

## Tárgytematika / Course Description

### Egészségfejlesztés I.

ESLB\_EGTM084

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Kovácsné dr. Tóth Ágnes

**Félév / Semester:** 2019/201

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

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

**Tárgy féléves óraszám /**

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

### 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

1-3 óra: Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története.

Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők, Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai. A magyar népességre jellemző egészségmagatartás.

Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái. Az egészségműveltség értelmezése és kihívása a mai magyar társadalomban. Nemzetközi és hazai egészségfejlesztési stratégiák.

4-6 óra:Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok. Jártasság az egészségfejlesztésben. A rekreációs szervező speciális szerepe az egészségfejlesztésben.

Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Másokkal való együttműködés, team munka. A rekreációs szervező speciális szerepe a menedzsment tevékenységben.

Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában I. A kommunikáció korlátai. A multimédia használata az egészségfejlesztő kommunikációban.

Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában II. A beszéd non verbális aspektusai. Digitális média előnyei és hátrányai az egészségfejlesztésben.

7-9 óra: Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A divat hatása a táplálkozásra.

A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. Hogyan teremthető meg az energia bevitel és felhasználás egyensúlya? gyermek és az idős ember táplálkozási szükséglete.

Az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Énvédő technikák. Mentálhigiénia helye és szerepe az egészségi állapotban.

10-12 óra: Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai, Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – a szabadidős tevékenységek szervezésében a mozgás szerepe; rendszeres testmozgásra nevelés; mozgás – játék kapcsolata. Mozgás és aktivitás a rekreátor szemszögéből.

Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. A dohányzás tendenciái hazánkban.

Függőségek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, Játék) tendenciák hazánkban.

Prevenció, egészséges életmód determinánsai. Hazai egészségi állapot felmérések és elemzésük.

Rendszerező óra

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Írásbeli záródolgozat. Értékelés Gauss Görbe szerint.

---

### 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, <a href="http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatosság-1820">http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatosság-1820</a>