorfogyasztás
- Túlzott konyhasófogyasztás
- Túlzott alkoholfogyasztás
- Alacsony élelmi rost fogyasztás

# Fontos kritériumok a táplálkozásban

- ✓ napi ötszöri étkezés
- ✓ változatosság
- ✓ kiegyensúlyozottság
- ✓ mértékletesség



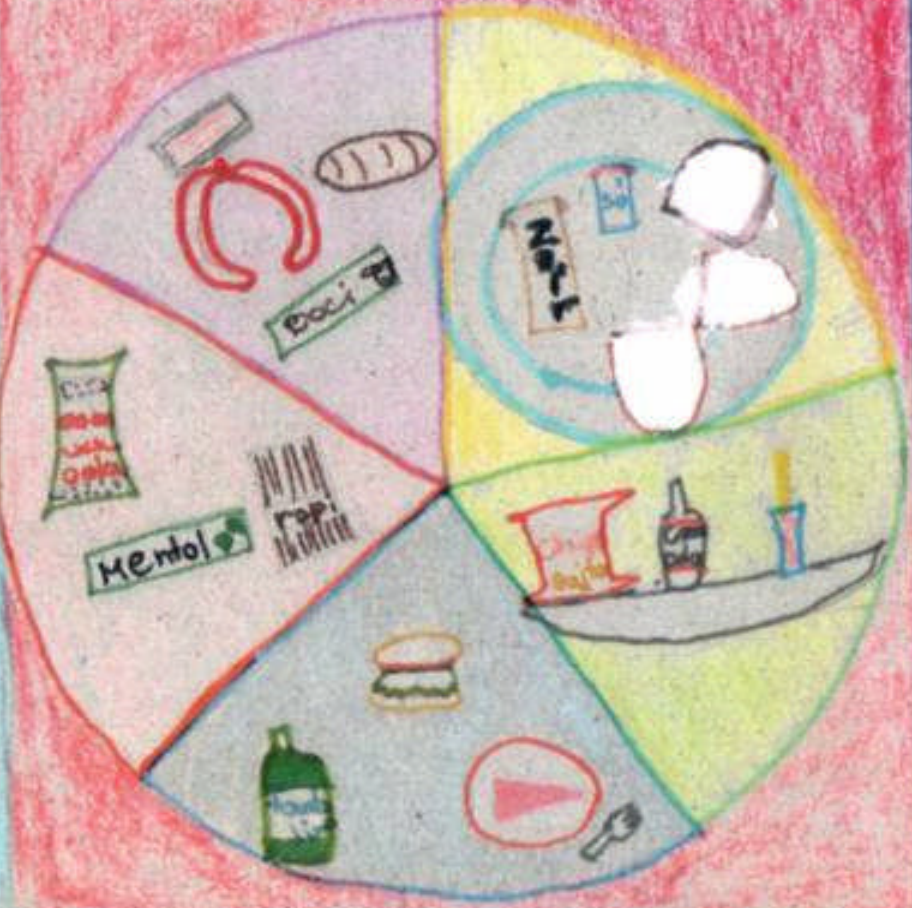
# Egészséges táplálkozás

„Olyan táplálkozási forma, mely az egészség javára válik.”

A táplálkozás része mindennapjainknak.  
Hatással van egészségi állapotunkra.



