

Popis předmětu

Zkratka předmětu:	KOS/ZDZS	Strana:	1 / 3
Název předmětu:	Zdravý životní styl		
Akademický rok:	2023/2024	Tisknuto:	29.05.2024 18:06

Pracoviště / Zkratka	KOS / ZDZS			Akademický rok	2023/2024
Název	Zdravý životní styl			Způsob zakončení	Zápočet
Akreditováno/Kredity	Ano, 1 Kred.			Forma zakončení	Kombinovaná
Rozsah hodin	Přednáška 1 [HOD/TYD] Cvičení 1 [HOD/TYD]			Zápočet před zkouškou	NE
Obs/max	Statut A	Statut B	Statut C	Počítán do průměru	NE
Letní semestr	62 / -	0 / -	0 / -	Min. (B+C) studentů	10
Zimní semestr	0 / -	0 / -	0 / -	Opakovaný zápis	NE
Rozvrh	Ano			Vyučovaný semestr	Letní semestr
Vyučovací jazyk	Čeština			Počet dnů praxe	0
Volně zapisovatelný předmět	Ano				
Hodnotící stupnice	S N				
Počet hodin kontaktní					
Automat. uzn. záp. před zk.	Ano v případě předchozího hodnocení 4 nebo nic.				
Periodicita	K				
Nahrazovaný předmět	Žádný				
Vyloučené předměty	Nejsou definovány				
Podmiňující předměty	Nejsou definovány				
Předměty informativně doporučené	Nejsou definovány				
Předměty, které předmět podmiňuje	Nejsou definovány				

Cíle předmětu (anotace):

Předmět se zaměřuje na definice zdraví, hlavní zdravotní priority a aspekty určující zdraví populace, zdravotní výchovu včetně zásad zdravé výživy. Studenti se seznamují se způsobem rozpoznávání zdravotních potřeb, existujících faktorů, které mají vliv na těhotenství a porod. Je projednáváno o zdravotních, společenských faktorech a faktorech životního prostředí. Zvláštní důraz je kladen na ženské zdraví včetně prevence negativních jevů ve společnosti a násilí páchaného na ženách.

Požadavky na studenta

- 80% docházka
- prezentace zdravotně výchovné přednášky

Obsah

Přednášky

Zdraví a nemoc jako kontinuum, základní pojmy: zdraví, nemoc, choroba. Vnímání zdraví, preventivní péče a programy. Kvalita života, ovlivňující faktory. Rizikové skupiny obyvatelstva. Zdravotní výchova - cíle, zásady, formy, metody, kontrola účinnosti. Pohybová aktivita a její vliv na zdraví člověka.

Výživa, regulace příjmu potravy, vliv výživy na zdraví.

Kouření-problematika kuřáctví, zdravotní problémy kuřáků, možnosti prevence.

Závislosti, návykové chování. Následky, prevence.

Stres, distres, vliv na zdravotní stav. Duševní hygiena. Vliv stresu na zdravotní stav člověka, reakce na náročné životní situace.

Sexuální výchova, rizikové sexuální chování, možnosti prevence, výchova ke zdravému sexuálnímu chování.

Šikana, násilí. Úrazy, nehody. Možnosti prevence, ochrana.

Neinfekční onemocnění (DM, CMP, IM, alergie). Příčiny, incidence, prevence.

Nádorová onemocnění. Prevence, možnosti snížení výskytu.

Komunitní projekty k podpoře zdraví - zdravá škola, zdravé město, zdravý podnik, zdravá rodina. Význam socioekonomických a behaviorálních faktorů pro zdravý způsob života. Spolupráce rezortů na podpoře zdraví.

Cvičení - Příprava a prezentace zdravotně výchovné přednášky. Diskuze nad tématem.

Studijní opory

Studentům je k dispozici studijní opora v Moodle ZČU a v Couseware.

