

A lush green fern forest with a winding wooden boardwalk path. The path is made of light-colored wooden planks and curves through the dense foliage. The ferns are vibrant green and fill the foreground and background. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

DÉL-ALFÖLDI IFJÚSÁGI ÉLETMÓD ÉS SZABADIDŐ ALAPÍTVÁNY

2013. IV. HÍRLEVÉL

**INGYENES INFORMÁCIÓS KIADVÁNY
SZEGED, 2013.**

A 21. SZÁZAD KÖVETELMÉNYEINEK MEGFELELŐ, FELSŐOKTATÁSI SPORTOT ÉRINTŐ DIFFERENCIÁLT, KOMPLEX FELSŐOKTATÁSI SZOLGÁLTATÁSOK FEJLESZTÉSE A DÉL-ALFÖLDI RÉGIÓ FELSŐOKTATÁSÁBAN

A Szegedi Tudományegyetem támogatást nyert a Sport a felsőoktatásban c. pályázati konstrukció keretein belül (Pályázati azonosító: TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV) „A 21. század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában” címmel, melynek célja sporttudományi képzések és tananyagok fejlesztése, hazai és nemzetközi sporttudományi hálózatfejlesztés, a sporttudományi doktori program kiterjesztése, sporttudományi labor fejlesztése, sportorvosi képzés előkészítésére, valamint a sportiroda és sportolói mentorprogram fejlesztése az intézményben.

A projekt 22 hónapon keresztül két komponensben valósul meg, amely széles spektrumú sporttudományi, sportélettani, sportorvosi és sportszolgáltatási fejlesztést tesz lehetővé a Szegedi Tudományegyetemen. Az intézményben a sporttudományok oktatásának alapjai valamint a sportorvoslás és a sportélettan erőteljesen kapcsolódik az egészségmegőrzés, a rekreáció, az egészséges életmód és a szűrővizsgálatok társadalmi jelentőségéhez - a pályázat keretében a sporttudomány és kapcsolódó szaktudományok fejlesztése nagymértékben hozzájárul a szegedi sportélet fejlődéséhez és megteremtik a sporttevékenységek társadalmi háttérfeltételeit.

A „Sporttudományi képzésfejlesztés” alprojektben megvalósuló tevékenységek

A testnevelés és a sport területén szerzett az egyetemen elérhető és hazai szakmai tapasztalatok, nemzetközi jó gyakorlatok és módszertanok felhasználásával sportszakmai ágazatfejlesztés valósul meg a munkaerőpiac és a társadalom igényeinek megfelelően. Az alprojekt szakmai szempontból további öt alprogramra tagozódik: (1) képzési programok fejlesztése, (2) tananyagfejlesztés alprogram, (3) nemzetközi képzési tartalmak szol-

gáztatások kialakítása, fejlesztése és hálózatfejlesztés, (4) intézményi sportiroda koordinációja és (5) tananyagok digitalizálása alprogram.

Az alprojekt operatív céljai a következők:

- a piaci és társadalmi igényekre reagáló három sporttudományi szakirányú továbbképzés, és négy pedagógus továbbképzés kialakítása;
- a képzésekhez kapcsolódó tananyag elkészítése és digitalizálása;
- az oktatásfejlesztésben résztvevők számára a képzők képzése;
- hálózatfejlesztés, a nemzetközi legjobb gyakorlatok adaptálása;
- az intézményi sportiroda működésének szakmai, módszertani kidolgozása, a fejlesztések sportszakmai koordinálása, minőségbiztosítása a sporttudomány oldaláról.

A „Sportorvosi képzés kialakítása” keretében megvalósuló tevékenységek

Az alprojekt elsődleges célja a sportorvosi képzés, mint az általános orvostudományi képzésbe integrált tantárgyi blokk előfeltételének a megteremtése. A sportorvosi ismeretek egyetemi tárgyként történő oktatásával a jövő orvosnemzedékének sokkal nagyobb rálátása lesz a versenysport és a szabadidősport különböző speciális vonatkozásaira ezáltal az egészséges életmódra nevelés, a rekreáció elméleti és gyakorlati kérdéseinek ismeretében hatásosabban kezelhetik betegeiket.

Az alprojekt operatív céljai a következők:

- a sportorvosi ismeretek oktatásának elindítása 30 fő hallgatóval;
- a sportorvosi képzés oktatására tíz fő oktató továbbképzése;
- sportorvosi tananyag fejlesztése;
- A későbbiekben megalakuló SZTE ÁOK Sportorvostani Tanszék személyi, tárgyi előfeltételeinek a megalapozása;
- A szegedi sportorvosképzés disszeminációja.

A „Sportélettan fejlesztés” keretében megvalósuló tevékenységek

Az alprojekt célja az intézményen belül a sportélettan tudomány bázisának fejlesztése, és egy jövőbeni sporttudományi doktori iskola megalapozása. Cél, hogy az SZTE más karain folyó sporttudományi képzések számára adekvát sportélettani tananyagok kerüljenek kidolgozásra.

Az alprojekt operatív céljai a következők:

- három sportélettani tananyag fejlesztése, jegyzetben történő publikálása;
- a SZTE TTIK Biológus doktori iskolájában a sportélettani PhD elindítása;
- a hallgatóknak sportélettani oktatási és képzési tartalmak biztosítása, oktatása;
- a sporttudományi képzésfejlesztést megvalósító intézményekkel történő szakmai együttműködések megalapozása és kiszélesítése.

A „Hallgatói sportszolgáltatások fejlesztése” és az intézményi „Sportiroda létrehozása” keretében megvalósuló tevékenységek

A fejlesztés három fontos feladatkörre épül: az első a nemzetközi és hazai versenysportban érdekelt sportoló hallgató támogatása, megfelelő életpályamodell és ösztöndíj rendszer kidolgozása a mentorprogram keretében, a második az egyetem szabadidősportjának bővítése, a harmadik az integrált sportiroda, mint központi sportszolgáltató egység infrastrukturális kialakítása és működtetése.

A SZTE Sportközpont koordinációjával létrejövő integrált sportiroda célja a hallgatói sportszolgáltatások bővítése, az egyetemi sport tömegesítése, valamint a sikeres egyetemi sportolóknak a kettős életpálya modell kialakítása és működtetése. A sportiroda létrehozása lehetővé teszi, hogy a meglévő, jó sportszolgáltatási gyakorlatokra építve és azt továbbfejlesztve differenciált és komplex sportélet alakulhasson ki az egyetem keretein belül és azon kívül kihasználva a régió szakmai és társadalmi intézményeivel való szoros együttműködés lehetőségét.

Úgyszintén a sportiroda keretén belül valósul meg a komplex információs és tájékoztató webportál fejlesztése is, amely hatékony segítséget kíván nyújtani az intézmény keretén belül elérhető sportszolgáltatások kínáltáról, a soron következő sportrendezvényekről, a korábbi sportesemények és egyéni, személyi eredményekről, a létesítmény elérhető kapacitásairól, a meglévő hallgatói sportösztöndíjakról. Fontos feladata az irodának az élsportolók támogatására kialakított mentorrendszer működtetése, amely a kiemelkedő képességű sportolók tanulmányaik végzésében kíván segítséget nyújtani.

Az alprojekt operatív céljai a következők:

- a Sportközpont keretein belül integrált sportiroda felállítása valamint a sportiroda tárgyi és személyi feltételek megteremtése;
- négy új (hallgatói és oktatói) sportszolgáltatás bevezetése;
- négyezer fő hallgató aktív bevonása az egyetemi sportéletbe;
- tíz fő (élsportoló) hallgató bevonása a mentorálási mintaprogramba.

KOMMUNIKÁCIÓS HÍDÉPÍTÉS A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN

A Szegedi Tudományegyetem 2013. december 31-én zárja a Társadalmi Megújulás Operatív Program „A fizikai és info-kommunikációs akadálymentesítés szakmai tudásának elterjesztése és hozzáférhető szolgáltatások fejlesztése” c. pályázati konstrukcióban nyertes „Kommunikációs hídépítés a Szegedi Tudományegyetemen” című pályázatát.

A pályázat szakmai megvalósítása során a fejlesztő tevékenységet a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Gyógypedagógusképző Intézet munkatársai látták el. A fejlesztés célja az SZTE hallgatói számára az egyenlő esélyű hozzáférés biztosítása valamint az infokommunikációs akadálymentesítéshez szükséges ismeretanyag széles körű elterjesztése volt.

A „Kommunikációs hídépítés ép és fogyatékos emberek között” elnevezésű szabadon választott kurzusokon a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nkft. által kidolgozott felsőoktatási tananyagfejlesztése által létrehozott tudástartalom került átadásra közel 110 SZTE-s hallgató részére, akiket a kurzusok oktatói eredményes és hatékony ismereteket biztosító tudásbázissal látták el.

A pályázat projektzáró konferenciájára 2013. november 29-én került sor az MTA SZAB Székházban. A projektzáró konferenciát Dr. Marsi István, az SZTE JGYPK dékán nyitotta meg, üdvözölte a megjelenteket és megköszönte a projektben résztvevők egész éves munkáját. A köszöntő után a projekt eredményeinek bemutatása következett: Magyar Adél bemutatta a „Kommunikációs hídépítés ép és fogyatékos emberek között” c. kurzus előzményeit és két féléves oktatási tapasztalatait. Őt Meggyesné Hosszu Tímea követte, aki a szabadon választott kurzust mutatta be a felsőokta-

tásban tanuló sajátos képzési igényű hallgatókról formált vélemények tükrében. A harmadik előadó Tóthné Aszalai Anett a kurzus eredményességét mutatta be majd Máténé Homoki Tünde „Párbeszéd Róluk, Velük...” Reflexiók a résztvevők vizsgamunkáiban című előadása következett. A programot hallgatói című prezentáció zárta, aki élményszerűen, a kurzuson hallottak alapján saját tapasztalatait bemutatva értékelte a programot.

