

NÁPLŇ PREDNÁŠOK A CVIČENÍ

Názov predmetu: Hygiena 2
Podmieňujúci predmet: Hygiena 1
Študijný program: VEREJNÉ ZDRAVOTNÍCTVO
Kategória predmetu: povinný
Forma výučby: prednáška/cvičenie
Forma ukončenia: skúška

Forma štúdia: denná
Obdobie štúdia: 2.semester
Rozsah výučby: 2/3 hod./týždeň
Počet kreditov: 5

Týždeň	Prednáška	Cvičenie
	8,00 - 9,30 hod. ÚVZ a H, Šrobárova 2, ŠP4	9,45 – 12,00 hod., ÚVZ a H, Šrobárova 2, ŠP4
1. 13.2. 2023	Zásady zdravej výživy – nutričná a energetická hodnota potravín. Bielkoviny tuky, sacharidy a ich ODD. Vitamíny a minerály vo výžive, stopové prvky. Avitaminóza, hypovitaminóza, hypervitaminóza. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Výživové normy SR, EÚ, WHO, ODD, ALIMENTA. Odporúčané výživové dávky, MVDr. M. Tejová
2. 20.2. 2023	Alimentárne nákazy a intoxikácie. Infekčné riziká z výživy, infekcie prenášané pomocou potravinového reťazca. Príprava na semináre. <i>prof. Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA</i>	Ekoimunológia. Vrodená a získaná imunita. Faktory nešpecifickej imunity ovplyvnené životným prostredím, akútne reaktanty. CRP význam, interferon, lyzozým. Špecifická imunita. <i>Mgr. L. Kaňuková</i>
3. 27.2. 2023	Alternatívne spôsoby výživy, vegetariánstvo, vegánstvo, makrobiotika, Dukanova diéta, Atkinsonova diéta, vysoko proteínové diéty. Cudzorodé látky vo výžive. Codex alimentarius, označovanie a labelizácia potravín. Voľné radikály, oxidačný stres a antioxidanty vo vzťahu k civilizačným ochoreniam. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Seminár - Hygiena detí a mládeže, predškolské, školské a mimoškolské zariadenia, denný režim. <i>Mgr. L. Kaňuková</i>
4. 6.3. 2023	Životný štýl seniorov - špecifiká starnutia, úrazy, polymorbidita, sociálne a zdravotné dopady seniorského veku. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Hodnotenie výživového stavu – CINDI, dotazník (BMI, WHR, % tuku). <i>Mgr. L. Kaňuková, Mgr. E. Drabiščák, PhD.</i>
5. 13.3. 2023	Adaptácia, definícia adaptácie, evolučná a ontogenetická adaptácia. Aklimatizácia. Príklady adaptácií – homeostatická a sociálna adaptácia. <i>prof. Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA</i>	HACCP, metodika hodnotenia, prípady v praxi. <i>MVDr. M. Tejová</i>
6. 20.3. 2023	Zdravotnícke zariadenia – ekologická, hygienická problematika, výskyt a rizikové faktory nozokomiálnych nákaz. Riziko koronavírusu. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>	Funkčné potraviny, prebiotiká, probiotiká, probiotické baktérie význam, zdravotný účinok. <i>Mgr. L. Kaňuková</i>
7. 27.3. 2023	Elektromagnetické žiarenie, neionizujúce, mobily, žiarenie z PC. Zdravotné účinky elektromagnetického poľa. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Hygiena výživy - stanovenie vybraných ukazovateľov kvality u základných potravín - senzorické, fyzikálno-chemické, mikrobiologické a špeciálne ukazovatele, (teoreticky). <i>MVDr. M. Tejová</i>

