

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Biológia és Geológia Kar
1.3 Intézet	Magyar Biológiai és Ökológiai Intézet
1.4 Szakterület	Biológia
1.5 Képzési szint	Alapképzés, 6 féléves, nappali
1.6 Szak / Képesítés	Biológia (magyarul) / Diplomás biológus

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Egészségnevelés						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kis Erika, egyetemi adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Kis Erika, egyetemi adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	5	2.6. Értékelés módja	Vizsga	2.7 Tantárgy típusa	Opcionális

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	126	melyből: 3.5 előadás	56	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					15
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					0
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					0
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	42				
3.8 A félév össz-óraszama	126				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Vetítéshez szükséges technikai eszközök
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• egészségtannak megfelelő gyakorlati eszközökkel felszerelt laboratórium

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Környezeti tényezők szervezetünkre gyakorolt hatásmechanizmusának megismerése, megértése és alkalmazása</li> <li>• A környezet szervezetünkre gyakorolt hatásainak optimalizálása a nem kívánt betegségek megelőzése, leküzdése és a népegészség fenntartása érdekében</li> </ul>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Népegészség megőrző gondolkodásmód kialakítása és alkalmazása</li> <li>• Egészségvédelmi képességek és készségek kialakítása</li> </ul>

## 7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Általános egészségvédelmi szabályok kidolgozása és alkalmazása</li> </ul>
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a környezet egészségtanának megismerése (levegő, víz, talaj higiénája)</li> <li>• a tudomány és technika fejlődésnek környezetünkre gyakorolt hatásainak megismerése</li> <li>• egészséges táplálkozás megismerése</li> <li>• munkacsoportok egészségtanának jellegzetességei</li> <li>• a gyerek- és serdülőkor egészségügyi jellegzetességeinek megismerése</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezetés az egészségtan tanulmányozásába (meghatározás, célkitűzések). Az egészségtan és testnevelési-rehabilitációs tananyagok közti interdiszciplináris kapcsolat.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
2. Egészséges táplálkozás. A szervezet napi tápanyagszükséglete. A napi táplálékadag minőségi és mennyiségi meghatározása.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
3. Az élelmiszerek biztonsága. Az élelmiszerek egészségügyi értékelése. Génkezelt élelmiszerek.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
4. Az élelmiszerek vitamintartalmának meghatározása. A napi élelmiszeradag vitamintartalmának meghatározása.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
5. A szervezet C-vitamin ellátásának szükségessége. Vitaminhiányos betegségek és azok megelőzése	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és	

	előadás	
6. Táplálkozás egészségtana. Racionális táplálkozás. Táplálékok kalória tartalma. A szervezet kalóriaigénye.		
7. Élelmiszermérgeзések és kezelésük. Táplálkozási alapismeretek bemutatása és alkalmazása.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
8. A levegő kémiai összetétele és egészségtani szerepe. A levegőszennyeződés egészségkárosító hatásai. Időjárás és fronthatások értékelése egészségtani szempontból. Aklimatizáció szervezetünkre gyakorolt hatása.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
9. A víz és talaj egészségtana. A vizek osztályozása. Az ivóvíz minőségének higiéniai értékelése. A népesség vízellátásának egészségvédelmi követelményei. A talaj szennyeződésének hatása a szervezetre	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
10. Az élőhely hatása az emberi szervezetre. Lakáshigiénia. Szellőztetés és megvilágítás higiéniaja. Természetes megvilágítási feltételek jelentősége a fiatal szervezet fejlődésében.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	4 óra
11. Munkaélettani alapismeretek. A fizikai terhelés hatása az emberi szervezetre. Fáradtság és túlerőltetés elkerülésének egészségtani szabályai.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
12. A helyesen megszervezett mozgás és fizikai terhelés jótékony hatásai. Szabadtéri fizikai tevékenységek egészségtana.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
13. A gyerek- és serdülőkor egészségtana. A gyerekek és serdülők egészségi állapotának felmérése. Orvosi ellátás jelentősége az oktatási és nevelési intézetekben (iskolák, óvodák higiéniaja).	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
<p><b>Kötelező könyvészet</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentația și sănătatea omului și animalelor, Ed. Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423</li> <li>2. Ionuț, C., Popa, M., Calfa, C., Sârбу, D., Curșeu, D., Ionuț, V., Laza, V., Năsuі, B., (2001) Igiena alimentației și nutriției-noțiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Hațieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547</li> <li>3. Calancea, L., (2002) Nitrați, nitriți, nitrosamine; protecția mediului și sănătatea, Ed. Casa Cărții de Știință, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067</li> <li>4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic și sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chișinău, Biblioteca Zoologie 17934</li> </ol> <p><b>Fakultatív könyvészet</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Horvath, P., Táplálkozástan, Képzőművészeti kiadó, Budapest, 2003</li> <li>2. Kertai, P., Közegészségtan, Medicina, Budapest, 1982</li> </ol>		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Higiéniai alapelvek. Az állam egészségvédelmi	interaktív	2 óra

intézetei és azok jelentősége a népegészség biztosításában.		
2. Egészséges táplálkozás. A napi táplálékadag energia és tápanyagtartalma. A napi táplálékadag meghatározása kor és foglalkozás függvényében – táplálkozási piramisok szerkesztése. Élelmiszermérgezők típusai.	interaktív, esettanulmány	4 óra
3. Oktatási és nevelési intézete higiéniaja	interaktív, esettanulmány	2 óra
4. Környezethigiénia (levegő, talaj, víz higiéniaja). Lakáshigiénia	interaktív, esettanulmány	2 óra
5. Sporttevékenységek egészségtana. sporttevékenységek szervezése élettani fejlődési sajátosságok alapján, mozgáshigiénia	interaktív, esettanulmány	4 óra
<p>Könyvészet</p> <p>Kötelező könyvészet</p> <p>5. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentația și sănătatea omului și animalelor, Ed. Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423</p> <p>6. Ionuț, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curșeu, D., Ionuț, V., Laza, V., Năsu, B., (2001) Igiena alimentației și nutriției-noțiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Hațieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547</p> <p>7. Calancea, L., (2002) Nitrați, nitriți, nitrosamine; protecția mediului și sănătatea, Ed. Casa Cărții de Știință, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067</p> <p>8. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic și sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chișinău, Biblioteca Zoologie 17934</p> <p>Fakultatív könyvészet</p> <p>3. Horvath, P., Táplálkozástan, Képzőművészeti kiadó, Budapest, 2003</p> <p>4. Kertai, P., Közegészségtan, Medicina, Budapest, 1982</p>		

## 9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

<ul style="list-style-type: none"> <li>A tantárgy tartalma megegyezik a közösségi képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (tanfelügyelőség, sportklubok, középiskolák és általános iskolák), amely egyben megfelel az iskolai tanterveknek is.</li> </ul>
---

## 10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Előadások során elsajátított elméleti ismeretek ellenőrzése	felmérő dolgozatok év közben	20%
	Vizsgáztatás	írásbeli	50%
10.5 Szeminárium / Labor	Referátumok készítése	szóbeli bemutatás	10%
	Gyakorlati ismeretek ellenőrzése	szóbeli vizsga	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"> <li>átmenőjegy megszerzése</li> </ul>			

Kitöltés dátuma

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

2021-03-06 dr. Kis Erika adjunktus

dr. Kis Erika adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma

Intézetigazgató

.....

dr. László Zoltán docens