

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Sportsko novinarstvo / Zdravi stilovi života

Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	Ovladavanje opštim znanjima iz oblasti primjene sportsko-rekreativnih sadržaja u formiranju zdravih stilova života, sa akcentom na unapređenje zdravlja i poboljšanje kvaliteta života.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc.dr Dragan Krivokapić
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja i diskusije. Učenje za pismenu provjeru znanja i završni ispit.
I nedjelja, pred.	Zdravi stilovi života kao uslov unapređenja kvaliteta života.
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Zdravlje kao preduslov ostvarenja svih ljudskih potencijala.
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Značaj sportsko-rekreativnih aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja.
III nedjelja, vježbe	
IV nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Zdravlje i aktivan boravak u prirodi.
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	I test znanja / kolokvijum
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Zdrave životne navike kao temelj imunološkog sistema.
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Higijena tijela i higijena životne i radne sredine kao uslov očuvanja i poboljšanja zdravlja.
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Osnovni principi zdrave ishrane i poremećaji u ishrani.
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Bolesti zavisnosti i mogućnosti preventivnog djelovanja.
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Sportsko-rekreativne aktivnosti kao prevencija agresivnog ponašanja i vršnjačkog nasilja
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Zdrave životne navike kao temelj imunološkog sistema. Osnovi zdrave ishrane
XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Higijena tijela i higijena životne i radne sredine kao uslov očuvanja i poboljšanja zdravlja.
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	II test znanja / kolokvijum
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	Završni ispit
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj.
Konsultacije	Konsultacije ponedjeljkom od 10-11h.
Opterećenje studenta u casovima	U toku semestra: Nastava i završni ispit (5 sati i 20 min.) x 16 = 85 sati 20 min Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 5 sati 20 min = 10 sati 40 min. Ukupno opterećenja za predmet: 4 x 30 = 120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 24 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) Struktura opterećenja: 85 sati 20 min (nastava) + 10 sati 40 min (priprema) + 24 sata (dopunski rad)

Literatura	Literatura: Krivokapić, D.(2012), Skripta: Zdravi stilovi života. Mikalački, M.(2005): Sportska rekreacija. Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu. Mitić, D.(2001): Rekreacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu. Bjelica, D. (2007): Teorijske osnove tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja. Filozofski fakultet u Nikšiću.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva testa sa 20 poena (ukupno 40 poena). Aktivno učešće u toku nastave i seminarski do 10 poena, Završni ispit sa 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.
Posebne naznake za predmet	
Napomena	
Ishodi učenja	.Analizira razloge dinamičnih promjena životnih stilova mladih ljudi tokom zadnjih decenija; 2.Razumije osnovne faktore koji doprinose očuvanju i uapređenju zdravstvenog statusa savremenog čovjeka. 3. Iznosi primjere i uvjerena kojima može da pozitivno utiče na slušaoce/gledaoce u smislu prihvatanja zdravih životnih stilova; 4. Postigne nivo osposobljenosti kojim može da utiče na slušaoce/gledaoce da odbace nezdrave životne stilove i prihvate zdrave stilove života; 5.Kontinuirano prati savremena israživanja i naučna dostignuća iz oblasti zdravih stilova života; 6. Primjenjuje stečena znanja u osmišljavanju informativnih priloga u sredstvima masovnih komunikacija.