

	UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS
Predmet	Strategije za zdrav življenjski slog
Course title	Healthy Lifestyle Strategies

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fizioterapija / 1. stopnja	Ni smeri študija	3. letnik	6.
Physiotherapy / 1 st Cycle	No study field	3 rd year	6 th

Vrsta predmeta/Course type izbirni/elective

Univerzitetna koda predmeta/University course code FTH 3 IPStr UN2

Predavanja	Sem. vaje	Kab. vaje	Lab. vaje	Teren. vaje	Samost. delo	ECTS
Lectures	Tutorial	Cabinet tutorial	Laboratory work	Field work	Individ. work	
30		45			75	5

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 tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the third year of study.

Vsebina:	Content (Syllabus outline):
<p>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 uravnoveženim življenjskim slogom.</p> <p><i>Področja prehrane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Definicija zdrave prehrane.</i> • <i>Pomen makrohranil (maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati), mikrohranil (vitamini in minerali) in vode v prehrani.</i> • <i>Prehranska priporočila.</i> • <i>Osnove načrtovanja prehrane.</i> • <i>Prehrana pri ciljnih skupinah ljudi.</i> 	<p>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.</p> <p><i>Areas of nutrition:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Definition of a healthy nutrition.</i> • <i>The importance of macro-nutrients (fats, protein and carbohydrates), micro-nutrients (vitamins and minerals) and water in the nutrition.</i> • <i>Nutrition recommendations.</i>

<p><i>Področja telesne dejavnosti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pomen telesne dejavnosti za zdravje ter dobro počutje.</i> • <i>Priporočila o telesni dejavnosti za zdravje.</i> • <i>Preventivne in terapevtske vadbe za ohranjanje ali izboljšanje zdravja.</i> <p><i>Področja stresa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stres kot dejavnik tveganja za zdravje.</i> • <i>Duševne in telesne motnje povezane s stresom.</i> • <i>Spoprijemanje s stresom.</i> • <i>Tehnike sproščanja.</i> <p>Kabinetne vaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nordijska hoja.</i> • <i>Izvajanje različnih preventivnih in terapevtskih vadb za ohranjanje ali izboljšanje zdravja: pilates vadba, vadba za gibljivost, vadba za moč, vadba za ravnotežje.</i> • <i>Izvajanje terapevtskih vadb pri ciljnih skupinah ljudi: vadba za osteoporozo, vadba pri sladkornih bolnikih, vadba pri srčnih bolnikih.</i> • <i>Izvajanje različnih tehnik sproščanja.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Basics of nutrition planning.</i> • <i>Nutrition in target groups of people.</i> <p><i>Areas of physical activity:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>The importance of physical activity for health and well-being.</i> • <i>Recommendations on physical activity for health.</i> • <i>Preventive and therapeutic exercise to maintain or improve health.</i> <p><i>Areas of psychological stress:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stress as a risk factor for health.</i> • <i>Stress-related mental and physical disorders.</i> • <i>Mental and physical disorders related to stress.</i> • <i>Coping with stress.</i> • <i>Relaxation techniques.</i> <p>Cabinet work:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nordic walking.</i> • <i>Implement various preventive and therapeutic exercises to maintain or improve health: pilates exercise, mobility exercise, strength exercise, balance exercise.</i> • <i>Implement therapeutic exercises for target groups of people: exercise for osteoporosis, exercise for diabetics, exercise for heart patients.</i> • <i>Implement various relaxation techniques.</i>
--	---

Literatura in viri/Readings:

