

Tárgytematika / Course Description Prevenció

ESLB_STTM008

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kovácsné dr. Tóth Ágnes

Félév / Semester: 2023/24/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 6/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Olyan szakemberek képzése, akik széleskörű elméleti, gyakorlati ismeretek és készségek birtokában saját és mások egészsége iránti felelősségtudata kialakul. Közvetítik az egészséges életmód alapvető ismereteit és képesek lesznek nevelési tevékenységbe beépíteni.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1-3. óra Életmód és prevenció fogalma. Az egészséges életmód determinánsai. Jártasság a prevencióban és egészségfejlesztésben.

Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A divat hatása a táplálkozásra. Divatdiéták. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. Hogyan teremthető meg az energia bevitel és felhasználás egyensúlya? Testsúlykontroll táplálkozással. Gyermekek táplálkozási szükségletei.

Táplálkozás szív és érrendszeri-, anyagcserebetegedésekben. Ételintoleranciák. Gyakorlat: kiválasztott ételintolerancia étrendje.

4-6. óra Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai. Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – a szabadidős tevékenységek szervezésében a mozgás szerepe.

Mozgás – játék kapcsolata. Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – rendszeres testmozgásra nevelés.

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

Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. A dohányzás tendenciái hazánkban.

Függőségek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, függőség stb) tendenciák hazánkban Internet, játék, telefonfüggőség, testedzés függőség Magyarországon.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A tantárgy teljesítésének feltétele, értékelés

Adott projektfeladat elkészítése és bemutatása.

1 Óralátogatás (tolerálható hiányzások száma: 3

2. Projektmunka írásban történő elkészítése

3. Projektmunka szóbeli bemutatása

A résztvevők érdemjegyben történő beszámítása 20-40-40%.

Amennyiben a hallgatónak egyik rész hiányzik, az adott rész % értéke nem vesz részt az értékelésben.

Az értékelés: 60-69% elégséges, 70-79% közepes, 80-89% jó, 90-100% jeles.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Feith Helga, Falus András, Egészségfejlesztés és nevelés,

A kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban, Akadémiai Kiadó, 2019

ISBN: 978 963 454 445 6, DOI: [10.1556/9789634544456](https://doi.org/10.1556/9789634544456)

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

Ihász Ferenc, Rikk János (2010): Egészségfejlesztés ISBN: 978-963-08-0254-3; Ihász Ferenc (2013):

