

„VÁLASSZ OKOSAN” TANÁRI KÉZIKÖNYV



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLETMÓD?

Mi is az az egészségtudatosság?

Egészség: „Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”.

Az Egészségügyi Világszervezet definíciója alapján tehát az egészség több mint a betegség hiánya, azonban ez a közismert és elterjedt definíció rendkívül idealisztikus megfogalmazást nyújt az egészségről.

Az egészség modernebb és átfogóbb - a pedagógia számára is jól alkalmazható megközelítése: *„képesség, az emberek valós potenciáljának eléréséhez szükséges alap, amely lehetővé teszi, hogy valóra váltsák a bennük rejlő lehetőségeket.”*

Az egészség tehát egy olyan átfogó fogalom, mely alapjaiban határozza meg az életünket.

Az egészség részét képezi életünk minden területének, illetve életünk bármely területe hatással van egészségünkre, így fogyasztási szokásaink meghatározzák egészségi állapotunkat.

Egészségtudatos fogyasztás: „Az egyén fogyasztói döntései során azon szemléletének, viselkedésének, tevékenységének összessége, hogy minél tovább minél egészségesebb maradjon.”

EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGOT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Pedagógusok szerepe az egészségtudatosság megteremtésében

A gyermekek jelentik a jövőt és az Ő egészségük és jól-létük biztosítása kell, hogy legyen az elsődleges célja minden társadalomnak.

Az egészséget egyszerre több tényező befolyásolja, azonban fontos megjegyezni, hogy az egészség függ az egyén értékrendszerétől, mely gyakran még az egyén számára sem nyilvánvaló, nem tudatos,

sőt mi több, meglehetősen változékony. Ez az értékrendszer adja az egyének és közösségek kultúráját, mely alapjaiban határozza meg egészségünket.

A megfelelő értékrendszer kialakításához, valamint a gyermekek képességeinek fejlesztéséhez nagyban hozzájárul a pedagógus társadalom, így lehetőségük van a gyermekeket olyan eszközökkel felruházni, melyek segítségével képesek lesznek saját egészségükre hatni.

Hogyan tudnak a pedagógusok hiteles példát mutatni?

Nagyon fontos, hogy az egészségfejlesztés folyamata egy hosszú távú munka, mely során meg kell tartani a gyermekek autonómiáját, ezért a türelem és empátia fontos alapja az egészségfejlesztésnek.

Az egészségfejlesztés folyamatát koordináló pedagógusoknak ismerniük kell a gyermekek igényeit, működési közegét, önmagukat saját potenciáljuk és korlátaik egyaránt.

Annak érdekében, hogy az egészségfejlesztés sikeres legyen és meg tudjuk változtatni a fiatalok egészség magatartását, ki tudjuk alakítani az egészségtudatos szemléletet, annak megfelelő mintát kell önmagunknak is mutatni, így a hiteles viselkedés kulcsfontosságú az egészségfejlesztés területén.

GYERMEKEK EGÉSZSÉGTUDATOSSÁGÁNAK SEGÍTÉSE

Mi kell ahhoz, hogy egészségtudatosak legyenek a gyermekek?

Ez a fejezet részben abban nyújt segítséget, hogy hogyan lehet a fiatalok érdeklődését felkelteni az egészségtudatos vásárlás iránt.

Foglalkozás ötletek

Ismerjük meg a problémákat és találjunk megoldásokat

Az osztályban kiscsoportos foglalkozáson mindenki mesélhet arról, hova jár vásárolni, miket szokott venni, mire figyel oda. A közös beszélgetés során kitérhetnek arra is, mivel volt gondjuk. Például vettek

cipőt, aminek valamilyen hibája lett. A vásárlás során és utána tapasztalt problémák összegyűjtése egy lapra, amit minden foglalkozásra magukkal hozhatnak és választ fognak találni a problémáikra. Lehetőség van a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság "nyílt laboratóriumi napok"¹ során arra, hogy a diákok betekintést nyerjenek, mire kell figyelni a hétköznapi eszközök megvásárlása előtt. A rendezvény során a diákok napszemüvegeit, illetve ékszereit tudják bevizsgálni, hogy megfelelnek-e a szabvány biztonsági előírásainak. Valamint részletes információkat kapnak az ékszerek esetében a nikkel allergia kialakulásáról és tüneteiről.

Hasznos információ: Laboratóriumi Nyílt Nap megrendelése az alábbi elérhetőségeken lehetséges:²

<u>Mechanikai és Villamos Laboratórium</u>	<u>Élelmiszer és Vegyipari Laboratórium</u>
Pokorni Zoltán Zsolt, laborvezető Telefonszám: +36 1 459 4805 Telefax: +36 1 459 4941	Szabó Csilla, laborvezető Telefonszám: +36 1 459 4991 Telefax: +36 1 459 4944

Hogyan vásároljunk tudatosan?

A tudatos vásárló odafigyel

- ☺ az egészségére,
- ☺ a környezetére,
- ☺ a termékek és szolgáltatások árára és minőségére,
- ☺ szükségleteire alapozott vásárlásra.

A fenti pontok figyelembe vételével tervezzük meg előre a vásárlásokat. A vásárlás típusától függ az alkalmazandó stratégia is. Ha egy adott terméket szeretnénk megvásárolni, akkor előtte gyűjtsünk információt és mérlegeljünk a köbvetkezők szerint:³

- ☺ valóban szükségünk van rá?
- ☺ mennyi pénzt szánunk rá?
- ☺ hol érdemes megvásárolni?
- ☺ milyen minőségű terméket szeretnénk vásárolni?

Azzal, hogy kitűzünk egy célt és megtervezzük a vásárlást, sokat takaríthatunk meg. Szánjunk időt arra, hogy minden szükséges informá-

ciót megszerezünk. Meghatározó a szülő-gyermek kommunikáció, velük is jó beszélni, hogy mit tervezünk, mert sokat tudnak segíteni. Mindennek megvan az ára, még akkor is, ha úgy hirdetik, hogy ingyen van. A különböző marketingfogások ránk is hatással vannak.

Például: Ha választhatnánk, melyik húst vásárolnánk meg: azt, ami 75% színhús vagy inkább, aminek zsírtartalma 25%?⁴ Bár a színhús jobban hangzik, mégis mindkettő ugyanazt a terméktulajdonságot mutatja, csak kicsit más megfogalmazásban. Vásárláskor jellemző ránk a termék-involvement, vagyis a kedvenc márkáinkat inkább választjuk, mint ismeretlen márkákat.⁵ Itt merülhet fel bennünk a kérdés: mitől lesz valami a kedvenc márkánk? A reklámok nagyon nagy hatással vannak ránk, bár ezt sokan nem veszik észre. Érdekes kérdés, hogy kit tartunk hitelesnek, mitől fog megtetszeni, amit el szeretnének adni? Sok reklámban sorozatok és mozifilmek sztárjai színészkednek, pontosabban „színlelnek” hitelességet, hiszen jobban hiszünk egy kedvenc filmünkben szereplő karakternek, amikor nekünk ajánlja kedvenc termékét.⁶ Vagy gondoljunk a sportolók által reklámozott élelmiszerekre. A köztudatban él, hogy a sportolók odafigyelnek egészségükre így arra is, hogy mit esznek, ha egy sikeres sportoló ajánl „egészséges reggelit” neki elhisszük, hogy tényleg az, pedig nem tényleges szakértő (dietetikus vagy orvos) próbálja eladni az adott terméket⁷. Ezért fontos hogy ismerjük fel ezeket a trükköket.

Példák az egészségtudatos vásárlásra (boltok, internet, termékek)

Bolti vásárlás

Előnyök:	Érdeemes odafigyelni rá:
<ul style="list-style-type: none">✓ megnézhetjük, kipróbálhatjuk✓ felpróbálhatjuk✓ megkérdezhetjük az eladót✓ egyszerűbb érvényesíteni a garanciát	<ul style="list-style-type: none">☞ sokszor mást is megveszünk, mint amit szeretnénk☞ tömegben figyeljünk az értékeinkre

A nagy bevásárló központok esetében, mivel nagy a választék, és egymástól nagyobb távolságokra vannak a különböző termékek, így gyakrabban előfordul, hogy nézelődés közben könnyű elcsábulni és

a listánkon nem szereplő egy-két színes finomsággal megpakolni a kosarunkat. Erre tudatosan kell figyelni már a bejáratnál lévő akciós termékek mellett elhaladva is, hogy ne vásároljunk "hirtelen felindulásból". Segítség lehet, ha jóllakottan és elég időt hagyva indulunk el a hipermarketek és plázák világába.

A bolti vásárlás bizonyos termékek esetében praktikusabbnak bizonyulhat az internetes vásárlásnál:

- gyümölcs és zöldség
- ruha és cipő
- gyógyszer és étrend-kiegészítő

Bolti vásárlás esetén lehetőség van a hibás vagy nem megfelelő termékek megvásárlásának megelőzésére, ha alaposan megvizsgáljuk az adott áru(t) vagy annak csomagolását.

Internetes vásárlás

Előnyök ⁸ :	Érdemes odafigyelni rá:
<ul style="list-style-type: none">✓ időtakarékos✓ olcsóbb, mint a bolt✓ nagyobb választék✓ gyors összehasonlítási lehetőség (ár, funkciók, kinézet)	<ul style="list-style-type: none">☞ garancia érvényesíthetősége☞ valódiság ellenőrzése☞ termékleírás részleteire☞ hirdetések vásárlásra ösztönöznek

Az Internetes Vásárlás Napja November 7-én van,⁹ilyenkor rengeteg akcióval csalogatják a vásárlókat az online webáruházak. A bolti vásárlás során elsajátított vásárlással kapcsolatos tudnivalók egy része itt is igaz, azonban nem elégséges az interneten történő tudatos vásárláshoz.

Az interneten vásárolni szinte egy gombnyomás: nincs sorban állás, hosszú keresgélés, tömeg. Azonban pont ez a tényező az, ami meggondolatlan vásárlásra ösztönöz. Fontos megkülönböztetni a tudatos vásárlást – szükségem van valamire, ezért megkeresem – a hirdetések generálta "vásárlási láztól". Hirdetésnek számítanak a párszáz forintos okostelefonos alkalmazások letöltését ösztönző és az azokon belüli ajánlatok is.

Gondoljuk végig:

Információgyűjtés

- A legfontosabb feladat megvizsgálni, a weboldal valóságát és megbízhatóságát. Akár a korábbi vásárlói vélemények átolvasásával vagy barátok ajánlásával.
- Mindig érdemes tájékozódni arról, milyen feltételekkel (szállítási díj) és hova szállítanak.
- A termékek kiválasztása során győződjünk meg arról, hogy valóban azt fogod kapni, amit szeretnénk (márkahamisítás, félrevezető információk).
- A feltételeket szükséges végigolvasni, hogy mit fogadunk el azért, hogy az adott terméket megvásárolhassuk.
- Fizetési lehetőségek felmérése.

Mérlegelés

- Minden információ birtokában megéri az adott weboldalról rendelni? Kockázatok és előnyök felsorakoztatása.
- Felnőtt véleményét érdemes kikérni

Döntés

- Tudatosan végiggondolva felelősségteljes döntés meghozatala
- Fontos információk az internetes vásárlási jogaidról*
- *14 napunk van az interneten rendelt termék kipróbálására és utána még – néhány kivételtől eltekintve – meggondolhatjuk magunkat.*
- ☞ Hasznos információ: amennyiben az internetes vásárlásról többet szeretnénk tudni, akkor látogassunk el a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság weboldalára, ahol a Tudástár „Hagyományostól eltérő kereskedelmi formák” pontjának „Elektronikus kereskedelem” al-pontja alatt további információkat találhatunk.

Reklamáció

Ha vásárlást követően minőségi kifogással szeretnénk élni, akkor jegyzőkönyvet szükséges felvennie az eladónak (vásárló adatai, hiba leírása, termék adatai) és másolatod adnia a vevőnek¹⁰. A hibás áruk ingyene-

sen kijavítható¹¹ vagy kicserélhető.

☞ Hasznos információ: ha szeretnénk többet megtudni a minőségi kifogásról látogassunk el a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság weboldalára, ahol a Tudástár „Hagyományos kereskedelem” menüpontján belül a „Panaszügyintézés a kereskedelemben” menüpont alatt további információkat találhatunk.

Termékek

Kiegyensúlyozott táplálkozás

Zöldség és gyümölcs fogyasztása a napi vitamin- és rostbevitel szempontjából a kiegyensúlyozott táplálkozás alapja. Ez könnyen megoldható, ha a reggeli mellé egy almát vagy banánt eszünk, a szendvicsebe pedig salátát vagy más zöldségeket teszünk.