A pályázat adatai:

Projektcím: Kommunikációs hídépítés a Szegedi Tudományegyetemen

Projektkód: TÁMOP-5.4.6.A-12/2-2012-0030

Kedvezményezett: Szegedi Tudományegyetem

A támogatás összege: 6.719.200 Ft

A kivitelezési idő: 2013.01.01. – 2013.12.31.

**Elindult az alapítvány AKTÍV ALTERNATÍVÁK weboldala
(TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1238)
www.aktivalternativak.hu**



KEZDŐLAP

A SZERVEZETRŐL

PROGRAM

ESEMÉNYEK

GALÉRIÁK

DOKUMENTUMTÁR

KAPCSO

Egészségterv 2013

További információ

X. Egyetemi Sport- és Egészségnap

X. Egyetemi Sport- és Egészségnap



Foglalkozás jelentkezés

Jelentkezési lap

Foglalkozás értékelés

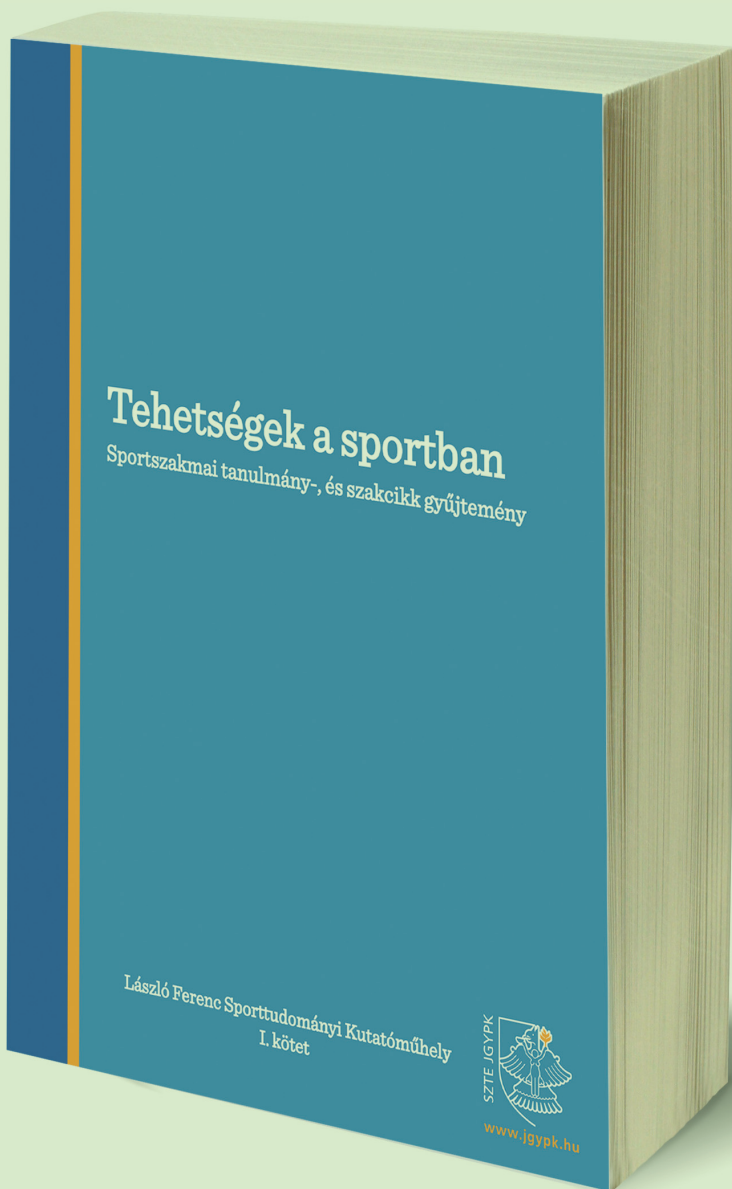
Foglalkozás értékelő lap

Bejelentkezés

Felhasználónév *

Jelszó *

A Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány kiadásában,
a SZTE Testnevelési és Sporttudományi Intézet szakmai közreműködésével
és a Nemzeti Tehetség Program támogatásával megjelent a
TEHETSÉGEK A SPORTBAN
SPORTSZAKMAI TANULMÁNY-, ÉS SZAKCIKK GYŰJTEMÉNY
Rendelhető a készlet erejéig az alapítvány www.dieta.org.hu weboldalán.



SAJTKUKAC – NYÁRI FOGLALKOZTATÓ PROGRAMSOROZAT ÓVODÁSOK SZÁMÁRA

A Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány több korcsoportban folytatott már tehetséggondozó és fejlesztő tevékenységet, amely során felismerte, hogy az óvodai nevelés mindennapjaiban háttérbe szorul ez a fajta ismeretátadás, holtlét célszerű és szükségszerű, hogy a gyermekek megismerkedjenek saját hazájuk tradicionális hagyományaival, kultúrájával. Az alapítvány fontosnak tartja a tehetséges, óvodás korú gyerekek kulturális, zenei és mozgásos képességeinek a fejlesztését.

