MUNKAHELYI EGÉSZSÉGVÉDELEM

Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat

2022

Készült az EFOP-3.1.6-16 azonosítószámú, „A köznevelés esélyteremtő szerepének erősítése” elnevezésű pályázat „Szakmai innováció és fejlesztés a különleges bánásmódot igénylő gyermekekért” című projektje keretében.

Szakmai vezető:

Dr. Mile Anikó

Munkacsoport-vezető:

Kovácsné Majkovics Edit

Szerzők:

Bácskai Györgyi

Bakos Adrienn

Dr. Benkő Anita

dr. Lakatosné Pintér Anita

Harmati-Szabó Edina

Heiderné Varga Katalin

Kovácsné Majkovics Edit

Palotás Péter

Tóthné Tuppa Anita

Zigó_Horváth Kornélia

Lektorálta:

Ulicza Henriette

A kiadvány ingyenes, kizárólag zárt körben, pedagógiai szakszolgálati céllal használható, kereskedelmi forgalomba nem hozható. A felhasználás a jövedelemszerzés vagy jövedelemfokozás célját nem szolgálhatja.

Tartalomjegyzék

1. Tanuljunk meg lazítani és lassítani 4

2. Mentálhigiénés játékok 8

3. Gerinctorna, átmozgató, mobilizációs gyakorlatok 15

4. Munkahelyi torna 17

5. Mentálhigiéné és a jóga szerepe a munkahelyen (PPT) 19

6. Egészséges táplálkozás (PPT) 24

7. Egészséges táplálkozás ajánlás....28

8. Okostányér 33

9. Mentálhigiénés tréning pedagógusoknak művészetterápiás eszközökkel 35

10. Mentális egészségvédelem 39

11. Egészséges, fitt munkahely program a Székhelyen....40

1. Tanuljunk meg lazítani és lassítani!

Kidolgozta: Bácskai Györgyi, Palotás Péter, Heiderné Varga Katalin, Kovácsné Majkovics Edit

„A lustaság nem más, mint pihenés elfáradás előtt."
(Jules Renard)

Ahhoz, hogy meg tudjunk szabadulni sürgető gondolatainktól, állandó aggodalmainktól, szorongásainktól, hasznos, ha olyan módszereket sajátítunk el, amelyek direkt segítséget nyújtanak a megnyugváshoz. A relaxációs tréning lényege a fiziológiai izgalmi szint csökkentése azáltal, hogy az agy jobbféltekei aktivitását serkentjük elő. A relaxációnak különböző szintje, mélységei vannak. Benson a kezdők számára a következő lépéseket ajánlja:

— Üljön le, keressen a maga számára egy kényelmes testhelyzetet, és csukja be a szemét!
— Lazítsa el az izmait! Fokozatosan haladjon végig a testén! Kezdje a lábakkal, és legvégül simítsa ki az arcizmait! Tartsa meg ezt a relaxált állapotot!
— Lélegezzen orron át! Tudatosítsa a légzését! Amikor kifújja a levegőt, mondja csendben, hogy „egy". Például: *„belégzés… kilégzés „egy",… belégzés… kilégzés „egy"*. Folytassa ezt a gyakorlatot kb. húsz percig! (A szemét kinyithatja az idő ellenőrzésére, de ne használjon ébresztőórát!) Amikor végzett, üljön még nyugodtan egy kis ideig előbb csukott, majd nyitott szemmel!
— Ne aggódjon amiatt, hogy nem sikerül kellő mértékű relaxációt elérnie! Ne akarjon teljesíteni a relaxációban is! Passzív attitűdöt alakítson ki, hogy az ellazulás a maga útján haladjon!
— Gyakorolja a módszert naponta egyszer vagy kétszer (de ne az étkezést követő két órában, mivel az emésztési folyamatok ellene hatnak a szubjektív változásoknak)!

Hasonlóan gyors módszer Dr. Heinz- Rolf Lückert fatörzs-meditációja:

— „Hunyjuk be a szemünket! Néhányszor lélegezzünk mélyen be és ki! Lazítsuk el a testrészeinket! … Képzeljünk magunk elé egy széles, lassan folydogáló folyót, amely balról jobb felé folyik! … Képzeletben üljünk le egy part menti kőre! … A folyó néhány fatörzset ragad magával. … Forduljunk bal felé és figyeljük a mintegy 100 méter távolságból érkező fatörzset és kövessük a szemünkkel mindaddig, amíg a jobb oldalon eltűnik! Ezt ismételjük meg négyszer-hatszor. Közben minden alkalommal mondjuk halkan a következőket: *„A fatörzzsel együtt a gondjaim és problémáim is elúsznak…*". Nyissuk ki a szemünket… Mondogassuk magunkban: *„Jól kinyújtózom. Éber és friss vagyok, éber, laza és friss vagyok.*"

Ezek a módszerek- csakúgy, mint a pozitív gondolkodás- csak akkor segítenek, ha elég időt és türelmet szánunk a gyakorlásukra. Ahhoz, hogy a relaxációt sikeresen elsajátítsuk, minden nap gyakorolnunk kell- kezdetben főleg olyan helyzetben, amikor nem vagyunk stresszesek- és legalább egy hónapot érdemes rááldoznunk a módszer elmélyítésére.

Ha úgy érezzük, hogy az életünk túlságosan felgyorsult, „nincs időnk semmire", „nincs időnk lazítani", akkor ne csak a relaxáció alkalmával, hanem a mindennapi tevékenységekben is lassítsunk! Vezessünk

lassabban, szánjunk időt az evésre (terítsük meg az asztalt, üljünk le… stb.), sétáljunk, munka után vegyünk egy frissítő zuhanyt, ne kapjunk fel azonnal minden telefont! És mindeközben figyelünk magunkra, vegyük észre ha valami jól esik, ha valamiben fel tudunk oldódni![1]

Mi jellemző az álmatlanságtól szenvedő emberre?

Az álmatlanság hosszabb távú fennállásának következtében kialakuló állapot erőteljes szenvedéssel jár (örökös fáradtság, álmosság, koncentrációs nehézségek, memóriaromlás, ingerlékenység), ami gyakran készteti orvoshoz fordulásra az érintetteket. (Sajnos nem mindig, hiszen a munkahely elvesztésétől való félelem gyakran akadály lehet.)

Napjaink általánosan elterjedt gyakorlata, hogy a háziorvos ilyenkor valamilyen altatószer szedését javasolja a betegnek. Ezzel sajnos több probléma is akad. Az ilyen gyógyszerek szedése gyakran jár mellékhatásokkal, illetve igen gyorsan alakul ki a tolerancia (hozzászokás), ami az adag növelését vonja maga után, gyakran így sem biztosítva a megfelelő mennyiségű és minőségű alvást. Az inszomnia fennállásának egyszerű, szinte biztos megállapítási módja lehet a nemzetközi gyakorlatban elterjedt, bevált önkitöltős teszt, az Athén Inszomnia Skála, amivel bárki, önmaga is felmérheti állapotát. Ha valaki legalább 10 pontot ér el, akkor nagy valószínűséggel fennáll az inszomnia diagnózisa, de ha 8-9 pontot ér el valaki, akkor is érdemes némi figyelmet szentelni alvási szokásaira, a későbbi problémák kialakulásának elkerülése céljából. Ez az önkitöltős teszt egyébként kiválóan alkalmas szűrővizsgálatok elvégzésére is, elsősorban olyan munkahelyeken, ahol a munkavállalók fokozottan ki vannak téve az álmatlanság kialakulásának. Nyolc kérdésből áll, alvással, vagy nappali közérzettel kapcsolatos problémákra kérdez rá, és egy négyfokozatú skálán (0-3 pont) megadott válaszok alapján kell a válaszadónak megjelölnie saját szubjektív értékelése szerint az adott probléma súlyosságát.

Athens Inszomnia Skála

1. Elalvás (a lámpaoltástól az elalvásig eltelt idő)

    0. nem okozott gondot
    1. kissé tovább tartott
    2. sokkal tovább tartott
    3. nagyon sokáig tartott vagy egyáltalán nem aludt el

2. Éjszakai felébredés

    0. nem okoz problémát
    1. enyhe problémát okozott
    2. jelentős problémát okozott
    3. súlyos problémát okozott vagy egyáltalán nem aludt el

3. Korai ébredés (reggel a kívánatosnál korábban ébredt)

    0. nem okozott problémát
    1. kicsivel korábban
    2. jelentősen korábban
    3. sokkal korábban vagy egyáltalán nem aludt el

4. Az alvás teljes időtartama

[1] Forrás: Óvónők kincsestára https://ovonok.hu/2015/01/mentalhigienes-gyakorlatok-lelki-onvedelem-a-teli-napokra/-2021.08.23.

0. megfelelő
1. kissé elégtelen
2. kifejezetten elégtelen
3. nagyon elégtelen vagy egyáltalán nem aludt

5. Az alvás átlagos minősége (függetlenül attól, hogy mennyi ideig aludt)

0. megfelelő
1. kissé rosszabb
2. kifejezetten rosszabb
3. nagyon rossz vagy egyáltalán nem aludt

6. Nappali közérzet

0. megfelelő
1. kissé rosszabb
2. kifejezetten rossz
3. nagyon rossz

7. Nappali (testi/szellemi teljesítmény)

0. megfelelő
1. kissé rosszabb
2. kifejezetten rossz
3. nagyon rossz

8. Nappali álmosság

0. nincs
1. enyhe
2. kifejezett
3. nagyfokú[2]

Mit tehetünk a megfelelő mennyiségű és kellően pihentető alvás érdekében?

Az alvási és alváskörüli szokásokban és az alvási környezetben megtehető egyszerű, apró változtatások gyakran jól szolgálják alvásunkat. Ezeket a változásokat, változtatásokat 11 köré csoportosíthatjuk:

1. Tartson szigorú napirendet! Lehetőleg minden nap azonos időben keljen fel és feküdjön le, hétköznapokon és hétvégén egyaránt!
2. A rendszeres sportolás javítja az alvás minőségét. DE: Lefekvés előtt 3-4 órával ne végezzen megerőltető testi tevékenységet!
3. A lefekvés előtti órákban ne fogyasszon erős, zsíros ételeket és alkoholt, ne dohányozzon!
4. Korlátozza a koffeintartalmú italok (kávé, tea, kóla, kakaó) fogyasztását, különösen a késő délutáni és az esti órákban!
5. Alakítson ki megfelelő elalvás előtti szokásokat! (Legyen rutinszerű a tisztálkodás, fogmosás, stb.)
6. Fordítson figyelmet a megfelelő alvási környezet kialakítására (tiszta levegőjű, csendes, sötét szoba, szükség esetén füldugó, megfelelő páratartalom, megfelelő mennyiségű matrac és párna, természetes anyagokból készült ágynemű, hálóruha)!

[2] Athens Inszomnia Skála. http://www.sleepontario.com/docs/scales/Athens-Insomnia-Scale/Athens-Insomnia-Scale-Hungarian.pdf Utolsó letöltés: 2022.09.01.

7. Az elalvást segítheti a könnyű, magas szénhidrát tartalmú vacsora, a meleg fürdő, a hűvös szoba (meleg paplannal), a relaxáció (pl. zenehallgatás, olvasás, relaxációs gyakorlatok végzése) és egy pohár tej.
8. A hálószobát csak alvásra és egyéb pihentető tevékenységre használja! Ne egyen, dolgozzon, tévézzen az ágyban!
9. Lehetőleg ne aludjon napközben, kivéve, ha speciális alvásproblémája miatt orvosa ezt kéri.
10. Ne feküdjön le túl korán, és ha fél órán belül nem alszik el (illetve ha felébred éjszaka és képtelen visszaaludni), keljen fel az ágyból, menjen át egy másik szobába, és ott olvasson, pihenjen! Ekkor ne egyen, ne igyon, és ne dohányozzon! Csak akkor térjen vissza az ágyba, ha már kellően álmos! Próbálja az ágyban töltött időt ténylegesen az alvási időre korlátozni!
11. Ébresztőóráját az éjszaka során tartsa hátra fordítva, és az éjszakai felébredések során ne nézzen automatikusan az órára![3]

[3] Munkahelyi egészségvédelem.
https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/Munkahelyi_lelki_egeszsegvedelem.pdf

2. Mentálhigiénés játékok

Bemelegítés, névtanulás:

Hogy mi is megtanulhassuk a neveiteket, igyekszünk gyorsan megtanulni, hoztunk egy játékot.

Minden csoporttag mondjon a neve mellé két olyan jellemzőt magáról, mely a keresztneve kezdőbetűjével kezdődik. (Pl. Orsi - okoskodó - oltalmazó, Zsolt - zsigeri - zsivány, stb.) Add át valakinek, ő ismételje el az előtte lévő nevét és jellemzőit, majd mondja a sajátját. Második körben labdát dobálva egymásnak ismételjük.

Szociometria

Folytatjuk az ismerkedést kicsit másképpen. Álljatok föl, húzzuk hátra a székeket! Kezdjük rögtön egy őszinteségi játékkal.

Személyes

- Hogy érkeztél ma ide? Hogy vagy ezzel a helyzettel, hogy jönni kellett „drámázni", amúgy is más foglalkoztat, félig máshol vagy...stb. Ebben a sarokban álljon, aki úgy jött, hogy *megint egy csoport, megint két új figura, amúgy sem szeretem ezeket a csoportokat*. A másik sarokba álljon az, aki úgy jött ide ma délután, hogy *de jó, lesz itt ma a csoportban, végre újra lazítunk, játszunk kicsit.* 100%-0% - tegyél egy érzést mögé!
- Ki az, aki munkából jön, és már mehet haza, ki az, aki megszakította a munkáját most a csoport miatt, ki az, aki most érkezett munkába, és ki az, aki esetleg csak a mai közös délután miatt érkezett?
- Ki az, aki vett már részt dramatikus csoportmunkában? Ki az, aki itt találkozott vele először?
- Álljunk fel lakhely szerint. Álljunk fel születési hely szerint. Álljunk fel családi állapot szerint. – puffer

Tojásejtés

A tojásejtés elsőre csak bolondozásnak tűnik, pedig ebben a játékban nagyon fontos az együttműködés és a kommunikáció. Lényege, hogy egy olyan „védőburkot" kell építeni egy nyers tojás köré, ami képes megvédeni azt egy nagyjából 3 emeletes zuhanástól. Ehhez a védelmező szerkezethez bármilyen irodaszer (vagy egyéb, véletlenszerű tárgy) felhasználható, legyen szó szívószálakról, ragasztószalagokról vagy műanyag eszközökről. Amelyik csapat egy vagy másfél óra alatt olyan szerkezetet épít, ami megvédi a tojást a töréstől, az kapja a pontot erre a játékra.

Kutya, rizs, csirke

Mozgassátok meg a szürkeállományokat egy kis tervezgetéssel – a „kutya, rizs, csirke" című feladat kreatív problémamegoldásra ösztönzi a csapatokat. A csoport egyik tagját ki kell nevezni gazdának, a többiek pedig falusiak lesznek. A gazda feladata, hogy három vásárolt dologgal térjen haza (kutya, rizs, csirke), ehhez pedig át kell kelnie egy folyón egy csónakban. Egyszerre azonban csak egy dolgot vihet át magával ezek közül. Nem hagyhatja egyedül a csirkét és a kutyát, mert a kutya egyből megeszi a szárnyast, de a zsák rizs sincs biztonságban a csirkével. Mi tehát a megoldás? Ebben a falusiaknak kell

segíteniük a gazdának, de egy kis kreatív gondolkodással és összehangolt problémamegoldással nem lesz nehéz kitalálni!

Körbeszéd

Ez a játék főleg a csoporttagok közötti kommunikációt és a koordinációt helyezi előtérbe. A csoportnak egy, a két végénél összekötött hosszú madzag köré kell állnia, hogy ők is egy kört alkossanak. A feladatuk az lesz, hogy mindenféle formákat készítsenek a madzagból (négyzeteket, nyolcasokat, háromszögeket, stb.). Ha valamivel nehezíteni szeretnéd a feladatukat, akkor vetess fel mindenkivel egy szemkendőt, és/vagy „némíts el" egy-egy játékost, hogy ne tudjanak kommunikálni a többiekkel. A játék a csoporttagok vezetői készségeire is rávilágíthat, és segít a bizalom megerősítésében.

Az érme két oldala

Mindennek két oldala van – egy pozitív és egy negatív. Ez a játék is erre alapoz. A játékhoz két vagy több résztvevőre lesz szükség. „A" résztvevő először megoszt valamilyen vele történt negatív eseményt „B" résztvevővel. Lehet személyes vagy akár üzleti emlék is, de fontos, hogy igaz legyen. Ez után „A" ismét elmeséli az eseményt, azonban ezúttal a pozitívumokat emeli ki belőle. „B" résztvevő feladata az lesz, hogy segítsen „A"-nak megtalálni a jót a rosszban. Ezután szerepet cserélnek.

Vakrajz

Ez a csapatjáték kommunikációt igényel, azon belül is az odafigyelést a másik mondandójára. A játékhoz párokat kell kialakítani. Egy-egy pár egymásnak háttal ülve helyezkedik el – az egyikőjük egy képet, egy tárgyat vagy egy egyszerű szót kap, amit el kell magyaráznia partnerének, akinek le kell rajzolnia azt. A feladat nehézsége, hogy a magyarázó fél nem mondhatja meg pontosan, hogy mi az adott dolog, amiről beszél. A magyarázat nem lehet egyértelmű – ha egy virágról van szó, akkor nem írható le úgy, hogy „szirmai vannak, illatos, stb.". Ehelyett a szárat egy kötélhez lehet hasonlítani, amin szívek helyezkednek el (levelek), és így tovább. A cél kideríteni azt, hogy a két személy képes-e hatékonyan kommunikálni és együttműködni egymással.

