

## **Tárgytematika**

### **Életmód és prevenció**

**LGB\_EG094\_1**

**Tárgyfelelős neve:** Lukácsné Saller Mária

**Félév:** 2013/14/1

**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*