

Tárgytematika

Életmód és prevenció

LGB_EG094_1

Tárgyfelelős neve: Lukácsné Saller Mária

Félév: 2012/13/2

Beszámolási forma: Vizsga

Tárgy heti óraszám: 0/0/0

Tárgy féléves óraszám: 12/0/0

OKTATÁS CÉLJA

Az egészség fogalmának tágabb értelmezése, az egészséget befolyásoló tényezők szerepe, valamint az életmód egészségre gyakorolt hatása. Elméleti és gyakorlati ismeretek a prevenció témakörében

TANTÁRGY TARTALMA

1. Alkalm:

Az egészség, az egészségfejlesztés, az egészségnevelés, a prevenció fogalma.

Az egészség mint érték.

Történelmi visszpillantás, Egészségkultúra

Egészséges táplálkozás

2. Alkalm:

Táplálkozási betegségek (anorexia, bulimia).

Obesitás. Fogyókúrák.

Fizikai aktivitás, fizikai passzivitás hatása a szervezetre

Mozgásszegény életmód okozta betegségek.

3. Alkalm:

Stressz, Relaxációs gyakorlat - elemzés

Aktív-passzív pihenés, Szabadidő

Szexualitás, Felvilágosítás, fogamzásgátlás, egészségnevelés.

4. Alkalm:

Drog

Alkohol

Dohányzás

Szűrővizsgálatok

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

Félévközi követelmények: Tematika alapján választott témából egészségnevelő projekt kidolgozása, 5 oldal.

Foglalkozásokon való részvétel: ajánlott

Értékelés: Beadandó dolgozat+Félév végén írásbeli vizsga

KÖTELEZŐ IRODALOM

Az ismeretek elsajátításához felhasználható írott, vagy elektronikus formájú **kötelező** tananyagok:

Linda Ewles-Ina Simnett: Egészségfejlesztés Medicina Könyvkiadó Rt. – Bp., 1999

Órai jegyzet