

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS
KORTÁRSCSOPORTBAN

HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG, EGÉSZSÉGMAGATARTÁS
ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

I. KÖTET



EGYETEMI JEGYZETSOROZAT

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYÚLA PEDAGÓGUSKÉPZŐKAR
ALKALMAZOTT EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN
EGYETEMI JEGYZETSOROZAT

I. kötet

HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG, EGÉSZSÉGMAGATARTÁS ÉS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Szerkesztette: Dr. Lippai László

Lektorálta: Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna

ISBN 978-615-5455-85-8

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

SZEGED, 2017

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014



ELŐSZÓ

A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetének oktatói, akik közül jó néhányan e kötet szerzői is, az Európai Unió EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázatának keretében arra vállalkoztak, hogy a hazánkban még kibontakozóban lévő Egészséges Egyetemek koncepció alapértékeivel és célkitűzéseivel összhangban lévő kezdeményezést valósítsanak meg.

A felsőoktatás a 18-24 éves korosztályhoz tartozó fiatalok egy meghatározó részének életében kiemelten fontos színtér. A hallgatók számára az Egyetem nemcsak tudományos és szakmai karrierjük szempontjából fontos állomás, hanem egészségmagatartásuk vonatkozásában is. Lényeges tehát, hogy életük e meghatározó színterén mennyire egészségesen élnek, életmódjukban az egészség vonatkozásában milyen értékeket, szokásokat és attitűdöket őriznek meg vagy alakítanak ki. Különösen így van ez az egészséges életmód egyik lényeges elemével, az egészségfejlesztő célú testmozgással kapcsolatban. A testmozgás, mint életmódelem jelentőségét jól mutatja, hogy napjainkban Magyarországon a lakosság kétharmada naponta 10 percig sem végez nagyobb intenzitású testmozgást.

Ezen a területen kíván kezdeményezéstünk, lehetőségeinkhez mérten, javulást elérni. Hallgatói öntevékeny csoportok révén, felkészült és lelkes fiatalok segítségével szeretnénk azt elérni, hogy minél több egyetemi hallgató ismerje fel azt, hogy az egészségfejlesztő célú testmozgás nemcsak örömteli tevékenység, nemcsak felüdítő kikapcsolódás a szellemi kihívások után, hanem olyan hosszútávú befektetés is egyben, amely egyre több és több egészségben töltött életévben kamatozhat.

Oktatóink és hallgatóink e közös munkája a *„Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban”* című, két féléves kurzus keretében fog megvalósulni. E vállalkozás elméleti, módszertani és készségfejlesztési alapjait nyújtja az a négy egyetemi jegyzet, mely sorozatból jelen kötetünk az első. Szerzőink a testmozgásfókuszú egészségnevelés elméleti kiindulópontjait fektették le, a holisztikus egészség, az egészségmagatartás és az egészségfejlesztés témakörének feldolgozásával. A színes és változatos témákat felölelő, de egyformán magas színvonalon megírt fejezetek közti koherenciát az biztosította, hogy

szerzőink a kétféléves tantárgy, és a hozzá kapcsolódó jegyzetek kidolgozását az alábbi kimeneti követelmények, „tanulási eredmények” szem előtt tartásával végezték el.

A kötet témáinak részben önálló hallgatói munkát igénylő, részben szemináriumi feladatok segítségével történő feldolgozása révén, a két féléves kurzus végére a hallgató tudása, képességei, attitűdjei és autonómiája az alábbiakban megfogalmazott céloknak megfelelően fejlődik. A kurzusok végére tehát a hallgató:

[TUDÁS]

- érti az egészségfejlesztés koncepcióját, behatóan ismeri az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítja az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítja az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában
- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárscsoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselője iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empatikus elfogadása hatja át
- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empatikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat
- a hallgatói öntevékeny csoport egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett készíti elő, önállóan valósítja meg, majd oktatói segítségével értékeli ki és folytatja tovább a következő foglalkozás előkészítését

E célok eléréséhez hallgatónak és oktatónak egyaránt kívánunk sok örömteli tapasztalatot, inspiráló társas együttléteket, valamint – nem utolsó sorban – aktív, mozgásos és egyben játékos felüdülést!

Lippai László

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	3
TARTALOMJEGYZÉK	6
I. A TESTMOZGÁS SZEREPE, JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉG SZALUTOGENETIKUS MEGKÖZELÍTÉSÉBEN	8
Kis Bernadett: Aaron Antonovsky szalutogenezis elmélete	9
Nádudvari Gabriella: Egészséges szokások – Arisztotelész szokás-konceptiójának jelentősége az egészséges szokások kialakítása szempontjából	17
Osváth Viola: A lelki egészség meghatározása. A fiatal felnőtt kor fejlődéslélektani jellemzői, feladatai.	25
Pálmai Judit: A holisztikus egészségfogalom felé	33
Prievara Dóra Katalin: A testmozgás szerepe, jelentősége az egészség szalutogenetikus megközelítésében A testmozgás testi egészségre gyakorolt hatásai, betegségmegelőző szerepe	39
II. AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS FOGALMA, AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ SZEMLEÉLETMÓD JELLEGZETESSÉGEI ÉS CÉLKITŰZÉSEI	46
Kis Bernadett: Az Ottawai Charta és jelentősége az egészségfejlesztésben	47
Lippai László: Az egészségfejlesztő szakma célja, kompetenciaköre, feladatai és eszközei. Az „Egészséges Egyetem” koncepciója.	55
Nádudvari Gabriella: Európai életmód-mozgalmak a múltban: tanulságok, következmények	63
Pálmai Judit: A közösség alapú egészségfejlesztő munka fogalma, módszertana és jellegzetességei	71
Tóth Erika: A kortárssegítő és az öntevékeny csoportok alapelvei, funkciói, jelentősége az egészségnevelésben és egészségfejlesztésben	78

III. A TESTMOZGÁS SZEREPE, JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉGMAGATARTÁSBAN _____ 84

Lippai László: Az egészségmagatartás fogalma, egészségvédő és egészségkárosító magatartás orvosi és pszichológiai megközelítése. A testmozgás, mint egészségvédő és egészségkárosító magatartásforma. _____ 85

Osváth Viola: Testkép, énkép, önértékelés fogalma, jelentősége a testmozgás szempontjából _____ 93

Prievara Dóra Katalin: A fiatal felnőttek egészségi állapota, egészséggel kapcsolatos tudatos magatartásuk hazai és nemzetközi viszonylatban _____ 101

Tóth Erika: Egészségmagatartáshoz kapcsolódó döntések - pszichológiai jellemzők __ 109