



Bódi Marianna

A testi erő fenntartása, a mozgás lehetséges módjai

**NSZFI**
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés

A követelménymodul száma: 2328-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-002-50

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Az emberi test mindig mozgásban van, még amikor alszunk akkor is vannak akaratlan mozgásaink. Az ősembernek is mindig mozgásban kellett lennie, hogy életben maradjon, neki a vadászat egy rendszeres testmozgás volt hiszen ha nem vadászott volna éhen halt volna. Ő nem rendelhetett pizzát telefonon neki bizony kemény fizikai tevékenységet kellett kifejteni egy-egy finom falat megszerzéséhez is.

De vajon mi mozgunk-e eleget a mindennapokban? A mai felgyorsult, pénzhajhász világunkban általában nagyon keveset foglalkozunk saját egészségünkkel, testi épségünkkel. A felgyorsult élettempó számos új helyzetet, kihívást, problémát jelenthet. Mindennapi tevékenységeink során sok stressz, gond érhet bennünket de nagyon fontos, hogy figyeljünk egészségünkre, életmódunkra.

Egészségünk, egészséges életmódunk kialakításáért mi magunk tehetünk a legtöbbet. Már heti 2 vagy 3 alkalommal végzett testmozgás hozzájárul mind fizikai mind szellemi állapotunk megőrzéséhez és karbantartásához. A rendszeres testmozgás alapvető pillére egészségünk megőrzésének, hatékony fegyver a betegségek ellen és nem utolsó sorban jó közérzetet biztosít.

" Az egészségmegőrzés az emberekkel együtt valósul meg. Képessé kell tenni az egyéneket arra, hogy saját érdekükben aktívan cselekedjenek." (részlet a Dzsakartai Nyilatkozatból)¹

Sokan hallottuk már az alábbi közmondásokat, de gondoljunk kicsi bele milyen igazak.

Ép testben ép lélek.

Többet ér az élete egy egészséges koldusnak, mint egy beteg királynak.

Nincs jobb, mint a jó egészség.

Az egészség ízét a betegség adja.

EGÉSZSÉG–BETEGSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI

Az egészséget sokféleképpen meglehet határozni, az egészségről több minden juthat eszünkbe legelőször, hogy nem vagyunk betegek tehát egészségesek vagyunk, az egészség a test és lélek harmóniája, valakinek a testi erő megléte vagy a boldogság állapota jelenti az egészséget. A WHO (World Health Organization) Egészségügyi Világszervezet megfogalmazása szerint:

Az egészség a teljes testi, lelki (szellemi) és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és nyomorékság hiánya. ²

¹<http://www.emegy.hu/?base=szanyagok>

Az egészség egy nap mint nap dinamikusan változó állapot melyet számos tényező meghatározhat így a makro és mikro környezetünk (család, iskola, munkahely), a társadalmi helyzetünk, a társadalom berendezkedése, szociális intézkedések, öröklött tulajdonságaink, szokásaink. Ha az egészség egyensúlya megbomlik valamilyen okból betegség keletkezhet. Az **egészségi állapot** külső és belső viszonyok összessége, melyek között a személy él és amelyek hosszabb, rövidebb ideig jellemzik. Az egészségi állapotot meghatározó tényezők:

- Külső: természeti és társadalmi tényezők, életkörülmények, egészséges és biztonságos munkavégzés
- Belső: öröklött adottságok

Egészségmegőrzés (health promotion) olyan aktív folyamat mely során egészségünket megtartjuk és képesek vagyunk fejleszteni. Az egyéni és társadalmi egészségmegőrzést és fejlesztést segítik elő minden országban a Népegészségügyi programok.

Az **egészségkultúra** az egészség megőrzésére és fejlesztésére irányuló egységes cél és eszközrendszer a hozzá kapcsolódó magatartással együtt, tehát maga az az életmód ahogy élünk a mindennapokban. Az egészségi állapot és az életmód szoros kölcsönhatásban állnak. A rendszeres testmozgás a helyes táplálkozás, a higiéné, a káros tényezők elkerülése mind hozzátartozik az egészséges életmódhoz. A helyes életmódra nevelést már gyermekkorban kell kezdeni.

Életmód azoknak a körülményeknek, külső, belső tényezőknek, szokásoknak az összessége amelyek jellemzőek ránk, amelyek között élünk. A helyes életmódot az amely mellett megőrizhetjük és fenntarthatjuk testi lelki egészségünket, ezt a képességet el kell sajátítani, úgy kell kialakítani hogy az a mindennapi életünk szerves része legyen. Így a helyes és egészséges táplálkozás, káros szenvedélyek kerülése, testi higiénia mellett a rendszeres testmozgást is be kell iktatni az életünkbe.

A **betegség** olyan állapot mely akadályozza a mindennapi élettevékenységek elvégzését, mint például hogy iskolába vagy munkába menjünk. A betegség az egészség ellentéte, de megfogalmazhatjuk úgy is mint a testünk vagy valamely szervünk működés zavarát.