Aknamező

Ehhez a szórakoztató játékhoz egy nagy nyitott területre lesz szükség, például egy üres parkolóra, egy parkra, vagy egy méretes teremre. Jelölj ki egy elkerített területet ragasztószalaggal (vagy kötéllel, stb.) és készíts benne egy útvonalat A ponttól B-ig. Az útvonalon ez után helyezz el kisebb-nagyobb (ne túl nagy) tárgyakat véletlenszerűen. Ezt követően alakítsatok ki 2-4 főből álló csoportokat, és minden csoportban válasszatok ki egy valakit, akinek túl kell élnie az „aknamezőt", méghozzá bekötött szemmel.
A csoport többi tagjának a feladata az lesz, hogy az aknamezőn kívülről szóban segítsék végig bekötött szemű társukat A pontból B-ig. Ha érdekesebbé szeretnétek tenni a játékot, akkor nem csak „aknákat" (pl. papírlapok) helyezhettek el a mezőn, hanem olyan tárgyakat is, amiket a bekötött szemű játékosnak össze kell gyűjtenie. A játék megerősíti a csoporttagok közötti bizalmat, és aktív odafigyelésre, illetve kommunikációra ösztönzi őket.

Három igaz, egy hamis

Ehhez a játékhoz egy kis csapaton kívül gyakorlatilag semmire nincs szükség! Legalább három vagy több résztvevő kell hozzá csupán, akiknek körben érdemes elhelyezkedniük. A játékosoknak fel kell

sorolniuk magukról három igaz és egy hamis állítást. Az egyetlen „szabály” az, hogy a hamis állítás hihető legyen, hogy nehezebb legyen elválasztani azt az igaz állításoktól.
Miután egy játékos felsorolta a négy állítást, a többiek sorban megpróbálják kitalálni, hogy melyik volt a hamis. Amikor mindenki tippelt egyet, a játékos elárulja a megoldást. Ezután a következő játékos sorolja fel az állításait, és így tovább. Ez a játék különösen az olyan csapatokat képes összekovácsolni, akik ritkán találkoznak személyesen, és így többet tudhatnak meg egymásról. Segít eloszlatni az előítéleteket és a kevésbé beszédes munkatársakat is megnyílásra készteti.

Csapatszülinap

Ez a csapatépítő tevékenység azokra az alkalmakra kiváló, amikor a hangsúly a problémamegoldáson, a kommunikáción és az együttműködésen van. A résztvevők első feladata az, hogy tetszőleges sorba álljanak egymás mellé. A következő feladat sorba rendezni magukat születési dátumaik szerint (csak az év és a hónap számít). A csavar az, hogy egyetlen szót sem szólhatnak egymáshoz! Jelbeszéddel és egymás oldalba bökésével próbálhatják kideríteni, hogy ki mikor született. Ez a játék különösen 8 vagy nagyobb létszámú csapatok esetén érdekes.

Hanoi tornyai

Ez a játék egy kis matematikai problémamegoldást igényel, de garantáltan csoportos gondolkodásra készteti a résztvevőket. A feladvány három torony (rúd, oszlop, stb.) köré épül. Az egyik tornyon 5 vagy több középen lyukas korong található, amelyek átmérője lentről felfelé csökken (tehát a legszélesebb kerül legalulra, és felette mindig egyel kisebb kap helyet). A két másik torony üresen áll. A feladat az, hogy a korongok átkerüljenek bármelyik üres toronyra úgy, hogy az eredeti sorrendjük megmaradjon.

Fagyveszély

Vajon mit tesz majd a csapat, ha a túlélésük forog kockán? Oszd fel a csapatot 4-5 fős csoportokra. A szituáció a következő: minden csoport elveszett valahol a sarkvidéken és építeniük kell valamilyen menedéket, hogy túléljék a kegyetlen körülményeket. Minden csapatnak választania kell egy vezetőt, akinek megfagytak a lábai, ezért nem mozoghat. A többi csoporttag eközben a hótól semmit sem lát, ezért be kell kötni a szemeiket. A vezető lesz az, akinek utasításokat kell adnia a többi tagnak, hogy hogyan építsenek menedéket. A lényeg az, hogy a vezető nem mozoghat, a többi csoporttag pedig nem lát semmit.[4]

Hátamon a nevem

Valaki (a játékvezető) előre fölírja híres párok nevét kis cédulákra. Lehetnek például szerelmespárok (Rómeó és Júlia), költő és versének címe (Petőfi Sándor és Szeptember végén), történelmi esemény neve és évszáma (1492 és Amerika felfedezése). A játék kezdetén mindenki kap a hátára egy cetlit, de úgy, hogy saját magáról nem tudja, hogy kicsoda, micsoda; vagyis nem láthatja a cédulát, amit a hátára ragasztanak. Ha mindenki kapott cédulát, a játékosok elkezdik keresgélni párjukat. Ha pl. látsz egy Rómeót és egy Júliát, akkor biztos, hogy te már egyik sem lehetsz. Csak páros létszámú csoport játszhatja, semmiképp ne felejtsetek ki cédulákat, mert akkor a játék összezavarodik.

Szituációmásolás

[4] Tíz csapatépítő játék. https://www.magyarorszagom.hu/10-csapatepito-jatek.html 2021.08.23.

Három-négy párost kiválasztunk és kiküldünk a teremből. A többiek közösen kitalálnak egy szituációt, amit majd a párok fognak elmutogatni. Az első párosnak elmondjuk a szituációt, a feladatuk, hogy a második kettősnek mutogassák el úgy, hogy azok lehetőleg megértsék az alapsztorit. A második párosnak az így megértettek alapján kell tovább mutogatni a történetet a következő kettősnek, és így tovább... Az utolsó párostól megkérdezzük, hogy szerintük miről szólt az általuk mutogatott jelenet. Általában addigra alaposan megváltozik a történet. (Rajtuk kívül megkérdezhetjük természetesen a többi párost is.) A sztorik kitalálásakor engedjük szabadon a fantáziánkat! Ügyeljünk arra, hogy ne húzzuk sokáig, mert a várakozó párok halálra unják magukat.

Meseszövés

A gyerekek nagyon szeretik a meséket. Különösen érdeklődőek, ha ők maguk találhatnak ki új meséket. A meseszövés csoportos mesekitalálás. A játékvezető mond egy bevezető mondatot. A mellette ülő gyerek folytatja a megkezdett gondolatot. Sorban mindenki tovább fűzi a mesét, végül egy önálló történet alakul ki. A meseszövésnél arra kell vigyázni, hogy ne ismert mesét mondjanak el a gyerekek, hanem önálló elképzeléseiket, gondolataikat fogalmazzák meg. Kezdetben vagy kisebb gyerekeknél képekkel, bábokkal segíthetjük a mesekitalálást. A játék másik fajtája, ha megadott szereplőkre vagy témára kell történetet kitalálni. A meseszövés gondolkodás- és képzeletfejlesztő játék, minden korosztályt jól szórakoztat.

Kommunikációt fejlesztő játékok:

Parola

Eszközök: írógéppapír, tollak, színesek, ragasztó, olló A játékosok körbe rajzolják a kezüket egy rajzlapon, majd kivágják a formát. Tesznek rá egy jelet, hogy tudják, melyik az övék és középre teszik. Egy asztalkendővel letakarják az egészet, megkeverik, és körben mindenki húz egyet. Ha valaki véletlenül a sajátját húzta, akkor visszateszi és újra próbálkozik. A kihúzott papírkézre mindnyájan írnak valamit. Aki elkészült, visszateszi azt a terítő alá. Ha már az összes kéz visszakerült, mindenki kiválasztja a sajátját, és megpróbálja kitalálni, hogy ki üzent neki. Sorban mindenki elmondja, hogy a kézre írt szöveg alapján milyennek gondolja az üzenőt, és elmondja azt is, hogy milyennek látta azt a kezet, amelybe ő helyezte el az üzenetét. Az elmondásokban nem szerepelhet szó szerint az üzenet. A cél az, hogy a címzett és a feladó megtalálja egymást.

Három kívánság

Cél: a képzelet, a vágyak mozgósítása, empátia. Ajánlott bevezetés: „tündérhangulat” keltése Weöres Sándor: Bóbita című versével. Leírás: Minden gyermek kap egy írólapot, amelyre a név felírása után írhat három kívánságot. Kérhet önmagának, családjának vagy bárkinek. A leírt vágyakat körbe ülve megbeszéljük. Hatás: Az érzelmek kifejezése, önzés és önzetlenség megnyilvánulása, segítő attitűd felkeltése.
Közös tulajdonságra helycsere
A játékosok körben ülnek. Egyikük középre áll. Mond egy tulajdonságot. Azok, akik igaznak érzik ezt magukra, felállnak, és egy másik helyre próbálnak leülni. Aki mondta a tulajdonságot, õ is keres

magának helyet. Így nyilván egy korábbi ülő játékosnak nem marad helye. Ekkor õ áll középre és õ mond tulajdonságot.[5]

Szék gyakorlat:

- ez itt a DRÁMA, a dramatikus csoportmunka, kérlek állj be aszerint, hogy hogy vagy te a drámával, a dramatikus csoporttal, ezzel a sok játékkal. Egy érzés megfogalmazása, kimondása.
- Ez itt a Ti csoportotok, hogy vagy itt most ebben a dramatikus csoportban, ezzel a csoporttal.

Gyümölcskosár

Instrukció: A csoport alkosson egy kört és mindenki válasszon egy gyümölcs nevet, amit a többiek jegyezzenek meg, eggyel kevesebb ülőhely van, mint ahány játékos. Középre áll az a játékos, akinek nem jutott szék, mond két gyümölcsnevet, akiknek helyet kell cserélni, eközben a középen álló is próbál leülni. Akinek nem jut hely az áll be középre. Ha a középen álló azt mondja: - Kiborult a gyümölcskosár! - mindenkinek helyet kell változtatnia.

Igaz-hamis

3 igaz, 1 hamis állítás magadról, ami nem evidens. A termet 4 felé osztom, A, B, C, D – úgy fogalmazd meg, hogy ne tudjuk eldönteni melyik igaz. Mindenki álljon oda, amit hamisnak gondol.
Önbemutatás, vallomás. 10-12 embernél praktikus.

Olyan vagyok

Rávezetés – gyümölcskosár után szabadon, de ez mélyebb
Mi vezetjük be és adjuk meg a mélységet:
Olyan ember vagyok, akit ha hirtelen kérdeznek, inkább elütöm egy poénnal...
Én úgy vagyok az érzelmileg nehéz kérdésekkel, hogy... Akire érvényes, az feláll, átülnek máshova.
Váltás ebből:
Behúzok egy széket, U alakban a többi

Integráló kör:

Minimum két körös:

1. Mi történt itt, milyen találkozásaid voltak, milyen volt a történet? – akció
2. Mi köze az életedhez? Milyen párhuzamokat látsz a saját életeddel? Milyen új dolgokat csináltál? Ez hogy érintett?
3. Plenáris: A való életedben mi konklúzió? Voltak-e jó találkozásaid? Jelezz vissza másoknak.

Burkoltabb szociometriák

Szobor, szimbólum, csoport test – bárka, ház, kút – önkéntesen vagy kiosztós a részletek
Reflektálj a többiekre, reflektálj, hogy vagy ott.

Buggyantott tojás

Nem viszek semmit, a csoporttal dolgozom. Egymásra utaltság. Kiválasztani valakit a bevezető kör alapján. Te hogy is vagy itt ezzel/azzal. Gyere, jelenítsd meg! Fejezd ki magad! Szerepcsere belőlük.

[5] http://ujalma.hu/wp-content/uploads/2012/01/jatekgyujtemeny_tanaroknak.pdf 2021.08.23

Kiscsoportos, páros jelenetezés instrukciók alapján – Jolly Joker

Páros, kiscsoportos strukturált játék a bevezető körben elhangzottak alapján. Rendeződjetek 4x4-es csoportokba, beszéljétek meg hogyan vagytok vele és most csináljatok ebből egy jelenetet. Mutassátok be.
Pl. ellentét, ambivalencia kimutatása.
Indulj el a trében, fedezd fel a teret, járj úgy, sétálj úgy, ahogy most itt vagy. Ha kezdesz megérkezni, kezd el felfedezni a többieket is, keress tekinteteket, majd szép lassan találkozz egyesével mindenkivel. Álljatok meg egy pillanatra, nézzétek egymást és kérlek, hogy érezd meg, hogy is van itt a veled szemben álló fél. Érezd meg, hogy adnál-e neki, vagy kapnál-e tőle. (Kliens vagy terapeuta játék, de szándékosan nem ezt a szót használtuk – utólag lehetett volna) Ha adnál, akkor lefele tedd a tenyered az övébe, ha kapnál, akkor tárd ki a tenyered (eredetileg ez fordítva van) és akkor ő helyezi bele az övét. Találkozzatok, érezd meg, hogy kivel hogy vagy itt.

Ha mindenkivel találkoztál, most keress valakit, akivel jól esett a találkozás és most szavak nélkül egyszer egyik, egyszer másik adjatok egymásnak feladatokat, kérjetek egymástól.

Járkáljatok a térben, érkezz meg és most…

Érintsd meg a vállát annak,

… akivel régóta együtt dolgozol
… akivel a legkevesebbet találkozol
… akinek egy napra szívesen átvennéd a feladatait
… akinek egy napra szívesen átadnád a te feladataidat
… akivel szívesen töltenél több időt a munkában
… akivel találtál, vagy találsz valami hasonlóságot magaddal
… akivel jókat tudsz nevetni
… akihez úgy érzed, hogy a csoportok során közelebb kerültél
… akire úgy érzed, hogy támaszkodhatsz
… akiről a csoportok során megtudtál valami számodra újat
… aki okozott már meglepetést neked
… akihez fordulhatsz, ha problémád akad
… akivel éltél már meg valami olyat, amin utólag jót nevettetek
… akivel éltél már meg nehéz helyzetet és ez akár összehozott titeket vagy csak jó volt támaszkodni a másikra
stb…

Labdás játék

A feladat az, hogy körbe adják a labdát, mindenkinél egyszer lehet, egyszerre csak egy valaki érhet hozzá. Miután körbe ment a labda, elhangzik a vezetői instrukció: Megy ez nektek gyorsabban is! A cél, hogy minél gyorsabban körbe menjen a labda. Az instrukciókat el kell ismételni.

Rá kell jönniük, hogy felállhatnak, átalakulhatnak, egymás mellé állhatnak. A gyakorlat 1 másodperc alatt elvégezhető, ha egymás mellé rakják a karjaikat csúzdát alakítva és legurítják rajta. Több megoldás is lehet.

A vezető közben figyel, hogy utólag segítse a feldolgozást. Ki állt elő javaslattal? Ki az, aki olyat mondott, ami jó lett? Ki az, akit nem hallottak meg? Bármilyen rávilágító kérdés lehet, ami a közös munkát és ennek a megélését segíti.

Mi van a hátizsákomban?

Instrukció: Indulj el, járj a térben. Találsz egy hátizsákot valahol a teremben. Keresd meg, hogy hol van a hátizsákod. Nézd meg milyen, mekkora és nézz bele. Mi minden van benne? Ass a mélyére, hátha ott van, amire esetleg szükséged van. Pakold ki és be, vedd ki, ami nem kell belőle. Állj fel, vedd fel a válladra. Mennyire nehéz, milyen vinni.

Séta közben találj egy párt, üljetek le és osszátok meg egymással, hogy milyen a zsák, mi van benne, mit tettél ki belőle. Jó tíz percig beszélgetnek, lehet, hogy tovább is, majd megmondom, hogy el is lehet a másiktól kérni valamit vagy magadtól is adhatsz a táskádból, ha a másiknak szüksége van esetleg arra, ami nálad van.

Nagykörös megosztás következik az alábbi instrukció alapján:

- Meséld el, hogy milyen volt a táskád, milyen volt hordani?
- Vettél-e ki belőle valamit?
- Tennél-e bele valamit, ami nem volt benne?
- Milyen volt a megosztás?
- Mit adtál/kaptál?

Gerinctorna, átmozgató, mobilizációs gyakorlatok.mp4

3. Gerinctorna, átmozgató, mobilizációs gyakorlatok

Ülő gyakorlatok:

1. széken ülés közben fejkörzés 5-szor jobbra, 5-szor balra
2. fej döntése jobbra-balra váltva 5-szor
3. fej fordítás jobbra-balra váltva 10-szer
4. vállkörzés 5-szor előre 5-szor hátra
5. nyújtózkodás váltott karral 10-szer
6. ülésben kihomorított felsőtesttel mellső középtartásban nyújtózás 5-szor
7. nyújtózás páros kézzel felfelé 5-szor
8. sarokemelés váltott lábbal 10-szer jobb, 10-szer bal lábbal
9. térdemelés ülésből 10-szer jobb, 10-szer bal lábbal
10. törzsfordítás ülésből 5-szor jobbra, 5-szor balra, ellentétes könyök húrozásával rásegítve

Álló gyakorlatok:

11. kiinduló helyzet a szék előtt állva és ebből térdhajlítás mintha leülnénk de a szék elérése előtt térdnyújtás fel 10-szer
12. szék mellett állva a közelebbi kézzel a szék támláját fogjuk ezzel stabilizáljuk magunkat majd a távolabbi térd körzése befelé 5-szor kifelé 5-szor utána megfordulunk és a másik lábbal ugyanez. Figyelni kell arra, hogy a lehető legnagyobb kört tegye meg a térd minden irányban
13. maradunk állva egyik kéz a szék támláján és ebből lábujjhegyre emelkedés majd vissza sarokra és pipál a lábfej a lábujjak a levegőbe emelkednek 10-szer fel 10-szer pipa váltva
14. támadó állásba állunk az egyik láb elöl a másik láb hátul minimum jó 1 méter távolságba, az első térd hajlít a csípő belesüllyeszt 10-szer bal láb majd átfordulunk és a másik első láb hajlít 10-szer, figyelünk arra hogy a csípőt amennyire lehet lefele belenyomjuk
15. a következő gyakorlatnál ugyanaz a támadó állás a kiinduló helyzet bal láb elöl jobb láb messze hátul térd hajlít elöl, majd a jobb kar oldalsó középtartásba emel és ebből a törzs kifordul a kar felfelé emelésével 10-szer jobbra majd jobb láb lép előre süllyeszt és bal kar emeléssel 10-szer balra fordul a törzs
16. a következő gyakorlatnál megint a szék vagy asztal mellé állunk és az asztalhoz közelebbi kézzel biztosítjuk magunkat. Ezután a távolabbi láb térdhajlítással a comb vízszintes helyzetéig megemel a lábszár előre emel a comb folytatásában ezután a nyújtott lábbal hátra visszük és ott megemeljük enyhén előre döntött törzzsel ezt 10-szer elvégezzük az egyik lábbal és 10-szer a másik lábbal
17. széles terpeszben állunk majd ebből térdhajlítással levisszük a csípönket egyenes felsőtesttel figyelve arra, hogy a sarkunk lent maradjon a földön. Ebből a helyzetből kimegyünk a csípönkkel a bal sarok fölé majd a jobb sarok fölé, figyelünk arra, hogy a csípönk maradjon végig lent és 10-szer mozogjon 10-szer jobbra 10-szer balra.
18. megállunk az íróasztallal szemben és két lépést hátra lépünk ez kb. 1 méter, 2 kezünket az íróasztalra tesszük a láb a törzs egyenes vonalat képez ferdén áll és a 2 karon támaszkodik ez egy ferde fekvő támasz helyzet ebből tetszés szerint 10-szer 20-szor kar hajlítást végzünk a karokat hajlítjuk be amíg biztosan ki is tudjuk nyújtani

19. utolsó gyakorlat nyújtó légző gyakorlat: alapállásban állunk a karokat magunk előtt magasba emeljük és közben egy mély levegőt veszünk fent nyújtózkodunk és kilégzés közben oldalt lengetjük a karunkat ezt 10-szer megismételjük

4. Munkahelyi torna gyakorlatai

Általános ötletek, tanácsok minden korosztály számára:

- A mozgást már reggel elkezdheted. Ha van rá lehetőség, gyalog vagy kerékpárral menj a munkahelyedre! Fél óra kerékpározással 300-400 kalóriát égethetsz el, míg kb. egy mérföld (1,61 km) gyaloglással mintegy 50 kalóriát. Ha busszal jársz, indulj kicsit előbb, és egy megállóval előbb szállj le!
- Az étkezésedre is figyelj oda! Önmagában a mozgás ugyanis nem elég ahhoz, hogy fitt maradj, az egészséges életmód másik fontos összetevője a helyes táplálkozás.
- Vond be a munkatársakat is! Kevésbé furcsán fognak rád nézni az irodában, ha a tornagyakorlatokat a többiek is végzik, ráadásul így segíthetsz másoknak is abban, hogy az ülőmunka ellenére fittek maradjanak.
- Felejtsd el a liftet! Helyette mindig lépcsőzz! A rendszeres lépcsőzés javítja az állóképességet és a vérnyomásra is jó hatással van.
- Cseréld le a széked egy fitnesz labdára! A labda nem csak a tartásod javításában segít, de erősíti az izmokat is, így segít, hogy formában maradj.
- Állj fel és nyújtóztasd ki az izmaidat! Néhány gyakorlat, amit könnyedén, feltűnés nélkül elvégezhetsz a munkahelyeden.

Általános torna:

1. A széken teljesen csússzunk hátra, és üljünk egyenes háttal. Fejünket fordítsuk el balra és nézzünk magunk mellett lefelé, majd lassan fordítsuk át jobbra a fejünket és nézzünk felfelé. Váltogassuk a balra-le és jobbra-fel nézéseket 10-szer. Ezt kövesse 10-szer a jobbra-le és balra-fel nézés.

2. Egyenesen ülve fordítsuk el a fejünket teljesen balra, ameddig csak tudjuk. A nyak jobb oldalán feszülést érezhetünk, majd ezt néhány mp-ig megtartva óvatosan fordítsuk át fejünket maximálisan jobbra, amikor a baloldali nyakizmok feszülnek. Ismételjük meg mindkét oldalra 5-ször.

3. Tekintsünk előre, a vállainkat lazán engedjük le. Lassan húzzuk a fejünket hátrafelé, mintha a tarkónkkal a mögöttünk lévő fal felé nyújtóznánk. Az arc mindvégig előre tekint. Ismételjük 5-ször.

4. Hátunk mögött a keresztcsont magasságában akasszuk egymásba a két kéz behajlított ujjait és próbáljuk széthúzni a karokat a kezünk ellenállásával szemben. A kezek helyzetének megcserélésével is végezzük el a gyakorlatot.

5. Az összekulcsolt kezeket tegyük a tarkónkra. A fejünket nyomjuk a tenyerünkbe, de a kéz ne engedje a fejet előre mozdulni. Tartsuk fenn ezt a feszítést 10 mp-ig, majd egy jó mély belégzést kövesse egy hosszú szabad szájon át történő kilégzés, miközben lazítsuk el a tarkó izmokat. Kezünkkel könnyedén, rugalmasan nyomjuk előre a fejünket.

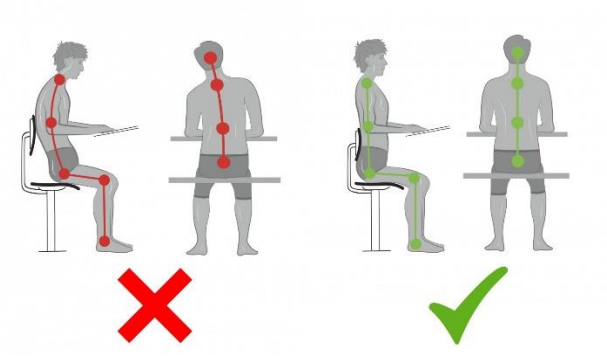
6. Tegyük e kezünket a combunkra. A derekunkat tartsuk egyenesen, fejünket, vállunkat lazán engedjük előre. Behunyt szemmel ismételjük hatszor: „teljesen ellazultam”.

7. Végül feszítsük meg izmainkat, karunkat nyújtsuk ki, tenyerünk a térd külső oldalán legyen. Felegyenesedve lélegezzünk be és nagyot sóhajtva nyissuk ki a szemünket.

Gerinctorna a munkahelyen:

A helyes ülés; mi kell a helyes üléshez?

A helyes üléshez elkerülhetetlen a megfelelően beállított szék, asztal, valamint a helyes testtartás. Az asztal magassága akkor megfelelő, ha a helyes ülés mellett az asztalon lévő számítógép billentyűzetét körülbelül 90 fokos könyöktartással tudjuk kezelni, a csuklónkat meg tudjuk támasztani. A képernyő az asztalon úgy helyezkedik el, hogy a billentyűzet és a képernyő felváltott figyelése nem terheli a nyakat fölöslegesen nagy mozgásokkal.



1. Vállnyújtás

Üljünk egyenesen. Bal kézzel húzzuk a jobb vállunkat annyira a test középvonala felé, amennyire csak lehetséges. Kb. 15 másodpercig tartsuk ezt a helyzetet, majd ismételjük a másik vállal.

2. Vállkörzés

Egyenesen üljünk. A vállunkat húzzuk fel, majd hátrafelé ejtsük le, mintha kört írnánk le a vállakkal. 3-szor ismételjük.

3. A nyaki izmok nyújtása

Egyenesen ülünk. Fejdöntés oldalra, az ellenoldali kart lefelé toljuk, mintha érinteni akarnánk vele a talajt. Addig nyújtsuk a kart, míg enyhe húzódást érzünk. Tartsuk ki ezt a testhelyzetet 15-30 mp-ig. Végezzünk oldalváltást. 3-szor ismételjük.

4. Hátlazítás

Enyhe terpeszben ülünk, és felsőtestünket előre ejtjük, a térdek között. 10 mp múlva annyira megemelkedünk, hogy könyökkel meg tudjunk támaszkodni a térdünkön. 2-szer ismételjük.

5. Állva nyújtózás

Álljunk lábujjhegyre. Mindkét kézzel, felváltva nyújtózkodjunk a plafon felé, mintha almát szednénk.

6. A gerinc mobilizálása

Üljünk le, a lábak vállszélességű terpeszben. Felsőtestünkkel forduljunk balra annyira, amennyire csak lehet, és tartsuk ezt a testhelyzetet egy-két másodpercig. Oldalváltás.

5. Mentálhigiéné és a jóga szerepe a munkahelyen

Power Point bemutató

A relaxációs tréning lényege a fiziológiai izgalmi szint csökkentése azáltal, hogy az agy jobbféltekei aktivitását serkentjük elő. A relaxációnak különböző szintje, mélységei vannak.

- Üljön le, keressen a maga számára egy kényelmes testhelyzetet és csukja be a szemét!
- Lazítsa el az izmait! Fokozatosan haladjon végig a testén! Kezdje a lábakkal és legvégül simítsa ki az arcizmait! Tartsa meg ezt a relaxált állapotot!

Mentálhigiéniás gyakorlatok

A gyakorlatok a projekt kiegészítő dokumentumainál találhatók.

Egy egyszerű gyakorlat:

Bemelegítő játék: A csoport körben áll, gombolyagot dobálnak, miközben valaki dobja, üdvözli a másikat, majd miután körbe ért, újra kezdik, addig dobálják, ameddig el nem fogy a fonál, mialatt mindenki, aki dob, mond egy-egy gondolatot a másiknak. A végén lesz egy csoportháló.

A végén állnak a hálóval a kezükben és megkérdezem őket, hogy mi ez, amit létrehoztak ilyen szépen és gondosan. Nehezen asszociálnak. Mi mindent bír el? Mit tudnátok rá tenni? Ti tartjátok, ti érzitek mi fér bele.

Munkahelyi jóga

Ha egész nap, órákon keresztül asztal mellett ülsz, az nemcsak az *ágyéki gerinc számára jelent fokozott megterhelést*, de *túlfeszül a hát felső része, beszűkül a mellkas, rövidülnek a csípő körüli izmok*, és bizony mindez **nyak- váll- és derékfájáshoz** is vezet.

Jóga gyakorlatok munkahelyen

Jóga gyakorlat az ajtóban

Állj egy ajtóba, egyenes tartásban, úgy, hogy a karjaid a tested mellett nyugszanak. Majd tenyereid a tested felé fordítva lazán tárd szét a karod, úgy, hogy a kézfejeid lazán feszüljenek az ajtófélfákhoz.

Ezután tégy egy fél lépést előre, és zárd a lábaid de a kezeid maradjanak az ajtófélfán közben.

A testsúlyod legyen a sarkaidon és így lélegezz nagyokat, lassan be és kilégzéssel, szünetek nélkül folyamatosan. A légzések lehetnek egyre mélyebbek és lassabbak. Orron keresztül lélegezz és koncentrálj a folyamatosságra és az egyre mélyülő légzésre.

Kilégzésnél engedd lazulni a vállizmokat, mintha el akarnád engedni a vállad, hogy leessen hátrafelé.

Légzés koncentráció az ellazuláshoz

A jóga nem csupán a mozdulatokról és testtartásokról szól. A jóga a hittel kezdődik és a légzéssel folytatódik. Ezért mindig a légzésedre koncentrálj elsősorban és a tiszta energiára, amiből töltődsz általa. Ha kitisztítod az elméd és csak a légzésre és a testtartásra koncentrálsz, jobban el tudsz merülni önmagadban és ekkor már jógázol is. A koncentrációt ebben a pózban először a vállaidra, nyakadra és derekadra érdemes kiterjesztened, ezeket próbáld lazítani a kilégzések alkalmával elengedni a feszültségeket az izmokban és a belégzéseknél energiával tölteni azokat, azután a tartás és a légzés mellé a koncentráció kiterjedhet a szívedre és a gyomrodra, mert a legtöbb stresszt ott tartogatod.

Társaságban könnyebb – vonj be másokat is

Keress olyanokat akik csatlakozhatnak a jógaszünethez, együtt nem csak vidámabb és élvezetesebb de egymást is tudjátok segíteni, együtt töltekezni felemelő és összekapcsoló érzés. A munkahelyi morálra, az egymáshoz való kapcsolatok minőségének javítására is jótékony a közös jóga. A jóga igazából a kapcsolódásról szól, összekapcsolódsz a lelkeddel, az univerzummal és a környezeteddel is egy másik szinten.

Próbáld ki és ha úgy érzed nem működik, nem vesztettél vele semmit. De a jóga működik, már több ezer éve.

Készítették:
Bácskai Györgyi
Heiderné Varga Katalin
Kovácsné Majkovics Edit
Palotás Péter

6. Egészséges táplálkozás
Power Point bemutató

Sport

- Sportoljunk naponta minimum 30 percet.

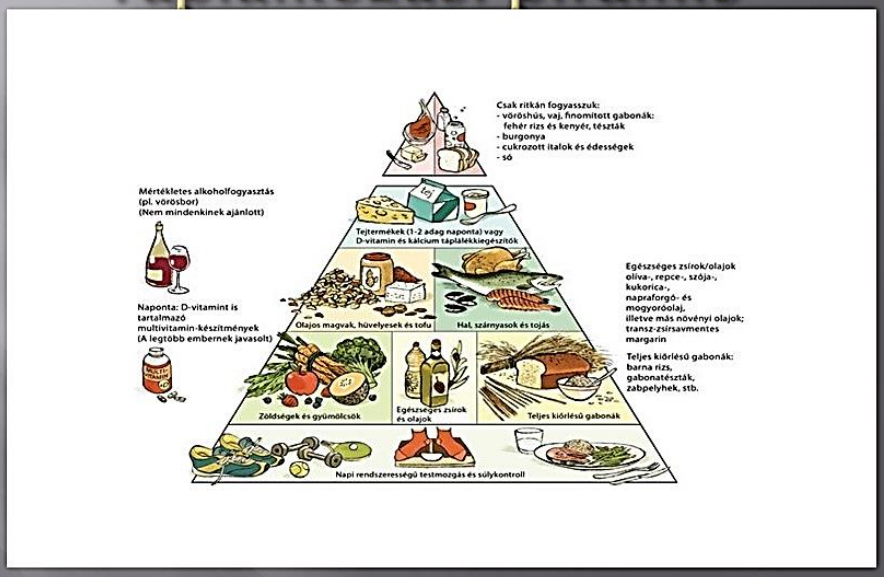
- séta, kirándulás
- kerékpározás, szobakerékpározás
- futás
- tánc
- otthoni torna
- görkorcsolya, roller…

Találd meg számodra azt a megoldást, ami örömet szerez és feltölt energiával!

Az egészség dimenziói

- Biológiai egészség: a szervezetünk megfelelő működése
- Lelki egészség: személyes világnézetünk, magatartásbeli alapelveink, illetve a tudat nyugalmának és az önmagunkkal szembeni békének a jele
- Mentális egészség: a tiszta és következetes gondolkodásra való képesség
- Emócionális egészség: az érzések felismerésének, illetve azok megfelelő kifejezésének a képessége
- Szociális egészség: másokkal való kapcsolatok kialakításának egészsége

Táplálkozási piramis



Egészséges táplálkozás alapelvei

- Minél változatosabban étkezzünk, használjuk bátran a nem szokványos alapanyagokat, így nem lesznek unalmasak az étkezések
- Együnk csirkemellet, halat, marhát
- Fogyasszunk zsírban szegényebb ételeket (a csirkecombról távolítsuk el a bőrét)
- Kevesebb sót, több zöldfűszert használjunk
- Csökkentsük minimálisra az édességek, sütemények fogyasztását (heti 1x-2x)
- Próbáljuk kiiktatni a kólát és chipszet, helyette fogyasszunk ízesített ásványvizet, aszalt gyümölcsöt, magvakat
- Cseréljük le a búza lisztet más alternatív megoldásra, teljes kiőrlésű búzalisztre, zabpehelylisztre, rizslisztre
- Fogyasszunk naponta többször friss zöldséget, gyümölcsöt
- Köretként részesítsük előnyben a teljes kiőrlésű, vagy durum búzából készült tésztákat, basmati rizst, burgonyát, zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonaféléket
- Cukros szörpök, teák helyett igyunk naponta 2-3 liter tiszta vizet

Nincsenek tiltott ételek, a mérték a lényeg és a változatosság!

Helytelen táplálkozás következményei

- Elhízás-kóros soványság, önbizalom csökkenése
- Vitalitás csökkenése, fáradékonyság
- Szív- és érrendszeri betegségek
- Anyagcsere betegségek
- Emésztőszervek betegségei
- Rossz közérzet
- Hiányállapotok

7. Egészséges táplálkozási ajánlás

A táplálkozási ajánlások megfogalmazása szinte egykorú az emberiséggel. Minden vallás esetében találunk előírásokat az egészségmegőrzés érdekében az étkezésekre vonatkozóan. A kereszténység elsősorban az ünnepekkel kapcsolatosan ad útmutatást a böjtölésre, a konkrét ételekre, azok megszentelésére. A zsidó vallás a hétköznapokra is kiterjeszti az étkezés, sőt az ételkészítéssel kapcsolatos szabályokat. Gondoljunk csak a legismertebb előírásra, a húsos és tejes ételek elválasztására még az edényzet terén is. Vagy azokra az alapanyag javaslatokra, amely szerint a halak közül csak a pikkellyel és uszonnyal rendelkezőket szabad fogyasztani, illetve a négylábúak közül csak a hasított patájú kérődzők ehetőük, a többit nem (tehát tilos pl.: a teve, nyúl, sertés, stb.) Ugyanilyen fontos a kóserolás mind az alapanyagok mind a tréflivé lett konyhai eszközök esetében. A hinduknál is szigorú szabályok vannak, amely alapja a vegán étrend, mind e mellett az étkezés körülményei is szabályozva vannak szent könyvükben a Bhagavad-gítában. Ilyen például, hogy kisebb étkezés után 3, nagyobb étkezések után csak 5 órával később lehet ismét enni, vagy étkezés közben nem szabad inni, stb. Természetesen az iszlámnak is megvannak a táplálkozásra vonatkozó előírásai és tilalmai; például a sertéshús evéssel és az alkohol fogyasztással kapcsolatosan. Az étkezéssel kapcsolatos szabályozás része, hogy mindig csak jobb kézzel szabad enni, a hozzánk legközelebb eső ételdarabot kell elvenni a tányérról, vagy, hogy étkezés után illik lenyalni az ujjunkat. A vallások előírásai a táplálkozásra vonatkozóan a higiénés és gazdasági viszonyok miatt alakultak ki, de az biztos, hogy mindegyik a korabeli lakosok egészségének érdekét célozza.

Amióta létezik orvostudomány, illetve az azon belül helyet foglaló táplálkozástudomány, azóta léteznek különféle javaslatok a táplálkozással kapcsolatban. Hazánkban az első, tudományos szervezetek által megalkotott táplálkozási ajánlást 1987-ben a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Komplex Bizottsága, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság közösen adta ki „A táplálkozási ajánlás 12 pontja" – ként. Ezt követte a Szívbarát program „Szívbarát Szivárványa" 1996-ban, majd a 2004-ben közzétett javaslat a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében, amelyet az Országos Egészségfejlesztési Intézet, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Belgyógyászati Szakmai Kollégium fogalmazott meg.

Alapvetően kétféle iránymutatás lehetséges:

- Az egyik az energia és tápanyagtartalom szerinti,
- a másik az élelmiszer alapú ajánlás.

Természetesen a laikusok számára az utóbbi az, ami sokkal érthetőbb és a gyakorlat szempontjából használhatóbb. Ma a legszemléletesebb, a legújabb a tányér alakúra formált élelmiszer alapú ajánlás, amely abszolút gyakorlati szempontból mutatja meg, hogy naponta milyen alapanyag kerüljön a tányérra és annak mennyi részét foglalja el. A hazai OkosTányér® összeállításában a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége vállalta az oroszlánrészt. Munkájukat a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága jóváhagyta és támogatja, sőt ajánlja is a hazai lakosság számára. Elsőként a felnőttek számára készült el ez az ajánlás 2016-ban. Azóta gyermekeknek és időseknek is készült hasonló útmutató.

A civilizációs betegségek kialakulásában 70-80%-ban tehető felelőssé a helytelen táplálkozás. Éppen ezek azok a nem fertőző krónikus betegségek, amelyekkel egy háziorvos a praxisa során naponta találkozik, az ebben szenvedő klíenseket kezeli, gondozza. Évek óta vezető halálokok között az első két helyért versengenek a szív és érrendszeri valamint a daganatos betegségek. Az első csoport esetében mindkét nemnél az iszkémiás betegségek, az agy-ér betegségek, és a magas vérnyomás vezeti a

morbiditási statisztikát. A daganatos betegségek egy kicsit különböznek, mivel nőknél a tüdő, emlő, vastag- és végbél, a hasnyálmirigy-, a petefészek-, és a gyomorrák, míg férfiak esetében a tüdő-, vastag és végbél-, prosztata-, szájüregi-, hasnyálmirigy, tüdő és húgyhólyag rák a vezető. Ezen betegségek jórészénél a többlet testsúly komoly rizikófaktorként szerepel. Tudjuk, hogy évek óta magas az elhízottak száma hazánkban. A férfiak 59,2% a nők 55,7%-ban elhízottak. A túlsúllyal rendelkező felnőtt férfiak körében 58,7%, nők körében 85,2% a magasabb kockázatú hasi elhízás.

A fentiekből adódóan, ha egy háziorvos ismeri a hazai táplálkozási ajánlást, azt tudja közvetíteni ellátottjai felé, máris sokat tehet betegei állapotának javulásáért. Az egészséges táplálkozás jelentősen csökkenti a nem fertőző krónikus betegségek kialakulását, sőt a meglévő állapotromlásokat is képes javítani még felnőtt, sőt akár idős korban is. Természetesen, az ajánlás részletes ismertetésére, az egyéni táplálkozási hibák feltérképezésére és azok kiküszöbölésére nem kell, hogy vállalkozzanak, sem elméleti sem gyakorlati szinten. Elég, hogyha a pacienseket dietetikushoz irányítják, például a http://dietetikuskereso.mdosz.hu/ oldalon keresztül. Persze a mai modern praxisokban, praxisközöségekben a dietetikus is a gyógyító team tagja sok helyen.

Az OkosTányér® ajánlás alapelvei szerint minden élelmiszer fogyasztható, vagyis nincs tiltott élelmiszer egy egészséges ember számára. Kutatások szerint 20-30 közé tehető az az alapanyag mennyiség, amelyeknek heti fogyasztásával már biztosítható a kiegyensúlyozott táplálkozás. A helyes táplálkozás meghatározója nem a tiltás, hanem a mennyiség és a gyakoriság optimalizálása. Ugyanazon élelmiszercsoporton belül javasolt a kedvezőbb táplálkozás-élettani hatással rendelkező alternatíva választása, vagyis tudatosan figyelni kell az alacsonyabb zsiradék tartalmú, a magasabb élelmirost tartalmú, az alacsonyabb cukor tartalmú alapanyagok előnybe részesítésére.

A tányéron belül négy szegmens különíthető el az élelmiszercsoportok alapján: a zöldségek, a gyümölcsök, a gabonafélék és a magas fehérje tartalmú húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek.

1.1. Zöldségekre vonatkozó ajánlások

- Együnk minden nap friss zöldséget, főleg azokat, amik szezonálisak!
- Együnk minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- Fogyasszunk szárazhüvelyeseket is rendszeresen! (szárazbab, fejtett bab, lencse, vörös lencse, csicseriborsó, sárgaborsó)
- Ha nem áll rendelkezésre friss alapanyag, használjunk gyorsfagyasztott termékeket!
- Ha konzervet használunk, válasszuk az alacsonyabb sótartalmút.
- Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyasszunk!

Magyarázat

A zöldségfélék 75-95%-os víztartalmukkal hozzájárulnak a napi folyadékszükséglet fedezéséhez. Fehérjetartalmuk alacsony, és inkomplettnek tekinthető, mivel esszenciális kéntartalmú aminosavakban szegények. Szénhidrátok közül glükóz és fruktóz tartalmuk alacsony, kb. 0,2-4%, szacharóz tartalmuk 0,1-12%. Keményítőt elsősorban a gumósokban, szárazhüvelyesekben találunk. Jelentős viszont a cellulóz, hemicellulóz, pektin tartalmuk. Vitaminok közül általában C, B1, B2 vitamint, niacint tartalmaznak, míg a mély zöld, sárga, narancssárga növények magas antioxidáns hatású karotintartalommal rendelkeznek. A lila és piros színű növények kiváló antocianid források, amely szintén a szabadgyökös reakciókkal szemben védi a szervezetet. Ásványi anyagok közül a kálium, magnézium, foszfor, nátrium, kálcium a legfontosabb.

A zöldségfélék közül külön ki kell emelni a szárazhüvelyeseket, mivel táplákozás-élettanilag jelentősen különböznek a többi zöldségtől. Manapság a szárazhüvelyesek kiemelt élelmiszernek, már-már szuperfood-nak számítanak, jelentőségük egyre nagyobb. A növényvilágban viszonylag nagy, bár inkomplett fehérjetartalmúnak számítanak (alacsony triptofán tartalom miatt), ugyanakkor ökológiai lábnyomuk alacsony (pl. 1 kg lencse termesztésének vízigénye csupán 50 l, míg 1 kg csirkéé 4325 l, és 1 kg marhahúsé 13 000 l.) A keményítője nagyrésze úgynevezett rezisztens keményítő, ami nem emeli direkt a vércukorszintet, így szénhidrát anyagcserezavarokban kiválóan használhatók. Jelentős mennyiségű fitoösztrogént is tartalmaznak, ami az anyagcserére, izomműködésre, hormonális változásokra hat kedvezően. A hüvelyes magvakban antikarcinogén anyagok is megtalálhatók, ilyenek az élelmi rostok, a folsav, a szelén, a szaponinok, az izoflavonok, a proteázinhibítorok, a lektinek, a fitinsav és a cink is.

1.2. Gyümölcsökre vonatkozó ajánlások:

- Együnk minden nap friss gyümölcsöt!
- Együnk gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként!
- Tegyünk friss gyümölcsöt a reggeli müzlibe, joghurtba is!
- Amikor gyümölcslevet választunk, döntsünk a 100 % gyümölcstartalmú mellett.
- Hetente 2-3 alkalommal fogyasszunk kis maréknyi sótlan olajos magvat, száraz termésű gyümölcsöt, pl. tökmagot, napraforgómagot, diót, mandulát, mogyorót.

Magyarázat

A lédús gyümölcsök táplálkozás-élettanilag nagyon hasonlóak a zöldségfélékhez mind a víztartalmuk, mind a fehérje, szénhidrát tartalmuk alapján. A fő különbség a szénhidrátokon belül a magasabb fruktóz tartalomban és alacsonyabb keményítő tartalomban mutatkozik. Keményítőt lényegileg csak az éretlen állapotú gyümölcs tartalmaz. Jelentős a gyümölcsök szervessav tartalma: almasav, borkősav, citromsav, csersav. Karotinoidok helyett a gyümölcsökben inkább az antocianidok, flavonoidok biztosítják az antioxidáns hatású vegyületcsoportot.
Ebben a csoportban a szárazterméű gyümölcsök az eltérő tulajdonsággal rendelkezők. Hazánkban a legnagyobb jelentősége a diónak van. Közel 6,5 ezer hektár dióültetvénnyel rendelkezünk, és 8-10 ezer tonna dióbelet fogyasztunk éves szinten. Fehérjetartalmuk akár a húsnál is magasabb, azonban inkomplett. Szénhidrátból 7% van bennük, és az összes többi részt a zsiradék teszi ki, kb. 50-52 %-ban. Zsírsavak közül főleg az olajsav és a linolsav található meg bennük. Ez utóbbi esszenciális is. Sajnos a szárazterméű gyümölcsök olaja rendkívül hamar avasodik. Számottevő a foszfor, kálcium, vas tartalmuk, vitaminok között a B1, B2, E vitamin, nikotinsav, a jellemző.

1.3. Gabonafélékre vonatkozó ajánlások:

- Fogyasszunk naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- A finomított gabonaféléket helyettesítsük teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.

Magyarázat

A gabonamagot alapvetően három részre lehet osztani. Mindhárom része más-más táplálkozásélettani tulajdonsággal rendelkezik. A héj legfontosabb összetevői a héjban a rostok (cellulóz, pentozánok,

hemicellulóz, növényi nyálkák), valamint a héjhoz közvetlen tapadó vékony hártya réteg (aleuron), amelynek jelenős a B-vitamincsoport tartalma - a B12 kivételével. Az álgabonák (hajdina, amarant, chia mag, köles, quinoa) rosttartalma sokkal több, és ezért nehezebben is emészthetők, több a főzési idejük. A magbelső legnagyobb részét keményítő adja, kb. 64-75%-ban. Zsiradéktartalmuk elhanyagolható. 10-12% a gabonafélék fehérje tartalma, de mivel lizinben hiányos az aminosav összetételük, ezért inkomplettek. Ki kell emelni a glutén tartalmú gabonákat (búza, árpa, rozs, zab), amely sok embernél panaszt okoz, és sok ember már eleve kerüli. A gabonaszem legbelső része szinte a legértékesebb. A csírákban viszonylag sok az esszenciális aminosav (metionin, arginin, hisztidin, stb), sok az esszenciális zsírsav (linolsav, linolénsav, olajsav, sztearinsav). Ezért ilyen értékesek a csíraolajok. Ásványi anyagok közül meg kell említeni a foszfort, káliumot, kalciumot, stb. Különösen fontos a csírák E-vitamin tartalma.

1.4. Magas fehérjetartalmúakra vonatkozó ajánlások

- Fogyasszunk minden nap tejet és tejterméket! A tejet kiválthatjuk időnként növényi tejhelyettesítőkkel (rizstej, szójatej, mandulatej, kókusztej, stb.), ezzel is csökkentve az ökológiai lábnyomunkat.
- Válasszuk a csökkentett zsírtartalmú tejet és tejtermékeket, valamint a kálcuimmal dúsított tejhelyettesítő növényi italokat!
- Gyakrabban válasszuk a zsírszegény sajtokat!
- Minden héten együnk változatosan a teljes értékű fehérjében gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Hetente egy napon ne együnk húst, ezzel is csökkentve ökológiai lábnyomunkat.
- Fogyasszunk hetente legalább egyszer tengeri halat vagy a hazaiak közül busát, harcsár, csukát.
- Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Magyarázat:
Az állati eredetű fehérjeforrásokkal tudjuk biztosítani az esszenciális aminosavakat. E mellett a legjobban felszívódó vasforrásoknak is tekinthetők az állati termékek, a húsok, tojássárgája, belsőségek. A tej és tejkészítmények, sajtok biztosítják a szükséges kálcium bevitelünk jelentős részét. A tengeri halak - a hazaiak közül a busa - kiváló omega-3 zsírsavforrás. Az alacsonyabb zsiradéktartalmú termékek választása mellett figyelni kell a korszerű ételkészítési technológiára, ahol a szintén cél a zsírszegénység, valamint a túlsütés kerülése.

Az okostányér élelmiszer mennyiségre vonatkozó javaslatának összefoglalása:

Élelmiszer	Adag	Pl.: 1 adag
Zöldség-gyümölcs	4 adag / nap 1 adagot frissen Minél színesebb! Burgonya 2 naponta	10 dkg párolt/főtt zöldség 1 közepes paprika vagy paradicsom 1 közepes alma vagy narancs 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs
Gabonafélék	3 adag / nap (1 adag teljes értékű)	1 db péksütemény (kifli vagy zsemle) 1 közepes szelet kenyér/ kalács 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!		
Tej, tejtermék	Napi 0,5 l tej vagy ennek megfelelő tejtermék	0,5 l joghurt vagy kefir 4-5 dkg sajt, 6 dkg túró
Hús, tojás		1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús 3-4 szelet (5 dkg) felvágott 1 db tojás
Hal	1-2 adag/ hét	1 szelet (15 dkg)
Folyadék	8 pohár folyadék Ebből 5 pohár víz	

Az okostányér természetesen kiegészül a sószegénység, a zsírszegénység és az alacsony cukor fogyasztás ajánlásával. Felhívja a figyelmet a folyadékfogyasztásra és az aktív életmód fontosságára, egészségmegőrző hatására.
Az OkosTányér® legfrissebb ajánlásait olvashatjuk a http://www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott honlapon. E mellett az ajánlás mellett a honlap aloldalain további hasznos informciókat találunk a kiegyensúlyozott táplálkozás segítésére, a gyakorlati megvalósításokkal kapcsolatban: BMI kalulátor, Energiaigény kalkulátor, Energia-egyensúly, Ételadagok okosan, Receptek.

8. Az OKOSTÁNYÉR® bemutatása

Az első hivatalos magyar étrendre vonatkozó javaslat 1987-ben a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Komplex Bizottsága, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság közös állásfoglalásaként jött létre. Ezt követte az 1996-ban a Szívbarát Program Élelmiszer útmutatója, illetve a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében, az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet által 2004-ben készített javaslat, amely a Belgyógyászati Szakmai Kollégium ajánlását élvezte. Ezek nem voltak hivatalos ajánlások. A lakosság könnyebb tájékozódása érdekében bevett gyakorlat, a javaslatok képi megjelenítése, ami segíti a könnyebb megértést. A képi megjelenítések közül, talán a legismertebb a piramis, de ide sorolható a hazai ajánlásokat kiegészítő szivárvány, illetve a házikó is. Az új ajánlás megfogalmazására nagy szükség volt, hiszen az utolsó hazai étrendi útmutató publikálása óta évtizedek teltek el, így nagy szükség volt egy új ajánlás megfogalmazására. 2016-ban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) erre az igényre válaszolva alkotta meg táplálkozási irányelvét, az OKOSTÁNYÉR®-t (*Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége*, 2016; *Rodler*, 2004; *Szűcs*, 2016).

Közel másfél év előkészítő munka előzte meg a legújabb táplálkozási ajánlás publikálását, mely során a szakemberek 14 ország, köztük például az Egyesült Államok és Kanada étrendi irányelvét tekintették át. Az útmutatót élelmiszercsoportok bemutatásán keresztül szemléltetik a tápanyag alapú megközelítéssel szemben, hiszen ennek jobb hatékonyságát meggyőző tudományos evidenciák igazolják. A képi ábrázolást tekintve, az MDOSZ a tányér modell mellett döntött, illetve az OKOSTÁNYÉR®-on dolgozók fontosnak tartották azt is, hogy az általuk készített ajánlás illeszkedjen a magyar élelmiszerválasztékhoz és a fogyasztási szokásokhoz, valamint a korábbi étrendi javaslatokra épüljön, és vegye figyelembe az étkeztetés területén hatályos jogszabályokat is. Ezen új irányelv megalkotásakor mérvadó volt az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (European Food Safety Authority – EFSA) által kidolgozott, az élelmiszer alapú táplálkozási ajánlásokra vonatkozó útmutató (*European Food Safety Authority*, 2010; *Szűcs*, 2016).

Ma már az egészséges táplálkozás megvalósításához nincs szükség egyes élelmiszercsoportok mellőzésére étrendünkből. Ehelyett az egészséges táplálkozás, a különböző élelmiszercsoportok rugalmas kombinációjával válik megvalósíthatóvá a hétköznapok szintjén. Figyelembe véve az egyéni igényeket, preferenciákat, kulturális hagyományokat. Az OKOSTÁNYÉR® szemlélteti a különböző élelmiszercsoportokhoz (gabonafélék, zöldségfélék és gyümölcsök, tej és tejtermékek stb.) tartozó táplálkozási tanácsokat. Felhívja a figyelmet a cukor – zsír - és sóbevitel korlátozására, illetve a megfelelő folyadékbevitelre, ezzel ad iránymutatást a napi étrend ajánlott összetételéhez. Az egészséges életmódhoz elengedhetetlen a rendszeres fizikai aktivitás, ezért a legfrissebb ajánlásban a javasolt mozgásmennyiség is helyet kapott (*Szűcs*, 2016)

Az OKOSTÁNYÉR® közérthetően megfogalmazott és könnyen érthető tanácsokkal igyekszik ismertetni, az ideális kiegyensúlyozott táplálkozás alapelveit a lakosság számára, illetve külön hangsúlyt fektet a 6-17 évesek táplálkozására is, így számukra is elérhető, egy csak nekik szóló ajánlás. A lakossági ajánlásnak a részét képezi, hogy fogyasszunk naponta legalább három adag gabonafélét melyből legalább egy adag legyen teljes értékű (1 adag = 1 db péksütemény vagy közepes szelet kenyér/kalács vagy 20 dkg főtt rizs vagy tészta). Kiemeli, hogy a finomított gabonaféléket lehetőleg helyettesítsük teljes értékűekkel, például; teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, tésztával, rizzsel vagy keksszel. Felhívja a figyelmet, hogy ellenőrizzük az élelmiszerek címkéjét, és lehetőleg válasszuk gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű" vagy a „teljes kiőrlésű" kifejezés (*MDOSZ*, 2016).

A zöldségekre és gyümölcsökre vonatkozóan felhívja a figyelmet, hogy naponta fogyasszunk belőlük legalább négy adagot, melyből legalább egy adag legyen friss vagy nyers (1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs, például: 1 közepes paprika, paradicsom vagy alma, narancs). Fontos azonban, hogy ebbe a négy adagba a burgonya nem számítható bele, és, hogy ezt legfeljebb kétnaponta fogyasszuk. Fontos, hogy minden főétkezéshez próbáljunk minél több, eltérő színű zöldséget, például paradicsomot, brokkolit vagy répát enni. A szárazhüvelyesek (például; bab, lencse) fogyasztására is felhívja a figyelmet, melyeket levesek, főzelékek vagy akár krémek részeként is fogyaszthatunk (*MDOSZ,* 2016).

A gyümölcsöket tekintve fontos, hogy elsősorban a friss gyümölcsöket részesítsük előnyben, de ehetjük ezeket fagyasztott, konzerv vagy akár szárított formában is. Fogyaszthatjuk őket tízóraira, uzsonnára vagy akár desszertként is, természetesen évszaktól függően. Ha gyümölcslevekről van szó, döntsünk a 100% gyümölcs tartalmú mellett. Fontos, hogy az olajos magvakról se feledkezzünk meg és hetente 2-3 alkalommal fogyasszunk belőlük egy kis maréknyit, lehetőleg sótlan formában, például: diót, mandulát mogyorót. A húsokra, halakra, tojásra, tej és tejtermékekre vonatkozó ajánlásuk az, hogy minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét (azon tápanyagok, amelyek a megfelelő mennyiségben és arányban tartalmaznak a szervezet számára nélkülözhetetlen ún. aminosavakat, ezek az állati eredetű fehérjék, pl.: húsok, halak, tej, tojás) (*MDOSZ,* 2016; *Rigó,* 2002).

Az OKOSTÁNYÉR® felhívja a figyelmünket, hogy minden nap fogyasszunk tejet és tejterméket, melyekből lehetőleg válasszuk a csökkentett zsírtartalmút. Minden héten fogyasszunk változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokból vagy tojásból, illetve együnk hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, pisztrángot *(MDOSZ,* 2016).

A folyadékfogyasztásra vonatkozóan felhívja figyelmünket, hogy a szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Fogyasszunk naponta 8 pohár folyadékot, melyből legyen 5 pohár ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukor tartalmú üdítőket, teákat vagy tejes italokat lehetőleg csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként és kis mennyiségben fogyasszunk (*MDOSZ,* 2016).

A só, zsiradék és elfogyasztott cukor mennyiségét tekintve felhívja figyelmünket, hogy próbáljuk meg ezeket csökkenteni. Vásárláskor hasonlítsuk össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát és válasszuk az alacsonyabb mennyiséget tartalmazót. Az ételek és italok ízesítésére minél kevesebb sót és cukrot használjunk. Kitér arra is, hogy az elkészítési módok közül, lehetőleg válasszuk a zsírtakarékos módszereket, például a grillezést, a párolást vagy a habarást, és csak alkalmanként fogyasszunk bő zsiradékban készült ételeket (*MDOSZ,* 2016).

Összefoglalva tehát, az OKOSTÁNYÉR® egy olyan étrend megvalósításában segíti a lakosságot, amely biztosítja a megfelelő tápanyagbevitelt, ugyanakkor hatékonyan csökkenti a krónikus betegségek kockázatát és javítja az egészségi állapotot. Ezen felül különböző egészség-edukációs kezdeményezések alapjául szolgálhat, illetve segítséget nyújthat az egészségügyben és az oktatásban dolgozók számára abban, hogy egyszerűen értelmezhető és hiteles információkat közvetítsenek a lakosság felé. Azáltal, hogy lefekteti az egészséges néptáplálkozás alapelveit, a sportolók étrendjének is alapjául szolgálhat, hiszen tudjuk, hogy a sporttáplálkozás és a néptáplálkozás alapelvei rendkívül hasonlóak. Természetesen alapvető különbséget jelent a sportoló fizikai aktivitásából adódó, nagyobb energiaigény, amely fedezésére különös figyelmet kell fordítani a szénhidrátok bevitelére (*Martos,* 2002; *Szűcs,* 2016).

9. Mentálhigiénés tréning pedagógusoknak művészetterápiás eszközökkel

Kidolgozta: Zigó-Horváth Kornélia, Harmati-Szabó Edina

A program célja:
Mentális egészségvédelem, kiégés prevenció a szakmai identitás megerősítésével. A Pedagógiai Szakszolgálat pedagógusai számára a mentális egészség megőrzését, valamint a szakmai identitás tudatos megélést segítő mentálhigiénés tréning megvalósulása művészetterápiás eszközökkel, kis csoportos formában.
Résztvevők száma: 8-12 fő
Óraszám: 4
Fejlesztendő kompetenciák: Szakmai énkép fejlesztése, szakmai énhatékonyság növelése

Napjainkban nagy hangsúlyt fektetünk testünk egészségére. A médiumokon keresztül elhalmoznak minket az egészséges életmód jellemzőivel. Tudjuk, hogyan kell táplálkoznunk, mozognunk, pihennünk, stb. hogy testünk egészséges maradjon. Szerencsére tudjuk azt is, hogy lelkünk egészsége – ami szoros kapcsolatban áll testünk egészségével – ugyanilyen fontos. Mivel a pedagóguspályán a kiégés veszélye igen nagy, ezért itt különösen fontosak a különböző mentálhigiénés lehetőségek.
Intézményünk felé több ízben megfogalmazódott az igény a járás iskola – és óvodapedagógusai részéről, hogy szeretnének részt venni mentálhigiénés tréningen, illetve az egyik óvoda vezetősége azt is jelezte, hogy szívesen igénybe venné a programot kizárólag saját pedagógusai részvételével. Ebből kiindulva egy kifejezetten pedagógusi életpályát monitorozó, értékelő, reflektáló programot igyekeztünk kidolgozni, mely a pedagógiai szakszolgálat dolgozói számára is releváns.
Petróczi és munkatársai (1999) szerint a segítő szakemberek körében azért nagyobb a kiégés veszélye, mert pályájuk nagy érzelmi megterheléssel, fokozott stresszel jár. Saját problémáikon kívül foglalkoznak a kliens, a hozzátartozók és a munkahelyi szervezet problémáival is.
Friedman és Farber (2010) tapasztalatai alapján az énkép és a szakmai elégedettség negatívan korrelál a kiégés megjelenésének valószínűségével. Tehát amellett, hogy a kiégést a stressz csökkentésével, sportolással, továbbképzésekkel próbáljuk megelőzni, fontos hangsúlyt fektetni az önértékelésre, a pozitív énkép és a pozitív szakmai identitás kialakítására is.
Programunk a szakmai identitásra való rálátáson, az ehhez való viszonyuláson keresztül célozza meg a kiégés megelőzését. Főleg művészetterápiás eszközöket alkalmazunk.
Az alkotó jellegű kreativitás nagyban épül a játékra, játékosságra. A művészi tevékenység játékosságánál fogva önjutalmazó hatású. Azok a képességek, amelyek a külvilág által nem kapnak kellő ingert, nem aktiválódnak, nem bontakoznak ki és nem integrálódnak a személyiségbe, ami miatt korlátozódhat az önmegvalósítás.
A csoportos művészetterápia során az együtt és egymás mellett alkotás inspiráló hatású, aktiválódik a kollektív tudattalan, amelyből kiemelkedik a csoport közös tudattalanja és a kollektív csoporttudat. Mindemellett az elkészült alkotások egyéniek, így a közösségi érzéssel párhuzamosan fejlődik az individuum is.

A művészetterápia hatásmechanizmusai:

- ventilláció – az aktuális és tudattalanba zárt feszültségek lereagálása
- katarzis – az érzelmeket mozgósító zenében is megjelenő téma hatására elfojtott érzések és komplexusok aktiválódnak, majd az alkotás folyamatában bekövetkezik a feloldódás

- feszültségoldás – a feszültség az elkészült műbe kerül, ahol testet ölt, és ezáltal értelmezhetővé válik
- új egyensúly és harmónia jön létre – a feszültségtől és a komplexustól való megszabadulás, valamint az alkotásban történő feldolgozás által
- önkifejezés – az alkotói folyamatban kap tág teret, valamint az alkotások megbeszélésekor nyílik rá lehetőség
- komplexus oldása – érzelmi szinten zenével és az alkotói folyamattal, majd tudatba integrálása és kognitív feldolgozása az elkészült mű elemzésével történik
- önismeret fejlesztése – a belső, tudattalan világból érkező érzések és képek megismerésével és az alkotások szimbolikus üzenetének értelmezésével
- projekciók visszavonása – az alkotások megbeszélése által
- a tudat és tudattalan közti kapcsolat megteremtése – a zene és az adott téma hatására keletkező érzések, a tudattalanból érkező képek alkotásban történő megjelenítésével és tudatosításával
- személyiségfunkciók aktiválódása – változik a tudat egyoldalú beállítódása
- a horizontális és a vertikális dimenzió közti kapcsolatteremtés – az érzékszervekre ható, és az érkelő funkciót aktiváló alkotói folyamat és az elkészült műből áradó szellemi-lelki üzenet egymásba fonódásával jön létre, tehát az egész személyiség bevonódik a minőségi változást hozó folyamatba. (*Antalfai*, 2016)

Szükséges eszközök:

Labda, Dixit kártyák, fehér A4 méretű papír, színes (festett) kavicsok, natúr kavicsok, üvegkavicsok, gyöngyök, fehér A3 méretű rajzlap, tollak, filcek, pasztellkréta, különféle színű temperák, vízfesték ecsetek, nagyméretű csomagoló papír, növényi részek, színes újságok, olló, ragasztó pisztoly, ragasztó stift, laptop, hangszóró

Gyakorlatok:

Bemutatkozás, bemelegítés, hangolódás

Ezekkel a tevékenységekkel a célunk, hogy a csoport tagjai egymásra és a közös tevékenységekre hangolódjanak. A csoportvezető pár mondatban bemutatkozik, majd azt kéri a résztvevőktől is, hogy a nevük elmondása után, mondjanak néhány fontos információt magukról. A résztvevők labdadobással adják át a szót egymásnak.
Mindenki feláll, a székeket félrerakják, és mindenki elkezd járkálni a térben. A társakkal találkozva szavak nélkül, mozdulatokkal vagy érintésekkel üdvözlik, köszöntik egymást. Majd mennek tovább. A gyakorlatok kb. 15 percet vesznek igénybe.

„Hogy érzem magam?”

A gyakorlat célja, hogy a résztvevők befele figyeljenek, és még jobban ráhangolódjanak egymásra és a csoporttevékenységre. A csoporttagok és a csoportvezetők körben ülnek, középen a földön Dixit kártyák. A csoportvezetők arra kérik a résztvevőket, hogy próbáljanak befelé figyelni, majd álljanak fel és válasszanak ki egy kártyát, ami megjeleníti az aktuális állapotukat. A kártya tükrözze azt, ki hogy van jelen a csoportban, milyen érzéseket hozott, mit jelent számára itt jelen lenni.
Miután mindenki visszaült a helyére a kiválasztott kártyával, az egyik csoportvezető megmutatja az általa választott kártyát és elmondja, miért azt választotta, mit mond neki a kártya, mit jelenít meg az

aktuális állapotából. Ezt követően körben haladva egyenként mindenki megmutatja a kártyáját és elmondja a fentieket. A gyakorlat kb. 15 percig tart.

Szakmai identitás megjelenítése

A gyakorlat célja a szakmai identitás megerősítése, a pozitív tényezők hangsúlyozása. Mindenki kap egy A4-es lapot. A csoportvezetők különböző formájú és méretű kavicsokat (festett színes, natúr), üvegkavicsokat és gyöngyöket tesznek középen a padlóra.
Körben ülve a csoportvezetők megkérnek mindenkit, hogy gondolja át, milyen tényezők – érzések, emberek, élmények, emlékek – határozzák meg szakmai identitását.
A csoportvezetők felkérik a részvevőket, hogy mindenki válasszon a középen lévő tárgyakból egyet, mely saját magát szimbolizálja, helyezze a lap közepére, majd a szakmai identitását meghatározó tényezőkre szintén válasszon ki a középen lévő tárgyakból egyet-egyet. Ezeket a lapon helyezze az önmagát szimbolizáló tárgy köré úgy, hogy a távolsággal, érintkezésekkel az érzelmi közelséget-távolságot és összetartozást fejezze ki.
Miután mindenki elkészült a szakmai identitásának vizuális megjelenítésével, körben haladva mindenki bemutatja saját művét. A csoportvezető közben feltáró kérdéseket tesz fel, és megerősítő visszajelzéseket ad. A gyakorlat kb. 1 órán keresztül tart. A gyakorlat után 15 perc szünetet tartunk.

