

10. évfolyam – Testnevelés ágazat – Egészségtan I. tantárgy

Témakör	Tananyag
Sport és életmód	• Az egészség fogalma, fejlődése • WHO, Homeosztázis, szűrővizsgálatok, önvizsgálat • Testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a keringési rendszerre gyakorolt hatásai • Sport, mint életminőség. Fitness-Welness alapsimeretek • A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását szolgáló alapelvek ismerete • A sportrekreáció fogalma, egészségtani vonatkozásai, a sport szerepe a stresszoldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái. • A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magasvérnyomás /hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok).A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei. • A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében
A tápcsatorna felépítése és működése	• A táplálkozás részfolyamatai. • A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói. • Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában. • A máj szerepe az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben. • A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés). • A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege. • Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályozása, a tápcsatorna reflexes folyamatai (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)
Az egészséges táplálkozás	• A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. • A testtömegindex értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor). • A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, non-kalorigén) • A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok. Érvek hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen. • A tápanyagcsoportok részletes ismerete: zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvek hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen. • A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolásának veszélye. • A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő

	szervezetben betöltött szerepük. • A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcserefolyamatokban. • A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei. • A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai. • A táplálékpiramis helyes értelmezése • A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban. • A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei. • A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.
Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai	• Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai • Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei • Az immunrendszer működése • A nyirokrendszer anatómiai felépítése • A nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége • A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában • Az antigén fogalma • Az antitest fogalma • Az általános immunválasz kialakulása • A sejtes immunválasz kialakulása • Az antitestes immunválasz kialakulása • A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai • Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai • Az autoimmun betegség fogalma • A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában • A rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása
Sportsérülések	• A mozgató szervrendszer épségének megővását szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés). • A bemelegítés fontossága az egészségmegőrzésben • A levezetés fontossága az egészségmegőrzésben • A pihenésre fordított idő az egészségmegőrzésben • A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség • Traumák típusai, leggyakoribb sérülések, tünetei I. • Traumák típusai, leggyakoribb sérülések, tünetei II. • Traumák keletkezésének okai • Traumák időbeni lefolyásuk (akut, krónikus) • Sportsérülések kezelése • Sportsérülések megelőzése • Edzés közben elkövetett hibák, sportsérülések kialakulásának kockázatát növelő tényezők