

## Egészséges életmód szakkör

Napjainkban egyre inkább nagy hangsúlyt fektetnek az egészséges életmód szerepének kiemelésére az egyes emberek életminősége szempontjából. Tudvalevő, hogy a magyar társadalom általános egészségi állapota nem éppen kiemelkedő, sok rizikófaktor szempontjából a világ élvonalában szerepelünk, mint megbetegedési okok. Ilyenek a stressz, a mozgásszegény életmód, a káros szenvedélyek, az egészségtelen táplálkozás, a túlterheltség.

A szakkör célja az, hogy a fiatalok gondolkodásában előbbre kerüljenek a rangsorban az egészségükkel kapcsolatos, hiteles információk, hogy tudatosuljon bennük az a szemlélet, hogy a betegségeket megelőzni sokkal inkább hatékony módszer, mint a kialakult elváltozásokat, károsodásokat orvosolni, kezelni, meggyógyítani.

A foglalkozásokon elbeszélgetünk a testi, lelki, szociális egészségről, tisztázzuk a betegség fogalmát, az egyén szerepét a saját egészségének megóvása tekintetében.

Elemezzük az egészséges életmód összetevőit, információkat gyűjtünk az egyes lehetőségek alkalmazásáról a mindennapokban. Feltárjuk rizikófaktorokat, hatásukat az egészségi állapotra, a kialakult betegségek következményeit, az egyéni felelősség kérdését.

Tudatosan készültünk az iskolai egészségnap programjaira, megvizsgáljuk az iskola által nyújtott lehetőségeket az egészség megőrzésére a mindennapos testnevelés tantárgytól kezdve a szabadidős tevékenységeken keresztül a menza kínálatáig. Beillesztettük az ételeket a táplálkozási piramisba, összegyűjtöttük az egyes táplálkozási szokások befolyását az egészségre, megnéztük, hogy a mai fiatalságot milyen előnytelen hatások érik a táplálkozás során kezdve a gyorséttermi ételektől az energiatalok mértéktelen fogyasztásán keresztül a táplálkozási zavarokig.

Kiszámoltuk mindenki testtömeg indexét, megvizsgáltuk a testmozgás fontosságát az egészséges testalkat és a szervrendszerek optimális működése szempontjából. Körbejártuk a megelőzés lehetőségeit, összegyűjtöttük a korosztályonkénti szűrővizsgálati lehetőségeket, a védőoltásokat.

Napirendet készítettünk, beillesztettük az egyes napirendi pontokba a higiénés szokásokat, az étkezések időpontját, a szabadidős lehetőségeket, az ideális alvási mennyiséget.

Előadást tartottunk a serdülőkori testi és lelki változásokról, a hormonális rendszer hatásairól, a fiúk és lányok testében zajló folyamatokról, az egészségüket veszélyeztető káros szenvedélyek kockázatairól.

A foglalkozások segítségével szeretnénk elérni azt, hogy az egészséges életmód a tanulók számára alapvető, elemi igényként jelenjen meg a hétköznapi életben, ismerjék a betegségek megelőzésének lehetőségeit, az esetleges egészségügyi ellátások igénybevételi módjait, és legyenek kezdeményezők a családjuk, közvetlen környezetük egészségi állapotának javításában.

