

# „KAPASZKODÓ”

Rögös úton helyes irányba



**Sokszínű egészségünk**  
Az egészségről szülőknek

Készült:

**a Pálos Károly  
Szociális Szolgáltató Központ és  
Gyermekjóléti Szolgálat megbízásából  
a Rubeus Egyesület támogatásával**

9700 Szombathely, Széll Kálmán u. 4.  
Tel. és fax: + 36 (94) 505-281  
E-mail: szocialis94@paloskaroly.hu  
Honlap: www.szszkpszhely.hu



Összeállította:  
**Gábrriel Andor egészségfejlesztő**

## A KIADVÁNY CÉLJA



Szülőként az egyik legfontosabb feladatunk, hogy felkészítsük gyermekeinket a felnőtt életre, segítsük identitásuk kialakulását, lehetőleg mindenben támogassuk a megfelelő testi-lelki fejlődésüket. Az általunk tanított ismeretek, viselkedési minták, szokások végigkísérik a gyermek életét, így elengedhetetlen, hogy az egészségtudatosság már kezdetektől legyen a gyermeknevelés központi eleme.

A kiadvány célja, hogy segítséget nyújtson az egészség sokszínű fogalmának megértéséhez, bemutassa azon tényezőket, amelyek felelősek egészségi állapotunk alakításáért, szemléltesse azt, hogy tudatos életmóddal milyen nagymértékben tehetünk egészségünk megőrzéséért, a betegségek megelőzéséért. Hogy miért is szükséges mindezeket megértenünk és végiggondolnunk? Hiszen egészségünk a legnagyobb kincsünk, melyre nem csak magunk, hanem gyermekeink, családtagjaink érdekében is vigyáznunk kell. Csak akkor tudjuk megfelelően az egészségtudatos életmódra nevelni gyermekünket, gyermekeinket és jó példával szolgálni számukra, ha magunk is törekszünk egészségesen élni, fenntartani belső egyensúlyunk, harmóniánk.

## MI AZ EGÉSZSÉG? MIT JELENT EGÉSZSÉGESNEK LENNI?

Az ember ritkán gondolkodik el azon, hogy mit is takar az „egészség” kifejezés, mit jelent számára „egészségesnek” lenni. Bár roppant egyszerűnek tűnhetnek a címben feltett kérdések, azonban kultúránként és társadalmanként is eltérő lehet annak megítélése, mi szükséges az egészséghez, továbbá másképp vélekednek az egészségről a laikusok és az egészségügyi dolgozók is. Ennek oka abban rejlik, hogy az egészség rendkívül színes, komplex fogalom, több különböző dimenziójáról (biológiai, mentális, emocionális, szociális, lelki dimenzió) beszélhetünk, melyek szorosan összekapcsolódnak egymással.

Az egészség a **testi, a lelki és a szellemi életünk egysége, harmóniája, nem pusztán a betegség hiánya**. Minden egyénnek mást jelenthet ez az egység, harmónia, de általánosságban azt mondhatjuk, hogy egészségünk olyan erőforrás, ami megalapozza mindennapi életünket, teljesítőképességünket. Munkavégző képességünk kulcsa, ezáltal elengedhetetlen ahhoz is, hogy családjunkat eltarthassuk, gyermekeinket felnevelhessük.



## TESTI EGÉSZSÉGÜNK



A szervezetünk megfelelő működését legnagyobb mértékben életmódunk, mindennapi életvitelünk befolyásolja. Egészségünk megőrzése, javítása érdekében, kiemelt figyelmet kell fordítanunk **személyi higiénéinkre**, a **változatos és tudatos táplálkozásra**, megfelelő mennyiségű és minőségű **foliadékfogyasztásra**, a **rendszeres testmozgásra**, a **pihenésre**, **kielégítő alváásra**, valamint az **egészségügyi szűrővizsgálatokon** való részvétellel! A különféle káros szenvedélyek (például dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, kábítószer és más élvezeti szerek használata) nagymértékben rontják egészségi állapotunkat, számtalan betegséget idézhetnek elő, így összeférhetetlenek a tudatos, egészséges életmóddal!

## LELKI EGÉSZSÉGÜNK



Az egészség nélkülözhetetlen eleme a lelki harmónia, mely egyértelműen befolyásolja életminőségünket. Ha lelkünket szüntelenül gondok, problémák gyötrik, az egy bizonyos ideig tűr, majd a mérleg nyelvéhez hasonlóan, egyszer csak túlterhelődik, egyensúlyából kibillenve kileng az egyik irányba. A tartós „kilengések” hosszú távon könnyen vezethetnek betegségekhez, így törekednünk kell lelki egyensúlyunk mielőbbi visszaállítására. Az egyensúly megőrzésének fontos pillére az **önbizalmunk**, az abban való hitünk, hogy képesek vagyunk megküzdeni az életünkben jelentkező nehézségekkel, továbbá az **önelfogadás**, mint az abban való meggyőződésünk, hogy történjen bármi, mindig van lehetőségünk boldog embernek lenni!

## MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNK



A **tiszta és következetes gondolkodás** elengedhetetlen ahhoz, hogy jó döntéseket hozjunk a mindennapokban. Életünk során számos stresszhelyzet keresztezi utunkat, egészségünk szempontjából meghatározó, hogyan kezeljük ezeket. A stressz ugyanis amellett, hogy hétköznapi életünk minőségére (általános közérzetünkre, emberi kapcsolatainkra, munkaképességünkre) is kihatással van, alááshatja immunrendszerünk kiegyensúlyozott működését is. Manapság sajnos sokan helytelenül „pótmegoldásokat” választanak, alkohollal, dohányzással, felelőtlen gyógyszerfogyasztással igyekeznek megszabadulni a káros stresszhatásoktól, amelyek csak további problémákat, illetve függőséget eredményeznek. Valódi megoldást azonban a **tudatos életvitel**, beleértve a rendszeres testmozgást, helyes táplálkozást, különféle **relaxációs technikákat**, illetve olyan **szabadidős tevékenységeket** (például olvasás, zenehallgatás) jelenthetnek, amelyek feltöltik, kikapcsolják az embert.

## EMOCIONÁLIS EGÉSZSÉGÜNK



Nemcsak egészségesnek kell lennünk, hanem úgyis kell magunkat érezni! Az érzéseink, érzelmeink meghatározóak egészségünk alakítása szempontjából. Ha elfojtjuk őket, vagy nem megfelelő módon kerülnek kifejezésre, megannyi testi és érzelmi megbetegedést okozhatnak. Jellemzően több időt és energiát fordítunk a testünk ápolására, karbantartására, mint érzelmeinkre, pedig a „**lelki higiéné**” ugyanolyan jelentőségű!

## SZOCIÁLIS EGÉSZSÉGÜNK



Emberi kapcsolataink létfontosságúak a boldogságunk és az egészségünk tekintetében. Ha családi, baráti viszonyaink kiegyensúlyozottak, akkor a mindennapi feszültségeket, problémákat is könnyebben tudjuk megoldani. Ideális esetben a családjunk jelenti az elsődleges védelmi vonalat életünkben, mint érzelmi közösség, szerető, támogató közeg, melynek fenntartásában szülőként fontos szerep hárul ránk. Családtagjaink mellett, a baráti körünk is meghatározó. Ha olyan emberekkel vagyunk kapcsolatban, akik felé bizalommal fordulhatunk, akikkel bátran megoszthatjuk életünk történéseit, problémáinkat, és az azok által kiváltott érzelmeinket, félelmeinket, akkor nagyobb eséllyel tudjuk lelki egyensúlyunkat is tartósan megőrizni. Ne felejtjük el, **szükségünk van másokra, és másoknak is szükségük van ránk!**

## ÖSSZEGRZÉS

Láthatjuk tehát, hogy milyen sokoldalú egészségünk, amelyet szervezetünk működése, lelki egyensúlyunk, érzéseink, emberi kapcsolataink, gondolkodásunk egyaránt befolyásol. A rohanó mindennapokban saját vagy szeretteink egészsége leginkább akkor kerül csak előtérbe, amikor valamiféle betegség, vagy azzal kapcsolatban álló különféle következmények (például depresszió, szorongás) ütik fel fejüket. Sokszor sajnós csak a veszteség döbrent rá bennünket, hogy nincs is nagyobb érték, mint magunk és szeretteink egészsége.

EGÉSZSÉG=ÉRTÉK

Egészségünk pedig olyan kincs, amire tudatos életmóddal, odafigyeléssel folyamatosan vigyáznunk kell, nem csak a saját, hanem a gyermekeink, családtagjaink érdekében!

## A SZÜLŐK A LEGFONTOSABB PÉLDAKÉPEK, HA AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRÓL VAN SZÓ...

Nem csak saját érdekünk, hogy megpróbáljunk egészségesen élni a mindennapokban. A gyermekek egészségtudatosságának kialakításában a családnak van – lenne – a legfontosabb szerepe. A felnőtt személyiségét és szokásait nagy mértékben megalapozza a gyermekkorban tapasztalt szülői példa. Ennek okán, mindaz, amit a gyermekünk otthon lát és tapasztal, befolyásolja egész életét, nemcsak jelenlegi, hanem későbbi egészségére is kihatással van. Ez pozitív és negatív példával egyaránt jól szemléltethető.

- **Pozitív példaként** említhető meg, hogy amennyiben gyermekünkkel időben megszerettjük a sportolást, arra tanítjuk, hogy a testmozgás kitűnő módja a feszültség levezetésének, jó eséllyel lesz a rendszeres mozgás életének része felnőtt korában is.
- **Negatív példaként** említhető meg, ha szülőként különféle káros szenvedélyekkel (például túlzott mértékű alkohol-, indokolatlan gyógyszerfogyasztás, dohányzás) élünk. Ilyenkor gyermek azt láthatja, és tanulhatja el hibásan tőlünk, hogy mennyiféle problémát, feszültséget próbálunk „megoldani” ezekkel a káros szenvedélyekkel, a későbbiekben pedig maga is könnyen válhat valamilyen függőség rabjává.

A szülői minta tanácsok, beszélgetések sokaságát írja felül, tudat alatt is formálva a gyermek jelenlegi és későbbi egyéniségét, életét. Mindebből kifolyólag az egészséges életmódra történő nevelés során nem elegendő, ha szülőként arra biztatjuk gyermekünket, hogy megfelelően táplálkozzon, lehetőleg minél többet mozogjon, vagy kerülje a káros szenvedélyeket, fontos, hogy életmódunkkal magunk is példát mutassunk számára!

VISELKEDJ  
PÉLDAKÉPKÉNT!  
ÉLJ EGÉSZSÉGESEN!



# CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT

A család- és gyermekjóléti szolgáltatást az intézmény az alábbi településeken biztosítja:  
**Szombathely, Bucsú, Csemeszokpács, Dozmat, Felsőcsatár, Horvátlövő, Narda, Perenye, Pornóapáti, Rábatöttös, Rum, Salköveskút, Sé, Söpte, Szentpéterfa, Tanakajd, Torony, Vasasszonyfa, Vaskeresztes, Vassurány, Vasszécseny, Vasszilvág, Zsenye.**

## Elérhetőségek:

### I. számú Szakmai Egység

#### Család- és Gyermekjóléti Szolgálat

9700 Szombathely, Szöllősi stny. 36.

Tel.: + 36 (94) 501-612

Tel. és fax: +36 (94) 501-613

e-mail: szollosi@paloskaroly.hu

### II. számú Szakmai Egység

#### Család- és Gyermekjóléti Szolgálat

9700 Szombathely, Domonkos u. 5.

Tel.: + 36 (94) 512-790, 512-792,

512-793, 512-796, 512-798

Fax: + 36 (94) 512-791

e-mail: domonkos@paloskaroly.hu

### V. és VI. számú Szakmai Egység

#### Család- és Gyermekjóléti Szolgálat

9700 Szombathely, Kodály Z. u. 4.

Tel. és fax: + 36 (94) 331-375

Tel.: + 36 (94) 501-557

e-mail: olad@paloskaroly.hu; oladgy@paloskaroly.hu

# CSALÁD- ÉS GYERMEKJÓLÉTI KÖZPONT

Működési területe: **Szombathelyi Járás.**

## Elérhetősége:

### II. számú Szakmai Egység

#### Család- és Gyermekjóléti Központ

9700 Szombathely, Domonkos u. 5.

Tel.: + 36 (94) 512-790, 512-794, 512-795, 512-797

Fax: + 36 (94) 512-791

e-mail: gyermekjoletikozpont@paloskaroly.hu