

Naziv predmeta		Tjelesna aktivnost i zdravljie								
Nositelj(i) predmeta		dr. sc. Damir Lauš, naslovni prof. struč. stud.								
Studijski program(i)		Stručni prijediplomski studij Sestrinstvo								
Status predmeta		Izborni								
Godina	1.		Semestar		2.		ECTS			
Izvedba nastave (P + V + S)		10	P	V1						
			10	M	PRK	PK	T	KL PKL		
Ciljevi predmeta										
Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje i njezinoj ulozi u primarnoj prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti te znanja o potreboj vrsti i intenzitetu, trajanju i učestalosti tjelesne aktivnosti za prevenciju pojedine kronične bolesti (doza-odgovor učinak). Drugi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje teorijskih i praktičnih znanja u području promocije tjelesne aktivnosti. Usvajaju se znanja o sastavnicama strategija za promociju tjelesne aktivnosti, vrstama intervencija za promociju tjelesne aktivnosti te učinkovitosti navedenih intervencija.										
Uvjeti za upis predmeta										
Nema uvjeta										
Očekivani ishodi učenja za predmet										
Nakon uspješno završenog predmeta student će moći:										
I1: opisati ulogu tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, I2: objasniti ulogu tjelesne aktivnosti u primarnoj prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti I3: interpretirati temeljne zdravstvene preporuke za tjelesno vježbanje, I4: primijeniti metode za mjerjenje i procjenu tjelesne aktivnosti, I5: identificirati odrednice tjelesne aktivnosti u različitim populacijama kao i prepreke za bavljenje tjelesnim aktivnostima, I6 opisati različite pristupe promociji tjelesne aktivnosti										
Sadržaj predmeta										
1. Uvod. (1P) (Ishod 1) Odnos tjelesne aktivnosti, komponenti funkcionalne tjelesne spremnosti i zdravlja. 2. Fiziološki učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje (1P) (Ishod 1) Prilagodba organizma pod utjecajem tjelesnog vježbanja. 3. Primarna prevencija kroničnih nezaraznih bolesti. (1P) (Ishod 2) Uloga tjelesne aktivnosti u primarnoj prevenciji. 4. Temeljne zdravstvene preporuke za tjelesno vježbanje. (2P) (Ishod 3) Preporuke za tjelesnu aktivnost prema dobnim skupinama. Vrsta aktivnosti, intenzitet, trajanje, učestalost vježbanja. 5. Mjerenje razine tjelesne aktivnosti. (1P) (Ishod 4) Energetski utrošci i njihovo mjerenje pri različitim tjelesnim aktivnostima/vježbanju. 6. Odrednice tjelesne aktivnosti (2P) (Ishod 5) Sociodemografske odrednice tjelesne aktivnosti, psihološke odrednice tjelesne aktivnosti, odrednice životnog stila za tjelesnu aktivnost, odrednice socijalne podrške za tjelesnu aktivnost, ekološke odrednice tjelesne aktivnosti, genske odrednice (nasljeđe). Značajni čimbenici tjelesne aktivnosti -										

¹ M-metodičke vježbe, PRK-pretkliničke vježbe, PK- vježbe u praktikumu, T-terenske vježbe, KL-kliničke vježbe, PKL- posebne kliničke vježbe

prepreke za tjelesnu aktivnost. Prema Banduri (1997), percipirane prepreke uključuju vanjske i unutarnje prepreke za tjelesnu aktivnost.

7. Promocija tjelesne aktivnosti (1P) (Ishod 6)

Pristup promociji tjelesne aktivnosti: informacijski, bihevioralni i društveni, okolišni i politički pristup.

Vrste izvođenja nastave	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> auditorne vježbe <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo: metodičke vježbe		
Komentari				
Obveze studenata				
Ocenjivanje, vrednovanje i praćenje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitу				

Vrednovanje postignuća na ispitnom roku:

	Pisani ispit	Prag	Max
I1	20%	10	20
I2	15%	7,5	15
I3	15%	7,5	15
I4	15%	7,5	15
I5	20%	10	20
I6	15%	7,5	15
Udio u ECTS			
Ukupno	100 %	50%	100%

Ocenjivanje postignuća:

Raspon bodova	Ocjena ispita
0,00 – 49,99	nedovoljan (1)
50,00 – 59,99	dovoljan (2)
60,00 – 74,99	dobar (3)
75,00 – 89,99	vrlo dobar (4)
90,00 – 100,00	izvrstan (5)

Obvezatna literatura

- Nastavni materijali dostupni na mrežnoj stranici ili u Merlin sustavu e-učenja

Dopunska literatura

- Lauš, D. i Jozić, M. (2021) Tjelesna aktivnost policijskih službenica - odrednice tjelesne aktivnosti. Zagreb. Ministarstvo unutarnjih poslova Republike Hrvatske, Policijska akademija.
- Mišigoj-Duraković, M. (2003). Značaj tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje, u: Interna medicina, ur. B. Vrhovac i sur, 3. obnovljeno izdanje. Zagreb: Naprijed, 12-14.
- Krznarić, Ž., Mišigoj-Duraković, M., Milutinović, S . (2008). Način života i zdravlje. u: Vrhovac, D. i sur. (ur.) Interna medicina. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naklada Ljevak, 9-16.