

A Szarvasi Női Kézilabda Klub tagjai és hozzátartozói a TÁMOP-6.1.2-11/1 es nyertes pályázatuk kapcsán kezdtek el komolyabban foglalkozni az egészséggel és az egészséges életmóddal. Nagyon sok új információ birtokába jutottak, melyet cikksorozat formájában hoznak nyilvánosságra, másokat is arra buzdítva, hogy kezdjenek el környezetük és saját maguk egészségével foglalkozni.

Egészségünk érdekében

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát. Az egészség nem csupán cél, hanem egy erőforrás, melyet a mindennapokban használunk.

Általános meghatározás szerint az egészség az ember bármely szempontból vizsgált általános állapota, illetve szervezetének funkcionális- és anyagcsere-hatékonysága.

Az egészség csak akkor tartható fent, ha annak összes dimenziója kielégítő szinten működik:

1. biológiai egészség: testünk megfelelő működése
2. lelki egészség: világnézetünk, erkölcsi alapelveink, tudatunk nyugalma és a belső béke
3. mentális egészség: tiszta, racionális és logikus gondolkodás
4. érzelmi egészség: az érzések felismerése, megélése és kifejezése
5. szociális egészség: embertársainkkal megfelelő kapcsolatok kialakítása



Egy egészséges életmódot folytató ember nem dohányzik, egészséges a testsúlya, egészségesen táplálkozik, rendszeres testmozgást végez, valamint elég időt fordít a pihenésre és a világhoz és önmagához fűződő pozitív viszony ápolására. Mindez a mindennapos tudatos választások, döntések és cselekvések eredménye.

Az egészséges életmód sikerélményt, önbizalmat, önbecsülést és energiát ad, s nem utolsósorban csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát. Az egészséges életmód kialakításának az a trükkje, hogy több lépésben apró változtatások sorozatát hajtod végre életmódodban, és szokássá formálod azokat.

Mi is az egészséges életvitel?

Hogy pontosan mit is nevezünk egészséges életvitelnek? Nos, az életünket meghatározzák szokásaink, amelyek között, és ahogyan élünk! Ezek a tulajdonságok az egyéniségünkre is kihatással vannak. Az egészséges életmód számos adalékból tevődik össze: a mozgás, a táplálkozás, a higiéné, a pihenés, a szórakozás a lakó- és a munkahely mind befolyással van rá. A megfelelő életvitel lehetővé teszi az egészség megőrzését, az aktív, hosszú életet.

Mikor egészséges az életmódunk?

Da vajon mikor egészséges az életmódunk? A legalapvetőbb adalék hozzá, hogy helyesen táplálkozzunk, kerüljük a szervezetünkre kedvezőtlen hatásokat, eleget mozogjunk, és rendszeres edzéssel tartjuk kondícióban testünket. Ebből is kitűnik a sport fontossága!

A rendszeres testmozgás egyebek között javítja az állóképességet, megkönnyíti és tudatosabbá teszi a stressz kezelést, helyreállítja a testi-lelki harmóniát, nyugodtabb alvást biztosít, mely elősegíti a szervezet gyorsabb regenerálódását és hozzájárul a szív- érrendszeri, mozgásszervi és elhízással járó betegségek megelőzéséhez.

SPORT



A sport és az egészséges életmód elválaszthatatlan egymástól. A sport egészségre, valamint az egészséges életmódra gyakorolt hatása tanulmányok által bizonyítottan kiemelkedő jelentőségű. Egyfelől a betegségek kialakulásának megelőzésében, másrésről pedig a lelkünk és tudatunk gondozásában játszik jelentős szerepet.

A lényeges hatások már mérsékelt napi aktivitás mellett is jelentkeznek. A fokozottabb testmozgás összefüggésben áll a jobb közérzettel, így az egészségfejlesztés egyik fontos eszköze, ami javítja az életminőséget, ugyanakkor csökkenti egyebek mellett a súlygyarapodást, a stresszt, a dohányzásra készletét, valamint a depressziót.

Gyermekek és a sport

Ez különösen fontos a gyermekkorban, ezért a sport szeretetét már ebben az időszakban ki kell alakítani a tudatban. A fizikailag aktív fiatalok egészségesebben táplálkoznak, szabadidejüket hasznosabban töltik el, általában nem túlsúlyosak, ezért jobb a közérzetük és az egészségi állapotuk. A stresszt jobban tűrik, szorongásuk hamarabb oldódik. Javul az önértékelésük, kevésbé hajlamosak a káros szenvedélyekre és a depresszióra. A rendszeres fizikai aktivitást végzők magabiztosabbak, könnyebben alakítanak ki baráti kapcsolatokat, külsőjükkel elégedettebbek és a tanulmányi eredményük is jobb, mint a nem sportolók. Az alacsony fizikai aktivitást végző fiatalok az olyan külső

értékkorientációkat tekintik fontosabbnak, mint például az anyagi siker, hírnév, jó megjelenés előnyei. A sport másik fontos hatása, hogy endorfinok (ópiumszerű anyagok) szabadulnak fel az agyban és a testben, melyek euforizálnak, csökkentik a fájdalom- és a fáradtságérzetet. A „sportmegvonás”, vagyis az edzések kihagyása, elhanyagolása bizonyítottan elvonási tüneteket okoz. Az endorfinok további jó tulajdonsága, hogy gátolják a szervezeti stressz-választ, amit általában, mint szorongásos tünetet szoktunk megélni.

A mozgás kockázatcsökkentő hatása

A fizikai aktivitás növelése minden kétséget kizáróan az egyik leggazdaságosabb módja az életminőség javításának és az egészségesen töltött évek számának növelésének. Nagyon fontos, hogy a mozgás kockázatcsökkentő hatása nem függ az életkortól. A rendszeres, rekreációs céllal végzett sporttevékenység – melynek indíttatása nem a teljesítmény-centrikusság, hanem az egészségközpontúság – minőségi életet, azaz fenntartható és fejleszthető életminőséget tud garantálni! Sajnos azonban a nemzetközi és hazai felmérések arról tanúskodnak, hogy az utóbbi időben csupán szerény mértékben nőtt a rendszeres fizikai aktivitást végzők száma.

Változtassunk szokásainkon!

Mit tehetünk, ha nem a fentiek szerint élünk? Változtassunk szokásainkon! Azokon a rossz beidegződéseken, amelyek tehermentesítik a tudatot, és az egészség szempontjából károsak. Kisgyermekes szülők esetében különösen fontos a példamutatás. Szánjunk időt a mindennapos friss levegőn való sportra, vagy szabadidős tevékenységre! A sportág megválasztásánál figyelembe kell venni a korosztályoknál az életkori, nemi és pszichikai sajátosságokat. Szabadidősportként is mindenféle sportág űzhető, a lényeg a mozgás heti többször. Lehetőleg olyan sporttevékenységet kell választani, ami eléggé érdekel bennünket ahhoz, hogy kitartsunk mellette. Tulajdonképpen mindegy, hogy mit sportolunk, a lényeg, hogy élvezzük, örömet és szórakozást valamint kikapcsolódást jelentsen!

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



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