

# A TANTÁRGY ADATLAPJA

## EGÉSZSÉGNEVELÉS

2026-2027

### 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/ Diplomás biológus
1.7 Képzési forma	Nappali

### 2.A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	<b>Egészségtan</b>	A tantárgy kódja	<b>BLM1510</b>		
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	KIS ERIKA				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	KIS ERIKA				
2.4. Tanulmányi év	III	2.5. Félév	I	2.6 Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Választható		2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy	

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

3.1. Heti óraszám	<b>4</b>	melyből: 3.2. előadás	<b>2</b>	3.3. szeminárium/labor/projekt	<b>2</b>
3.4. Tantervben szereplő összórászám	98	melyből: 3.5. előadás	28	3.6 szeminárium/labor	<b>28</b>
<b>3.5 Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:</b>					<b>óra</b>
3.5.1. A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (ET)					14
3.5.2. Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					14
3.5.3. Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összórászámmal)					7
3.5.4. Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					1
3.5.5. Vizsgák					4
3.5.6. Más tevékenységek: [pl.: kétirányú kommunikáció a tárgyfelelőssel/ ttorral]					2
<b>3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászama</b>					<b>42</b>
<b>3.8. A félév összórászama</b>					<b>98</b>
<b>3.9. Kreditszám</b>					<b>4</b>

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	NINCS
4.2 Kompetenciabeli	NINCS

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vetítéshez szükséges technikai eszközök</li></ul>
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"><li>• egészségtannak megfelelő gyakorlati eszközökkel felszerelt laboratórium</li></ul>

### 6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)

<b>Szakmai kompetenciák</b>	
<b>Kompetencia kódja</b>	<b>Kompetencia</b>
<b>CP3</b>	A végzett hallgató tudományos adatokat gyűjt, elemez és értelmez a szakterületnek megfelelő módszerek segítségével
<b>CP5</b>	A végzett hallgató betartja a biztonsági előírásokat és a jó laboratóriumi gyakorlat szabályait a biológiai és laboratóriumi tevékenységek során.
<b>CP6</b>	A végzett hallgató a biológiai ismereteket a szakterületre jellemző szakmai és oktatási kontextusokban alkalmazza.
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	
<b>Kompetencia kódja</b>	<b>Kompetencia</b>
<b>CT1</b>	A végzett hallgató hatékonyan kommunikál tudományos információkat akadémiai és szakmai környezetben, beleértve egy nemzetközi használatú idegen nyelven is, amelyet dokumentációs és disszeminációs célokra alkalmaz.
<b>CT2</b>	A végzett hallgató felelősségteljesen működik együtt multidiszciplináris csapatokban.
<b>CT3</b>	A végzett hallgató önállóan cselekszik, vállalja a szakmai felelősséget, betartja az etikai és deontológiai normákat és irányítja saját folyamatos szakmai fejlődését.

## 6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)

<b>A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények</b>		
<b>Kompetencia kódja</b>	<b>Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)</b>	<b>Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)</b>
<b>CP4</b>	A hallgató magyarázza a biológiai folyamatok alkalmazási vonatkozásait orvosi, biotechnológiai vagy környezeti kontextusban.	A hallgató a szakterületre jellemző problémákat integrált megközelítésekkel és specifikus módszerekkel oldja meg.
<b>CP5</b>	A hallgató ismeri a biológiai kutatásra és elemzésre vonatkozó szabályozási és etikai keretet	A hallgató szakmai és etikai normákat alkalmaz a szakterületi tevékenységek végzése során.
<b>CT2</b>	A hallgató együttműködik multidiszciplináris csoportokban tudományos feladatok megoldása érdekében.	A hallgató csapatmunkában vesz részt kutatási vagy oktatási feladatok megvalósításában.
<b>CT3</b>	A hallgató önállóan végzi szakmai feladatait és betartja az etikai normákat.	A hallgató felelősséget vállal saját szakmai fejlődéséért és munkájának eredményeiért.

