

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Szakmai gyakorlat II.(Rekreáció II.)
<b>Tárgykód:</b>	ALSPSA1554
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA16
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Mayer László
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/6/0

---

## Oktatás célja:

A tantárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók megismerjék a szellemi rekreáció fogalmát, területeit, továbbá a lelki egészségvédelem, a mentálhigiéne értelmezési lehetőségeit, elméleti és gyakorlati kérdéseit. Ismerjék meg az életminőséget befolyásoló tényezőket, a különböző civilizációs ártalmakat és civilizációs betegségeket. A tantárgy célja, hogy a hallgató megismerkedjen a szabadidő eltöltésének kultúrájával, képet kapjon a szabadidő eltöltési szokások egészségre gyakorolt jótékony hatásairól.

## Tantárgy tartalma:

Egészség- egészséges életmód.  
Az életminőséget befolyásoló tényezők.  
Egészségtudat, prevenció.  
Boldogság, tökéletes közérzet.  
Szexuális magatartás, szexuális kulturáltság  
Mentális, érzelmi, kapcsolati szükségletek, partnerkapcsolatok  
Önismereti-, önfejlesztő-, konfliktusmegoldó technikák  
A szabadidő, a wellness  
Szabadidő-fogyasztási típusok  
A szellemi rekreáció jellemző tevékenységei.  
Hogyan hatnak az emberre a művészeti alkotások?  
Olvasáskultúra.  
A vizuálkultúra életminőséget befolyásoló szerepe (színház, mozi, TV, kiállítások).  
Zenekultúra – a zenei élmény sajátosságai, a zeneterápia alapjai.  
Szellemi játékok, gyűjtő hobbik.  
Kreatív tevékenységek: zenélés, éneklés, versírás, fafaragás, kézimunkázás, festés.  
A civilizációs ártalmak - A megelőzés szintjei.

## Alkalmazott módszerek

Kiscsoportos feldolgozás, házi dolgozat készítése.

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Szakmai gyakorlat II.(Rekreáció II.)
<b>Tárgykód:</b>	ALSPSA1554
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Szociálpedagógia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA16
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Mayer László
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/6/0

---

## **Számonkérési és értékelési rendszere:**

### A félév elfogadásának feltétele

Házi dolgozat készítése/előadás tartása/ egy rekreációs hétvége vagy rekreációs nyári tábor programjának megtervezése

## **Kötelező irodalom:**

### Ajánlott irodalom

Buda Béla: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Animula Budapest, 2002.  
Buda Béla: A lélek egészsége – A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003.  
Demetrovics Zs., Urbán R., Kökönyei Gy. (szerk.): Iskolai egészségpszichológia. L'Harmattan, 2007.  
György Péter: Memex. A könyvbe zárt tudás a 21. században. Magvető Kiadó, Budapest, 2002.  
Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk.): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina, Budapest, 2007.  
Kovács Tamás Attila: A Rekreáció elmélete és módszertana, Budapest, Fitness Kft., 2004.  
Kulcsár Zsuzsanna: Egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 1998.  
Lajkó Károly A stresszcsökkentő viselkedés Medicina Kiadó Budapest 2002.  
Lindenbergné Kardos Erzsébet: Zeneterápia Szöveggyűjtemény. (Válogatott írások a művészetterápia köréből, a tudomány és a média világából) Deák Kiadó, Pécs, 2005.  
Alberto Manguel: Az olvasás története. Park Kiadó, Budapest, 2001.  
Popper Péter: A belső utak könyve. Saxum Kiadó Kft, 2005.  
Varga A Tamás, Vercegy Ilona (szerk.) :Közösségfejlesztés Nemzeti Kulturális Alap, 2001  
Varga Gábor. Egészségfejlesztési projekt menedzsment. Főnix Otthon Fkt Győr 2005 .