

Tárgytematika / Course Description

Egészségfejlesztés-egészségnevelés

NGB_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): 2/0/0

Tárgy féléves óraszám /
Teaching hours(sem.): 0/0/0

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.hét | Az egészségnevelés, az egészségfejlesztés és egészségkultúra, testkultúra összefüggései. Az egészségkultúra története. |
| 2.hét | Az egészség fogalma és egészséget befolyásoló tényezők, Az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés fogalma és programjai. A magyar népességre jellemző egészségmagatartás. |
| 3.hét | Az egészségfejlesztési szükségletek. Az egészségnevelés szinterei, szervezeti formái. Az egészségműveltség értelmezése és kihívása a mai magyar társadalomban. Nemzetközi és hazai egészségfejlesztési stratégiák. |
| 4.hét | Az egészségnevelés módszerei, eszközei. Főbb típusai, alkalmazási területek előnyök, hátrányok. Jártasság az egészségfejlesztésben. |
| 5.hét | Egészségfejlesztési menedzsment. Projekttervezés. Másokkal való együttműködés, team munka.. |
| 6.hét | Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában I. A kommunikáció korlátjai. |
| 7.hét | Kommunikáció az egészségről, hatékony ismeretátadás, segítségnyújtás az egészséget érintő döntések meghozatalában II. A beszéd non verbális aspektusai. |
| 8.hét | 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. |
| 9.hét | Az egészséges lelki egyensúly fenntartása. Énvédő technikák. Mentálhigiénia helye és szerepe az egészségi állapotban. |

| | |
|--------|--|
| 10.hét | 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. |
| 11.hét | Dohányzás és dohányzásról való leszoktatás. A dohányzás tendenciái hazánkban. |
| 12.hét | Függősédek és addikciók (kábitószer, drog, alkohol, internet, Játék) tendenciák hazánkban. |
| 13.hét | Prevenció, egészséges életmód determinánsai. Hazai egészségi állapot felmérések és elemzésük. |
| 14.hét | Rendszerező óra |

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Félévközi követelmények:

Projekt munka:

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_egeszsegtudatossag-1820 |
|---|