



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Veikli visuomenė ir sveikata	Active Society and Health	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: prof. Rimantas Stukas, Kitas (-i): doc. Laimutė Samsonienė, lekt. T.Gritėnienė, lekt.R.Kniukšta	Medicinos fakultetas, Sveikatos mokslų institutas M.K.Čiurlionio g. 21/27, Vilnius Saulėtekio al. 2, Vilnius

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	-	Bendrujų universitetinių studijų

Įgyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	Rudens semestras, pavasario semestras	Lietuvių k.

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: anglų kalba B1	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5	130	62	68

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos

Suteikti žinias apie šiuolaikinį sveikatos supratimą, grindžiamą biopsichosocialiniu modeliu, kada individo sveikata priklauso ne tik nuo jo somatinės būklės, bet ir glaudžiai siejasi su socialiniais, politiniais, ekonominiais veiksniais, jų pokyčiais bei gyvenimo veiksniais.

Siekama ugdyti:

- 1) holistinį požiūrį į žmogų ir jo sveikatą,
- 2) būti atsakingais už savo ir kitų sveikatą: gebėti atpažinti šiuolaikinės visuomenės sveikatos poreikius ir juos kritiškai vertinti;
- 3) gebėti priimti racionalius sprendimus renkantis sveiką gyvenimo būdą;
- 4) savarankiškumą, sveikatos lyderystę ir kritinį analitinį mąstymą sprendžiant sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo klausimus;
- 5) gebėjimą kryptingai siekti naujų žinių; pasinaudoti įgytomis žiniomis identifikuojant, vertinant ir sprendžiant klausimus, susijusius su visuomenės sveikata gyvenime ir sveikatos sąlygota gyvenimo gerove.

Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Gebės apibrėžti visuomenės sveikatą veikiančius, fizinius, socialinius, emocinius, ekonominius veiksnius, gyvenimo įgūdžius, maistą bei mitybos įpročius, gebės palyginti jų galimą riziką ir naudą sveikatai, sveikatos sąlygojamai gyvenimo gerovei.	Probleminis dėstymas - paskaitos, seminarai, grupinė diskusija, atvejo analizė dalykinės literatūros skaitymas.	Egzaminas, uždaro ir atviro tipo klausimai.
Gebės paaiškinti sveikatos ir gyvenimo kokybės sąlygojamą biopsichosocialinio modelio kontekstą: fizinės ir emocinės sveikatos bei socialinių poreikių sąveikas, pozityvias ir negatyvias tendencijas bei rizikas.	Probleminis dėstymas - paskaitos, seminarai, grupinė diskusija, atvejo analizė dalykinės literatūros skaitymas.	Egzaminas, uždaro tipo klausimai/ užduotys.
Gebės kritiškai vertinti ir perteikti žinias apie sveikos gyvenimo, fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo poveikį žmogaus sveikatai. Gebės savarankiškai ir atsakingai priimti sprendimus, pasirenkant tinkamą fizinį krūvį naudingą esamos sveikatos būklės išsaugojimui ir/ar fizinės formos gerinimui.	Praktinės užduoties, susijusios su dėstoma tema atlikimas, asmeninio fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo įsivertinimas- testavimas.	Taisyklingas žmogaus fizinių parametrų testavimas ir vertinimas (rašto darbas).

Temos ir dėstytojai	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiškų studijų laikas ir užduotys
---------------------	----------------------------	---

