

Tárgytematika / Course Description

Egészségkultúra

ESLB_EGTM079

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Somogyi Angéla

Félév / Semester: 2024/25/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Az egészségtudomány területén tanuló hallgatók szerezzenek jártasságot az egészségfejlesztés területein. Legyenek képesek a képzés végére egészségfejlesztési projektek kidolgozására és végrehajtására minden életkori csoport és minden egészségfejlesztési szükséglettel rendelkező egyén esetében.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története. Egészségkultúra összetevői: egészségi állapot, egészséges életmód.

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

Hazai egészségi állapot felmérések és elemzésük.

Prevenció. Prevenció szintjei: Primordális prevenció, Elsődleges/primer, Másodlagos/szekunder prevenció, Harmadlagos/tercier prevenció, Negyedleges/quaterner prevenció

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

A viselkedésváltoztatás modelljei, COM-B modell, HAPA model, Prochaska és DiClemente transzteoretikus magatartásváltoztatási modellje

Az egészséges életmód determinánsai. Egészségfejlesztés egészségügyi és szociális intézményekben.

Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. A gyermek és az idős ember táplálkozási szükséglete.

Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai.

Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás, Családi és munkahelyi egészségfejlesztés.

Függőségek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, játék)

Az egészséges lelki egyensúly fenntartása , Énvédő technikák

Egészségfejlesztés nevelési intézményekben, óvodától az "Egészséges Egyetem"-ig.

Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Egészségterv készítés

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Számonkérés: Írásbeli dolgozat.

Értékelés: Gaus görbe szerint.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Boncz Imre, Lampek Kinga, Pusztafalvi Henriette: Kézikönyv az egészségfejlesztéshez, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, 2022 ,ISBN:978-963-626-047-7
file:///C:/Users/User/Downloads/KezikonyvAzEgeszegfejleszteszhez2022net(1).pdf

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

Ewles, Linda; Simnett, Ina: Egészségfejlesztés, Medicina, Könyvkiadó, Budapest, 2013. ISBN: 978 963 226 433 2