Az óvoda egyik legfőbb feladata felkészíteni a gyerekeket az iskola kihívásaira, melyet leghatékonyabban a megfelelő képességek és készségek célirányos fejlesztésével tud megvalósítani - a program játékos készség és képességfejlesztő programokkal kívánja segíteni az óvodapedagógusokat a korcsoport számára a megfelelő és adekvát társadalmi ismeretek, normák átadására.



A tehetségek fejlesztésére már óvodás korban szükség van: kiemelt figyelmet kell fordítani a gyenge területek felzárkóztatására is valamint az iskolai problémák jelentős része speciális fejlesztő, nevelő munkával még óvodás korban megelőzhető.

Várakozásaink szerint a programok során nemcsak az egyéni és csoportos képességek fejlődnek majd, hanem a gyerekek szülőktől való függetlenségét, társas kapcsolataik elmélyülését, biztonságérzetük növekedését is megcélzottuk. Ebben a korban jellemzően az olyan információk ragadják meg tartósan a gyermekek figyelmét, melyek képesek belőlük nagyfokú érzelmet kiváltani.

A gyermekek fejlődésének óvodás kori (3-6 év) szakaszát a szenzomotoros képességek és az egyes pszichikus funkciók fejlődése határozza meg, melyek legnagyobb mérvű változást ebben a korban zajlanak le - fejlesztésük is ebben az életszakaszban a legcélszerűbb.





Kiemelt figyelmet kell fordítani a tehetséges gyermekek képességeinek kibontakoztatására és olyan célirányos ismeretek átadására, mely esélyt teremt számukra, hogy a későbbiekben képesek legyenek kiaknázni a bennük rejlő lehetőségeket, nagyobb esélyt teremtve ezáltal arra, hogy megelőzzük az elkallódásukat. Az óvodások életkori sajátosságait figyelembe véve az ilyen programok során a legeredményesebben alkalmazott eszköz nem formális nevelési módszer a játék, a játszva tanulás - így a program során megvalósult programkínálat is a mindennapi játék, játszva tanulás köré kerültek felépítésre.

A nyáron megvalósult „Sajtkukac – nyári foglalkoztató program-sorozat óvodások számára” című program során az alapítvány a magyar kultúra, a hagyományok alaposabb megismerését tűztük ki célul - játékos formában közösen a gyermekekkel.

A nagy körületekintéssel szervezett „nem ottalvós” tábor ingerekben gazdag környezetet kívántunk nyújtani a gyermekek számára. A napi foglalkozások alappillérei a zene, a mozgás, a



néptánc, a kreatív, és kézműves foglalkozások, a népi játékok, közös éneklések, hangszerekkel való ismerkedés voltak.

A szervezett táncos-játékos alkalmak között helyet kaptak a különféle egyensúly-és ritmusgyakorlatok, utánozómozgások, vagyis lehetőleg legtöbb módon próbáltuk fejleszteni a mozgásos képességeiket. A tánc, a mozgás és a zene segítségével a szenzomotoros képességeket, mint például a testséma kialakulását, az egyensúlyérzéklet, a téri-irány érzékelést, illetve pszichikus funkciókat - a vizuális és auditív észlelést és megkülönböztetést, a kinezetikus érzékelést, a vizuális és verbális emlékezetet, a figyelmet kívántuk fejleszteni.

A programokról képeskönyv készült amely elektronikus formában a weboldalról letölthető valamin az alapítvány székhelyéről ingyenesen a készlet erejéig (elektronikus kapcsolatfelvétel után) rendelhető.

SPORT ÉS TÁPLÁLKOZÁSZAVAROK

Az étkezési zavarok évszázadok óta jelen vannak az emberiség életében, ám csak az utóbbi évtizedekben fedezték fel ezek élettani, pszichológiai és társadalmi jelentőségét. Az 1980-as években jegyezték fel a bulimia nervosa tüneteit, azt megelőzően csak az anorexia nervosa volt ismert az orvosi körökben.

Szerző: Dr. Molnár Andor (SZTE JGYPK)

A táplálkozási zavarok kialakulásának hátterében nemcsak társadalmi hatások, hanem idegrendszeri, illetve hormonális problémák is állhatnak. A bulimia nervosa legismertebb tünete a túlzott falásroham, azaz a kontrollvesztett, ismétlődő, nagy mennyiségű táplálékfelvétel. Ezt a megtisztulás érdekében purgációs mechanizmusok, önhánytatás, hashajtás vagy vízhajtás követi. A bulimia nervosa felismerését nehezíti, hogy ez a táplálkozási zavar nem jár túlzott súlycsökkenéssel. Az anorexia nervosa jellemzője az életkornak és testmagasságnak megfelelő normális testsúly fenntartásának elutasítása, a kóros soványság. Az anorexia nervosa-s betegeknek zavart az önmagukról alkotott testképe és önértékelése. Félnek a kövérségtől, az elhízástól. A testsúlycsökkentés válik a gondolkodásuk és cselekvésük legfőbb témájává. Az anorexia nervosa egyre fiatalabb korosztályokban jelentkezik, a legveszélyeztetettebbek a 12-21 éves korú lányok, nők. Esetükben az evészavarhoz gyakran menstruációs zavar is társul. Napjainkban a médiának, a divatvilág térnyerésének és a jóléti társadalomnak köszönhetően egyre többet lehet hallani a táplálkozási zavarok okozta problémákról. Magyarországon a szakmai szerveződés kezdetét mutatja a Magyar Pszichiátriai Társaság Evészavar Szekciójának megalakítása 2005-ben és a 2006-ban megszervezésre került első hazai evészavar témájú kongresszus is.

Az utóbbi időkben egyre újabb és újabb evészavar típusok diagnózisait írták le. Csak néhány példát említsünk meg: Mivel az anorexia nervosa-t manapság tipikus női betegségnek tartják, így elkülönítették a férfiakra jellemző változatát, a manorexia-t. Az orthorexia azokra jellemző, akik tévesen azt képzelik, hogy nagyon egészségesen táplálkoznak, valójában a táplálkozásuk minőségi szinten nem kielégítő. A pregorexia-s nők a terhességgel természetesen együtt járó 5-8 kg-os testsúlynövekedéstől félnek és a kialakuló táplálkozási zavar a magzat egészségét is veszélyezteti. A dunkorexia lényege, hogy a szilárd ételeket mellőzik, a szervezet számára szükséges kalóriamennyiséget alkohollal juttatják a szervezetbe. Az inverz anorexia, más néven izomdiszmorfia valójában egy testképzavar, amihez

megváltozott táplálkozás is kapcsolódik. Az izomdiszmorfiások a sok edzés ellenére fejletlennek látják izomzatukat. További testépítésre törekednek, képesek a testedzést végletes túlzásba vinni, akár komoly sérülésekig folytatni. Azért sorolható az inverz anorexia az evészavar kategóriába, mert a nagy izomtömeg felépítéséhez szélsőségesen fehérjedús táplálkozás szükséges. Emellett általában különböző hormontartalmú készítmények, tömegnövelő táplálék-kiegészítők „segítségét” is igénybe veszik, tovább rombolva ezzel testüket, egészségüket. A gyakran használt anabolikus szteroidok mellékhatásai közé olyan komoly elváltozások tartoznak, mint a csontritkulás, szexuális zavarok, bőrelváltozások, májfunkciós zavarok, és hangulatzavarok.

A táplálkozásvizsgálatok egy része klinikailag betegségnek minősül. Az újabban leírt számos típus többségéről csak jelenség szintjén beszélhetünk, nem minősülnek betegségnek. A táplálkozásvizsgálatok megjelentek sportolók körében is. A sportolás és az evészavarok összefüggésének tekintetében ellentmondás áll fenn, hiszen a sportolás, a fizikai aktivitás egyik célja az egészségünk megszerzése és megőrzése, míg az evészavarak a testi, lelki egyensúly felbomlását eredményezhetik.

Anorexia nervosa és bulimia nervosa előfordulhat a sportolók körében is, ami a sportteljesítmény nagyfokú romlásához vezethet. A táplálkozásvizsgálatok gyakorisága női sportolóknál nagyobb, mint férfiakban. Ez különösen igaz a „látvány sportokra”, a nagy állóképességet igénylő sportokra, és azokra a sportágakra, ahol súlycsoportokra vannak osztva a versenyzők. A sportolással gyakran összeköthető táplálkozási zavar, az anorexia athletica, melyet Sundgot-Borgen írt le először 1993-ban. Ez a motivációjában tér el az anorexia nervosa-tól, hiszen ebben az esetben a cél a jobb teljesítmény elérése. Az anorexia athletica-t klinikailag még nem nyilvánították táplálkozásvizsgálatnak. Ezek a sportolók tudatosan csökkentik a testsúlyukat. Fokozott a félelmük a súly-, és testszír gyarapodásától, pedig az átlag alatt vannak. Azokban a sportágakban jellemző, ahol az alacsony testsúly előfeltétele a jó sportteljesítménynek, illetve a kisebb súlycsoportba kerülés is lehet a cél. Ellentétben az anorexia nervosa-val, ahol a gyógyulás érdekében szükséges a szakorvos, dietetikus, pszichológus segítsége, az anorexia athletica-s sportolók esetében általában önmaguktól, problémák nélkül normalizálódik a testsúlyuk az edzésfázistól függően, vagy sportpályafutásuk befejezése után. Az anorexia athletica esetében a súlycsökkentés stratégiája a túlzott testedzés és a speciális étrend. Emellett nincs önértékelési zavar, testképzavar. Az anorexia nervosa, az anorexia athletica és a bulimia nervosa között megfigyelhetők átmeneti formák, kombiná-

ciók. A táplálkozásvazarban szenvedők pszichikailag gyakran feltűnőek és szenvednek depresszióban.

A 90-es évek végére szintén Sundgot-Borgen vezette be a köztudatba a női atlétatriász fogalmát. Egyes sportágakban ugyanis az elit női sportolónál viszonylag gyakran fordul elő a menstruációs zavar, az étkezési zavar és csontanyagcsere-zavar, azaz osteoporosis tünetegyüttese. Az előbbi két tünet gyakrabban fordul elő együtt, ugyanis a táplálkozásvazar mellékhatásaként, szövődményeként jelentkezhethet a menstruációs probléma. Az evészavar okozta átlag alatti testsúly hosszabb távon károsan befolyásolja a hormonháztartást, a csontanyagcserét, azaz fiatalabb korban a növekedést és a fejlődést. A táplálkozásvazarok kezelésénél nagyon fontos a csapatmunka jelentősége, ahol a szakorvosok mellett fontos szerep jut a családnak, sporttársaknak, barátoknak és az edzőnek. Fontos lépés megtalálni a kiváltó okot, megvizsgálni a szülőkkel, az edzővel való kapcsolatot. A megfelelő terápiával az evészavarok teljesen tünetmentesíthetőek.

Felhasznált források

1. Túry F., Pászthy B. (2008): Evészavarok és testképzavarok. Pro Die, Budapest
2. Sundgot-Borgen J. (1993): Prevalence of eating disorders in elite female athletes. International Journal of Sport Nutrition, 3: 29-40.
3. Resch M. (2007) Evészavarok a sportban – sport az evészavarokban. Orvosi Hetilap, 148:1899-1902.
4. Torstveit, M. K., Sundgot-Borgen, J.: The female athlete triad: are elite athletes at increased risk? Medicine and Science in Sports and Exercise, 2005, 7, 184-193.

A MOZGÁSKULTÚRA - EGÉSZSÉGGKULTÚRA ÖSSZEFÜGGÉSEI REKREÁCIÓS MEGKÖZELÍTÉS-BŐL, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL -A TANULÁS, A MUNKA ÉS A SPORT VISZONYÁRA

A cikk anyagát a szabadidő sportot folytató fiataljainak szemléletalkításnak céljából állítottam össze. Célkitűzésem, hogy rávilágítsak a mozgás és az egészség, - mint kulturális értékek együttes megjelenésére, a mozgásos életmód szerepére, jelentőségére az egészségmegőrzés, a tanulóshoz és a munkához kapcsolódó teljesítmény szempontjából.

Kiss Gábor, docens (SZTE JGYPK)

Első mozzanatként a fogalmi tisztázásokra törekszem, majd a tartalmi összefüggéseken, gyakorlati példákön keresztül világítok rá a kapcsolatokra. Így kerültek a figyelmünk előterébe: kultúra, - kulturálatlan; mozgás, - mozgásműveltség; és az egészség fogalmi.

A kultúra fogalmi meghatározása :

1. Az emberiség által létrehozott anyagi és szellemi értékek összessége.
2. A művelődésnek valamely területe, ill. valamely korszakban, valamely népnél való megnyilvánulása.
3. Műveltség (-i színvonal)
4. Valakinek a művelt volta, műveltsége.
5. Valaminek a kulturált volta.

A kulturáltságfogalmi ismerete mellett nem kerülhető el az ellentéte, a kultúra hiányában szenvedő, az-az a kulturálatlan - műveletlen, faragatlan, megnevezése sem. Míg a mozgáskultúra: a szép mozgás, kulturált mozgást és annak az elsajátítását jelenti, a mozgásában műveletlen, kulturálatlan személyt, - ügyetlennek, sutának minősítjük. Később látni fogjuk, hogy nem csupán ezt a negatív jelzőt, tulajdonságot jelenti a mozgáshiányos, mozgásműveltség alapjaival nem rendelkezők esetében, - annál sokkal többet, rosszabbat! Az egészség: Az életműködés zavartalansága, a szervezet, ill. a szervei betegség nélküli állapota. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem csupán a betegség, ill. a testi nyomorúság, hiánya. Alapvető emberi, ill. természeti érték; a testi, szellemi és lelki működések egyensúlyának következtében áll fenn. Előbbiek feltétele személyek kapcsolatának harmóniája (társadalmi, szociális feltétel) él a természeti környezettel való kapcsolat harmóniája (ökológiai feltétel). Ezért az egészség közös felelősség, amelyre a társadalomnak neveléssel és jó példával kell felkészíteni a fiatal nemzedékeket.

A múlt kódjai, - az örökségünk

A mai emberi élet viszonylataiban hordozzuk elődeink nagyon kemény, szorgos és egyre racionálisabbá váló fizikai aktivitására és a kialakuló gondolkodásra épülő genetikai kódját. Eigen és munkatársai rájöttek arra, hogy a genetikai kód az első sejtekben, már 4 milliárd évvel ezelőtt is létezett. Tehát az első sejt megjelenéséhez egy mil-liárd év sem kellett, de ahhoz, hogy az egysejtű élőlénytől eljussunk az emberi szervezet-hez, további 3 milliárd évre volt szükség. Így könnyebben belátható, hogy e precí-ziós szerkezet, mint az emberi szervezet, mily bonyolult mechanizmusok útján működik, s a megfelelő működés - az egészség - fenntartá-sa 3 milliárd év alatt kialakult, komplex folya-matok összességének eredménye. Az egészség fenntartása a mozgás mennyiségi és minőségi mutatóinak és a vele egyensúlyban tartott táplálkozásnak kö-

