

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / Zdravi stilovi života

Naziv predmeta:	Zdravi stilovi života			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
8738	Obavezan	4	4	2+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura			
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			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Analizira razloge dinamičnih promjena životnih stilova mladih ljudi tokom zadnjih decenija; 2. Razumije osnovne faktore koji doprinose očuvanju i unapređenju zdravstvenog statusa učenika; 3. Iznosi primjere i uvjerenja kojima pozitivno utiče na učenike u smislu prihvatanja zdravih životnih stilova; 4. Postigne nivo osposobljenosti kojim može da utiče na učenike da odbace nezdrave životne stilove i prihvate zdrave stilove. 5. Kontinuirano prati savremena israživanja i naučna dostignuća iz oblasti zdravih stilova života; 6. Primjenjuje stečena znanja u praksi uz poštovanje individualnih razlika učenika.			
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			
Plan i program rada				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Zdravlje kao preduslov ostvarenja svih ljudskih potencijala.			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Značaj sportsko-rekreativnih aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja.			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Uloga sportsko-rekreativnih aktivnosti u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti.			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Zdravlje i aktivan boravak u prirodi.			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Zdrave životne navike kao temelj imunološkog sistema.			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	I test znanja / kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Higijena tijela i higijena životne i radne sredine kao uslov očuvanja i poboljšanja zdravlja.			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Osnovni principi zdrave ishrane i poremećaji u ishrani.			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Bolesti zavisnosti i mogućnosti preventivnog djelovanja.			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Sportsko-rekreativne aktivnosti kao prevencija agresivnog ponašanja i vršnjačkog nasilja u školi.			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Mogućnosti uspostavljanja kvalitetne saradnje sa roditeljima učenika u smislu podrške usvajanja			
XI nedjelja, vježbe				
XII nedjelja, pred.	II test znanja / kolokvijum			
XII nedjelja, vježbe				
XIII nedjelja, pred.	Sredstva i metode informisanja i promocije zdravih stilova života.			

XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	Priprema za ispit					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nedjeljno 4 kredita x 40/30 = 5 sati i 20 minuta Struktura: 2 sata predavanja 2 sata praktičnog predavanja 1 sat i 20min. samostalnog rada, uključujući konsultacije. 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)					
Nedjeljno	U toku semestra					
4 kredita x 40/30=5 sati i 20 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 1 sat(a) i 20 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 5 sati i 20 minuta x 16 =85 sati i 20 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 5 sati i 20 minuta x 2 =10 sati i 40 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 4 x 30=120 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 24 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 85 sati i 20 minuta (nastava), 10 sati i 40 minuta (priprema), 24 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj.					
Konsultacije	ponedjeljkom od 10-11h					
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. Vučković, S., Savić, Z.(2002): Aktivnosti u prirodi. Fakultet fizičke kulture u Nišu.					
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	Nema					
Napomena	Nema					
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena