

**„Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban” kurzus kialakítása a Szegedi Tudományegyetemen**

*Lippai László, Kis Bernadett, Nádudvari Gabriella, Osváth Viola, Pálmai Judit, Prievara Dóra, Tóth Erika, Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára*  
SZTE JGYPK, Alkalmazott Egészségtudományi és  
Egészségfejlesztési Intézet, Szeged

Az egészséges életmód kiemelten fontos eleme a testmozgás. A szervezet számára a kellő intenzitású és gyakoriságú testmozgás hosszú távon pozitív hatással bír az egyének életének számos területére. Ennek ellenére Magyarországon a felnőtt lakosság kétharmadára sem jellemző a napi 10 perces időtartamnál nagyobb intenzitású testmozgás. A téma fontosságának dacára kevés vizsgálat foglalkozik az egészségnyereségért végzett testmozgásra való motiválással.

Ez a bemutató erre a problémára ajánl egy még kísérleti stádiumban lévő módszertani megoldást, melyben az egészségfejlesztés színtere az egyetem. Az Európai Unió EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázata keretében „Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban” címmel egyetemi kurzus anyaga került kialakításra. A két féléven át tartó tantárgy célja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás sajátosságainak, jelentőségének bemutatása a szalutogenetikus egészségmodell kontextusában. A kurzus másik célkitűzése olyan életmód elősegítése, mely tartalmazza a mindennapokba illeszthető, optimális megterhelésű és örömforrásként szolgáló mozgásformákat. A hallgatók a kiscsoportos, szemináriumi feladatok során változatos módszertani eszköztárral gazdagodhatnak, melyek elsajátításával képessé válnak oktatói szupervízió mellett öntevékeny hallgatói csoportok szervezésére, a foglalkozások előkészítésére, megvalósítására és kiértékelésére.

Kulcsszavak: egészségnevelés, holisztikus egészség, kortárs csoport, öntevékeny csoport, testmozgás