szönhető. A munkaformák jelentős átalakulását tapasztaltuk az elmúlt évtizedekben és tapasztaljuk napjainkban, melynek legjelentősebb tényezője a fizikai aktivitás csökkenése. Természetesen a nehéz fizikai munka, gépeknek történő „átadása” számunkra jó, de az emberi szervezet továbbra is igényli – ezt genetikai kódjai határozzák meg – a kellő mennyiségű mozgást, fizikai aktivitást.(1. grafikon) Sajnos ez az igény még nem tudatosult sem az egyén, sem a társadalom viszonylatában. Ennek következtében jelentős deficit állt be társadalmi szinten is a mozgásműveltség, - mozgásintelligencia, következésképpen az egészségmagatartás területén is. Ezek a kultúraterületek is az öröklött tényezőkön, hagyományokon túl a tanulásra építhetőek. Itt van jelentős szerepe a rekreációnak, a rekreációs szemléletű életvitelnek, melyet a családban, az iskolában, a sport és művészeti klubokban, stb. alapozhatunk meg. A munka világában bekövetkezett dinamikus változásoknak köszönhetően, az 1750 - Ipari forradalom; 1880 – Technikai forradalom; - 1960 Informatikai forradalom – jelentősen megváltozott a munkához kapcsolódó fizikai aktivitásigény, melyet a polgári társadalmakban jó határfokkal váltott fel a rekreáció, a sport. Hazánkban a sokáig fennmaradt feudális viszonyok közepette ugyanez nem alakult ki, ma sincs kultúrája. A szabadidő eltöltésének jellemző szerkezetét mutatja az 1. táblázat, mely sajnos napjainkra is jellemző.

A mozgás – a testbeszéd ma is az ember legfőbb információ közvetítő és örömszerzési lehetősége!

A kognitív és érzelmi reakcióink megjelenései is a szomatikum „jelzésein” keresztül érvényesülnek. Jól érzékelhetően a munka, művészeti teljesítmény, sport, egészség - betegség, megjelenési viszonylatai is ezt igazolják.

Az emberré válás folyamatának vizsgálatai szerint: - elődeink az emberi fejlődés során megalapozták:

- A számunkra, az egészség megtartásához szükséges mozgás mennyiséget, minőséget
- A gondolkodást, a tudatos cselekvést, mint egyedül az emberre jellemző jegyet,
- A fejlődés/ leépülés tendenciáit - születéstől – az öregkorig
- A szervezet működésének menetét,
- A mozgás mennyiségét és a hozzá kapcsolódó pihenés arányait
- A mozgás mennyisége és a táplálék bevitel összhangja vonatkozásaiban

A kultúra részeként, a kulturáltság fokmérőjeként vizsgálhatjuk a táplálkozást, annak összhangját a mozgás mennyiségi mutatóival. A fejlett világ

táplálékforrásokat biztosító biztonsága, és az öröklött raktározási kényszer a szervezetben nincs összhangban. Ennek eredményeként súlyos obesitas problémát jelent, a népesség növekvő arányában jelenik meg. Különösen nagy gondot jelent az egyre fiatalabb korosztály érintettsége. A pécsi iskolások körében végzett reprezentatív felmérés szerint 1983-84-ben a kövérség előfordulási gyakorisága 12% volt, 1993-94-ben pedig már 16%-ra emelkedett. Az Egyesült Királyságban 1996-ban a 6 éves korosztály 22%-át találták túlsúlyosnak (>85% a testtömeg index, azaz BMI: testsúly/testmagasság a négyzetten = kg/m₂) és 10%-át (>95% a BMI) kövérnek, a 15 éves korosztályban ezek a számok 31%-ra, illetve 17%-ra emelkedtek. A hazai mutatók még elkeserítőbbek, a mozgáshiányos életmódhoz kapcsoló betegségi és halálozási mutatóink tekintetében vezető szereppel bírnak az EU felmérései alapján.

Értékteremtők: munka, rekreáció - egészség

A WHO kimutatásai szerint az egészségi állapot legjobban az egészségmagtartástól, az életmódi szokásoktól függ. Ezen a területen legszembetűnőbb az életvitelünkbe illeszkedő – többnyirejelentősen kimaradó – mozgásmennyiség hiánya! A felelősség és az érdekelttség egyaránt megoszlik: az állam – a munkaadói kör és a munkavállaló között. Az érték előállításának résztvevői egyaránt érdekeltek a személyes és, vagy a közösségi haszon mind magasabb szintű előállításában. Az érték előállítás csak az erőforrások megfelelő hasznosításával jöhet létre. A munkához kapcsolódóan elfogadott, hogy csak befektetett pénz, idő, energia, stb. mozgósításával lehet eredményessé tenni.

A munka értékteremtő tevékenység.

Az érték előállításának résztvevői: Munkavállaló, Munkaadó, Állam

A munkából származó eredmény: Önmegvalósítás, létfenntartás, A profit megteremtése, növelése, A társadalmi célok megvalósítása, az újra felosztott bevételekből.