Az olyan édességek, mint a csoki helyett más finomságokat is érdemes előnyben részesíteni: müzli, gyümölcsjoghurt, tejdesszert. A csipsz is lecserélhető olajos magvakra, esetleg kölesgolyóra.

☞ Hasznos információ: ha szeretnénk többet megtudni a helyes táplálkozásról és új nasi ötletekről, akkor nézzük meg a következő oldalt.¹²

Rendszeres mozgás

A kiegyensúlyozott táplálkozás mellett a rendszeres mozgás is elengedhetetlen az egészséges életmódhoz. Rengeteg mozgásforma közül lehet választani: zenére történő (aerobic, capoeira, zumba), harcművészetek (karate, cselgáncs), de egyszerűen a hétköznapokba beépíthető a kerékpározás, görkorizás, rollerezés, gördeszkázás vagy kocogás. Már a hosszabb séták is számítanak. A WHO 5 és 17 éves korosztályra vonatkozó ajánlása: „naponta legalább 60 percen át végzett közepes-magas intenzitású fizikai aktivitás segíti megőrizni a gyermekek és a fiatalok egészséges kardiorespiratorikus és anyagcserére vonatkozó kockázati profilját”.¹³

☞ Hasznos információ: ha szeretnénk többet megtudni a testmozgás pozitív hatásairól vagy ötleteket szeretnénk gyűjteni, nézzük meg a következő oldalt¹⁴, és választhatunk a 7. 8. 9. 10. mozgásos témák közül.

Öltözet

Bármilyen mozgásformát is választunk, a megfelelő öltözet kiválasztásakor figyeljük

- a jó méretre (kényelmes viselet),
- a mozgásformának megfelelő ruhafazonra (biciklizés esetében ne legyen bő a nadrág, mert beakadhat - vagy vegyünk hozzá kerékpáros pántot),
- a ruha anyaga (légáteresztő)
- évszaknak megfelelő

👉 Hasznos információ: ha szeretnénk többet megtudni a szezonnak megfelelő öltözet kiválasztásáról nézzük meg a következő oldalt és válasszuk a Higiéné témát¹⁵.

Az edző cipő kiválasztásakor figyelünk oda

- a kültéri vagy beltéri használatra szeretnénk
- adott mozgásformához megfelelő legyen (ha túrázni megyünk érdemes túracipőt választani: védi a bokát, barázdált talpa van)
- cipő anyaga

Védőfelszerelés

Ne feledkezzük meg a biztonságról sem! Minden szükséges védőfelszerelésnek célja van. Például, külön bukósisak van biciklizéshez és görkorizáshoz is! Ha szeretnénk, egyedivé tehetjük és még a láthatóságunkat is javítjuk, ha fényvisszaverő matricát teszünk rá.

Kerékpár, roller

A szülőkkel történő vásárláskor a gyermekek is részt tudnak venni felelősségteljesen a válogatásban. A „látni és látszani” elvet tartjuk szem előtt!

Kerékpár vásárláskor gondoljuk végig, mire szeretnénk majd használni a biciklit

- betonúton a városban közlekedéshez
- földútra kerékpáros túrákhoz

Figyeljünk oda a láncvédőre (megfelelően lefedi a láncot), nyereggre (stabil), kormánymarkolatra (megfelelő méretű), a világításra (én jól látszom?).¹⁶

A roller kiválasztása¹⁷ roller - első kerék átmérője ne legyen túl kicsi (minimum 120 mm), a megfelelő méretű markolat (minimum 40 mm), és a roller vázán ne legyenek éles élek, amik sérülést okozhatnak.

Szépségápolás

Minden szépségápolási termék esetében ellenőrizzük a sértetlen csomagolást. Hiszen ha valamilyen hiba miatt baktérium vagy gomba kerül a termékbe, az komoly bőrpőblémát okozhat.¹⁸

☞ **Hasznos információ:** az NFH oldalán meg lehet nézni, mely alapozók felelnek meg a fogyasztóvédelmi feltételeknek.