# T'APLA'LK OZZUNK OKOSAN!

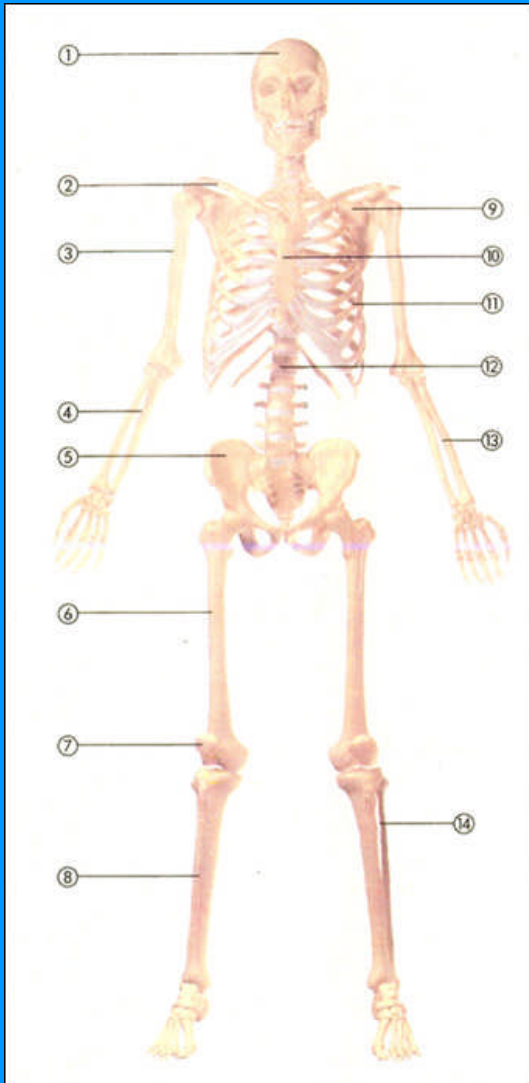


Kecskeméti Alkotás 2011

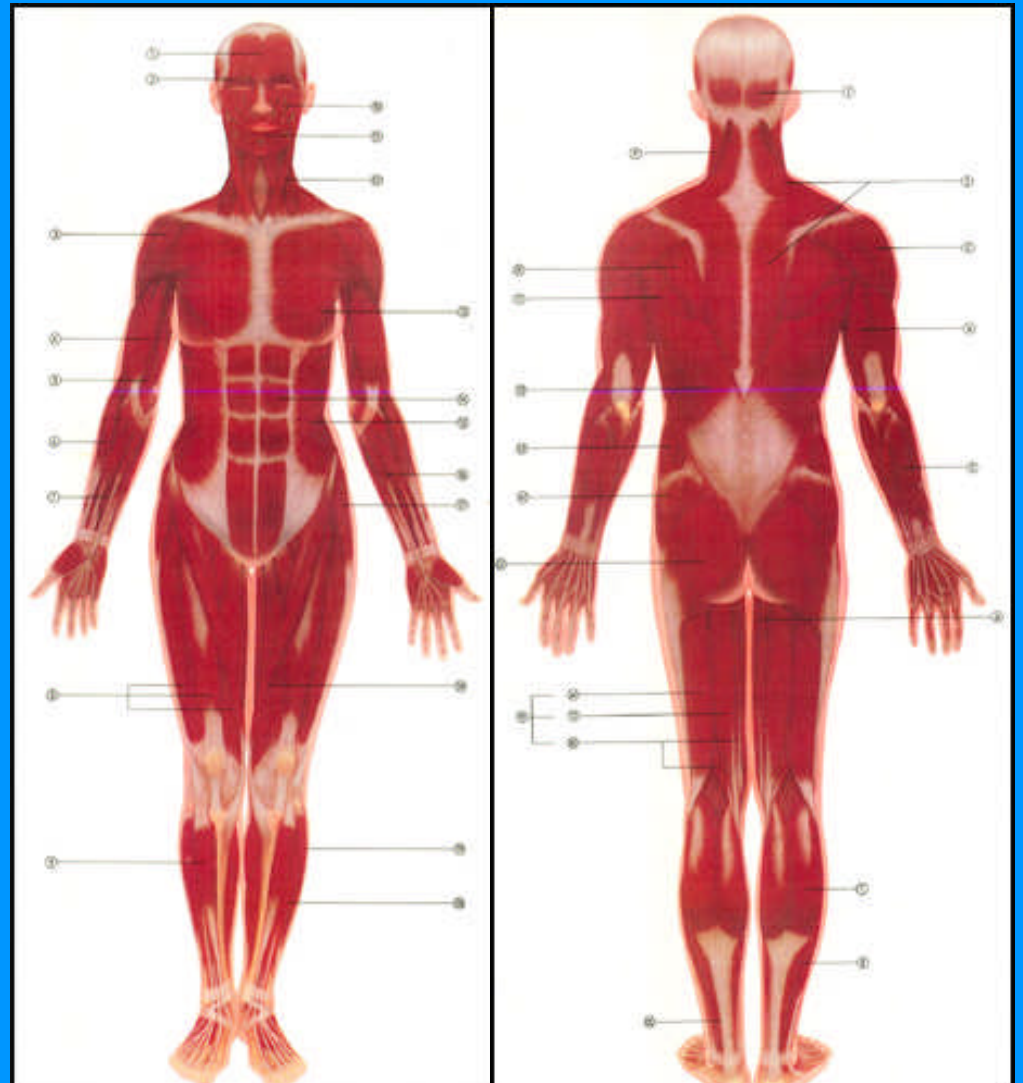
# Mozgatórendszer

## Mozgáshiány, orthopediai betegségek

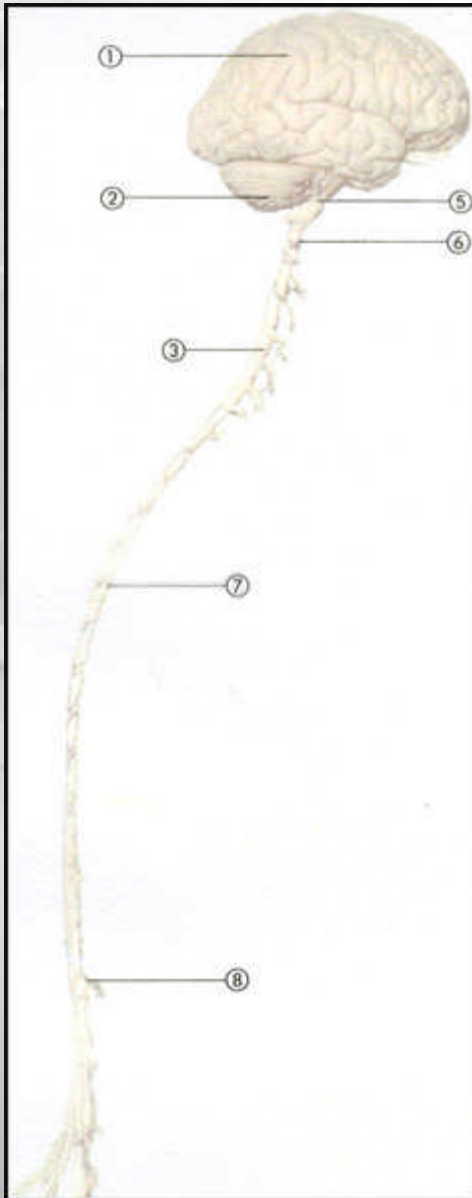
### Passzív



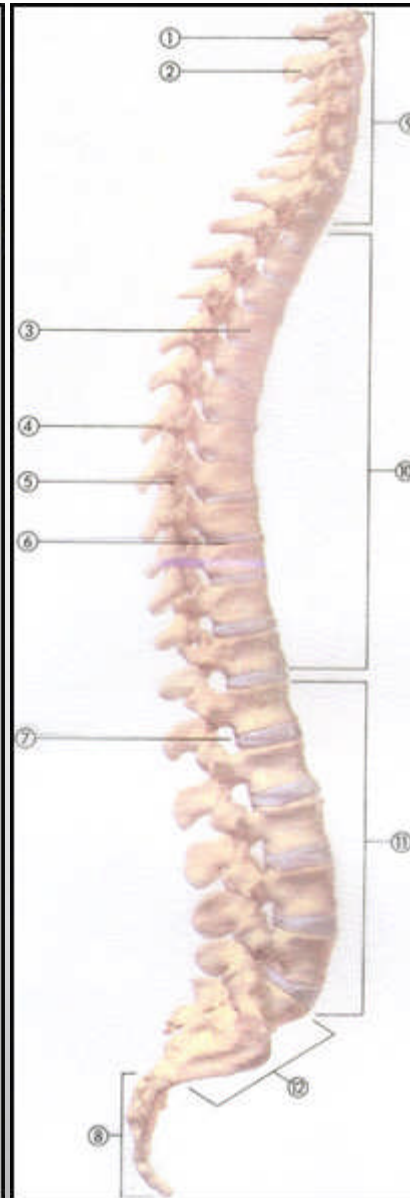
### Aktív



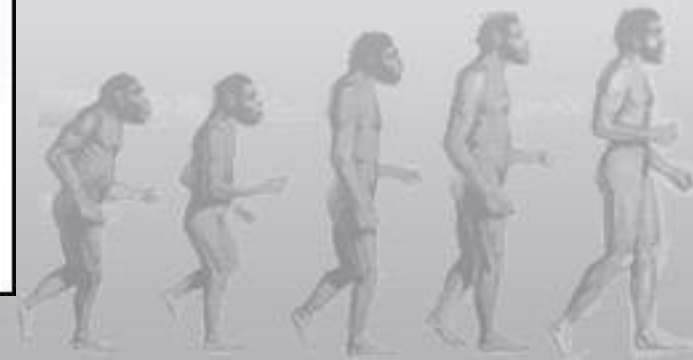
# Agyvelő



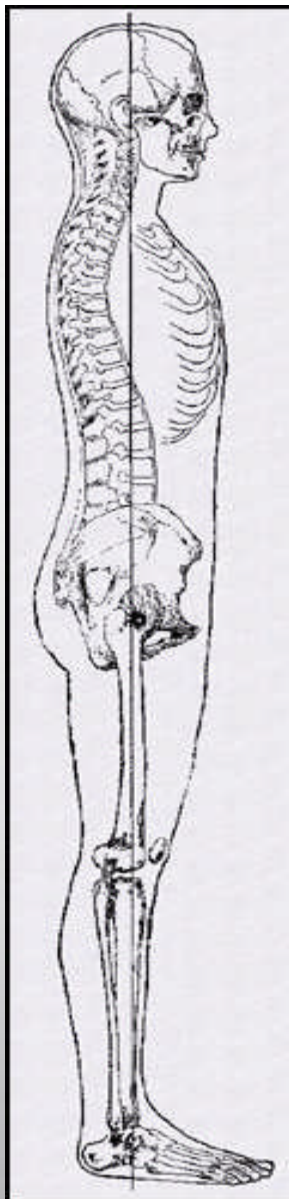
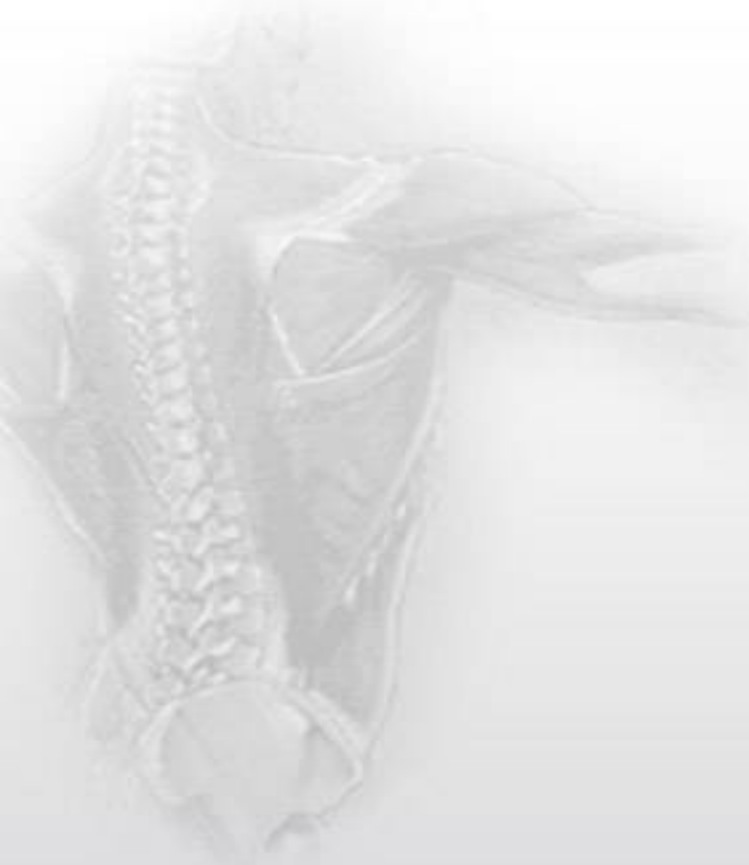
# Gerincvelő



A szomatikus idegrendszer központi része: az agyvelő. a gerincvelő, és Környéki része: a gerincvelőből kilépő 31 pár gerincvelői ideg, és az agyvelőből kilépő 12 pár agyideg.