Ugyanakkor a rekreációval kapcsolatban ez az álláspont még nem alakult ki Magyarországon. „A rekreáció a jó közérzet, jó-érzés, jól-lét, a minőségi élet megteremtését szolgálja, miközben a rekreálódó felüdülését, felfrissülését és szórakozását is eredményez”(Kovács,2007) A rekreáció értékteremtő tevékenység. Fajtái sokrétű megközelítést mutatnak: pihenés, kreatív szabadidőtöltés, szellemi rekreáció, fizikai rekreáció, - egészen a sport-rekreációban megjelenő mozgásformáig.

A rekreáció, mint befektetés eredményeként elkönnyelhető:

- visszaállított, megnövekvő munkabírás
- növekvő jövedelem
- több szabadidő
- kevesebb baleset, betegség
- csökkenő táppénzes napok száma
- növekvő fogyasztás
- magasabb életminőség, - életkor, stb.

A munka és a rekreáció kapcsolata

A munka, a tanulás és a rekreáció megfelelő viszonyát mutatja a tartós, minőségi és mennyiségi mutatóit tekintve magas szintű munka, és tanulmányi teljesítmény. A sikeres munkavégzés hatékony energiafelhasználással, egységnyi idő alatt nagyobb értéket teremt, nő a haszon, a szabadidő.

A rekreáció értékteremtő tevékenység.

Az érték előállításának résztvevői: Munkavállaló, Munkaadó, Állam

A rekreációból származó eredmény: nő a munkateljesítmény, egyéni érdeke, - felelőssége, érdeke, a munkaerő magas szintű kiaknázása válik lehetővé, az állam bevétele nő, - befizetett járulékok, csökkenő EÜ kiadások, növekvő fogyasztás

A mozgás – a testbeszéd a legfőbb információ közvetítő és örömszerzési lehetőség!

Megfigyelhetjük, hogy a kognitív és érzelmi reakcióink megjelenései is a test (szomatikum) „jelzésein” keresztül érvényesülnek. Lehet ez a terület a munka, művészeti teljesítmény vagy sport. Sőt a válaszok megjelenhetnek az egészség, kiváló teljesítő képesség, vagy fordítva a rossz közérzet, csökkenő munka teljesítmény, sőt – betegség, és a legrosszabb esetben halál szintjén is.

Mi az alapja az adaptív változatosságnak az emberi viselkedés jellemzőiben?

Genetikai differenciálódás. A párválasztás ebben a tekintetben meghatározó tényező, s nem kell szégyellnünk, mi mindannyian megnézzük, megcsodáljuk, s ha tehetjük a csinos, harmonikus mozgású egyedet választunk. A fennmaradásunkat a természetes és a szerzett immunitás biztosítja.

Kulturális differenciálódás - szülő, iskola, munkahely,.....

A génkultúra differenciálódása - a genetikai kód meghatároz folyamatokat, tehát nem mindegy milyen „minőségű” örökítő anyagot viszünk tovább. Az elődeink kemény, fáradtságos munkával kialakított - fizikai aktivitásra, gondolkodásra, táplálkozásra és pihenésre – alapozott, ezek egyensúlyára építő életvezetését, tartósan egyik elem rovására sem lehet felbontani. Ha mégis, az az egészség elvesztésével jár együtt.

Az egyének nagy hányadának reprodukív sikerét rongáló kulturális gyakorlatok nem folytathatók a végtelenségig!

Az egy értelműen megfigyelhető, hogy miképpen az urbanizáció – pozitívum a javuló életminőség és esély a jobb, egészséges életre. Ugyan itt, a negatív oldalon viszont felsorolhatóak az egyoldalú munka, környezetkárosító hatások és mindezek következtében jelentkező egészségvesztés, mint pl.: diabétes, hipertónia, arterioclerózis, rák, stb. További negatív jelenség, hogy a testi inaktivitás gyakran lelkiel is társul - depresszió!

Milyen kitörési lehetőségünk van a testi-lelki inaktivitás köréből:

Fizikai aktivitás, sport, sport-rekreáció!

Mindennek motivációs bázisát a tudatosság adja, valamint a mozgás örömeinek fenntartása a gyermekkort követően is, mely a szokásokon keresztül egész életünk során pozitív eredményekkel segíti a tanulmányi, majd a munkateljesítményünket

**Dél-Alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
2013. IV. Hírlevél**

Ingyenes Információs Kiadvány

Kiadja: Dél-Alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

Felelős kiadó: Alattyányi István, kuratóriumi elnök

Cím: 6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Tel.: +36-62/544725

Készült: 1000 példányban

Elektronikusan elérhető: www.dieta.org.hu

Nyomta: E-press Nyomdaipari Kft.

Cím: 6725 Szeged, Kossuth Lajos sgt. 72/B.

ÚJ SZÉCHENYI TERV

AKTÍV ALTERNATÍVÁK

Az Európai Unió és a Magyar Állam
által nyújtott támogatás összege:

9 970 600 FT

Kivitelezés ideje: 2013. 09. 01. – 2014. 08. 31.
Kedvezményezett: Dél-alföldi Ifjúsági Életmód
és Szabadidő Alapítvány

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió
támogatásával
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

