



STUDIJŲ DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
GYVENSENOS MEDICINA: MOKSLŲ GRĮSTOS NESPECIFINĖS PRIEMONĖS LĖTINIŲ LIGŲ GYDYMUI IR PROFILAKTIKAI	

Dėstytojas / a (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis (-i): dr. Tomas Vaičiūnas Kitas / a (-i)	Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas M. K. Čiurlionio g. 21, Vilnius, 03101 Vilniaus m. sav.

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji / Antroji / Vientisosios studijos / Profesinės pedagoginės studijos (pasirinkite)	Laisvai pasirenkamas

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė, nuotolinė, mišraus mokymo(si) (pasirinkite)	Pavasario semestras	Lietuvių ir anglų

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: studentai yra išklause žmogaus fiziologijos, anatomijos, fiziologijos pagrindus, išmano lėtinių neinfekcinių ligų pagrindus. Anglų kalbos mokėjimas turėtų būti ne žemesnis kaip B1 lygmens pagal Bendruosius Europos kalbų metmenis.	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5 kreditai	135 val.	50	85

Dalyko (modulio) tikslas		
Gyvensenos medicinos dalyku siekiama formuoti visuminį požiūrį į lėtinių ligų vystymosi principus, gebėjimą atpažinti pagrindinius su gyvensena susijusius rizikos veiksnius ir galimas nefarmakologines priemones sutrikimų gydymui ir prevencijai.		
Dalyko (modulio) studijų rezultatai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Studentas gebės planuoti savo laiką, dirbti savarankiškai, laikydamasis nustatytų terminų	Informacijos paieška, literatūros skaitymas, paskaita	Formuojamasis vertinimas
Studentas gebės atpažinti gyvensenos medicinos prioritetines sritis asmens ir visuomenės sveikatos sektoriuose	Informacijos paieška, literatūros skaitymas, paskaita	Formuojamasis vertinimas
Gebės formuoti holistinį-visą apimančią požiūrį į lėtinių ligų vystymosi rizikos veiksnius	Paskaita, diskusija	Aktyvus įsitraukimas į situacijų analizę ir vertinimą

Gebės atsirinkti ir kritiškai vertinti mokslu grįstas priemones lėtinių ligų rizikos veiksnių šalinimui	Informacijos paieška, literatūros skaitymas, diskusija	Aktyvus įsitraukimas į situacijų analizę ir vertinimą, c
Žinos praktikoje taikomas nefarmakologines priemones lėtinių ligų prevencijai ir gydymui.	Informacijos paieška, literatūros skaitymas, diskusija, paskaita	Grupinio darbo rengimas ir pristatymas, testas

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Savarankiškai atliekamos užduotys
1. Gyvensenos medicinos samprata ir koncepcija pasaulyje. Vieta asmens ir visuomenės sveikatos sektoriuje.	4		2				6	12	Papildomos literatūros skaitymas ir analizė
2. Gyvensenos medicina – mokslu grįstos nefarmakologinės priemonės lėtinių ligų prevencijai ir gydymui.	4		4				8	10	Pasiruošti seminarams pagal tematiką
3. Mokslu grįstos gyvensenos medicinos taikomos priemonės ir formos.	2		2				4	9	Pasiruošti seminarams pagal tematiką. Privalomos literatūros skaitymas ir analizė
4. Mitybos formos gyvensenos medicinoje. Taikomi principai lėtinių ligų kontekste.	4		4				8	12	Papildomos literatūros skaitymas ir analizė
5. Pritaikytas fizinis aktyvumas gyvensenos medicinoje. Taikomi principai lėtinių ligų kontekste.	2		2				4	10	Pasiruošti seminarams pagal tematiką. Papildomos literatūros skaitymas ir analizė
6. Rizikinga elgsena: legalios psichiką veikiančios medžiagos. Priklausomybė nuo interneto.	4		2				6	10	Papildomos literatūros skaitymas ir analizė
7. Gerosios gyvensenos medicinos taikymo praktikos: asmens ir visuomenės sveikatos pavyzdžiai	4		2				6	10	Pasiruošti seminarams pagal tematiką. Privalomos literatūros skaitymas ir analizė
8. Gyvensenos medicinos tyrimų sritys. Grupinių darbų pristatymas	4		4				8	12	Pranešimo-pristatymo paruošimas ir pateikimas
Iš viso:	28		22				50	85	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Pranešimo pristatymas	30 proc.	Semestro metu	Grupinio darbo pristatymas. Vertinama: 1-10 balais iš 10. Pristatymo vertinimo kriterijai: 1. Privalomos visos struktūrinės dalys (įvadas, dėstymas, išvados, klausimai, literatūros sąrašas), 2. Pranešimo turinys

			atitinka pranešimo temą, 3. Pranešimo trukmė atitinka numatytą laiką, 4. Sklandus pranešimo pristatymas. Pranešimo trukmė – 15 min., po pranešimo skiriama 5-10 min. diskusijai.
Aktyvumo balai	20 proc.	Dalyko metu	Semestro eigoje, studentas, dalyvaudamas seminaruose, diskutuoja susitikimų metu, analizuojant situacijas. Renka aktyvumo taškus. Vertinimo strategija: 2 balai: aktyviai dalyvauja diskusijose, atsako į klausimus, formuluoja problemas ir klausimus, teikia kritinių pastabų; 1 balas: dalyvauja diskusijose, atsako į užduodamus klausimus; 0 balų: beveik nedalyvauja diskusijoje arba praleido daugiau nei 1/3 seminarų
Egzaminas	50 proc.	Kurso pabaigoje	Testas, pateikiama 20 atviro tipo klausimų, kur kiekvienas įvertintas 0,5 balo.

Autorius (-iai)	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidykla ar internetinė nuoroda
Privaloma literatūra				
Beth Frates et. al	2020	Lifestyle Medicine Handbook	Vadovėlis	Prieiga per internetą: https://healthlearning.com/lifestyle-medicine-handbook-2nd-ed/
Wing RR., Bolin P., et al.	2012	The Look AHEAD Study: A Description of the Lifestyle Intervention and the Evidence Supporting It	Straipsnis	Prieiga per internetą: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2006.84
Morton D., Rankin P., Kent L., Dysinger W.	2014	The Complete Health Improvement Program (CHIP): History, Evaluation, and Outcomes	Straipsnis	Prieiga per internetą: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30202259/
Wright, N., Wilson, L., Smith, M. et al.	2016	The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes	Straipnis	Prieiga per internetą: https://www.nature.com/articles/nutd20173#citea
Papildoma literatūra				
Fallows E., Harvey C., Pinder R.	2025	Essentials of Lifestyle Medicine	Knyga	https://www.cambridge.org/core/books/essential-lifestyle-medicine/5A87075B15A54ACF6827783EE06BEAA6
Mechanick I., Kushner R.	2016	Lifestyle Medicine. A Manual for Clinical Practice	Knyga	https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-24687-1