

Kántor Réka

11.évfolyam-5. csoport- KARUAAO.SZE

tantárgy: Egészségfejlesztés

Egészségfejlesztő program lakótársak számára

Célközönség

A program célközönségeként fiatal egyetemistákat választottam, akik kis csoportot alkotnak: jelen esetben lakótársak. Kis csoporton belül az együttműködés egyszerűbb és egymást segítve érhetnek el egy jobb, egészségesebb életmódot.

Egészségterület

Programom nem egy konkrét egészségterületet- ezen belül egy konkrét sportot, illetve szenvedély elleni harcot- céloz meg, inkább egy egészségesebb életmód felé igyekszik terelni a benne résztvevőket. Ezen belül szerepet kapnak a tudatos táplálkozást, rendszeres sportolást elősegítő, és a szervezetet károsító szokások lemondásával járó feladatok.

Kivitelezés

a; tudatos táplálkozás

Tudatos táplálkozással megőrizhetjük egészségünket, növelhetjük szellemi és fizikai teljesítményünket, védekezhetünk a betegségekkel szemben. A táplálkozás elsődleges szerepe azonban egyértelműen a szervezetünk munkavégzésének megfelelő energia bevitele. Arra azonban oda kell figyelnünk, hogy ez az energiabevitel milyen formában történik: a zsírban és olajban tocsogó ételek helyett inkább a vitaminban és rostban gazdag táplálékot kellene előnyben részesítenünk. Programunk a következő megvalósítási módot javasolja:

-heti 1 alkalommal „saláta nap”

A lakótársak (2-4 személy) már a program megkezdésének idején megállapodnak egy időpontban, amely mindenki számára megfelelő, és aznap tudásukhoz mérten igyekeznek vitaminokban (zöldségekben, gyümölcsökben) gazdag vacsorát elkészíteni. A beosztást persze megfelelő módon koordinálni is kell: ha az egyik héten X személy főz, a következő héten a konfliktushelyzetek elkerülésének érdekében célszerű Y személynek mozgolódnia. Ezeket az időpontokat naptárban is rögzíthetik. A közös vacsora pedig meghitt és barátságos légkört biztosít majd a lakásban: „vacsora csata” jelleget kölcsönözve azon bizonyos egy napnak a héten. A „saláta nap” elnevezés em azt takarja, hogy kifejezetten csak zöldségeket

fogyaszthatnak a program résztvevői. A hús és szénhidrátbevitel szintén fontos részét képezi táplálékunknak. Ha azonban a vacsorát megfelelő módon tálaljuk-körítésünk zöldégben gazdag, még a súlyunkra is ügyelhetünk.

A közös főzések egyik korszerű problémája az anyagiak elosztása. A veszekedések, és esetleges anyagi kellemetlenségek elkerülésének érdekében a következőt javasolom: közös kassza bevezetése. Ez a közös kassza természetesen nem vonatkozik mindenre! A lakótársak közösen eldöntik, hogy pontosan hány forintnyi értékben képzelik el a vacsora összeállítását, majd ezt személyre szabottan ki is osztják. A megfelelő összeg összegyűjtése, és ebből történő főzés esetén még a spórolás is megvalósulhat.

Az egészséges táplálkozás esetén fontos, hogy a következő arányban állítsuk össze étrendünket:

- szénhidrát: 55%
- zsír: 30%
- fehérje: 15%

Nem szabad elfelejtenünk azt sem, hogy az egészséges táplálkozás sosem lehet egyoldalú, hiszen szervezetünknek számos vitaminra, nyomelemre, zsírsavra van szüksége.

Globalizált társadalmunk egyik legelterjedtebb problémája az elhízás, és az ebből adódó szív- és érrendszeri megbetegedések. Legalább hetente egyszer, ezen a bizonyos „saláta napon” igyekezzünk az asztalra olyan jellegű ételeket pakolni, mint a spenót, paradicsom, saláták, illetve gabonafélék- melyekben nagyszámú folsav található, amely segítségével aktívabban küzdhetünk az ilyen jellegű megbetegedésekkel szemben.

b; rendszeres testmozgás

Bár testünk ennél sokkal többet érdemelne, már azzal is segíthetünk magunkon, ha hetente legalább 1-3 alkalommal végzünk valamilyen testmozgással járó kikapcsolódást. Egyéntől függően végezhetjük, de ne feledkezzünk el róla, hogy az élet párban szép ☺... és a barátokkal együtt mindig könnyebb nekiveselkedni a nehézségeknek. Egyetemistaként, huszas éveink legelején sokkal inkább a kinézetünk miatt kényszerítjük magunkra az edzést, nem elhanyagolandó szempont azonban saját egészségünk. Ebben a korban végzett rendszeres testmozgás

következménye jó közérzet, erős csontozat, kiválóan működő anyagcsere, valamint rugalmas izomzat, amely elkísér minket a következő évtizedekben is.

A fizikai aktivitás egyéb pozitív hatásai:

- csökkenti a fiatalok agresszivitását
- elősegíti a dohányzás- és drogmentes életmódot
- szerepe van lelki és testi egészség megőrzésében
- csökkenti a felnőttkori krónikus betegségek kialakulásának kockázatát.

Így közös erővel, együtt, barátokkal tehetünk saját és a közvetlen közelünkben élők egészségéért.

Programom javaslata: válasszunk közösen, jól megfontoltan egy napot, amely egyik résztvevő számára sem túl megterhelő. Ezen belül célszerű megállapodni egy pontos időben, amely szintén mindenki számára kedvez, s így közösen megvalósítani egy testmozgás bizonyos formáját: futás, úszás, biciklizés, séta a parkban... esetenként közös kondizás.

Értékelés

Programom kiértékelése nem könnyű feladat, hiszen nem kaphatunk egy-két órán belül eredményt.

Az újfajta életmód népszerűsítésére azonban egy internetes oldal létrehozását javasolnám, ahol a résztvevők egymással megoszthatják tapasztalataikat, recepteket és edzésterveket cserélhetnének, barátokra és újfajta világnézetre is szert tehetnének. Ezen internetes portál segítségével pedig pozitív, illetve negatív visszajelzést is szerezhethetnek a program sikerét illetően.

Tapasztalat

Programom nemcsak elméletben létezik: pár hete lakótársammal belekezdünk a megvalósításába, és fokozatosan haladunk előre.

A főzések és közös sportolás sok mókás pillanatot szülnek, a mozgásnak köszönhetően látni a fejlődést állóképességünkben és a tanulást is segíti az a rövid kikapcsolódás, amelyet saját egészségünk fejlesztése érdekében vezetünk be.