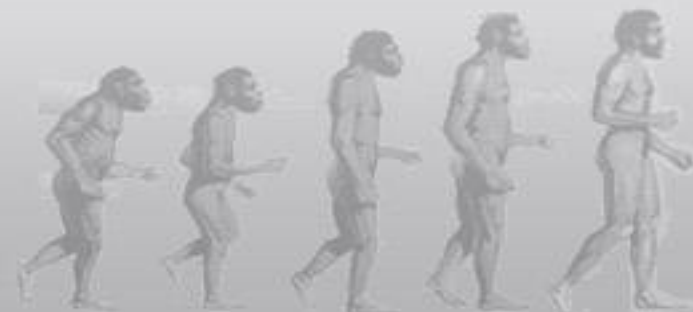


# A biomechanikailag helyes testtartás

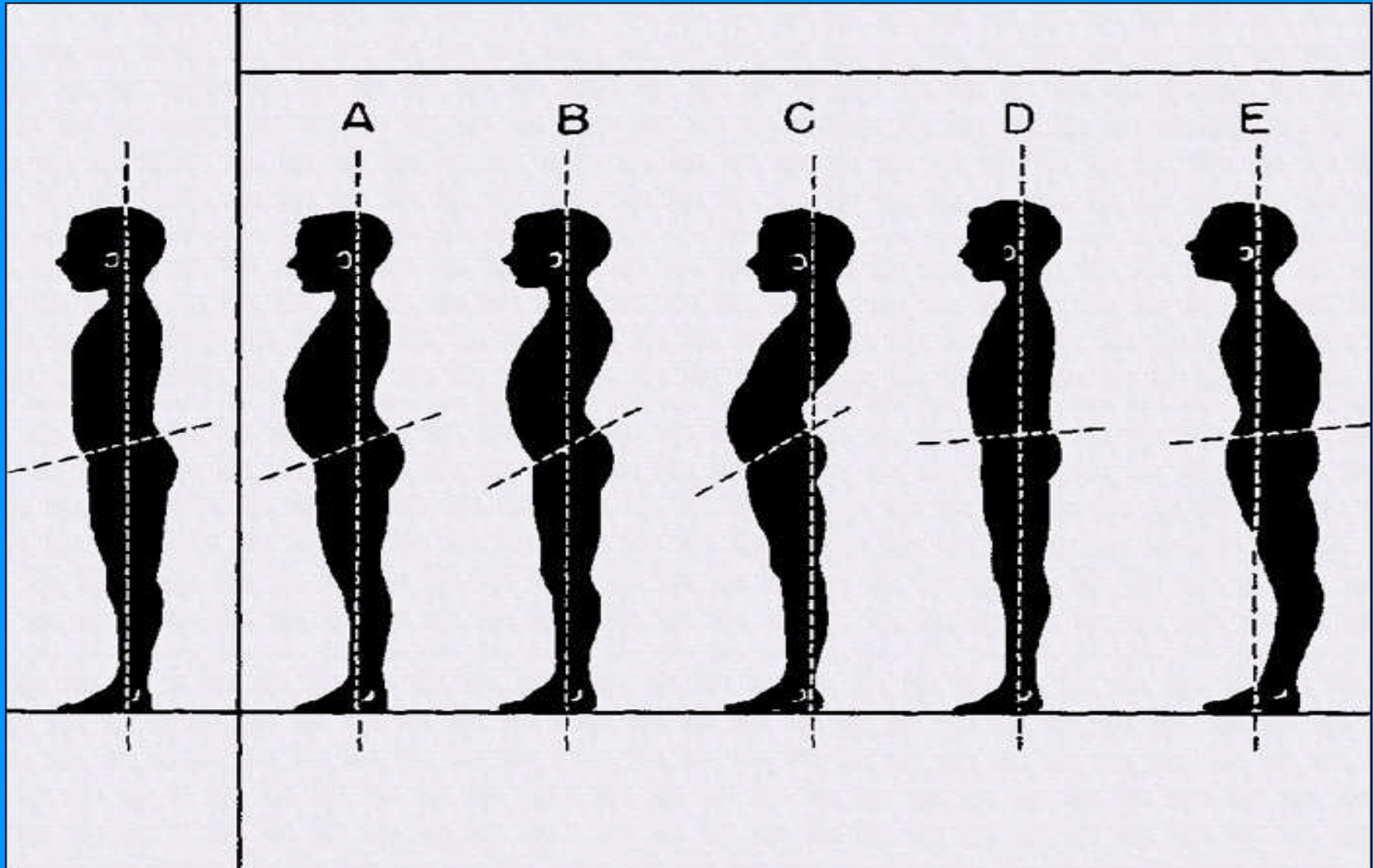


**A súlyvonal a következő pontokon halad át:**

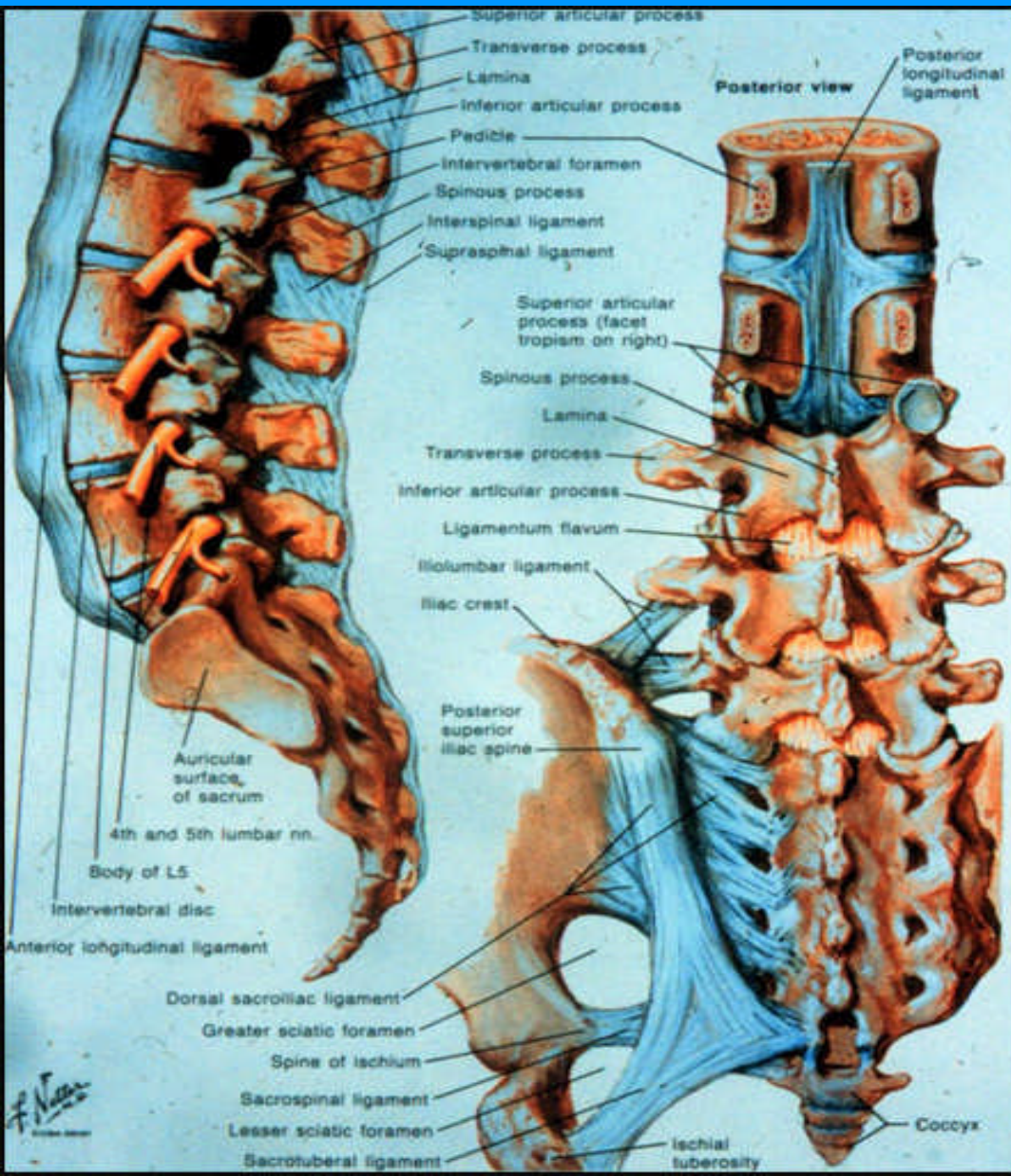
- A fejtetőtől indulva a fülön át,
- A másodiktól az ötödik nyakcsigolya testén,
- A vállon áthaladva,
- A másodiktól, és ötödik ágyéki csigolya testén,
- Áthalad a második keresztcsonti csigolya előtt lévő súlyponton,
- A combfej középpontja mögött ,
- A térdízület középpontja előtt, de a térdkalács mögött,
- A külboka előtt az alsó ugróízületen áthaladva éri el a talajt.



# A legjellemzőbb tartáshibák



# Ágyéki gerinc, és az izomegyensúly



- Helyes testtartásnál, működő izomegyensúlynál testünk súlyvonala az ágyéki csigolyák testén halad végig. Amikor az izomegyensúly felborul, akkor a terhelés hátra kerül a kicsontokra a kisízületek környékére. Ezek a kisképletek nem bírják a terhelést, és meszesedni kezdenek. A kisízület csontjain meszes csőrök keletkeznek, melyek körkörösén, vagyis minden irányba nőnek. Az előrefelé növő nyomja az idegszálat, mely fájdalommal jár. (idegbecsípődés)
- Sok ülés következtében a csigolyatestek közti porckorongok mivel rugalmas anyagból vannak, lelapulnak.
- **A helytelen testtartás porckopást, és meszesedést okoz.**

# Napi idő strukturálása

- A legfontosabb a napi-heti szokásrendszer kialakítása.
- A szokások belső készítésre végzett ismétlődő tevékenységet jelentenek.
- Hasznos szokások=egészséges fejlődés
- Jellemzője: a rend, a rendszeresség
- Az időgazdálkodás, és bioritmus jelentősége
- Alvás – pihenés - életminőség
- Az időstrukturálás az ember azon törekvéséhez szükségletéhez kapcsolódik, hogy a rendelkezésükre álló időt a lehetőségeikhez mérten a legmegfelelőbb tartalommal töltsék ki.
- Az idő, és az egészség értékessége – élelcélok - motivációk



# Testi, és lelki egészség összefüggése

- *Dualizmus* gondolata a test-lélek függetlenségére vonatkozik. Ezt a gondolatot Descartes (1596-1650) francia filozófus vezette be. A mechanikusan működő test mellé, egy tőle független, külön lelket tételezett föl.
- *Egészségpszichológia:* (Matarazzo 1982) A pszichológia új specifikus ága, amelynek célja a pszichikai működészavarok diagnosztizálása, a megelőzése, és az egyének egészségvédelme.

