|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tantárgy neve: Egészséges életmód és életvezetés | | | | |
| Tantárgy kódja: NFP\_CG402G3 | | | | |
| **Kredit:**  3 | **Félév:**  IV. | **Heti**  **óraszám:**  2 | **Óratípus:**  Előadás  Szeminárium X  Gyakorlat | **Értékelés:**  Kollokvium  Gyakorlati jegy X |
| **A tantárgy oktatásának célja:**  Alapvető ismeretek nyújtása az egészséges életmód alakításának lehetőségeiről. Környezet egészségügyi ismereteket nyújtani. Megismertetni a hallgatókkal az egészséges életmódra nevelés területeit, módszereit, eszközeit, a mozgás lehetőségeit. A családdal való helyes, hatékony együttműködés lehetőségeinek feltárása.  **Tananyagtartalom**:   1. Fizikai egészséget befolyásoló tényezők: A bőr élettani szerepe és tisztántartása. Táplálkozási alapelvek. Testmozgás, sport jelentősége és hatása a szervezetre. A pihenés fajtái, követelménye 2. Bizonyos szokások káros hatása 3. A személyi egészség megőrzésének szabályai, jelentősége a gondozói munkában. 4. A természetes környezet és az ember. A levegő egészségtartama. Klíma és az időjárás. Időjárási frontok hatása az emberre 5. A természetes környezet és az ember. A víz egészségtana. Szennyvíz és a víz minőség védelme. A talaj egészségtana 6. Hulladék-anyagok és egészségügyi jelentőségük. 7. Település-egészségtan. Települések formái, fejlődése. Környezetártalom elleni védelem. Kommunális szolgáltatások, közlekedés, ipar és egészség kapcsolata 8. Célépületek higiénéje: gyermekellátó intézmények, kórházak, bölcsődék és gyermekotthonok speciális higiénéje 9. Gondozási egység fogalma, biztonsága, helyiségei, fűtése, világítása, szellőztetése, burkolata 10. Berendezése, felszerelése, a vele szemben támasztott egészségügyi követelményei 11. Kiszolgáló (konyha, mosoda, ügyviteli személyzeti) helyiségek egészségügyi követelményei 12. Gyermekintézmény kertje. Zöldterület, játszóterület követelményei 13. Kórházak higiénéje. Az ápolási egység fogalma, biztonsága, helyiségei, a vele szemben támasztott egészségügyi követelmények 14. Munkavédelem területei, szabályozási rendszere. Munkaköri alkalmasság 15. Foglalkozási ártalmak, foglalkozási betegségek. Egészségügyi és szociális munkában dolgozók foglalkozási ártalmai, betegségei és azok megelőzése. Munkavédelmi, balesetelhárítási előírások | | | | |
| **Kötelező olvasmányok:**  Csendes Éva: Életvezetési ismeretek és készségek. Calibra Kiadó, Budapest, 1996.  Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program 2001-2010. Egészségügyi Minisztérium, 2001.  Forrai Judit: A magánélet és az egészség kultúrája. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2002.  Nyíri Mihályné: Egészségnevelés. Calibra Kiadó, Budapest, 1993.  Vörös Béláné Mecseki Jolán: A nevelés gyakorlata a Nemzeti Alaptanterv Tükrében. OKI, Budapest, 1997. | | | | |
| **Tantárgyfelelős**: Budaházy-Mester Dolli  **Oktató:** Budaházy-Mester Dolli | | | | |