

Egészséges táplálkozás

4. csoportfoglalkozás tematika

1. Alapvető emberi szükségletek

- Az alapvető emberi szükségletek azok a tényezők, amelyek az emberi élethez és az egészséghez elengedhetetlenek. Bár minden embernek vannak egyéni igényei, az alapszükségletek közősek, kielégítésük mértéke alapvetően határozza meg az egyénnek az egészség - betegség kontinuumban mért egészség szintjét.
- Az emberi szükségleteknek a hierarchiáján alapuló, Maslow által leírt modell segítségével mérhető az emberi szükségletek kölcsönös kapcsolata.



- A modell szerint bizonyos emberi szükségletek fontosabbak a többinél, elsőbbséget élveznek a többivel szemben.
- Legfontosabb a fiziológiai szükségletek kielégítése ez után jöhet csak a többi szükséglet kielégítése.
- A fő cél az önmegvalósítást lehetővé tévő körülmények elérése.
- Ez a modell bármilyen életkorú és bármilyen környezetből származó embernek teremt jó alapot, így a programban résztvevő tanulókra is lehet alkalmazni.

Forráspont Közhasznú Egyesület

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.
Tel: 70/500-3733
E-mail: forraspontvarga@gmail.com
Web: www.forraspontkhe.hu

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



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

- Alkalmazásakor azonban célszerű az egyén tényleges igényeit figyelembe venni, a rangsorhoz való szigorú alkalmazkodás helyett.
2. Az egészséggel kapcsolatos nézeteket és szokásokat befolyásoló tényezők.
- Belső és külső tényezők egyaránt befolyásolják a gondolkodást és a viselkedést, ezek megértése lehetővé teszi az egyénre szabott feladatok megszervezését és kivitelezését.
3. Belső tényezők:
- Fejlettségi szint: az élet folyamán változnak az egyén gondolkodásának és magatartásának sémái. Az életkort mindig figyelembe kell venni. Ez különösen fontos a programba bevont gyermekeknél, hiszen abban az életkorban vannak, amikor könnyen lehet őket befolyásolni akár jó, akár rossz irányba is.
 - Intellektuális háttér: az egyénnek az alapvető élettani működésekről szerzett ismerete, iskolázottsága, valamint múltbeli tapasztalata egyaránt befolyásolják az egészséggel kapcsolatos gondolkodását. Fontos, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a szülők, hiszen a gyermekek első ismereteiket tőlük szerzik be.
 - Az egyén saját állapotának felismerése: az, ahogyan az emberek saját állapotukat, biológiai működésüket felfogják, befolyásolja egészségügyi ismereteiket, magatartásukat.
 - Érzelmi és lelki tényezők: az egyén nyugalmának, illetve megterheltségének foka hatással van az egészségügyi ismereteire és szokásaira. A hit is befolyásolhatja, hogy az ember kutatja-e, vagy elkerüli az egészséges magatartás formákat.
4. Külső tényezők
- A család szerepe: ahogy a család viszonyul, az egészséges életmódhoz, az egészséges táplálkozáshoz, jelentősen alakíthatja az egyén egészségről vallott nézeteit.
 - Szociális és gazdasági tényezők: a szociális hálózat, az egyén társas kapcsolatai, gazdasági állapota és pszichoszociális tényezők egyaránt hatnak az egyénre.
 - Kulturális háttér: hat az egyén egészségismereteire, értékrendszerére, szokásaira.
 - Az előzőek miatt nagyon fontos az iskola nevelő szerepe.
5. Egészségi állapotot befolyásoló tényezők
- dohányzás, táplálkozás, alkoholfogyasztás, testmozgás, családi kapcsolatok, megküzdés és alkalmazkodás
 - A dohányzás elhagyását, illetve a rászokás megelőzését célzó, a feszültségcsökkentő valamint a sport és egyéb programok támogatják az egyén egészségét javító életmódváltozásokat. Ezért fontos a dohányzás és drog prevenció, valamint az egészséges táplálkozást ismertető minél több előadás, különösen a fiataloknál.

6. A megelőzés szintjei:

- Elsődleges megelőzés /primer prevenció/: a szó szoros értelmében vett megelőzés. Azokat érinti, akik testi-lelki egészségnek örvendenek. Ez a megelőzés nagyon fontos a fejlődésben lévő gyermekek számára.
- Ide tartoznak:
 - egészségügyi ismereteket terjesztő programok,
 - helyes táplálkozás
- Másodlagos megelőzés /szekunder prevenció/: egyes egészséggel kapcsolatos problémák vagy betegségek által érintett személyeket céloz meg.
- Az iskolában külön figyelmet fordítanak azokra a gyermekekre, akik valamilyen oknál fogva nem vehetnek részt a testnevelési órákon. Velük, szakképzett gyógytornász foglalkozik, megelőzve a később krónikussá válható egészségkárosodást
- A nehezen tanulókkal és a viselkedési zavaros gyermekekkel szintén szakképzett fejlesztő pedagógus foglalkozik
- Harmadlagos megelőzés /tercier prevenció/: az elhúzódó egészségkárosodás hatásait igyekeznek a lehető legerősebben csökkenteni.

7. Video lejátszása

8. Kérdések megbeszélése

Forráspont Közhasznú Egyesület

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

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



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