Imagináció zenére

Ennél a gyakorlatnál egyaránt használunk művészeti „eszközöket”: zene és az alkotófolyamat, valamint pszichológiai „eszközöket”: relaxáció, imagináció. Bár a foglalkozást a relaxáció és az imagináció vezeti be, a cél nem a belső kép megalkotása. Szabadon választhatóan ábrázolható mindaz, ami a „kezünkből érkezik”, az alkotást csupán inspirálja a relaxáció hatására megjelenő imaginatív kép, de bármi más is, ami megjelenésre kikívánkozik. A lényeg a spontán önkifejezés.
A részvevőket arra kérjük, hogy helyezkedjenek el kényelmesen, majd elmondjuk, hogy egy rövid relaxáció következik, melynek során közösen meghallgatjuk Grieg: Peer Gynt című I. szvit (op.46) négy tételét. Az alkalmazott relaxáció szövege a következő:
„Az alkotófolyamat előtt relaxálni fogunk a széken ülve. A relaxáció alatt elindulunk befelé önmagunkhoz. Amikor elérkeztünk a belső központunkhoz kialakítunk egy szabad teret, ahova beengedjük a zenét, amit hallani fogunk. Helyezkedjünk el kényelmesen a széken, a hátunkat a szék támlájának támasztjuk, a két lábunkat kis távolságban egymás mellé helyezzük a padlóra, két kezünket helyezzük a combunkra. Legjobb, ha lazán becsukott szemmel végezzük a relaxációt, mert becsukott szemmel jobban tudunk befelé figyelni önmagunkra. Érezzük, hogy megtart bennünket a szék, ezért testünkkel nyugodtan ránehezedhetünk, így egy biztonságos, védett helyzetben vagyunk. Figyelmünkkel a vállunkhoz megyünk. Érezzük, hogy váll – és nyakizmaink ellazulnak, nem kell tartani a fejünket. Érezzük, hogy fejünk egy kicsit előre billen. Figyelmünkkel végig haladunk a jobb karunkon, és érezzük, hogy jobb karunk a saját súlyánál fogva elnehezedik, az izmok ellazulnak. Elnehezedik a jobb karunk és a jobb kézfejünk is. Ahogy végig haladunk figyelmünkkel a bal karunkon, érezzük, hogy ellazul és elnehezedik. Majd figyelemmel végig haladunk a jobb lábunkon, érezzük, hogy ellazul, végig az egész lábszárunk elnehezedik, a jobb lábfejünk ránehezedik a padlóra. Majd figyelmünkkel végig haladunk a bal lábunkon, érezzük, hogy a bal lábunk is ellazul, elnehezedik, bal lábfejünk ránehezedik a padlóra. Érezzük, hogy a has körüli izmok is ellazulnak, és a hasunk kellemesen átmelegedik. Ellazulnak a mellkas izmai, mellkasunk kitágul és kiszélesedik, légzésünk nyugodt és egyenletes. Majd felfelé haladunk figyelmünkkel a fejtetőhöz, a fejtetőn szétárad a figyelmünk, végighalad az arcunkon, érezzük, hogy fokozatosan ellazulnak az arcizmaink, a szem körüli és száj körüli izmaink is. Gondolatainkat hagyjuk elsuhanni, megengedhetjük magunknak, hogy nem gondolunk semmire. Ha

mégis bekúszik egy-egy gondolat, azt elengedjük, tovább engedjük. Érezzük, hogy a fejünk olyan kitisztulttá válik, mint egy tiszta vízzel teli üvegpohár. Anélkül, hogy valamit változtatnák a légzésünkön, érezzük, hogy nyugodtan és egyenletesen lélegzünk, és minden kilégzéssel egyre beljebb és beljebb jutunk önmagunkhoz. Valahol belül a testünkben találunk magunkban egy olyan területet, amely gondoktól és gondolatoktól mentes, egy olyan terület, ahol szabad, lágy, elfogadó légkör uralkodik. Ez a belső terület, amelyet megtaláltunk olyan nyitott, mint egy mező, vagy mint a rét. Megtaláljuk magunkban azt a belső szabad területet, amely elfogadja a zenét, amit nemsokára hallani fogunk. Engedjük, hogy a zene hatására megjelenjen itt bármilyen érzés, kép, szín, hangulat, emlék, bármi, ami idekívánkozik, legyen az kellemes vagy kellemetlen." (*Antalfai*, 2016)
Miután egyszer teljes egészében meghallgattuk a zeneművet, arra kérjük a résztvevőket, hogy válasszák ki a négy tétel valamelyikét, amit akkor közel állónak éreznek magukhoz, vagy éppen nem, ami jelentékenyen kiemelkedik, akár kapcsolódva a korábbi gyakorlathoz is. A tételek különbözőek lüktetésükben, tempójukban, hangulatukban (I. allegretto pastorale, II. andante dororoso, III. tempo di mazurka, alla marcia e molto marcato). Ezután felkínáljuk választásra a hozott művészeti eszközöket, és arra kérjük őket, hogy jelenítsék meg a választott zenét valamilyen formában. A zeneművet újra elindítjuk, és többször egymás után lejátsszuk az alkotói folyamat alatt. Ideális esetben mindenki csak a saját részét hallgatná újra és újra, de általában a gyakorlat során nincs lehetőség négy különböző terembe elvonulni alkotni, így ebben az esetben lehetőséget adunk akár a választás megváltoztatására, vagy az egyes képek egymásba való átfolyására is spontán módon. Az elkészült alkotásokat ezután egyenként bemutatják a résztvevők, megnevezve a választott tételt (vagy tételeket), elmesélve akár a zenehallgatás akár az alkotásfolyamatát, beszélve a választás okáról, és a megjelenített képről is. Lehetőség van egymás alkotásához csatlakozni, reflektálni, véleményt alkotni. A gyakorlat időtartama kb. 1,5 óra, ezt 15 perc szünet követi.

Közös alkotás

A következő gyakorlat során elképzelve a terem képzeletbeli középvonalát két csoportra osztjuk a résztvevőket. Mindkét csoport kap egy-egy nagy méretű csomagoló papírt. Megkérjük őket, hogy az egyik lap közepére írják fel GYERMEK, a másik közepére pedig, hogy PEDAGÓGUS. Az instrukció pedig az, hogy készítsenek közösen egy alkotást, melynek középpontjában a középen szereplő szó áll. Itt is bármilyen eszközt választhatnak, de akár szavakkal, mondatokkal is kiegészíthetik az alkotást. Amikor többen dolgoznak egy közös alkotáson a formát és sokszor a színt is az „egymásra figyelés mintázata adja." (*Dolinszky*, 2008:25). A csoport együtt dolgozása hangulati szinten érvényesül, amikor egy asztalnál ülve együtt alkotnak. (*Antalfai*, 2016) Ezután a két csoport egymás után bemutatja az elkészült műveket, beszámolva a közös alkotás keltette érzésekről, a csoportdinamikáról, az elkészült képről. Természetesen ezt a folyamatot lehet irányított kérdésekkel segíteni. Miután megbeszéltük a képeket külön-külön egymás mellé tesszük őket a földre, és megnézzük, hogyan működnek egymás mellett, hogyan tudnak kapcsolódni egymáshoz. Az itt megjelenő benyomásokat, érzéseket, véleményeket szintén szabadon megfogalmazhatja mindenki. (Eddigi tapasztalataink során a két képet mindig össze tudtuk illeszteni egy nagy közös alkotássá.) Ennek a gyakorlatnak kb. 1 óra az időkerete.

Lezárás

A nap végén a csoportvezetők összegzik a történteket, a csoportban lezajló folyamatokat, valamint egy záró csoportkörben mindenkit megkérünk, hogy értékelje az elmúlt órák eseményeit, a csoportmunkát, illetve fogalmazza meg, hogy mit visz el aktuálisan az élmények közül.

10. Mentális egészségvédelem

Készítette: Bakos Adrienn

A munkahelyi mentálhigiéné elsődleges feladata feltárni a dolgozók mentális egészségét veszélyeztető tényezőket és megelőzni a lelki egészség romlását.
Ennek egyik legfontosabb eszköze a prevenció.

1. Az elsődleges (primer) prevenció a lelki folyamatok egészséges mederben tartását célozza meg.
2. A másodlagos (szekunder) prevenció a már kialakulóban lévő káros, vagy már kórosnak mondható folyamatok előrehaladását igyekszik megakadályozni, korai beavatkozással.
3. A harmadlagos (tercier) prevenció a már kialakult problémák kezelésére irányul.

Tagintézményünk mentális egészségvédelmi programjának keretében ennek a három prevenciós iránynak kívántam teret és megfelelő kereteket adni az igényeknek és a lehetőségeknek megfelelően.
A meghirdetett csoportos programra 8 fő jelentkezett.
A 4 x 2 órás foglalkozáson a résztvevők elméleti ismereteket valamint helyzetgyakorlatokon keresztül közvetlen tapasztalatokat szerezhettek.
Az elméleti ismeretek fő témái a kiégés (burnout), a stresszkezelés, az önismeret jelentősége és a mentális betegségek felosztása, rövid ismertetése volt.
A gyakorlati foglalkozások sora elsősorban a dolgozók személyes tapasztalatainak feldolgozását célozta meg, kiemelt figyelemmel a kommunikációs folyamatokra.
A tagintézmény munkatársai lehetőséget kaptak az egyéni konzultációkra is.
Ezzel a lehetőséggel öt fő élt a megadott időszakban.

Az egyéni konzultácók a dolgozót érintő nehézségek mélyebb feldolgozását, valamint a szervezeten kívüli - jellemzően családi - tényezőkre való fókuszálást tették lehetővé.

A programsorozat a szóbeli és írásbeli visszajelzések alapján beváltotta a hozzá fűzött reményeket és sikeresnek mondható!
Mind az egyéni konzultációk, mind pedig a csoportos foglalkozások során sikerült feltárni számos olyan tényezőt, melyek jelentősen veszélyeztetik a munkatársak mentális egészségét.

A program lehetőséget adott nem csak ezeknek a veszélyeknek a feltárására, de számos, már kialakult probléma megoldásának támogatására is.
A közös belső munka közösséget is építő hatása, önmagában hatékonynak bizonyult, mint mentális egészségvédelem a munkahelyen belül!

11.Egészséges, fitt munkahely program a Székhelyen

Készítette: Tóthné Tuppa Anita, Kovácsné Dr. Benkő Anita, dr. Lakatosné Pintér Anita

Sok munkahely felismerte már, hogy a munkavállalók testi, lelki jóllétéért nemcsak az orvosi ellátások támogatásával lehet tenni, hanem az egészséges munkakörnyezet kialakításával is. De milyen egy egészséges munkahely?

Sokan találkoztunk már azzal a jelenséggel, hogy ugyanaz a szakmai feladat egy ember számára örömteli kihívás lehet, a másiknak viszont megterhelő. Az az érzés, hogy nem tudunk megbirkózni a kihívásokkal, hosszú távon beteggé tehet. Ezt – némileg lerövidítve – stressznek nevezik. A betegséget okozó stressz már régóta nem a vezetők „kiváltsága". Az EU-n belül a munkavállalók 28 százaléka szenved ettől. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslései szerint világszerte több munkanapot veszítenek el lelki, mint testi betegségek miatt[1].

Nagyon megnehezíti a munkavállalók feladatát, ha feszült és ingerlékeny környezetben kell dolgozniuk nap mint nap. Mivel életünk háromnegyed részét a munkahelyünkön töltjük, ezért nagyon fontos, hogy minden szempontból jól érezzük ott magunkat. Fizikailag és lelkileg is elengedhetetlen a pozitív légkör, valamint a kollégák megfelelő hozzáállása és viszonyulása. A munkánkból adódó feszültség nagyon könnyen munkahelyi stresszhez vezethet, amely káros hatással van egészségi állapotunkra is. Amikor túlterheltnek érezzük magunkat könnyen ingerlékennyé válunk, ami ahhoz vezet, hogy egyáltalán nem leszünk hatékonyak a munkavégzésben. Nem tudjuk megfelelően teljesíteni az adott feladatot, rossz munkát adunk ki a kezünkből, hibákat halmozunk, ezáltal feletteseink elégedetlenek lesznek velünk, és mi magunkkal szemben is. Ez az út pedig a kiégéshez vezet.

A leggyakoribb kiváltó okok közé tartozik a túlzott elvárások, az elbocsátástól való félelem, az elismerések hiánya, a rossz munkahelyi kapcsolatok, a kiszámíthatatlanság. Ha gyakran szorongunk, nyomott a hangulatunk, alvás-, és koncentrációs zavarban is szenvedünk, vagy érdektelenek vagyunk a feladatainkkal kapcsolatban, esetleg fáradtság és emésztési zavarok is társulnak a tünetekhez, akkor gyanakodhatunk arra, hogy valószínűleg a stressz áldozatai vagyunk.
Mindenkinek megvan a maga feladata, saját lelki egészségének gondozásában és egy mentálisan egészséges munkahely megteremtésében egyaránt.
A következő fejezetekben részletesen kifejtjük, mit tehetünk a munkahelyünk egészségesebbé tételéhez. A program tartalmaz már megvalósított célokat, álmokat, illetve sokféle ajánlást.

1. Ergonómia

a) Képernyő előtti munkavégzés:

A képernyő előtti munkavégzéshez – a munkahely elemeinek (pl. szék, asztal, képernyő, billentyűzet, irattartó, lábtámasz) összhangját meg kell teremteni az ergonómiai követelmények figyelembevételével. A képernyő előtt végzett munka csak látszólag könnyű, valójában nagyfokú, állandó figyelem-összpontosítással és a szem fokozott terhelésével jár. A nem megfelelő testhelyzet, a munkakörnyezet helytelen kialakítása, a képernyős munkahelyekre vonatkozó ergonómiai követelmények be nem tartása még fárasztóbbá teszi ezt a munkát.

Képernyős munkakörnek az a munkakör minősül, amelyben a munkavállaló a napi munkavégzése során összesítve legalább négy óra időtartamban képernyős eszközt használ, még abban az esetben is, ha a

munkavégzés csupán, vagy elsősorban a képernyő figyelését jelenti (pl. biztonsági szolgálatoknál). Emiatt a számítógéppel dolgozók gyakran panaszkodnak a következőkre:

— fáradtságra,
— idegességre,
— szembántalmakra,
— fej-, hát- és kézfájásra.

Ezek a panaszok a stressz hatásaiból, a szem túlterheléséből, a nem megfelelő testhelyzetben végzett tevékenységből, az ergonómiai követelményeket nem kielégítő eszközhasználatból és egyéb, a munkakörülmények nem megfelelő kialakításából adódhatnak.

b) Testtartás:

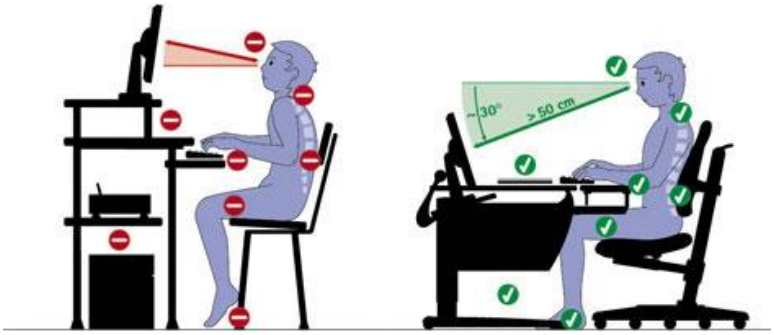
Hogyan üljünk, milyen testtartást vegyünk fel? Laza, hátradőlt törzstartás esetén éri legkisebb nyomás a csigolyák közti porckorongokat. A háttámla növekvő dőlésével csökken az izmok igénybevétele. Egy ún. „lumbál támasz" alkalmazása csökkenti az ülés közben a porckorongokra nehezedő nyomást és a hátizmok feszülését. A vízszinteshez képest a hát 120 fokos és az ülés 14 fokos dőlése a legmegfelelőbb.

Természetesen a legkímélőbb testtartás is fárasztó hosszú távon, ha nem tudjuk megváltoztatni. Éppen ezért a munkaszéknek semmiképpen sem szabad a rajta ülőt egy bizonyos testtartásba kényszerítenie, mert ez előbb-utóbb statikus és kényelmetlen testtartást eredményez. A dinamikus ülés azt jelenti, hogy ülés közben mindig a legkedvezőbb üléspozíciókat lehet választani és elfoglalni, ennek feltétele, hogy a munkaszék háttámlája változtatható dőlésű és megfelelő kialakítású legyen.

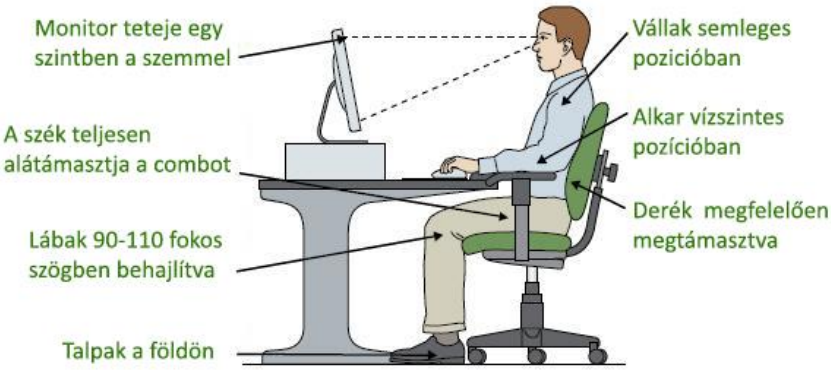
Az asztal-szék-lábtartó együttes megtervezésével és kialakításával csökkenthető a folyamatos ülésből adódó terhelés és javíthatók a látás feltételei is. Ennek megteremtéséhez a három eszközt úgy kell egymáshoz igazítani, hogy azok lehetővé tegyék az optimális testtartást:

— munkavégzés közben az alkar és törzs kb. 90 fokos szöget zárjon be
— a széket és az asztalfelületet úgy kell beállítani, hogy a billentyűzet használatánál a felkar függőleges, az alkar és a csukló, amennyire csak lehetséges, vízszintes legyen
— a szem és a képernyő közötti távolság 40-60 cm legyen és a képernyőt úgy kell elhelyezni, hogy a látásvonal 10-20 fokos szöget zárjon be a vízszintessel
— az asztallap és a szék ülőlapja között a comb kényelmesen elférjen (ne szoruljon)
— alátámasztott talpnál a comb vízszintesen feküdjön az ülőfelületen
— a lábnak legyen elegendő mozgástere
— a talp teljes felületével nyugodjon a padlón (lábtartón)[2].

1. ábra: Helyes testtartás a monitor előtt.[6]



2. ábra: Megfelelően kialakított számítógépes munkahely[7].