8. 3.4. 2023	Hygiena detí a mládeže – zákonitosti rastu a vývinu, obdobia detského veku. Predškolské, školské a mimoškolské zariadenia. – MŠ a ZŠ. Denný režim – výchovnovzdelávací proces, mimoškolské aktivity, prevencia nežiaducich návykov. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Hygiena detí a mládeže – praktická exkurzia podľa záznamníka klinickej praxe. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>
9. 10.4. 2023	Veľká noc	
10. 17.4. 2023	Výživa detí v dojčenskom období, dojčenie, umelá výživa, výživa batoliat a detí predškolského veku. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>	Zostavovanie jedálneho lístka. Pestrosť stravy. Potravinová pyramída, zásady dodržiavania ODD. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>
11. 24.4. 2023	Základy psychohygieny, zvládanie nervovej a psychickej záťaže, prevencia psychoreaktívnych porúch. <i>prof. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA</i>	Metódy hodnotenia výživovej spotreby, jedálny kôš, inventórna metóda, softvérové spracovanie jedálňička, jedálňiček 1-dňový a viac-dňový. Porovnanie spotreby jednotlivca s ODD. Prehľad základných metód na hodnotenie výživového stavu obyvateľstva. Voľné radikály, oxidačný stres a antioxidanty vo vzťahu k civilizačným ochoreniam <i>MVDr. M. Tejová</i>
12. 1.5. 2023	Štátny sviatok	
12. 3.5. 2023	Základy toxikológie. Účinky chemických látok. Základné rozdelenie chemických látok a ich účinkov na zdravie. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>	Zariadenia spoločného stravovania; otvorené a zatvorené formy, diétne stravovanie, diétny režim v nemocniciach. Seminár o výžive – voľné témy. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>
13. 8.5. 2023	Štátny sviatok	
14. 15.5. 2023	Diferencované výživové potreby populačných skupín – výživa tehotných a dojčiacich žien, detí, seniorov, telesne pracujúcich osôb, športovcov. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Kontrola absolvovania, priebežný test vedomostí. Príprava na skúšobné testy. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>

Seminárne práce

27.2.2023 Mgr. L. Kaňuková

Príprava na seminár Hygiena detí a mládeže - vplyv jednotlivých faktorov na zdravie detí, ochrana zdravia detí, seminár bude 3. výučbový týždeň, témy pre poslucháčov sa neurčujú. Každý poslucháč si volí tému sám. Každý študent, ktorý seminárnu prácu pripravil, ju bude viesť aj odprednášať zaujímavou formou a diskutovať k nej. Rozsah prípravy seminárnej práce je uvedený v podmienkach. Každý poslucháč v ročníku pripraví tému a zašle ju na mailovú adresu: livia.kanukova@student.upjs.sk

3.5.2023 Mgr. J. Diabelková, PhD.

Príprava na seminár o výžive a jej vplyve na zdravie na 12. výučbový týždeň, témy pre poslucháčov sa neurčujú. Každý poslucháč si volí tému sám. Každý študent, ktorý seminárnu prácu pripravil, ju bude viesť aj odprednášať zaujímavou formou a diskutovať k nej. Rozsah prípravy seminára je uvedený v podmienkach. Každý poslucháč v ročníku pripraví tému a zašle ju na mailovú adresu: jana.diabelkova@upjs.sk

Odporúčaná literatúra:

1. Rovný I.: Preventívne lekárstvo. Učebnica pre stredné zdravotné školy. Osveta, Martin 1994, 273 s., ISBN 80-217-05-74-4
2. Holéczyová G. Čipáková A, Dietzová Z. Hygiena životného prostredia, Košice, 2011, 202 s.
3. Jurkovičová J. a kol.: Praktické cvičenia z hygieny I. UK v Bratislave 2005, 243 s.
4. Ševčíková L. a kol.: Hygiena, UK Bratislava, 2006, 328 s.

Podmienky pre absolvovanie predmetu:

- 100 % účasť na praktických cvičeniach,
- účasť na prednáškach,
- aktivita na praktických cvičeniach,
- príprava sem. práce, každý poslucháč pripraví dve sem. práce počas semestra

Podmienky na spracovanie seminárnej práce:

1. Formát MS PPT
2. Rozsah 20 slidov, približne 10 minútový referát
3. vyučujúci, ktorý vedie seminár, napíše do dochádzky študenta, že seminárna práca bola odovzdaná.

Skúška: písomný test + ústna odpoveď

Garant predmetu: prof. MVDr. Tatiana Kimáková, PhD.

Prednostka ÚVZaH: doc. MUDr. K. Rimárová, CSc., mim. prof.