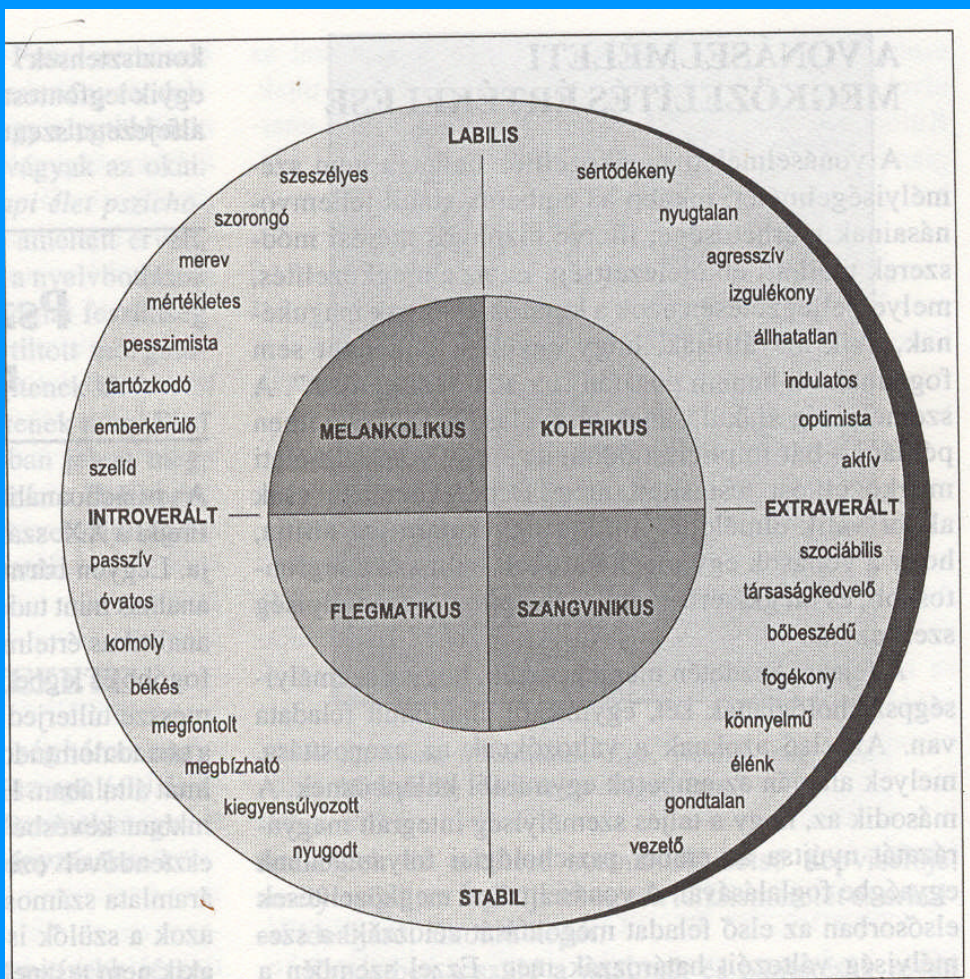
# Testi, és lelki egészség összefüggése

- *Mentálhigiéné*: Interdiszciplináris tudományág, amely az egészséges értelmi folyamatok, és gondolkodásmód kialakításával, illetve kezelésével foglalkozik.
- Elméletrendszere alapvetően a gondolkodás működészavarainak megelőzésére, és az emberek közötti egészséges mentális kapcsolatok fejlesztésére vonatkozik.
- Társadalmi gyakorlat, amely az intézmények, szervezetek, embercsoportok, – magukat egészségesnek érző emberek–mozgósítására és megváltoztatására irányul.

# Szélsőséges, egészségtelen magatartásmódok

- **Aszketizmus** (gör-lat. )Vallási tanítás amely az erkölcsi tökéletesség elérésének módját az élet örömeiről való lemondásban, és az önsanyargatásban látja.
- Az *aszketikus magatartás*, szélsőséges önmegtartoztatást, az élet örömeinek élvezéséről történő lemondást jelent.
- **Hedonizmus:** (gör. lat.) Ókori görög filozófiai irányzat, amely szerint az élet élvezése a legfőbb jó.
- *Hedonista:* élvhajász az élvezeteknek, az érzéki örömeknek élő, azokat mértéktelenül kergető ember.

