

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

SIMULIACIJOS METODO TAIKYMAS SVEIKATOS MOKYMO PRAKTIKOJE

METODINIS LEIDINYS



Vilnius

2018

Simuliacijos metodo taikymas sveikatos mokymo praktikoje

Metodiniai patarimai

Parengė

Danguolė Andrijauskaitė

Leidinyi skirtas asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, sveikatos edukologams ir kitiems specialistams, dirbantiems sveikatos mokymo srityje.

Kalbos redaktorė

Lina Biekštaitė

Viršelio piešinio autorė

Evelina Vitkauskienė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokykla, 2018

TURINYS

I. PRATARMĖ	3
II. SIMULIACIJOS METODAS. SAMPRATA	4
III. SIMULIACIJOS METODO TAIKYMAS MOKANT SVEIKATOS. PRAKTINIAI PAVYZDŽIAI	
I pavyzdys. Pratybos „Sveikos mitybos principai“	6
II pavyzdys. Imitacinis žaidimas „Mažai rizikingas – rizikingas – žalingas sveikatai alkoholio vartojimas“	7
III pavyzdys. Pratybos „Kūno kultūra be treniruoklių“	8
IV. SIMULIACIJOS METODO VEIKSMINGUMAS MOKANT SVEIKATOS	9
V. PRIEDAI	
I priedas. Mokymosi (įpročių keitimo) sutarties pavyzdys	10
II priedas. AUDIT testas ir vertinimo kriterijai	11
III priedas. Alkoholio rizikos ir žalos sveikatai lygiai	13
VI. LITERATŪRA	14

I. PRATARMĖ

Šiuo leidiniu Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla tęsia publikacijų apie mokymo formas ir metodus, jų panaudojimą praktinėje sveikatos mokymo veikloje seriją.

Siekiant kuo veiksmingiau perteikti žinias apie sveikatą bei padėti formuoti sveikatos stiprinimo bei išsaugojimo įgūdžius, veiksmingas yra simuliacijos metodas. Tai grupinis aktyvus mokymosi ir mokymo metodas, integruojantis įvairių disciplinų žinias, kai pasitelkiami ir situacijų imitavimo elementai. Simuliacijos metodas dar vadinamas imitacijos metodu, patyrimų mokymusi.

Leidinyje skirtas asmenims ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, sveikatos edukologams ir kitiems specialistams, dirbantiems visuomenės sveikatingumo ugdymo ir mokymo srityje.

II. SIMULIACIJOS METODAS. SAMPRATA

Simuliacija – tai grupinis aktyvaus mokymosi ir mokymo metodas, integruojantis įvairių disciplinų žinias, formuojantis įgūdžius (komandinis darbas, veiklos planavimas, problemų sprendimas, analitinis mąstymas, lyderystė ir kt.).

Simuliacijos metodas dar vadinamas imitacijos metodu, patyrimų mokymusi. Simuliacijos žaidimuose pasirinktos realaus gyvenimo situacijos bei ypatybės sprendžiamos mokymosi – nerizikingoje – aplinkoje bei ieškoma sprendimų. Taip sveikatos stiprinimo žinias ir įgūdžius galima perduoti tarsi nejučiomis, per praktinį mokymąsi, patyrimus ir žaidimą.

Simuliacija – dalinis tikrovės atkūrimas, perkeliantis galimai tikroviškas situacijas į imituojamą (įsivaizduojamą) aplinką. Sąvoka „imituoti“ apibrėžiama kaip „sekti“, „pamėgdžioti“, „padirbinėti daiktus, panašius į tikruosius“.

