

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul
 Zdravi stilovi života / Promocija tjelesnog vježbanja i zdravlja**

Uslovjenost drugim predmetima	Nema uslova za slušanje i prijavljivanje 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, Dr Kosta Goranović - saradnik u nastavi.
Metod nastave i savladanja gradiva	Teorijska predavanja i diskusije. Praktična nastava, vježbe.
I nedjelja, pred.	Tjelesno vježbanje, zdravlje, zdravi stilovi života.
I nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
II nedjelja, pred.	Zdravlje kao preduslov ostvarenja svih ljudskih potencijala.
II nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada
III nedjelja, pred.	Značaj sportsko-rekreativnih aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja.
III nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
IV nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.
IV nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada
V nedjelja, pred.	Zdravlje i aktivan boravak u prirodi.
V nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
VI nedjelja, pred.	Zdrave životne navike kao temelj imunološkog sistema.
VI nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada
VII nedjelja, pred.	I KOLOKVIJUM
VII nedjelja, vježbe	Kolokvijalna nedjelja
VIII nedjelja, pred.	Higijena tijela i higijena životne i radne sredine kao uslov očuvanja i poboljšanja zdravlja.
VIII nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
IX nedjelja, pred.	Osnovni principi zdrave ishrane i poremećaji u ishrani.
IX nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada
X nedjelja, pred.	Bolesti zavisnosti i mogućnosti preventivnog djelovanja.
X nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
XI nedjelja, pred.	Sportsko-rekreativne aktivnosti kao prevencija agresivnog ponašanja vršnjačkog nasilja u školi.
XI nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada
XII nedjelja, pred.	Sredstva i metode informisanja o korisnim efektima tjelesnog vježbanja
XII nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
XIII nedjelja, pred.	Mogućnosti i načini promovisanja efekta tjelesnog vježbanja na zdravstveni status.
XIII nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete sportsko rekreativnim centrima radi uvida u organizaciju njihovog rada
XIV nedjelja, pred.	Mogućnosti i načini promovisanja efekata tjelesnog vježbanja na zdravstveni status
XIV nedjelja, vježbe	Dogovorene posjete medicinskim ustanovama radi uvida u organizaciju njihovog rada
XV nedjelja, pred.	II KOLOKVIJUM
XV nedjelja, vježbe	Druga kolokvijalna nedjelja
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj
Konsultacije	Utorkom od 12 do 13 h
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 3 sata teoretskih predavanja 1 sat vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 X 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (sat) = 16 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do

	ukupnog opterećenja za predmet) Struktura opterećenja: 128 sata (Nastava) + 16 sati (Priprema) + 36 sati (Dopunski rad)
Literatura	Literatura: Promocija tjelesnog vježbanja i zdravlja- (skripta sa odabranim poglavljima iz referentne literature) Mikalački, M.(2005): Sportska rekreacija. Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu. Mitić, D.(2001): Rekreacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu. Vučković, S., Savić, Z.(2002): Aktivnosti u prirodi. Fakultet fizičke kulture u Nišu.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Dva testa sa maksimalno 20 poena (ukupno 40 poena). Aktivno učešće u toku teorijske i praktične nastave i aktivnost na časovima i vježbama: do 10 poena, Završni ispit maksimalno do 50 poena. Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 50 poena. Ocjene: E = 50 - 59; D=60 - 69; C =70 - 79; B = 80 - 89; A = 90 - 100 poena .
Posebne naznake za predmet	Nema
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: Analzira razloge dinamičnih promjena životnih stilova mladih ljudi tokom zadnjih decenija; Razumije osnovne faktore koji doprinose očuvanju i uapredjenju zdravstvenog statusa učenika; Iznosi primjere i uvjerenja kojima pozitivno utiče na učenike u smislu prihvatanja zdravih životnih stilova; Postigne nivo sposobljenosti kojim može da utiče na učenike da odbace nezdrave životne stilove i prihvate zdrave stilove. Kontinuirano prati savremena israživanja i naučna dostignuća iz oblasti zdravih stilova života; Primjenjuje stečena znanja u praksi uz poštovanje individualnih razlika učenika.