

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

Naziv predmeta:	Zdravi stilovi života			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
8738				
Studijski programi za koje se organizuje	Sportsko novinarstvo			
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	.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 uvjerenja 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.			
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				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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						
Opterećenje studenta	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				
kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta 0 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi 0 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije		Nastava i završni ispit: 0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: x 30=0 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) 0 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 sati i 0 minuta (dopunski rad)				
Obaveze studenta u toku nastave		Studenti su obavezni da redovno pohađaju nastavu i aktivno učestvuju u njoj.				
Konsultacije		Konsultacije ponedjeljkom od 10-11h.				
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						
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