

Tárgytematika / Course Description

Egészségkultúra

ESNB_EGTM079

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Tóth Lilla

Félév / Semester: 2018/19/2

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.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1. hét:** Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története.
- 2. hét:** Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők, Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai.
- 3. hét:** Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái.
- 4. hét:** Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok.
- 5. hét:** Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés.
- 6. hét:** Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntésk meghozatalában I.
- 7. hét:** Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatala.

- 8. hét:** Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei A gyermek és az idős ember táplálkozási szükséglete.
- 9. hét:** Az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Énvédő technikák.
- 10. hét:** Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai.
- 11. hét:** Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás.
- 12. hét:** Függsédek és addikciók (kábítószer, drog, alkohol, internet, játék).
- 13. hét:** Prevenció, egészséges életmód determinánsai.
- 14. hét:** Rendszerező óra.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Projekt munka:

Rizikófaktorok feltérképezése adott közösségben

Szabadon választott témakörben tájékoztató füzet összeállítása

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.

tronikus jegyzet: http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatosság-1820

Elek