

## Tárgytematika / Course Description

### Egészségkultúra

ESNB\_EGTM079

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szász Katalin

**Félév / Semester:** 2020/21/2

**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

|   |    |
|---|----|
| <b>1. hét:</b> Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története. | Az |
| <b>2. hét:</b> Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők. Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai. |    |
| <b>3. hét:</b> Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái.                                  |    |
| <b>4. hét:</b> Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok.                        |    |
| <b>5. hét:</b> Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés.  |    |
| <b>6. hét:</b> Kommunikáció az egészségről I. hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában.   |    |
| <b>7. hét:</b> Kommunikáció az egészségről II. hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatala.     |    |
|   |    |
|   |    |
| <b>8. hét:</b> Egészséges táplálkozás, táplálkozási szokások. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. A              |    |

**12. hét:** Függősédek és addikciók (kábítószer, drog, alkohol, internet, játék).

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

***Projekt munka:***

Rizikófaktorok feltérképezése adott közösségben.  
Szabadon választott témakörben tájékoztató füzet összeállítása.

***Félév végén írásbeli vizsga***

## 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.

*jegyzet:* [http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu\\_egeszegtudatosság-1820](http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszegtudatosság-1820)

*Elektronikus*