

## Tárgytematika / Course Description

### Egészségfejlesztés I.

**ESNB\_EGTM084**
**Tárgyfelelős neve /**
**Teacher's name:** Kovácsné dr. Tóth Ágnes

**Félév / Semester:** 2017/18/1

**Beszámolási forma /**
**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**
**Teaching hours(week):** 1/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**
**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Olyan szakemberek képzése, akik széleskörű elméleti, gyakorlati ismeretek és készségek birtokában képviselik, egyben közvetítik az egészséges életmód alapvető ismereteit.

### 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. A magyar népességre jellemző egészségmagatartás.
3.hét	Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái. Az egészségműveltség értelmezése és kihívása a mai magyar társadalomban. Nemzetközi és hazai egészségfejlesztési stratégiák.
4.hét	Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok. Jártasság az egészségfejlesztésben.
5.hét	Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Másokkal való együttműködés, team munka..
6.hét	Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában I. A kommunikáció korlátjai.
7.hét	Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában II. A beszéd non verbális aspektusai.
8.hét	Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A divat hatása a táplálkozásra. A túlzott tápanyagbevitel és mozgáshiány következményei. Hogyan teremthető meg az energia bevitel és felhasználás egyensúlya? gyermek és az idős ember táplálkozási szükséglete.
9.hét	Az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Énvédő technikák. Mentálhigiénia helye és szerepe az egészségi állapotban.
10.hét	Mozgás, fizikai aktivitás és hatásai, Mozgástevékenység-mozgásigény alakítása – a szabadidős tevékenységek szervezésében a mozgás szerepe; rendszeres testmozgásra nevelés; mozgás – játék kapcsolata. Mozgás és aktivitás a rekreátor szemszögéből.
11.hét	Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. A dohányzás tendenciái hazánkban.
12.hét	Függősédek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, Játék) tendenciák hazánkban.
13.hét	Prevenció, egészséges életmód determinánsai. Hazai egészségi állapot felmérések és elemzésük.
14.hét	Rendszerező óra

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Írásbeli záródolgozat. Értékelés Gauss Görbe szerint.

---

### 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,  
[http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu\\_egeszsegtudatosság-1820](http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatosság-1820)