	Paskaitos	Seminarai	Pratybės	Konsultacijos	Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
<p>1.Sveikatos samprata: politika, sveikatos stiprinimo strategijos ir įgyvendinimo principai. Sveikata kaip integralus rodiklis - fizinė, socialinė, emocinė sveikata, socialinė aplinka ir dvasinė gerovė ir jai poveikį darantys veiksniai. Sveikatos ugdymas ir stiprinimas. Sveikatos globalizacija, sveikatos sąlygojama gyvenimo kokybė ir gerovė. Sveikatos raštingumas. Sveikatos nuostatų įgyvendinimo praktiniai klausimai. <i>Dėstytojas: R. Stukas</i></p>	8	2						<p>Pasirengimas paskaitai. Dalykinės literatūros studijavimas. Privaloma literatūra – mokomoji knyga „Gyvensena ir visuomenės sveikata. Mokomoji knyga“. Virtualioje mokymosi aplinkoje pateiktos medžiagos studijavimas pagal nurodytą paskaitos temą. Pasirengimas seminarui - studijuojama mokomoji knyga „Gyvensena ir visuomenės sveikata. Mokomoji knyga“, pasiruosiama pagal knygoje 37 psl. 3 skyrelyje pateiktą informaciją ir klausimus bei užduotis.</p>
<p>2.Sveika gyvensena ir bendruomenės sveikata. Išorinės aplinkos poveikis sveikatai. Gyvensenos ir sveikatos sąsajos. Mityba kaip vienas iš sveikata stiprinančių ir įtvirtinančių išorinės aplinkos veiksnių. Sveikos mitybos samprata. Maisto produktų pasirinkimo rekomendacijos. Maisto ženklavimas. Mitybos kaip rizikos sveikatai veiksnio samprata. Kritinis įvairių mitybos teorijų vertinimas. Šiuolaikinių maisto apdorojimo metodų įtaka maisto ir mitybos visavertiškumui. Mitybos raštingumas ir jo svarba šiuolaikinei visuomenei. <i>Dėstytojas: R. Stukas</i></p>	12	2		2	2	28	18	<p>Pasirengimas paskaitai. Dalykinės literatūros studijavimas. Privaloma literatūra – mokomoji knyga „Mityba ir jos vertinimas. Mokomoji knyga“. Virtualioje mokymosi aplinkoje pateiktos medžiagos studijavimas pagal nurodytą paskaitos temą. Pasirengimas seminarui - studijuojama mokomoji knyga „Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos bei jų taikymas. Mokomoji knyga“, pasiruosiama pagal knygoje 52 psl. 9 skyrelyje pateiktus kontrolinius klausimus.</p>
<p>3.Fizinio aktyvumo plėtros strategijos ir PSO rekomendacijos. Judėjimo aktyvumo poveikis žmogaus sveikatai. Judesys - aplinkos, organizmo ir užduoties sąveikos rezultatas. Fizinė veiklų įvairovė ir apimtys. Žmogaus organizmo rezervai: vyrų ir moterų fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo ugdymas ir kūrybiškumas. Individualios fizinės veiklos planavimas ir organizavimas (testavimas, anketavimas, modeliavimas) traumų prevencija. <i>Dėstytojai: L.Samsonienė, T.Gritėnienė, R.Kniukšta</i></p>	8	2	10			34	10	<p>Pasiruošimas pratyboms. Dalyvavimas pasirinktinai vienoje iš fizinio aktyvumo formų: pilatesas, aerobika, šiaurietiškas vaikščiojimas, tinklinis, krepšinis ir kt. . Fizinės būklės įvertinimas: kūno masės indeksas; širdies darbinio dažnio nustatymas; fizinio pajėgumo (vikrumas, lankstumas pusiausvyra, koordinacija, kt..) testavimas. Virtualioje aplinkoje pateiktos medžiagos studijavimas.</p>
<p>4 Sveikatos rekreacija, palankios aplinkos fizinei veiklai kūrimas, motyvacija fiziniam aktyvumui ir organizuoti fizinei veiklai. <i>Dėstytojai: L.Samsonienė</i></p>	2	2		2	2		8	<p>Dalykinės literatūros studijavimas sveikatos rekreacijos ir motyvacijos sportuoti tema. Virtualioje mokymosi aplinkoje pateiktos medžiagos studijavimas.</p>