Simuliacija naudojant muliažus bei virtualius treniruoklius yra vienas iš šiuolaikinių medicinos studijavimo metodų. Simuliacijos centruose bei laboratorijose naudojamos realią situaciją imituojančios mokymo priemonės ir manekėnai, sukuriama aplinka, artima realiai aplinkai. Tai ir sudėtingi virtualios realybės treniruokliai, mechaniniai bei elektroniniai manekėnai (imituojantys kritines būkles – širdies sustojimą, skilvelių virpėjimą, užspringimą ir t. t.). Taip galima tobulinti įgūdžius bei mokytis naujų klinikinės praktikos metodų. Mokomasi dalyviams priimtiniu tempu, žinios grindžiamos praktiniais įgūdžiais. Simuliacija sudaro galimybes pačiam besimokančiajam įvertinti savo žinių lygį, saugioje aplinkoje išmokti naujų metodų, bendravimo bei komandinio darbo. Medicininė simuliacija diegiama mokant svarbiausių chirurgijos, akušerijos, anesteziologijos-reanimatologijos, kardiologijos, pulmonologijos ir kt. diagnostikos bei gydymo įgūdžių.

Yra nemažai medicininės simuliacijos priemonių, taikytinų visuomenės sveikatos mokymo bei ligų prevencijos srityje. Tai, pavyzdžiui, krūtų savityros muliažas, kurį naudojant išmokstama aptikti skirtingo pobūdžio patologinius audinių pakitimus.

Simuliacijos būdu vykstantis tikrovės atkūrimas ir realių situacijų modeliavimas imituotoje aplinkoje gali tapti itin reikšmingu mokymosi ir įgūdžių formavimo etapu suteikiant visuomenei žinių apie sveikatą. Svarbus metodo privalumas yra tai, kad priimdami sprendimus dalyviai turi integruotai taikyti įvairių sričių žinias ir priimti sprendimus veikdami kartu su kitais komandos nariais. Simuliacinio žaidimo metu dalyviai

taiko sveikatingumo, psichologijos, rinkodaros, vadybos ir kitų sričių žinias. Metodas taikytinas ir kaip individualaus mokymo būdas, nes galima ugdyti asmenines būdo savybes ir mokyti valdyti emocijas.

Simuliaciniai žaidimai ypač veiksmingi mokant jaunimo grupes. Jauni žmonės per žaidimus linkę aktyviai įsitraukti ir tarsi nejučiomis priimti žinias bei patirtį ir įgyti įgūdžių. Taip jaunimą galima motyvuoti imtis naujos veiklos, pradėti kokybiškai kitaip vertinti savo planus ir veiklas, taip pat – ir neįgyvendintas (pavyzdžiui, sportavimą, muzikavimą, savanorystę).

Mokymasis grupėmis skatina ir lavina ne tik daug sveikai gyvensenai svarbių įgūdžių, bet ir dėmesingumą, nuoširdumą, atsakomybę, pagarbumą, konfliktų vengimo ir sprendimų priėmimo įgūdžius. Mokslinių tyrimų duomenimis, aplinka, kurioje grupės narių santykiai yra pozityvūs, kurioje gebama bendrauti, veikti kartu ir bendradarbiauti, sujungia gebėjimo mokytis ir socialinius aspektus. Taip kiekvieno besimokančiojo socialinė raiška tampa spartesnė.

Simuliacija kartais suprantama kaip darbas ar veikla naudojant situacijas imituojančius prietaisus. Tačiau simuliacija gali būti taikoma ir be technologijų. Simuliacija – tai mokymo metodika, kai gali būti taikomi sukurti scenarijai.

Imitaciniai žaidimai gali būti skirti tam tikroms tikslinėms grupėms, taikomi kartu su kitais mokymo metodais arba visas mokymas gali būti kaip simuliacinis žaidimas. Žaidimams naudotini muliažai, pavyzdžiui, „Sveiko maisto piramidė“, sudaryta iš detalių, muliažas, skirtas mokyti užspringusio vaiko gaivinimo, bet jie ne visuomet būtini. Galima pasitelkti autogeninės treniruotės, afirmacijos, vizualizacijos elementus. „Vaizduotė yra stipresnė nei žinios“, – sakė Albertas Einšteinas.