Egyes, a szépségápoláshoz használt termékek elektronikai cikkek ezen fontos, hogy rajta legyen a CE jelzés, ami az EU országainak, irányelveinek való megfelelést jelenti: biztonság, egészségvédelem, környezetvédelem, fogyasztóvédelem.¹⁹

TOVÁBBI HASZNOS INFORMÁCIÓK

Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság:

- www.nfh.hu
- www.nfhforum.hu
- www.facebook.com/NFH.hu
- <http://facebook.com/egeszsegtudatos>
- http://twitter.com/nfh_hu

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet:

- <http://nefi.hu>
- <http://egeszsegeszseg.hu>

HIVATKOZÁSOK

1. <http://www.nfh.hu/node/4534>
2. <http://www.nfh.hu/node/4534>
3. Kulcsárné dr. Buzás Gizella és társai (2010): Vásárlás előtt és után – fogyasztói tudnivalók és érdekvédelem 7. oldal
4. Elliot Aronson - Anthony R. Pratkanis (1992) A rábeszélőgépj - Élni és visszaélni a meggyőzés mindennapos mesterségével 43.o
5. Dörnyei KR, Gyulavári T, Hofmeister-Tóth Á, Jenes B, Jentetics K, Neumann-Bódi E, Neulinger Á, Simon J, Zsótér B (2014): Marketing az egészség-tudatosságtól a termékválasztásig. In: Lehota J, Berács J, Rekettye G (szerk.): Tomcsányi Pál akadémikus 90 éves: Az életminőség anyagi és szellemi igényeinek kielégítése fogyasztási marketing szemlélettel: Felolvasó ülés és tanulmánykötet. Budapest: MTA Agrár-közgazdasági Bizottság Agrármarketing Albizottság, 65-91. old.

6. Elliot Aronson - Anthony R. Pratkanis (1992) A rábeszélőgép - Élni és visszaélni a meggyőzés mindennapos mesterségével 76.o
7. Elliot Aronson - Anthony R. Pratkanis (1992) A rábeszélőgép - Élni és visszaélni a meggyőzés mindennapos mesterségével 77.o
8. [http://www.nfh.hu/node/20#Milyen előnyökkel jár a fogyasztó számára az internetes vásárlás?](http://www.nfh.hu/node/20#Milyen%20el%C3%B3ny%C3%B6kkel%20j%C3%A1r%20a%20fogyaszt%C3%B3%20sz%C3%A1m%C3%A1ra%20az%20internetes%20v%C3%A1s%C3%A1rl%C3%A1s?)
9. <http://www.nfh.hu/node/4551>
10. Kulcsárné dr. Buzás Gizella és társai (2010) Vásárlás előtt és után – fogyasztói tudnivalók és érdekvédelem 61.o
11. <http://mno.hu/fogyasztovedelem/mennyi-ideig-lehet-szervizben-a-javitando-termek-1195499>
12. http://egeszseg.hu/web/tie/tudastar/document_library_display/FmbguUEjukxY/view/238147?_110_INSTANCE_FmbguUEjukxY_redirect=http%3A%2F%2Fegeszseg.hu%2Fweb%2Ftie%2Ftudastar%3Fp_id%3D110_INSTANCE_FmbguUEjukxY%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1
13. World Health Organization (2010): Global Recommendations on Physical Activity for Health
14. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
15. http://egeszseg.hu/web/tie/tudastar/-/document_library_display/FmbguUEjukxY/view/238147?_110_INSTANCE_FmbguUEjukxY_redirect=http%3A%2F%2Fegeszseg.hu%2Fweb%2Ftie%2Ftudastar%3Fp_id%3D110_INSTANCE_FmbguUEjukxY%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1
16. http://egeszseg.hu/web/tie/tudastar/-/document_library_display/FmbguUEjukxY/view/238147?_110_INSTANCE_FmbguUEjukxY_redirect=http%3A%2F%2Fegeszseg.hu%2Fweb%2Ftie%2Ftudastar%3Fp_id%3D110_INSTANCE_FmbguUEjukxY%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1
17. <http://www.nfh.hu/node/3750>
18. <http://www.nfh.hu/node/8336>
19. <http://www.nfh.hu/node/8364>
20. Kulcsárné dr. Buzás Gizella és társai (2010) Vásárlás előtt és után – fogyasztói tudnivalók és érdekvédelem 15.o

A kiadvány a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projekt keretében készült a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság és a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet együttműködésével. A kiemelt projektről bővebb tájékoztatás a www.nfh.hu honlapon vagy a www.facebook.com/egeszsegtudatos facebook oldalon olvasható.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE