

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Hogyan befolyásolja az aktívan eltöltött szabadidő az egészségünket?

Készítette:
Lenhart Emese

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Egészség

- WHO: „Az egészség a teljes testi, lelki, és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és nyomorékság hiánya.”
- Egészség - Dinamikusan változó életvitel
- Egészség – betegség hiánya???
- Tudatosság – egészségtudatos életmód
- Dinamikus egészségfogalom

Egészségünket befolyásoló tényezők

Életmód

- Gyermekkorban kialakított szokások
- Szülői minta
- Sok magatartási elemből áll össze
- Komplex módon befolyásolja az egészségi állapotunkat
- Civilizációs betegségek rizikótényezői
- Egészségesen eltöltött évek száma
- Befolyásolja a szabadidő eltöltése, azzal való gazdálkodása

Szabadidő

- A munkán kívüli időnek az a része, mely a gazdasági, társadalmi, fiziológiai kényszer alapján szükséges elfoglaltságokon felül megmarad.
- A szabadidő hatékony és célravezető eltöltésével– melyhez a rekreációs tevékenységek számos lehetőséget kínálnak fel- lehet elérni, hogy preventív, egészségcentrikus gondolkodással az egészségről szóljon az életünk és ne a betegségekről.





Inaktív életmód

- Gyerekkori aktivitás csökkenése és annak okai (Keresztes és társai 2006)
- Idő hiánya (Nyerges M.-Laki L. 2004)
- Szülői minta
- Dolgozó társadalom
- Indokolatlan autóhasználat
- Számítógépes játékok, TV nézés
- Társadalmi helyzet: anyagi helyzet, lakhely

Mennyit kéne mozogni?

- WHO ajánlása szerint: heti 150 perc mérsékelt intenzitású aerob mozgás
- Különböző életkori csoportok (5-17;18-64;65-)
- Különböző intenzitás

Mindennapos Testnevelés bevezetése

Rekreáció

- „A rekreáció a szabadidőben , a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőkészség-és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.”
 - (Fritz,2011,28.)



Hogyan tudjuk beépíteni a hétköznapijainkba a sportot?

- Sportos eszközrendszerrel
- Egészségmegőrző, betegségmegelőző programok: rekreáció, sportrekreáció, fitness, wellness
- Cél:
- munkaképesség megőrzése
- Teljesítőkéesség javítása
- Pihenés
- Felüdülés
- Szórakozás
- Kulturálódás



Mozgásos rekreáció



Miért sportoljunk?

- Kiváló prevenció, fejlesztő és rehabilitációs hatással bír
- Élet más területein is kamatoztathatjuk az általa szerzett, fejlesztett képességeket
- Érzelmi életünkre pozitív hatással van
- Jobban érezzük Magunkat

Élettani hatása a szervezetre

- Állóképesség fejlesztő hatása: szív- és keringési rendszer működése
- Légzőszervrendszer
- Stresszes élet szövődményeinek megelőzése
- Izomerő fejlesztése
- Csont-és ízületi rendszer fejlesztése
- Anyagcsere folyamatokat is serkenti



Hogyan válasszuk ki a számunkra megfelelő mozgásformát?

- Személyiséghez kapcsolódó
- Érdeklődésnek megfelelő
- Lehetőségeinkhez mérten válasszunk
- Megfelelő információnk álljon rendelkezésre az adott mozgásformáról
- Lakhelyünk lehetőségeit feltérképezve
- Időbeosztásunkhoz igazítva
- Egyéni vagy csoportos foglalkozások, csapatsportok
- Előképzettséget tekintve



