**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, működése  Gyakorlatok |
| 2. | **Énkép, önbecsülés és siker**  Jól éreztem-e magam?  Koncentráció és test feletti uralom elsajátításának alapjai  Légző gyakorlatok  Egyéni, csoportos gyakorlatok |
| 3 | **Yin és Yang jelentése,**  A jin és jang szimbólumának értelmezése  A jin és jang szimbólum ábrázolása  Gyakorlatok |
| 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 jelei  Stressz oldó gyakorlatok bemutatása  fizikai 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 következményei  Étkezési szokások, mozgás szerepe és fontossága az anyagcsere folyamatokban |
| 10 | **A fizikai aktivitás szerepe a személyiségfejlesztésben**  A sport kedvező hatása önmagunkra és társas kapcsolatainkra  Gyakorlat |
| 11 | **A tisztaság fél egészség**  A személyi higiéné főbb tényezői és jelentősége  Gyakorlat |
| 12 | **Az életminőség javításának lehetőségei**  Az egészségnevelés feladatai és módszerei  Gyakorlat |
| 13 | **Életünk és a stressz – mentális egészségvédelem.**  Stratégiák a stressz leküzdésére  Gyakorlat |
| 14 | **A harmónia útján**  Testi-lelki egészség és az emberi kapcsolatok  Gyakorlat |
| 15 | **Az érzelmek élettani és testi megnyilvánulásai**  Pszichoszomatikus betegségek  Gyakorlat |

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