

**Pécsi Tudományegyetem**  
**Egészségtudományi Kar**  
**Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet**  
**Szombathelyi Képzési Központ**  
**Ápolás és Betegellátás alapszak**  
**Mentőtiszt szakirány**  
**Levelező munkarend**

**NÁRAI KRISTÓF**  
**EGÉSZSÉG RAJZ MAGYARÁZAT**

**Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar**  
**Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet**  
**Pécs**

Ha meghallom azt a szót, hogy egészség, akkor talán nem is annyira tudományosan, de nekem a következő szavak, kifejezések jutnak rögtön az eszembe, ezekre a szavakra-kifejezésekre gondolok, mint például a család, az egészséges táplálkozás, testmozgás, természet, természetvédelem, pihenés, alvás, feltöltődés.

Számomra elképzelhetetlen az egészség egy normális, harmóniában működő családi egység nélkül. Véleményem szerint nagyon fontos, hogy megtaláljuk azt a személyt, akivel harmóniába kerülünk, együtt élhetünk át jókat és rosszakat, majd ezeket a tapasztalatokat együtt kielemezhetjük, értékelhetjük, az esetleges rosszat közösen valami jóra alakíthatjuk. A család, a gyermekek, mind-mind egyfajta motivációt jelentenek számomra, hogy miattuk érdemes, miattuk kell egészségesen élni. Egy jó egészségnek kiváló alapja lehet egy egészséges család.

Az egészséghez nélkülözhetetlen a megfelelő táplálkozás. Rendszeresen, megfelelő minőségű és mennyiségű ételt kell elfogyasztanunk, hogy szervezetünk normál működése biztosítva legyen. Naponta többször kell ennünk gyümölcsöket, zöldségeket. Kerülnünk kell a zsíros, fűszeres, cukrozott ételeket, a cukros-szénsavas üdítőitalokat, az egészségtelen rágcsálnivalókat.

A megfelelő testmozgás az egészségünk másik alapja. Szükséges, életünk meghatározó része a mozgás, mozgás nélkül hamar kóros változások mennek végbe az ízületeinkben, az izmainkban, a szervezetünkben. Mindenkinek szükséges mozogni, a számára megfelelő módon és időben, nem túlerőltetve.

Nagyon fontosnak tartom, hogy a természettel együtt éljünk, ne zsákmányoljuk ki azt, tiszteljük azt és próbáljuk megőrizni érintettségét, szépségét. Nem mindegy, hogy milyen környezetben élünk. Kellenek az árnyékot és létünkhöz nélkülözhetetlen oxigént biztosító fák, az állatvilág amelynek sokszínűségét csodálhatjuk, feltölthetünk.

Ha meg szeretnék őrizni a természetet, nagyon fontos annak védelme. Szükséges a már meglévő alternatív energiák fejlesztése, telepítése, használata, hogy minél kevésbé terheljük a

természetet, az életet adó Föld erőforrásait. A víz- szél- és napenergia használatával csökkenthetjük a károsanyag kibocsájtást, amely hozzájárul egészségünk megőrzéséhez.

Természetesen, minden egészséges ember, ha elfáradt, kipihen magát, energizálódik, feltöltődik a teste-lelke, a szelleme. Rendszeres, megfelelő minőségű és mennyiségű alvás elengedhetetlen egészségünk megőrzése céljából.

Az egészség, az egészségünk rendkívül sok elemből állhat, rendkívül végtelen azon eszközök és tudásbázisok száma, amit az egészségünk megőrzésére alkalmazhatunk. Én csupán néhány ilyen elemet említettem, amelyek leginkább eszembe jutnak az egészséggel kapcsolatban.