

Tárgytematika

Életmód és prevenció

NGB_EG094_1

Tárgyfelelős neve: Lukácsné Saller Mária

Félév: 2012/13/2

Beszámolási forma: Vizsga

Tárgy heti óraszám: 4/0/0

Tárgy féléves óraszám: 0/0/0

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

Az egészség mint érték. Rizikótényezők. Az eg.fejlesztés fő irányai, területei.

Történelmi visszapillantás. Egészségkultúra

2.Hét: Táplálkozási piramis. Egészséges táplálkozás (felnőtt és idős ember).

Egészséges táplálkozás (csecsemő, gyerekkor,kismamák)

3. Hét Obesitás. Gyerekkori elhízás.

Fogyókúrák.

4. hét: Táplálkozási betegségek (anorexia, bulimia).

Fizikai aktivitás, fizikai passzivitás hatása a szervezetre. Életkori lebontás.

5. Hét Aerob gyakorlat

Mozgásszegény életmód okozta betegségek.

6. hét: Ponszerző

7. hét: Stressz. Gyerekkori stressz. Munkahelyi stressz.

Stressz okozta problémák. Stresszoldó módszerek.

8. hét: Zárthelyi dolgozat

Intim higiénia, tabu témák

9. Hét: Szexualitás, fogamzásgátlás I.

10. hét: Fogamzásgátlás II. Felvilágosítás

11. Hét: Drog , Alkohol

12. Hét: Dohányzás, Szűrővizsgálatok

Prezentáció I.

13. hét: Prezentáció II.

Prezentáció III.

14. Hét: Prezentáció IV.

Zárthelyi dolgozat

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

Félévközi követelmények: Tematikából választott téma kidolgozása, felmérés készítése lakókörnyezetükben, választott korosztályok összehasonlítása. Írásos anyag leadása+10 percben prezentálás.

Foglalkozásokon való részvétel: Megengedett hiányzás: 4 alkalom, ennek túllépése esetén az oktató által megadott témából beadandó dolgozat.

KÖTELEZŐ IRODALOM

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

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

Órai jegyzet