

	<b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>
<b>Predmet</b> <b>Course title</b>	Ekoterapija Ecotherapy

<b>Študijski program in stopnja</b> <b>Study programme and level</b>	<b>Študijska smer</b> <b>Study field</b>	<b>Letnik</b> <b>Academic year</b>	<b>Semester</b> <b>Semester</b>
Fitoterapija / I. stopnja	Ni smeri študija	2. ali 3. letnik	4. ali 6.
Phytotherapy / 1 <sup>st</sup> Cycle	No study field	2 <sup>nd</sup> or 3 <sup>rd</sup> year	4 <sup>th</sup> or 6 <sup>th</sup>

<b>Vrsta predmeta/Course type</b>	izbirni/elective
-----------------------------------	------------------

<b>Univerzitetna koda predmeta/University course code</b>	FIT_IP_UN3
---	------------

<b>Predavanja</b> <b>Lectures</b>	<b>Sem. vaje</b> <b>Tutorial</b>	<b>Kab. vaje</b> <b>Cabinet tutorial</b>	<b>Lab. vaje</b> <b>Laboratory work</b>	<b>Teren. vaje</b> <b>Field work</b>	<b>Samost. delo</b> <b>Individ. work</b>	<b>ECTS</b>
40	15			20	75	6

<b>Nosilec predmeta/Lecturer:</b>	doc. dr. Luka Kristanc
-----------------------------------	------------------------

<b>Jeziki/</b> <b>Languages:</b>	<b>Predavanja/Lectures:</b>	slovenski/Slovenian
	<b>Vaje/Tutorial:</b>	slovenski/Slovenian

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vpis v drugi ali tretji letnik študijskega programa.</li> <li>Študent mora pred izpitom pripraviti in predstaviti seminarsko nalogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>The prerequisite for inclusion is enrolment in the second or third year of study.</li> <li>Students have to successfully prepare and present a seminar paper before the examination.</li> </ul>

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Definicija ekoterapije in izhodišča za njeno vključevanje v integrativno medicino;</li> <li>Ekološka, nevrokognitivna in psihološka ozadja ekoterapije;</li> <li>Ekoterapevtske metode: <ul style="list-style-type: none"> <li>zdravilna hortikultura,</li> <li>gozdne kopeli,</li> <li>zelena vadba,</li> <li>aromaterapija,</li> <li>terapija z adaptogenimi rastlinami in gobami.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definition of ecotherapy and the basis of its integration into integrative medicine;</li> <li>Ecological, neurocognitive and psychological backgrounds of ecotherapy;</li> <li>Methods in ecotherapy: <ul style="list-style-type: none"> <li>horticultural therapy,</li> <li>forest bathing,</li> <li>green exercise,</li> <li>aromatherapy,</li> <li>therapy using adaptogenic plants and mushrooms.</li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekoterapija za krepitev zdravja in povečanje kognitivnih sposobnosti;</li> <li>• Uporabnost ekoterapevtskih pristopov pri različnih bolezenskih stanjih: <ul style="list-style-type: none"> <li>– metabolni sindrom (povišan krvni tlak, debelost in sladkorna bolezen),</li> <li>– rehabilitacija po poškodbah in boleznih (npr. po srčnem infarktu in možganski kapi),</li> <li>– psihiatrična stanja (anksioznost, depresivna stanja, posttravmatska stresna motnja, sindromi odvisnosti, sindrom hiperaktivnosti pri otrocih),</li> <li>– demenca,</li> <li>– paliativna stanja in</li> <li>– pomanjkanje vitamina D s posledicami;</li> </ul> </li> <li>• Primeri dobre prakse: uporaba ekoterapije po svetu (Južna Koreja, Japonska, Škotska, Finska),</li> <li>• Terenske vaje in praktične delavnice: prikaz različnih ekoterapevtskih metod v sodelovanju z aromaterapevtom in kineziologom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ecotherapy for health promotion and enhancement of cognitive abilities;</i></li> <li>• <i>Applicability of ecotherapeutic approaches in different diseases:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– metabolic syndrome (high blood pressure, obesity and diabetes),</li> <li>– rehabilitation after injuries and illnesses (e.g., after heart attack and stroke),</li> <li>– psychiatric conditions (anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, addiction syndromes, hyperactivity syndrome in children),</li> <li>– dementia,</li> <li>– palliative conditions and</li> <li>– lack of vitamin D and its consequences;</li> </ul> </li> <li>• Examples of good practice: the use of ecotherapy worldwide (South Korea, Japan, Scotland, Finland).</li> <li>• <i>Field excursions with practical workshops:</i> presentation of various ecotherapeutic methods in cooperation with an aromatherapist and a kinesiologist.</li> </ul>
---	--

