

**K**ülönleges korban élünk, a társadalomtudományok (pszichológia, szociológia, pedagógia, ideértve a művészeti nevelést is) és az experimentális/orvos/biológiai természettudományok sosem voltak még ilyen mértékben egymásra hatók, egymáshoz ennyire közeliek.

E könyv szerzői is a sokszínű egészségnevelést, mint tudatos életmód- és tervezett epigenetikai hatást, a tudás közérthető terjesztését a jelen és jövőbeni magyar társadalom egészsége, életminősége szempontjából döntő fontosságúnak tartják.

A néhai Kopp Mária professzor asszonyal együtt, 2012 elején létrehozott EDUVITAL Nonprofit Egészségnevelési Társaság a tudás közérthető terjesztését tűzte ki elsődleges céljául. E céllal az a szándéka, hogy testünk-lelkünk működését és a biológiai, társadalmi és információs környezetünket megismerjük, annak sokszínűségével találkozzunk egy kötetben belül.

Ha ezt a célt elértük, akkor nemcsak megértjük az egészséggel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat, hanem azokat meg is szeretjük. Ezért lett mottónk is: Értsd! Csináld! Szeresd!

A könyv megjelenését támogatta:



Falus András (szerk.) SOKSZÍNŰ EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG

szerkesztette: Falus András  
társszerkesztő: Melicher Dóra

# SOKSZÍNŰ EGÉSZSÉG TUDATOSSÁG



ÉRTSD!

CSINÁLD!

SZERESD!



A könyv alkotószervezője  
**Falus András**, egyetemi tanár, akadémikus

Nős vagyok, három gyerekem és 12 unokám van. Nagyon szeretem a hivatásomat, elsősorban a számomra a jó akciófilm szintjén izgalmas immunológiát és genetikát. Igen fontos számomra az ismeretterjesztés is: nagyszerű érzés megosztani másokkal az örömet, amit a világ ezen részével kapcsolatosan tudok. Mindig izgatott – laikusként a pszichológia, az egészség (azaz az egész-ség). A művészeteket tartom a legmagasabb rendű emberi tevékenységnek; a zenét, a képzőművészetet és a szépirodalmat. Magam is írok, csodálatos „gólyakalifa-világ” részese lehetek így.

## Könyvajánló

„E kötet egyik legfőbb érdeme sokoldalúsága és módszereinek változékonysága. Át- és megvilágítja az emberi élet külső és belső tereit, az egyénnek magához és másokhoz fűződő viszonyait, sérülékenységének kockázatait. Ügyel a tennivalókra, ahogy a tudásra, a belső erőre, a cselekvés módjaira és a beavatkozás segítő eszközeire mutat. A mindennapiság materiális eszközei és a tudományos megközelítés mellett helyett kap az orvoslás gyógyító mosolya is.”

**Losonczy Ágnes**

## AZ EGÉSZSÉGBIOLÓGIA ÉLETTANI ÉS ORVOSI ALAPJAI

1. Egészséges életmód: tudatos epigenetika (FALUS ANDRÁS)
2. Mennyit, miért, hogyan? Táplálkozás, folyadékfogyasztás (ANTAL EMESE – SCHMIDT JUDIT – BIRÓ LAJOS)
3. Mozgás, testtartás, tánc. Mindennapi gerincvédelem (SOMHEGYI ANNAMÁRIA)
4. Mindennapi mérgeink (TOMPA ANNA)
5. Krónikus beteg gyermek a családban, közösségben (MADARASI ANNA – ALTMANN ANNA – BLATNICZKY LÁSZLÓ)
6. A szexualitás kérdései (FORRAI JUDIT)
7. Alvás és egészség (PUREBL GYÖRGY)
8. Amit a védőoltásokról feltétlenül tudni kell (KULCSÁR ANDREA)
9. Az összejtek jelene és jövője. Össejtek az egészség szolgálatában (URBÁN VERONIKA – UHER FERENC)

## JOG ÉS SZOCIOLÓGIA AZ EGÉSZSÉG TÜKRÉBEN

10. „Beteg-jogok” (FEITH HELGA JUDIT)
11. Kapcsolatok és bizalom iskolai és családi közösségekben (DÁVID BEÁTA – LUKÁCS ÁGNES)
12. Együttélés és sokféleség. Jut hely mindenkinek – kultúrák találkozása, kisebbségek (K. NAGY EMESE)
13. A magyarországi roma/cigány kisebbség helyzete és az életkörülményeit befolyásoló tényezők (ANGYAL MAGDOLNA)

## PSZICHOLÓGIA, PSZICHIÁTRIA ÉS EGÉSZSÉG

14. Szenvédélybetegségek kémiai és viselkedési addikciók (KORONCZAI BEATRIX – DEMETROVICS ZSOLT)
15. Kockázatok és kihívások a munka világában. A kiegészítés (FÜLÖP EMŐKE)
16. Táplálkozás és egészség – evészavarok (BABUSA BERNADETT – TÚRY FERENC)
17. Az élethelyzeti stresszel való megküzdés elmélete és gyakorlata (HOYER MÁRIA)
18. Katasztrófák és lelki traumák ismérvei, kezelésük; különös tekintettel a vörösiszap-katasztrófára (MAGYAR JUDIT)
19. Egyedül a többiekkel szemben: kortársbántalmazás (POZSVAI DÓRA)

## ESZTÉTIKAI NEVELÉS ÉS AZ EGÉSZSÉGES SZEMÉLYISÉG

20. Testünk, lelkünk, művészetünk (SZÉKELY CSILLA IMOLA)
21. A mesék hatásai az óvodában (PÁSZTOR ÁGNES)
22. Képekkel, formákkal beszélni. Gondolkodás, alkotás, megértés a látás nyelvén (PAULOVKIN BOGLÁRKA)
23. Mosoly a betegágyánál (BÉRES ANDRÁS)

## /HOGY BESZÉLJÜNK AZ EGÉSZSÉGRŐL/?/!

24. Kommunikáció az egészségről, az ismeretátadás hatékony megoldásai (MOLNÁR CSABA)
25. Utószó helyett a TANTUdSZ programról (FEITH HELGA JUDIT – MELICHER DÓRA–FALUS ANDRÁS)