|  |  |
| --- | --- |
| **(1.) Tantárgy** neve: **Egészségtan – elsősegélynyújtás** | **Kreditértéke: 2** |
| A tantárgy **besorolása**: **kötelező** | |
| **A tantárgy elméleti vagy gyakorlati jellegének mértéke, „képzési karaktere” 2** (kredit%) | |
| A **tanóra[[1]](#footnote-1) típusa**: szeminárium  **óraszáma**: **30** az adott **félévben**, | |
| A **számonkérés** módja: gyakorlati jegy | |
| A tantárgy **tantervi helye** (hányadik félév): **II.** | |
| Előtanulmányi feltételek*:-* | |

|  |
| --- |
| **Tantárgy-leírás**: |
| Alapvető ismeretek nyújtása az egészséges életmód kialakításának lehetőségeiről, környezet egészségügyi ismeretekről, a különböző egészségkárosító kockázati viselkedésekről, rizikófaktorokról, a stressz és a szorongás szerepéről. Megismertetni a hallgatókkal az egészséges életmódra nevelés területeit, módszereit, eszközeit.  Alapvető egészségügyi ismereteket nyújtani a hallgatóknak, amelyek szükségek az esetleges balesetek sérültjeinek ellátásában, a súlyosabb következmények megelőzésében. |
| A **2-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** |
| Linda Ewles, Ina Simnett Egészségfejlesztés Medicína kiadó 2000  Forrai Judit: A magánélet és az egészség kultúrája. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2002.  Benkő Zsuzsanna - Tarkó Klára Iskolai Egészségfejlesztés Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó 2005  Sinka Miklósné: Egészségügyi ismeretek Eger 2012  Hornyák István: Elsősegélynyújtás mindenkinek 2011  www.who.int/topics/health\_promotion  www.healthcare.com  www.egeszseg.hu |
| Azoknak az **előírt** s**zakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek** a felsorolása, **amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul** |
| 1. **tudása**   Az egészséges életmód melletti elköteleződés, az egészséges életmód és a környezet tudatos magatartás jelentőségének felismerése.  Alapvető ismeretekkel rendelkezik a testi és lelki egészség megőrzésének elméleti és gyakorlati módszereiről  Tájékozott a baleseti- krízis- és válsághelyzetekben alkalmazható segítségnyújtás, elsősegély lehetőségeiről.   1. **képességei**   Saját szakterületén belül képes értelmezni az egészséges életmódkialakításának lehetőségeit, környezet egészségügyi ismeretek nyújtását, az egészséges életmódra nevelés területeit, módszereit, eszközeit.  Képes elsősegélyt nyújtani, állapotromlást megakadályozni.   1. **attitűdje**   Érzékeny és nyitott lesz az egészséges életmóddal szemben.  Tudatosan segít a bajba jutott embertársain.   1. **autonómiája és felelőssége**   Tudatosan képviseli az egészséges életmódot  Felelősséget vállal környezete baleset megelőzésében és állapotromlásának megakadályozásában.  **Tartalom heti bontásban:**   1. Az egészség fogalma és az egészséget befolyásoló tényezők 2. Káros szokások 3. Táplálkozási ajánlások A testmozgás, sport jelentősége és hatása a szervezetre. A pihenés. 4. A természetes környezet és az ember. A levegő egészségtartama. Klíma és az időjárás. A víz egészségtana. Szennyvíz és a víz minőség védelme. A talaj egészségtana.  Hulladék-anyagok és egészségügyi jelentőségük. 5. A fertőzések leküzdése. 6. Egészségfejlesztés. Egészségfejlesztési szükségletek. Fontossági sorrend 7. Tervezés és értékelés 8. Egészségfejlesztési modellek, gyakorlat 9. Oxiológia alapok. Az elsősegélynyújtás alapjai. Az élettani alapfogalmak és a normál élettani viszonyok 10. Az újraélesztés alapszabályai 11. A sérült vizsgálata, következtetések. A sérülések külső és belső okai. Kezelésük 12. A belső szervek és az idegrendszer sérülései. A sérülések kezelésének alapelvei. 13. Vérzések, lágyrész-sérülések, égések ellátása. Csontsérülések esetén elsősegélynyújtás. 14. Rosszullétek, mérgezések, rovarcsípések elsősegélynyújtása. 15. A csecsemők és kisgyermekek sérüléseinek ellátásának speciális szabályai Balesetek megelőzésével kapcsolatos védő-óvó szabályok.   **Módszerek:**előadás, gyakorlat, csoportmódszerek  **Követelmények, a tantárgy teljesítésének feltételei:** az órai aktivitás elvárt. Zárthelyi vizsga. /zh-t javítani lehetséges/  **Oktató elérhetősége, kapcsolattartás módja:** mosoni.anita@uni-eszterhazy.hu  **Fogadóóra időpontja:** kedd 8.00-10.00  **Szakfelelős elérhetősége:** Dávid Mária: david.maria@uni-eszterhazy.hu  **Az órák helyszíne:** Érsekkerti épület 8. előadó |

|  |
| --- |
| **Tantárgy felelőse: Fürné Mosoni Anita Mesteroktató** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató.** |

1. **Nftv. 108. §** 37. *tanóra*: a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez az oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció), amelynek időtartama legalább negyvenöt, legfeljebb hatvan perc. [↑](#footnote-ref-1)