

ISVU šifra	Naziv predmeta				Status predmeta	Semestar
259760	Zdravlje i tjelesna aktivnost				Izborni	2
Tip predmeta	Oblici nastave (ukupan broj sati u semestru)				Samostalni rad (sati)	ECTS
Stručni	P	S	V	E-učenje	15	2
	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					