

## Tárgytematika / Course Description

### Időskori sport- és rekreáció

ESLB\_STTM021

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Mayer László

**Félév / Semester:** 2021/22/1

**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

A tantárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók megismerjék a gerontológia és geriátria alapfogalmait, az időskorral járó legfontosabb testi és szellemi változásokat. Elsajátítsák továbbá a fizikai aktivitás, a testi és szellemi rekreáció alkalmazásának lehetőségeit, módszereit ebben a speciális korosztályban.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A gerontológia és a geriátria fogalma, Az öregedés fogalma, helye, jellemzői, oki elméletei

A hosszú életűség és az egészséges öregedés kritériumai

Biológiai, élettani változások idős korban

Az öregedés hatása a különböző szervrendszerek működésére

Intellektuális hanyatlás, időskori mentális zavarok.

Az életmód szerepe az időskori kognitív zavarok prevenciójában és rehabilitációjában

Életminőség idős korban

A szabadidő eltöltésének lehetőségei idős korban

Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatásai

A testedzés és a sport jótékony hatásai idős korban. A mozgás hatása az időskori szervezetre.

Szellemi rekreáció, mint az életminőség javításának eszköze idősök körében

Az időskorúak rekreációs foglalkoztatása

Sportprogramok megtervezése és lebonyolítása időskorban.

Szellemi rekreációs programok megtervezése időskorban

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

A félév vizsgával zárul. A félév elfogadásának feltétele egy időskorúak számára tervezett rekreációs program összeállítása.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Kötelező irodalom:

Bánhidi Miklós: Rekreológiai alapismeretek I-III. Elektronikus egyetemi jegyzet NYME AK 2014 Dr.Semsei Imre: Gerontológia I. & II. 2. Bővített, javított kiadás. Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kari jegyzetek 17. Egyetemi Nyomda, Debrecen, 2011

Ajánlott irodalom:

Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit: A rekreáció elmélete és módszertana 2. A rekreáció és a szabadidő eltöltésének szinterei, speciális területei és formái. EKF, Líceum Kiadó, 2015.