# Személyiség típusok



**Hippokratesz** (i.e. 460-377)

- Kolerikus, Szangvinikus, Melankólikus, Flegmatikus

**Pavlov:** (1849-1935)

- Stabil, Labil

**Sheldon,** (1942)

- endo, mezo, ektomorf
- Viscero, szomato, cerebrotóniás

**Kretschmer, E.** (1965)

- piknikus, atletoid, aszteniás

**Eysenck** személyiségfaktorai

- introvertált, extravertált tengely

# Sheldon féle testalkati típusok

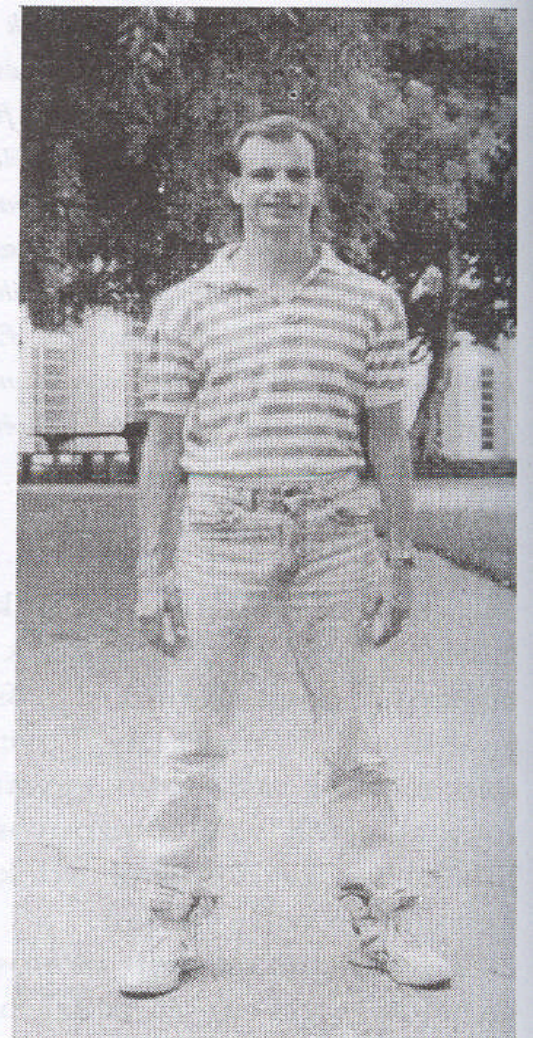
endomorf



mezomorf



ektomorf

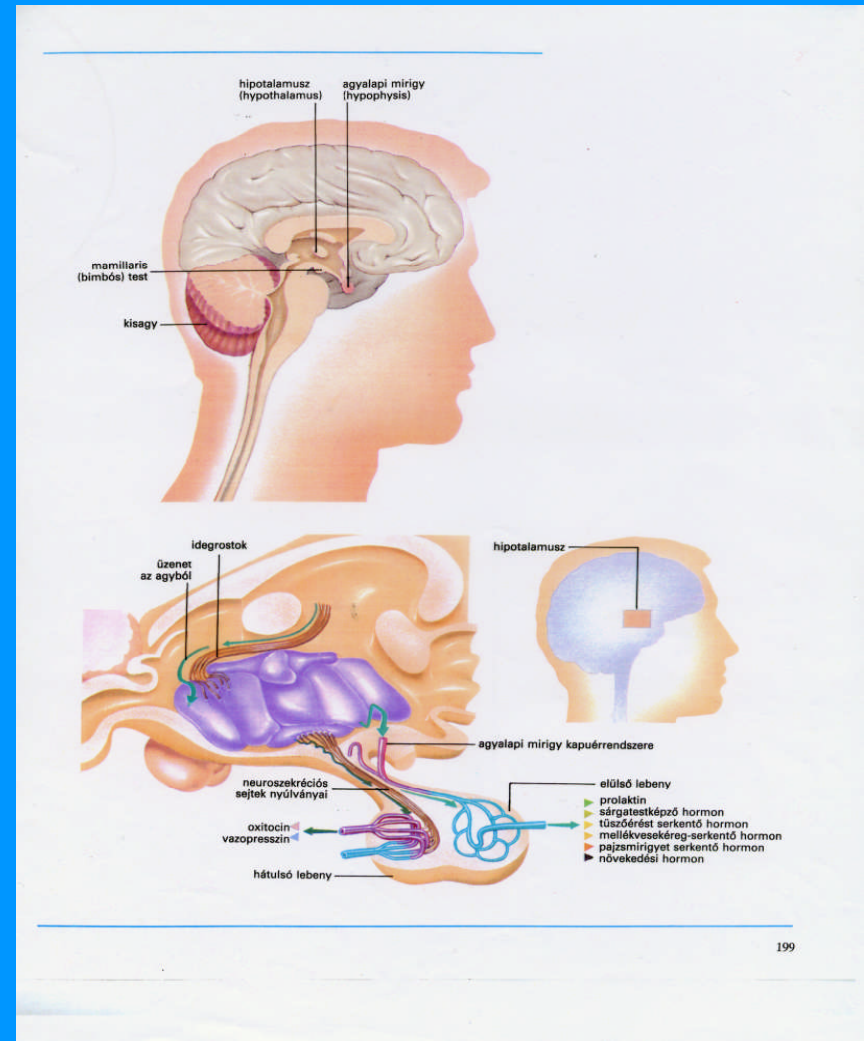


# Sheldon által leírt temperamentumok néhány jellegzetessége

<b>Viszcerotónia</b> <b>Endomorfia</b>	<b>Szomatotónia</b> <b>Mezomorfia</b>	<b>Cerebrotónia</b> <b>Ektomorfia</b>
Laza testtartás, és mozgás	Magabiztos testtartás, és mozgás	Visszafogott testtartás és mozgás
Fizikai kényelem szeretete	A fizikai kalandok kedvelése	Az egyedüllét kedvelése
Szociabilitás, és melegség	Versengő agresszivitás	A társas ingerek kerülése
Érzelmi kiegyensúlyozottság	Egyenes jellem	Érzelmi visszafogottság
Türelem, és elégedettség	Igény a fizikai erő kifejtésre	Lelki érzékenység aggodalmaskodás
Általános jóindulat	Érzéketlenség a fájdalomra	Túlérzékenység a fájdalomra

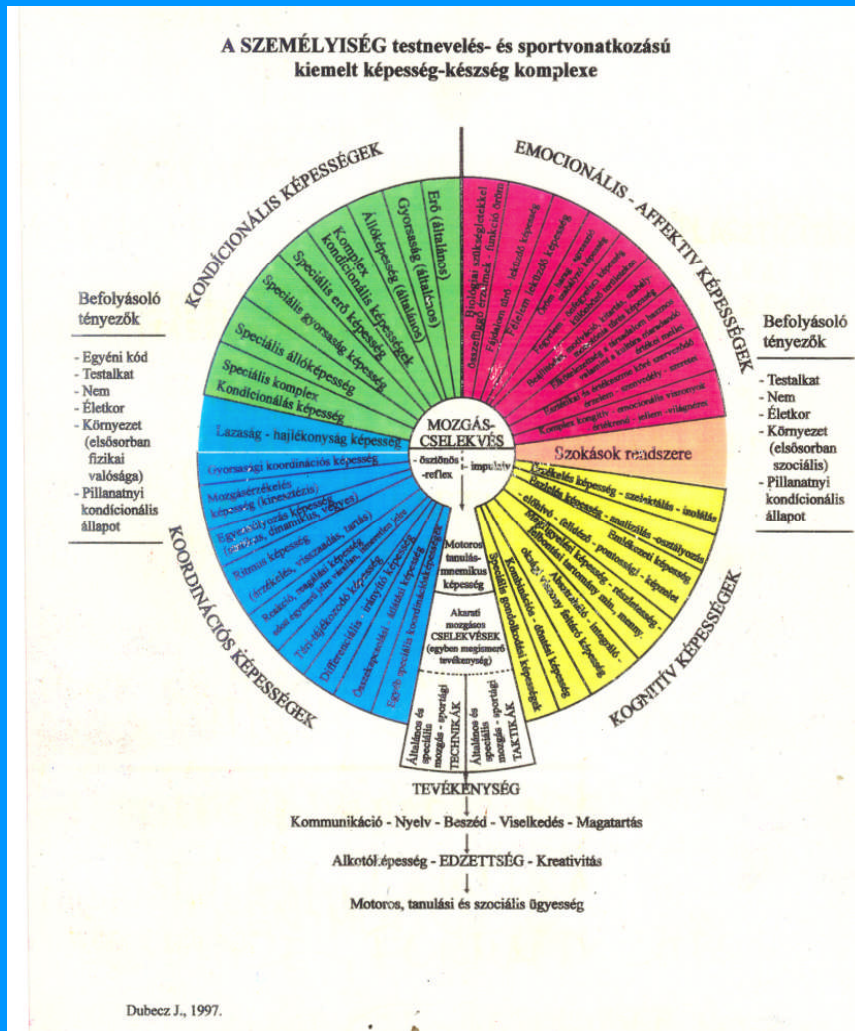
# Az endokrin rendszer "karmesterei"

- Az endokrin rendszer működésének irányítója az agyalapi mirigy.(hypofízis) Szorosan együttműködik a hipotalamusszal. A hipotalamusz a legfontosabb kapcsolattartó az agy, az idegrendszer, és a belső elválasztású rendszer között. Sajátos irányító feladatát hormonok termelésével látja el.



- (Forrás: Emberi Test)

# Komplex működési területek



- A kognitív szféra a viselkedésnek azt az oldalát jelenti, amely elsősorban a megértéssel, az ismeretekkel az intellektuális absztrakciókkal, és a tudatos tevékenység irányítással kapcsolatos.
- Az affektív szféra az érzelmekkel, a motiváltsággal, az attitűdökkel, az értékeléssel, és a belsővé vált aktivitásokkal jellemezhető.
- A kondíciós, és koordinációs szféra a motoros, és szenzoros képességek, folyamatok összekapcsolódásának lehetőségeit foglalja magába.
- **A személyiség racionális reakciói emocionális mezőben valósulnak meg. Az érzelmek a cselekvés energia adagolói.**



# Család, társas kapcsolatok, környezeti hatások

- A család a társadalom alapegysége, és a kötődés egy domináns, és speciális formája.
- Az ember fajfenntartó funkcióját alapvetően családi formációban valósítja meg.
- Családi kapcsolatokon belül legfontosabb az érzelmi kapcsolatok kialakulása, és egyensúlya. Ez biztosítja az értékrendszerek kialakulását, amely később a zavartalan beilleszkedést biztosítja más társadalmi csoportokba.
- A családnak kiemelt szerepe van az egyén lelki egyensúlyának fenntartásában, feszültségek feloldásában, érzelmi támasz nyújtásában.
- A család a személyiség bizonyos hiányosságait egy szintig képes kiegyenlíteni.
- A mai generáció pesszimista, rezignált, szomorú, és negatív jövőképpel rendelkezik. (Bleidick, 1994) A társadalom szociális kapcsolatrendszerét alaposan befolyásolta a megváltozott családmodell, a családok új struktúrája. Az utolsó 30 évben az európai családok és háztartások minősége megváltozott, növekedett az egyszemélyes háztartások, illetve a gyermekeket egyedül nevelő szülők száma.

# Erkölc, és jellem

- *„Erkölcöt tanulj először, azután bölcsességet”*  
(Seneca római filozófus)
- **Az erkölcs** társadalmi tudatforma, olyan normarendszert fejez ki amelynek betartása az egyén számára kötelező jellegű.
- **A jellem** olyan személyiségjegyeknek az eredője, amely a társakhoz a társadalom aktuális erkölcsi normáihoz való viszonyt jellemzi, és a magatartásban fejeződik ki.

