

Egészségügyi ismeretek

9. osztály

Egészségkultúra fogalmi rendszere, összetevői

Az egészségkultúra fogalma: az egészséggel kapcsolatos műveltség megszerzése.

Az egészségkultúra alapfogalmai:

Egészségi ismeret: az egyén egészséggel kapcsolatos tájékozottsági szintjét jelzi.

Egészségi készség: az egészségi követelményeket biztosító tevékenységek, amelyek magas fokú begyakorlottságot tesznek lehetővé anélkül, hogy tudatosan ellenőriznénk.

Egészségi szokás: nem más, mint begyakorlott cselekvéssor, amit automatikusan a figyelem irányítása nélkül végzünk.

Az egészség a teljes testi (szomatikus), lelki (pszichés) és társadalmi (szociális) jóllét állapota, nem csupán a betegség, fogyatékoság hiánya. (WHO)

Az egészség nem statikus állapot, hanem állandó mozgásban lévő harmonikus egyensúlyi állapot. A mai egészségmodell az embert egészében szemléli, azaz mindhárom összetevő (testi, lelki, szociális) egyszerre, egymással összefüggésben, kölcsönhatásban történő összefüggésében, ez a **holisztikus egészség szemlélet**.

Az egészségnek a fenti meghatározása alapján **három összetevője** van:

- testi,
- lelki,
- szociális egészség, ezek állandóan **hatnak egymásra**.

Fontos a három összetevő egyensúlya, ha az egyikkel probléma van, akkor az kihat a másik kettőre és azok is sérülnek. pl. *Ha az egyén munkanélkülivé válik, akkor anyagi gondjai lesznek, alultáplált lesz, ami fogékonyabbá teszi a betegségekre (testi oldal), és szorongás, depresszió, szenvedélybetegség is kialakulhat (lelki oldal). A hosszan tartó testi betegség, hat az egyén anyagi helyzetére, a társadalomban elfoglalt helyére (szociális oldal), és hat a pszichés állapotára is.*

A WHO-definíció egy komplexebb egészség-meghatározást tartalmaz, mivel:

- az egyénnel, mint teljes rendszerrel foglalkozik,
- szerepel benne az egyéniség,
- figyelembe veszi a belső és a külső környezetet is.

Az egészség nem stabil, állandó állapot, időnként változhat. Az egészség egy bonyolult, dinamikusan változó egyensúlyi folyamat, amelyben az egyén folyamatosan alkalmazkodik a belső és a külső környezet változásaihoz, hogy fenntartsa a jólét állapotát. Az egészség megőrzése egészségtudatos magatartást igényel. Fontos, hogy az emberek értékrendjébe az egészség mint fontos érték szerepeljen.

Feladat:

Másoljátok le a füzetbe a tananyagot!

A leírt tananyagot legyetek szívesek lefényképezni és visszaküldeni.

Köszönöm, jó munkát kívánok!