

Egészségügyi alapismeretek (Egészségfejlesztés)

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

Az egészségkultúráltság fogalma, összetevői.

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

A higiéné fogalma, területei. Személyi higiéné.

Az egészséges szervezet 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.

Az egészséges lelki egyensúly fenntartása, önvédő technikák. Az érzelmi élet egyensúlya. Az akaraterő.

Relaxáció formái, jelentősége.