

Fodor László

Az egészségnevelési programok jellemzői

1. Az egészségnevelési programok tartalma és alapvető területei

Az egészséges életvitel kialakítását célzó egészségnevelési programokat mára már pontosan körvonalazódott területeken és megfelelően tisztázott tartalmakkal szervezhetjük meg, akár az iskolai élet belső történéseként, akár iskolán kívüli foglalkozások, gyakorlatok vagy tréningek formájában. Mindezek egyéni és közösségi szempontból egyaránt létfontosságúak, mert hiszen egyrészt alapvetően az egészségnevelő felvilágosítást és az életvezetési oktatást juttatják érvényre, másrészt pedig az egészségi állapot és az életmód közötti kölcsönös összefüggések alapján kiemelten a személyes felelősséget és az egyéni tudatosságot hangsúlyozzák, hisz végső soron azok fejlesztésére irányulnak. Az egészségnevelési programok célja elősegíteni az embereket abban, hogy hiteles ismereteket tanuljanak az egészség komplex jelenségéről, majd pedig a tanultak alapján magatartásukban meghozzák a legszükségesebb és a leoptimálisabb módosításokat. Nyilvánvalónak látszik, hogy az egészségnevelés tartalma alapvetően az egészségre vonatkozik, azonban hosszabb távon – akárcsak minden más jellegű nevelési program esetében – a személyiség alapvető adaptív komponenseinek célirányos alakítására, voltaképpen a személyiségnek a maga teljességében történő globális fejlesztésére is. Az egészségnevelés területeit és tartalmát mindenekelőtt az ember egészségének fokozott biztosítása és védelme határozza meg (akár a munkatevékenységek, akár a mindennapi elfoglaltságok vagy a szabadidős aktivitások, akár pedig a globális életmódbeli folyamatok viszonylatában). Az emberi egészségesség kibontakozása és fennmaradása – nyilván megfelelő öröklettségen, kielégítő anyagi-tárgyi feltételeken és szakszerű orvosi szolgáltatásokon túl – általános egészségtudási ismereteket, az egészségre vonatkozó pozitív attitűdöket és széles körű kulturáltságot, valamint abba beleágyazódott egészségtudatos személyes magatartási formákat igényel. Kétségen kívülnek tarthatjuk, hogy az életkornak és nemnek megfelelő egészségügyi szabályokat, mint ahogyan a szabályok érvényesítéséhez szükséges magatartási készségeket is csakis a terv- és programszerű nevelés és oktatás révén, egyéni vagy csoportos formákban, illetve különböző edukatív rendezvények segítségével lehet átszármasztani és kialakítani, továbbá azokat a személyiség

szerves komponensévé rögzíteni. Ezek a programok elsősorban egészséges embereket vesznek célba, részint preventív szándékkal (az egészségkárosodások lehetőségének csökkentésére fókuszolva), részint pedig azért, hogy az egyéni életmódszervezést pozitív irányba mozdítsák el. Bevonhatnak azonban egyfelől gyógyítható betegségekben szenvedő személyeket is, és arra vonatkozó felkészítésben részesíthetik őket, hogy mit kellene tenniük, és hogyan kellene eljárniuk egészségi állapotuk javulásának érdekében, másfelől a krónikus kórokban szenvedőket is, akiket arra készíthetnek fel, hogy miként, illetve milyen napirend függvényében éljenek a kezelés vagy rehabilitáció, valamint a betegség kontroll alatt tartása érdekében, és hogyan gazdálkodjanak ép funkcióikkal, megmaradt egészségrészükkel. Az alábbiakban az egészségnevelési programok legfontosabb területeit, s azokon belül pedig a leglényegesebb tartalmi elemeket mutatjuk be.

2. Az élet és a testi épség biztosítása

Aligha vonható kétségbe, hogy az egészségnevelési programok elsődleges területe az élet (mint test és lélek szoros kölcsönhatásában és egészséges egységében megnyilvánuló, biológiai törvények alapján lezajló létezési mód) fenntartása, az életműködésekhez szükséges tényezők felkínálása, illetve az életet veszélyeztető dolgok, jelenségek és körülmények semlegesítése. Ennek az irányvonalnak a kiindulópontja éppen az egészség – mint az életfunkciók zavartalansága, illetve a test (az alkotó összetevők: sejtek, szövetek és szervek) kóros folyamatok nélküli állapota – és a testi épség közötti elválaszthatatlan kapcsolat. Továbbá az ember biológiai folyamatainak normális lezajlását, voltaképpen az életjelenség plenáris kibontakozását akadályozó változatos faktorok eltávolítása, a tökéletes testi épség, a fizikális rendszer sértetlenségének és megfelelő kondíciójának biztosítása. Nehezen találni tehát az egészségnevelési programok számára fontosabb tartalmi területet és követendő célt, mint amilyen a balesetek megelőzése, illetőleg az azokból származó, különböző súlyosságú testi sérülések (sebesülések) és fogyatékoságok elkerülése, a biológiai test épségének, sértetlenségének és fiziológiai működőképességének megóvása. A test épségén voltaképpen azt értjük, hogy az ember rendelkezik mindazokkal a szervekkel, amelyek a létezéshez, illetve a fizikai és szellemi tevékenységvégzéshez elengedhetetlenül szükségesek. Belátható, hogy amennyiben a test valamely szerve időleges vagy tartós (esetleg végleges) károsodást szenved, és funkcionalitásában akadályozottá vagy netán működésképtelenné válik, az egyéni lét a maga teljességében

való kibontakozása gyakorlatilag lehetetlennek fog mutatkozni. A testi épség biztosításának jelentősége tehát éppen abban áll, hogy ha az lazul vagy sérül, akkor az egészség is károsodik – hisz a testi épség és az egészség között szerves és kölcsönös összefüggés húzódik –, következésszerűen az élet élése is problematikusabbá válik.

3. Egészséges és kulturált táplálkozás

A táplálkozás jelentőségét annak értéke, illetőleg az egészségre gyakorolt meghatározó szerepe alapozza meg. Az utóbbi időkben azt figyelhettük meg, hogy a táplálkozás mint olyan, nagyon népszerű témává vált, a témakörében megszervezett egészségnevelési programok pedig egyre gyakrabban szerveződnek meg. Ez könnyen érthető, mert hiszen az orvostudomány egyértelműen kimutatta, hogy az egészség minősége, illetőleg a különböző betegségek (szívbetegségek, cukorbetegség, elhízás stb.) kialakulása szorosan összefügg a táplálkozás milyenségével, az élelmiszerek minőségével és az étkezési szokások jellegével. Az egészséges táplálkozás voltaképpen nem egyéb, mint a különféle élelmiszerek és változatos italok optimális mennyiségben és arányban történő fogyasztása. Ez számos betegség kockázatát számottevően csökkenti, vagy egyszersmind eltörli, illetve egyes betegségek esetén a gyógyulást elősegíti. Vitathatatlan, hogy bármilyen táplálék (tápanyag, élelmiszer) túlzott vagy pedig hiányos fogyasztása fontos szerepet játszik az egészség fenntartásában vagy megromlásában. A fő probléma nyilván itt abban áll, hogy a táplálkozás milyen mennyiségben tartalmazza a szervezet számára fontos és nélkülözhetetlen tápanyagokat, az elégséges energiát biztosító fehérjéket, zsírokat és szénhidrátokat, illetve a vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket. Ugyanakkor e téren az is elsődleges kérdés, hogy a táplálkozás mennyire változatos, hányféle nyersanyag felhasználásával történik. Az egészséges, kulturált, napjaink tudományos előírásainak, illetve orvosi javaslatainak megfelelő táplálkozás fő elve éppen arra vonatkozik, hogy egyfelől a megfelelő gyakoriságú táplálékbevitel révén az emberi szervezet jusson minden egyes szükséges tápanyag birtokába (megfelelő mennyiségben és minőségben), hisz csakis ez által biztosítható a szervezet optimális működése, másfelől, hogy a helyes táplálkozás révén lehessen elkerülni az úgynevezett táplálékfüggő betegségek kialakulását. Azon általános, ma már szinte egyöntetűen elfogadott ajánlások közül, amelyek az egészség megőrzését döntő módon meghatározzák, az alábbiakban csupán a következőket említjük meg:

- minél változatosabb táplálkozásra való törekvés, minél többféle élelmiszer felhasználásával;
- zsírban gazdag ételek arányának csökkentése;
- a só és gyakorlatilag mindenféle fűszer mérsékelt használata;
- a cukor, az édességek, a fagyaltok és a jégkrémek, a tészták és a csokoládé minimálisra csökkentett aránya;
- a tejtermékek fokozottabb használata;
- minél több lúgosító hatású, és minél kevesebb savképző táplálék fogyasztása;
- mindenekelőtt a teljes kiőrlésű lisztből vagy az úgynevezett durumlisztből készült tésztafélék preferált használata;
- a nyers gyümölcsök és a rostokban gazdag zöldségfélék minél nagyobb mennyiségben és minél gyakoribb használata;
- a gőzben főzés és a párolás előnyben részesítése;
- az alkoholos italok mellőzése, minél több folyadék, mindenekelőtt az ivóvíz használata.

4. Aktív, mindennapos testmozgást magában foglaló életmód

E területnek minden bizonnyal azért szükséges helyet adni az egészségnevelési programokban, mert – amint azt hiteles kutatási adatok bizonyították – számos betegség kialakulásának a veszélye jóval alacsonyabb azoknál a személyeknél, akik aktív, mozgásban és sportok gyakorlásában gazdag életet élnek, mint azoknál, akik mozgásszegény életmódot folytatnak. Ma már nem szükséges hosszasan bizonygatni, hogy a mozgásszegény, csökkentett fizikai aktivitást magában foglaló (túlságosan kényelmes) életmód változatos betegségek kialakulásának a forrása. Éppen ez alapozza meg a fontosságát mindazoknak a fejlesztő programoknak, amelyek az embereknek az egészséges életvitel irányába való elmozdulását próbálják megvalósítani, többek között az aktívabb és sportosabb életmód gyakorlásához szükséges hajlandóságok kialakítása révén. A testmozgás jótékony élettani hatásaiból, illetve abból a tényből kiindulva, hogy az aktív életmód csökkenti számos betegség kialakulásának lehetőségét, e területen megszervezett egészségnevelési programok természetesen azt próbálják mindenekelőtt megoldani, hogy miként lehet az

embereket rávenni arra, hogy életükbe iktassák be a mozgást. Továbbá hogyan, milyen módszerekkel és hatásokkal lehet őket a fizikai gyakorlatok (gyaloglás, túrázás, testedzés stb.) végzésére ösztönözni, és az idevágó fontos motivációkat átadni, végül hogyan lehet őket annak viszonylatában tudatosítani, hogy önnön egészségükért fizikálisan aktívnak kell lenniük. E kategóriába tartozó egészségnevelési programok megtervezésében mindenképp előtt abból kell kiindulni, hogy a rendszeres testmozgásnak (tornászásnak, kerékpározásnak, kocogásnak, úszásnak stb.) – a kisgyermekkortól kezdődően egészen az idősebb korig – jelentős egészségmegőrző hatása van.

5. Személyi higiéné

Közismert, hogy az egészségi állapot szorosan összefügg a helyes testápolási, tisztálkodási és öltözködési szokásokkal, mint ahogyan az egyént körülvevő környezet tisztaságával is. Meglehetősen régi megállapítás, hogy az egészség fő feltétele a tisztaság. Ezt az összefüggést számos közmondás is meglehetősen régi idők óta jelzi (A tisztaság fél egészség stb.). E terület tehát kivételes fontossággal bír, ami az egészségnevelési programok tartalmát illeti, legyen szó egyszerű higiéniai szokásokról (rendszeres mosakodás, hajápolás és fogmosás, étkezés előtti kézmosás, körömápolás stb.), vagy pedig bonyolultabb, hosszabb tanulási időt igénylő készségekről (öltözködés, ruházat tisztán tartása és rendszeres cseréje, mosása, sporttevékenység utáni zuhanyozás stb.). E téren az a fő alapvetés, hogy a megfelelő személyes higiénia számottevő segítséget nyújt a test jó fizikai kondíciójának megőrzésében, az egészségi állapot fenntartásában és folyamatos megszilárdításában. A modern egészségnevelési programok a személyes higiéné, illetőleg a tisztaság fogalma alatt nem csak a test tisztaságát értik, hanem az alapvető általános egészségügyi szabályokat is, továbbá az ember egész életkörnyezetének, ruházatának vagy a családi otthon terének tisztaságát és rendezettségét is belefoglalják. Az emberi szervezet állapotára és működésére azonban ma már az is erős hatást gyakorol, hogy a személyi higiénia biztosításakor milyen eszközöket és szereket, illetve milyen kozmetikai termékeket használunk. Ugyanis a kereskedelemben kapható roppant változatos tisztítószerek és kozmetikumok között találni olyanokat is, amelyek károsító anyagokat vagy vegyületeket tartalmaznak. Az egészségnevelési programokban ezek szerint ki kell térni a tudatos termékvásárlásra, a kiváló minőség választási kritériumként történő alkalmazására, tulajdonképpen arra a kérdésre is hangsúlyt kell fektetni, hogy elsősorban természetes termékeket használjunk,

amelyek mind az ember egészségére, mind a környezet épségére biztonságosak. Tapasztalati tény, hogy a személyi higiéné szokásrendszerének kifejlesztése egyáltalán nem könnyű feladat (pláne, ha az nem kezdődik el eléggé korai életszakaszokban, illetőleg még a családi nevelés folyamatában). Teljesen érvényesnek vehetjük azt a pedagógiai megállapítást, miszerint a személyi higiénére való felkészítést a legeredményesebben a gyermekkor síkján lehet megvalósítani, akkor tulajdonképpen, amikor az idegrendszer képlékenysége mondhatni maximális, s ezen az alapon a gyermek fokozottan receptív és nyitott. Nem képezheti vita tárgyát azonban, hogy bármilyen életkorról van is szó, a hatékony higiéniai szokások, a tisztaság igénylése, az önnön higiéniai állapottal szembeni igényesség vagy a környezet tisztán tartása csakis tervszerű, célirányos és következetes, ugyanakkor programszerű és pszichopedagógiailag jól megalapozott nevelési tevékenység eredménye lehet.

6. A lelki egyensúly fejlesztése

Az egészségnevelési programok jellegzetes területe a lelki egészség, illetve a lelki egészséget egyrészt veszélyeztető és romboló, másrészt fenntartó és erősítő tényezők, helyzetek és jelek. Köztudott, hogy a lelki egészség, a pszichikus normalitás és kiegyensúlyozottság rendkívül soktényezős, tartalma roppant bonyolult, jelentősége pedig az egyén és a közösség szempontjából kivételes. A lelki élet egészségi állapotának minősége gyakorlatilag az egész személyiségre kihat és alapvetően a pszichikus folyamatok megfelelő működésében, az azok közötti egyensúlyállapot meglétében, a gondolkodás produktívitasában és logikusságában, voltaképpen az egész lelki élet harmóniájában nyilvánul meg. Ebből fakad, hogy e téren kidolgozott formatív nevelési programok tartalma igencsak változatos, megvalósítási formája pedig roppant sokdimenziós. A programok szükségessége szorosan összefügg a lelki egészség pszichomedikális és szociális fontosságával, azzal tulajdonképpen, hogy a pszichikus kiegyensúlyozottság adott fokú minősége erőteljesen kihat az egyén egész személyiségre, illetőleg személyiségének alapvető működéseire. Ugyanakkor számolni kell azzal a ténnyel is, hogy egyes hatások által okozott lelki sérülések meghaladják a pszichikus rendszerre (akár csak a fizikális testre) eleve jellemző eltűrő és alkalmazkodó képességet. Adott mértékű problémákkal és gondokkal szemben a szervezet önvédő és öngyógyító mechanizmusa tehetetlen, bizonyos traumákat egyszerűen nem tud kibírni, önerőből azokat nem tudja feloldani és legyőzni. Ebben az esetben nyilván külső segítségre van szükség, voltaképpen olyan támogatásra,

mely előmozdítja a nehézségekkel (konfliktusokkal, feszültségekkel, zavarokkal, stresszhatásokkal stb.) való szembenézést, favorizálja az azokkal való megküzdést, illetve azok tisztázását, meg- vagy feloldását, meggátolja a lelki folyamatok kóros elváltozását. Ez a segítség az esetek többségében pszichológiai tanácsadásban és pszichiátriai terápiában nyilvánul meg.

7. Az egészségkárosító szokások, illetve a káros szenvedélyek semlegesítése

Az utóbbi időben fokozottan kerültek előtérbe – nyilván kivételes egészségügyi fontosságuk alapján – azok az egészségnevelési programok, amelyek a rossz, egészségkárosító szokások és a szenvedélybetegségek területét érintik, és amelyek kifejezetten a dohányzásnak, az AIDS-betegségnek, a túlzott alkoholizálásnak, a szerencsejáték-, internet- és telefonszenvedélynek, valamint a drogok (kábitószer) használatának megelőzését tűzik ki célul (mindenekelőtt a gyermekek és ifjak populációjában). Ezek a programok azokból az elvi kritériumokból indulnak ki, melyek szerint minden ember számos szokást tanul meg, különböző beidegződéseket alakít ki és épít be személyiségébe. Ezek a szokások (mint begyakorlott és automatikusan végzett cselekvéssorok) – amelyek hozzájárulnak a személyiség egyediségének megalapozásához – az egyéni életvitel viszonylatában lehetnek hasznosak, építő jellegűek és az életet jobbítók, de lehetnek káros és destruktív jellegűek, az életminőséget romboló hatásúak is. Nagy egyéni és szociális problémát a szenvedéllyé alakult károsító szokások és a függőségek jelentenek, mert hiszen egyfelől ezektől roppant nehéz megszabadulni, másfelől pedig az egészség tekintetében igencsak káros következményeket vonnak maguk után. Ehhez még az is hozzákapcsolódik, hogy e szokásoknak valamilyen okból való elmaradása erős kényszerítő hiányérzetet vált ki. Bizonyított tény például, hogy a dohányzás, az alkohol vagy a drog fogyasztása oly mértékű szenvedéllyé válhat, illetve oly súlyos betegséggé fejlődhet, amit az egyén szakszerű segítség nélkül gyakorlatilag nem képes legyőzni. Ismeretes, hogy a legtöbb élvezeti cikkben olyan mérgező anyagok is vannak (például kátrány és nikotin a cigarettában), amelyek kis mennyiségben bizonyos kellemes érzéseket gerjesztenek, de fokozott használatuk hosszú távon súlyosan károsítja a szervezetet, komoly egészségi problémákat okoz. A károsító szokások és szenvedélybetegségek megelőzésére, valamint az élvezeti szerek használatának káros következményeire összpontosító egészségnevelési és instrukciós programok informáló, oktató, felkészítő, tudatosító, tájékoztató

és népszerűsítő jelleget ölthetnek, és különböző előadások, bemutatók, foglalkozások, tréningek vagy gyakorlati tevékenységek formájában szerveződhetnek meg.

8. A családi életre nevelés

Köztudott, hogy a család a szülők és gyermekeik stabil életközösségeként a társadalom ősi, mag jellegű elemi egysége, központi fontosságú rész-eleme, úgynevezett alapvető sejtje, illetve legintimebb mikroközössége. A család érzelmi meghatározottságú önkéntes párválasztáson alapuló szoros vérségi kötelék, amely összes tagjainak létét, de kiváltképpen a gyermekek folyamatos és egészséges fejlődését biztosítja. Aligha kétséges, hogy a család időtlen idők óta (mint ahogyan napjainkban is) a gyermekek vállalásának, ép, egészséges és normális nevelésének legmegfelelőbb, és egyszersmind pótolhatatlan jellegű elemi szociális kerete. A család általános belső létének megfelelő szerkezete és életmódjának adekvát jellege, harmóniája és egészsége, stabilitása és kiegyensúlyozottsága mind az egyes egyén, mind a kisebb-nagyobb közösségek, mind pedig az egész társadalom számára kiemelkedő fontossággal bír. A családi milióban kialakult ismeretek, szokások és hagyományok, a kibontakozott sajátos életmód és napirend, valamint a kulturális és érzelmi légkör a gyermekek nevelésének leghatásosabb tényezőjét képezi. A család mint sajátos struktúrával és dinamikával rendelkező léttér mind a szülők, mind pedig a gyermekek számára megfelelő védeltséget és biztonságot nyújt. A családi életre nevelés fontosságát az is frappánsan jelzi, hogy a családi kötelékek, a családtagok közötti szeretet, a szülők közötti szerelem és szexualitás az ember legbensőségesebb és legérzékenyebb világával kapcsolatosak. Már csak ezért is a család fejlesztése, erősítése, ápolása, tökéletesítése elsőrendű társadalmi érdekként jelentkezik. Ennek az érdekek óhajt megfelelni a családi életre történő egészségügyi felkészítés is. A tapasztalat arra utal, hogy a családi élet gyakorlását tekintő felkészülésbeli hiányosságok nem annyira az alapvető ismeretek tekintetében mutatkoznak meg (jóllehet e téren is vannak mélygyökerű elégtelenségek), mint inkább a megfelelő attitűdök, késztetettségek, értékek, szokások, szerepviselkedések és magatartásminták terén. Ebből fakadóan az egészséges családi életre való felkészítésben elsődlegesen ezekre a területekre kell hangsúlyt fektetni. Tapasztalati tény, hogy a jó eredmények a felkészítésben egyfelől hasznos és praktikus (a családalapításra és tervezésre, a házasságkötésre, a házasság kölcsönös vonzalomban, illetőleg szerelemben megnyilvánuló alapjára, a családi