Garanti a vyučující

- **Garanti:** PhDr. Jana Horová, Ph.D.
- **Přednášející:** PhDr. Jana Horová, Ph.D. (100%), Mgr. Jana Křivková (100%)
- **Cvičící:** PhDr. Jana Horová, Ph.D. (100%), Mgr. Jana Křivková (100%)

Literatura

- **Základní:** Plevová, Ilona. *Ošetrovatelství II*. Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3558-0.
- **Základní:** ČELEDVÁ, Libuše, ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.*
- **Základní:** MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví. 2. Aktualizované vyd. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.*
- **Doporučená:** ZLOCH, Zdeněk. *Kapitoly z hygieny: pro bakalářské medicínské studium. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0269-5.*
- **Doporučená:** Müllerová, Dana. *Obezita - prevence a léčba. 1. vyd. Praha : Mladá fronta, 2009. ISBN 978-80-204-2146-3.*
- **Doporučená:** MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.*
- **Doporučená:** KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.*

Časová náročnost

Prezenční forma studia

Aktivita	Časová náročnost aktivity [h]
Příprava prezentace (referátu) [3-8]	5
Kontaktní výuka	18
Celkem:	23

Hodnotící metody

Odborné znalosti - odborné znalosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Individuální prezentace,
 Demonstrace dovedností (praktická činnost),
 Průběžné hodnocení,

Odborné dovednosti - odborné dovednosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Demonstrace dovedností (praktická činnost),
 Průběžné hodnocení,
 Individuální prezentace,

Obecné způsobilosti - obecné způsobilosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Demonstrace dovedností (praktická činnost),
 Průběžné hodnocení,

Individuální prezentace,

Předpoklady**Odborné znalosti - pro úspěšné zvládnutí předmětu se předpokládá, že je student před zahájením výuky schopen:**

nejsou vyžadovány

Odborné dovednosti - pro úspěšné zvládnutí předmětu se předpokládá, že student před zahájením výuky dokáže:

nejsou vyžadovány

Obecné způsobilosti - před zahájením studia předmětu je student schopen:

bc. studium: efektivně využívá různé strategie učení k získání a zpracování poznatků a informací, hledá a rozvíjí účinné postupy ve svém učení,

bc. studium: kriticky přistupuje ke zdrojům informací, informace tvořivě zpracovává a využívá při svém studiu a praxi,

bc. studium: rozumí sdělením různého typu v různých komunikačních situacích, správně interpretuje přijímaná sdělení a věcně argumentuje; v nejasných nebo sporných komunikačních situacích pomáhá dosáhnout porozumění,

Vyučovací metody**Odborné znalosti - pro dosažení odborných znalostí jsou užívány vyučovací metody:**

Přednáška s diskusí,

Odborné dovednosti - pro dosažení odborných dovedností jsou užívány vyučovací metody:

Cvičení (praktické činnosti),

Prezentace práce studentů,

Diskuse,

Obecné způsobilosti - pro dosažení obecných způsobilostí jsou užívány vyučovací metody:

Přednáška s diskusí,

Cvičení (praktické činnosti),

Prezentace práce studentů,

Diskuse,

Výsledky učení**Odborné znalosti - po absolvování předmětu prokazuje student znalosti:**

definuje základní pojmy z oblasti zdraví a životního stylu

charakterizuje základní dokumenty, programy a strategie týkající se péče o zdraví v ČR

vyjmenuje rizikové faktory ovlivňující incidenci nejčastějších onemocnění v populaci

Odborné dovednosti - po absolvování předmětu prokazuje student dovednosti:

aplikuje získané poznatky v profesi všeobecné sestry

Obecné způsobilosti - po absolvování předmětu je student schopen:

bc. studium: samostatně a odpovědně se na základě rámcového zadání rozhodují v souvislostech jen částečně známých,

bc. studium: do jejich řešení zahrnují úvahu o jejich etickém rozměru,

bc. studium: srozumitelně a přesvědčivě sdělují odborníkům i laikům informace o povaze odborných problémů a vlastním názoru na jejich řešení,

Předmět je zařazen do studijních programů:

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etapa	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
Všeobecné ošetřovatelství	Bakalářský	Prezenční	Všeobecné ošetřovatelství	1	2019	2023	Povinné předměty	A	1	LS