Simuliacijos metodas bei simuliaciniai žaidimai gali veiksmingai padėti įgyjant įvairių kompetencijų. Prielaidas tam sudaro šie metodo ypatumai:

priimtų sprendimų tinkamumo patikrinimas – imitacinių žaidimų metu dalyviai mokosi ne tik iš teisingai priimtų sprendimų, bet ir iš klaidų, turi galimybę įvertinti savo sprendimų rezultatus;

komandinis darbas ir lyderių ugdymas – žaidžiant išmokstama dirbti komandoje, savanoriškai imtis užduočių ir prisiimti atsakomybę. Komandų vadovai gali įgyti vadovavimo ir lyderystės įgūdžių;

problemų sprendimas – spręsdami įvairias problemas besimokantieji įgyja problemų sprendimo įgūdžių;

veiklos planavimas – laikas, skirtas priimti sprendimus simuliacinėse situacijose, būna ribotas, todėl, norėdami pasiekti gerų rezultatų, simuliacinio žaidimo dalyviai mokosi tinkamai ir efektyviai planuoti veiklą;

mokymasis valdyti emocijas – imitacinės situacijos ir žaidimai neretai sukuria emocinę įtampą, kurią įveikdami dalyviai mokosi atpažinti ir valdyti savo emocijas.

III. SIMULIACIJOS TAIKYMAS MOKANT SVEIKATOS. PRAKTINIAI PAVYZDŽIAI

Simuliacijos metodų taikymo sveikatos mokymo praktikoje esmė – per patrauklias žaidybines situacijas suteikti žinių apie sveikatos stiprinimą bei padėti formuoti įgūdžius. Tai gali būti kasdienio fizinio aktyvumo įgūdžių lavinimas (pavyzdžiui, mokymas, kaip saugiai mankštintis), racionalios bei sveikos mitybos įpročių ugdymas, žinių, kaip įveikiami žalingi įpročiai, perteikimas ir kt.

I pavyzdys. Pamoka „Sveikos mitybos principai“. Taikomi imitacijos elementai, kuriama „Sveikos mitybos piramidė“ ir vaidybine situacija imituojamas sveiko maisto pasirinkimo procesas. Dalyviai dirba grupėmis.

Pirmoji užduotis – „atidaryti“ maisto prekių parduotuvę. Dalyviams reikės pasiskirstyti vaidmenimis (vadybininkas, tiekėjas, gamintojas, ekologiškų prekių ieškantis pirkėjas, pigių prekių ieškantis pirkėjas ir kt.). Moderatorius (vadovas) pabaigoje pakviečia dalyvius apibendrinti, diskutuoti apie tai, kas yra sveika mityba, kodėl (ar) reikia papildomai vartoti vitaminų, kokių maisto produktų reikia valgyti kasdien ir kt. Kuriama „Sveikos mitybos piramidė“. Tam reikia įvairių produktų arba jų paveikslėlių ar muliažų.

Antroji užduotis – nepalankių sveikatai maisto produktų reklaminių pranešimų, pateikiamų žiniasklaidoje, analizė ir visiškai nepagrįstų ar melagingų pranešimų (pavyzdžiui, vaizdo siužeto apie tikėtiną traškučių naudą sportuojančiam jaunam žmogui) kūrimas.

Trečioji užduotis – situacijos imitavimas (pavyzdžiui, „tėvai“ ruošia sveikus priešpiečius, juos „vaikai“ atsineša į mokyklą; klasės draugai „švenčia“ gimtadienį.

Grupių atstovai visiems pristato, kaip jie vertina savo ir kolegų pasirinktus „sveikus priešpiečius“. Įvertinama bei aptariama, kaip situacijos imitavimas ar simuliacijos elementas padėjo plėsti supratimą apie sveikatai palankius produktus bei kokiomis priemonėmis, dalyvių nuomone, veiksmingiausiai formuojami sveiki įpročiai. Vadovas apibendrina, motyvuoja, nurodo kryptis, kuriomis dar buvo galima plėtoti imitacinius siužetus bei situacijas.

