

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



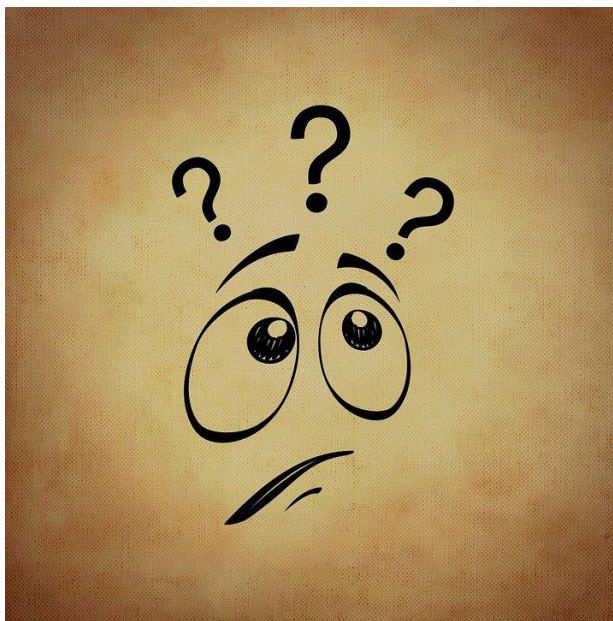
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Egészséges életmód

Készítette: Nagy-Varga Renáta

A testi-lelki egyensúly

Kutatások azt bizonyítják, hogy bár az emberek egészséges életmódot szeretnének élni, nem igazán tudják, hogy pontosan mire is kell összpontosítaniuk, mik a helyes dolgok, ráadásul a zsúfolt napirendbe is nehezen illesztenek be plusz tevékenységeket.



Az egészséges életmód kialakítása

Az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra megy, hanem egy folyamat eredményeként jön létre.

Az egészséges életmóddal foglalkozó szakemberek többsége azt javasolja, hogy az emberek, az öt kulcsfontosságú területre összpontosítsanak, és igyekezzenek ezeket a napi rutin részévé tenni.



Melyek is ezek a területek?



1 - Kiegyensúlyozott táplálkozás, víz

„Ételed legyen orvosságod, orvosságod legyen ételed”

Hippokratész

A kiegyensúlyozott táplálkozás azt jelenti, hogy a szükséges tápanyagokból sem hiány, sem pedig túlzott bevitel nem történik. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése.

A táplálkozásnak vannak szabályai melyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Így például a gyümölcs-, zöldség-, gabonafogyasztásnak, a fűszerezésnek az evés módjának és a folyadékfogyasztásnak is vannak szabályai.

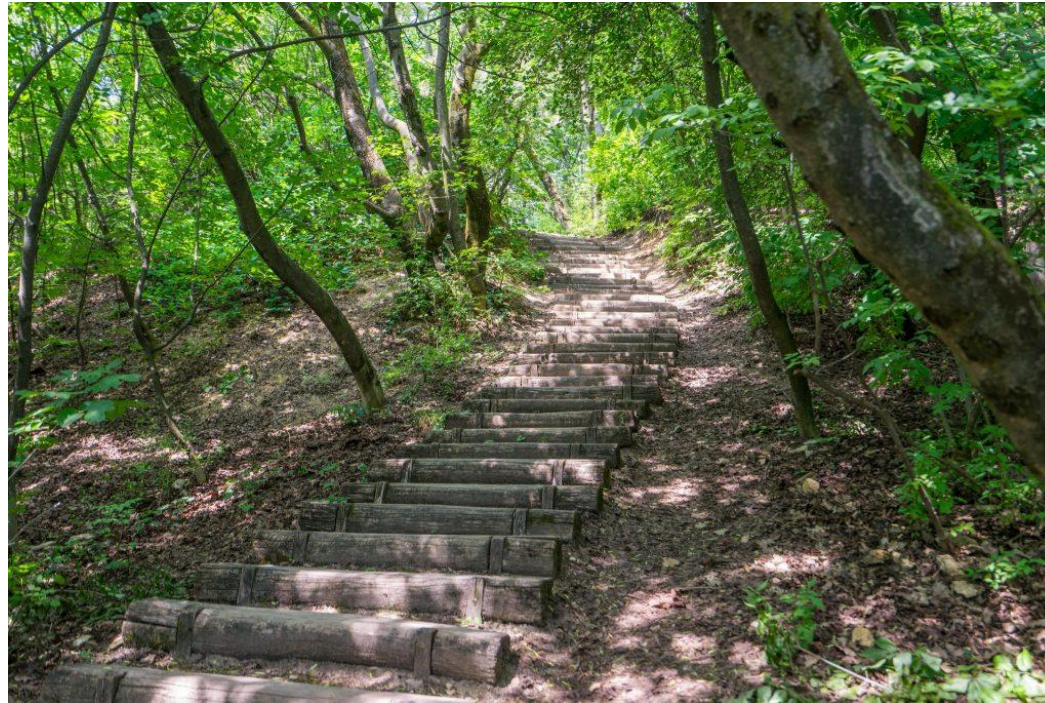
Az emberi test 70% víz. Az egyik legfontosabb tényező egészségünk megőrzése szempontjából a kiváló minőségű és kellő mennyiségű víz elfogyasztása.



