

ISVU šifra	Naziv predmeta	Status predmeta	Semestar								
259760	Zdravlje i tjelesna aktivnost	Izborni	1								
Tip predmeta	Oblici nastave (ukupan broj sati u semestru)	Samostalni rad (sati)	ECTS								
Stručni	<table border="1"> <thead> <tr> <th>P</th> <th>S</th> <th>V</th> <th>E-učenje</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>0</td> <td>15</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	P	S	V	E-učenje	15	0	15		15	2
P	S	V	E-učenje								
15	0	15									
Nastavnik	Valentina Vincek predavač										
Suradnik	doc.dr.sc. Alen Pajtak										
Cilj predmeta	Ciljevi predmeta su: - upoznati studente s utjecajem tjelesne aktivnosti na pojedine organske sustave odnosno na cjelokupno zdravlje čovjeka - osposobiti studente za promociju zdravlja kroz tjelesnu aktivnost										
Ishodi učenja	1. Opisati utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje lokomotornog, kardiovaskularnog i respiratornog sustava 2. Objasniti povezanost tjelesne aktivnosti i održavanja mentalnog zdravlja 3. Definirati i objasniti ulogu prvostupnika/ce sestrinstva u promociji zdravlja stanovništva te sprječavanju nastanka kroničnih nezaraznih bolesti kroz tjelesnu aktivnost										
Uvjeti za upis predmeta (odslušan ili položen kolegij) te potrebna znanja i vještine	Nema uvjeta										
Vrste izvođenja predmeta	Predavanja Terenske vježbe Samostalni zadaci	Komentari									
Obveze studenata	Prisutnost na nastavi prema Pravilniku o studijima i studiranju Sveučilišta Sjever (članak 31. i članak 32.). te 100% - tna prisutnost na vježbovnoj nastavi.										
Sadržaj predmeta											
Nastavna cjelina	Oblici nastave (sati)										
	Predavanja	Seminari	Vježbe	E-učenje							
Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje lokomotornog sustava	3		3								
Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje kardiovaskularnog i respiratornog sustava	3		3								
Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje	3		3								
Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje	3		3								
Promocija zdravog načina života i tjelesne aktivnosti za zdravlje ciljanih populacija (školske djece i adolescenata, osoba starije dobi)	3		3								
Obvezna literatura	1. Mišigoj Duraković M. i sur., Tjelesno vježbanje i zdravlje, Znanje, Zagreb, 2018. 2. Peršić V., Travica Samsa D. Ritam - rehabilitacija KVB, individualizirani pristup, tjelesna aktivnost, ateroskleroza, modifikacija čimbenika rizika. Medicinska naklada Zagreb, 2023. 3. Heimer S. Zdravstvena kineziologija, Medicinska naklada, Zagreb 2018.										
Dopunska literatura	1. Pećina M. i sur., Sportska medicina, Medicinska naklada, Zagreb 2019.										
Način provjere ishoda učenja	Uključuje prisustvovanje studenta na predavanjima predviđenim nastavnim planom, pripremu i prisustvovanje vježbama, te zadovoljavajuću pripremu i prezentaciju usvojenog znanja kroz kolokvije i pismeni ispit.										
Završni / Diplomski rad	Da										