

RTU studiju kurss "Veselības pratība un pirmā palīdzība"**0R000 Rēzeknes akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	RA0734
Nosaukums	Veselības pratība un pirmā palīdzība
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Ēriks Kalvāns - Doktors, Docents
Mācībspēks	Rasma Tretjakova - Doktors, Asociētais profesors Svetlana Lanka - Lektors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studējošie, apgūstot doto kursu, iegūst priekšstatus par veselīga dzīvesveida būtību, fiziskajiem, psihiskajiem un sociālajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka veselību. Šajā studiju kursā studenti tiek iepazīstināti arī ar praktiskiem paņēmieniem, kas veicina cilvēka veselības saglabāšanu un psihiskās un fiziskās labklājības sasniegšanu. Īpaši tiek akcentēta kaitīgo ieradumu negatīvā ietekme uz cilvēka veselību un to savlaicīga profilakse. Studējošie apgūst spējas aprakstīt un formulēt praktiskus jautājumus un risinājuma ceļus, kā arī balstoties uz iegūtajām zināšanām veikt praktisku problēmu analīzi veselības izglītības nozarē. Tiek attīstītas un pilnveidotas spējas atlasīt nepieciešamo informāciju un analizēt to. Studējošajiem veidojas izpratne par veselības izglītības vietu plašākā sociālā kontekstā. Dotais studiju kurss sekmē studentu spējas plānot un organizēt darbu sociālā darba un sociālās rehabilitācijas profesijā.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Kursa mērķi un uzdevumi: Kursa mērķis ir iepazīstināt studentus ar mūsdienu veselības izglītības atziņām, veidot studentu prasmes un iemaņas veselības izglītības atziņu izmantošanā praktiskajā darbībā ar klientiem, kā arī veicināt prasmes veidot savu veselības filozofiju, kā arī sniegt studentiem mūsdienu līmenī zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu, liekot pamatu izvēlētajai profesijai Zināšanas: Spēj parādīt veselības pratības jomas svarīgāko jēdzienu un likumsakarību izpratni; Apgūtas zināšanas par cilvēka attīstību un veselību, veselības riska faktoriem un risku novērtēšanu, par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem. Izprot cilvēka organisma uzbūvi, funkcijas, procesus un likumsakarības. Zina cilvēka attīstības fizioloģijas īpatnības un vajadzības dažādos vecumos, ģenētikas pamatlikumus, lai veiksmīgi realizētu sociālās rehabilitācijas pasākumu kopumu Prasmes: Izmantojot apgūtos veselības izglītības teorētiskos pamatus, spēj pētīt indivīda veselības uzvedības aspektus Spēj, izmantojot apgūtos teorētiskos pamatus un prasmes, veikt profesionālu un inovatīvu darbību darbā ar dažādu mērķgrupu klientiem; Spēj patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju, kas skar veselības pratības jautājumus, un to izmantot; Spēj plānot un veikt intervenci, ietverot prioritātes, pieejas, piesaistāmos pakalpojumus. Spēj sniegt personai pirmo palīdzību Kompetences: Spēj risināt problēmas, kas saistītas ar klienta veselības uzvedības veicināšanu; Pieņem lēmumus sociālā rehabilitētāja profesionālās kompetences ietvaros un atrod radošus risinājumus klienta veselības pratības aktivizēšanas darbā, ievērojot profesionālo ētiku; Spēj izvērtēt savas profesionālās darbības ietekmi uz vidi un sabiedrību. Spēj novērtēt personas veselības un uzvedības izmaiņas.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Studentam patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli: gatavojoties 3 semināriem, 2 referātiem un eksāmenam, students iepazīstas, analizē semināriem paredzēto teorētisko literatūru, avotus un materiālus, kā arī izstrādā iesniedz referātus saskaņā ar kredītpunktu ieguvei norādītajām prasībām.

Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1. Karen Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath. K. (2015). Health Behavior: Theory, Research, and Practice, 5th Edition. Jossey-Bass 2. Ievads pirmās palīdzības sniegšanā (2021) Johanniter International, Apstiprinājusi European Medical Association Pieejams: https://www.firstaidjoin.org/wp-content/uploads/2021/04/Final-Version_LV.pdf 3. Mārtinsons, K., Sudraba, V. (2016). Veselības psiholoģija. Rīga: RSU. Studējošajiem nosūtīts pdf dokuments 4. Veselības izglītība. VISC metodiskie materiāli un reģistri. https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_p_rofizgl.pdf Papildus/Additional: 1. Dunov, P. (2004). Veselības avoti: veselība, slimību cēloņi ārstēšana. R.: Sol Vita 2. Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagoģija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA 3. Aulika B., Avota M., Baķe M. Ā., Dundurs J., Eglīte M., Jēkabsone I., Sprūdža D., Vanadziņš I. (2008). Vides veselība. R.: Rīgas Stradiņa universitāte. 4. Kārklīņa D, Muižnieks I., Rostoks N.(2014) Jaunā pārtika un ģenētiski modificētie organismi. - Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 5. Kļaviņš M. (2012) Vides piesārņojums un tā iedarbība. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 6. Rubana I. (2009). Veselības mācība. Rīga: RaKA 7. Slokenberga A., Zepa D. (2013) Vecums, liktenis, izaicinājums, dāvana. RAKUS, 2013. 8. Veselības ābecīte senioriem. (2011). 9. Valtneris A. (2010). Cilvēka fizioloģija. Roksagrāmata. R.: Zvaigzne ABC. Interneta resursi/Internet resources 1. https://www.nmpd.gov.lv/lv 2. http://www.mhhe.com/sciencemath/biology/mader 3. http://www.medicina.lv 4. Pirmā palīdzība aroda negadījumos https://www.rtu.lv/writable/public_files/RTU_pirma_palidzibas_abc.pdf
Nepieciešamās priekšzināšanas	Iegūta vidējā izglītība.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakst stundas	Patstāv. darbs	Kontakst stundas	Patstāv. darbs
Veselības jēdziens. Veselība un labklājība. Fiziskā, psihiskā un sociālā veselība. Veselību ietekmējošie faktori.	2	0	1	0
Iedzimtība un veselība. Iedzimtības materiālais pamats. Ģenētikas pamatlikumi. Cilvēka ģenētika.. Ģēnu inženierija.	2	0	1	0
Uzturs un veselība. Racionāls uzturs. Organismam nepieciešamo barības vielu raksturojums, to avoti un tipi. Pārtikas produktu grupas. Uzturs slimību profilaksē un ārstēšanā. Kaitīgās vielas uzturproduktos. Medicīnisko preparātu un uzturvielu mijiedarbība.	2	8	1	11
Psihiskā veselība. Psihiskās veselības būtība. Cilvēka intelektuālā darbība un tās higiēna. Emocionālā labklājība, tās pazīmes un sasniegšana. Stress un emocionālā veselība. Psihiskās veselības saglabāšanas nosacījumi. Depresija kā viens no izplatītiem emocionālās veselības traucējumu veidiem. Psihiskās veselības speciālisti.	2	9	1	12
Fiziskās aktivitātes un veselība Adekvāta fiziskā aktivitāte. Atveseļojošās fizikultūras ietekme uz organismu. Fiziskā forma un tās komponenti, savas fiziskās formas noteikšana. Galveno atveseļojošās fizikultūras formu raksturojums. Psihofiziskais atveseļojošais treniņš.	2	8	1	11
Slimības, to veidi un profilakse Infekcijas slimības un aizsardzība pret tām. Seksuāli transmisīvās infekcijas, to profilakse. Sirds un asinsvadu slimības, to profilakse. Ļaundabīgie audzēji un hroniskās slimības.	2	0	1	0
Ķīmiskā atkarība. Ķīmiskās atkarības jēdziens. Zāļu preparātu lietošana medicīniskām vajadzībām un pārmērīga lietošana. Psihoaktīvo vielu klasifikācija un psihofizioloģiskās iedarbības mehānisms. Narkotisko vielu klasifikācija un iedarbība uz organismu. Narkomānija. Anabolisko steroīdu lietošana. Tabaka kā narkotiska viela, tās iedarbība uz organismu. Sievietes un smēķēšana.. Alkohols un veselība. Alkohola pārmērīga lietošanas, psihiskās un fiziskās sekas. Alkoholisma ārstēšanas programmas.	2	0	1	0
Cilvēka veselība un apkārtējā vide. Rūpes par savu veselību. Dienas režīms. Personiskā higiēna, kosmētika. Apkārtējās vides labklājības jēdziens. Ekosistēmas. Gaisa un ūdens piesārņojums, tā ietekme uz cilvēku veselību. Kaitīgo atkritumu utilizācija. Radiācija. Troksnis. Personīgā atbildība par apkārtējās vides labklājību.	2	9	1	11
Veselīga dzīvesveida psiholoģija. Veselībratības veicināšana	2	9	1	11
Pirmās palīdzības principi. Drošības noteikumi. Rīcība negadījuma vietā. Pirmās palīdzības aptiecinā.	2	9	1	12
Pamata kardiopulmonālās reanimācijas pasākumi.	2	0	1	0
Dzīvībai bīstama asiņošana. Brūces. Šoks.	2	0	1	0
Traumas. Amputācijas.	2	0	1	0
Termiskie bojājumi. Aukstuma ietekme	2	0	1	0
Ķīmisko vielu izraisīti bojājumi. Elektrotraumas.	2	0	1	0
Aizrīšanās. Svešķermeņi. Saindēšanās. Slimības.	2	0	1	0
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: Z1 Spēj parādīt veselības prātībai raksturīgās pamata un specializētas zināšanas un šo zināšanu kritisku izpratni; Z2 Apgūtas zināšanas par cilvēka attīstību un veselību, veselības riska faktoriem un risku novērtēšanu, par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem. Z3 Zina cilvēka attīstības fizioloģijas īpatnības un vajadzības dažādos vecumos, ģenētikas pamatlikumus, lai veiksmīgi realizētu sociālās rehabilitācijas pasākumu kopumu	Z1 Eksāmens; Zināšanas, atbilst eksāmena prasībām, parāda problemātikas dziļu izpratni. Z2 Seminārs; Eksāmens. Pilnā mērā atklāj tēmu, uzrāda prasmi patstāvīgi spriest par tēmā ietvertās problemātikas ģenēzi un attīstību. Z3 Seminārs; Pilnā mērā atklāj tēmu, uzrāda prasmi patstāvīgi spriest par tēmā ietvertās problemātikas ģenēzi un attīstību.
Prasmes P1 Izmantojot apgūtos veselības izglītības teorētiskos pamatus, spēj pētīt indivīda veselības uzvedības aspektus, veikt profesionālu un inovatīvu darbību darbā ar dažādu mērķgrupu klientiem; P2 Spēj patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju, kas skar veselības prātības jautājumus, un to izmantot, plānojot un veicot intervenci, ietverot prioritātes, pieejas, piesaistāmos pakalpojumus P3. Spēj izvērtēt savas profesionālās darbības ietekmi uz vidi un sabiedrību. P4 Spēj sniegt personai pirmo palīdzību	P1 Seminārs; Pilnā mērā atklāj tēmu, uzrāda prasmi patstāvīgi spriest par tēmā ietvertās problemātikas ģenēzi un attīstību. P2 Seminārs; eksāmens. Zināšanas, atbilst eksāmena prasībām, parāda problemātikas dziļu izpratni. P3 Seminārs, eksāmens. P1 un P2 minētie kritēriji. P4 Seminārs, P1 un P2 minētie kritēriji
Kompetence K1 Spēj risināt problēmas, kas saistītas ar klienta veselības uzvedības veicināšanu; K2 Pieņem lēmumus sociālā rehabilitētāja profesionālās kompetences ietvaros un atrod radošus risinājumus klienta veselības prātības aktivizēšanas darbā, ievērojot profesionālo ētiku;	K1 Eksāmens; Zināšanas, atbilst eksāmena prasībām, parāda problemātikas dziļu izpratni. K2 Seminārs; Pilnā mērā atklāj tēmu, uzrāda prasmi patstāvīgi spriest par tēmā ietvertās problemātikas ģenēzi un attīstību.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Seminārs "Psihiskās un sociālās veselības īpatnības dažādos vecumos."	15
Seminārs „Fiziskā veselība un to ietekmējošie faktori”.	15
Seminārs "Psihiskās veselības sociālie un psihofizioloģiskie aspekti”.	15
Referāts "Mans veselības uzvedības modelis”.	15
Seminārs "Pirmās palīdzības sniegšana”	10
Eksāmena darbs	30
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	