**2017.**



**„Programelem címe”**

KÉPZÉS/TRÉNING CÍM

TEMATIKA

**EFOP-3.6.1-16-2016-00025**

**Projekt címe: A vízgazdálkodási felsőoktatás erősítése**

**az intelligens szakosodás keretében**



1. **A PROGRAM CÉLJA:**
2. **CÉLCSOPORT:**
3. **MÓDSZER:**
4. **IDŐTARTAM:**
5. **TEMATIKA**

|  |
| --- |
| **A téma** |
| **sorszám** | **tartalom** | **óraszáma** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |
| 14 |  |  |
| 15 |  |  |
| **Összesen** |  | **30 óra** |

1. **A klubfoglalkozás részletezése:**

|  |
| --- |
|  |
| 1. | **Ön- és emberismereti alapok** A csoportmunka – az együttműködés – ráhangolódás Alapműködést biztosító szervek funkciója, működéseGyakorlatok  |
| 2. | **Énkép, önbecsülés és siker**Jól éreztem-e magam? Koncentráció és test feletti uralom elsajátításának alapjaiLégző gyakorlatokEgyéni, csoportos gyakorlatok |
| 3 | **Yin és Yang jelentése,** A jin és jang szimbólumának értelmezéseA jin és jang szimbólum ábrázolásaGyakorlatok |
| 4 | **A lelki egészségvédelem kialakulása**A lelki egészségvédelem szó szerint a lélek egészségének védelmét, megőrzését jelenti, azaz olyan egészséges életmód, életforma kialakítását, amelyben a személy számára adottak az az optimális testi, lelki, társas fejlődés feltételei. Az ezzel foglalkozó tudományterület a mentálhigiéné vagy mentálhigiénia. |
| 5 | **A lelki egészség feltételei**Stressz jeleiStressz oldó gyakorlatok bemutatásafizikai tűrőképesség és annak fejlesztése |
| 6 | **Segítés, önsegítés lehetőségei**Sport szerepe a gyógyulásban Terápiás lehetőségek Diáktanácsadás |
| 7 | **Egészség és jó közérzet**Az életminőség javítása. Testi-szellemi kondíció. A sport és mozgás jelentősége.  |
| 8 | **Káros szenvedélyek és kockázati tényezők:** dohányzás-, alkohol- és drogfogyasztás. Személyi higiéné. Az egészségnevelés célja, feladat és módszerei. |
| 9 | **A táplálkozás és az egészséges életmód**Étkezési szokások Az elhízás és a fogyókúra káros következményeiÉtkezési szokások, mozgás szerepe és fontossága az anyagcsere folyamatokban |
| 10 | **A fizikai aktivitás szerepe a személyiségfejlesztésben**A sport kedvező hatása önmagunkra és társas kapcsolatainkraGyakorlat |
| 11 | **A tisztaság fél egészség**A személyi higiéné főbb tényezői és jelentőségeGyakorlat |
| 12 | **Az életminőség javításának lehetőségei**Az egészségnevelés feladatai és módszereiGyakorlat |
| 13 | **Életünk és a stressz – mentális egészségvédelem.**Stratégiák a stressz leküzdéséreGyakorlat |
| 14 | **A harmónia útján**Testi-lelki egészség és az emberi kapcsolatokGyakorlat |
| 15 | **Az érzelmek élettani és testi megnyilvánulásai**Pszichoszomatikus betegségekGyakorlat |

1. **OKTATÁSI MÓDSZERTAN**

A klubfoglalkozás kiscsoportos interaktív foglalkozás keretében valósul meg.

1. **A KLUBFOGLALKOZÁS ESZKÖZÖK**

A lebonyolításhoz szükséges eszközök:

* CD lejátszó
* hangosító berendezés
* videokamera
* fényképezőgép
1. **A KLUBFOGLALKOZÁS MUNKÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE**

A fiatalok a klubfoglalkozás végén, és közben csoportos bemutatón adnak számot tudásukról. A bemutatóról fényképek és videó felvétel készül.

1. **A KLUBFOGLALKOZÁS DOKUMENTÁLÁSA**

A klubfoglalkozásokról az alábbi dokumentumokat kell elkészíteni:

* együttműködési megállapodás a fiatalokkal a klubfoglalkozás megkezdése előtt
* klub haladási napló az egyes foglalkozásokhoz kapcsolódóan
* jelenléti ív valamennyi klubfoglalkozásról
* projektaktivitási táblázat fiatalonként vezetve
* fényképek
* videó felvétel