

## Tárgytematika / Course Description Egészségfejlesztés

ESNB\_STTM082

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Kovácsné dr. Tóth Ágnes

**Félév / Semester:** 2023/24/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 1/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók elméleti és gyakorlati tudást szerezzenek az egészséggel, az egészséges életmóddal kapcsolatos rendezvények tervezésének, szervezésének módszertanából és jártasságra tegyenek szert ilyen típusú programok szervezésében különböző életkori csoportok és közösségi helyszínek vonatkozásában.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1.hét Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története. Gyakorlat: Az egészségkultúra egyéni jelentése.

2.hét Az egészség fogalma, egészség dimenziói. Nemzetközi és hazai egészségmodellek. Egészségmodellek. Gyakorlat: egészség egyéni jelentése

3. hét Az egészségfejlesztés elmélete. Az egészségvédelemtől az egészségfejlesztésig. Az egészségfejlesztés modelljei. Magatartásváltozásra irányuló modell. Prevenációs szinterek. Gyakorlat: Egészségfejlesztés megjelenése a mindennapi tevékenységekben

4. hét Egészségfejlesztési módszerek I. Egyéni egészségfejlesztési módszerek. A rekreáció szervező speciális szerepe az egészségfejlesztésben. Gyakorlat: Egészségmagatartás változásnak modellje: Transz teoretikus modell. (Prohaska modell) Egyéni egészségmagatartás vizsgálatának módszerei.

5.hét Egyéni egészségfejlesztési terv I. Az egyéni egészségtervezés folyamata. Gyakorlat: Egyéni kockázatbecslés.

6.hét Egyéni egészségfejlesztési terv I. Egyéni egészségterv és szolgáltatás összekapcsolása. Gyakorlat: Egyéni egészségterv készítése.

7.hét Egészségfejlesztés módszerei II. Egészségfejlesztés a közösségi szintereken. Jártasság az egészségfejlesztésben. A rekreáció szervező speciális szerepe az egészségfejlesztésben. Gyakorlat: csoportos egészségfejlesztési módszerek alkalmazása a gyakorlatban.

8.hét A közösségi szintér programok és felépítésük. A csoportos egészségfejlesztési módszerek. A csoport. Csoportmagatartás, dinamika. Csoporttagok szerepei. Gyakorlat: települési egészségterv készítése.

9. hét A csoportos egészségfejlesztési módszerek. A csoport. Csoportmagatartás, dinamika. Csoporttagok szerepei. Gyakorlat: szerepek a csoportban.

10.hét Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Másokkal való együttműködés, team munka. A rekreáció szervező speciális szerepe a menedzsment tevékenységben. Gyakorlat: Facilitátor szerep.

11.hét Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás , segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában I. A kommunikáció korlátai. A multimédia használata az egészségfejlesztő kommunikációban. Gyakorlat: Hogyan készítsünk előadást?

12.hét Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás , segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában II. A beszéd non verbális aspektusai. Digitális média előnyei és hátrányai az egészségfejlesztésben. Gyakorlat: Prezentációs hibák.

13.hét Egészségfejlesztő anyagok készítése.

14.hét Rendszerező óra

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

Elméleti tananyagból ZH dolgozat, előre egyeztetett időpontban (konzultációs időszak vége előtti 2. hét)

A hallgató a gyakorlati órára előadást készít adott témákban.

Értékelés (éremjegy kialakítása): elméleti anyag Zh százaléka:50 %, előadás prezentálása: 50 %,.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

Kötelező irodalom

Ajánlott irodalom

Falus András, Hatékony egészségtudatosság, Spingmeg Kiadó, 2015,  
[http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu\\_egeszsegtudatossag-1820](http://www.springmed.hu/kiadvany/sokszinu_egeszsegtudatossag-1820)

---

**AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**