



Munka és egészség

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 2. A rendszeres testmozgás egészséghatásai

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló összegzi ismereteit a mozgás jótékony hatásairól. Megismeri, illetve magán megfigyeli a kiadós mozgás okozta testi és lelki változásokat. Motivációt kap a rendszeres mozgásra, feltérképezi a helyben elérhető mozgás lehetőségeket, ha még nem tette, megpróbálja a napirendjébe betervezni az életkorának időben és intenzitásban megfelelő mozgásmennyiséget. Egy példán keresztül megismeri a munkavégzés melletti, napközbeni frissítő torna jelentőségét, mely ülő és álló munka esetében egyaránt fontos egészségünk megőrzése érdekében. A tanuló realizálja, hogy a megfelelő önismeret (saját fizikai/lelki/szociális tulajdonságai) elengedhetetlen ahhoz, hogy megtalálja a számára megfelelő mozgásformát, melyet hosszú távon és örömmel tud végezni.

Pedagógusoknak: A serdülő fiatalok egy csoportja nem mozog eleget, nem is gondolnak a mozgáshiány hosszú távú hatására. A foglalkozás egyik fő üzenete, hogy próbálják úgy alakítani az időbeosztásukat, életmódjukat, hogy a mozgás a mindennapjaik részévé váljon, az életformájukhoz hozzátartozzon a fizikai aktivitás. Szintén fontos annak tudatosítása, hogy a megfelelő mozgásforma kiválasztása változhat az életkor, testalkat, egészségi állapot függvényében.

I. Hogyan hat a szervezetre a rendszeres mozgás?

A téma tárgyalása előtt ajánlott videó: Miért sportoljak? – Okos Doboz (3p:51mp)

<https://www.youtube.com/watch?v=TwNU-YoUGc4>

Vetítsük ki a következő képet:



Munka és egészség

A rendszeres testmozgás egészséghatásai

1.



2.



3.



4.



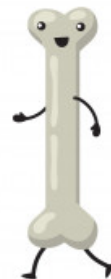
5.



6.



7.



8.





Munka és egészség

A foglalkozásvezető az ábra segítségével be tudja mutatni a mozgás szervezetre gyakorolt jótékony hatásait a következők szerint:

A rendszeres testmozgás:

1. Segít fenntartani az egészséges testtömeget

A fizikailag inaktív élet (alacsony fizikai aktivitás) növeli a túlsúly vagy elhízás kockázatát. Míg az önálló testmozgás nem feltétlenül vezet fogyáshoz, a kiegyensúlyozott kalóriatartalmú étrenddel kombinálva támogathatja a sikeres súlycsökkentést. A rendszeres testmozgás elősegítheti az egészséges testtömeg fenntartását az idő múlásával is.

2. Csökkenti a vérnyomást

A magas vérnyomásszámú betegség (pl. stroke) kockázati tényezője. A rendszeres testmozgás növeli a szív erősségét, így annak kisebb erőfeszítéseket kell tennie a vér áramoltatásához, így módon csökken a vérnyomás. A rendszeres testmozgás tehát segít fenntartani az egészséges vérnyomást.

3. Csökkenti a szívbetegség kockázatát

A rendszeres testmozgás, különösen az aerob testmozgás, mint például a séta, futás vagy kerékpározás csökkenti a szívbetegségek kialakulásának kockázatát.

4. Csökkenti a 2. típusú cukorbetegség kockázatát

A testmozgás elősegíti a vércukorszint szabályozását és javítja testünk inzulinérzékenységét. A fizikai inaktivitás növeli a 2. típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

5. Csökkenti bizonyos rákok kockázatát

A rák összetett betegség, amelyet számos kontrollálható (például dohányzás, egészségtelen étrend, magas alkoholfogyasztás) és ellenőrizhetetlen (például genetika, sugárzás, környezetszennyező anyagok) tényező befolyásol. A rendszeres mérsékelt vagy erőteljes testmozgás segíthet csökkenteni bizonyos típusú rákok kialakulásának kockázatát, beleértve a vastagbél-, vastagbél-, tüdő- és emlőrákot.

6. Növeli az izomerőt és a működést

A vázizom számos funkciót tölt be: elősegíti a testtartást, szabályozza a mozgást és testhőt generál. Az öregedéssel az izomtömeg hajlamos csökkenni, gyakran az ülő életmód miatt. Az izomtömeg csökkenése csökkentheti a mozgékonyágunkat, és növeli az esések és izombetegségek kockázatát. A rendszeres testmozgás, különösen ellenállás-edzés (pl. emelő súlyok vagy testtömeg-gyakorlatok) javíthatja az izom erejét és ellenálló képességét.



Munka és egészség

7. Javítja a csontok egészségét és erejét

A testtartó testmozgásról (pl. futás, tánc), valamint az ellenállás-edzésről kimutatták, hogy javítja a serdülők csontsűrűségét és segíti a csontsűrűség fenntartását felnőttkorban. Az életkor előrehaladtával csökken a csontsűrűség, ennek lassítása azonban megfelelő mozgásmennyiséggel lehetséges.

8. Elősegíti a pozitív mentális egészség előmozdítását

A rendszeres testmozgásról pozitív hatással van mentális egészségünkre és pszichés jólétünkre. A rendszeres testmozgás elősegítheti az endorfinok felszabadulását, enyhítheti a stresszt és elősegítheti az egészséges alvási szokásokat, amelyek együttesen működnek a hangulat javításában.

II. „Mozogsz eleget?” - Ajánlás fiataloknak a megfelelő mennyiségű fizikai aktivitásra vonatkozóan.

A fizikai aktivitás típusai:

A fizikai aktivitás lehet állóképességet igénylő aktivitás, izomerőt igénylő aktivitás, hajlékonyságot igénylő aktivitás, egyensúlyt és koordinációt igénylő aktivitás

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization -WHO) korcsoportok szerint konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a fizikai aktivitás mennyiségére és minőségére vonatkozóan.¹ Tekintsük át az ajánlás 15-18 évesekre vonatkozó részeit:

1. ábra – 5-17 éves gyermekek és fiatalok fizikai aktivitására vonatkozó WHO ajánlás

5-17 éves gyermekek és fiatalok számára:

- **Naponta** legalább **60 perc** mérsékelt vagy heves (intenzív) fizikai aktivitás szükséges.
- A 60 percnél nagyobb mennyiségű fizikai aktivitás további egészséghaszonnal jár.
- A fizikai aktivitásnak **hetente** legalább háromszor az **izmok és a csontok** erősítését szolgáló mozgásformát is tartalmaznia kell.

Feladat: Értelmezzük az ajánlást, pl. a következők szerint:

¹ Forrás: Global Recommendations on Physical Activity for Health;
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf



Munka és egészség

1. ábra:

- Mondjunk példákat a „mérsékelt vagy heves fizikai aktivitásra”,

Mérsékelt testmozgás az, amely során már éppen nem tudunk egy folyamatos társalgást fenntartani, pl. aerob testmozgás, kissé lihegtető testmozgás. Az aerob edzés nem egyetlen mozgásformát jelent, hanem több edzéstípus összefoglaló neve. Közös jellemzőjük, hogy az intenzív lábmunkán keresztül mozgatják meg a testet, és monoton módon, szünetek nélkül kell elvégezni őket. Az ismertebb aerob mozgásformák közé tartozik a biciklizés, az intenzív gyaloglás és a kocogás.

- Melyek az izmokat és csontokat erősítő mozgásformák?

A leghatékonyabb csonterősítők azok a mozgásformák, amelyek függőleges testhelyzetben, a saját testsúllyal a gravitáció ellenében vagy az izmok plusz terhelésével (súlyzó-, gumiszalag-gyakorlatok, súlyemelés stb.) történnek.

- Miért fontos a rendszeresség?

Mindenféle aktivitás jó hatású az általános egészségre, de a legfontosabb a rendszeresség: a csontok számára már napi fél óra mozgás (ami lehet séta, kocogás, futás, nordic walking, torna, tai-chi, pilates, labdajátékok, tánc stb.) kimutathatóan jótékony hatású.

Térjünk ki rá: fizikai aktivitáshoz sorolják a megtett lépéseket, a házimunkák elvégzését, a kutyasétáltatást, tehát minden alacsony intenzitású, könnyű mozgást. Az inaktív életmódból való kiszakadáshoz ezek a tevékenységek is fontosak, ám a betegségek kezelésében és az általános fittség javításához szükséges a rendszeres, legalább közepes intenzitású testmozgás.

Fontos jelezni, hogy az intenzív mozgás előtt bizonyos esetekben háziorvos felkeresése ajánlott!

Ilyen esetek (rizikófaktorok) pl. magas vérnyomás, kóros vérzsír-értékek, családban előforduló szívbetegség, dohányzás, elhízás, magas vércukorszint.

III. Napirend - a mozgás betervezése

Feladat: A tanulók készítsenek egy hetes mozgástervet az ajánlások figyelembevételével. A mozgástervet a tanulók párban egymással is megbeszélhetik.

Pl. 16 éves diák esetén naponta legalább 60 perc mérsékelt vagy intenzív mozgás beépítése javasolt és hetente legalább háromszor olyan mozgásforma beiktatása ajánlott, mely az izmok és csontok erősítését célozza.



Munka és egészség

Sablon mozgásterv-készítéshez:

MOZGÁSTERV	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP

IV. Mozgáslehetőségek feltérképezése

Feladat: A tanulók térképezzék fel közösen, gyűjtsék össze, hogy az iskolában, illetve szélesebb körben, pl. lakhelyükön, településükön milyen mozgásformára van lehetőség. (Érdeemes a helyi sportegyesületeket is összegyűjteni.) Elkészíthetik kiscsoportos munkában településük „mozgástérképét”.

A feladat megoldásakor szerencsés esetben egymástól is kapnak ötleteket.

A foglalkozás zárásaként:

Tippek a fizikai aktivitás növeléséhez:

1. Ismerd meg önmagad, válassz hozzád illő mozgásformát!
2. Tűzz ki reális célokat!
3. Vond be a barátaidat!
4. Tedd élvezetessé a mozgást!
5. Fokozatosan növeld az intenzitást, haladj lépésről lépésre.



Munka és egészség

6. A hétköznapi életedben is növeld a mozgást, pl. közlekedj többet kerékpárral, rollerrel, gyalog, használd a lépcsőt lift helyett.

7. Figyelj rá, hogy elegendő vizet fogyassz.

8. Ha teheted, mozogj sokat a szabadban!

9. A mozgás/sport nem elvesz az idődből, hanem hozzád, tudatosabban, koncentráltabban tudod végezni munkád, feladataidat.

10. Intenzív mozgás esetén konzultálj házi orvosoddal!