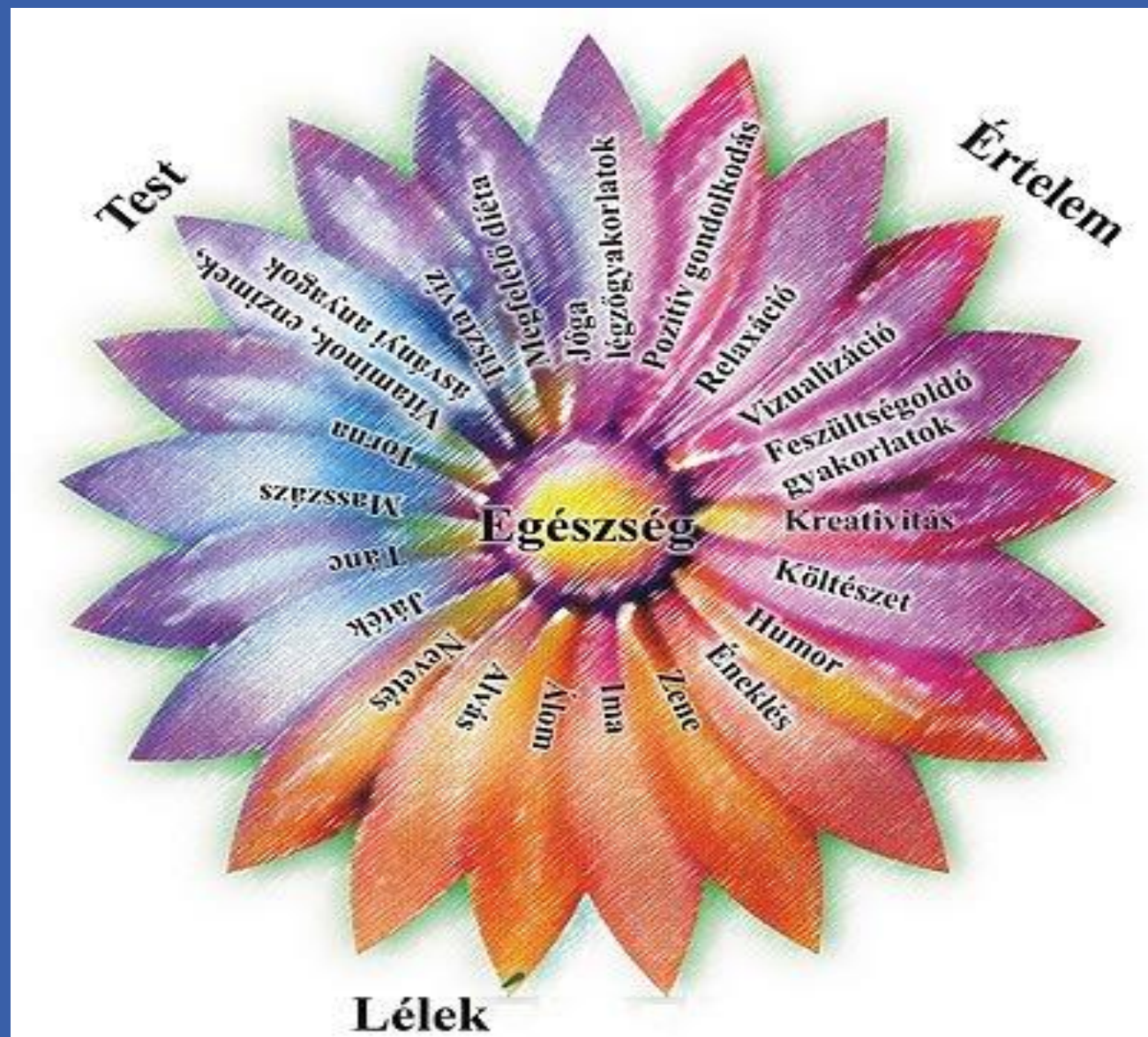
Mik a lehetőségek?

- Szárazföldön űzhető sportok
- Vizes sportok
- Szabadtéren űzhető sportok
- Egyéni- vagy csapatsportok
- Technikai sportok
- Extrém sportok



Források

- Fehérné Mérey Ildikó (2006): Mérd Magad! Egészség, fittség, tudatosan. A mozgás és az edzés alakítása az életkorok függvényében. Magánkiadás, Budapest. 5.
- Keresztes N.-Pikó B. (2006): A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók. Magyar Sporttudományi Szemle. 1:7-12.
- Nyerges M.- Laki L. (2004): A fiatalok sportolási szokásainak néhány társadalmi összefüggése. Sporttudomány, 2-3.
- Sport, életmód, egészség (2009): A sport mint életmód
- www.who.int/en/news-room/fact-sheet/detail/physical-activity



tehetsz érte

Köszönöm a megtisztelő figyelmet



tehetsz érte

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE