

# 7 SZOKÁS PERCEK



Kesjár Csaba Általános Iskola  
Készíti: Szülői VT csapat

1. évad 9. szám  
2023. május

## AKTUALITÁSOK

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntünk a „7 szokás percek” májusi számában. Ebben a hónapban az egészséges életmóddal kapcsolatban állítottunk össze egy összefoglalót a **7. szokás: Élezd meg a fűrészt!** apropóján.

Villáminterjúnkban most iskolánk énektanárát, **Leskó István bácsit** kérdezgette diák vendégszerzőnk.

Még mindig tart a **Millió lépés az iskoláért verseny**. Vegyetek részt Ti is benne! Minden családot – már mobilt használó gyerekeket, szülőket és nagyszülőket, rokonokat, ismerősöket – buzdítunk a részvételre, mert ez egy igazi win-win játék, ahol mindenki nyer, a fődíjtól függetlenül. Most ugyanis egy kis mozgással nemcsak magunknak, hanem az iskolának is jót tehetünk. A különleges kihívás keretében magyarországi iskolák versenyeznek egymással 11 héten keresztül, 2023. március 27-től június 11-ig. Minél többen gyűjtjük a lépéseket az iskola számára, annál nagyobb az esély, hogy a Kesjár megnyerje a 100 x 1 millió forint egyikét, amiből sporteszközöket vásárolhat magának. Töltsétek le ingyenesen a MillióLépés mobilapplikációt, és regisztráljatok!

Figyelmünk az utóbbi hetekben a **7 szokás családi nap** szervezése köré összpontosul, amely június 2-án pénteken 15:00-tól kerül megrendezésre. Sok programmal készülünk:

- Lesz sütévásár. Örömmel várjuk a sütemény felajánlásokat a korábban kiküldött kérdőíven.
- Lesz foci. Várjuk gyerekek és szülők jelentkezését előre vagy a helyszínen.
- Lesz tombola. Ha szeretnéd támogatni az iskolát tombola ajándékokkal, keress bennünket! Már eddig is nagyon sok felajánlás érkezett, így értékes nyereményeket tudunk kisorsolni. A tombolajegyeket a helyszínen lehet majd megvásárolni.
- Sok-sok fellépőnk lesz az iskolából a „Most mutasd meg!” felhívás keretében.
- Készülünk 7 szokás állomás játékkal. Az az osztály, ahonnan a legtöbb részt vesznek a játékban, különdíjat kap.
- Érkeznek meglepetés fellépők is.
- Lesz hot-dog, jégkrém, limonádé.
- Este pedig kertmozi!!!

A sütévásár és a tombola bevételéből az iskola alapítványát támogatjuk.

**Reméljük, találkozunk személyesen június 2-án pénteken 15:00-tól. Mindenki véssse be a naptárba!**

A Szülői VT csapat

# 7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN

## 7. szokás: Élezd meg a fűrészt!

Cél a 100 év és még annál is tovább!

írta: Perjési Nóra

Te szeretnél sokáig élni? A válasz a legtöbb ember számára természetesen igen. Az azonban korántsem mindegy, hogy milyen minőségben öregszünk. Jó lenne aktív, egészséges, vitális 100 évensé válni. Mi lenne, ha azt mondanám, hogy tudatos odafigyeléssel meghosszabbíthatod az életed és jobb minőségűvé teheted? Sajnos senkinek nem ígérhetek 100 évet, de mi vagyunk a testünk kovácsai, ezért hatással vagyunk rá.

Életünk során számos területen kell tudatosnak lennünk, ez az életmódunkkal sincs másképp. Ne felejtse el, hogy a folyamatos fejlődés és az életminőség javítása az apró lépésekből és az elkötelezettségből áll. Az egészséges életmód felé vezető út hosszú, de minden egyes lépéssel közelebb kerülsz ahhoz, hogy kiegyensúlyozott és teljes életet élj.

Ezen az úton segítségére lehet az "Élezd meg a fűrészt" elv alkalmazása is. Ez az elv arra ösztönöz, hogy tudatosan építsd fel a mindennapjaidat, fejleszd magad a fizikai, társas/érzelmi, mentális és szellemi területeken, amivel saját egészségeden kívül az általános jólléthez és fejlődéshez is hozzájárulsz.

Az egészséges életmód intézkedései, mint például:

- az egészséges táplálkozás,
  - a rendszeres testmozgás,
  - az alvás és
  - a légzés mint eszköz a stressz kezelésére
- hozzájárulnak egy minőségibb, tartalmasabb élethez.

Nézzük ezeket részletesen is!

### Étkezés:

Tudatosság és önreflexió: Fontos, hogy tudatosan figyeljük táplálkozási szokásainkat, és felismerjük azokat az területeket, amelyeken fejlődhetünk vagy javíthatunk. Kérdezd meg magadtól, hogy milyen ételeket eszel, mikor és mennyit. Ez segít azonosítani az esetleges problémákat vagy egyensúlyhiányokat.

Az egészséges táplálkozás olyan ételek fogyasztását jelenti, amelyek táplálják a szervezetünket és támogatják az egészségünket. Egyél szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, valamint rostokban, fehérjékben gazdag ételeket. A sovány fehérjeforrások, mint például csirkehús, pulykahús, hal, tojás vagy hüvelyesek, fontosak a gyerekek izomfejlődéséhez és növekedéséhez. Fogyassz teljes kiőrlésű gabonaféléket és jó zsírokat (például olívaolaj). Csökkentsd a feldolgozott élelmiszerek mennyiségét. Keresd a hazai biogazdaságokat. Az internet segít, keress a közeledben kistermelőket, piacokat. Derítsd ki, hogy honnan jön az élelmiszer, ami a tányérodon landol. A cél az, hogy minőségi üzemanyaggal lássuk el a testünket, hogy hatékonyan és optimálisan tudjon működni.

Kísérletezz és fedezz fel új ételeket, recepteket és ízeket. Az egészséges táplálkozás nem unalmas vagy monoton. A változatos étrend segít biztosítani számodra egy egészségesebb életformát.

Ne hagyd ki a folyadékot! A megfelelő hidratáltság alapvető fontosságú az egészség szempontjából. Igyál elegendő vizet és kerüld az édes üdítőket. Az ajánlott napi mennyiség változhat, de azt tartják, hogy napi 8 pohár (kb. 2 liter) folyadékra van szüksége a szervezetünknek.

### **Fizikai aktivitás:**

Mozogj! Szinte mindegy, hogy mit, csak legyél aktív! Menjtek kirándulni, biciklizni, úszni vagy játsszatok valamilyen sportot együtt a családdal. A közös mozgás erősíti a családi kötelékeket.

Ha nem megy az aktív sport, akkor gyalogolj. A gyaloglás segít megőrizni a megfelelő testsúlyt és javítja a kardiovaszkuláris egészséget, emellett segít a mentális frissesség fenntartásában is. Már napi 30 perc séta jelentős előnyöket nyújt az egészség szempontjából, fontos azonban a fizikai állapot figyelembe vétele.

### **Alvás:**

Az egyéni tényezők befolyásolhatják az alvást. Azonban itt is vannak alapvetések, miszerint egy iskolás korú gyermek (6-17 év) ajánlott napi alvásszükséglete 9-11 óra. Egy felnőtté (18-65 év) 7-9 óra, míg a 65 év felettiéknél ez az idő tovább csökkenhet.

A stressz és szorongás negatívan befolyásolhatja az alvást, akárcsak az erős fény és a kék fény, amelyet a mobiltelefonok, számítógépek vagy televíziók kibocsátanak.

Fontos figyelni a saját tested jelzéseire és a környezeti hatásokra, hogy kialakítsd az egyéni alvási rutinodat és megteremtsd a legjobb feltételeket az egészséges alváshoz.

### **Légzés:**

Ebben a témában két nevet emelnék ki, Wim Hof és Dr. Konstantin Buteyko nevét. Az általuk kifejlesztett légzéstechnikák méltán népszerűek: sikerük a hatékonyságukban rejlik.

Wim Hof légzőgyakorlata egy olyan módszer, amely a légzés erejére és a tudatosságra összpontosít. Segít a stressz csökkentésében, a hangulat javításában és az immunrendszer erősítésében. Rendszeres gyakorlással megnövelheted a tüdőkapacitásodat és fokozhatod tested energiaszintjét. A légzőgyakorlat három fő elemet tartalmaz: mély légzés, visszatartás és lassú kilégzés. (A pontos gyakorlatot megtalálod az interneten, könyvben, de még applikációk is vannak hozzá.)

A Buteyko-légzés alapelve az, hogy a mély és lassú légzés helyett a könnyű és csendes légzés segíthet az egészség és a jó közérzet fenntartásában. A módszer szerint a túlzott mély légzés, a túl sok levegő beáramlása és a túlzott kilégzés hyperventillációt okozhat, amely negatív hatással lehet az egészségre. Ezért a Buteyko légzés arra törekszik, hogy a légzést visszafogja és normalizálja. Ennek számos potenciális előnye lehet, mint például a légzőrendszer és az immunrendszer erősítése, a stressz csökkentése vagy az alvás minőségének javítása. Azonban fontos megjegyezni, hogy a Buteyko-légzés módszerét csak megfelelő oktatás és szakértői irányítás mellett szabad alkalmazni.

Mielőtt elkezdenéd bármilyen új légzéstechnika gyakorlását, konzultálj egy szakemberrel vagy az orvosoddal.

Az egészséges életmód egy hosszú folyamat, és fontos, hogy kicsi lépésekben haladj előre. Ne feledd, gyermekként mindig kérj segítséget a felnőttektől, ha kérdéseid vannak az egészséges életmóddal kapcsolatban!

### **Te hajlandó vagy tenni magadért?**

**Kezdd el még ma!**

# Villáminterjú.....

**István bácsival, azaz Leskó Istvánnal, iskolánk méltán népszerű ének-zene tanárával és az iskolánkban működő Vivaldi Zeneiskola szolfézs-, hegedű- és furulyatanárával**

*Az interjút István bácsi egyik zeneiskolai tanítványa, Réthelyi Zsófia 5.a osztályos tanuló készítette.*

**Zsófi:** Mióta tanít itt az iskolában?

**István bácsi:** 2000 óta. Több mint 22 éve.

**Zsófi:** Melyik a kedvenc hangszere?

**István bácsi:** Kétségtől a hegedű. Ez a szívem csücske.

**Zsófi:** Miért a zenét választotta az iskolában?

**István bácsi:** Kiskoromban kiderült, hogy nekem ez megy a legjobban. A reáltantárgyakat muszáj volt tanulni, de nekem a zene az jobban ment.

**Zsófi:** Milyen hangszereken kezdett el kiskorában tanulni legelőször és hány évesen?

**István bácsi:** Hegedűn, 7 évesen és nagyon jó tanárom volt, nagyon élveztem és kezdettől fogva nagyon komolyan vettem.

**Zsófi:** Hány tanítványa van, akiket a zeneiskolában tanít?

**István bácsi:** Általában 10 tanítványom van, akiket a délutáni órákban tanítok, mint ahogy téged is például.

**Zsófi:** Furulyát és hegedűt vegyesen?

**István bácsi:** Vegyesen mind a kettőt.

**Zsófi:** Melyik a kedvenc szokása a 7 szokásból?

**István bácsi:** Az Élezd meg a fűrészt nevű szokás.

**Zsófi:** És miért?

**István bácsi:** Mert azt gondolom, hogy a leginkább sikeresek úgy tudunk lenni a munkánkban, ha kipihentek vagyunk. Nemcsak a fizikai fáradtságot kell kipihennünk, hanem lelkiileg is fel kell töltenünk. Mindenkinek más dolog jelenti a feltöltődést. Valakinek egy jó kiadós alvás, valakinek erdőjárás, másnak a kertészkedés vagy kerékpározás. Nekem ezek így, ebben a sorrendben.

**Zsófi:** Mit szokott csinálni a szabadidejében?

**István bácsi:** Kertészkedem mostanában. De ez szokott bővülni. Most ilyen periódusom van. Korábban a horgászat is mellette volt. Volt egy idő, amikor a citrusfélékbe voltam nagyon beleszeretve. Rengeteg citromom volt. De nem volt megfelelő a teletető helyem, ezért sajnos nem bírták a telet, lassacskán tönkrementek. Így be kellett látnom, hogy csak őshonos növényekkel érdemes próbálkozni. Egyébként a kerékpározás is nagyon jó dolog, régen sokat kerékpároztam.

**Zsófi:** Ha nem tanár lenne, akkor milyen foglalkozást választott volna?

**István bácsi:** Valószínűleg kertész lennék.

**Zsófi:** Kit választana a következő interjúalanyának?

**István bácsi:** Tünde nénit, a 3b. osztályfőnökét.

*Tünde nénit a 2023. szeptemberi számban kérdezzük majd. Addig is jó nyarat kívánunk mindenkinek!*

