



fontos szerepe van a személyiség-fejlesztés terén (pl. kooperatív, konstruktív tevékenységvégeztés, segítőkészség, fegyelmezettség). Fejleszti a koncentrációt, továbbá a taktikai és stratégiai feladatok összessége a logikai gondolkodást fejleszti. Javítja az egyensúlyt, a koordinációs képességeket, a labdaérzetet, a dobótechnikát és a finomkoordinációt.

A bemutatott három játék adaptálása a foglalkozásokon, tanórákon – a gyermekek előképzettségétől függően – jól megoldható. A szabályok könnyen alakíthatóak az iskolák által biztosított lehetőségekhez, a gyermekek életkorához, érdeklődésükhöz. A közös játék új élményeket biztosít mindenki számára, értéket teremt a közösségben, a pedagógus módszereiben pedig akaratlanul is változások jelennek meg. Ez a kölcsönösség pedig hasznára válik a gyermekeknek és a nevelőknek egyaránt.

Felhasznált irodalom

Benczúr, M. 2013. *Gyógypedagógia – rehabilitáció – adaptált testkultúra és sport*. In: Rehabilitáció. 23/1-2. sz. 16-21.p.

Gordosné Szabó, A. 2004. *Bevezető általános gyógypedagógiai ismeretek*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

Kőpatakiné Mészáros, M. – Nádas, P. 2007. *Ismerkedő könyv: A paralimpiai sportok – társadalmi befogadás – szemléletváltás*. Magyar Paralimpiai Bizottság, Budapest

Páni, R. 2002. *A csörgőlabda*. In: Fejlesztő Pedagógia 2002/4-5. sz. 30-31.

Jurik Tünde: egyetemi docens, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, Közép-európai Tanulmányok Kara, Pedagógusképző Intézet, e-mail: tjurikova@ukf.sk
Viczay Ildikó: adjunktus, Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, Közép-európai Tanulmányok Kara, Pedagógusképző Intézet, e-mail: iviczayova@ukf.sk

A méregtelenítő kúra fontossága

A megváltozott életmód következtében különböző mérgeanyagok jutnak naponta a szervezetünkbe, ezért nem árt, ha évente legalább egyszer méregtelenítő kúrát végzünk. A méregtelenítés – vagyis detoxikáció – nem csak a testi, hanem a lelki, szellemi mérgektől való megtisztulást is jelenti. Amikor méregtelenítésről beszélünk, nem csak a külső mérgeket kell számításba vennünk (pl. nehézfémek, dioxinok), hanem a túlzott cukor- és húsfogyasztást, a sózást, a vegyi anyagokkal teli zöldségek és gyümölcsök fogyasztását, valamint a saját anyagcserénk termékeinek közvetett hatását is. A szövetek elsavasodásáért és károsodásáért, a kóros anyagcsere utakon bomló hormonok felszabadulásáért az ún. savas ételek fogyasztása is felelőssé tehető.

A testünk számára felesleges anyagok lerakódása a méregtelenítő szervekben több fázisban történik, és az idő előrehaladtával egyre súlyosabb betegségeket okozhat. A toxikus anyagok kiválasztásának fő szervei a máj és a vese, illetve a bélrendszer, valamint a tüdő és a bőr, melyek megfelelő felületet biztosítanak a káros anyagok távozására éppúgy, ahogy a bejutásra is. A felhalmozódott káros anyagok nagy része az emésztőrendszerben, különösen a vastagbélben tárolódik. A méregtelenítő szervek elszennyeződése után ezek a felesleges anyagok az ízületekben is lerakódhatnak, és hosszú időn át fennálló panaszokat okozhatnak. Minél korábbi fázisban kezdjük tehát el a szervezet tisztítását, annál hamarabb gyógyulunk. A nyár eleji tisztítóóra ideje alatt a gyümölcsök és a zöldségek erejével feltölthetjük vitamin- és ásványianyag-raktárainkat, az emésztőrendszert pedig tehermentesíthetjük a salakanyagoktól. Egy hatásos tisztítóóra legalább három hétig tart. Legfontosabb összetevői a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel, testedzés és masszázs szaunázással egybekötve, és természetesen a megfelelő étrend. A tisztítóóra ideje alatt teljesen mellőzni kellene a szénhidrátban és adalékanyagokban gazdag félkész-, valamint a zsíros ételek fogyasztását.

Mire ügyeljünk tehát? Feltétlenül a rendszeres, napi ötszöri étkezésre. Elkerülhetjük ezzel a hirtelen energiát adó, zsirokban, illetve cukrokban gazdag ételek fogyasztását. Fogyasszunk sok zöldséget, főleg hüvelyeseket, gyümölcsöt és fontos az olajos magvak, diók rendszeres bevitel is.

A legismertebb méregtelenítő kúrák:

A zöldség- és gyümölcslevek fogyasztása a vitaminok és a nyomelemek pótlásában fontos, valamint a sav-bázis egyensúly fenntartása, illetve visszaállítása miatt is. A tisztítóóra idején reggel inkább gyümölcsleveket ajánlatos fogyasztani, mert frissítenek, élénkítenek, este pedig az erősebb méregtelenítő hatású zöldségeket, zöldségleveket részesítsük előnyben. De csak napi 2-3 deciliternyi ajánlott.

Detoxikáló gyógyteák. A gyomor és a belek salaktalanítására kiváló minőségű teakeverékek kaphatók (csalán, pitypang). Naponta legalább 3-4 csészevel fogyasztunk, cukor nélkül, nem túl forrón.

Egyetemi hallgatók körében végzett felméréseink eredményei azt bizonyítják, hogy a diákok a megváltozott életkörülmények miatt rendszertelenül és helytelenül étkeznek. A megkérdezett hallgatók csupán 25-30%-a étkezik rendszeresen, naponta ötször. Sajnos sokan a divatos gyorsétkezdét vagy a boltokban kapható készételeket részesítik előnyben, ami hosszútávon bizonyítottan károsíthatja az egészséget. A vizsgált csoportok esetében bebizonyosodott a túlzott só (50%!), illetve cukorbevitel (55%) is, pedig köztudott, hogy a mértéktelen sófogyasztás elősegíti a magas vérnyomás kialakulását, és a túlzott cukorbevitel a cukorbetegség kialakulásának az egyik fő oka. A napi gyümölcs- és zöldségfogyasztás néhány csoport esetében nem éri el a 40%-ot sem, csakúgy, mint az olajos magvak és a diók fogyasztása. Ezeket a megkérdezett hallgatók többsége csak ritkán fogyasztja. A hüvelyeseket kiváló tápanyagtartalmuk miatt heti gyakorisággal javasolják fogyasztani a táplálkozástudományi szakemberek. Sajnos a megkérdezett hallgatók 45%-a csak ritkán fogyasztja ezeket a haszonnövényeket.

Úgy gondoljuk, hogy a rendszeres étkezés, a megfelelő táplálkozási szokások megtartása és a szervezet időnkénti méregtelenítése a fiatal egyetemi hallgatók számára is nagyon fontos. Bizonyított tény ugyanis, hogy a jó minőségű rendszeres táplálékbevitel rendszeres fizikai aktivitással és a tisztítóórával egybekötve nemcsak a szervrendszerünket óvja a betegségektől, hanem az ún. pszichomotoros képességekre és az emlékezőtehetségre is pozitív hatást gyakorol.

Forrás:

http://www.vital.hu/themes/health/mereguzes11.htm#Scene_1

