**NAPPALI TAGOZAT** – **gyakorlati jegy, vagy minősített aláírás esetén**  
TNB2111

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. hét: Bevezetés- egészségtani alapfogalmak. Életminőség. A fizikai aktivitás és az egészség kapcsolata. Civilizációs betegségek. Kondícionálás.
2. hét: A sportrekreáció és az egészség kapcsolata. A rekreáció célja. Rekreációs irányzatok. A rekreáció hatása a szervezetre. Welless-fitness. A rendszeres fizikai aktivitás hatása a mentális egészségre.
3. hét: Egészséges életmódra nevelés. Az egészségi állapotot meghatározó tényezők. A magyar gyermekpopuláció egészségi állapota. Egészségfejlesztő iskola. Az egészséges táplálkozás alapelvei. Evészavarok. Szenvedélybetegségek. Környezeti elemek változásainak hatása az emberi egészségre. Az iskolai környezet szerepe. A család szerepe az egyén egészséges fejlődésére.
4. hét: Környezetegészségtani alapismeretek. Környezeti expozíciók.
5. hét: A levegő környezetegészségügyi hatásai. A levegőszennyezés és hatása az emberi szervezetre. A levegőszennyezés globális hatásai. A klímaváltozás hatása az ember egészségére.
6. hét: 1. zárthelyi dolgozat
7. hét: A vizek környezetegészségügyi hatásai. Az ivóvíz fogalma, szerepe, forrása. Az ivóvíz minőségi követelményei és az egészségügyi határértékek. A vízszennyeződés okozta ártalmak. Gyógyvizek és azok hatása az emberi szervezetre.
8. hét: A talaj környezetegészségügyi hatásai. Hulladékkezelés. A talajszennyezés fogalma, forrásai. A talajszennyező anyagok hatása az emberi szervezetre. A hulladékok csoportosítása. A hulladékkezelés folyamata. Veszélyes hulladékok.
9. hét: Táplálkozástudományi alapfogalmak. A helyes táplálkozás alapelvei. A tápanyagok. Glikémiás index. Transz szírsavak. Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyar lakosság számára. Tápláltsági állapot vizsgálata.
10. hét: A testösszetétel meghatározása. A csecsemő táplálásának alapelvei. Alternatív táplálkozási formák.
11. hét: Malnutríció, evészavarok. Kwashior-kór. Marasmus. Elhízás és szövődményei. Evészavarok.
12. hét: A sportolók táplálkozásának speciális szempontjai.
13. hét: Sporttáplálkozás. Étrendkiegészítők. Dopping.

14. hét: 2. zárthelyi dolgozat

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:** A kurzus magában foglalja a környezet humán szervezetre gyakorolt hatásainak tanulmányozását, a környezetvédelem és az egészségvédelem témaköreit.

A tantárgy oktatásának fő vezérfonalát képezik a magzati, a csecsemő, a kisgyermekkor speciális egészségtani ismeretei. A sportegészségtan e kurzusa a mentális egészséggel, annak sportbeli jelentőségével, valamint a dopping kérdéskörével foglalkozik. Célja legalább egy napi szinten is használható egyszerű mentális egészségvédő technikának az elsajátíttatása, valamint a doppingkérdés olyan mélységű tanulmányozása, melyről a bejósolhatóan folyamatos változások könnyűszerrel követhetők lesznek.

* *Zárthelyi dolgozat.*

***A félévközi ellenőrzések követelményei:***

* *A félév során a 6. és a 14. héten zárthelyi dolgozat lesz. A dolgozat 60% alatti teljesítménye a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.*

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

*A félévi gyakorlati jegyet a zárthelyi dolgozatok érdemjegyeinek számtani átlaga határozza meg. Amennyiben valamelyik zárthelyi dolgozat elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.*

**Kötelező irodalom és ajánlott irodalom:**

Általános rész:

* Vízvári László (2010): Egészségtan. Műszaki Könyvkiadó Kft. I**SBN:**

9789631660265

* Dr. Boros Lívia, Mike Wallace (2015): Wellness, fitness és egészség. Springmed Kiadó Kft. **ISBN:** 9786155166365
* Osváth Péter (2012): Sportélettan, sportegészségtan. Osváth Péter magánkiadása, Budapest
* Bagdy Emőke, Koronkai Bertalan (1988): Relaxációs módszerek. Medicina Kiadó, ISBN: 9632416872
* Szőnyi Gábor, Füredi János. (szerk) (2000): A pszichoterápia tankönyve. Medicina Könyvkiadó, ISBN: 9789632261256

Egészségre nevelés:

* Aszmann, A. (2003): *Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (HBSC) Az Egészségügyi Világszervezet nemzetközi kutatásának keretében végzett magyar vizsgálat,* OrszágosGyermekegészségügyi Intézet, („Nemzeti Jelentés” 2002)
* Busi E. (2004): Nevelési színterek I. A család. ELTE TTK Multimédiapedagógia és Oktatástechnológia Központ, Apertus Közalapítvány, Budapest  
  http://edutech.elte.hu/multiped/ped\_03/ped\_03.pdf
* Barabás, K. (2006): *Egészségfejlesztés-Alapismeretek pedagógusok számára,* Medicina Könykiadó. **ISBN**: 9632260341
* Nagy, J. (2005): Egészségnevelési programok az iskolai egészségfejlesztés szolgálatában Magyar Pedagógia, 105. 4. sz. 263-282.
* PIKÓ B. (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris, Budapest.

<http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2012/09/APA_08_3-4.pdf>

Környezetegészségtan:

* Sárvány Attila: Környezetegészségtan. Debreceni Egyetem. <http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0019_1A_Kornyezetegeszsegtan/adatok.html>
* Ember István (2006): Környezet-egészségtan. Nordex Kft. Dialóg Kampus Kiadó   
  ISBN: 9789639542860

Táplálkozás egészségtan:

* Rodler Imre (szerk.) (2008): Élelmezés-és táplálkozásegészségtan. Medicina Könyvkiadó Zrt. ISBN: 9632428196
* Túry Ferenc, Szabó Pál. (2000): A táplálkozási magatartás zavarai. Medicina Könyvkiadó Zrt. ISBN: 9632423569
* Dr. Kádas Lajos, Dr. Zajkás Gábor (2006): Táplálkozástani fogalomtár. Kossuth Könyvkiadó. ISBN: 9630948613