

## Tárgytematika / Course Description

### Egészségkultúra

ESNB\_EGTM079

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szász Katalin

**Félév / Semester:** 2021/22/2

**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 I. hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában.
- 7. hét:** Kommunikáció az egészségről II. 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.

## 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, Springmed Kiadó, Bp.,2015.

*Elektronikus jegyzet:* [http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu\\_egeszsegtudatossag-1820](http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatossag-1820)