

Tárgytematika / Course Description**Egészségfejlesztés-egészségnevelés**

LGB_EG033_1

Tárgyfelelős neve /**Teacher's name:** Kovácsné dr. Tóth Ágnes**Félév / Semester:** 2017/18/1**Beszámolási forma /****Assesment:** Folyamatos számonkérés**Tárgy heti óraszám /****Teaching hours(week):** 0/0/0**Tárgy féléves óraszám /****Teaching hours(sem.):** 6/0/0**OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE**

A hallgatók ismerjék meg az egészségkultúra, az egészségmagatartás és az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket. Törekedjenek a minél egészségesebb életvitel megvalósítására. A hallgatók legyenek képesek különböző életkorokban és egészségi állapotban lévő egyéneknek egyéni szükségleteiknek megfelelő egészségnevelési és egészségfejlesztési tevékenység végzésére.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

1-3 óra:Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története.

Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők, Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai. A magyar népességre jellemző egészségmagatartás.

Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái. Az egészségműveltség értelmezése és kihívása a mai magyar társadalomban. Nemzetközi és hazai egészségfejlesztési stratégiák.

Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok. Jártasság az egészségfejlesztésben.

Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Másokkal való együttműködés, team munka..

Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában I. A kommunikáció korlátjai.

Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában II. A beszéd non verbális aspektusai.

4-6 óra: 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.

Az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Énvédő technikák. Mentalhigienia helye és szerepe az egészségi állapotban.

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.
Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. A dohányzás tendenciái hazánkban.
Függősédek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, Játék) tendenciák hazánkban.
Prevenció, egészséges életmód determinánsai. Hazai egészségi állapot felmérések és elemzésük.
Rendszerező óra

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Projekt munka:

Az egészségtudatos magatartás kialakításához kapcsolódó feladatok:

- Részvétel az egészségi állapot felmérésében
- Részvétel a prevenció különböző formáiban
- Felvilágosító tevékenység folytatása egészségkárosító tényezőkről
- Egészségfejlesztő foglalkozás szervezésében való közreműködés
- Részvétel a páciensek/kliensek egészséges életmódra való felkészítésében
- Rizikófaktorok feltérképezése a saját lakóhelyen
- Egészségnap szervezése

Irodalomkutatás: Hogyan éljünk együtt egy krónikus betegséggel?

Szabadon választott témakörben betegtájékoztató füzet összeállítása

Számonkérés: írásbeli zv, 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