

Tantárgy neve: Egészséges életmód szociális dimenziói	Kreditszáma: 4
A tanóra típusa: előadás és szeminárium	
A számonkérés módja: folyamatos	
A tantárgy tantervi helye: 2. félév	
Tantárgy funkciója és leírása	
<p>A napjainkban lezajló társadalmi, demográfiai változások indokoltá teszik az egészséges életmód jelentőségének hangsúlyozását. Alapvető fontosságú, hogy az egyének meg tudják őrizni függetlenségüket, és minél tovább aktív és minőségi életet tudjanak élni. Elérendő cél, hogy mindannyian teljes élettartamunk alatt a fizikai, szociális és mentális „jóllét” (well-being) állapotában legyünk, és a társadalom életében szükségleteinknek, kívánságainknak és teljesítő képességünknek megfelelően vehessünk részt.</p> <p>A tantárgy célja, hogy a résztvevők holisztikus szemléletű megközelítésben szerezzenek ismereteket az életminőség javításának lehetőségeiről és az öngondoskodás képességének fejlesztéséről. Ennek keretében 3 pillér mentén dolgozzuk fel az egészséges életmód témakörét. A feldolgozás során a prevencióra helyezük a hangsúlyt. A fizikai tényezők során az egészség fogalom meghatározásának keretében az aktivitás jelentőségéről, a helyes táplálkozásról és a betegségekhez való viszonyunkról esik szó. A mentális tényezők két nagy témakörben kerülnek feldolgozásra: egyrészt a lelki egészség, annak védelme, a kiegyensúlyozott életvitel jelentősége, másrészt a káros szenvedélyektől mentes életmód kialakításának elősegítése játssza a meghatározó szerepet. A harmadik pillér nem választható el az előző kettőtől, a szociális tényezőket öleli fel. Ennek keretében a leendő szakemberek eszköztára bővül a társas kapcsolatok kialakítása, fenntartása, közösségek kohéziójának erősítése tekintetében az egészséges életmód témakörére vonatkozóan. Emellett a személyi autonómia és egyéni létbiztonság kérdését is hasonló hangsúllyal dolgozzuk fel.</p> <p>A téma feldolgozása a szociális ellátások középpontba állításával történik interprofesszionális szemlélettel, amely során a különböző szakterületekről érkező, eltérő tudásbázissal rendelkező szakemberek együttes munkával vesznek részt a tanulási folyamatban. Az egymástól való tanulás hatékonyan segíti az alább felsorolt kompetenciák, készségek fejlesztését.</p>	
Fejlesztendő kompetenciák	
<ul style="list-style-type: none"> - empátia és tolerancia - együttműködési készség - az adott közösség egészségi állapotának felmérése, értékelése - az egészséghez való viszony megértése, formálása - intézmények, szervezetek egészséges életmód formáló szerepének megismerése, értékelése - intézmények, szervezetek közötti kapcsolatok formálása az egészséges életmód formálása érdekében - hatékony szakmaközi / szektorközi kommunikáció - a helyi közösség aktív társadalmi részvételének szervezése az egészségtudatos magatartás kialakítása érdekében 	
<p>Irodalom</p> <p>Ewles-Ina Simnett, L. (1999): Egészségfejlesztés (Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest</p> <p>Gerevich J. (szerk.) (1997): Közösségi mentálhigiénié, Budapest</p> <p>Lajkó K. (2010): A stressz-csökkentő viselkedés Budapest</p> <p>Korszerű piramisrendszerek az egészséges táplálkozáshoz és életmódváltáshoz, Medicina, Budapest, 2008.</p>	

Egészségmegőrzés – Gyakorlati alapok, Medicina, Budapest, 1999.

Dobák M. (1992): Szervezeti formák és vezetés. KJK, Budapest.

Fehér J. (1995): Szemléletmód és módszerek. Emberi Erőforrás-menedzsment.

Varga Gábor (2005): Egészségfejlesztési projekt menedzsment. Főnix Otthon Kft, Győr

Követelmények:

- szeptember 30-ai óra végére: Mik az egészséges életmód fő szinterei? Lehetőségek az egészséges életmód népszerűsítésére személyes tapasztalatok útján, illetve kiscsoportos munkában további alternatívák kidolgozása, ezek prezentálása és megvitatása. Otthoni munka: kiscsoportos feladat – figyelemfelhívó plakát készítése szabadon választott témában.
- október 15-ei órára: Az otthoni feladat bemutatása, megbeszélése. Aktuális feladat: Milyen módon dolgozható ki egészségfejlesztő stratégia közösségekben? A stratégia alkotás lépéseinek kipróbálása – elemzés, értékelés, ötletelés, tervezés, megvalósítás előkészítése csoportos munkában, majd prezentáció és vita.
- Vizsga: Előzetesen megadott témában a tanultak alapján projekt tervezés kiscsoportos munkában. A vizsga során tervezett projekt prezentálása történik, az oktatói reflexiók alapján szóbeli kiegészítés, amely alapján mérhető a téma feldolgozottsága és a csoporttagok személyes közreműködése.

Tantárgy felelős: Ráczné Németh Teodóra szociálpolitikus

Tantárgy oktatásába bevont oktató(k): Kányai Róbert szociálpedagógus