Ketvirtoji užduotis – „Įpročių keitimo sutartis“. Sutarties projektas pateiktas šio leidinio I priede. Tai reali ir parašais patvirtinama sutartis. Tai gali būti, pavyzdžiui, visuomenės sveikatos biuro specialisto ir lankytojo sutartis, kūno kultūros mokytojo ir moksleivio sutartis, taip pat moksleivio sutartis su pačiu savimi. Sutartyje nustatomi, pavyzdžiui, įpročių (mitybos, fizinio aktyvumo) keitimo tikslai ar įdomi tema, kuria moksleivis savarankiškai domėsis.

Būtinai sutarties punktai:

1. Tikslai.
2. Motyvai, kodėl norima kažką pakeisti (ar išmokti) ir kodėl pokyčiai svarbūs.
3. Tikslų siekimo būdai.
4. Sutarties įvykdymo įvertinimo kriterijai (*Kaip žinosiu, kad įgyvendinau savo tikslus? Ar tikslai buvo tinkami? Kaip sužinosiu, kad išmokau? Kaip įsitikinsiu, kad įgijau praktinių įgūdžių?*).
5. Puslapio apimties pasakojimas, rašomas baigiant projektą. Jame analizuojama sava patirtis.

II pavyzdys. Imitacinis žaidimas „Mažai rizikingas – rizikingas – žalingas alkoholio vartojimas“. Ši imitacinė situacija bei žaidimas skiriami alkoholio vartojimo rizikai atpažinti bei gebėti suteikti žinių, kaip šią riziką sumažinti.

Vaidmenys:

Tyrėjas;

Pacientas, kuriam rizika patirti alkoholio žalą sveikatai yra nedidelė;

Pacientas, kuriam rizika patirti alkoholio žalą sveikatai yra reali;

Pacientas, kuris jau patiria didelę alkoholio žalą sveikatai ir yra priklausomas;

Liudytojai.

Tyrėjo vaidmuo – apklausti „pacientus“ pagal AUDIT klausimyną (šio leidinio II priedas) ir visiems žaidimo dalyviams pateikti apklausos duomenis.

Liudytojų vaidmuo ir užduotis – tris skirtingus „pacientus“ informuoti apie pagalbą.

Pirmoji užduotis. Parengti informaciją (specializuotų įstaigų, anoniminių alkoholikų bendrijos, psichologinės pagalbos ir kitų įstaigų kontaktai) apie gyvenamojoje aplinkoje teikiamą pagalbą priklausomam asmeniui; jeigu tokios pagalbos šioje vietovėje nėra, ieškoma kitų sprendimų, kaip gauti (suteikti) pagalbą.

Antroji užduotis. Imituoti situaciją, pavyzdžiui, kai klasiokas į gimtadienio šventę ateina išgėręs. Po šio epizodo imitavimo dalyviai turi parašyti „5 minučių pasakojimą“ (rašymui skiriamos 5 minutės) tema „Ką aš pasakyčiau išgėrinėjančiam draugui?“. Pasakojimai aptariamai. Po to diskutuojama pasitelkiant „vaizduotės kubą“. Kubą sudaro šešios plokštumos; kubas šiuo atveju yra daugialypės, daugiabriaunės problemos įvaizdis. Pasitelkiant vaizduotę, negaištama laiko kubui gaminti, jis yra įsivaizduojamas. Šešias temas pakanka užrašyti lentoje, dalyviai jas aptaria:

1. Ką žinau apie alkoholio paskirtį?
2. Koks alkoholio poveikis palyginti su maistu?
3. Koks yra saugus alkoholio vartojimas? Ar galimas saugus vartojimas?
4. Ką žinau apie alkoholio vartojimo pasekmes?
5. Kodėl svarbu riboti alkoholio reklamą?
6. Ar galėčiau, ar norėčiau visiškai nevirtoti alkoholio?

III pavyzdys. Pratybos „Kūno kultūra be treniruoklių“.

