

TE LÉGY A PÉLDA!

Életmód tanácsok felnőtteknek

V.
*Tisztaság,
félegészség*

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE





Kiadó:
SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

Szerkesztette:
SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet

TE LÉGY A PÉLDA!

Életmód tanácsok felnőtteknek

V.

*Tisztaság,
félegészség*

Jelen kiadvány a "Térségi összefogás a Zselicben a humán kapacitások fejlesztésére" című, EFOP-3.9.2-16-2017-00043 azonosítószámú projekt keretén belül készült, mely Kadarkút Város Önkormányzata, Csököly Község Önkormányzata, Rinyakovácsi Község Önkormányzata, Szilvásszentmárton Község Önkormányzata és Zselickislak Község Önkormányzata összefogásában és a SZOLTIVA Tanácsadó Szociális Szövetkezet támogatásával valósul meg.

A projekt részben azzal a céllal jött létre, hogy az öt település humán közszolgáltatásainak feltételeiben fejlődés váljon valóra. Másrészről fontos szempont volt a tervezés során, hogy a lakosság számára olyan programok legyenek elérhetőek, amelyek támogatják az egyéneket és a lakóközösségek fejlődését egyaránt.

A „Te légy a példa!” információs kiadványsorozat azt a célt tűzte ki maga elé, hogy a felnőttek számára közelebb hozza a helyes életmóddal kapcsolatos témaköröket. Közérthetően, tömören mutatja be napjaink sokat emlegetett kérdésköreit annak érdekében, hogy támogassa a tudatos szemlélet kialakítását, fejlesztését egy szebb, élhetőbb jövőért.

A sorozat részei:

- I) *Az életvezetés hétköznapi tudománya*
- II) *Gyermeknevelés labirintusa*
- III) *"Ő egy picit más, mint a többiek"*
- IV) *Gyermekgondozás nézőpontjai*
- V) *Tisztaság, félegészség*

Az egészséges életmód összetevői

Számtalan megközelítésből lehet az egészséges életmódot megfogalmazni. A különféle nézőpontokban azonban megegyezik a főbb összetevők felsorolása



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az alábbiak szerint fogalmaz az egészség meghatározásakor:

„az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”

Ebből kiindulva az egészség dimenziói az alábbiak:

BIOLÓGIAI EGÉSZSÉG
a szervezet megfelelő működése

LELKI EGÉSZSÉG
nézet, magatartásbeli alapelvek, a tudat nyugalma és a béke

MENTÁLIS EGÉSZSÉG
a tiszta és tudatos gondolkodásra való képesség

EMOCIONÁLIS EGÉSZSÉG
az érzések felismerése, azok megfelelő kifejezése

SZOCIÁLIS EGÉSZSÉG
másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége

A téma, ami kevésbé hangsúlyos a hétköznapokban mindezek kapcsán, a higiéné. A higiéné az orvostudomány szempontjából az egészség védelmét, károsodások megelőzését támogatja. Közegészségügy szempontjából az alábbi területeit különböztetjük meg:

Település egészségtan

Városok, községek tervezése, fejlesztése, telepítése, üzemeltetése

Ivóvíz vizsgálata és védelme

Talaj- és felszíni vizek védelme

Lakóhelyek, intézmények építésének, világításának, fűtésének egészségre alkalmas kialakítása

Környezetvédelem

Hulladékok, szennyvizek elvezetése, levegőszennyeződés mérése, minőségének megóvása