## 7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

<b>Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A végzett diák ismeri és alkalmazza a környezet egészségét (levegő, víz, talaj higiénia)</li> <li>A végzett diák ismeri és alkalmazza az egészséges életmód alapfeltételeit</li> <li>A végzett diák ismeri és helyesen értelmezi a szervrendszerek egészségét</li> </ul>
<b>Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A végzett diák értelmezi és rendszerezi az egészségügyi információkat különböző tudományos források alapján.</li> <li>A végzett diák képes alkalmazni a megszerzett egészségügyi ismereteket orvosi biológiai kontextusban.</li> </ul>

## 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 szervezet 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	2óra
6. Táplálkozás egészségtana. Racionális táplálkozás. Táplálékok kalória tartalma. A szervezet kalóriaigénye.	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2óra
7. Élelmiszermérgezések 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 higiénijája. 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 higiénijája).	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













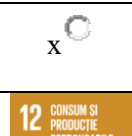













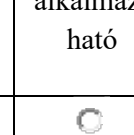
Fakultatív könyvészet		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Horvath, P., Táplálkozás, Képzőművészeti kiadó, Budapest, 2003</li> <li>Kertai, P., Közegészségtan, Medicina, Budapest, 1982</li> </ol>		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Higiéniai alapelvek. Az állam egészségvédelmi 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. Élelmiszermérgezések típusai.	interaktív, esettanulmány	6 óra
3. Oktatási és nevelési intézete higiénája. Lakáshigiénia	interaktív, esettanulmány	2 óra
4. Környezethigiénia (levegő, talaj, víz higiénája). Szeminárium: prezentációk bemutatása	interaktív, esettanulmány	10 óra
5. Sporttevékenységek egészségtana. sporttevékenységek szervezése élettani fejlődési sajátosságok alapján, mozgáshigiénia	interaktív, esettanulmány	4 óra
6. Elmaradt gyakorlatok pótlása	interaktív, esettanulmány	2 óra
7. Vizsga	Írásbeli dolgozat	2 óra
Könyvészet		
Kötelező könyvészet		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentația și sănătatea omului și animalelor, Ed. Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423</li> <li>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</li> <li>Calancea, L., (2002) Nitrați, nitriți, nitrosamine; protecția mediului și sănătatea, Ed. Casa Cărții de Știință, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067</li> <li>Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic și sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chișinău, Biblioteca Zoologie 17934</li> </ol>		
Fakultatív könyvészet		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Horvath, P., Táplálkozás, Képzőművészeti kiadó, Budapest, 2003</li> <li>Kertai, P., Közegészségtan, Medicina, Budapest, 1982</li> </ol>		

## 9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok	9.2 Értékelési módszerek	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 Előadás	A környezet egészségtanának megismerése (levegő, víz, talaj higiénája) egészséges életmód alapfeltételeinek megismerése Szervrendszerek egészségtana	Írásbeli vizsga	60%
9.5 Szeminárium/ Labor	Egészségtani információk értelmezése és rendszerezése különböző tudományos források alapján.	Prezentáció félév közben	20%

	A megszerzett egészségügyi ismeretek alkalmazása	Gyakorlati vizsga	20%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<p>...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kötelező a félév végi elméleti írásbeli dolgozat 50 %-át elérni, tehát a 60 pontból 30 pontot.</li> <li>• Kötelező a félév végi gyakorlati vizsga 50%-át elérni, tehát a 20 pontból 10 pontot.</li> <li>• A félév közti tevékenység kötelező, pótolni utólag nem lehet</li> <li>• Kötelező készülni szemináriumokra</li> </ul>			

## 10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	x	A fenntartható fejlődés általános ikonja						
								
								Nem alkalmazható
								

Kitöltés dátuma

2026. 04. 06.

Előadás és szeminárium felelőse

dr. Kis Erika adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma

2026.04.20

Intézetigazgató

dr. Keresztes Lujza docens