

Tárgytematika / Course Description

Egészségkultúra

ESNB_EGTM079

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Somogyi Angéla

Félév / Semester: 2024/25/2

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

Az egészségtudomány területén tanuló hallgatók szerezzenek jártasságot az egészségfejlesztés területein. Legyenek képesek a képzés végére egészségfejlesztési projektek kidolgozására és végrehajtására minden életkori csoport és minden egészségfejlesztési szükséglettel rendelkező egyén esetében.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

: Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története. Egészségkultúra összetevői: egészségi állapot, egészséges életmód.
Hét: Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők, Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai, Az egészségfejlesztés szerkezete
Hét: Hazai egészségi állapot felmérések és elemzések.
Hét: Prevenció. Prevenció szintjei: Primordális prevenció, Elsődleges/primer, Másodlagos/szekunder prevenció, Harmadlagos/tercier prevenció, Negyedleges/quaterner prevenció
Hét: Az egészségfejlesztés módszerei, eszközei . Főbb típusai , alkalmazási területek előnyök, hátrányok.
Hét: A viselkedésváltoztatás modelljei, COM-B modell, HAPA model, Prochaska és DiClemente transzteoretikus magatartásváltoztatási modellje
Hét Az egészséges életmód determinánsai. Egészségfejlesztés egészségügyi és szociális intézményekben.
Hét: Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. A gyermek és az idős ember táplálkozási szükséglete.
Hét: Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai.
Hét: Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás, Családi és munkahelyi egészségfejlesztés.
Hét: Függőségek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, játék)
Hét: Az egészséges lelki egyensúly fenntartása , Énvédő technikák
Hét: Egészségfejlesztés nevelési intézményekben, óvodától az "Egészséges Egyetem"-ig.
Hét: Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Egészségterv készítés

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A tantárgy teljesítésének feltétele

1. Projektmunka írásban történő elkészítése
2. Projektmunka szóbeli bemutatása

A résztvevők érdemjegyében történő beszámítása 50-50%.

Amennyiben a hallgatónak egyik rész hiányzik, az adott rész % értéke nem vesz részt az értékelésben.

Az értékelés: 60-69% elégséges, 70-79% közepes, 80-89% jó, 90-100% jeles.

Írásbeli projektmunka ajánlott követelményei

Készítsen egy **egészségfejlesztési projekttervezetet** (életvezetési, életmód programot(kat)) egyetemista populáció számára. Az esemény egy olyan program legyen, amellyel a nyilvánosság figyelmét fel tudja kelteni és érzékennyé tenni az adott korcsoportba tartozókat. A projekt témája lehet, bármely egészségfejlesztéssel kapcsolatos program (a hallgató saját ötlete alapján) kidolgozása. (extrém, szokatlan téma esetén kérek egy szóbeli egyeztetést!)

Előadás ajánlott követelményei, értékelési szempontok

dőtartalma 12-13 perc. (Az értékelést negatívan befolyásolja az időkeret alul vagy felül teljesítése.)

Előadásmód (előadás célja, előadás műfaja, jellege, előadó korlátai,

Prezentáció: képszerűség (grafikai eszköz), figyelemfelkeltő eszközök, érthetőség, információ tartalom, érdekesség, hitelesség.

Egészségfejlesztési projekt/javaslatok alkalmazhatósága.

Az előadásokra az órarendben szereplő gyakorlati órákon, beosztás szerint kerül sor.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Boncz Imre, Lampek Kinga, Pusztafalvi Henriette: Kézikönyv az egészségfejlesztéshez, Pécsi

Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Pécs, 2022

ISBN:978-963-626-047-7

file:///C:/Users/User/Downloads/KezikonyvAzEgeszegfejleszteszhez2022net(1).pdf

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

Ajánlott irodalom: Ewles, Linda; Simnett, Ina: Egészségfejlesztés, Medicina, Könyvkiadó, Budapest, 2013.

ISBN: 978 963 226 433 2