életre, a családjellemzőkre, a család életét vezérlő erkölcsi normákra és jogszabályokra, a családon belüli örömforrások lényegére, a felelős, örömteli párkapcsolatokra, a nő és a férfi egészségtanára, valamint biológiai, élettani és pszichikus tulajdonságaira, a szexuális magatartásra, a konfliktusok és feszültségek feldolgozására, a tudatos gyermekvállalásra, az egészséges gyermekek világra jöttére, valamint azok felelős gondozására, ápolására és nevelésére, a születésszabályozásra, az anya- és gyermekvédelemre, a válás lehetőségére és veszélyeire vonatkozó) ismeretek közvetítésével születnek, másfelől pedig a család központi jelentőségű funkcióinak megvalósulását elősegítő beállítódások, szokások és készségek alakításával. Az előbbiek tükrében jól látható, hogy a családi életre való felkészítés nem redukálható csupán a nemiség problematikájára, nevezetesen a szexuális nevelésre, bármennyire fontos vetületét is képezi a szexualitás az örömteli családi életnek. A szexuális nevelés a családi életre nevelés szerves része, azonban nem azonos vele. Míg régebbi időkben a családi nevelés viszonylatában szinte kizárólag a szexuális életre történő felkészítésre gondoltunk, addig mostanában mindannak kialakítására és fejlesztésére, ami a családi élet egyensúlyát, harmóniáját és egészségét biztosítani képes. Bebizonyosodott ugyanis, hogy a családi életre nevelés messzemenően többet jelent (mind a gyermekek és fiatalok, mind a felnőttek esetében), mint egyszerűen az örömteli nemi életre való tájékoztatás, amennyiben a pedagógiai hatások a résztvevők egész személyiségére, azok változatos testi és lelki dimenzióira egyaránt vonatkoznak. Ebben az értelemben teljesen megalapozottnak tűnik az a módszertani szempont, mely szerint a családi életre történő felkészítést már a korai fejlődési szakaszokban el kellene kezdeni, és folyamatosan végezni kellene azt egészen a felnőtté válásig, sőt a további életszakaszok során is. A családi életre való nevelés ugyanis végső soron nem egyéb, mint tudatos felkészítés mindarra, ami az egyént alkalmassá teszi a családi élet sikeres, örömteli és boldog gyakorlására, ami a specifikus házastársi és szülői szerepviselkedések körébe beletartozik, és ami e jellegzetes szerepviselkedések aktív és alkotó érvényesítését, valamint ennek alapján a családi kötelek szilárdságát és tartósságát biztosítja. Nyilvánvalónak tűnik, hogy e globális célkitűzés érdekében olyan sajátos nevelési programokat kell kidolgozni, amelyek egyfelől tartalmazzák a pedagógiai célok rendszerezését és rangsorolását, illetőleg a célok érvényesítéséhez szükséges követelményeket és feltételtényezőket, másfelől pedig azok megvalósításához alkalmas eszközöket és módszereket, valamint a legmegfelelőbb hatásgyakorlási és tevékenységi formákat, gyakorlatokat, tréningeket és foglalkozásokat.

9. Az egészséges életkörnyezet kialakítása

Köztudomású, hogy az egészség megalapozásában, illetőleg számos betegség kialakulásában a sajátságos (természeti és épített) környezeti tényezők sokszor elsődleges szerepet játszanak. Ez az állítás igaznak tűnik mind a gazdaságilag elmaradott, mind pedig a fejlett, nyugati szervezettségű országok tekintetében. Ugyanis az emberi egészség, illetve egészségvesztés fontos meghatározói, a különböző földrészekről vagy régióktól függetlenül, például az ivóvízben, a táplálékban, a talajban vagy a levegőben található, azok eredeti állapotukra ráépülő szennyező, károsító vagy mérgező anyagok. Ezek allergiákat, mérgezéseket, légzőszervi megbetegedéseket és rákot is okozhatnak. Az ilyen veszélyekkel szemben talán a gyermekek a legvédtelenebbek. Az élet természeti és épített környezetének jellege tehát egyfelől az egészséget, másfelől pedig a különböző ártalmakat képes számottevő mértékben meghatározni. Ez a felismerés is frappánsan bizonyítja az ember és környezete közötti kapcsolat kivételes jelentőségét, valamint a betegségmegelőzés egészséges környezet kialakításával történő módozatainak szükségességét. Ebből fakad, hogy az egészségfenntartó környezet megőrzése és biztosítása, illetve az egészségkárosító környezeti elemek csökkentése, és amennyiben lehetséges teljes mértékű semlegesítése központi fontosságú és társadalmi méretű feladat minden országban. Ez arra ösztönzi a kormányzatokat, hogy a felnövekvő új nemzedékek számára a lehető legjobb körülmények között teremtsék meg az egészséges fejlődés környezeti tényezőire vonatkozó adekvát feltételeit. Ebben az irányban azonban fontos az emberek felelősségtudatának, környezetérzékenységének és a környezetet nem romboló (sőt azt ápoló és védelmező) magatartásának folyamatos erősítése is. Ugyanis mindig lehetőség van az embereket megfelelő oktatóprogramok segítségével arra tanítani, hogy miként gyakoroljanak egy, a környezetet jobban kímélő életmódot, hogyan csökkentsék az egészségükre káros környezeti tényezőket és azok negatív hatásait. A feladat kapcsán nyilván abból kellene kiindulni, hogy számos kóros állapot, mindenekelőtt az úgynevezett civilizációs, gyakorta halálos betegségek oka valamilyen környezeti tényezőben, az élet fenntartásához szükséges miliói hatás negatív jellegében található. A napjainkban oly annyira előtérbe került természet-, illetve környezetvédelmi törekvések fontos célja éppen a környezeti patogén tényezők semlegesítése, az azok által okozott egészségkárosító hatások, az életminőséget csökkentő befolyások mérséklése vagy – amennyiben az lehetséges – teljes mértékű

