

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>  |
| <b>Predmet</b>      | <b>Strategije za zdrav življenjski slog</b> |
| <b>Course title</b> | <b>Healthy Lifestyle Strategies</b>         |

| <b>Študijski program in stopnja</b><br><b>Study programme and level</b> | <b>Študijska smer</b><br><b>Study field</b> | <b>Letnik</b><br><b>Academic year</b>  | <b>Semester</b><br><b>Semester</b> |
|---|---|--|------------------------------------|
| Fizioterapija / I. stopnja  | Ni smeri študija                            | 2. / 3. letnik                         | 4. / 6.                            |
| Physiotherapy / 1 <sup>st</sup> Cycle                                   | No study field                              | 2 <sup>nd</sup> / 3 <sup>rd</sup> year | 4 <sup>th</sup> / 6 <sup>th</sup>  |

**Vrsta predmeta/Course type**

izbirni/elective

**Univerzitetna koda predmeta/University course code**

FTH IP UN 7

| <b>Predavanja</b><br><b>Lectures</b> | <b>Sem. vaje</b><br><b>Tutorial</b> | <b>Kab. vaje</b><br><b>Cabinet tutorial</b> | <b>Lab. vaje</b><br><b>Laboratory work</b> | <b>Teren. vaje</b><br><b>Field work</b> | <b>Samost. delo</b><br><b>Individ. work</b> | <b>ECTS</b> |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|--|---|---|-------------|
| 30                                   | 30                                  |   |  |   | 60  | 4           |

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

Nataša Koprivnik, pred.

**Jeziki/**  
**Languages:**

**Predavanja/Lectures:**

slovenski/Slovenian

**Vaje/Tutorial:**

slovenski/Slovenian

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Vpis v drugi ali tretji letnik študijskega programa.

A prerequisite for inclusion is enrolment in the second or third year of study.

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

Vsebine, ki zagotavljajo teoretično podlago za izvajanje osnovnih preventivnih in terapevtskih strategij na področju prehrane, telesne dejavnosti in stresa s ciljem vzpostavitve, ohranjanja ali izboljšanja telesnega in duševnega zdravja z uravnoteženim življenjskim slogom.

The content provides theoretical background for implementation of basic preventive and therapeutic strategies in the area of nutrition, physical activity, as well as controlling negative stress with the goal of establishing, maintaining or improving physical and mental health through a balanced lifestyle.

*Področje prehrane:*

- Definicija zdrave prehrane.
- Pomen makrohranil (maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati),

*The area of nutrition:*

- Definition of a healthy nutrition.
- The importance of macro-nutrients (fats,

|   |   |
|---|---|
| <p><i>mikrohranil (vitamini in minerali) in vode v prehrani.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Prehranska priporočila.</i></li> <li>• <i>Osnove načrtovanja prehrane.</i></li> <li>• <i>Prehrana pri ciljnih skupinah ljudi.</i></li> </ul> <p><i>Področje telesne dejavnosti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pomen telesne dejavnosti za zdravje ter dobro počutje.</i></li> <li>• <i>Priporočila o telesni dejavnosti za zdravje.</i></li> <li>• <i>Izvajanje preventivnih in terapevtskih vadb za ohranjanje ali izboljšanje zdravja.</i></li> </ul> <p><i>Področja stresa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Stres kot dejavnik tveganja za zdravje.</i></li> <li>• <i>Duševne in telesne motnje povezane s stresom.</i></li> <li>• <i>Spoprijemanje s stresom.</i></li> <li>• <i>Tehnike sproščanja.</i></li> </ul> | <p><i>protein and carbohydrates), micro-nutrients (vitamins and minerals) and water in thenutrition.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nutrition recommendations.</i></li> <li>• <i>Basics of nutrition planning.</i></li> <li>• <i>Nutrition in target groups of people.</i></li> </ul> <p><i>The area of physical activity:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>The importance of physical activity for health and well-being.</i></li> <li>• <i>Recommendations on physical activity for health.</i></li> <li>• <i>Implementation of preventive and therapeutic exercise to maintain or improve health.</i></li> </ul> <p><i>Areas of psychological stress:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Stress as a risk factor for health.</i></li> <li>• <i>Stress-related mental and physical disorders.</i></li> <li>• <i>Mental and physical disorders related to stress.</i></li> <li>• <i>Coping with stress.</i></li> <li>• <i>Relaxation techniques.</i></li> </ul> |
|---|---|

