

Egészségügyi alapismeretek (Egészségfejlesztés)

Az egészségfejlesztés fogalma, célja, feladata, szinterei, intézményei.

Az egészségkultúráltság fogalma, összetevői.

Az egészség definíciója. Az egészséget meghatározó tényezők. Az egészséges életvitel.

Az egészséges szervezetet felépítő anyagok, tápanyagok összetétele, tápanyagpiramis, az egészséges szervezet tápanyagszükséglete. Fizikai, szellemi munka energiaigénye.

Az egészséges táplálkozás; a túlzott tápanyagbevitel következményei.

A helyes testtartás, rendszeres testedzés jelentősége. A testi erő fenntartása, a mozgás lehetséges módjai. A megfelelő öltözködés.

A prevenció szintjei.

A betegségek korai felismerését szolgáló lehetőségek, rizikófaktorok és azok felismerése.

Szűrővizsgálatok jelentősége, életkorok szerinti szűrővizsgálatok formái, teendő a tünetek megjelenése esetén.

Védőoltások.

A káros szenvedélyek formái, kialakulások okai, betegséget előidéző káros hatásuk, a káros szenvedélyek korai felismerése. A drog, az alkohol kapcsolata a mentális egészségünkkel.

Önértékelés, önbecsülés. Önmagunkról kialakított reális kép, képességeink, korlátaink.