

A MOZGÁS ÉS A SZEMÉLYES HIGIÉNÉ

„Fordulj az igazi érték felé.
Örülj tulajdon birtokodnak.
De hát mi is a birtokod?
Tenmagad és legértékesebb valód!”
(Seneca)

A mozgás szerepe az egészség megőrzésében

Miért szükséges a bemelegítés minden edzés előtt? Sorold fel, milyen pozitív hatásai vannak a rendszeres túrázásnak az egészség megőrzése szempontjából! Milyen összefüggés van a rendszeres testedzés, a sportolás és az alkalmazkodóképesség között?



A mozgás az egészség és a jó közérzet őre

Az egészség megőrzése, a testi és lelki jó erőnlét fenntartása és fokozása szempontjából nélkülözhetetlen a rendszeres testedzés, a mozgás. Az egészséges életmód fontos része.

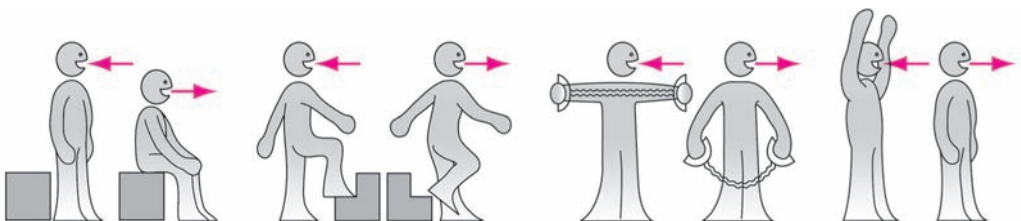
Tapasztalhatod, hogy a rendszeres sportolás fokozza egyéni teljesítményedet, erős, szívós és ellenálló leszel! Segít az alkalmazkodásban, a siker- és kudarc-tűrésben. Megtanít mások tiszteletére, a szabályok betartására, növeli az egészséges versenyszellemet, tehát nevel is.

A mozgás tehát nemcsak kellemes, de hasznos időtöltés is!

Mozogj mindennap minimum egy órát a szabadban, jó levegőn!

Nagyon fontos, hogy megtanuld a légzésed és a mozgásod összehangolását!

Ez az összehangolás azon alapul, hogy bizonyos mozgástípusokban részt vevő izmok támogatják a belégzést, s ugyanakkor a másik mozgásszakaszban a kilégzést.



A mozgás és a légzés összehangolása

Próbáld meg! Állj fel! Emeld fel mindkét karodat! Ekkor a gerinceden tapadó izmok megemelik a bordáidat, tágítják a mellkasod, s megteremtik az erős, mély belégzés feltételeit! Engedd le a karjaidat! Ez pedig a kilégzést segíti.

Néhány alapvető elv a légzés és a mozgás összehangolásának megtanulásához:

1. A felfelé irányuló mozgásokhoz kapcsolhatod a belégzést, a lefelé irányulókhöz a kilégzést. (Pl.: fellállás–leülés, valamire fellépés–lelépés)!
2. Légzéskor figyelj az izomműködés jellegére! Az izmok feszítésekor belégzést, ernyesztésekor, lazításakor kilégzést végezzél!
3. Minden légzőgyakorlatod kilégzéssel kezdődjön!

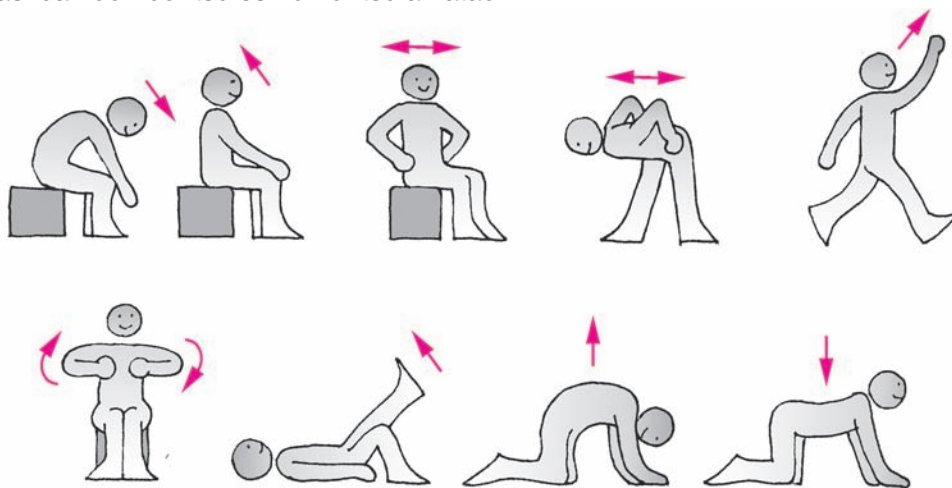
Az iskolai ülő foglalkozás nagyon megterheli a gerinc csontos részét, és a gerincizmok is elgyengülhetnek. Ennek további következménye lehet a hát- és derékfájdalom, illetve fejfájás. Emiatt csökkenhet a figyelmed és a teljesítőképességed.

Ne feledd!

Az egyoldalú terhelés ellen csak mozgással védekezhetsz! Végezz hátizom-erősítő gyakorlatokat!

Néhány példa a gerinctornára:

Váltogasd a görnyedt és az egyenes ülést! Végezz egyenes ülésben vagy előrehajlásban törzsfordításokat jobbra és balra! Törzsdöntésben végezz jobbra-balra törzshajlítást! Járás közben váltott karral nyújtózkodjál! Ülés közben is végezz időnként vállkörzést! Hanyatt fekvésben, hajlított térdel végezz lassú lábemelést! Térdelőtámaszban domborítsd és homorítsd a hátad!



Hátizom-erősítő gyakorlatok, gerinctornák

Az izomzat ellazítása nyugalmasabb tónusra hangolja át a szervezetet. Kellemes fizikai terhelésre szervezetünk ellazulással válaszol. Ilyenkor az izmok felszabadulnak az egyoldalú terhelés alól, és feszültségünk csökken. Aktív pihenésként válaszd a kocogást vagy az úszást!

Ha alaposan megfigyeled magad, érezheted, hogy mozdulatlanság esetén is izmaid feszesebbek a szükségesnél. A lelki feszültségek, szorongások izomfeszüléssel és a belső szervek működésének fokozódásával járnak. Ennek elkerülése érdekében tanuld meg az *ellazulás*, a *relaxáció* valamely gyakorlatát!

Próbáld ki és gyakorold! – Fekvő helyzetben gondolj arra, esetleg mondhatod is, hogy

- szívem lassan, nyugodtan ver,
- a levegő szabadon áramlik a tüdőmben,
- homlokom hűvös szellő simítja,
- a hasamban melegség árad.

Kérdések, feladatok

Miért van szükség a gerinctornára? Milyen gyakorlatokkal oldhatod a lelki feszültségedet? Hogyan védekezhetsz az egyoldalú terhelés ellen? Miért kell a mozgást és a légzést összehangolni?

„Kiművelt test az, amely tisztán van tartva, jól van táplálva, jó színben van, és munkára ügyes.”

(Comenius)

Testképünk és közérzetünk

Mi lehet annak az oka, hogy egyesek teste arányos, erős, másoké kicsi, törékeny? Befolyásolja-e testi formánk a személyiségünket?

Lényünk fontos részét képezi a testünk. Hippokratész úgy gondolta, hogy testünk meghatározza személyiségünket. Ez a gondolat ma is érződik, amikor azt hallod valakiről, hogy ez egy vidám, kővére gyerek; ez egy beleváló izmos srác; ez egy törékeny, félénk kislány.

Az évek során a kutatók az egyes felnőttkori testalkati típusokat összekapcsolták az alaptermészettel. De mi a helyzet a serdülőkkel kapcsolatban?