### **Literatura in viri/Readings:**

- Backovič, A. J. in Verdnik, M. (2017). *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu.* Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno s [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/priporocila\\_za\\_promocijo\\_telesne\\_dejavnosti\\_in\\_preprecevanje\\_sedecega\\_vedenja\\_v\\_delovnem\\_okolju.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/priporocila_za_promocijo_telesne_dejavnosti_in_preprecevanje_sedecega_vedenja_v_delovnem_okolju.pdf).
- Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. in Britovšek, K. (2015). *Duševno zdravje na delovnem mestu.* Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [https://nijz.si/wp-content/uploads/2016/01/dz\\_na\\_delovnem\\_mestu.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2016/01/dz_na_delovnem_mestu.pdf).
- Dernovšek, M. Z. (2020). *Spoprijemanje s stresom: priročnik za udeležence delavnice.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Dernovšek, M. Z., Šprah, L. in Knežević Hočevnar, D. (2018). *Stres in anksioznost : priročnik za vse tiste, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje.* Ljubljana : Založba ZRC. Pridobljeno s [https://www.omra.si/media/1239/omra\\_prirocnik1\\_web4.pdf](https://www.omra.si/media/1239/omra_prirocnik1_web4.pdf).
- Dervišević, E. in Vidmar, J. (2011). *Vodič športne prehrane.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dolenc, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A, Tomažin, K., Štirn, I. idr. (2013). *Športna rekreacija.* Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Jakovljevič, M. (2013). *Osnove športne rekreacije.* Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Jeriček Klanšče, H., Majcen, K. in Furman, L. (2016). *Anksiozne motnje: kako jih prepoznati in premagati.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura\\_anksiozne\\_motnje\\_2016.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/brosura_anksiozne_motnje_2016.pdf).
- Knific, T., Juričan, A. B., Djomba, J. K., Tisovec, B. Z., Ščepanović, D. in Petrič, M. (2015). *Gibam se: delovni zvezek za udeležence delavnice.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za

javno zdravje. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2PHGDXTI/08d51383-b729-4161-aa98-e5c2b66e8979/PDF>.

- Poličnik, R., Hlasten Ribič, C. in Bavcon, M. *Zdrava prehrana. Priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-TMBCGTF6/ec9e4858-5e09-48c7-ad9b-fd850d697b1d/PDF>. Dolenc, M., Pori, P. in Majerič, M. (2012). *Moj dnevnik zdravja*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Poličnik, R., Sedlar, N., Juričan, A. B., Grum, A. T. in Knific, T. (2018). *Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo: delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s <http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/Priro%C4%8Dnik2.pdf>.
- Pori, M., Pori, P. in Majerič, M. (2015). *Moj dnevnik zdravja*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirm, I. idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Rotovnik-Kozjek, N., Knap, B. in Mlakar-Mastnak, D. (2015). *Priročnik klinične športne prehrane*. Ljubljana, Olimpijski komite Slovenije.
- Tančič Grum, a. in Zupančič Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [https://www.skupajzdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja\\_okt2019\\_SPLET.pdf](https://www.skupajzdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja_okt2019_SPLET.pdf).
- Zakotnik, J. M., Juričan, A. B., Verdnik, M., Hlastan-Ribič, C., Jelenc, A., Smrekar, T. in Djomba, J. K. (2014). *Z gibanjem do zdravja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [https://www.skupajzdravje.si/wp-content/uploads/2020/11/NIJZ\\_brosura\\_z\\_gibanjem\\_do\\_zdravja\\_for\\_WEB.pdf](https://www.skupajzdravje.si/wp-content/uploads/2020/11/NIJZ_brosura_z_gibanjem_do_zdravja_for_WEB.pdf).
- Izbrani članki iz domačih in tujih strokovnih ter znanstvenih revij.

### Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je, da študenti pridobijo temeljne in specifične kompetence za izvajanje osnovnih preventivnih in terapevtskih strategij na področju prehrane, telesne dejavnosti in stresa s ciljem vzpostavitve, ohranjanja ali izboljšanja telesnega in duševnega zdravja z uravnoteženim življenjskim slogom.

*Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:*

*Kompetence s področja prehrane:*

- usvojitve temeljnega znanje o zdravi prehrani,
- poznavanje in razumevanje pomena mikrohranil (maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati), makrohranil (vitamini in minerali) in vode v prehrani,
- poznavanje prehranskih priporočil

### Objectives and competences:

The learning unit mainly contributes to the development of the general and specific competences for the implementation of the basic preventive and therapeutic strategies in the field of nutrition, physical activity and stress with the goal of establishing, maintaining or improving health with an appropriate and balanced lifestyle.

