

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dömötöri Sándor Vendéglátó Kft. egészségre
nevelési programja”

EGÉSZSÉGNAP

„ Dohányzás elleni, konfliktuskezelő,
személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei,
táplálkozás”



ÚJ

SZÉCHENYI TERV



TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„Dohányzás elleni, konfliktuskezelő,
személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei,
táplálkozás”

A dohányzás a burgonyafélék családjába tartozó dohánynövény leveleinek élvezete. Valószínűleg először Kolumbusz és társai találtak pipázó indiánokkal és ők hozták be Európába ezt a szokást, ahol a 16. század végén terjedt el tömegesen. A cigaretta napjaink talán legveszélyesebb és legtöbb halálos áldozatot követelő legális élvezeti szere (az áldozatok száma Magyarországon évente 28 ezer). Sajnos sok fiatal először csak csupán nagyzásból gyújt rá, miközben nincs tisztában azzal, hogy hosszú távon milyen veszélyeknek teszi ki szervezetét és, hogy később mikor a függőség már kialakult, milyen nehéz lesz leszokni róla.



TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584



„Dohányzás elleni, konfliktuskezelő, személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei, táplálkozás”

A dohányzásról leszokni nem könnyű, de visszazokni annál egyszerűbb. A dohányzás abbahagyása, azaz a „leszokás” a dohányzás-absztinencia felé vezető cselekvés. A dohányzók átlag 68%-a szeretne leszokni szenvedélyéről, de 100-ból mindössze 3-nak sikerül pusztán az akaraterejéből. Ez azért van, mert a nikotin, az orvosi vizsgálatok szerint olyan függőséget alakíthat ki, mint a kokain vagy a heroin. Erről leszokni igen komoly testi és lelki megterhelést jelent. A viselkedésterápia Magyarországon is elérhető egyéni, csoportos és telefonos formában is. A viselkedésterápia többszörözi a sikeres leszokás esélyét. A leszokással járó hátrány lehet, hogy aki abbahagyja a dohányzást, hízik. Ennek oka, hogy a nikotin már nem hat étvágycsökkentőként és anyagcsere-serkentőként, illetve a leszokóban lévő újra érzi az ízeket és illatokat, így jobban esik neki az étel. Ennek ellenére a dohányzásról való leszokásnál csak egy kis odafigyelésre van szükség: több mozgás, kevesebb nassolás.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dohányzás elleni, konfliktuskezelő,
személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei,
táplálkozás”

Az **alkoholizmus** egy több, sokszor ellentmondó jelentéssel bíró kifejezés. Az orvosi definíciók az alkoholizmust olyan szenvedélybetegségként írják le, mely az alkohol kitarató fogyasztásával jár a negatív következmények dacára. Míg az alkohol fogyasztása szükséges az alkoholizmus kialakulásához, nem jelzi előre az alkoholizmus kialakulását. Az alkoholizmus kialakulásához szükséges mennyiség és gyakoriság mindenkinél különbözik. Lényege az alkoholtól való testi-lelki függőség kialakulása, adott esetben – az alkohol hiánya esetén – elvonási tünetek megjelenése jelzi ezt a függőségi állapotot.



TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584



„Dohányzás elleni, konfliktuskezelő, személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei, táplálkozás”

Alkohol? Mindenkinek a féktelen partik, a nagy bulik, a sör és egyéb röviditalok jutnak eszébe elsősre. Addig nincs is gond, amíg csak egyszer-egyszer élsz vele. A nagyobb gond akkor kezdődik, amikor már nem bírsz nélküle létezni. Ekkor már függőség fog kialakulni, ami semmilyen szempontból nem vezet jóra. Az alkoholban etil-alkohol található. Ez jelentősen lassítja az anyagcsere folyamatokat. Hosszú távon potenciális sejtmelegnek tekinthető. A szívmotot külön károsítja, szívritmuszavar, szívinfarktus és magas vérnyomás is kísérelheti. De nemcsak a szívet károsítja, hanem az alkoholfüggők vérszegénnyé válnak, megnő az elhízás, a cukorbetegség és a csontritkulás valószínűsége is. De a szervezet emésztőrendszerét is elég komolyan roncsolja. A nyelvőcső-, gyomor-, májrákok kialakulásának az esélyét az alkohol csak fokozza, sőt a legtöbb ilyen eset a túlzott alkoholfogyasztástól alakul ki. Komolyabb esetben már az idegrendszert is károsítja, itt kezek, lábak zsibbadása, járásprobléma, szemek egy részének kétoldali bénulását okozhatja.





TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584

„ Dohányzás elleni, konfliktuskezelő,
személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei,
táplálkozás”

A konfliktus egyének vagy társadalmi csoportok közötti olyan ütközés, mely mögött igények, szándékok, vágyak, törekvések, érdekek, szükségletek, nézetek, vélemények, értékek szembenállása húzódik meg. A személyek közti konfliktusok és kezelésük mind a szociálpszichológia, mind a pedagógia számára fontos terület. Míg a versengés konfliktust előidéző tényező, az együttműködés a konfliktusok megoldását segíti elő.



TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-0584



„ Dohányzás elleni, konfliktuskezelő,
személyiségfejlesztő, alkoholizmus veszélyei,
táplálkozás

Egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Első lépésként tisztázzuk le mit is jelent az egészséges táplálkozás fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az egészséges étel nem megfelelő kifejezés, hiszen a forgalomban levő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott. Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük.



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



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.