3. ábra: Megfelelő és nem megfelelő kéztámasz.[8]

[6] https://munkastanacsok.hu/kepernyos-munkahelyek-ergonomiaja-biztonsaga/
[7] https://munkastanacsok.hu/kepernyos-munkahelyek-ergonomiaja-biztonsaga/
[8] https://munkastanacsok.hu/kepernyos-munkahelyek-ergonomiaja-biztonsaga/

4. ábra: Helyes megvilágítás – oldalról érkező fény.[9]

c) Zajszint csökkentése

A zaj is lehet stresszforrás, olyan intézményi környezetben, ahol az alkalmazottak nagy térben helyezkednek el, és nincs elválasztás. Ha Te is dolgozott már hasonló környezetben, akkor tudod, hogy egy forgalmas munkahely állandó tevékenysége mennyire elvonja a figyelmet. De egy zajos munkahely nem csak bosszúságot jelenthet. Számos tanulmány kimutatta, hogy a túl sok zaj az irodában súlyosan csökkentheti a termelékenységet és növelheti a stresszt, nem beszélve az alacsonyabb munkával való elégedettségről és az alkalmazottak moráljáról. A kutatások szerint a dolgozók 49%-a számol be arról, hogy nem tud könnyen koncentrálni, míg az átlagember napi 86 percet veszít a zavaró tényezők miatt.

Hogyan lehet csökkenteni a zajt a munkahelyi környezetben?

- zajbarát bútorok, padlózat kiépítése
- fapanel térelválasztó elemek kiépítése
- zajszűrő fejhallgató
- csendes hely kialakítása
- több növény, zöldfalak kiépítése
- szigetelés javítása
- légkondicionáló épületen kívülre helyezése
- fénymásolók, iratmegsemmisítő külön helységbe helyezése
- mobiltelefon lehalkítása
- privát beszélgetések, esetmegbeszélések külön helyiségben[3]

2. Mentális egészség és jóllét

A mai rohanó, feladatokkal teli világunkban különösen fontos szerepe van a lelki, mentális egészségünknek. Ha feszültek, idegesek, fáradtak vagyunk nem tudunk helytállni sem a munkánkban, sem a családban, a társas kapcsolatainkban. A mentális egészség és jóllét érdekében végzett fellépés elsősorban öt területre összpontosít: a) lelki egészség a munkahelyi környezetben; b) a fiatalok lelki egészsége és lelki egészség az oktatásban; c) a depresszió és az öngyilkosság megelőzése; d) közösségi alapú és társadalmi befogadásra épülő mentálisegészség-védelem a súlyos mentális zavarral küzdők

[9] https://munkastanacsok.hu/kepernyos-munkahelyek-ergonomiaja-biztonsaga/

számára; e) a lelki egészség beépítése minden szakpolitikába[4]. Jelenleg a munkahelyi környezet lelki egészségre gyakorolt hatását vesszük górcső alá.
Mikor betegít meg minket a stressz? Mi is kideríthetjük, hogy a munkahelyi elvárásoknak pozitív (kihívás) vagy negatív (túlzott terhelés) hatása vannak-e ránk. Az időnyomás alatt végzett munka különösen megterhelő. Ha a vezető vagy a kollégák részéről is kevés az elismerés, sokszorosára nő a szív- és érrendszeri betegségek kockázata, ezért a munkahelyi pszichés stresszt egyre komolyabban veszik világszerte. Milyen tünetei vannak a stresszes munkakörnyezetnek?

A fizikai tünetek a következők:
- Fáradtság
- Izomfeszültség
- Fejfájás
- Szívdobogás
- Alvási nehézségek, például álmatlanság
- Emésztőrendszeri zavarok, például hasmenés vagy székrekedés
- Bőrgyógyászati rendellenességek.

A pszichés tünetek a következők:
- Depresszió
- Szorongás
- Csüggedtség
- Ingerlékenység
- Pesszimizmus
- A túlterheltség érzése, és képtelenség megbirkózni
- Kognitív nehézségek, például csökkent koncentrációs vagy döntési képesség.

A viselkedési tünetek a következők:
- A betegnapok vagy a hiányzások számának növekedése
- Agresszió
- Csökkent kreativitás és kezdeményezőkészség
- A munkateljesítmény csökkenése
- Problémák az interperszonális kapcsolatokkal
- Hangulati ingadozások és ingerlékenység
- Alacsonyabb tolerancia a frusztrációval és a türelmetlenséggel szemben
- Érdektelenség
- Elkülönítés[5]

Hogyan segíthetünk magunkon, ha a munkahelyi stressz tüneteit észleljük? A munkahelyi stressztől szenvedő személy számos módon segíthet magán. Gondold át, milyen változtatásokat kell végrehajtani a munkahelyen, hogy csökkentsd stresszszintedet, majd tegyél lépéseket. Egyes változtatásokat te magad kezelhetsz, míg másoknak mások együttműködésére lesz szükséged.

Stratégiák a munkahelyi stressz minimalizálására

Tartsd be a rituálékat!
Ha a korábban felsorolt tünetek jelentkeznek, a pszichológus mindenekelőtt viszonylag egyszerű, de rendkívül hatékony stratégiákat javasol: lehetőleg ne vigyünk magunkkal haza semmilyen munkát a

hétvégére. Zárd be a munkahetet egy jó szokással, egy olyan rituáléval, amely számodra a legjobb, például minden péntek este tornázz! Találkozz a barátokkal! Tanulmányok kimutatták, hogy a barátokkal és ismerősökkel folytatott beszélgetések az érzelmi szorongás leggyakrabban használt és leghasznosabb formája. Ne feledd, ez nem a szűkebb értelemben vett pszichoterápia, hanem normális interperszonális beszélgetések. A megkérdezett nők 67 százaléka, a férfiak 45 százaléka pedig a beszélgetéseket említette segítségnek stressz és életválság esetén. És amikor megkérdezték:
Ha éjszaka felébredsz, és a munkára gondolsz, vagy arra, hogy mit kell tenned másnap, kelj fel, és írd le gondolataidat és ötleteidet. Tehát belülről kifelé jönnek, a lélektől a papírig, és még másnap reggel is elérhetőek és megvalósíthatóak.

Fontos a stresszt kiváltó tényezők feltárása!
Alaposan fel kell tárni, mi okozza a stresszt. Sok a munka, amit el kell végezni, vagy nem kapsz elég információt?
Van-e elég szabadságod a döntéshozatalhoz, kapsz-e elismerést, vagy a munka tartalma nem felel meg?
A kommunikáció segít. Beszéld meg aggályaidat munkáltatóddal, vezetőddel. Ha az intézmény személyes elvárásai, a munkával kapcsolatos elképzelések nem valósulnak meg, vagy ha a munkavállaló intézményen belüli szerepe nincs egyértelműen meghatározva, ezt nyíltan meg kell beszélni a vezetőkkel.
A kollégákkal való kapcsolattartás során is célszerű az esetleges konfliktusokat közvetlenül kezelni, és nem a háttérbe tenni[6].

Bontsd fel a feladataidat!
Látod a hatalmas papírhalmot? Riasztó e-mail-özön? A mennyiség láttán valószínűleg sikoltozni fogsz. Egyszerű megoldásként a munkaterhelést oszd fel kezelhető részekre. Ezzel a „oszd meg és uralkodj" megközelítéssel nemcsak abbahagyod az elérhetetlennek tűnő végcél miatti stresszt és látni fogod a valódi előrelépést is. Győződj meg róla, hogy jól szervezett vagy-e. Sorold fel feladatait fontossági sorrendben. Minden nap legnehezebb feladataidat olyan időszakokra ütemezd, amikor friss vagy, például reggel.

Tarts szüneteket!
Egy nehéz munkanap felénél a legjobb, amit tehetsz a jóléted érdekében, ha tartasz egy kis szünetet .
Nem pszichológián vagy lustaságon alapul. Tanulmányok kimutatták, hogy még akkor is javul az eredményesség, ha ellépsz az asztalodtól.
Más szóval, ha szánsz néhány percet a stressz levezetésére, gondolkodásod fürgébb lesz, mint korábban .
A lényeg egyszerűen az, hogy amikor úgy érzed, hogy pihenned kell, akkor valószínűleg pihenned kell.

Csökkentsd a kávéfogyasztást!
Igen, tudom: a kávé a megmentő az irodában. Ez az, ami reggel felvidít, délután pedig gyorsabbá tesz.
Mégis lehetséges, hogy túl sok jó dolog van benned. A több kávé ritkán jelent nagyobb hatékonyságot, mert a koffein a kortizol, a „stressz hormon" termelődését ösztönzi.
Persze, nem baj, ha megiszod a szokásos mennyiséget. Csak tegyél egy szívességet a stressz szintednek, és tudd, mikor kell abbahagyni.

Csak lélegezz!
Amikor az emberek azt mondják, hogy "vegyél egy mély levegőt", meglepően sok tudományos igazságról beszélnek. Stressz idején a mély, kontrollált légzés bevált módja a megnyugvásnak .

Jó gyakorlat a "4-7-8" technika . Ahogy a neve is sugallja, ez három különböző lépésből áll: lélegezz be az orrodon keresztül négy másodpercig, tartsa vissza a lélegzeted hét másodpercig, majd lélegezz ki a szádon keresztül nyolc másodpercig. Könnyen megjegyezhető, és ami még jobb, gyorsan megnyugtat. Tehát amikor minden más nem sikerül, ne feledd, hogy a szó szerinti lélegzetvétel mindig hatékony megoldás[7].

Ha erőfeszítéseid ellenére a munkahelyi stressz továbbra is problémát jelent, akkor lehet, hogy más álláson vagy karrierváltáson kell gondolkodnod. Kérj tanácsot karrier tanácsadótól vagy pszichológustól!

Mi segít még minket a Székhelyen?

— Szupervízió

Szupervízión lehetőség van nyomasztó érzéseinket elmondani, akárcsak ventillálni, így nem tartjuk magunkban, sőt, nem cipeljük haza sem feszültségeinket. A számunkra nehezen kezelhető, feldolgozható eseteket átbeszélhetjük. Csoporttársainktól támogatást kapunk emberileg és szakmailag is.

— Esetmegbeszélések

Kéthetente bevezetésre kerül a rendszeres esetmegbeszélés, melyek során szakmai tapasztalatainkat, kételyeinket oszthatjuk meg. Új szemléletmódot tanulhatunk egymástól, hiszen különböző szakterületeket képviselünk.

— Heti team

Az aktuális információkról kapunk tájékoztatást. Kérdéseinket feltehetjük, nehézségeinket megoszthatjuk. Képzésekről, projektekről tájékozódhatunk.

— Szakmai napok

Adott szakmai témában elmélyülünk, tudásunkat gyarapítjuk. Új ötleteket vetünk fel, módszereket tanulunk meg, mellyel hatékonyabb lehet munkavégzésünk.

— Konferenciák

Évente több alkalommal részt tudunk venni konferenciákon, bővíteni tudjuk ismereteinket, kapcsolatainkat.

— Továbbképzések

Pályázatok keretében lehetőségünk van továbbképzéseken részt venni, új módszereket tanulni, megújulni.

— EFOP projektek

Számos projektben van lehetőségünk részt venni, mellyel megtörjük a megszokott mindennapi munkavégzést és ki tudunk tekinteni szakterületünkről is. Részt tudunk venni a diagnosztikán kívül egyéb feladatokban is.

— Kiégés megelőzés

Lehetőségünk van időszakosan tréningeken részt venni, bővíteni önismeretünket. Több alkalommal találkozunk munkahelyen kívül, s ezek az események csapatépítő erővel bírnak.

3. Fizikai aktivitás: Testedzés napi tíz percben

A program célja: A székhelyen dolgozó kollegák testi felfrissülése, testtartás javítása, izomlazítása, s nem utolsó sorban hangulatának javítása.
Közvetett célként fogalmaztam meg, hogy a program keretében végzett tevékenység igénnyé váljon bennünk, s napi szinten (reggel és este) testünk/lelkünk egészsége érdekében megismételjük.

A tevékenység helyszíne: Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Székhelyintézmény
Székesfehérvár, III. Béla király tér 1.

Bevezetés
Az ülő munka következménye - mivel jellemzője az, hogy naponta hosszú órákon keresztül észre sem vesszük, hogy kényszertartásban cselekszünk, testünk bizonyos izomcsoportjai megfeszülnek, míg mások elernyednek, egyesek túlnyúlnak, mások rövidülnek -, testtartásunk módosulása. A gerinc- és mozgásszervi problémák nagy része a helytelen testtartás következtében, az izomegyensúly megbomlása miatt, a gerincoszlopra ható óriási teher miatt alakul ki. Szervezetünk azonban türelmes, kegyes hozzánk, bőségesen lenne időnk megelőzni testünk rosszirányú elváltozását, hiszen a változás évek alatt válik láthatóvá. Azonban egy kicsit talán alattomos is ez az elnyújtott módosulás, mert pl. testképünk, magunkról alkotott belső képünk nem változik meg feltétlenül. Sokáig nem is vesszük talán észre, hogy gerincünk elferdült, bizonyos izomcsoportjaink úgy befeszültek, hogy púpossá váltunk, a kényszertartástól testünk aszimmetrikussá vált. A fájdalom viszont riaszt, elérkezett az idő, hogy tenni kell valamit testi-lelki egészségünkért.
Ezen gondolat ihlette az elhatározást, miszerint napi tíz percben, meghatározott időben és helyen (ezzel törekedve a rendszerességre, ami által biológiai óránk segít abban, hogy megszakítsuk munkánkat és felálljunk székünkből) átmozgassuk magunkat, s frissebb érzéssel vágjuk bele munkaidőnk második felébe.
Tíz perc rövidnek tűnik, a megfeszített, időnként stresszel terhelt nyolc órában azonban - fiziológiás- és csoporthatását figyelembe véve - csodára képes.

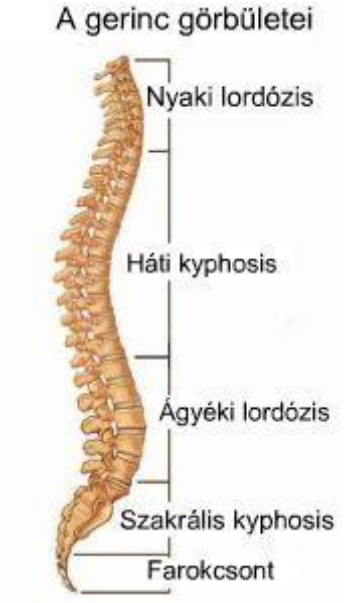
Felépítését tekintve a következők szem előtt tartásával valósul meg a testedzés:

- A helyes testkép kialakítása, rögzítése
- Légzés – izomlazítás, a feladatokra való ráhangolódás
- Testtartás javító, izomegyensúly korrekciós, izomerősítő feladatok végzése
- Légzés – lazítás, testünk nyugalmi helyzetének elérése

Testedzésünk bevezető részét képezi annak megtanulása, hogy önmagunkról alkotott képünk (testképünk) megfeleljen a valóságnak. Vegyük észre a változást magunkon, amit a mozgásszegény és/vagy ülő életmód okozott. A feladatok megkezdése előtt megfigyeljük önmagunkat, a következő lépcsőben pedig tartásunk igazításával törekedünk az orthofunkciós helyzet elérésére. Mivel a testkép a test külső és belső érzékleteiből származik, hosszabb távon a cél az, hogy ez a kétféle érzéklet összekötődjön, a helyes tartás képe tartóssá váljon, s rutin-szerűen kerüljön kiigazításra addig, amíg optimális esetben automatizmussá nem válik (ehhez a legjobb eszköz a tükör addig, míg a helyes tartás belsővé nem válik).
Helyes testtartás:

— mindkét talp a talajon párhuzamosan egymás mellett, nagylábujj előre néz, a talpak közt 5-6 cm távolság
— a talpak három ponton - sarok, a kis- és a nagylábujj alatti párna - támaszkodnak a talajon, a lábujjakon nincs testsúly
— a térdkalács kissé felhúzva, a comb enyhe tónusban
— medence kissé hátra billen, a has enyhe tónusban
— lengőbordák behúzva, a mellkas kiemel
— vállak hátra csavarva és leengedve, lapockák közelítenek egymáshoz
— fejtetővel nyújtózunk a plafon felé, az áll kissé behúzva
— ha tükörbe nézünk, oldalról azt kell látnunk, hogy a fül és a váll egy egyenes

A gerinc eredendően kettős S görbülettel rendelkezik, a nyaki szakasz homorú (lordózis), a háti domború (kifózis), az ágyéki ismét homorú (lordózis), majd a keresztcsont környékén megint domborodik. Ebben a helyzetben szépen egymás alatt sorakoznak a csigolyák és a köztük lévő porckorongok. A terhelés egyenletesen eloszlik a teljes gerincoszlopon, így akár 100 évig is eléldegélhetünk egyenes (és egészséges) gerinccel.



Amikor azonban rendszeres, hosszú ideig tartó ülőmunkát végzünk, testtartásunk jelentősen megváltozik, tartós fennállás esetén megbetegedéshez vezet. A következményes mozgásszervi, érrendszeri, belső szervi betegségek nem elválaszthatóak egymástól, jelen programban azonban - tekintettel az idő rövidségére-, a mozgásszervi elváltozásokra koncentrálunk, remélve annak jótékony hatását belső szerveinkre, ideg- és érrendszerünkre, pszichés állapotunkra.

A következőkben szeretném tudatosítani az ülő munka okozta jellegzetes elváltozásokat testünk vertikális irányát követve.