Užduotis: „*Surenkite mankštą bendruomenės šventėje. Nėra jokių įrankių, jokio mankštai skirto inventoriaus. Dalyvaus ir vyresnio amžiaus žmonės.*“

Dalyviai dirba grupėmis, kuria mankštos scenarijų, sudaro pratimų kompleksą. Galimi šie imitavimo elementai: jėgos ugdymo pratimus atlikti be įrankių, vien tik įsivaizduojant pasipriešinimą; rankose „laikyti“ įsivaizduojamus svarelius; stovėti prie „ranktūrio“; atsiremti į „medį“. Pusiausvyros lavinimo pratimai gali būti atliekami įsivaizduojant, jog remiamasi lazda ar stovima prie turėklo baletų salėje. Mankštą galima baigti viena iš Karolio Dineikos sukurtų afirmacijų-teiginių: „*Kasdien aš einu vis stipryn, o*

mano atmintis – geryn, pranyksta ligos ir skausmai.“ Jeigu mokoma taisyklingos laikysenos, iš pradžių imituojami netaisyklingos sėdėsenos ir stovėsenos atvejai.

Pademonstravę pratimų kompleksus, dalyviai aptaria juos ir įvertina, ar pratimai saugūs, kokio amžiaus žmonėms jie geriausiai tinka, analizuoja imitavimo (simuliacijos) elementų taikymo mankštinantis privalumus ir trūkumus.

IV. SIMULIACIJOS METODO VEIKSMINGUMAS MOKANT SVEIKATOS

Vykstant mokymo procesui, dalyviams (dalyvių grupėms) skiriamos konkrečios užduotys ir nustatoma jų atlikimo trukmė (pavyzdžiui, komanda turi pateikti ne daugiau kaip du situacijos sprendinius per 15 minučių; vieno patiekalo pagaminimo vaizdo siužetą nufilmuoti ir sumontuoti per 30 minučių). Tai sudaro prielaidas įvertinti užduoties atlikimo kokybę ir kokių gebėjimų įgijo komandos nariai. Vertintini mokymų dalyvių kompetencijos pokyčiai (žinios – testais ir praktinių įgūdžių egzaminu; ilgalaikiai rezultatai – gavus grįžtamąją informaciją apie tai, kaip mokymų dalyviai taiko metodą savo veiklose. Baigiantis mokymams, galima numatyti, kada dalyviai susitiks dar kartą ir su vadovu aptars, kaip naujas žinias taiko praktiškai bei kokių rezultatų pasiekė vykdydami asmenines užduotis. „Grįžtamojo ryšio“ žinia gaunama ir iš komentarų ir pasiūlymų bei pastabų. Anketa, žodinė apklausa, „5 minučių pasakojimas“ ir kitos grįžtamojo ryšio formos padės atskleisti:

- kaip kito dalyvių socialiniai gebėjimai, ar mokymų dalyviai išmoko susitarti, išklaudyti ir suprasti savo komandos draugus, ar įgudo kalbėti po vieną, nenukrypdami nuo temos;
- ar įgyta gebėjimų disciplinuoti save, ar įgyta naujų sveikatai palankių įgūdžių;
- kaip dar būtų galima skatinti komandinio darbo veiksmingumą (labiau pasikliauti komandos nariais, prisiimti atsakomybę ir kt.).

V. PRIEDAI

*I priedas. Mokymosi (įpročių keitimo) sutarties pavyzdys**Sutartis**Data*

Aš, ... (vardas), imuosi asmeninio projekto ... (pavadinimas).

Aš siekiu (pavyzdžiui, siekiu įgyti sveiką įprotį ar atsisakyti netinkamo, sveikatai nepalankaus įpročio, t. y. nurodomas tikslas): ...

Motyvai ir pagrindimas (kodėl siekiama kažko išmokti ar įgyti tam tikrų įgūdžių): ...

Naujo dalyko mokymosi (įgūdžių įgijimo) būdai: ...

Projektą įgyvendinsiu per šį laikotarpį (nurodoma konkreti data): ...

Mano darbo įvertinimo kriterijai (kaip sužinosiu, kad išmokau (pakeičiau įprotį) tai, ką buvau užsibrėžęs: ...

