

**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

<b>Týždeň</b>	<b>Prednáška</b>	<b>Cvičenie</b>
	8,00 - 9,30 hod. ÚVZ a H, Šrobárova 2, ŠP4	9,45 - 12,00 hod., ÚVZ a H, Šrobárova 2, ŠP4
1. 10.2. 2025	Alimentárne nákazy a intoxikácie. Infekčné riziká z potravín, infekcie prenášané pomocou potravinového reťazca. <i>prof. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA</i>	Výživové normy SR, EÚ, WHO, ODD, ALIMENTA. Odporúčané výživové dávky. Podmienky seminárnej práce a inštrukcia pre prípravu seminárnych prác. <i>MVDr. M. H. Tejová</i>
2. 17.2. 2025	Zásady zdravej výživy – nutričná a energetická hodnota požívatín. Bielkoviny tuky, sacharidy a ich ODD. Vitamíny a minerály vo výžive, stopové prvky. Avitaminóza, hypovitaminóza, hypervitaminóza. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	ekoimunológia. Vrodená a získaná imunita. Faktory nešpecifickej imunity ovplyvnené životným prostredím, akútne reaktanty. CRP význam, interferon, lyzozým. Špecifická imunita. <i>Mgr. N. Liptáková</i>
3. 24.2. 2025	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>	<b>Seminár</b> - Hygiena detí a mládeže, predškolské, školské a mimoškolské zariadenia, denný režim. <i>Mgr. A. Ostafiichuk</i>
4. 3.3. 2025	Životný štýl seniorov - špecifiká starnutia, úrazy, polymorbidita, sociálne a zdravotné dopady seniorského veku. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Hygiena výživy - stanovenie vybraných ukazovateľov kvality u základných potravín - senzorké, fyzikálno-chemické, mikrobiologické a špeciálne ukazovatele, (teoreticky). <i>MVDr. M. H. Tejová</i>
5. 10.3. 2025	Elektromagnetické žiarenie, neionizujúce, mobily, žiarenie z PC. Zdravotné účinky elektromagnetického poľa. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	<i>Funkčné potraviny, prebiotiká, probiotiká, probiotické baktérie význam, zdravotný účinok.</i> <i>Mgr. A. Ostafiichuk</i>
6. 17.3. 2025	Zdravotnícke zariadenia – ekologická, hygienická problematika, výskyt a rizikové faktory nozokomiálnych nákaz. Riziko koronavírusu. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>	HACCP, metodika hodnotenia, prípady v praxi. <i>MVDr. M. H. Tejová</i>
7. 24.3. 2025	Adaptácia, definícia adaptácie, evolučná a ontogenetická adaptácia. Aklimatizácia. Príklady adaptácií – homeostatická a sociálna adaptácia. <i>Mgr. MUDr. E. Dorko, PhD., MPH, MBA</i>	Hodnotenie výživového stavu – CINDI, dotazník (BMI, WHR, % tuku). <i>Mgr. A. Ostafiichuk</i>

8. 31.3. 2025	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>
9. 7.4. 2025	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. <b>Seminár</b> o výžive – voľné témy. <i>Mgr. J. Diabelková, PhD.</i>
10. 14.4. 2025	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>
11. 21.4. 2025	Veľká noc	
12. 28.4. 2025	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 jedálnička, jedálniček 1-dňový a viac-dňový. Porovnanie spotreby jednotlivca s ODD. Prehľad základných metód na hodnotenie výživového stavu obyvateľstva. <i>Mgr. A. Ostafiichuk</i>
13. 5.5. 2025	Diferencované výživové potreby populačných skupín – výživa tehotných a dojčiacich žien, detí, seniorov, telesne pracujúcich osôb, športovcov. <i>prof. MVDr. T. Kimáková, PhD.</i>	Praktické nemocničné stravovanie a liečebná výživa. <i>Mgr. S. Miškárová</i>
14. 12.5. 2025	Voľné radikály, oxidačný stres a antioxidanty vo vzťahu k civilizačným ochoreniam. <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**

### **24.2.2024** *Mgr. A. Ostafiichuk*

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 vedieť 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: [anastasiia.ostafiichuk@student.upjs.sk](mailto:anastasiia.ostafiichuk@student.upjs.sk)

### **7.4.2025** *Mgr. J. Diabelková, PhD.*

Príprava na seminár o výžive a jej vplyve na zdravie na 9. výučbový týždeň, témy pre poslucháčov sa neurčujú. Každý poslucháč si volí tému sám. Každý študent, ktorý seminárnu prácu pripravil, ju bude vedieť 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](mailto: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: prof. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc.