Leksioni i dyte

1. Hyrje – Kalim neper historine e EFSH
2. Cfare eshte edukimi fizik
3. Cfare eshte shendeti
4. Cfare kuptojme me promovimi i shendetit
   *Promovimi i hershëm i Aktivitetit fizik për Shëndetit

1 - Hyrje - Historiku

Shkurtimisht do te shohim anen historike te zhvillimit te aktivitetit fizik dhe shendetit qe nga kultura greko - romake ,duke përfshirë edhe ato të Kinës,India, Afrika.

AF ishte nje pjese e kenaqesise se perditshme ne jeten prehistorike.Ai ishte nje perberes kryesor i besimit, anes sociale, shprehjes se kutures. Sigurimi i ushqimit ne ate kohe ishte nje aktivitet tejet fizik duke qene se ishte gjuetia. **"Ritmi Paleolitik"** (sjelle nga studimi i Eaton, Shostak, and Konner (1988) ne Surgeon general raport) tregon se pas nje lodhjeje te madhe 1-2 dite gjueti kthimi ishte 1-2 pushim (pushim argetim) pasiqe kur ktheheshin nga gjuetia organizoheshin festime ne familje ku vallezonin apo benin gati 6-20 milje udhetim per te vizituar te afermit apo pjestaret e tjere te comunitetit.
Periudha e neolitit solli Revolucion Bujqësore duke lejuar që shumë njerëz të jetojnë në mjedise më të mëdha të grupit dhe qytete, dhe specializimi i profesioneve zvogëloi sasinë dhe intensitetin e aktiviteteve fizike të lidhura me punën.Sherues te ndryshme dhe filozofët filluan të theksojne se jeta e gjatë dhe shëndeti varej nga parandalimi i sëmundjeve profesionale përmes dietës së përshtatshme - të ushqyerit, dhe aktivitetit fizik. Receta te tilla të gjera për shëndetin, duke përfshirë rekomandimet stërvitore datojnë udhëzimet gjithnjë e me specifike të filozofisë klasike greke dhe të mjekësisë.
Në Kinën e lashtë, ne vitet 3000-1000 para erës sonë,Klasiku Yellow Emperor's Book of Internal Medicine (Huang Ti 1949) së pari e përshkroi parimin se:Harmonia e njeriut me botën ishte çelësi për parandalimin, dhe se parandalimi është çelësi per te pasur nje jete te gjate. (Shampo dhe Kyle 1989). Këto parime u rriten në koncepte që u bënë në shekullin e 6 themeletet e filozofise kineze Taoism, qe ekzistojne dhe sot "tai chi chuan" eshte nje system i ushtrimeve qe daton 200 vjet para krishtit.
Në Indi, gjithashtu, dieta e duhur dhe aktivitet fizik ishin të njohur si parimet thelbësore të jetes se përditshme. Ajur Veda, një permbledhje e shëndetit dhe Konceptet mjekësore transmetuar gojarisht në fillim të 3000 para erës sonë, zhvilluar në Yoga, një filozofi që përfshiu një seri te përpunuara te postures shtrirjeve,zgjatjeve dhe fleksibilitetit. Parimet u kodifikuan për herë të parë në 600 para erës sonë në Upanishads dhe më vonë në Sutras Yoga nga Patanjali diku në mes 200 para erës sonë dhe 200 pas Krishtit. Filozofia e Yoges gjithashtu pohoi se përkulshmëria fizike, frymëmarrja e duhur, dhe dieta ishin thelbësore për të kontrolluar mendjen dhe emocionet dhe ishin parakushte te përvojës fetare.

Në të dyja ne Indi dhe Kinë gjatë kesaj periudhe, lidhja mes ushtrimit dhe shëndetit ka çuar në zhvillimin e një nenspecialiteti mjekësor që sot do të gjejë ekuivalentin e saj në sport.
Në Afrikë, sistemet e fleksibiliteti, shpejtesise, dhe trajnimi i qendrueshmerise jo vetëm kane përfaqësuar thelbin e arteve marciale por edhe kane shërbyer si komponentë integral te ritualit fetar ne jeten përditshme.

Perspektiva historike perëndimore
Idealet greke te ushtrimit dhe të shëndetit kanë ndikuar ne qëndrimet e kulturës moderne perëndimore kundrejt aktivitet fizik. Grekët pane nje arritje te madhe te atletikes qe përfaqësonte të dy nivelet ate shpirtëror dhe te forces fizike qe e krahasonin me ate te perëndive (Jaeger 1965). Në epokën klasike Lojërat Olimpike, grekët i pane fituesit si njerëzit që kishin karakter dhe nivelet fizik për të kryer bëmat përtej aftësia e shumicës së njerëzve. Edhe pse pjesëmarrësit në Lojrat Olimpike moderne nuk konkurrojnë më me perënditë, atletët e sotem frymëzojnë të tjerët për të qenë fizikisht aktiv dhe për të realizuar potencialin e tyre, një frymëzimin i rëndësishem për popujt moderne ashtu siç ishte për grekët e lashtë.

Hipokrati është i njohur përgjithësisht si Babai i mjekësisë parandaluese shkruan:

” Nuk eshte vetem ushqimi qe i ben mire njeriut;
ai duhet gjithashtu të merret stërvitje.
Ushqimi dhe ushtrimet, duke patur cilësi të kundërta,
punojnë së bashku për të prodhuar shëndet”

Hipokrati pati një ndikim të madh në karrierën e Klaud Galenus, ose Galenit, mjeku grek i cili shkroi vepra të një rëndësie të madhe për historine mjekësore gjatë shekullit të dytë.Nga këto punime, libri i tij me titull “Mbi Higjienën” përmban më informacion për dobine e ushtrimive ne shendet.
Nocioni klasik i përmirësimit te shendetit përmes veprimeve, per shembull, përmes të ngrenit të drejtë, duke fjetur sa duhet dhe stërvitje ushtrimore ka provuar të jetë një ndikim i fuqishëm në teorinë e mjekësisë se zhvilluar gjatë shekujve.Gjatë shekullit të 19, te dyja lëvizjet, tradita greke klasike dhe higjiena e përgjithshme ishin duke gjetur rrugën e tyre në Shtetet e Bashkuara permes Botimeve amerikane dhe Mjekësisë Evropiane perëndimore traktateve apo përmes librave mbi higjienën shkruar nga mjekët amerikanë.Epokë e "Vetë-ndihmeses" ishte edhe në lulëzim të plotë gjatë para luftës ne Amerikë. Gjurmët e hershme te një lëvizje të vetë-ndihmuese kishin lindur në Evropen perëndimore në shekullin e 16-të. Sic perparoi ky shekull, "Ligjet e shëndetit trupor u shprehen si Recetat me vlerë "(Burns 1976, f. 208). Higjiena klasike greke si preventive ishte pjesë e formale e trajnimit mjekësor pergjatë shekullit të 18 dhe vazhdoi dhe në literaturën e reformës shëndetësore Amerikane për pjesën më të madhe Shekulli 19.

2 - Cfare eshte edukimi fizik

Edukimi fizik dhe sportiv është një proces i domosdoshëm i pasurimit të njohurive, zhvillimit të aftësive dhe mjet i rëndësishëm për formimin e tipareve të personalitetit dhe të marrëdhënieve ndërmjet pjesëmarrësve. Qellimi i EF eshte te promvoje nivele te larta te AF ne gjithe boten pa dallim moshe apo kushtesh (aftesish). (OBSH) Edukimi shëndetësor është vetëm një nga metodat e përmirësimit të shëndetit të individëve.Edukimi shëndetësor përfshin të gjithë ato aktivitiete që synojnë parandalimin e sëmundjeve nëpërmjet "armatosjes" së individëve me dije dhe njohuri racionale për mbrojtjen e shëndetit të tyre

3 - Cfare eshte shendeti

Kur shtrohet pyetja mbi te qenit i shendetshem shpesh asocion me koncepte te ndryshme dhe te shumellojshme p.sh. lidhet me kuptimin e te dukurit mire bukur,lidhet me konceptin e te qenit fit (qe je i palestruar), me te qenit I kompletuar emocionalisht. Njerezit me te vjeter sigurisht do te kishin tjeter koncept mbi shendetin duke e pare ate ne nje perspective te ndryshme ne krahasim me te rinjte.Keshtu koncepti mbi shendetin ka nje kuptim te nje thellesie subjective, qe do te thote se percaktimi I definicionit mbi shendetin ka te beje me begraudin kulturor te secilit, aspiratat personale, kushtet fizike dhe mendore, si dhe situatat e jetes. Duke qene se jeta eshte gjithmoe ne levizje dhe jo statike, ne këto aspekte luhatet dhe kuptimi mbi 'shëndetin' I cili është rivlerësuar vazhdimisht dhe ri-formuluar.

"Shëndeti është gjendja e mirëqenies së plotë fizike, mendore dhe shoqërore dhe jo thjesht mungesa e sëmundjeve apo e pa fuqisë fizike të organizmit"
(Andrija Stampar, Presidenti i Parë i Asamblesë së Përgjithshme të OBSh, 1946)

Shpjegimet e njerëzve për shëndetin janë të ndryshme dhe mund të jenë kontradiktore, siç tregohet nga shembujt e marre nga katër studimet e popullsive të ndryshme.

Së pari, hulumtim Herzlich-së (1973) mbi besimet porotë në të klasës së mesme francezëve identifikuar tri mënyra të ndryshme të konceptimit shëndetit:

1. shëndeti si diçka që ke (posedon) - një rezervë e fuqisë, një potencial për t'i rezistuar sëmundjes, e cila është përcaktuar nga temperamenti .
2. shëndeti si një shtet i bërë - realizimi i plotë i rezervave të forcës së një personi, të karakterizuar nga ekuilibri, mirëqenia, lumturia, ndjenja e fortë, duke patur mardhenie te mira me njerëzit të tjerë
3. shëndeti si një gjendje e qenies - mungesa e sëmundjes.

Së dyti, studimi Williams '(1983) mbi historine e shëndetit tek njerëzit e moshuar dhe grate në Aberdeen identifikuar katër kategori të ngjashme të besimeve rreth shëndetit:

1. shëndeti si mungesë të sëmundjes
2. shëndeti si qëndrueshmëri - aftësia për të mbajtur vazhdimesi
3. shëndeti si forcë e brendshme - një rezervë e fitnesit
4. shëndeti si kapaciteti për të përballuar me sëmundje apo të durojnë dhimbje kronike.

Së treti, studimi i Blaxter mbi shëndetin dhe stilin e jetesës (1983) zbuloi një shumëllojshmëri kuptimesh të shëndetit dhe dallimet sipas moshës, gjinisë dhe klasës. Hulumtimi i saj ka identifikuar gjashtë përkufizimet kryesore të shëndetit:
1. shëndeti mungese e semundjes
2. Shëndeti si një kapacitet funksional
3. Shëndeti si palestërim fizik
4. Shëndeti si duke udhëheqes ne një mënyrë jetese të shëndetshme
5. Shëndeti si një koncept psikologjik

Së fundi, hulumtim Calnan-së (1987) identifikoi kategoritë gjerësisht të ngjashme me të tjerët, por edhe tregoi nevojën për të shqyrtuar sistematikisht në dallimet mes klasave shoqërore. Ai propozoi katër koncepte të ndryshme të shëndetit:
1. shëndeti si duke mos qenë kurrë i sëmurë
2. shëndeti si të qenit në gjendje për të kryer rutinat e ditës
3. shëndeti si të arsyeshme - duke qenë aktiv, duke u marrë me stërvitje
4. shëndeti si të qenit në gjendje për të përballuar me streset dhe krizat në jetë.

4 - Cfare kuptojme me promovimi i shendetit

*Promovimi i hershëm i Aktivitetit fizik për Shëndetit

Gjatë gjithë historisë perëndimore, filozofët,shkencëtarët, mjekët, dhe edukatorët kanë promovuar idenë se të jesh fizikisht aktiv kontribuon për shëndet më të mirë, përmirëson funksionimin fizik dhe rrit jetëgjatësinë. Edhe pse disa nga këto pretendime ishin të bazuara në opinionet personale ose gjykime klinike, të tjerët ishin rezultat i observimit sistematik.

Greket e lashte benin te ditur se aktiviteti fizik eshte i nevojshem per nje jete te shendetshme .Ky fakt daton të paktën në shekullin e 5 Para erës sonë (Berryman 1992).

Mësimet e gjetura në "ligjet e shëndetit" që mësuar gjatë periudhës së lashtë tingellojne te njohura dhe për ne sot: frymë – marrja ne ajri të paster, ngrenia e ushqimeve të duhura, pirja e pijeve te duhura, të marrija me ushtrime, të marrë sasinë e duhur të gjumit, dhe përfshijnë emocionet tona kur analizuar në total mirëqenien tone.

PSh është procesi qe iu mundëson njerëzve rritjen e kontrollit për të përmirësuar shëndetin e tyre. Për të arritur një gjendje e plotë fizike, mirëqenie mendore dhe sociale, një individ ose grup duhet të jetë në gjendje të identifikoje dhe të realizoje aspiratat e tij,të plotesoje nevojat dhe për të ndryshuar ose per t'u përballur me mjedisin. Shëndeti shihet si një burim për jetën e përditshme.Shëndeti është një koncept pozitiv qe pasurohet nga aspekti social dhe personal, si dhe kapacitetet fizike.PSh nuk është vetëm përgjegjësi e Sektorit te shëndetësisë, por shkon përtej stilit jetësor të shëndoshë për mirëqenien.

Kushtet themelore dhe burimet për shëndet te mire janë:

paqe, strehim,edukim,ushqim,të ardhurat,një të qëndrueshme eko-sistemin,

Edukimi shëndetësor është vetëm një nga metodat e përmirësimit të shëndetit të individëve.

ESh përfshin të gjithë ato aktivitiete që synojnë parandalimin e sëmundjeve nëpërmjet “armatosjes” së individëve me dije dhe njohuri racionale për mbrojtjen e shëndetit të tyre.

Ndërsa, PSh është një koncept shumë më gjithëpërfshirës i cili, krahas ESh, përfshin edhe shumë metoda, strategji dhe aktivitete që synojnë përmirësimin e shëndetit dhe të mirëqenies së popullatës.

PSh krahas masave edukative, shoqërohet edhe me masa të karakterit legjislativ, ekonomik dhe financiar.(rritje cmimesh,gjoba ,ndalime etj)

Parimet bazë të PSH sipas OBSH 1986:

- PSH përfshin popullaten në tërësi;
- PSH fokusohet në faktorët përcaktues (ose, “shkaktarë”) të sëmundjeve;
- PSH kombinon metoda dhe përqasje të ndryshme, por që gjithsesi plotësojnë njëra-tjetrën;
- PSH ka synim kryesor përfshirjen dhe bashkëpunimin konkret dhe të drejtpërdrejtë të popullatës;
- Megjithatë, punonjësit e shëndetësisë luajnë një rol të rëndësishëm në të gjitha aktivitetet e PSH.