DALYKO APRAŠAS

Dalyko pavadinimas	Kodas
MITYBA IR FIZINIS AKTYVUMAS NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY **I (A) modulis - Maistas ir sveikata**, paskaitos 6 val., seminarai - 30 val., dėst. prof. dr.(HP) **Rimantas Stukas**; **II (B) modulis - Fizinis aktyvumas ir darbingumas**, paskaitos - 2 val., seminarai - 29 val., doc. dr. **Rokas Arlauskas**;	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantys modulių dėstytojai: Prof. dr.(HP) **Rimantas Stukas** Doc. dr. **Rokas Arlauskas**	Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Studijų pakopa	Dalyko lygmuo	Dalyko tipas
Pirma – bakalauras	-	Individualiųjų studijų

Įgyvendinimo 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 30 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 gebėjimą taikyti praktikoje žinias apie sveiką gyvenseną, jos reikšmę sveikatai ir darbingumui bei gyvenimo kokybei, apie sveikatą stiprinančius ir žalojančius veiksnius, gebėjimą savarankiškai ir kritiškai mąstyti, vertinti ir valdyti poveikį sveikatai darančius veiksnius, gebėjimą paaiškinti veiksnius, darančius įtaką sveikatai.		
Dalyko studijų rezultatai	**Studijų metodai**	**Vertinimo metodai**
Gebės sistemiškai mąstyti, kritiškai analizuoti, sintezuoti informaciją;	Paskaitos (įrašai VMA) 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).	Bus taikomas formuojamasis vertinimas, kai aptariamos kiekvieno užsiėmimo metu atliktos užduotys. Grįžtamasis ryšys bus įgyvendintas kiekvieno užsiėmimo metu. Diskutuojama su studentu jo atlikto darbo įvairūs aspektai. Pateikties parengimas ir pristatymas žodžiu. Rašto darbas.
Gebės paaiškinti veiksnius, darančius įtaką sveikatai, žinos jų poveikio nustatymo ir valdymo principus bei metodus.	Pagrindinis studijų metodas – į problemą orientuotas ir sveikos gyvensenos rekomendacijomis (leidiniais, direktyviniais dokumentais) grįstas mokymas. Aktyvūs mokymo(-si) metodai (minčių lietus, klausimai atsakymai, pateikties rengimas ir pristatymas)	
Gebės paaiškinti įrodymais grįstos sveikos gyvensenos praktikos principus, gebės juos paaiškinti įgalinant rinktis sveiką mitybą ir fiziškai aktyvų sveikatai palankų gyvenimo būdą	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	Konsultacij	Vertinimas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1.	Sveikos gyvensenos samprata, sveikatos samprata, sveikatos stiprinimas, sveikatą stiprinantys ir sveikatą žalojantys veiksniai, salutogenezės teorija	2						2	Dalykinės literatūros studijavimas
2.	Lietuvos Respublikos Sveikatos tausojimo ir stiprinimo gairės. Maisto įstatymas. Sporto įstatymas. Kiti nacionaliniai ir tarptautiniai strateginiai dokumentai ir rekomendacijos.		4					6	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas
3.	Mitybos ir sveikatos sąsajos	2	3					4	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
4.	Sveikos ir tvarios mitybos samprata, rekomendacijos		20					20	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
5.	Gyventojų mitybos tyrimo metodai ir jų taikymas, faktinės Lietuvos gyventojų mitybos analizė, pokyčių vertinimas		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas

6.	Lietuvos gyventojų mitybos problemos, ypatumai ir pokyčiai	2						2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
7.	Maisto papildai, jų reikšmė ir pasirinkimo rekomendacijos		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas.
8.	Ekologiški maisto produktai ir jų reikšmė mityboje. Genetiškai modifikuoti maisto produktai		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
10.	Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo būklė	2	2					4	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
11.	Gyventojų fizinio pasyvumo rizika sveikatai, problemos ir fizinio aktyvumo nauda sveikatai		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
12.	Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
13.	Gyventojų fizinio aktyvumo tyrimo metodai ir jų taikymas		4					4	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
14.	Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas.

									Pateikties rengimas ir pristatymas
15.	Suaugusių asmenų fizinis aktyvumas ir sveikata		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
16.	Sėdimą darbą dirbančių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
17.	Pagyvenusių žmonių fizinis aktyvumas ir sveikata		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
18.	Negalią turinčių asmenų fizinis aktyvumas		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
19.	Įvairių amžiaus grupių žmonių fizinio aktyvumo skatinimo veiklos Lietuvoje		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
20.	Įvairių amžiaus grupių žmonių fizinio aktyvumo skatinimo geroji užsienio šalių patirtis		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas
21.	Fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos		2					2	Dalykinės literatūros studijavimas, individualių ir grupinių užduočių atlikimas. Pateikties rengimas ir pristatymas

Iš viso:	**8**	**59**					**68**	

Vertinimo strategija	**Svoris (dalis)**	**Atsiskaitymo laikas**	**Vertinimo kriterijai**
Individualus darbas, A (pateikties rengimas, pristatymas ir rašto darbas)	1/2	Išstudijavus I (A) modulio – „Maistas ir sveikata“ temas	▪ Pateiktis - tai savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį. ▪ Studentas parengia ir pristato pateiktį dėstytojo nurodyta fizinio aktyvumo tema Vertinami šie darbo aspektai: – pateikties parengimas; – pateikties pristatymas. Rašto darbas atsakant į klausimus. 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 (pateikties rengimas ir pristatymas)	1/2	Išstudijavus II (B) modulio „Fizinis aktyvumas ir darbingumas“ temas	▪ Tai savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį. ▪ Studentas parengia ir pristato pateiktį 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.
Aktyvus dalyvavimas A ir B modulių seminarų metu	Privaloma kiekvieno seminaro metu pasisakyti	Semestro eigoje	Vertinamas studento aktyvumas seminaro metu ir užskaitomas arba neužskaitomas pasiruošimas seminarui
Egzaminas: kaupiamasis		Egzaminų sesija	Kaupiamasis egzaminas (surinktų balų aritmetinis vidurkis - E) E = (A + B):2 Privalo būti atlikti ir teigiamu balu įskaityti visi darbai bei užduotys, užskaitytas dalyvavimas kiekviename seminare, parengta ir pristatyta pateiktis.

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
Higienos institutas	2025	Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos	-	https://www.hi.lt/leidinys-57/leidiniai-rekomendacijos-tyrimai/metodines-ir-kitos-rekomendacijos/profesine-sveikata/sveikos-ir-tvarios-mitybos-rekomendacijos2/
R.Stukas, G.Šurkienė, V.Dobrovolskij	2012	Gyvensena ir visuomenės sveikata. Mokomoji knyga	-	Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla

Higienos institutas	2021	Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms	-	https://www.hi.lt/leidinys-57/leidiniai-rekomendacijos-tyrimai/metodines-ir-kitos-rekomendacijos/bendriosios-fizinio-aktyvumo-rekomendacijos-visoms-amziaus-grupems/
Higienos institutas	2022	Fizinio aktyvumo skatinimas ir praktinis taikymas protinio (sėdimo) darbo vietose	-	https://www.hi.lt/leidinys-57/leidiniai-rekomendacijos-tyrimai/informaciniai-leidiniai/fizinio-aktyvumo-skatinimas-ir-praktinis-taikymas-protinio-sedimo-darbo-vietose-geroji-uzsienio-saliu-patirtis2/
Higienos institutas	2020	Traumų prevencija. Metodinės rekomendacijos	-	https://www.hi.lt/traumu-prevencija/
Higienos institutas	2025	Mokinių sveikatos portretas: naujausi duomenys apie Lietuvos vaikus	-	https://www.hi.lt/naujienos/mokiniu-sveikatos-portretas-ka-naujausi-duomenys-rodo-apie-lietuvos-vaikus/
Higienos institutas	2024	Senyvo amžiaus žmonių fizinio aktyvumo rekomendacijos, atsižvelgiant į pasaulio sveikatos organizacijos 2023 m. veiksmų priemones dėl fizinio aktyvumo skatinimo tarp senyvo amžiaus žmonių	-	https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Senyvo_amz_zmoni%C5%B3_FA_2024_01_08.pdf
Higienos institutas	2026	Higienos instituto metodinė-informacinė medžiaga	-	https://www.hi.lt/fizinis-aktyvumas/#--informaciniai-leidiniai-ir-plakatai

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_Lithuanian.pdf
A.Juozulynas, A.Jurgelėnas, A.Venalis, J.Sąlygas, R.Stukas, V.Dobrovolskij	2014	Sveikatos integralumas ir valdymas. Monografija	-	Klaipėda, 2014
Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E.K., Christensen, J.J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudanaviciene, I., Halldorsson, T.I., Høyer-Lund, A., Lemming, E.W., Meltzer, H.M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Thorsdottir, I. and Trolle, E.	2023	Nordic Nutrition Recommendations 2023.		Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2023