|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve:**  **Egészséges életmód** | **Kódja: LBG\_TV145K5** | **Kreditszáma: 5** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): **előadás**; és száma: **3+0 KÖTELEZŐ (WELLNESS-ANIMÁCIÓ; LOVAS TURIZMUS SZAKIRÁNY)** | | |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): **kollokvium** | | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **6.** | | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**-** | | |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | | |
| A tantárgy célja, hogy a hallgató megismerkedjen és tisztában legyen az életmód fogalmával. Tudja definiálni az egészséges életmódot mint gyűjtőfogalmat: Legyen tisztában a kerülendő és követendő rendezőelvekkel, ami az egészséges életmóddal járó táplálkozási, fizikai aktivitási, pihenési szokásokat illeti. Legyen tisztában a káros szenvedélyeket kiváltó és fenntartó lelki és szociális folyamatokkal. Hitelesen tudja kommunikálni és propagálni a káros szenvedélyek megszüntetésére irányuló igényt, törekvéseket, elveket.  **Témakörök**:  Az egészséges életmód és a táplálkozás. A fizikai aktivitás mint az egészséges életmód alapja. A fizikai aktivitás szintjei és annak hasznos és esetlegesen káros hatásai. A fizikai aktivitás jótékony hatásainak élettani alapjai. A káros szenvedélyek, függőségek és azok megszüntetése. A környezeti ártalmak és azok elkerülésének, megszüntetésének, vagy csökkentésének lehetőségei. A stressz-feldolgozás, stressz oldás lehetőségei. Stressz tünetek és a kiváltó okok. Az egészséges életmód és a szexualitás mint alapvető emberi igény. Egészségnevelés, egészségfejlesztés. | | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN): | | |
| * Szatmári Zoltán szerkesztésében: Sport, életmód, egészség – Akadémiai Kiadó, 2009 890-1040. oldal * Heim Pál: Wellness enciklopédia. Well-Press Kiadó Kft. 2004. * Kádas Lajos – Németh Miklós*:* Táplálkozástan. Duál Budapest Bt. Budapest, 1999. 154-158. oldal * Barna Mária *(szerk.):* Táplálkozás – Diéta. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 1996. * Kádas Lajos – Németh Miklós*:* Táplálkozástan. Duál Budapest Bt. Budapest, 1999. 45 – 154. oldal * Zajkás Gábor–- Gaálné Póda Bernadett*:* Diétáskönyv. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1998.   Egészségpszichológiai segédanyagok – TF honlap: http://tf.hu/hallgatoink/intezetek-tanszekek/pszichologia-tanszek/oktatasi-segedanyagok/ | | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Dr. Béres Sándor PhD egyetemi docens** | | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Vécseyné Kovách Magdolna tanársegéd** | | |

1. **Ftv. 147. §**  *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)