Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

**GP1008L Az írástevékenység ergonómiája és egészségtana**

(Bertóthyné dr. Végvári Erzsébet)

**Féléves tematika**

|  |  |
| --- | --- |
| **Konzultáció** | **Téma** |
| 1. | A tantárgy, a féléves követelmények ismertetése. Az ergonómia fogalma. A számítógépes munkakörnyezet elvárásai. A színek szerepe az irodában. |
| 2. | Fizikai egészségvédelem – ergonómia – prevenciós lehetőségek. Gerincbántalmak megelőzése. Gerinctorna, ujjtorna, irodai torna. |
| 3. | Korszerű irodabútorok és egészségvédelem.Az iroda fizikai környezeti elemei és azokkal szembeni elvárások. |
| 4. | A munkahelyi stressz. Lelki egészségmegőrzés a munkahelyen.Monotóniatűrés, védekezés a monotónia ellen |

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

A foglalkozásokon való részvételre vonatkozóan a TVSZ előírásai az irányadóak.

(TVSz 8.§ 1.).

**Félévi követelmény: kollokvium**

**Az értékelés módja, ütemezése:**  a vizsga típusa - szóbeli

**Szóbeli vizsga témakörei:**

1. Az ergonómia fogalma, szerepe az ügyviteli munkafolyamatokban.
2. Az iroda berendezése, az irodabútorok és az egészségvédelem; gerincünk védelme az irodai munkafolyamatokban.
3. Korszerű irodabútorok.
4. Az iroda természetes és mesterséges megvilágítása; szemünk védelme a számítógép előtt.
5. A színek pszichológiai hatása az irodában.
6. A lelki egészség fogalma; a munkahelyi stressz; a burnout-szindróma; a mobbing; megküzdési lehetőségek (megelőzés és terápia).

**A félévközi ellenőrzések követelményei:**

**A vizsgára bocsátás feltétele**: A konzultációkon való részvétel, házi dolgozat beadása

 (november 30.)

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

Az érdemjegyet a szóbeli vizsga és a házi dolgozat számtani átlaga adja.