

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
1.7 Képzési forma	Nappali

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Egészségnevelés	Tantárgy kódja	BLM1510
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	Kollokvium	2.7 Tantárgy típusa	Opcionális

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	196	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					45
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepenvaló további tájékozódás					40
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					45
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					6
Más tevékenységek:					0
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	140				
3.8 A félév össz-óraszám	196				
3.9 Kreditszám	4				

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

Szakmai kompetenciák	- Környezeti tényezők szervezetünkre gyakorolt hatásmechanizmusának megismerése, megértése és alkalmazása - A környezet szervezetünkre gyakorolt hatásainak optimalizálása a nem kívánt betegségek megelőzése, leküzdése és a népegészség fenntartása érdekében
Transzverzális kompetenciák	- Népegészség megőrző gondolkodásmód kialakítása és alkalmazása - Egészségvédelmi képességek és készségek kialakítása

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	Általános egészségvédelmi szabályok kidolgozása és alkalmazása
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	- a környezet egészségtanának megismerése (levegő, víz, talaj higiénája) - a tudomány és technika fejlődésnek környezetünkre gyakorolt hatásainak megismerése - egészséges táplálkozás megismerése - munkacsoportok egészségtanának jellegzetességei - a gyermek- és serdülőkor egészségtani jellegzetességeinek megismerése

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezetés az egészségtan tanulmányozásába (meghatározás, célkitűzések).	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
2. Egészséges táplálkozás. A szervezete napi tápanyagszükséglete. A napi táplálékadag minőségi és mennyiségi meghatározása.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra
3. Az élelmiszerek biztonsága. Az élelmiszerek egészségtani 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 higiénája. 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 higiénája).	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra

Kötelező könyvészet

1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentația și sănătatea omului și animalelor, Ed. Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423
2. Ionuț, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curșeu, D., Ionuț, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentației și nutriției-noțiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Hațieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547
3. Calancea, L., (2002) Nitrați, nitriți, nitrosamine; protecția mediului și sănătatea, Ed. Casa Cărții de Știință, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic și sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chișinău, Biblioteca Zoologie 17934

Fakultatív könyvészet

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

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

• 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.

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	Félév végi írásbeli dolgozat	80%
10.5 Szeminárium / Labor	Referátumok készítése	szóbeli bemutatás	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
- átmenőjegy megszerzése ami az összpontszám 50% -a - egészségügyi referátumok, bemutatók készítése kötelező			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)



Kitöltés dátuma

2025.01.10

Előadás és szeminárium felelőse

dr. Kis Erika adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma

2025. 01.15

Intézetigazgató

dr. Keresztes Lujza docens