

Egészségmegőrzés és egészségnevelés

Az egészség megőrzésére, megerősítésére, visszaszerzésére (ha elveszett) irányuló törekvésünk során gyakran megfigyeljük a teljes emberi **egészség** tényéről, arról, hogy az egészség fogalmába a testi, a lelki és a szociális összetevők is beletartoznak.

Mi az egészség? Nem csupán a betegségtünetek hiánya, hanem a **teljes testi-lelki és szociális biztonság** (WHO-meghatározás).

Az oktatási intézmények alapvető feladata az egészséges életmódra való nevelés, amelyet már az óvodában el kell kezdenünk, és az iskolában folytatnunk, szaktárgyaink keretében és külön e célra szervezett felvilágosító órákon és előadásokon. Beszélünk kell óráinkon (környezetismeret, természetismeret, biológia, életvitel, osztályfőnöki) és szakkörökön a táplálkozási szokásokról, életvitelről, tisztaságról, a ruházattal szemben támasztott egészségügyi és minőségi követelményekről, mozgásról, környezetünk tisztaságáról és a sajnos egyre komolyabb problémát jelentő, a **szervezetet károsító élvezeti szerek** használatáról (dohányzás, alkohol, drog). Fontos megjegyezni, hogy a fiatalok lelki-testi egészségének megőrzéséért döntően a család a felelős.

- Az élvezeti szerek közül a **dohányzás** a legelterjedtebb. A dohányzás olyan „**fertőző betegség**”, amely az életet is veszélyeztető kórképekkel jelentkezik. A gyermekek és a fiatalok esetében a növekedésre, a szervezet fejlődésére és teljesítőképességére van káros hatással. Lényegesen csökkenti a várható élettartamot.

A dohányfüst anyagai közül legveszélyesebbek a nikotin, a szén-monoxid és a kátránygőzök, de tartalmaz mérgező formaldehidet, ammóniát és ciánhidrogént is. A nikotin szűkíti az ereket, a szén-monoxid károsítja a hemoglobint, így együttes hatásukra drámaian romlik a szövetek és szervek vérellátása, amely különösen az agyat, a szív koszorúereit és a végtagokat érinti.

A dohányzás mérgező hatása legjobban az először dohányzó gyereken figyelhető meg, mivel az első cigaretta elszívása enyhe nikotinmérgezést vált ki. A fiatalok közül sokan azért kezdik el a dohányzást, mert úgy érzik, ci-

garettával a kezükben felnőttnek látszanak. Először hetente csak egy-két szál cigarettát szívnak, majd rövid idő múlva egyre több és több cigarettára van szükségük, és végül már egy egész csomaggal is elszívják naponta.

A gyerekek, fiatalok dohányzásának elkerülése érdekében minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk. Tilással nem érünk el eredményt, a hangsúlyt a folyamatos felvilágosító munkára kell helyeznünk. Ismerjék meg fiataljaink a dohányzás káros hatásait és következményeit! A megelőzés legfontosabb célja, hogy kezdettől elérjük a dohányzástól való **teljes tartózkodást**.

- Az egészségvédelmet célzó nevelőmunkának egyik nyomasztó gondja, ifjúságunk **alkoholfogyasztásának** egyre növekvő aránya. Hazánkban az alkoholfogyasztás egyre nagyobb mértéket ölt, és egyre fiatalabb korosztályok kezdik el a szeszital-fogyasztást.

Az alkoholizmus alattomosan, szinte észrevétlenül fejlődik ki. Fontos szerepe van benne a környezetnek, esetleg az öröklődő hajlamnak is.

Miért fontos, hogy a fiatal ne fogyasszon alkoholt?

Megtámadja az idegrendszerét, amely először figyelmének gyengülésében nyilvánul meg, majd a tanulmányi eredménye egyre jobban romlik, és egyre kevésbé képes az ismeretanyag elraktározására.

A **megelőzés** érdekében a **tudatos egészségvédő magatartás** ismereteinek alapjait kell megerősítenünk. Meg kell bizonyosodnunk, hogyan vélekednek a tanulók az alkohol hatásairól, következményeiről.

Mit tehetünk?

- adjunk felvilágosítást az alkohol károsító hatásairól,
- mi, felnőttek mutassunk példát alkoholmentes magatartásunkkal,
- hívjuk fel figyelmüket a gyermek ivócsoportokra.

Pedagógiai szempontból különösen arra a tévhitre kell rámutatnunk, amit a filmek, videofilmek sugallnak, hogy az alkoholfogyasztásnak problémamegoldó hatása van. Ezek a filmek úgy állítják be a főhőst, hogy konfliktushelyzetben, nagy probléma megoldása előtt, veszélyes helyzet vállalásá-

nál, vagy félelem feloldásaként nem kell mást tennie, mint néhány pohár alkoholos italt elfogyasztani, s ettől erősebb, biztosabb lesz. Súlyos félrevezetéssel állunk szemben!

Az alkoholról elmondottak egybehangzóan igazolják, hogy nem az alkoholbetegség ellen kell a „harcot” felvinnünk, hanem olyan **megelőző módszereket** kell az egészségpedagógiának választania, amelyek értéként az alkoholmentes élet szépségeit tüntetik fel, amelyek az alkoholmentes italok mellett indítanak propagandát. A nevelők számtalan olyan tevékenységet sorakoztathatnak fel a tanulók számára, amelyekben az alkoholfogyasztás fel sem merül. Más szóval: a megelőzés, az egészségvédelem és nem a gyógyítás vezethet el az alkoholizmus visszaszorításához.

- Magyarországon, hasonlóan Európában többi országához, a **kábítószer** terjedése az egyéneket és a közösséget veszélyeztető valósággá vált. Országunk a kábítószer-kereskedelem szempontjából már nemcsak tranzit ország, de lerakódóhely, elosztóhely is. Ez a tény fokozza a kábítószerrel való visszaélés veszélyeit. Amit nem tehetünk, hogy tagadjuk, elhárítjuk, vagy a másik oldalon szenzációkeltő módon túlnagyítjuk a problémát. Amit tennünk **kötelesség: szembenézni vele**, és megtenni a szükséges lépéseket. Mint mindenről, erről is őszintén és felelősen kell beszélnünk: a család közösségében, az iskolában, a munkahelyeken és mindenhol, ahol emberi kapcsolataink természetes módon adhatnak támogatást nehéz élethelyzetekben.

Nem szabad a kábítószer hatású szerek fogyasztásával kapcsolatos információkat, tudásunkra jutott dolgokat tabuként kezelni. A személyiség fejlődése szempontjából nem mindegy, hogy melyik életkorban mit és mennyit mondunk el a témáról.

Minden nevelési helyzetben biztosítanunk kell, hogy a segítségre szoruló és támogatást igénylők megkapják a szükséges odafigyelést és törődést.

A drogok elleni fellépés a ma teendője a jövő érdekében.

Nogula Istvánné