

# Remete Kft.



**CSOPORTFOGLALKOZÁS DIETETIKUS BEVONÁSÁVAL A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉRE**

# Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése Csoportfoglalkozás dietetikus bevonásával Tematika

## A csoportfoglalkozás célja:

Hazánkban népbetegségnek számít a szív- és érrendszeri megbetegedés, ezért is rendkívül fontos nagy figyelmet szentelni ezen betegségek megelőzésére. A csoportfoglalkozás célja a résztvevők tájékoztatása a keringési megbetegedések fajtáiról, kialakulásuk módjáról és megelőzésükről. A foglalkozás során értékes információkkal gazdagodnak, melyek birtokában csökkenthetik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

<b>1. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A szív- és érrendszeri betegségek tünetei</li> <li>Kialakulásuk okai</li> <li>Negatívan befolyásoló tényezők</li> </ul>	Egészséges táplálkozás

<b>2. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A szívbetegségek fajtái: Veleszületett szívhibák</li> <li>A szívbetegségek fajtái: Gyulladásos szívbetegségek</li> <li>A szívbetegségek fajtái: A koszorúerek megbetegedése</li> </ul>	Egészséges táplálkozás

<b>3. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Érgyulladás</li> <li>Vérrög</li> <li>Érelmeszesedés</li> </ul>	Egészséges táplálkozás

<b>4. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Túlsúly, koleszterin, cukorbetegség</li> <li>• Magas vérnyomás</li> <li>• Dohányzás</li> </ul>	Egészséges táplálkozás

<b>5. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A betegség kialakulása szorosan összefügg az életmóddal</li> <li>• Helyes táplálkozás a megelőzésért</li> <li>• Rendszeres testmozgás fontossága</li> </ul>	Egészséges táplálkozás