*The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:*

*Basic nutrition competences:*

- learning basic knowledge about healthy nutrition.
- knowing and understanding the importance of micronutrients (fats, proteins and carbohydrates),

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• sposobnost načrtovanja zdrave prehrane,</li> <li>• poznavanje prehrane pri ciljnih skupinah ljudi.</li> </ul> <p><i>Kompetence s področja telesne dejavnosti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razumevanje pomena telesne dejavnosti za zdravje ter dobro počutje,</li> <li>• poznavanje priporočil o telesni dejavnosti za zdravje,</li> <li>• sposobnost izvajanja preventivnih in terapevtskih vadb za ohranjanje ali izboljšanje zdravja.</li> </ul> <p><i>Kompetence s področja psihičnega stresa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razumevanje psihičnega stresa kot dejavnika tveganja za zdravje,</li> <li>• poznavanje duševnih in telesnih motenj povezanih s stresom,</li> <li>• sposobnost prepoznavanja stresa in spoprijemanja s stresom,</li> <li>• sposobnost izvajanja tehnik sproščanja.</li> </ul> | <p>macronutrients (vitamins and minerals) and water in the diet,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• knowledge of nutrition recommendations,</li> <li>• the ability to plan healthy nutrition ,</li> <li>• knowledge of nutrition in target groups of people.</li> </ul> <p><i>Basic physical activity competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• understanding the importance of physical activity for health and well-being,</li> <li>• knowledge of recommendations on physical activity for health,</li> <li>• the ability to carry out preventive and therapeutic exercise to maintain or improve health.</li> </ul> <p><i>Psychological stress competencies:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• understanding mental stress as a risk factor for health,</li> <li>• knowledge of mental and physical disorders associated with stress,</li> <li>• the ability to recognise and cope with stress.</li> <li>• ability to practice relaxation techniques.</li> </ul> |
|--|---|

### **Predvideni študijski rezultati:**

Študent pozna in razume učinke zdrave prehrane, ustrezne telesne dejavnosti ter primerne strategije za nadzor negativnega stresa na zdravje in dobro počutje.

Študent z osebno izkušnjo, ki jo izkusi z osebnim programom za izboljšanje življenjskega sloga (obvezna seminarska naloga pri predmetu) pridobi praktična znanja in izkušnje, ki mu omogočajo izboljšanje lastnega telesnega in duševnega zdravja.

Študent se usposobi za izvajanje osnovnih preventivnih in terapevtskih strategij za izboljšanje zdravja s pomočjo prehrane, telesne dejavnosti ter nadzora negativnega stresa. Te strategije zna v določeni meri

### **Intended learning outcomes:**

The student knows and understands the effects of a healthy diet, appropriate physical activity and appropriate strategies for controlling negative stress on health and well-being.

With a personal experience – own lifestyle improvement programme (a mandatory seminar assignment of the course) the student acquires practical knowledge and experience that enables them to improve their own physical and mental health.

The student is trained to implement basic preventive and therapeutic strategies for improving their physical and mental health with nutrition, physical activity and the control of negative stress. These strategies can also be used to help and advise others.

|   |  |
|---|--|
| uporabljati tudi za pomoč in svetovanje drugim. |  |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>predavanja</i> z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),</li> <li>• <i>seminarske vaje</i>: priprava, predstavitev in uspešen zagovor seminarske naloge (reševanja problema, študija primera, kritično presojanje, diskusija, refleksija izkušenj, vrednotenje, timsko delo).</li> </ul> | <p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>lectures</i> with the active participation of students (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),</li> <li>• <i>tutorial</i>: preparation, presentation and successful defense of the seminar work (problem solving, case study, critical judgment, discussion, reflection of experience, evaluation, teamwork).</li> </ul> |
|---|--|

|  |                              |   |
|--|------------------------------|---|
|  | Delež (v %)<br>Weight (in %) |   |
| <p><b>Načini ocenjevanja:</b></p> <p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izpit</li> <li>• izdelava, predstavitev in zagovor seminarske naloge</li> </ul> <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p> | <p>80 %</p> <p>20 %</p>      | <p><b>Assessment:</b></p> <p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exam</li> <li>• preparation, presentation and defence of the seminar paper</li> </ul> <p>Grading scheme: ECTS.</p> |