

Tantárgyleírás sablon

A hallgatók tájékoztatása a tantárgyi követelményekről

Képzés neve: PhD nappali képzés, szabadon választható
Tantárgy címe: Az életmód szerepe a népesség egészségi állapotának alakításában
Tantárgy kódja: AOKDI-SZV-07
Tanév/félév: 2. vagy 4. félév
Oktató(k) neve és elérhetősége (e-mail): Prof. Dr. Paulik Edit, paulik.edit@med.u-szeged.hu
A tanóra típusa: <u>előadás</u> /szeminárium/gyakorlat/labor
A tantárgy heti óraszám: 2
Tantárgy kreditértéke: 6
Számonkérés módja: kollokvium, gyakorlati jegy, egyéb: ötfokozatú beszámoló
Előfeltételek (a tantárgy céljainak és követelményeinek eléréséhez szükséges, előzetesen elvárt tanulási eredmények vagy teljesített tantárgy): nincs
Tantárgy célja: Az egészségi állapotot befolyásoló életmódi tényezőkkel (táplálkozás, fizikai aktivitás, dohányzás, alkoholfogyasztás) kapcsolatos elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása.
A tantárgy elvárt kimeneti követelményei (a tantárggyal kialakítandó konkrét tanulási eredmények): Tudás: Ismeri a helytelen egészségmagatartásból eredő károsító tényezőket (egészségtelen táplálkozás, dohányzás, drog- és alkohol fogyasztás, fizikai inaktivitás) és azok megelőzési lehetőségeit Ismeri a népegészségügyi jelentőségű betegségekkel kapcsolatos diéták alapelveit Ismeri az életmódi tényezők (pl. dohányzásról való leszokás) változtatását segítő minimálintervenció lényegét, lépéseit. Képesség: Képes komplex életmódi anamnézis felvételére, a helytelen egészségmagatartási tényezők felismerésére. Tanácsot ad a betegség megelőző és a betegség kezelésére szolgáló táplálkozással kapcsolatban Alkalmazza a minimálintervenció módszerét az életmódi rizikótényezők csökkentése érdekében. Attitűd:

Törekszik a kliensek helytelen egészségmagatartásának korrigálására.
Törekszik a táplálkozással kapcsolatos hiteles információk átadására
Felelősség-autonómia:
Megfelelő egészségmagatartásával példát mutat.

Témakörök:

Egészségdefiníciók; egészségi állapot, krónikus betegségek
Az egészségi állapotot befolyásoló tényezők
Az életmód fogalma, életmódkutatások
Egészségmagatartás, kultúra; egészségfejlesztés
Életmód – egészségmagatartás: dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás
Viselkedési addikciók
Táplálkozási szokások, táplálkozással összefüggő krónikus betegségek
Fizikai aktivitás
Szexuális élet
Stressz-kezelés, szabadidő eltöltése stb.
Életmód orvoslás (lifestyle medicine)
Hazai és nemzetközi „életmód programok”

A tanulási eredmények elérését támogató módszerek:

- előadások
- konzultációk
- ellenőrző tesztek

Az elvárt tanulási eredmények elsajátításának ellenőrzése:

A kurzus oktatása előadások és konzultációk formájában történik. Az előadás pdf-formátumú diasora a Coospace-en az előadás színterére, az „Oktatási anyagok” mappába lesz feltöltve.

Az előadások anyagához a félév során ellenőrző tesztkérdések kapcsolódnak, amelyek a Coospace-en lesznek elérhetőek két részletben (1-7. és 8-14. téma). Ugyanazt a tesztet többször is ki lehet tölteni (maximum 3-szor), de tesztenként legalább egy alkalommal el kell érni a 60%-os helyes válaszadási arányt. A tesztek kitöltése segíti a vizsgára való felkészülést.

A kurzus beszámolóval zárul, amely során az egész féléves tananyag – a Coospace-en található „Oktatási anyagok” nevű mappába feltöltött óravázlatok, egyéb dokumentumok – számonkérésére kerül sor.

Félév végi értékelés

A kurzus ötfokozatú beszámolóval, 25 kérdésből álló online, írásbeli Coospace teszt vizsgával zárul. Minden helyesen megoldott kérdés 1 pontot ér, összesen maximum 25 pontot lehet szerezni.

A jegyadás az alábbi ponthatárok szerint történik:

25-24 pont:	jeles (5)
23-22 pont:	jó (4)
21-19 pont:	közepes (3)
18-17 pont:	elégséges (2)
0-16 pont:	elégtelen (1)

A félév elfogadásának feltételei

Az előadásokhoz kapcsolódó ellenőrző tesztek tesztsoronként legalább 60%-os teljesítése.

Kötelező irodalom:

A Coospace-en elérhető „Oktatási anyagok” (óravázlatok, egyéb dokumentumok).

Ajánlott irodalom:

Táplálkozással összefüggő krónikus megbetegedések. In: Élelmezés- és táplálkozásegészségtan. (szerk.: Rodler I.), Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2005, pp. 141-171.

Táplálkozással összefüggő krónikus megbetegedéseket előidéző tényezők. In: Élelmezés- és táplálkozásegészségtan. (szerk. Rodler I.), Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 2005, pp. 187-197.

Urbán R. Az egészségkárosító viselkedések klinikai egészségpszichológiai megközelítése. In: Egészségpszichológia a gyakorlatban. (szerk.: Kállai J., Varga J., Oláh A.), Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 2014, pp. 279-303.

Jeffrey I. Mechanick, Robert F. Kushner: Lifestyle Medicine. Closing Research, Practice, and Knowledge Gaps. Springer, 2025 <https://doi.org/10.1007/978-3-031-82888-1>

Egger G, Binns A, Rössner S, Sagner M (eds.): Lifestyle Medicine. Lifestyle, the Environment and Preventive Medicine in Health and Disease. Elsevier, 2017