Parašysiu vieno puslapio apimties pasakojimą apie savo mokymosi (įpročio keitimo) patirtį.

Aš, mokytojas ... (vardas, pavardė), skatinsiu mokinį (vardas) siekti užsibrėžtų tikslų ir, jam paprašius, konsultuosiu.

*Asmuo
parašas*

*Vadovas
parašas*

II priedas. AUDIT testas

<p>1. Ar dažnai geriate alkoholinius gėrimus?</p> <p>(0) Niekada (1) Kartą per mėnesį (2) 2–4 kartus per mėnesį (3) 2–3 kartus per savaitę (4) 4 ar daugiau kartų per savaitę</p>	<p>2. Kiek standartinių alkoholinių vienetų išgeriate eilinę dieną, kai geriate? (1 vienetas – 30 g stipriojo gėrimo, 100 g vyno arba 250 g alaus)</p> <p>(0) 1 ar 2 (1) 3 ar 4 (2) 5 ar 6 (3) 7 ar 9 (4) 10 ir daugiau</p>
<p>3. Kaip dažnai per dieną išgeriate 6 ar daugiau standartinių alkoholio vienetų?</p> <p>(0) Niekada (1) Rečiau nei kartą per mėnesį (2) Kartą per mėnesį (3) Kartą per savaitę (4) Kasdien arba beveik kasdien</p>	<p>4. Kaip dažnai per praėjusius metus pastebėjote, kad pradėję gerti nebegalite liautis?</p> <p>(0) Niekada (1) Rečiau nei kartą per mėnesį (2) Kartą per mėnesį (3) Kartą per savaitę (4) Kasdien arba beveik kasdien</p>
<p>5. Kaip dažnai per praėjusius metus neatlikote ko nors, ką turėjote atlikti, nes vartojote alkoholi?</p> <p>(0) Niekada (1) Rečiau nei kartą per mėnesį (2) Kartą per mėnesį (3) Kartą per savaitę (4) Kasdien arba beveik kasdien</p>	<p>6. Kaip dažnai per praėjusius metus kilo noras išgerti ryte, kad būtų lengvesnės pagirios?</p> <p>(0) Niekada (1) Rečiau nei kartą mėnesį (2) Kartą per mėnesį (3) Kartą per savaitę (4) Kasdien arba beveik kasdien</p>
<p>7. Kaip dažnai per praėjusius metus po išgertuvių jautėte kaltę ar sąžinės priekaištus?</p> <p>(0) Niekada (1) Rečiau nei kartą mėnesį (2) Kartą per mėnesį (3) Kartą per savaitę (4) Kasdien arba beveik kasdien</p>	<p>8. Kaip dažnai per praėjusius metus negalėjote prisiminti, kas įvyko vakar dieną, kai gėrėte?</p> <p>(0) Niekada (1) Rečiau nei kartą mėnesį (2) Kartą per mėnesį (3) Kartą per savaitę (4) Kasdien arba beveik kasdien</p>
<p>9. Ar dėl jūsų gėrimo buvo sužeistas kitas žmogus arba jūs pats?</p> <p>(0) Ne (2) Taip, bet ne praėjusiais metais (4) Taip, praėjusiais metais</p>	<p>10. Ar jūsų giminaitis, draugas arba gydytojas ar kitas sveikatos priežiūros darbuotojas kada nors buvo sunerimęs dėl jūsų gėrimo, ar patarė jums mažiau gerti?</p> <p>(0) Niekada (2) Taip, bet ne praėjusiais metais (4) Taip, praėjusiais metais</p>

Skliaustuose nurodytas įvertinimas balais

Testavimo įvertinimas

Iki 7 balų. Alkoholį vartojate mažai rizikingai. Patariama ir ateityje vartoti labai saikingai arba visiškai nevartoti. Jeigu planuojate nėštumą ar laukiatės, jeigu maitinate krūtimi, sergate tam tikromis ligomis bei vairuojate ar dirbate su įrenginiais, visiškai nevartokite alkoholio.

