

Tárgytematika / Course Description

Prevenció

ALTPA1091

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Ihász Ferenc

Félév / Semester: 2022/23/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 9/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Olyan szakemberek képzése, akik széleskörű elméleti, gyakorlati ismeretek és készségek birtokában képviselik, egyben közvetítik az egészséges életmód alapvető ismereteit.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1.hét Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés, eszégkultúra és prevenció fogalma, összefüggései. A prevenció története.
- 2.hét Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők. A magyar népességre jellemző egészségmagatartás. Prevenció, egészséges életmód determinánsai. Hazai egészségi állapot felmérések és elemzésük.
- 3.hét . A prevenció és egészségfejlesztés módszerei, eszközei. Főbb típusai , alkalmazási területek előnyök, hátrányok. Jártasság a prevencióban és egészségfejlesztésben. Projekttervezés. Másokkal való együttműködés, team munka
- 4.hét Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás , segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában I. A kommunikáció korlátai.
- 5.hét Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás , segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában II. A beszéd non verbális aspektusai.
- 6.hét Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A divat hatása a táplálkozásra. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. Hogyan teremthető meg az energia bevitel és felhasználás egyensúlya?
- 7.hét Gyermekek és az idős ember táplálkozási szükséglete.

- 8.hét Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai, Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – a szabadidős tevékenységek szervezésében a mozgás szerepe; rendszeres testmozgásra nevelés; mozgás – játék kapcsolata I.
- 9.hét Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai, Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – a szabadidős tevékenységek szervezésében a mozgás szerepe; rendszeres testmozgásra nevelés; mozgás – játék kapcsolata. II.
- 10.hét Az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Énvédő technikák. Mentálhigienia helye és szerepe az egészségi állapotban.
- 11.hét Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. A dohányzás tendenciái hazánkban.
- 12.hét Függőségek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, játék, telefonfüggőség, testedzés függőség stb) tendenciák hazánkban.
- 13.hét Esetleírás ismertetése
- 14.hét Rendszerező óra

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Értékelés Esettanulmány leadás és előadása a konzultáció keretében.

Értékelése: 50% esetleírás, 50 % prezentáció

Kötelező irodalom:

Linda Ewles-Ina Simnett: Egészségfejlesztés Medicina Könyvkiadó Rt. – Bp., 2013

Ajánlott irodalom:

Falus András, Hatékony egészségtudatosság, Spingmeg Kiadó, 2015,
http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatossag-1820

Esetleírás formai és tartalmi követelményei:

1) Esetleírás (3-4 oldal)

Az eset egy olyan valós történetet írjon le (gyerekekről, fiatalokról), amelynek megoldása kihívást jelentett a szakterületén belül. Az esettanulmány mutasson rá, egy olyan megoldási lehetőségre, amely pusztán elméleti

modellekkel nehezen kifejezhető. Segít megérteni és megoldani azokat a jelenségeket, amelyek a szakemberek munkáját meghatározzák.

Az esettanulmány ne pusztán dokumentáció legyen, hanem az elméleti tudások gyakorlati alkalmazásának megjelenítése egy strukturált, elemzésre és reflexióra alkalmas írásműben.

2) Az esettanulmány témájához kapcsolódó szakirodalmi háttér feldolgozása (3-4 oldal)

A dolgozat számítógépes szövegszerkesztéssel készül az alábbi formátumban:

Times New Roman betűstílus, 12 pontos_betű, szimpla sortávolság és sorkizárás beállításával, A/4 formátumú fehér lapon

A margók mérete: bal-jobb, alsó-felső margó egyaránt: 3-3 cm

Oldalszám alul középen, a margón belül legyen

Az ábrákat és táblázatokat címmel és számozással kell ellátni, szöveg közben kell elhelyezni, ott ahol utalás történik rájuk.

Fedőlap:A lap tetején balra zártan az intézményneve:

A lap közepén középre igazítva: a dolgozat címe. A lap alsó részén jobbra zártan: a szerző neve alá szak, szakirány megnevezése

A lap alján középre zártan: Győr, alá a dolgozat készítésének éve

A hivatkozások forrásának megadásakor a következő stílus alkalmazható (példák többszerzős

könyv, szaklap, szakkönyv, folyóirat esetén):

1. Potter PA, Perry A (szerk.): Az ápolás elméleti és gyakorlati alapjai. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1996. pp.451-465.
 2. Zalai K, Kiss I, Kelemen T és mtsai: A 100 éves Aspirin. Orvosi Hetilap, Budapest, 1999; 140: 867-872.
 3. Smith LA, Hower K, Kielland H et al: Advancing the agenda for home healthcare quality. Am J Critical Care, 2006; 45:425-435.
 4. Lukács L, Sziva M, Solt K: Nemzetközi gazdaságtan alapjai. Tri – Mester Bt, Tatabánya, 2003. pp.123-154.
- Varga T: Egészségbiztosítás (egyetemi jegyzet). Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar, Szeged, 2004. pp.98-124.

3) Az eredmények bemutatása 8 perces prezentáció során

A prezentáció értékelése

Előadásmód (előadás célja, előadás műfaja, jellege, előadó korlátai,

Prezentáció: képszerűség (grafikai eszköz.), figyelemfelkeltő eszközök, érthetőség, információ tartalom, érdekesség, hitelesség

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Kötelező irodalom:

Linda Ewles-Ina Simnett: Egészségfejlesztés Medicina Könyvkiadó Rt. – Bp., 2013

Ajánlott irodalom:

Falus András, Hatékony egészségtudatosság, Spingmeg Kiadó, 2015,
http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatosság-1820