<ul style="list-style-type: none"> • Backovič, A. J. in Verdnik, M. (2017). <i>Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju za delodajalce in promotorje zdravja pri delu.</i> 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. • Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. in Britovšek, K. (2015). <i>Duševno zdravje na delovnem mestu.</i> Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://nijz.si/wp-content/uploads/2016/01/dz_na_delovnem_mestu.pdf. • Dernovšek, M. Z. (2020). <i>Spoprijemanje s stresom: priročnik za udeležence delavnice.</i> Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. • Dernovšek, M. Z., Šprah, L. in Knežević Hočevar, D. (2018). <i>Stres in anksioznost : priročnik za vse tiste, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje.</i> Ljubljana : Založba ZRC. Pridobljeno s https://www.omra.si/media/1239/omra_prirocnik1_web4.pdf. • Dervišević, E. in Vidmar, J. (2011). <i>Vodič športne prehrane.</i> 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.
- 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-2PHGDXT1/08d51383-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., Štirn, 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.skupajzazdravje.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.skupajzazdravje.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.

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.

<p><i>Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:</i></p> <p><i>Kompetence s področja prehrane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • usvojitev 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 • sposobnost načrtovanja zdrave prehrane, • poznavanje prehrane pri ciljnih skupinah ljudi. <p><i>Kompetence s področja telesne dejavnosti:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • razumevanje pomena telesne dejavnosti za zdravje ter dobro počutje, • poznavanje priporočil o telesni dejavnosti za zdravje, • sposobnost izvajanja preventivnih in terapevtskih vadb za ohranjanje ali izboljšanje zdravja, • sposobnost izvajanja nordijske hoje. <p><i>Kompetence s področja psihičnega stresa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • razumevanje psihičnega stresa kot dejavnika tveganja za zdravje, • poznavanje duševnih in telesnih motenj povezanih s stresom, • sposobnost prepoznavanja stresa in spoprijemanja s stresom, • sposobnost izvajanja tehnik sproščanja. 	<p><i>The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:</i></p> <p><i>Nutrition competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • learning basic knowledge about healthy nutrition. • knowing and understanding the importance of micronutrients (fats, proteins and carbohydrates), macronutrients (vitamins and minerals) and water in the diet, • knowledge of nutrition recommendations, • the ability to plan healthy nutrition , • knowledge of nutrition in target groups of people. <p><i>Physical activity competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • understanding the importance of physical activity for health and well-being, • knowledge of recommendations on physical activity for health, • the ability to carry out preventive and therapeutic exercise to maintain or improve health. • the ability to carry out nordic walking. <p><i>Psychological stress competencies:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • understanding mental stress as a risk factor for health, • knowledge of mental and physical disorders associated with stress, • the ability to recognise and cope with stress. • ability to practice relaxation techniques.
--	---

<p>Predvideni študijski rezultati:</p> <p>Študent pozna in razume učinke zdrave prehrane, ustrezne telesne dejavnosti ter primerne strategije za nadzor negativnega stresa na zdravje in dobro počutje.</p> <p>Študent z osebno izkušnjo, ki jo izkusi z osebnim programom za izboljšanje življenjskega sloga pridobi praktična znanja in izkušnje, ki mu omogočajo izboljšanje lastnega telesnega in duševnega zdravja.</p>	<p>Intended learning outcomes:</p> <p>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.</p> <p>With a personal experience – own lifestyle improvement programme the student acquires practical knowledge and experience that enables them to improve their own physical and mental health.</p>
---	---

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

Metode poučevanja in učenja:

Learning and teaching methods:

<ul style="list-style-type: none"> • <i>predavanja</i> z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov), • <i>kabinetne vaje</i>: demonstracija, metoda praktičnih del, delo v parih, študije primera, razgovor, diskusija, simulacija. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>lectures</i> with the active participation of students (explanation, discussion, questions, examples, problem solving), • <i>cabinet work</i>: demonstration, method of practical work, work in pairs, case studies, conversation, discussion, simulation.
---	--

Načini ocenjevanja:

Delež (v %)
Weight (in %)

Assessment:

<p>Način :</p> <ul style="list-style-type: none"> • izpit • kolokvij (kabinetne vaje) <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>60 %</p> <p>40 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exam • preliminary exam (cabinet work) <p>Grading scheme: ECTS.</p>
--	-------------------------	--