8–16 balų. Alkoholį vartojate rizikingai, todėl rizikuojate susirgti, patirti problemų šeimoje ir darbe. Labai svarbu pradėti keisti įpročius, kreiptis pagalbos į specialistus. Jeigu atsisakyti alkoholio bandėte du, tris ar daugiau kartų ir jums nepavyko, jums reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją ar gydytoją psichiatrą.

17 ir daugiau balų. Vartojimas žalingas sveikatai, gali būti, kad esate priklausomas nuo alkoholio. Jau dabar jūs patiriate didelę alkoholio vartojimo žalą (t. y. sveikatos sutrikimus, santykių problemas ir kt.). Jeigu nieko nekeisite, tikėtina, kad ši žala didės ir apims vis daugiau gyvenimo sričių. Jeigu įpročio išgėrinėti atsisakysite, galite neabejoti, kad gyvenimas taps kokybiškesnis: pagerės santykiai su artimaisiais, sumažės tikimybė sirgti. Jeigu bandėte nebegerti du, tris ar daugiau kartų, bet jums nepavyko, kreipkitės į šeimos gydytoją ar gydytoją psichiatrą, į specializuotas pagalbas teikiančias įstaigas.

III priedas. Alkoholio rizikos ir žalos sveikatai lygiai

Alkoholio vartojimo įpročiai gali būti vertinami pagal žalos sveikatai ir socialinei gerovei tikimybę bei mastą. Atsižvelgiant į alkoholio vartojimo poveikį, sąlygiškai išskiriamos šios žmonių grupės:

1. Mažai rizikingo vartojimo. Šiai grupei priskiriami žmonės, kurie visiškai nevartoja alkoholio arba neviršija mažai rizikingo alkoholio vartojimo ribų. Rizika šiems žmonėms patirti alkoholio žalą yra maža.

2. Rizikingo vartojimo. Šiai grupei priskiriami žmonės, kurie viršija mažai rizikingo alkoholio vartojimo ribas ir todėl patiria riziką ateityje susidurti su alkoholio vartojimo žala, t. y. sirgti su alkoholio vartojimu susijusiomis ligomis, patirti su alkoholio vartojimu susijusių sužalojimų, problemų šeimoje ir darbe, sirgti depresija, tapti priklausomais nuo alkoholio vartojimo.

3. Žalingo vartojimo. Šios grupės asmenys dėl alkoholio vartojimo patiria fizinę, psichinę, socialinę žalą ir yra arba galimai yra priklausomi nuo alkoholio.

VI. LITERATŪRA

1. Gudžinskienė V. Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną. Metodinė priemonė. – 2000.
2. Aktyvaus mokymosi metodai. Mokytojo knyga. – 1998.
3. Barkauskaitė M., Gudžinskienė V. Inovatyvių šiuolaikinių studijų technologijų kriterijai ir aprašas. – 2007.
4. Sveikatos mokymas. Mokymo formos ir metodai (1). Informacinis metodinis leidinys. SMPLC, – 2015. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Mokymo%20metodai.pdf.
5. Lietuvos sveikatos mokslų universitete – realūs mokymai. Prieiga internete:
<https://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/lietuvos-sveikatos-mokslu-universitete-realus-mokymai-simuliacijos-pagalba.d?id=69864256>.
6. Sveikatinimo darbo su bendruomene, šeima ir nevyriausybinėmis organizacijomis rekomendacijos. Metodinė medžiaga. Valstybinis aplinkos sveikatos centras. – 2008. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Methodine_medziaga/Sveikat.%20darbo%20su%20bendruom.-metod.%20V.L-M..pdf.
7. Tarasevičienė M., Gedvilienė G. Mokymasis grupėse ir asmenybės kaita. – 2003.
8. Dineika K. Judėjimas, kvėpavimas, psichofizinė treniruotė. – 1984.
9. <http://mokymai.kaunoklinikos.lt/mod/page/view.php?id=606>.
10. <http://www.lsmuni.lt/lt/struktura/medicinos-akademija/medicinos-fakultetas/medicinines-simuliacijos-centras/>