Természetes élővilág, talaj, természetes vizek óvása

Munkaegészségtan

Megfelelő munkahelyi körülmények kialakítása

Munkahelyi ártalmak megelőzése

Élelmezés- és táplálkozás - egészségtan

Teljes értékű élelmiszerek előállítása, forgalmazásának szabályozásai

Segíteni a kedvező táplálkozási szokások kialakítását

Iskola- egészségtan

Oktatási intézmények megfelelő kialakítása

Egyes korcsoportok számára a legkedvezőbb körülmények kialakítása

Egészségmegóvás oktatása

Szűrővizsgálatok szervezése

Társadalom- egészségtan

Intézkedések bevezetése az egészségesebb életért

Káros szokások gyökereinek a kutatása

Mentálhigiéné

Az egyén személyes és szociális beilleszkedésének optimális kifejlesztése

Mentális zavarok kifejlődésének megakadályozása

Egészséges psziché megőrzése

Sportegészségtan

Sportolók egészségvédelme

Tömegsportok fejlesztése

Küzdelem a doppingszerek ellen

Emberi teljesítőképesség határainak kutatása

Személyi higiéné

Tisztálkodás, öltözködés, étkezés, életmód

Személyi higiéné

Bár az előző felsorolásban utolsó helyen szerepelt, de minden terület kiindulópontja egyértelműen a személyi higiéné. Lényegét tulajdonképpen saját és mások külsejének értékelése szempontjából foglalhatjuk össze és tudatosíthatjuk magunkban. A gondolatmenet a következőképpen vázolható fel



A személyi higiéné nem csak testünk tisztaságát, hanem egész környezetünk, a ruházat és otthon tisztaságát jelenti. Mindenekelőtt egyéni és életkori sajátosságok szerint alakítjuk, ezért folyamatosan fejlődik, igényli a gondoskodást. Az egészség érdekében minimálisan az alábbi területek igényelnek napi szintű gondozást:

BŐRÁPOLÁS

- tisztántartás
- a bőr igényének megfelelő ápolása

HAJÁPOLÁS

- **tisztántartás**
- **gondos ápolás**

SZÁJÁPOLÁS

- a fogmosás a megfelelő eszközökkel és módon, rendszeres fogorvosi ellenőrzés, a beteg fogak azonnali kezeltetése, foghiány feloldása,
- a szájüreg ápolása

KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÁS

- gyakori kézmosás, különösen fertőzőes időszakokban
- körmök, illetve körömágy gondozása
- lábgomba kialakulásának megelőzése

NEMI SZERVEK HIGIÉNIÁJA

- megfelelő tisztántartás, fehérneművel kapcsolatos elvárások
- felelősségteljes partnerválasztás
- óvszerhasználat
- nemi betegségre utaló tünetek fennállásakor szexuális kontaktus kerülése és orvoshoz fordulás

KÖZVETLEN KÖRNYEZETÜK TISZTASÁGA

- lakóhely
- iskola
- munkahely

**Az
EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS**

- megfelelő konyhatechnikai eljárások alkalmazása (húsok alapos átsütése, zöldségek tisztítása, eszközök tisztántartása)
- ételmaradékok és könnyen romlandó ételek (tej tojás, húsok) hűtése

Az ÖLTÖZKÖDÉS

természetes eredetű, kényelmes, jól szellőző, évszaknak megfelelő ruházat
részei: alsó ruházat, felső ruházat, otthoni viselet, iskolai, munkahelyi viselet, a szórakozás, illetve ünnepélyes alkalmakhoz kapcsolódó viseletek

**A
HELYES
TESTTARTÁS ÉS
A RENDSZERES
TESTEDZÉS**

életkornak, nemnek, egészségi állapotnak megfelelő mozgásformák

**VÉDŐOLTÁS,
SZŰRÉS**

- életkornak megfelelő, kötelező védőoltások felvétele
- szűréseken való részvétel
- tünetek esetén orvoshoz fordulás

**SZOROSAN
KAPCSOLÓDÓ
KÖRNYEZETI HIGIÉNÉ**

- lakótér, fürdő, mosdó rendszeres fertőtlenítő takarítása, tisztántartása
- használati tárgyak tisztasága (evőeszközök, edények, ruházat, stb.)
- gyakori szellőztetés, szabad levegőn tartózkodás, mozgás

Közhelynek tűnhet ezeket így pontokba szedve említeni, de belegondolva, hogy hány otthonban, háztartásban jelent ez napjainkban problémát, tudatosan ennek jelentősége: nem lehet félvállról venni. Ezzel párhuzamosan nincs mindenki által elfogadott, egységes, „egészséges mérték” a tisztálkodásban és tisztántartásban. Csupán annyi bizonyos és igazolt, hogy káros az immunrendszerre az elhanyagoltság és ápolatlanság, de a túlzott, szinte steril környezet sem támogatott.

Az egyén számára meg kell találnia azokat a szokásokat, amelyekkel biztosítani képes ápoltságát és fenntartani saját egészségét hosszú távon. Például a különféle bőrtípusok más-más ápolási módokat igényelnek, ezért az általános tanácsokat figyelembe véve, de saját tapasztalatokon alapulva, önállóan kell kialakítani személyi higiéne szabályait.

Az alapvető személyi higiéne kialakulása

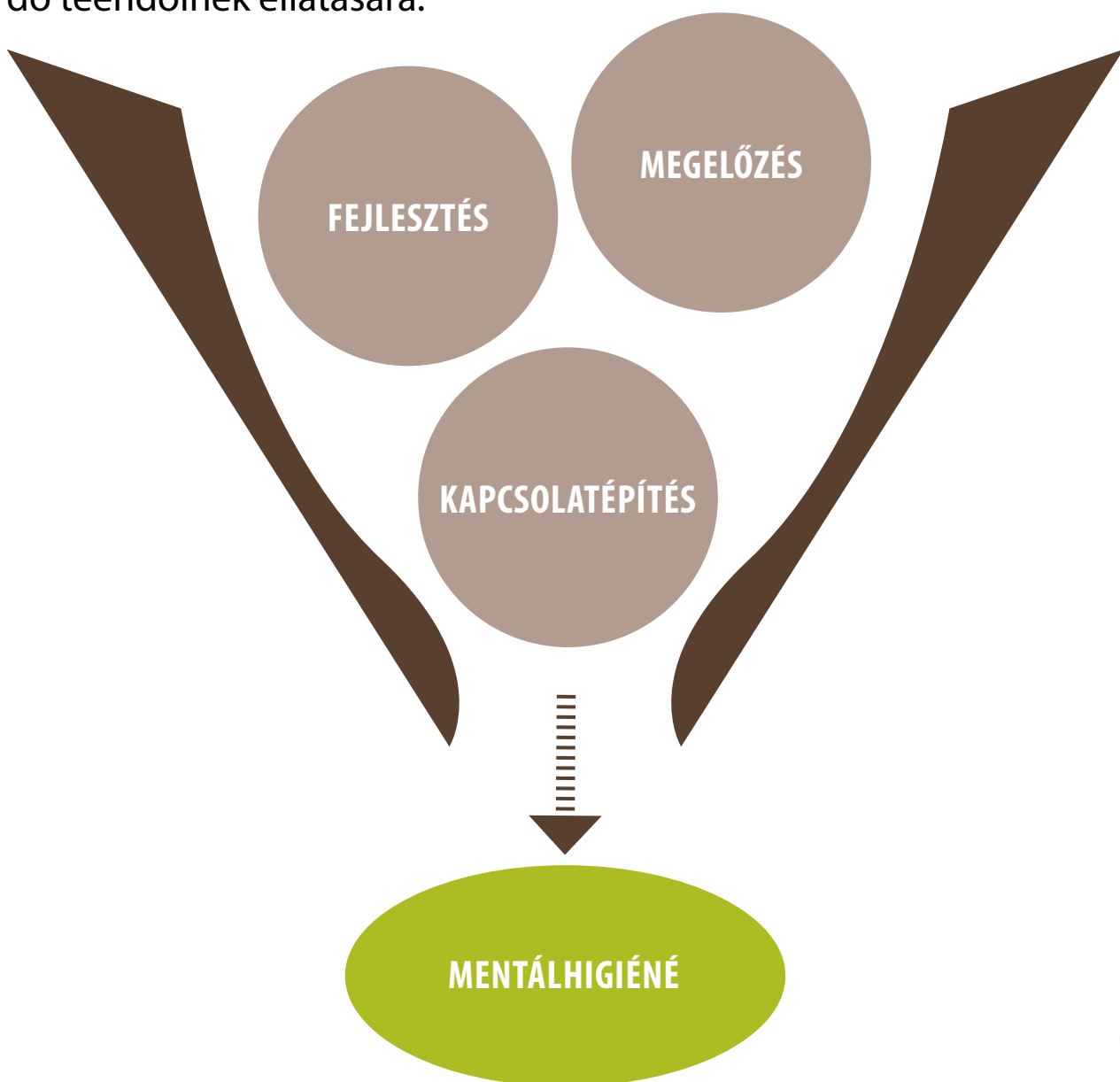
Az alapvető személyi higiéne kialakítása a gyermekekben, a példamutatással kezdődik. A gyermek először azt fogadja meg és sajátítja el, amelyet otthon, családjában tapasztal. Ezt követően a köznevelési intézményekben szembesül ettől esetlegesen eltérő normákkal, kerül akár konfliktusba tanult szokásaival.

