



DALYKO APRAŠAS

Dalyko pavadinimas	Kodas
MITYBA IR FIZINIS AKTYVUMAS	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: Prof.dr.(HP) Rimantas Stukas Kitas (-i): j.asist. Rokas Arlauskas	Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Studijų pakopa	Dalyko lygmuo	Dalyko tipas
Vientisosios studijos; Pirmos pakopos studijos	-	Individualiosios studijos

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	Rudens ir pavasario semestrai	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: -	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Neleidžiama rinktis Visuomenės sveikatos bakalauro studijų programos studentams Studentų vienos grupės dydis – ne daugiau 16 studentų.

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5	135	67	68

Dalyko tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos
Ugdyti būsimą specialistą, turintį žinių ir gebantį jas taikyti praktikoje apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, kaip vienus iš esminių sveikos gyvensenos elementų, gebantį suprasti jų reikšmę sveikatai ir darbingumui bei gyvenimo kokybei, gebantį žinoti sveikatą stiprinančius ir žalojančius mitybinius ir fizinio aktyvumo veiksnius, gebantį savarankiškai ir kritiškai mąstyti, vertinti ir valdyti šiuos poveikį sveikatai darančius veiksnius, gebantį paaiškinti šiuos veiksnius, žinantį jų poveikio valdymo principus bei metodus.

Dalyko studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Gebės sistemiškai mąstyti, kritiškai analizuoti, sintezuoti informaciją.	Aktyvūs mokymo(-si) metodai (minčių lietus, klausimai atsakymai) Darbas su teisės aktais, susijusiais su sveikos gyvensenos klausimais; Darbas su sveikos gyvensenos rekomendacijomis – leidiniais, direktyviniais dokumentais. Darbas su gyvensenos rodiklių tyrimo ataskaitomis, leidiniais bei mokslinėmis publikacijomis. Aktyvūs mokymo(-si) metodai (nuo visumos prie dalių, nuo dalių prie visumos).	Rašto darbas. Pateikties parengimas raštu ir pristatymas žodžiu.
Gebės paaiškinti veiksnį, darančius įtaką sveikatai, žinos jų poveikio nustatymo ir valdymo principus bei metodus.	Darbas su sveikos gyvensenos rekomendacijomis – leidiniais, direktyviniais dokumentais. Aktyvūs mokymo(-si) metodai (minčių lietus, klausimai atsakymai)	
Gebės paaiškinti sveikatos mokymo ir stiprinimo teorijas, metodus bei gebės juos efektyviai taikyti stiprinant gyventojų sveikatą bei juos įgalinant rinktis sveikatai palankų gyvenimo būdą.	Darbas su teisės aktais, reglamentuojančiais sveiką gyvenseną Praktinių situacijų analizavimas Užduočių atlikimas mažose grupėse ir sprendimų priėmimas apjungtose grupėse. Pateikčių rengimas ir pristatymas Aktyvūs mokymo(-si) metodai (minčių lietus, klausimai atsakymai)	

Eil. Nr.	Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
		Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai	Konsultacijos	Vertinimas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1.	Sveikos gyvensenos samprata, sveikatos samprata, sveikatos	2	2					5	Dalykinės literatūros studijavimas

	stiprinimas, sveikatą stiprinantys ir sveikatą žalojantys veiksniai, salutogenezės teorija								
2.	Lietuvos Respublikos Sveikatos tausojimo ir stiprinimo gairės		4					5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas
3.	Fizinis aktyvumas ir jo reikšmė sveikatai	2	2,5					4,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
4.	Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
5.	Suaugusių asmenų fizinis aktyvumas ir sveikata		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
6.	Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
7.	Sėdimą darbą dirbančių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
8.	Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos. Negalią turinčių asmenų fizinis aktyvumas		10					9	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
9.	Sveikatai palanki mityba	12	2,5					14,5	Dalykinės literatūros studijavimas
10.	Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos		10					10	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
11.	Lietuvos gyventojų mitybos ypatumai ir pokyčiai		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas.

									Pateikties rengimas ir pristatymas
12.	Maisto papildai, jų reikšmė ir pasirinkimo rekomendacijos		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas.
13.	Ekologiški maisto produktai ir reikšmė mityboje		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
14.	Maitinimosi režimas ir jo laikymosi rekomendacijos		2,5					2,5	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
Iš viso:		16	51					68	
		67						68	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Individualus darbas, A (pateikties rengimas ir pristatymas)	20 %	Išstudijavus 1 ir 2 temas	- Tai savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį. - Studentas parengia ir pristato pateiktį dėstytojo nurodyta fizinio aktyvumo tema Vertinami šie darbo aspektai: - pateikties parengimas; - pateikties pristatymas. Vertinama taip: 10 balų: Puikios žinios ir gebėjimai. Sintezės ir supratimo lygmuo. 9 balai: Geresnės nei vidutinės žinios ir gebėjimai. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 8 balai: Vidutinės žinios ir gebėjimai, pasitaiko pavienių neesminių klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 7 balai: Žinios ir gebėjimai žemesni nei vidutiniai, yra klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 6 balai: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus. Yra esminių klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 11-20 teisingų atsakymų. 5 balai: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus. Daug klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 4 -1 balai: Netenkinami minimalūs reikalavimai. Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.
Individualus darbas, B	40 %	Išstudijavus 3-8 temą	Tai savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį.

(pateikties rengimas ir pristatymas)			- Studentas parengia ir pristato pateiktą dėstytojo nurodyta sveikatai palankios mitybos tema Vertinami šie darbo aspektai: – pateikties parengimas; – pateikties pristatymas. Vertinama taip: - 10 balų: Puikios žinios ir gebėjimai. Sintezės ir supratimo lygmuo. - 9 balai: Geresnės nei vidutinės žinios ir gebėjimai. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 8 balai: Vidutinės žinios ir gebėjimai, pasitaiko pavienių neesminių klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 7 balai: Žinios ir gebėjimai žemesni nei vidutiniai, yra klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 6 balai: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus. Yra esminių klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 11-20 teisingų atsakymų. - 5 balai: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus. Daug klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 4 -1 balai: Netenkinami minimalūs reikalavimai. Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.
Individualus darbas, C (pateikties rengimas ir pristatymas)	40 %	Išstudijavus 9-14 temą	- Tai savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį. - Studentas parengia ir pristato pateiktą dėstytojo nurodyta streso valdymo bei darbo ir poilsio režimo tema Vertinami šie darbo aspektai: – pateikties parengimas; – pateikties pristatymas. Vertinama taip: - 10 balų: Puikios žinios ir gebėjimai. Sintezės ir supratimo lygmuo. - 9 balai: Geresnės nei vidutinės žinios ir gebėjimai. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 8 balai: Vidutinės žinios ir gebėjimai, pasitaiko pavienių neesminių klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 7 balai: Žinios ir gebėjimai žemesni nei vidutiniai, yra klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 6 balai: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus. Yra esminių klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. 11-20 teisingų atsakymų. - 5 balai: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus. Daug klaidų. Supratimo ir žinių taikymo lygmuo. - 4 -1 balai: Netenkinami minimalūs reikalavimai. Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.

Egzaminas: kaupiamasis		Žiemos egzaminų sesija	Kaupiamasis egzaminas (surinktų balų aritmetinis vidurkis - E) $E = (A + B + C):3$ Privalo būti atlikti ir teigiamu balu įskaityti visi darbai bei užduotys, parengta ir pristatyta pateiktis.
---------------------------	--	------------------------------	--

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
A.Astrauskienė, A.Abaravičius, R.Bartkevičiūtė, A.Barzda, L.Bulotaitė, J.Klumbienė, J.Petkevičienė, R.Stukas	2011	Sveikos gyvensenos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga)	-	http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Sveikos_mitybos-rekomendacijos-2011%20RB%20AB.pdf
R.Bartkevičiūtė, A.Barzda, G.Bulotaitė, R.Miliauskė, V.Drungilas, I.Česnakauskienė, R.Stukas	2022	Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos	-	http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekom.pdf
R.Stukas, G.Šurkienė, V.Dobrovolskij	2012	Gyvensena ir visuomenės sveikata. Mokomoji knyga	-	Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla
SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	2021	Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms	-	http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Bendrasis_Fizinis_aktyvumas_reko.pdf
SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	2022	Fizinio aktyvumo skatinimas ir praktinis taikymas protinio (sėdimo) darbo vietose	-	http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/Fizinio_aktyvumo_skatinimas_SEDI.pdf
SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	2020	Vaikų fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos ryšys. Metodinės rekomendacijos	-	http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Lankstukai/VAIKU_FA_ir_SVEIKATA_Metodines_2.pdf

SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	2014	Mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimas	-	http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/2015-02-04%20VAIKu%20FA%20SKATINIMAS%20%20metodikos%20pabaigtos.pdf
SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	2013	Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga	-	http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Pagyvenusių%20žmonių%20FA%20(metodine-informacine%20medziaga).pdf
SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras	2012	Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Metodinė-informacinė medžiaga	-	http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/mokiniu_fizinis_aktyvumas_rekomendacijos.pdf
Z.Javtokas	2009	Sveikatos stiprinimo konspektas	-	http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Kvalifikacijos_tobulinimas/Lektura/Z.Javtokas.%20Sveikatos%20stiprinimo%20konspektas.pdf
Papildoma literatūra				
V.Dobrovolskij, R.Stukas	2015	Nutrition: research and evaluation. Course material	-	Vilnius University Press
Corrective VET tarptautiniai nutukimo prevencijos ir sveikos gyvensenos propagavimo mokymai	2017	Sveikos gyvensenos sampratos analizė ir gerosios patirties rinkimas	-	https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a712e9eb-80ac-4295-9f29-12c1471a7e9a/IO1%20Healthy%20lifestyle%20concept%20analysis_Lithuania.pdf

A.Juozulynas, A.Jurgelėnas, A.Venalis, J.Sąlygas, R.Stukas, V.Dobrovolskij	2014	Sveikatos integralumas ir valdymas. Monografija	-	Klaipėda, 2014
D.Kalibatienė, R.Stukas, A.Juocevičius, R.Sargautytė	2012	Mano pilnatvės metai. Sveikos gyvensenos vadovas	-	Vilnius, 2012