

Tárgytematika / Course Description

Életmód és prevenció

LGB_EG094_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Tóth Lilla

Félév / Semester: 2018/19/2

Beszámolási forma /

Assesment: Vizsga

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 12/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

1) óra

Az egészség fogalma, Az egészségi állapot Magyarországon

A fiatal népesség egészségi állapota Magyarországon

Betegségek megelőzése, prevenció szinterei

A mindennapi élet és az életmód: az életmód fogalma. Az életmódot meghatározó tényezők.

Az életmód mint egészségdetermináns, Az energiaegyensúly meghatározó tényezői

2) óra

Egészségtudatos életmód

Egészséges táplálkozás (a szervezet igényeinek megfelelő

Megfelelő mozgás, fizikai aktivitás.

A dohányzás elkerülése.

3.óra

Megfelelő stresszkezelés.

Kiegyensúlyozott szexualitás.

Pszichoaktív szerek használata

4.óra

Drogmentes életmód.

Kevesebb alkoholfogyasztás.

5.óra

Napfény expozíció

A szűrővizsgálatokon való részvétel, időben történő orvoshoz fordulás.

6.óra

Együttműködés az orvossal, tanácsok elfogadása.

Egyéni környezetvédelem.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Félévközi követelmények: Kb. 8-10 gépelt oldalas *kritikai szemléletű* dolgozat elkészítése az alábbi témakörökben:

- 1) Napirend kialakítása általános iskolás korú populáció részére
- 2) Egészségtudatos táplálkozás társadalmi jellegzetességei
- 3) Egészségtudatos életmód kulturális azonosságai, különbségei
- 4) Stigma és betegség a modern társadalomban
- 5) Fizikai aktivitás nemi különbségei
- 6) Fizikai aktivitás és a társadalmi hatás
- 7) Sexuális diszfunkciók társadalmi megítélése
- 8) Pszichoaktív szerek fogyasztásának jellemzői életkoronként
- 9) Női alkoholfogyasztási szokások
- 10) napozási szokások és a napfény hatásai

A dolgozat elkészítésének kritériumai:

Másfeles (1.5) sorközzel, 12 pontos betűnagysággal, irodalmi hivatkozással.

A dolgozat tartalmazza

- a téma *kritikus* összefoglalását (tehát nem ismétlését),
- a szerző hivatkozzon néhány, a témakörre vonatkozó releváns hazai (5) és külföldi (2) szakirodalomra
- vázoljon fel egy kutatási javaslatot, amelyben választ szeretne kapni a felvetett problémára.

3.2 Foglalkozásokon való részvétel:

Értékelés:

Vizsgaelőadás, amely az elkészített dolgozat védéséből áll. A hallgatói előadás értékelésének szempontjai:

Előadásmód (előadás célja, előadás műfaja, jellege, előadó korlátai,

Prezentáció: képszerűség (grafikai eszköz.), figyelemfelkeltő eszközök, érthetőség, információ tartalom, érdekesség, hitelesség

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

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

Szatmári Z.: Sport, életmód, egészség, Akadémiai Kiadó, 2009

Ádány R.: A magyar lakosság egészségi állapota az ezredfordulón, Medicina Kiadó, 2003.

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

Pikó B.: Az egészség-betegség interakcionista megközelítése. Valóság 1996; 34(5): 74-77