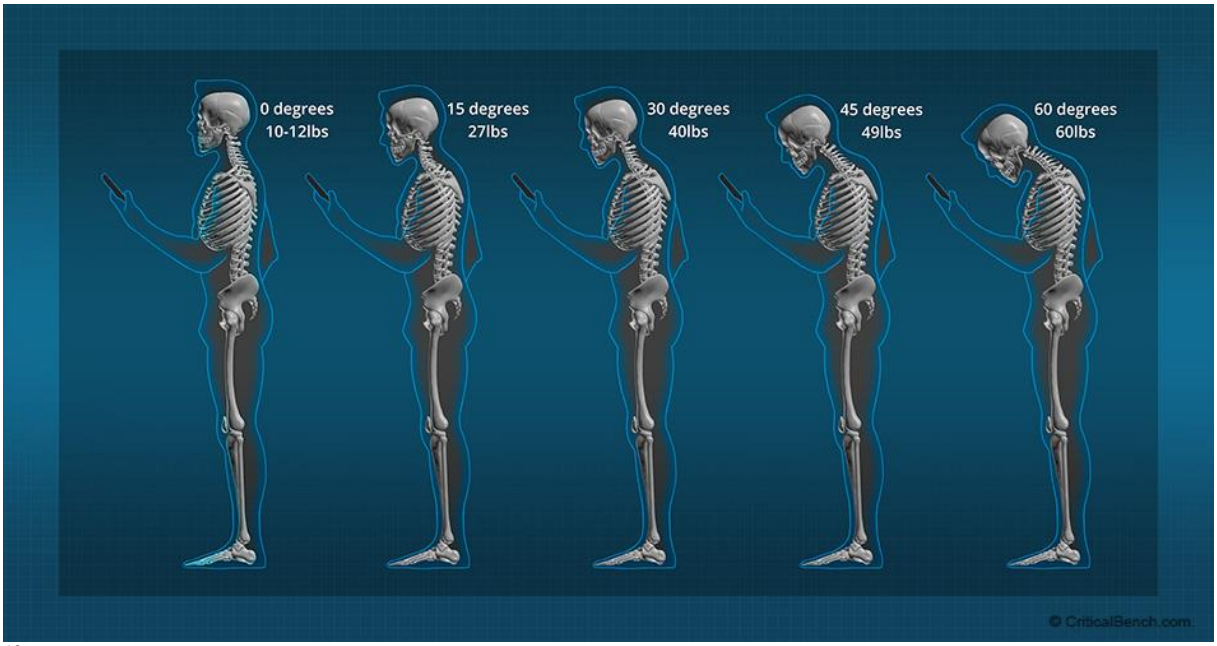
A nyaki gerincszakasz és jellegzetes betegségei

Az ülő munkánál fejünk előretolódik, hátunk pedig egyetlen görbületet alkot, azaz megszűnik a fiziológiás kettős görbület. Ez a testtartás a hosszú évek során sokszoros terhelést ró gerincoszlopunkra, és nyílegyenesen vezet bizonyos mozgásszervi betegségekhez. A fej előretolódása a nyaki csigolyákat terheli extrém módon. A nyak hátsó részének izmai rövidülnek, azaz feszessé válnak, ezzel párhuzamosan az elülső izmok túlnyúlnak, azaz gyengülnek. Ha beállítjuk a fejet a helyes pozícióba, hosszútávon a gyengült elülső izmok nem képesek megtartani azt, a rövidült hátsó izmok pedig visszahúzzák a helytelen állásba. Az előrehelyezett fejtartás (EFT) a nyaki porckorongsérv melegágya.

EFT GYORSTESZT

Vajon kialakult-e Önnél előrehelyezett fejtartás?

Álljon egy tükör elé oldalra fordulva, és nézze meg, hogy anélkül, hogy igazítana testtartásán, egy vonalban van-e a füle és a válla! Amennyiben füle megelőzi vállát, sajnos jó eséllyel rögzült Önnél az ún. előrehelyezett fejtartás.

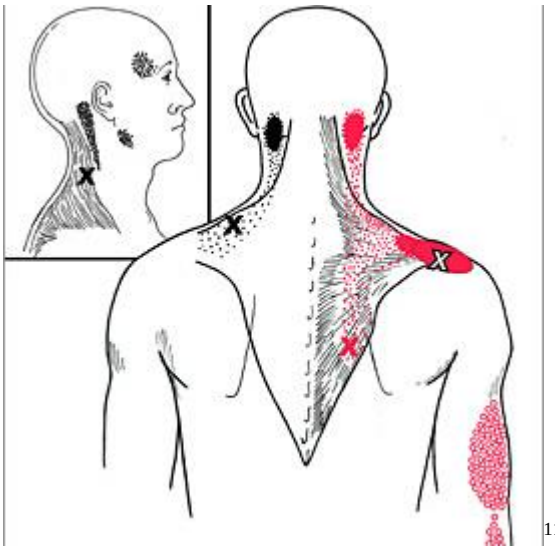


[10]

(Megjegyzés: Az EFT gyakran felelős a krónikus fejfájásért, szédülésért, ingadozó vérnyomásért. Hogy miért? Az egymás felett álló csigolyák egy függőleges csatornát képeznek, ebben fut az az artéria, amely agyunkat táplálja friss vérrel. Ha azonban a csigolyák az előrehelyezett fejtartás miatt nem egymás felett sorakoznak, hanem elcsúsznak egymáson, jelentősen beszűkül a csatorna, és nem jut elegendő vér az agyba. Ez önmagában is fejfájáshoz, szédüléshez vezet. Ha szervezetünk érzékeli, hogy az agyba nem jut elegendő tápanyag, megszólal a vészcsengő, és annak érdekében, hogy a vér eljusson az agyba, megemeli a vérnyomást. Máris kialakult tehát a jellegzetes ingadozó vérnyomás).

[10] kép forrása: http://oraveczorsolya.hu/2018/03/19/ismerd-meg-a-tested-az-elorehelyezett-fejtartas/

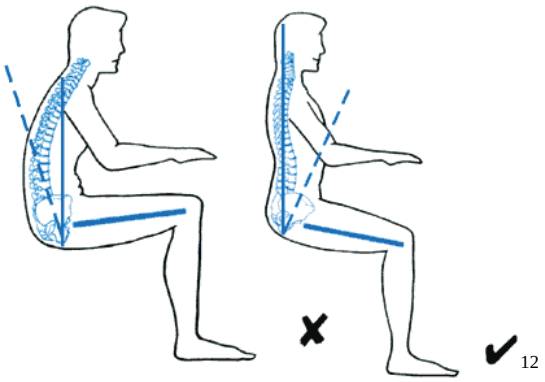
A vállöv, kar betegsége:
A fej rossz pozíciója miatt feszessé válnak a nyakizmok, (pl. a csuklyásizom), ami fájdalmat okoz a nyak vállövi régióiban. A rossz testtartás következtében előre is eshetnek a vállak. Vállízületi elváltozás, fájdalom jön létre.
Bármennyire is tűnik könnyűnek, könnyen kezelhetőnek és mozgathatónak a számítógépes egér, nagyon megviseli a kezet. Használatához ugyanis olyan mozdulatokra van szükség, amelyek természetellenesek, így a test számára igencsak megerőltetőek.
A gyakori egérhasználatból fakadó betegségek egyik kevésbé ismert, ám egyre terjedő típusa az úgynevezett mouse arm syndrome, magyarul egérkar-szindróma. A betegség csak hosszú hónapokig tartó egérhasználat után alakul, és igen erős, a nyaknál, az egerésző kéz könyökénél és a csukló környékén jelentkező fájdalommal jelzi jelenlétét.
Az egérkar-szindróma kialakulásának azonban nem a természetellenes mozgás az egyetlen oka, hanem többek között az, hogy a finoman koordinált mozgásokra az ujjak vannak felkészülve, ennek ellenére a mozgásban legtöbbször a vállizmok és a karizmok is részt vesznek, ez pedig igencsak megterheli az egeret használó kar egészét.


[11]

Háti szakasz
Ha porckorongsérv nem is alakul ki, az ülő munkától gyengülnek a mély hátizmok, megfájdul a hát, a derék. A végtagok elzsibbadhatnak, fájdalom alakul ki bennük. (A visszér is az ülőmunka számlájára is írható).

Az ágyéki gerincszakasz és jellegzetes betegsége
Ülés közben a fiziológiás homorú helyzet helyett az ágyéki szakaszon domborodik gerincoszlopunk. (Előre döntött felsőtest). A csigolyák ebből következően elöl közelednek egymáshoz, ezzel párhuzamosan a köztük lévő porckorongokra hátrafelé irányuló nyomóerő irányul. Az évek során lassan, de szinte bizonyosan kialakul a porckorongsérv, azaz a porckorongok hátrafelé, a gerincvelő irányába történő kiboltosulása. (Ugyanez a jelenség játszódik le az előrehelyezett fejtartás esetében). Az ágyéki gerincszakasszal kapcsolatos problémák (lumbágó, isiász, becsípődés, porckorongsérv, meszesedés) előfordulása legalább olyan gyakori, mint a nyaki és vállövi megbetegedéseké.

[11] kép forrása: https://www.drrockdc.com/blog/2018/10/12/what-is-mouse-shoulder



[12]

Idegbecsípődés, isiász

Akut mozgáskorlátozottságot okozó idegbecsípődéses állapot leggyakrabban porckopás talaján kialakuló lumbágó és isiász formájában jelenik meg. Ilyenkor a gerincoszlopra nehezedő nyomás hatására a porckorongban lévő kocsonyás anyag kitüremkedik, aminek következtében a gerincidegek nyomás alá kerülnek. Isiász esetén a fájdalom provokálható – pl. köhögéssel-, és jellemzően a derék, comb hátsó része, térd külső oldala és a külső boka mentén fut végig. Zsibbadással, nyugalmi panasszal is jár.

Ez a fajta fájdalom már a 20as években járóknál is gyakori. Kevés mozgás, számítógép előtt ülés elősegíti a kialakulását.

Visszér-tágulat

Másik keringési probléma, mely lábfájdalmat okozhat, a visszerek tágulata. Ilyenkor szemben az érszűkülettel, nem az oda áramló vér mennyisége elégtelen, hanem a folyadék visszaszállítása. A visszeres lábfájdalomra jellemző, hogy döntően sok állás, ülés után, este jelentkezik feszülő érzéssel. A láb ilyenkor a vissza nem szállított folyadék miatt meg is dagad. Gyakori jelenség visszeres panaszoknál az éjszakai lábikra görcs, valamint a kitüremkedő, kacskaringós visszerek.

A visszér tágulat 30as életévekben kezd kialakulni, a szülés, álló vagy ülő munka, kevés mozgás elősegíti a kialakulását.

A csípő

A széken ülő életmód többek között erősen limitálja a csípő mozgásait és elgyengíti a farizmot. Manapság a csípő feszítő mozgása (extenzió) igen sok embernél korlátozott. Ez a mozgás a hatékony járásmechanizmushoz elengedhetetlen. A székre leülés és onnan felállás során a csípőízületi mozgástartományunk töredék részét használjuk ki. Pedig csípőízületünk igen nagy mozgástartománnyal rendelkezik, hisz gömbízület és ezen mozgások rendszeres használata mind szükséges mozgásrendszerünk megfelelő működéséhez. Ha a csípő hajlítási lehetősége csökken, a derék hajlításával kompenzáljuk a deficitet, ami a porckorongok rossz helyzetéhez vezet, akár sérvet okozva. Ha a hátrafelé irányuló mozgástartomány csökken, lépéskor a medence megbillen, az előre billenés miatt pedig fokozódik a lumbális lordózis.

A tíz perces testedzés feladatait saját tárházamból, s megbízható forrásokból, például a forrásjegyzékből alább meghivatkozott videotárakból állítom össze.

[12] kép forrása: https://feovenyessygerinckozpont.hu/panaszok/mozgasszervi-problemak-testtajankent/az-agyeki-gerincszakasz-leggyakoribb-problemai

Források:

1. ovonok.hu. (2015.01.05.): Óvónők kincsestára: *Mentálhigiénés gyakorlatok – Lelki önvédelem a téli napokra* https://ovonok.hu/2015/01/mentalhigienes-gyakorlatok-lelki-onvedelem-a-teli-napokra/ 2021.10.10.
2. C. Zs. (2019.11.12): *10 kreatív csapatépítő játék, amit érdemes kipróbálni* https://www.magyarorszagom.hu/10-csapatepito-jatek.html 2021.10.10.
3. Újbudai Almamater Általános Iskola, Alapfokú Művészetoktatási Intézmény (2009): *Játékgyűjtemény* http://ujalma.hu/wpcontent/uploads/2012/01/jatekgyujtemeny_tanaroknak.pdf 2021.10.10.
4. Barcsi Tamás, Juhász Éva, Karamánné Pakai Annamária, Szabó József (2014): *Munkahelyi lelki egészségvédelem – mentális egészség, stresszkezelés, változások elfogadásának segítése Szolgáltatási kézikönyv vállalatoknak.* https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/Munkahelyi_lelki_egeszsegvedelem.pdf 2021.10.11
5. Horváth Judit (2010.01. 28.) :*Ülőmunkát végzel? 4 ötlet, hogy az irodában is fitt legyél!* https://nlc.hu/eletmod/20100128/ulomunkat_vegzel_4_otlet_hogy_az_irodaban_is_fitt_legyel/ 2021.11.01.
6. Szerző nélkül (2019. 02.22.): *Ülőmunka egészségesen: Irodai tornagyakorlatok jegyzéke* https://www.tonerpartners.hu/blog/ulomunka-egeszsegesen-irodai-tornagyakorlatok-jegyzeke-22343hu39018
7. Szakály, S. (2004). *Táplálkozási dilemmák és az élelmiszerek fejlesztésének világstratégiai irányai.* Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing, 1(1-2), 15-24. Retrieved from http://journal.ke.hu/index.php/etm/article/view/1
8. Szakály, Z., Kiss, M., Jasák, H. (2014). *Funkcionális élelmiszerek fogyasztói attitűdök és személyre szabott táplálkozás*. Táplálkozásmarketing, 2014.1 (1-2) 3-17. https://doi.org/10.20494/TM/1/1-2/1
9. Collins, F. S., Morgan, M., & Patrinos, A. (2003, April 11). *The Human Genome Project: Lessons from large-scale biology*. Science, Vol. 300, pp. 286–290. https://doi.org/10.1126/science.1084564
10. Sales, N. M. R., Pelegrini, P. B., & Goersch, M. C. (2014). *Nutrigenomics: Definitions and Advances of This New Science*. Journal of Nutrition and Metabolism, 2014. https://doi.org/10.1155/2014/202759
11. Antalfai Márta (2016): *Alkotás és kibontakozás, A Katarzis Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata.* Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány, Érd.
12. Dolinszky Miklós (2008): *Az alázat bátorsága, Dukay Barnabás és Gadó Gábor zenéléséről és zenéjéről*, Pannonhalmi Szemle, **16.** 2.sz. 123-132.
13. Friedman, I. A., & Farber, B. A. (2010). *Professional self-concept as a predictor of teacher burnout*. The Journal of Educational Research, **86** (1), 28-35.
14. Petróczi Erzsébet, Fazekas Márta, Tombácz Zsuzsanna és Zimányi Mária (1999): *A kiégés jelensége pedagógusoknál*. Magyar Pszichológiai Szemle, **54**. 3. sz. 429-441.
15. José Miguel Caldas de Almeidam (é.n.) Egészség–EU Hírlevél 142 - Fókuszban https://ec.europa.eu/health/newsletter/142/focus_newsletter_hu.htm. Utolsó letöltés: 2021.11.09.
16. Better Health Chanel (é.n.): Work-related stress

https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/work-related-stress. Utolsó letöltés: 2021.11.09.
17. Medizin Popular (2004/2): Kampf dem Bürostress https://www.medizinpopulaer.at/archiv/leben-arbeiten/details/article/kampf-dem-buerostress.html. Utolsó letöltés: 2021.11.09.
18. Wildix Blog (2020.01.09): Vier einfache Strategien, den Bürostress zu minimieren https://blog.wildix.com/de/vier-strategien-den-buerostress-zu-minimieren/. Utolsó letöltés: 2021.11.09.
19. Feövenyessy Krisztina (2017): Mondd meg a foglalkozásod és megmondom, mi bajod - Az ülőmunka https://www.webbeteg.hu/cikkek/mozgasszervi_betegseg/17910/foglalkozasi-artalmak 2021.11.12.
20. Oravecz Orsolya (2018): Ismerd meg a tested: az előrehelyezett fejtartás http://oraveczorsolya.hu/2018/03/19/ismerd-meg-a-tested-az-elorehelyezett-fejtartas/ 2021.10.09.
21. MONDOVICS PÁLMA (2007): Az 5 leggyakoribb irodai betegség. Az ülőmunka, a számítógép használata és az irodai légkör mind próbára teszi az egészséged. Figyelj a szervezeted jelzéseire! https://femina.hu/egeszseg/irodai_betegsegek/2021.12.01.
22. dr. Arnold Dénes Arnold Msc (2019): Ezek állhatnak a lábfájdalom hátterében https://www.fajdalomkozpont.hu/hirek/ezek-allhatnak-a-labfajdalom-hattereben 2021.12.22.
23. Kelemen Vanda (2021): A csípő nyújtása ülőmunkát végzőknek https://www.fizioart.hu/a-csipo-nyujtasa-ulomunkat-vegzoknek/2021.12.01.
24. Feövenyessy Krisztina (é.n.): *AZ ÁGYÉKI GERINCSZAKASZ LEGGYAKORIBB PROBLÉMÁI* https://feovenyessygerinckozpont.hu/panaszok/mozgasszervi-problemak-testtajankent/az-agyeki-gerincszakasz-leggyakoribb-problemai 2021-12.15.

A videofelvételek forrása:
http://www.gerinckoncepcio.hu/videok/
https://www.youtube.com/watch?v=IuvgNykEszI
https://www.youtube.com/watch?v=agzuidmTqJU

Zene forrása:
https://www.youtube.com/watch?v=r1hYuvOALI