

Tárgytematika / Course Description

Egészségfejlesztés-egészségnevelés

NGB_EG033_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kovácsné dr. Tóth Ágnes

Félév / Semester: 2018/19/1

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. Egészséges táplálkozás, Táplálkozási szokások. A divat hatása a táplálkozásra.
- 8.hét 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. Mentalhigienia 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_egeszegtudatosság-1820
