

Egészségtan javítóvizsga témakörei 2023/2024. tanév

10. c osztály

1. Sport és életmód

- Az egészség fogalmának fejlődése, egészségügyi alapfogalmak
- A WHO egészségdefiníciója, A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége
- A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága
- A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozás keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai
- A sport, mint az életminőség összetevője, fitness-wellness alapismeretek
- A mozgás szervrendszerének épségét, megővését szolgáló alapelvek ismerete
- A sportrekreáció fogalma, egészségügyi 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 megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében. A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei

2. 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)

3. 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, 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 táplálékpíramis helyes értelmezése
- A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban
- A folyadékpotlás fontossága, a kiszáradás tünete
- A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai

4. Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai

- Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése
- A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában
- Az antigén és az antitest fogalma
- Az általános-, a sejtes- és 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

Felkészüléshez szükséges anyagok:

Saját füzet, jegyzet

Kiskunfélegyháza, 2024. június 26.

Thám-Fejes Tímea

biológia szaktanár