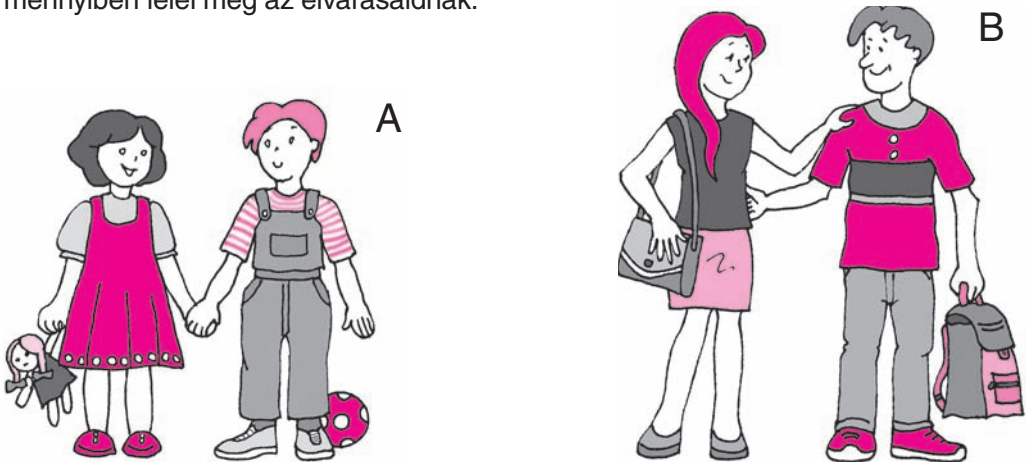
A serdülőkor testi változással kezdődik. Ekkor a gyerekek teste nemcsak megnagyobbodik, hanem olyan változásokon megy át, melyeket korábban nem tapasztaltak.

A testi átalakulást érzelmi változás is kíséri, új, ismeretlen érzések és vágyak uralma alá kerülnek.

Ekkor kezdenek el a kamaszok tudatosan gondolkodni önmagukról, de ehhez meg kell ismerni önmagukat!

Minden serdülő szeretne tetszeni. Ezzel nyilván te is így vagy!

Vizsgálj meg testi adottságaidat, figyeled a változásokat, és megállapítod, hogy mennyiben felel meg az elvárásaidnak.



Hasonlítsd össze a kisgyerekek (A) és a kamaszok (B) ábráját! Milyen testarány-változásokat látsz a kamaszoknál?

Ebben a korban még nagyon sok gyerek elégedetlen a külsejével, és türelmetlenül várja, mikor lesz olyan, mint amilyennek szeretné. Önmagát folytonosan összehasonlítja társaival, és az is előfordul, hogy szeretne olyan lenni, mint a filmekben vagy a magazinokban látott sztárok.

Ennek érdekében a serdülők megpróbálják külsejüket megváltoztatni. Ha ez sikerül, akkor nő az önbizalmuk, ha nem, akkor fokozódik bennük a feszültség.

Előfordul, hogy a gyerekek egészségtelen fogyókúrába kezdenek, túlzott mértékű edzésekre járnak, megváltoztatják hajviseletüket, öltözködésüket. A lányok feltűnő sminkeket kezdenek használni.

A saját testképed javítása, testi-lelki egészséged megóvása érdekében legfontosabb a **serdülőkori testkultúra!**

Fejleszd a testedet, hogy edzett és formás legyen! Ám sohase vidd túlzásba az izomfejlesztést! Légy igényes önmagaddal szemben, ügyelj a tested tisztaságára!

Ne felejtse el a mosakodás helyes sorrendjét (kéz, arc, törzs, nemi szervek, láb)!

Mosdásod legyen alapos, mert a kellemetlen testszag a testkultúra hiányáról árulkodik!

Fontos a rendszeres fogmosás, a köröm-, haj-, kéz- és lábápolás!

Ha mindezeket betartod, erősödik önbizalmad, s kedvező hatást gyakorolsz környezetedre! Fontos, hogy maradj hű önmagadhoz, fogadd el magad olyannak, amilyen vagy, s így a viselkedésed és a magatartásod is kiegyensúlyozott lesz!

Akinek a valóságos és képzelt éntudata között nagy a különbség, az viselkedési zavarokkal küzd.

Kérdések, feladatok

Mit jelent a testkultúra kifejezés? Mit kell tennie minden serdülőnek annak érdekében, hogy erősödjön önértékelése, javuljon önbizalma? Mi a különbség az egészséges testedzés és a túlzásba vitt izomfejlesztés között?