kiiktatása. Amennyiben a tág értelemben vett környezet épségét és tisztaságát eredményesen óvjuk, akkor implicit módon az emberi egészség megfelelő színvonalát is számottevően biztosítjuk. Ezek szerint azt lehet megállapítani, hogy az egészség egyik fő biztosítéka végül is a környezet tisztasága, rendezettsége és épsége (nyilván a szervezet, a test tisztaságának és épségének körülményei között). Az egyes ember és az emberi közösségek egészsége éppen olyan mértékben gyengül és romlik, amilyen mértékben szennyeződik, rombolódik és mérgeződik a környezet. Így tehát világossá válik egyrészt, hogy a környezet ápolásának és védelmezésének legfőbb célja az ember biopszicho-szociális egészségének és jóllétének biztosítása, másrészt pedig, hogy az emberi közösségek egészségének a károsító és betegségeket okozó környezeti tényezőktől való védelme voltaképpen az általános egészségvédelmi intézkedések egyik lényeges aspektusa.

10. A fertőző betegségek megelőzése

E specifikus dimenzióban testet öltő programok esetében nyilván olyan információk átadásáról, olyan szokások kialakításáról, illetve olyan egyéni higiénés felszerelések és óvintézkedések (például zsebkendőhasználat, fertőtlenítő szerek és fertőtlenítés, kézmosás, elkülönítés, szellőztetés stb.) vonatkozásában történő tudatosításáról van szó, amelyek számottevő mértékben képesek megakadályozni a szezonális vagy más jellegű fertőző betegségek (influenza, agyhártyagyulladás, kanyaró, malária, rózsahimlő, szamárköhögés, szalmonellafertőzés, vérhas stb.) kialakulását és terjedését. Nyilván éppen azáltal, hogy ismertetik a lehetséges fertőző forrásokat, a fertőzések terjedésének módzatait (a kórokozónak a szervezetbe jutási útjait, nevezetesen a légúti vagy cseppfertőzéses, a bőrkontaktus általi, a vér, a váladékok, a hasmenés és hányás alapú fertőződési módokat), végül pedig a fertőző betegségeket okozó baktériumok, vírusok, gombák, férgek stb. elleni küzdelem lehetőségeit (ugyanakkor az egyéni védekezés, illetve a védőeszközök alkalmazásának eljárásait). Aligha kétséges, hogy az emberek egészségét napjainkban is számos – régebről ismert vagy új kórokozó által kiváltott – fertőző betegség veszélyezteti. A veszélyeztetettség csökkentése, a fertőző betegségek és járványok megakadályozása központi fontosságú feladata minden kormánzatnak, illetve az országos egészségügyi hatóságoknak. Ismeretes, hogy a fertőzések megelőzése lehet sajátságos (valamilyen fertőzésre összpontosító) és általános (globális megelőzés mindenfajta fertőzéssel szemben).

Az általános (nem specifikus) prevenció többnyire személyi és környezeti (lakás, ágynemű, konyhai kellékek stb.) higiénében, az általános fertőtlenítési eljárásokban ölt testet. A sajátos prevenció e téren mindenekelőtt gyógyszerekre és védőoltásokra vonatkozik. A fertőző betegségek megelőzésének esetében az egyik leghatásosabb preventív technika köztudottan a védőoltás. Ez a közegészségügyi intézkedés rendszerint a változatos baktériumok és vírusok által okozott megbetegedésekkel szemben biztosít védelmet. Napjainkban az életkor és a különböző kórokozók függvényében kidolgozott vakcinák, mint ahogyan a működtetett védőoltási rendszer is, nagyon jól ki van dolgozva, kötelezően el van rendelve, és viszonylag magas hatékonyságot mutat. A védőoltás tulajdonképpen legyengített vagy előlt kórokozókat (esetenként valamilyen ellenanyagokat) tartalmazó szer, amit azzal a céllal juttatnak a szervezetbe, hogy abban megfelelő védettség (immunizáció) jöjjön létre egy meghatározott betegséggel szemben. Egyes betegségeket (például a gyermekbénulást) védőoltással gyakorlatilag teljes mértékben meg lehet előzni. A megelőző programok a fertőző betegségek vonatkozásában tulajdonképpen három lényeges területre kell kiterjedjenek. Részint a fertőzési források megszüntetésének eljárásait, részint a fertőzés-terjedés megakadályozásának módjait, részint pedig az egyéni ellenálló képesség (immunitás) fokozásának módszereit szükséges bemutatniuk.

11. Stressztűrés és stresszkezelés

Napjainkban, a felgyorsult ritmusú és stresszforrásokkal telítődött élet igencsak jó erősségű stressztűrő és stresszkezelő kapacitásokat igényel az emberektől. Egyébként az általános lelki ellenálló képesség a folyamatosan változó és egyre komplikáltabb kihívásokat előtérbe állító világban minden eddiginél fontosabbá válik. A mai gyerekek elkövetkező fejlődését többnyire az fogja meghatározni, hogy milyen mértékű az alkalmazkodási, s ahhoz kötődően a megküzdési képességük. Ehhez azonban a tudományos tartalmi tudás mellett elengedhetetlenül szükséges a változások, a nehézségek és a kihívások elviselésére szolgáló lelki egészség, illetőleg a megfelelő stresszkezelő-képesség. Ilyen körülmények között fölöttébb szükségesnek mutatkozik, hogy a stressztűrő és stresszkezelő-képesség fejlesztése legyen nélkülözhetetlen komponense az egészségnevelési programoknak, ugyanis az egészség szempontjából egyáltalán nem mindegy, hogy az egyén miként küzd meg a stresszhelyzetekkel, hogyan reagál a nehézségekre, illetve hogy azokat milyen módozatok révén és mennyire

sikeresen kerül el vagy dolgozza fel. Azt lehet mondani, hogy a megfelelő stresszvédő-stratégiák birtoklása a lelki egészség megőrzésének alapvető tényezője. Ennek a kitételnek az értelmében teljesen célszerűnek mutatkoznak azok a programok, amelyek eme stratégiák fejlesztésére tesznek erőfeszítéseket, kiváltképpen, ha figyelembe vesszük azokat a kutatási adatokat, amelyek a stresszkezelő képesség fejlesztésének konkrét lehetőségét állapítják meg. Beigazolódott, hogy megfelelő pedagógiai módszerek segítségével és jól kidolgozott gyakorlatokkal az embereket (szinte koruktól függetlenül) meg lehet tanítani arra, hogy a leggyakoribb stresszt okozó tényezőket hogyan kerüljék el és hogyan semlegesítsék, miként küzdjenek konstruktívan, hogyan tudjanak uralkodni a helyzetek fölött, hogy milyen lépéseket tegyenek a kínzó és energiákat felémésztő érzelmi állapotok megszüntetésére, továbbá pedig arra is, hogy a védekezésre való hajlandóságukat és képességüket folyamatosan hogyan erősítsék, és hogy minél visszafogottabban tanúsítsanak úgynevezett belenyugvó, elszenvedő és elfogadó magatartást.

12. Baleset-megelőzés

A globális egészségfejlesztési modell fontos tartozéka – különösképpen a gyermekek és fiatalok viszonylatában – a balesetek megelőzésére történő felkészítés. Azt lehetne általánosan is megállapítani, hogy a balesetek elhárítását célzó felkészítés – nyilván kivételes fontosságából fakadóan – tulajdonképpen nem hiányozhatna egyetlen egészségnevelési programból sem. Az oktatási tevékenységek során rendszerint a balesetveszélyes helyzetek, aktivitási formák és baleseti kockázatok meg- és felismerésére, illetőleg elkerülésére, a veszélyes anyagok (gyógyszerek, mérgező anyagok stb.) és technikai eszközök (elektromos készülékek, konyhai felszerelések stb.) bemutatására, a védőfelszerelések és biztonsági kellékek alkalmazási szükségességének tudatosítására kell kitérni. Lényeges fejlesztési célt jelent továbbá a baleseti kockázatoknak, ártalmaknak és helyzeteknek a háztartásban, az iskolában, a közös játékokban, a sportolásban, a közlekedésben, a kirándulásokon vagy a munkavégzésben való felismerési képességének kialakítása is. Úgyisint központi fontosságúnak tekinthető az egyének olyan irányú felvilágosítása, oktatása, hogy miként legyenek képesek a külső környezeti tényezőkből fakadó, a testi épséget vagy az egészségi állapotot kedvezőtlenül érintő hatásokat érzékelni, észrevenni, megkülönböztetni, és ezek alapján a veszélyeztető hatásokat kiszűrni, csökkenteni vagy teljesen megszüntetni.

Természetesnek vélhetjük, hogy eme oktatási problematika szférájához tartozik az elsősegély-nyújtási ismeretek és az életmentési készségek kialakítása is. E téren a befolyásolni akart személyek – kiváltképpen a gyermekek és fiatalok – érdeklődését és figyelmét általában könnyebben felkelthetjük, ha minél változatosabb tudatosítási és oktatási eljárásokat használunk, ha korszerű módszereket és információs eszközöket alkalmazunk.