A TANTÁRGY ADATLAPJA

EGÉSZSÉGNEVELÉS

2026-2027 TANÉV

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeș-Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Biológia és Geológia Kar
1.3 Intézet	Magyar Biológiai és Ökológiai Intézet
1.4 Szakterület	Környezettudományok
1.5 Képzési szint	Alapképzés, 6 féléves, nappali
1.6 Szak / Képesítés	Ökológia és természetvédelem (magyarul) / Diplomás környezettudós
1.7 Képzési forma	Nappali

2.A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	**Egészségtan**			A tantárgy kódja	**BLM1510**
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	II	2.6 Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Választható			2.8. Tantárgy típusa	Kiegészítő

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

3.1. Heti óraszám	**4**	melyből: 3.2. előadás	**2**	3.3. szeminárium/labor/projekt	**2**
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	96	melyből: 3.5. előadás	24	3.6 szeminárium/labor	**24**
3.5 Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					**óra**
3.5.1. A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (ET)					16
3.5.2. Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
3.5.3. Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összóraszámmal)					10
3.5.4. Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					1
3.5.5. Vizsgák					4
3.5.6. Más tevékenységek: [pl.: kétirányú kommunikáció a tárgyfelelőssel/ tutorral]					1
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma				**48**	
3.8. A félév összóraszáma				**96**	
3.9. Kreditszám				**4**	

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	NINCS
4.2 Kompetenciabeli	NINCS

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

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

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CP2	Elemzi a környezetvédelemmel kapcsolatos adatokat.
CP5	Szakmailag megfelelő módon együttműködik kutatási és szakmai körökben.
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CT2	Csapatmunka
CT3	Problémamegoldás

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

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	**Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)**	**Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)**
CP2	15 A végzett hallgató ismeri az ökológiai adatok elemzésében használt főbb szoftveralkalmazásokat, valamint az információk feldolgozására és vizualizálására szolgáló digitális eszközöket.	15 A végzett hallgató képes számítógépes programokat használni adatelemzésre, ökológiai modellek készítésére, táblázatok, grafikonok és prezentációk létrehozására.
CP5	16. A végzett hallgató ismeri egy idegen nyelven a környezetvédelem és az ökológia szakterületére jellemző tudományos terminológiát. 17. A végzett hallgató ismeri az ökológiai kutatás és a környezetvédelem területén alkalmazandó etikai és deontológiai elveket.	16.A végzett hallgató képes tudományos szövegeket olvasni, értelmezni és megfogalmazni, valamint szóban és írásban kommunikálni szakmai és akadémiai közegben. 17. A végzett hallgató képes felismerni az etikai dilemmákat, értékelni a szakmai döntéseket, és alkalmazni az etikai normákat a kutatási tevékenységek során.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
• A végzett diák ismeri és alkalmazza a környezet egészségtanát (levegő, víz, talaj higiéniája)
• A végzett diák ismeri és alkalmazza az egészséges életmód alapfeltételeit
• A végzett diák ismeri és helyesen értelmezi a szervrendszerek egészségtanát
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
• A végzett diák értelmezi és rendszerezi az egészségtani információkat tudományos források alapján.
• A végzett diák alkalmazza a megszerzett egészségtani ismereteket környezetvédelmi kontextusban.

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	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 higiéniája. 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 higiéniája).	interaktív, megfigyelés, kísérletezés és előadás	2 óra

Kötelező könyvészet

1. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentaţia şi sănătatea omului şi animalelor, Ed.Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423
2. Ionuţ, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curşeu, D., Ionuţ, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentaţiei şi nutriţiei-noţiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Haţieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547
3. Calancea, L., (2002) Nitraţi, nitriţi, nitrosamine; protecţia mediului şi sănătatea, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
4. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic şi sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chişinău, 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. Élelmiszermérgezések típusai.	interaktív, esettanulmány	6 óra
3. Okatatási és nevelési intézete higiéniája. Lakáshigiénia	interaktív, esettanulmány	2 óra
4. Környezethigiénia (levegő, talaj, víz higiéniája). 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

5. Apostu, S., (2006) Organisme modificate genetic (OMG) folosite în alimentaţia şi sănătatea omului şi animalelor, Ed.Risoprint, BCU cota CUCCLLEGAL 200702423
6. Ionuţ, C., Popa, M., Calfa, C., Sârbu, D., Curşeu, D., Ionuţ, V., Laza, V., Năsui, B., (2001) Igiena alimentaţiei şi nutriţiei-noţiuni practice, Ed. Med. Univ. Iuliu Haţieganu, Cluj –Napoca, BCU cota CUCCLLEGAL 200204547
7. Calancea, L., (2002) Nitraţi, nitriţi, nitrosamine; protecţia mediului şi sănătatea, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Biblioteca Zoologie cota 17325, Fizan 1067
8. Lozan, A., Holostenco, V., (2008) Organisme modificate genetic şi sănătatea umană, Ed. Elan Poligraf, Chişinău, Biblioteca Zoologie 17934

Fakultatív könyvészet

1. Horvath, P., Táplálkozástan, Képzőművészeti kiadó, Budapest, 2003
2. Kertai, P., Közegészségtan, Medicina, Budapest, 1982

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 higiéniája) 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 egészségtani ismeretek alkalmazása környezetvédelmi kontextusban.	Gyakorlati vizsga	20%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
...			

- Kötelező a félév végi elméleti írásbeli dolgozat 50 %-át elérni, tehát a 60 pontból 30 pontot.
- Kötelező a félév végi gyakorlati vizsga 50%-át elérni, tehát a 20 pontból 10 pontot.
- A félév közi tevékenység kötelező, pótolni utólag nem lehet
- Kötelező készülni szemináriumokra

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

	x	**A fenntartható fejlődés általános ikonja**						
								
		x						
								Nem alkalmaz-ható

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