Az intézményekben a gyermekek más-más családokból érkeznek, különféle értékrendeket felépítve. Ezeket optimális esetben a köznevelés kiegészíti további közösségi normákkal. Kevésbé kedvező a helyzet, amikor egy osztályban előfordul személyi higiéne ismeretekben hiányos gyermek jelenléte. Ekkor a személyi higiéne vonatkozó egészségügyi szabályok kialakítása, megkövetelése csak következetes neveléssel oldható meg, amelyhez a családok támogatása kell.

Az általános cél, hogy felnövekvő generációk értékelni tudják környezetük tisztaságát és ebben képesek legyenek biztosítani saját testi épségüket.

Mentálhigiéné

A személyi higiéné fejlesztésével együttjár a mentálhigiéné, azaz a lelki egészség és idegrendszeri egyensúly megóvása. Ebből kifolyólag elsődleges feladat kialakítani és fenntartani olyan személyiség-szerkezetet, mely alkalmassá teszi az embert élethelyzeteiben adódó teendőinek ellátására.



A mentálhigiéné is úgy, mint a személyi higiéné, elsősorban önmagunk által kifejlesztett és fenntartott. Viszont számtalan segítség áll rendelkezésre a fejlődése érdekében: védőnő, házi orvos, pszichológus, pedagógus, a szociális munkás stb.

Közvetlen környezetünk sok ingerrel van hatással szervezetünkre, amelyekből több függőség, érzelmi betegség alakulhat ki. Mindenkire felkészülni valószínűleg nem lehet, de meg lehet tenni a legtöbbet annak érdekében, hogy a veszélyek minél kevésbé befolyásolják egészségi állapotunkat.

A megelőzésnek már gyermekkorban el kell kezdődnie. A gyermek a légvédtelemből és ösztönösen csak mérsékelten tud ellenállni a kockázatot jelentő ingerekre. A szülő számára az első olyan személy az életében, aki példát mutatni és tanítani képes arra, hogy miként kezelje érzelmi világát az adódó helyzetekben. A szülő eredményessége a köznevelési intézményekben kerül górcső alá.

Az iskola mindenki életében meghatározó szerepet tölt be, így a mentálhigiéné tekintetében is. Szinte a legnagyobb hatással bír a személyiségfejlődésre. Ennek oka, hogy:

- a gyermekkor fogékony évei erre az időszakra tehetők, így ekkor a legalkalmasabb a személyiség formálása;

- az iskola tanítható, fejleszthető ismeretek, képességek átadásával foglalkozik, melyek a lelki egészség megőrzését, egészséges életmód kialakítását segítik.

Ebből kifolyólag a megelőzés, fejlesztés és kapcsolatépítés itt a legaktívabb. Ezt pedig a következő foglalkozások egyidejű biztosításával éri el:



Az eredményesség abban lesz mérhető, ha ember meg tudja valósítani képességeit és meg tud birkózni a normális élet stresszhelyzeteivel.

EFOP-3.9.6-2017-00043