2 - Mozgás

Az emberi szervezet mozgásra van tervezve, ha nem mozog, leépül.

A rendszeres testmozgás támogatja az anyagcserét, és testileg-lelkileg feltöltődünk általa.



3 - Mentális egyensúly

A test és a szellem egészsége között kapcsolat van.

Az alvás minősége hatással van az energiaszintünkre, a mentális vitalitásunkra, és a koncentrálásra való képességünkre a nap folyamán.

Igyekezzünk a napirendünkbe napi 20 percet beiktatni amelyet csak magunkra fordítunk. Ez idő alatt relaxálhatunk, meditálhatunk vagy végezhetünk légző gyakorlatokat is.

A harmónia megteremtéséhez belső munkára van szükség, mely során önismeretre teszünk szert.

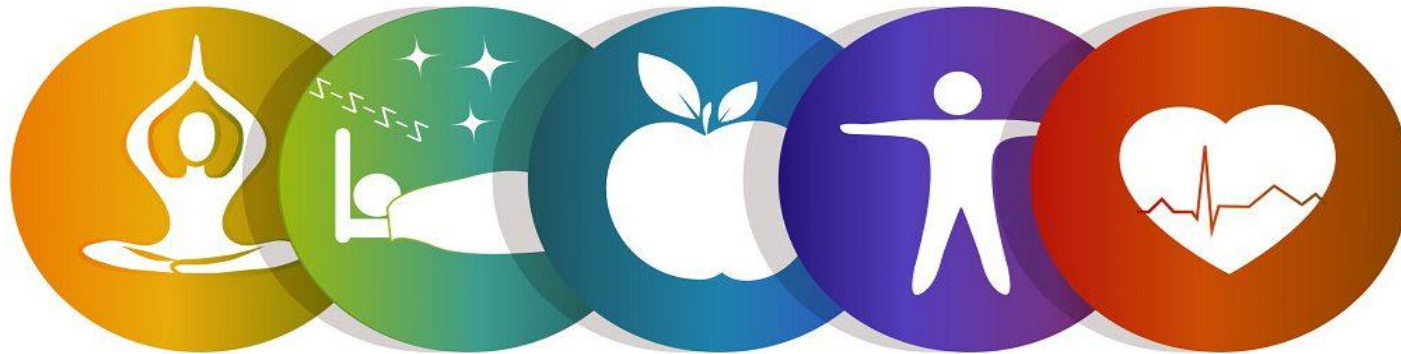
A lelki egyensúly eléréséhez fontos tudni, hogy minden, ami történik velünk az a lehető legjobb dolog, ami éppen akkor történhet.



4 - Általános egészségi állapot

Az általános állapot a szervezetünk, vagy immunrendszerünk ereje. Tükrözi a test betegség elleni küzdőképességét.

Ahogy edzük az izmainkat, agyunkat és állóképességünket, úgy kell támogatni és fejleszteni immunrendszerünket is.



5 - Káros szokások elhagyása

Mindenkinek vannak rossz szokásaik, melyektől nehéz megszabadulni.

Néhány közülük nagyon károsító hatással van az egészségre, mint például a dohányzás, a kábítószer vagy a túlzott alkoholfogyasztás.

És vannak olyan rossz szokások is melyekről nem vesszük észre, hogy ártalmasak lehetnek. Ilyen például, ha túl sok időtöltés számítógép képernyője előtt, vagy a nagyon szennyezett környezet.

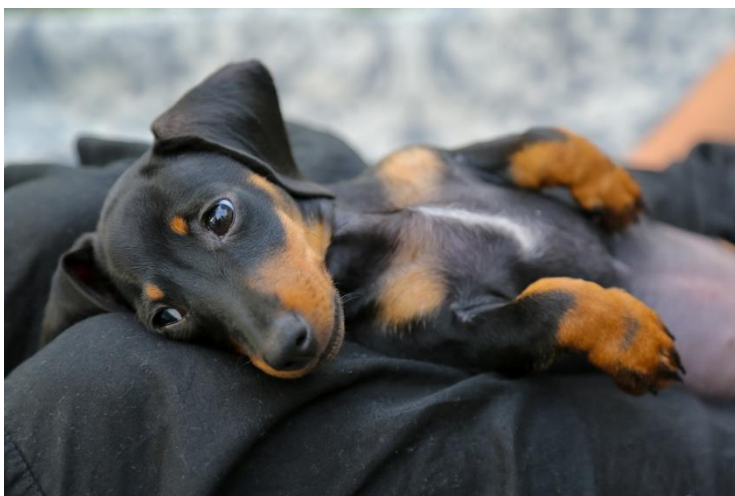


Szabadidős tevékenységek

Szabadidő: A társadalmilag kötött időn (pl. munkavégzés) és a testi szükségletek kielégítésén túl fennmaradó szabad felhasználású idő.

A szabadidős tevékenységek a legjobb módjai annak, hogy akár egy rövid időre is, de kiszakadjunk a szürke hétköznapiakból.

A szabadidő eltöltése lehet aktív vagy passzív.



De mi a különbség közöttük?

Az aktív pihenés minden esetben együtt jár valamilyen szintű fizikai aktivitással. Mozgunk, de olyan módon ami egy kicsit eltér a szokásostól. Kivételt képez talán a túrázás, kirándulás vagy városnézés. Ezekben az esetekben a változatos környezet lehet az, ami frissítően hat ránk.

A passzív pihenés rengeteg formája ismert. Értelemszerűen mentes a fizikai aktivitás bármilyen formájától. Nem csak az egész napos wellnessre kell gondolni, hiszen egyeseket az olvasás, másokat egy jó alvás vagy a zenehallgatás szakít ki kicsit a mindennapokból.

Aktív szabadidős lehetőségek

A lehetőségek szinte végtelenek.

Elég munka után egy röpke óra testmozgás és máris megszabadulunk rengeteg felgyülemlett stressztől és feszültségtől.

Ugyanakkor, ha igazán szeretnénk kikapcsolódni, akkor érdemes lehet a szabadidő eltöltése céljából olyan szabadidős tevékenységet választani, melyet nem végzünk rendszeresen.



Extrém szabadidős tevékenységekből sincs hiány

Vadvízi evezés, búvárkodás, hegyi biciklizés, ejtőernyőzés,
sarkányrepülés, síelés...



Az aktív kikapcsolódás alatt nem csak sportolásra kell gondolni, mert a lényeg a tettekben van.

Ilyen pihenési formák lehetnek: főzőtanfolyam, kertészkedés, kijutni egy szabadulószbából vagy egész este játszani a barátokkal.

Mindegyik tevékenység képes egy kicsit kikapcsolni és szellemileg feltölteni.



Passzív szabadidős lehetőségek

Bár a passzív szabadidős tevékenységek mentesek mindenféle fizikai aktivitástól, azonban közel sem biztos, hogy az egész napos számítógépezés vagy a tévézés a legjobb formája ennek a fajta kikapcsolódásnak.

Ezek is nyújthatnak pozitív élményeket és még fel is tölthetnek, de sokszor éppen az ellenkező hatást váltják ki és csak a stresszfaktort növelik.

Nagyon sok kulturális programot találunk, ha elsősorban szellemi felüdülésre vágyunk. Színház, hangverseny, kiállítások, tárlatok.



Szabadidős tevékenységek otthon

Kényelmesen elhelyezkedve otthon, megnézhetünk egy jó filmet, hallgathatjuk kedvenc zenéinket, elolvashatunk egy izgalmas regényt, keresztrefényezhetünk vagy akár megoldhatunk egy Sudoku-t.



Otthoni kikapcsolódás lehet bármilyen kézműves hobbi.

Ilyen lehet például, az ékszerkészítés, varrás, színezés, gyertyaöntés, festés, rajzolás, dekorációk készítése.



Sokaknak jelent kikapcsolódást a sütés, főzés.

Egy-egy új recept kipróbálása.



Sose sajnáljuk magunktól az időt az igazi feltöltődésre!

Néha ki kell szakadnunk a szürke hétköznapiakból, hogy aztán feltöltődve, újult erővel térhessünk vissza a mindennapokba.

Ne sajnáljuk magunktól ezt az időt, hiszen olyan élményekkel lehetünk gazdagabbak, melyek később tovább lendíthetnek minket egy-egy nehezebb pillanatban.



Köszönöm a figyelmet!



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