

## Tárgytematika / Course Description

### Egészségkultúra

ESLB\_EGTM079

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szász Katalin

**Félév / Semester:** 2021/22/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 12/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók ismerjék meg az egészségkultúra, az egészségmagatartás és az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket. A hallgatók legyenek képesek különböző életkorokban és egészségi állapotban lévő egyéneknek egyéni szükségleteiknek megfelelő egészségnevelési és egészségfejlesztési tevékenység végzésére.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története.

Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők. Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai.

Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái.

Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok.

Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés.

Kommunikáció az egészségről I.: hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában.

Kommunikáció az egészségről II.: hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában.

Egészséges táplálkozás, táplálkozási szokások.

A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei.

A gyermek és az idős ember táplálkozási szükséglete.

Az egészséges lelki egyensúly fenntartása, Énvédő technikák.

Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai.

Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás.

Függősédek és addíciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, játék).

Prevenció, egészséges életmód determinánsai.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

### ***Projekt munka:***

Rizikófaktorok feltérképezése adott közösségben.  
Szabadon választott témakörben tájékoztató füzet összeállítása.

### ***Félév végén írásbeli vizsga***

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### **Kötelező irodalom:**

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

### **Ajánlott irodalom:**

**Falus András:** Hatékony egészségtudatosság, Springmed Kiadó, Bp., 2015.

*Elektronikus jegyzet:* [http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu\\_egeszsegtudatosság-1820](http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatosság-1820)