Sajnálatos módon mai társadalmunkra jellemző a **mozgásszegény életmód**, mely betegségeket idézhet elő, a leggyakoribb betegség csoportok melyek a kevés mozgás következményei a egyes mozgásszervi betegségek, szív és érrendszeri betegségek, túlsúly, lelki problémák, anyagcsere betegségek. A mozgásszegény életmód a mai ember civilizációs betegsége. Itt gondoljunk vissza az ősember példájára, ő az élelemszerzés és életben maradás miatt is rá volt kényszerülve, hogy mindig mozgásban legyen.

1. Feladat

A TESTI ERŐ FENNTARTÁSA, A MOZGÁS LEHETSÉGES MÓDJAI

Nézzen utána az interneten a mai magyar társadalom népbetegségeinek kiemelten a szív- és érrendszeri betegségek, a daganatos megbetegedések és a mozgásszervi betegségek általános fizikai állapotra gyakorolt hatásainak. Válasszon ki egy betegség csoportot és fogalmazza meg és írja le az olvasottak alapján, hogy ezekben a betegségekben milyen szerepe van a testmozgásnak, tornának, milyen formában és milyen felügyelet mellett végezhető.

MUNKANYAG

1. feladat (megoldási javaslat)

<http://www.vitalitas.hu/?ctype=1&did=3333>

<http://www.vitalitas.hu/ismerettar/mozg/mozg9.htm>

<http://www.eum.hu/egeszsegpolitika/minosegfejlesztes/kardiologia>

<http://www.eum.hu/egeszsegpolitika/minosegfejlesztes/sugarterapia-onkologia>

<http://www.eum.hu/egeszsegpolitika/minosegfejlesztes/reumatologia>

A TESTEDZÉS, FIZIKAI ÁLLAPOT, A RENDSZERES TESTMOZGÁS HATÁSAI A SZERVEZETRE

Az emberi szervezet megfelelő működéshez, az egészségi állapot fenntartásához optimális idejű és intenzitású testmozgásra van szükségünk. A rendszeres megfelelő idejű testedzés hatására edzettek, fittekké leszünk.

A **fittség** nem csupán az izmosságot és csinosságot jelenti hanem olyan testi-lelki állapotot mely magába foglalja az egészséges létezés és stabil közérzet megtartását, illetve hogy munkára kész állapotban vagyunk.

A szervezet fáradással szembeni ellenálló képességét hosszan tartó testedzési erőfeszítéseknél **állóképességnek** nevezzük. Az állóképesség azt is jelenti, hogy az egyén viszonylag magas intenzitással, hosszú ideig képes mozgást, munkát végezni. **Fizikai állapot, kondíció** az egyén edzettségének fizikai és pszichikai összetevője, amelyet mindenekelőtt az állóképesség, az erő és a gyorsaság fizikai képességei és a pszichikai tulajdonságok határoznak meg.

A **rendszeres testmozgás** jótékony hatásai már régóta ismertek, jó a testnek és a léleknek egyaránt. Minden életkorban ajánlott és végezhető rendszeres testmozgás, vagy sport bizonyos szempontok figyelembevételével. A rendszeres testmozgás fokozza a szív és tüdő teljesítőképességét, javítja az agyi vérkeringést, csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, csökken a vérzsír szint, csökken a vérnyomás és vércukor szint is.

A rendszeres testmozgással **megelőzhetjük a túlsúlyt**, szellemi teljesítő képességünk is növekszik, biztonságérzést, nagyobb önbecsülést nyújt, nyugodtabb, mélyebb alvást is biztosít.

Ahhoz, hogy **rendszeresen mozogjunk nem kell más csak elhatározás, akarat és kitartás**. A rendszeres testedzésre minden életkorban szükség van., de figyelembe kell venni az életkort, nemi és testi sajátosságokat és egészségi állapotunkat is.

Már heti 2–3 alkalommal, legalább 20–30 percig tartó testmozgással már fittebbé, egészségesebbé válhatunk. Fontos, hogy mielőtt elkezd valaki rendszeresen sportolni, vagy edzeni mindenképp tartsa szem előtt a következő szempontokat:

Mérd fel egészségi, fizikai állapotodat, lehetőleg kérd ki orvosod tanácsát a fizikai igénybevétel előtt

Készíts magadnak egyéni edzéstervet az egészségi és fizikai állapotod alapján, olyan testedzési, sportolási formát válasz mely megfelel érdeklődésednek, adottságaidnak

Mindig ellenőrizd fizikai fittségi szinted, ha szükséges vonj be szakembert vagy kérj tőle tanácsot, tanul meg megszámolni a pulzusod, hogy tudd számolni edzés előtt és után és tanul meg értékelni a kapott eredményt (ez azért fontos, hogy nehogysz túlzásba vidd a terhelést)³

Cél a fokozatosság elve inkább többször keveset mint egyszerre túl sokat, fokozatosan növeld a terhelést

Tartós kihagyás vagy betegség esetén új állapotfelmérés és új edzésterv felállítása szükséges

Étkezés után 1–2 órával később kezd a testedzést

Mindig melegíts be és vezesd is le a testedzést

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A tananyag két fő témára épül az egészség– betegség és a testmozgás hatása az egyénre. A tananyag egyes részei áttekintést nyújtanak az egészség–betegség és a testmozgás közötti összefüggésekre. A testi erő fenntartásának élettani és pszichés hatásaira. A testmozgás rendszerességére irányítja a figyelmet hiszen ez egészségünk alapja.

1. Feladat

Gondolkozzon el saját maga és családja egészségi állapotán, életmódján, fizikai állapotán írja le a családja egészségi és fizikai állapotát, térjen ki mit tehetnének közösen fizikai erőnlétük javítására, megőrzésére a mindennapokban.

³ http://www.webbeteg.hu/calc_pulzus

MUNKANYAG

2. Feladat

Mérje fel és írja le valamely családtagja fizikai állapotát és állítson össze a fizikai és általános állapota alapján egy személyre szabott testmozgás vagy edzésprogramot 1 hétre, mellyel javíthatja egészségi állapotát.

MUNKANYAG

3. feladat

Kis csoportokban (3–4 fő) beszéljék meg milyen egészséggel, egészséges életmóddal kapcsolatos programokról hallottak vagy vettek részt az elmúlt időszakban. Nézzenek utána az Egészség Évtizedének Johan Béla Népegészségügyi Programnak. Beszéljék meg mi a jelentősége a szűrőprogramoknak a lakosság egészségi állapotának befolyásolásban.

MUNKANYELVI ANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Munkatársával, csoporttársával saját gondolataik alapján fogalmazzák meg mit jelent az egészség, betegség illetve gondolkozzanak el azon hogy a mozgásukban korlátozott emberek egészségesek vagy a betegek csoportjába tartoznak-e.

MUNKANYAG

MUNKANYAG

2. feladat

Írjon össze legalább 10 sportolási, testmozgási lehetőséget.



A large rectangular area with a yellow border, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A tanuló saját egyéni véleménye alapján fejtse ki az egészség betegség összefüggéseit, fontos, hogy megállapítást nyerjen, hogy a betegség nem csak testi megnyilvánulásban jelentkezhet, saját tapasztalatait, beszéljék meg csoporttársával.

2. feladat

Gyaloglás, úszás, kerékpározás, jóga, futás, asztali tenisz, tenisz, aerobic, tánc, kézilabda, vízilabda, lovaglás, squas, kosárlabda, kézilabda, foci, stb.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Nosza Magdolna: Ápolástani alapismeretek– főiskolai jegyzet, SE-EFK, Budapest, 2000

Vízvári László: Egészségtan, Műszaki kiadó, Budapest, 2009

Barabás Katalin: Egészségfejlesztés– Alapismeretek pedagógusok számára, Medicina, Budapest, 2006

<http://www.emegy.hu/?base=szanyagok>. (2010.10.16)

<http://www.oefi.hu/testedzes.htm> (2010.10.16)

<http://www.oefi.hu/nepeuprg.htm> (2010.10.16)

http://www.webbeteg.hu/calc_pulzus (2010.10.16)

AJÁNLOTT IRODALOM

Vízvári László: Egészségtan, Műszaki kiadó, Budapest, 2009

<http://www.oefi.hu/testedzes.htm> (2010.10.16)

<http://www.oefi.hu/nepeuprg.htm> (2010.10.16)

A(z) 2328–06 modul 002–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 789 01 0000 00 00	Gyógyászati segédeszköz-forgalmazó
52 720 01 0010 52 01	Általános asszisztens
52 720 01 0010 52 02	Fogászati asszisztens
52 720 01 0010 52 03	Gyógyszertári asszisztens
54 725 02 0010 54 01	Citológiai szakasszisztens
54 725 02 0010 54 02	Elektronmikroszkópos szakasszisztens
54 725 02 0010 54 03	Hisztokémiai, immunhisztokémiai szakasszisztens
51 542 01 0010 51 01	Ortopédiai kötszerész és fűzőkészítő
51 542 01 0010 51 02	Ortopédiai műszerész
54 725 03 1000 00 00	Orvosi laboratóriumi technikai asszisztens
54 725 03 0100 31 01	Egészségügyi laboráns
52 725 02 0010 52 01	Boncmester
52 725 02 0010 52 02	Műtőtechnikus
52 725 02 0100 33 01	Gipszmester
52 725 02 0100 33 02	Műtőssegéd
54 726 01 1000 00 00	Rehabilitációs tevékenység terapeuta
54 726 01 0100 51 01	Gyógyfoglalkoztató
52 725 04 1000 00 00	Radiográfus

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:

14 óra

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató