

HÍREK

2013. március 14., csütörtök - Jakus Ágnes

Értsd, csináld, szeresd!



Átfogó egészségnevelési programot dolgoztak ki a Semmelweis Egyetem munkatársai Eduvital címmel. Falus András akadémikus portálunknak arról beszélt, az új oktatási modell segítségével fiatalok millióinak szeretnék átadni az egészséges életmód szemléletét,

hogy öröklött hajlamaikat kedvezően befolyásolhassák, és kiegyensúlyozottabb életet élhessenek.

Genetikusok és pszichológusok fogtak össze

A testi-lelki egészségnek része a táplálkozás, a testmozgás, a családi kapcsolatok, a természetszeretet és az esztétikai nevelés is - mondta portálunknak Falus András biológus, az Eduvital Nonprofit Egészségnevelési Társaság társalapítója.

- Az ún. epigenetikai hatások, amelyek a környezetből származnak - beleértve az anya hatását a gyermekekre, a táplálkozást, a lelki kérdéseket, az időjárást, a fényt, a zenét és sok minden mást - szabályozzák bennünk a genetikailag meghatározott tulajdonságaink megszólalását vagy lehalkulását - magyarázta a Genetikai Intézet volt igazgatója. - Ma már ennek a molekuláris részét is jól ismerjük - az intézetünk nagyrészt ezzel foglalkozik.

A korábban Kopp Mária vezette Magatartástudományi Intézetet - amellyel rendkívül jó kapcsolatot ápolunk évtizedek óta -, az érdekelte,

vajon a bennünket érő környezeti hatások hogyan érhetők tetten az életünkben. Előadásokat tartottunk egymásnak, és 2012 elején elhatároztuk, oktatni fogjuk a munkatársainkkal összegyűjtött ismeretanyagot az egészséges életmódról.



A felnőtteket képzik tovább

Kopp Mária pszichológusprofesszor tavaly áprilisi halála sokakat megrendített. Kollégái és tisztelői még nagyobb elköteleződéssel folytatták a megkezdett munkát. A program szervezőit az oktatási államtitkárság háttérintézménye, az Oktatókutató és Fejlesztő Intézet (OFI) megbízta a pedagógus-életpályamodell egészségnevelés témakörének kidolgozásával. A szakemberek ezért általában nem közvetlenül az iskolai osztályokban tartanak előadást, hanem többek között a

pedagógusok továbbképzésében vesznek részt.

- Nem vagyunk naivak, tudjuk, hogy önerőből nem érhetünk el sokmillió kisgyermeket és fiatalt, ezért elsősorban pedagógusoknak, egészségügyi szakembereknek, lelkeseknek és szociális munkásoknak szeretnénk használható, gyakorlati tudást átadni számos tudományterületről - számolt be az akadémikus.

Közvetlen hangon

Számos szakember bekapcsolódott az Eduvital programba, akik előadásokat tartanak szerte az országban.

- Mintegy hatvanan kapcsolódtak be a mozgalomba, köztük Tompa Anna, a SOTE Népegészségügyi Intézetének vezetője, aki többek között a higiénéért, a környezettudatosságra hívja fel az emberek figyelmét. Dávid Beáta szociológus, Varga Péter Pál gerincgyógyász-ortopéd szakorvos, Vekerdy Tamás pedagógiai pszichológus, Demetrovics Zsolt addiktológus-pszichológus, Török Péter mentálhigiénés szakember és még sokan mások tartanak gyakorlatias előadásokat. Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus például a kerecsendi cigányiskolában járva egy kétperces stresszoldó technikát tanított meg, Somhegyi Annamária reumatológus és Bálint Géza, az ORFI korábbi igazgatója az előadásainak bemutatott egy-egy testgyakorlatot, ami segít a gerincünket karban tartani. A hallgatóság soraiban ülő szülők és a pedagógusok boldogan megtanulták ezeket. Nem egyemberes feladat, amit végzünk, és az önkéntesek lelkesedése a szakemberek szomjúságát is jelzi aziránt, hogy így is lehet a közjó érdekében tenni. Ezért is választottuk azt a jelmondatot, hogy "Értsd, csináld, szeresd!"



Valami kinyílik

Majdani mütösök, védőnők, mentősök, és orvosok is önálló tantárgyként tanulnak már több egyetemen az Eduvital program keretében többek között a mikrobiális környezet kölcsönhatásairól, a sürgősségi betegellátásról, a gyermekorvosi teendőkről, a kisebbségek egészségvédelméről és a különleges betegségekről. Az Eduvital a szociális szolgálatra is nagy hangsúlyt fektet.

- Elsősorban roma többségű intézményekben jártunk Kerecsenden, Varsányban, Pécsen, Mezőcsáton és Monoron. Ott, ahol a lakosság túlnyomó része roma, szülői értekezleteket tartunk, meghívjuk a szülőket, a pedagógusokat. Csatlakozott hozzánk Papp János színész is, aki színjátszókört és versmondó-versenyt szervezett a gyerekeknek. Óriási érzés egy cigánytelepen egy kisgyermek lelkes

tekintetét megpillantani, és látni, hogy valami kinyílik benne.

Tíz év múlva felnőnek

Az Eduvital program képviselte szemlélet egyre több fórumon megjelenik. A Magyar Televízió gyermekcsatornáján fontolgatják egy egészségvédelemmel kapcsolatos műsor elindítását, a keresztény szellemiségű kolozsvári Koinónia Könyvkiadó mesekönyv kiadását tervezi, továbbá az egészséges életmódot képviselő animációs filmek előkészületei is zajlanak.

- Színes, érdekes, a fiatalokat megfogó tartalmakat szeretnénk létrehozni, a határon túli közösségeket is megszólítva. Az a célunk, hogy az a nemzedék, amelyik 2020-30-ra a nemzetünk felnőtt lakosságát alkotja majd, tanuljon meg valamit abból, hogy az életmód tudatos megváltoztatásával - amibe a táplálkozás, a testmozgás, a családi, kisközösségi kapcsolatok és a mosolyok is beletartoznak -, sokkal kiegyensúlyozottabban, boldogabban élhet.

Lelkészeknek is tanítják

Az Eduvital a leendő lelkészek egészséges életmódra nevelésére is kidolgozott egy tematikát.

- Nem számítottam arra a fogadtatásra, amit a programunk a katolikus, a református és az evangélikus egyháztól, valamint a zsidó hitközségektől kapott. A katolikus kispapok négy féléves egészségnevelés-oktatásban részesülnek, a Károli Gáspár Református Egyetem tréninghetének kezdőnapján, március 25-én pedig négy előadást tartunk a jó alvásról, az életmódváltásról, a globális szennyezésekről és a kábítószerekről. Decemberben lelkipásztoroknak és presbitereknek tartunk másfél napos kurzust. Az evangélikus egyházban a lelkész- és a presbiter-továbbképzésben egyaránt akkreditálták az Eduvital programját. A protestáns történelmi felekezetek lelkész- és posztgraduális képzésébe egyaránt fontolgatják, hogy beépítenék az általunk kidolgozott tananyagot.

Enyhítenék a terheiket

Az Eduvital szakemberei által kidolgozott tananyagot mindig a hallgatókra szabják.

- A lelkészek és a pedagógusok számára a kiegészítés belekerült a tananyagba, ahogyan az iskolaérettség problémája is. Az esélyek kiegyenlítésének céljából jövő év szeptemberétől a három éves kort betöltő gyermekeknek kötelező lesz óvodába járni. Bár az óvodapedagógusok megtanulják, mire figyeljenek az iskolaérettség felmérésekor, hatalmas feladat zúdul majd rájuk, ezért is szeretnénk segíteni nekik.



Nevetéssel az egészségért

Az Eduvital Nonprofit Egészségnevelési Társaság működését az emberierőforrás-miniszter támogatása, adományok és pályázatok biztosítják. A szakemberek bárki számára hozzáférhető, alkalmazható és fejleszhető ismeretanyagokat állítanak össze, írott és digitális formában. Az Élet és Tudomány című hetilap hasábjain hétről hétre megjelenő cikkeikben szó esett már többek között a gyermekkori fejfájásról, az evészavarokról, a Down-szindrómáról, a kisközösségekről és a bohócdoktorokról is.

- Az akut limfoid leukémia ma már, hála Istennek, 85 százalékban gyógyítható, a gyerekek ennek ellenére is nehéz helyzetben vannak: a kezeléseknél miatt kopaszok, benn van a vénájukban a branül, néha túvel szúrják őket, távol vannak a szüleiktől, testvéreiktől. Bemennek hozzájuk a bohócdoktorok, fél órán keresztül nevetetik őket, a gyerekek kipirulnak, ragyognak és javulnak a laborleleteik. A nevetés az egészség része, és az a gyönyörű, hogy mindennek ma már a molekuláris hátterét is kezdjük érteni.



Mindaz, ami nem kerül pénzbe

Sokan kételkednek az életmódváltás lehetőségében, mondván, hogy az egészségesebb táplálkozás többbe kerül, és gyakran a megvásárolható zöldségek, gyümölcsök sem olyan vitamindúsak, mint évekkel ezelőtt. Falus András szerint pénz nélkül is sokat lehet tenni az egészségesebb életmódról.

- Próbáljunk meg ne mindenrovára autóval menni, álljunk fel a számítógép mellől, és ne hideg csülköt együnk esténként saját zsírában két féldecivel leöblítve! A zöldségdús táplálkozás valóban drágább, mint a zsíros kenyér, de felhagyhatunk bizonyos szenvedélyeinkkel, a doboz cigaretta helyét máris vehetünk néhány szem almát. Mosolyogjunk, legyünk barátságosak, alakítsunk ki a családjukban, a szomszédságunkban, a munkahelyünkön, a boltban, a baráti körünkben olyan világot, ami jól tesz az embertársainknak és nekünk is! Legyünk többet a szabadban, örüljünk a növényeknek, a napsütésnek, a madaraknak, ráadásul együtt, ne magányosan! Bár mindez az egzisztenciális bizonytalanságot nem oldja föl, de ne is gondoljunk mindenható megoldásokra, csupán egy nagyon hatékony kiegészítő lehetőségre.



Jakus Ágnes

Képek: Füle Tamás



Bővebben az [Eduvital NET hivatalos honlapjáról](#) tájékozódhatnak.