

Tárgytematika / Course Description

Egészségkultúra

ESNB_EGTM079

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Tóth Lilla

Félév / Semester: 2017/18/2

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 1/1/0

Tárgy féléves óraszám /

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

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.

4.) Irodalom Kötelező irodalom: minimum 1 maximum 2 db, melyeknél fontos, hogy megfizethető áron beszerezhető legyen. Ajánlott irodalom: tetszőleges számú. Kérem, irodalmat csak itt adjon meg, a heti bontásnál és a számonkérés részletezésénél ne!

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, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntéshozatalában I.
Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntéshozatalában II.
Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások, 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
Függőségek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, játék)
Prevenció, egészséges életmód determinánsai
Rendszerező óra

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Projekt munka: Rizikófaktorok feltérképezése adott közösségben Egészségnap szervezése Szabadon választott témakörben tájékoztató füzet összeállítása

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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

Falus András: Hatékony egészségtudatosság, Spingmeg Kiadó, 2015. Elektronikus jegyzet:
http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatossag-1820