

## Tárgytematika / Course Description

### Egészségkultúra

ESNB\_EGTM079

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Soósné dr. Kiss Zsuzsanna

**Félév / Semester:** 2022/23/2

**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 a különböző életkorban és egészségi állapotban lévő egyének egyéni szükségleteiknek megfelelő egészségnevelési és egészségfejlesztési tevékenység végzésére.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1. hét:** Tantárgyi követelmények, a félév során elkészítendő feladat megbeszélése. Az egészség tudomány, egészségnevelés, egészségkultúra, egészségmegőrzés és -fejlesztés, kapcsolódó alapfogalmak. Az egészségkultúráltság egészség és életmód összetevője.
- 2. hét:** Az egészség fogalma és az egészséget befolyásoló tényezők, rizikófaktorok. Az egészségnevelés, -megőrzés, -fejlesztés aktualitása, programok céljai, témái, tartalmi elemei, folyamata. A prevenció szintjei.
- 3. hét:** Az egészségnevelés felosztása. Az egészségnevelés szinterei és szervezeti formái, közreműködők.
- 4. hét:** Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok.
- 5. hét:** Egészségpedagógiai eljárások, fő típusai, alkalmazási területek, előnyök és hátrányok.
- 6. hét:** Egészségfejlesztési menedzsment, projekttervezés.
- 7. hét:** Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatala.

**8. hét:** Az egészséges táplálkozás, igények változása életkoronként, táplálkozási szokások, diétadiéták. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. Hallgatói referátumok megtartása hallgatótársak előtt, visszajelzések, értékelés.

**9. hét:** A testi higiéné. Hallgatói referátumok megtartása hallgatótársak előtt, visszajelzések, értékelés.

**10. hét:** Testmozgás, fizikai aktivitás és hatásai. Hallgatói referátumok megtartása hallgatótársak előtt, visszajelzések, értékelés.

**11. hét:** Lelki higiéné, az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Stressz hatása az egészségre. Hallgatói referátumok megtartása hallgatótársak előtt, visszajelzések, értékelés.

**12. hét:** Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. Hallgatói referátumok megtartása hallgatótársak előtt, visszajelzések, értékelés.

**13. hét:** Egyéb függőségek (kábitószer, drog, alkohol, internet, játék). Hallgatói referátumok megtartása hallgatótársak előtt, visszajelzések, értékelés.

**14. hét:** Szintetizáló óra, reflexiók, félévi munka zárása, értékelés.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

**A hallgatók két projektfeladat közül választhatnak (csak az egyik elkészítése kötelező)**

- A hallgatók párban vagy kiscsoportban dolgoznak, kiválasztanak az egészségkultúra témakörben egy szabadon választható témát, és egy adott életkorú csoport vagy bármely közösség számára megterveznek egy egészségfejlesztő programot. Elkészítik az egészséges életmódfejlesztő programtervet, a program terv-dokumentációját (3-5 oldal).

- A hallgatók szabadon választott témakörben tájékoztató füzetet állítanak össze.

**Aláírás feltétele** a kötelezően előírt jelenlétén túl egy egészséges életmódfejlesztő programterv és a program terv-dokumentációjának elkészítése (3-5 oldal), valamint az órákon a program hallgatótársak előtt történő bemutatása.

**Gyakorlati jegy minősítése** az elkészített tervdokumentáció és az előadás alapján (cél, célcsoportnak megfelelő tartalom, szakmaiság, struktúra, pedagógiai módszerek, eszközök, előadásmód, szakmai kompetenciakörbe tartozás, aktualitás, hasznosság), ötfokozatú érdemjeggyel történik.

**Értékelés:** 0-60% teljesítmény elégtelen (1), 61-70% teljesítmény elégséges (2), 71-80% teljesítmény közepes (3), 81-90% teljesítmény jó (4), 91-100% teljesítmény jeles (5).

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### **Kötelező irodalom:**

Elekes A.: Egységpedagógia. Semmelweis Egyetem, Budapest, 2006. ISBN 963 7152 65 2

Ewles, L, Simnett, I.: Egységfejlesztés. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2013. ISBN 978 963 226 433 2

### **Ajánlott irodalom:**

Barabás K. (szerk.): Egységfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára. Medicina, Budapest, 2006. ISBN 9632260341

Falus A., Melicher D. (szerk.): Hatékony egészségtudatosság. SpringMed Kiadó, Budapest, 2015. ISBN 978 615 516 65 87

Elektronikus jegyzet: [http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu\\_egeszsegdatossag-1820](http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegdatossag-1820)  
Péterfia É.: Egészségfejlesztés, egészségnevelés. GYEMSZI EFF, Budapest, 2013. ISBN 978 963 087 6544  
Egészségfejlesztés folyóirat, ISSN 2498-6666 (online kiadás) ISSN 1786-2434 (nyomtatott kiadás)