5. Holistinė asmens sveikatos paradigma ir socialinės adaptacijos fenomenas. Biopsichosocialinio modelio samprata: neįgaliųjų bei senyvo amžiaus asmenų sveikata ir fizinis aktyvumas: savigarba, savivertė, kūno įvaizdis. <i>Dėstytojai: L.Samsonienė</i>	4	2					10	Mokslinės ir/ar publicistinės literatūros studijavimas neįgaliųjų ir senyvo amžiaus asmenų fizinio aktyvumo, savarankiškumo ir socialinės adaptacijos tema. Virtualioje mokymosi aplinkoje pateiktos medžiagos studijavimas.
Pasiruošimas egzaminui							22	Studijuotos medžiagos pakartojimas pasiruošiant egzaminui
Viso	34	10	10	4	4	62	68	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Darbas auditorijoje pratybų metu.	20	Semestro metu.	Sveikatos komponentų vertinimo planas. Vertinama 10 balų skalėje šie rašto darbo aspektai: – tinkamai parinkti ir taikyti sveikatos komponentų: fizinis aktyvumas, fizinis pajėgumas įsivertinimo metodai (2 balai); – gauti duomenys teisingai interpretuoti (2 balai); – pateiktos sveikatos būklės išsaugojimo ir/ ar fizinės formos gerinimo gairės (3 balai); – rašto kalbos kultūra (1 balai); nepateiktas sveikatos komponentų vertinimo planas bei praleista daugiau kaip 20 procentų užsiėmimų – 0 balų.
Egzaminas raštu (gali būti atliekamas kompiuterinis egzaminavimas)	80	Pirma kaupiamoji dalis išstudijavus 1 ir 2 temą (40 proc.) Antra kaupiamoji dalis išstudijavus 3-5 temas sesijos metu (40 proc.).	Tai 2 valandų trukmės žinių patikrinimas, atliekamas raštu. Testu tikrinama, kaip įvaldytos dalyko temos. Testo užduotys yra su pasirenkamaisiais atsakymais. Taip pat egzaminu metu pateikiami atviri klausimai, kuriais siekiama patikrinti, kaip studentas žino dalyko medžiagą. Egzaminas vertinamas 10 balų skalėje Vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai: – 10 balų puikiai (95-100 proc.) – 9 balai: labai gerai (85-94proc.) – 8 balai: gerai (75-84 proc.) – 7 balai: vidutiniškai (65-74 proc.) – 6 balai: patenkinamai (55-64 proc.) – 5 balai: silpnai (50-54 proc.) – 4,3,2,1,balai: nepatenkinamai (50 – 0 proc.) - netenkinami minimalūs reikalavimai. Egzaminu balas formuojamas, jeigu atliktos visos užduotys, dalyvauta pratybose, atsiskaityti ir teigiamu balu įvertinti visi darbai

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
----------	---------------	-------------	---	--

Privalomoji literatūra				
R.Stukas, G.Šurkienė	2009	Mityba ir jos vertinimas. Mokomoji knyga	Mokomoji knyga	Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla
R.Stukas, G.Šurkienė, V.Dobrovolskij	2012	Gyvensena ir visuomenės sveikata. Mokomoji knyga	Mokomoji knyga	Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla
R.Stukas, V.Dobrovolskij	2017	Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos bei jų taikymas. Mokomoji knyga	Mokomoji knyga	Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla
A. Skurvydas	2010	Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatingumas, treniravimas, metodologija	Vadovėlis (303-405)	Kaunas
L Samsonienė	2011	Negalios fenomenas integraliame ugdymo ir sporto procese	Monografija (17-34;108-135)	Vilniaus universiteto leidykla

L. Samsonienė	2017	Taikomoji fizinė veikla: sisteminis požiūris į negalių asmenų sveikatą	Studijų knyga	Vilniaus universiteto leidykla
Monoem Haddad, Georgios Stylianides, Leo Djaoui, Alexandre Dellal, Karim Chamari	2017	Session-RPE Method for Training Load Monitoring: Validity, Ecological Usefulness, and Influencing Factors		https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2017.00612/full
Papildoma literatūra				
R.Stukas, V.Dobrovolskij	2015	Food and Nutrition	Vadovėlis	International School of Law and Business
A.Skurvydas	2011	Modernioji neuromobilizacija: judesių valdymas ir proto treniruotė		Vitae Litera
R.Dadelienė	2008	Kineziologija	Monografija	Lietuvos sporto centras