# A sport és testnevelés jellemformáló hatása

- **Japán nevelési rendszer:** az 1800-as évek második felében kialakult japán iskolarendszerben a 6 -14 éves gyermekeknek kötelező volt iskolába járni, és az elemi iskoláknak feladata volt, hogy a gyermekeknek az erkölcsös nevelés alapjait megadják, hogy belőlük a közösségnek derék tagjai váljanak. Ennek a célkitűzésnek megvalósításához elsősorban a küzdősportokra épített együttes szellemi, és testi nevelés módszerét jelölték meg. Az ifjakat bátor küzdőszellemre, önfegyelemre, a szabályok, és az ellenfelek tiszteletére nevelték.

# Szent-Györgyi Albert

- „Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartozásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekészségre, a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a **»fair play«** a nemes küzdelem szabályaira. „

# Antall József

- Az 1991. évi Országos Testnevelési Kongresszuson kifejtett gondolatai a testnevelés erkölcsi, és jellemnevelő hatásáról:  
„Egyenes, egészséges jellemű embereket, nincs még egy olyan »tantárgy« amelyik olyan mértékben tudna nevelni és befolyásolni, mint egy jó értelemben vett testnevelés és sportszellem. „

## Következtetés

- „ Az iskolai testnevelés és sport az ifjúság egészségének és edzettségének fejlesztését elősegítő fiziológiai és emocionális hatásain túl, mással nem pótolható szerepet játszik azoknak az erkölcsi, és jellembeli értékeknek a kialakításában, amelyek a fiatalok humánszocializációját elősegítik.”

# Szociális, morális egészségfejlesztés irányai

<i>Társadalmi elvárás</i>	<i>Emberi kapcsolatok</i>	<i>Egyéni életvitel</i>	<i>Munkaerkölcs, munkaszeretet</i>
törvénytisztelet	szülők tisztelete	aktivitás	szorgalom
igazságérzék	gyerekek szeretete	optimizmus	kitartás
áldozatkészség	Idősek gondozása	megbízhatóság	pontosság
hazaszeretet	őszinteség	mértékletesség	lelkiismeretesség
összetartás	becsületesség	rendszeretet	tettekészség
Hit, és hűség	udvariasság	Testi-lelki higiéné	érdeklődés
bátorság	empátia	Pozitív gondolkodás	alkotási vágy
felelősség	segítőkészség	önbizalom	gondosság
szerénység	tűrelem	realitásérzék	Monotónia túrés

# A fogyatékkal élők egészségfejlesztése

- **Integráció**=beilleszkedés
- **Inklúzió**=angol szakirodalom elnevezése alapján: befogadás, optimális fejleszthetőséget is jelent.
- **Emberi jogi probléma**: szociális integráció:
  - vendégmunkások gyermekei
  - fogyatékosokra vonatkozóan
- **Pedagógiai probléma**: az egészségesek , fogyatékosok együtt nevelését jelenti.
- **Az integráció célja**, hogy összefogja az összes nevelési-oktatási és képzési mód humanizálódási, és demokratizálódási törekvéseit.
- *Demokratikus*, mert minden tanulónak mindent meg szabad tanulnia.
- *Humánus*, mert minden szükséges eszközi, és személyi segítség mellett minden tanulónak a lehetőségekhez mérten kiküszöböli a szociális kirekesztettséget.

„Every child is educable  
Every child has a right to education”

(Salamanca 1994)

# Esélyegyenlőség, esélyigazságosság értelmezése

- Az *esélyigazságosság* a lehetőségek hasonlóságát jelenti, akár pozitív diszkriminációval is.
- Az *esélyegyenlőség* az érvényesülés egyenlő esélyét jelenti, tekintet nélkül az egyén akadályozottságára, képességbeli különbözőségére.
- Ezek a koncepciók nem a másságra, a deficitre, a képességhiányra, a szociális problémákra, az esetenként halmozottan jelentkező hátrányokra orientál, hanem azokra a speciális szükségletekre irányul, melyek minden embert jellemeznek. Minden ember más, csak a fogyatékos embernél halmozódik a speciális egyéni sajátosságok sora. A speciális szükségletek megmutatkoznak kognitív, affektív, és effektív síkon.
- Érvényes a fogyatékkal élők holisztikus szemléletű megközelítése.
- Ez azt jelenti, hogy a fogyatékkal élőket is egységesen holisztikus módon kell értelmezni, és nem a másságra, a különbözőségekre koncentrálni. Az elmaradások szociális problémaként jelentkeznek, és a környezettel való érintkezés zavarát jelentik.
- *Normalizációs koncepció*: elismeri, elfogadja a fogyatékos identitását. Tagadja a fogyatékosok antropológiai különállását, a fogyatékoság tényét nem tekinti anomáliának. A normalitás elve az előítéletek fokozatos megszűnését jelenti.



# Azonosítható fogyatékoság kategóriák

- Hallássérültek
- Mozgáskorlátozottak
- Tanulásban akadályozottak
- Látássérültek
- Magatartási zavart mutatók
- Beszédsérültek

# Testi fogyatékoság

- Gerinc deformitások
- Törpenövés
- Végtagok mechanikus károsodása (végtag deformitások)
- Görcsös bénulások (mozgáskoordinációs zavarok)
- Petyhüdt bénulások (érzés zavar, vegetatív funkciók zavara, és a végtagokon növekedés visszamaradás)
- Izomsorvadások (a harántcsíkt izomzat fokozatos sorvadása) Az akaratlagos mozgások fokozatosan elvesznek.
- Végtagok hiánya (fejlődési rendellenesség, vagy betegség) Az állapot végleges, a megváltozott testkép elfogadásának hiánya az interperszonális kapcsolatok zavarához vezethet.
- Torzító károsodások (vízfejűség, végtagrészek veleszületett összenövése)
- A differenciálódás hiánya (károsodás oka: izom, idegrendszeri, vagy kötőszöveti) Jellemzője: az ízületek merevsége, és az izmok gyengesége.

# Elfogadás-Befogadás



# Az együtt játszás öröme





**Egy Kecskemét környéki iskola  
inklúzív törekvései 2006-ban**

# Helyzetkép a hetényegyházi iskoláról

- Hetényegyháza Kecskeméttől 8 km-re elhelyezkedő „falusi jellegű” kertvárosrész. Kevés a munkahely, ún. alvó település, ahová sok fiatal házaspár költözik ki, egy vagy több gyermekkel. Az iskolába közel 550 gyermek jár. A tanulók szociális helyzetét kb. 25%-os szülői munkanélküliség jellemzi. Mindezekből következik, hogy sok a hátrányos helyzetű tanuló, akik különféle szociális támogatást vesznek igénybe, rendszeres, és rendkívüli segélyeket, étkezési hozzájárulásokat. Hangsúlyozzuk, csak ezekkel a szociális anyagi háttér igénybevételekkel képesek elvégezni az általános iskolát.



# Tanulási korlátok

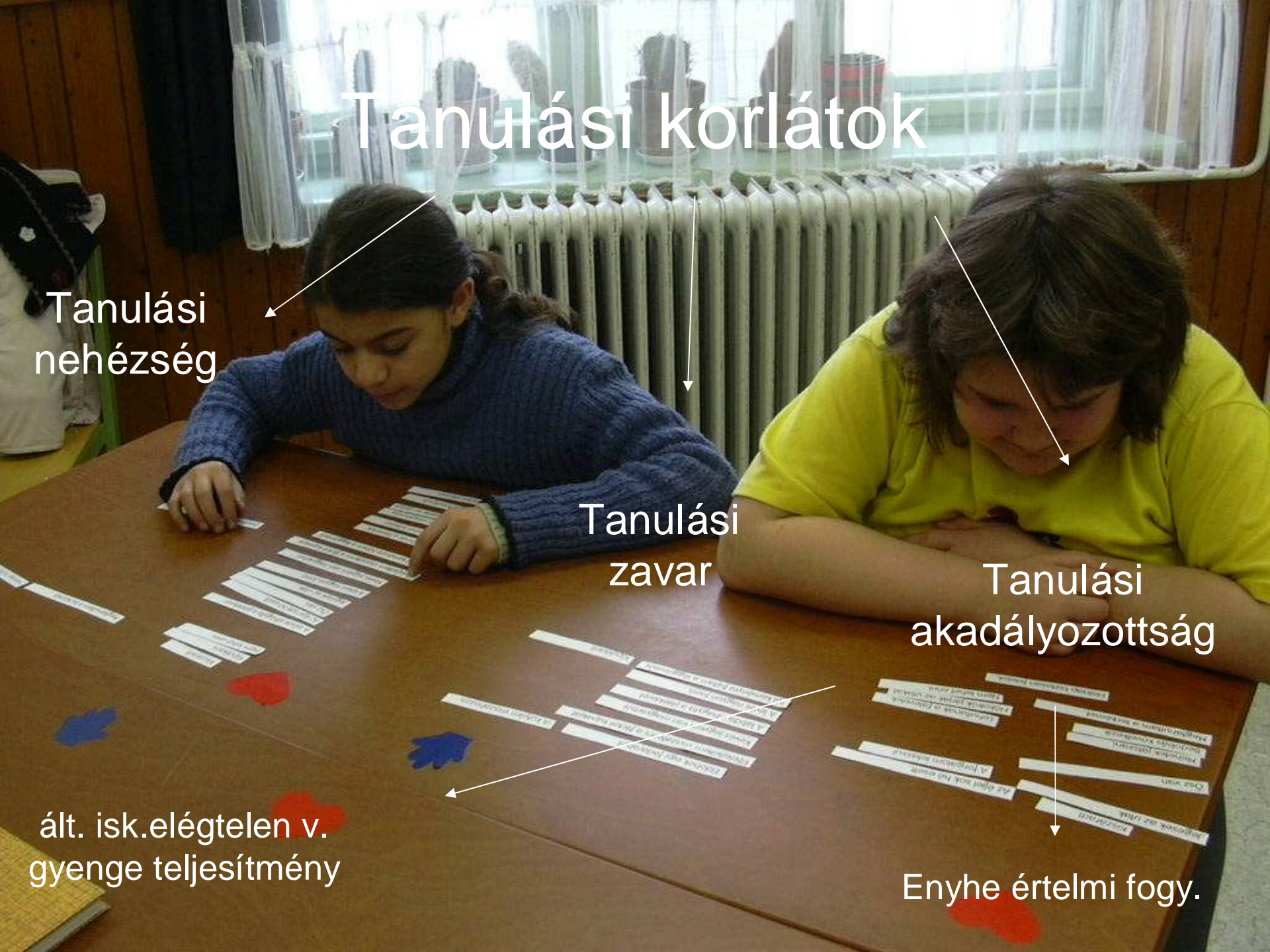
Tanulási  
nehézség

Tanulási  
zavar

Tanulási  
akadályozottság

ált. isk. elégtelen v.  
gyenge teljesítmény

Enyhe értelmi fogy.



# Törvényi szabályozás hatása az iskolai osztálykeretre



Az iskola alapító okiratban az alaptevékenységek között olvasható: „ Beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségekkel küzdő gyermekek fejlesztése, oktatása fejlesztő pedagógus segítségével.



**Táncoljunk Uram! A zene majdcsak megjön  
valahonnan.” /Zorba/**

- 
- 1. Feladatbank**
  - 2. Kiscsoportos esetmegbeszélések**
  - 3. Szülőkkel való kapcsolattartás**

# Befogadó intézmény = együttnevelés

- Továbbképzések, hospitálások
- Fejlesztő pedagógiai munka

## 6. Szöveges értékelés



# Márai Sándor: Az emberi jellemről

- A legérdekesebb tünemény, mellyel az emberi életben találkozhatunk, az emberi jellem. Semmi nem olyan érdekes, meglepő, kiszámíthatatlan, mint a folyamat, melynek során egy ember elárulja jellembeli sajátosságait. Bármit mutat is a világ tájakat, és természeti csodákat, a földi flóra és fauna beláthatatlan változatait, semmi nem olyan sajátos, mint egy-egy ember jelleme.
- S mert a jellem maga az ember, hasztalan iparkodunk eltitkolni azt: jellemét éppen olyan kevésbé rejtegetheti az ember, mint ahogy testi lényét nem tudja elrejteni ködsapka. Ideig-óráig viselhetünk az életben álszakállt, és álruhákat, de egy pillanatban lehull rólunk minden jelmez, és megmutatkozik a valóság. Egy mozdulat, egy szó, egy cselekedet végül is elárulja igazi jellemünket: az álarcosbál csak alkalmi lehet.

# folytatás

- **S a találkozás egy jellem valódi sajátágaival a legnagyobb emberi élmény, melyben részünk lehet.**
- **Jellemünk megismerésével párhuzamosan meg kell ismernünk testünk természetét is. De csak úgy, mint egy rossz, és hűtlen szolga természetét. Jellemünk az úr, értelmünk parancsol: a test csak szolga. Úgy is kell bánni vele, értelmesen, és méltányosan, pártatlanul, és szigorúan mint egy szolgálival, aki minden pillanatban hajlamos a hűtlenségre, a szökésre, és a lázadásra. Meg kell ismernünk természetét, hajlamait, s amennyire lehet, egyeztetni kell a világgal, a lehetőségekkel, az élet örök ütemének áradásával.**
- **Mikor ez a szolga rendelkezésünkre áll, meg kell ismerni természetét, és minőségét, titkos szükségleteit, s jóindulattal, és tapasztalással megadni neki mindent, amire szüksége lehet, hogy elvégezze dolgát, és ne zavarja jellemünket, és értelmünket. De a jellem ne tűrjön semmiféle rabszolgalázadást.**
- **Meg kell őrizni érzékeinkkel szemben is rangunkat. Csak nagy figyelemmel, méltányossággal és tapasztalattal maradhatunk érzékeink mesterei.**

# folytatás

- **Az ember addig él, amíg szenvedélyei vannak. De a szenvedélyeket lehet nevelni. Az önzést, a kéjvágyat, a testi éhséget és szomjúságot lehet emberivé varázsolni. A mohóságot át lehet alakítani hasznos emberi akarattá. Mint ahogy a szélből, a tűzből, a fényből hasznos,. emberi szolgálatra alkalmas erőket lehet szelídíteni – ha még oly hatalmasok is a világban, korbácsolják a tengert, és felgyújtják az erdőket és városokat, az ember erősebb!-, úgy meg lehet fékezni az erőket és indulatokat, melyek átjárják az emberi testet, uralkodnak szívünk, és idegeink fölött. Emberi szolgálatra lehet nevelni e vad erőket. Ehhez nagyon sok tapasztalás, sok szomorúság, sok akarat és emberfeletti erő kell.**
- **Az életnek értéket csak a szolgálat adhat, amellyel az emberek ügye felé fordulunk.**



**Köszönöm megtisztelő  
figyelmüket!**