

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	Babeş-Bolyai Tudományegyetem
1.2 Kar	Testnevelés és sport kar
1.3 Intézet	Sportjátékok
1.4 Szakterület	Testnevelés és sport
1.5 Képzési szint	Alapképzés
1.6 Szak / Képesítés	Mozgáskészség és sporttechnika szak/ Sport și performanță motrică LM/ Testnevelő tanár/ szakedző

### 2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	<b>Egészségnevelés és elsősegély/ Educație pentru sănătate și prim ajutor</b>						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Kis Erika						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Drd. Chelaru E Hajnal						
2.4 Tanulmányi év	I	2.5 Félév	2	2.6. Értékelés módja	V/E	2.7 Tantárgy típusa	Ob

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

3.1 Heti óraszám	4	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	56	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					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					20
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					
Vizsgák					2
Más tevékenységek: .....					1
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	69				
3.8 A félév össz-óraszama	125				
3.9 Kreditszám	5				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	•
4.2 Kompetenciabeli	•

### 5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Laptoppal, videovetítővel és megfelelő szoftverrel (PowerPoint, Word, multimédiás programok, Internet) ellátott előadóterem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	•

## 6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

<b>Szakmai kompetenciák</b>	<p><b>K1</b> Moduláris tervezés (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motrikus teljesítmény, Kinetoterápia és speciális mozgáskészség) és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva</p> <p><b>K2</b> Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motrikus teljesítmény, kinetoterápia és speciális mozgáskészség)</p> <p><b>K6</b> A szakterület specifikus management- és marketing-elemei hasznákata</p>
<b>Transzverzális kompetenciák</b>	<p><b>KT1</b> Sportesemények szervezése, szakképzett segítségnyújtással, a szakma etika betartásával</p> <p><b>KT3</b> A szakképzési szükségletek objektív felmérése az egyéni fejlődési terv alapján, a munkaerőpiachoz való alkalmazkodás érdekében</p>

## 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 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
Bevezetés az egészségtan tanulmányozásába (meghatározás, célkitűzések). Az egészségtan és testnevelési-rehabilitációs tananyagok közti interdiszciplináris kapcsolat.	interaktív, megfigyelés,	2 óra – online Ms team
Egészséges táplálkozás. A szervezete napi tápanyagszükséglete. A napi táplálékadag minőségi és mennyiségi meghatározása.	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team
Az élelmiszerek biztonsága. Az élelmiszerek egészségügyi értékelése. Génkezelt élelmiszerek.	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team
Az élelmiszerek vitamintartalmának meghatározása. A napi élelmiszeradag vitamintartalmának meghatározása.	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team
A szervezet C-vitamin ellátásának szükségessége. Vitaminhiányos betegségek és azok megelőzése	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team
Táplálkozás egészségügye. Racionális táplálkozás. Táplálékok kalória tartalma. A szervezet kalóriaigénye.	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team
Élelmiszermérgezések és kezelésük. Táplálkozási alapismeretek bemutatása és alkalmazása.	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team

A levegő kémiai összetétele és egészségügyi szerepe. A levegőszennyeződés egészségkárosító hatásai. Időjárás és fronthatások értékelése egészségügyi szempontból.	kísérletezés és előadás	2 óra online Ms team
Az ivóvíz minőségének higiéniai értékelése. A népesség vízellátásának egészségügyi követelményei. A talaj szennyeződésének hatása a szervezetre	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team
Az élőhely hatása az emberi szervezetre. Lakáshigiénia. Szellőztetés és megvilágítás higiéniaja. Természetes megvilágítási feltételek jelentősége a fiatal szervezet fejlődésében.	interaktív, megfigyelés	4 óra online Ms team
Munkaélettani alapismeretek. A fizikai terhelés hatása az emberi szervezetre. Fáradtság és túlerőltetés elkerülésének egészségügyi szabályai.	interaktív, megfigyelés	2 Óra online Ms team
A helyesen megszervezett mozgás és fizikai terhelés jótékony hatásai. Szabadtéri fizikai tevékenységek egészségügyi szabályai.	interaktív, megfigyelés	2 Óra online Ms team
A gyerek- és serdülőkor egészségügyi állapota. A gyermekek és serdülők egészségügyi állapotának felmérése. Orvosi ellátás jelentősége az oktatási és nevelési intézetekben (iskolák, óvodák higiéniaja).	interaktív, megfigyelés	2 óra online Ms team

#### 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

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Áramütés	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Autobalesetek	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Csonttörések, Rögzítések, Ficam és rándulás	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Cukorbetegség	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Égés	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Rohamok	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Ujraélesztés, Fulladások, Vérzések	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Agyvérzés/ Szivinfarktus, Pánikroham	Előadó, megbeszélő	Online tevékenység-teams platform vagy offline 2 óra
Könyvészet		

## Könyvészet

Stanley M. Zildo-Primul ajutor in starile de urgenta pana la sosirea medicului (2004)

Hans Anton Adams, Andreas Flemming, Lars Friedrich, Heiner Ruschulte-Atlas de medicina de urgenta (2014)

Mathew Cooke, Ellen Janes, Canor Kelly-Ghid de prim ajutor in cazul leziunilor minore (2003)

Hornyák István-Elsősegélynyújtás mindenkinek

Hornyák István-Elsősegélynyújtás az egészségügyben tanulók számára

Pápai Tibor: Elsősegélynyújtás

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

- Az egészségtani tantárgy, azoknak az alapkészségeknek és képességeknek a fejlesztésére irányul, amelyek a szakmai és munkaerőpiaci követelményeknek, elvárásoknak teljes mértékben megfelelnek.

### **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	Írásbeli vizsga	60%
10.5 Szeminárium / Labor	Gyakorlati tevékenység, projektek bemutatása	Elsősegély technikák felismerése és bemutatása	40 %
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none"><li>• A félévvégi írásbeli dolgozat pontszámának az 50%-át kell elérni</li><li>• Gyakorlati tevékenységeken való részvétel kötelező</li><li>• A félév közti írásbeli dolgozat kötelező</li><li>• A gyakorlati vizsgán való részvétel kötelező</li></ul>			

Előadás felelőse  
dr. Kis Erika adjunktus

Szeminárium felelőse  
drd. Chelaru E Hajnal.

Tagozatvezető  
dr. Boros-Balint Iuliana, docens