<p><b>Temeljna literatura in viri/Readings:</b></p> <p><b>Temeljna literatura/Basic literature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jordan, M., Hinds, J., (eds.). <i>Ecotherapy: Theory, research and practice</i>, 1st edition (2016). London: Macmillan Education/Palgrave.</li> <li>• Kreft, S., in Kočevar Glavač, N., (ur.). (2013). <i>Sodobna fitoterapija: z dokazi podprta uporaba zdravilnih rastlin</i>; 2., 3. in 13. poglavje – adaptogeni. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo.</li> </ul> <p><b>Priporočljiva literatura/Recommended literature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Williams, F. (2017). <i>The nature fix. Why nature makes us happier, healthier and more creative</i>. New York: WW Norton &amp; Co. (slovenski prevod, 2018).</li> <li>• Bone, K., in Mills, S., (eds.). (2013). <i>Principles and practice of phytotherapy: modern herbal medicine</i>, 2nd edition; izbrani odseki 8. in 9. poglavja ter rastlinske monografije. London: Churchill Livingstone Elsevier.</li> <li>• Izbrani članki iz zbornikov znanstvenih srečanj, izbrani članki iz domačih in tujih znanstvenih revij s področja ekoterapije, izbrane internetne strani (npr. Plants for a Future – PFAF, Wikipedia itd.).</li> </ul>
--

<p><b>Cilji in kompetence:</b></p> <p><i>Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:</i></p>	<p><b>Objectives and competences:</b></p> <p><i>The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:</i></p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznavanje in razumevanje posebnosti ekoterapije v primerjavi z ostalimi terapevtskimi pristopi;</li> <li>• poznavanje in razumevanje umestitve ekoterapije v področje zdravstva in področje zdravilstva;</li> <li>• kritično razumevanje utemeljenosti ekoterapije kot nove vede na 1) znanstvenih dognanjih in 2) na praktičnih izkušnjah;</li> <li>• koherentno obvladanje temeljnega znanja, sposobnost povezovanja znanja z različnih področij in aplikacij;</li> <li>• sposobnost analize, sinteze in predvidevanja rešitev ter posledic;</li> <li>• pridobitev sistematičnega znanja o različnih osnovnih ekoterapevtskih pristopih in njihovi uporabnosti pri zdravljenju, lajšanju in preprečevanju različnih bolezni in zdravstvenih težav;</li> <li>• slušatelji spoznajo adaptogene rastline in gobe ter njihovo uporabnost v sklopu ekoterapije;</li> <li>• sposobnost uporabe znanja v praksi;</li> <li>• avtonomnost v strokovnem delu;</li> <li>• etična refleksija in zavezanost profesionalni etiki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• knowledge and understanding of the specific features of ecotherapy in comparison with other therapeutic approaches;</li> <li>• knowledge and understanding of categorisation of ecotherapy into the field of health care and complementary medicine;</li> <li>• a critical understanding of ecotherapy (as the new science) validation by 1) scientific findings and 2) practical experience;</li> <li>• coherent mastering of the basic knowledge and the ability to link the knowledge from various areas and its applications;</li> <li>• the ability of analysis, synthesis and prediction of solutions and consequences;</li> <li>• acquisition of systematic knowledge on the various basic ecotherapeutic approaches and their applicability in treatment, alleviation and prevention of various diseases and health problems;</li> <li>• participants acquire knowledge about adaptogenic plants and mushrooms and their use within ecotherapy;</li> <li>• the ability to implement knowledge into practice;</li> <li>• autonomy in professional work;</li> <li>• ethical reflexion and dedication to professional ethics.</li> </ul>
--	--

<p><b>Predvideni študijski rezultati:</b></p> <p><b>Študent/študentka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume ekološka, nevrokognitivna in psihološka ozadja ekoterapije kot novega terapevtskega pristopa v medicini.</li> <li>• Pozna osnovne metode ekoterapije ter njihovo uporabnost tako v primarni preventivi za krepitev zdravja kot tudi za zdravljenje različnih telesnih in duševnih bolezni.</li> <li>• Pozna adaptogene rastline in gobe ter jih zna uporabiti v sklopu ekoterapije.</li> <li>• Razume posebnosti ekoterapije v primerjavi z drugimi terapevtskimi pristopi.</li> <li>• Razvije sposobnost povezovanja znanja ekoterapije z znanjem drugih področij.</li> </ul>	<p><b>Intended learning outcomes:</b></p> <p><b>Students:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understand the ecological, neurocognitive and psychological backgrounds of ecotherapy as a new therapeutical approach in medicine.</li> <li>• Know the basic methods of ecotherapy and their applicability both in primary prevention for health promotion as well as in the treatment of various physical and mental diseases.</li> <li>• Know the adaptogenic plants and mushrooms and is trained to use them within ecotherapy.</li> <li>• Understand the specificity of ecotherapy compared to other therapeutic approaches.</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se usposobi za uporabo ekoterapevtskega znanja v praksi.</li> <li>• Razvije sposobnost kritične presoje uporabe ekoterapije glede na zdravstvene težave bolnika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Develop the ability to integrate knowledge about ecotherapy with other areas of knowledge.</li> <li>• Are trained in the use of ecotherapeutic knowledge in practice.</li> <li>• Develop the ability to critically assess the use of phytotherapy in relation to the patient's health problems.</li> </ul>
--	---

<p><b>Metode poučevanja in učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Predavanja</i> z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov).</li> <li>• <i>Seminarske vaje</i>: priprava, predstavitev in uspešen zagovor projektne/raziskovalne naloge, portfolio (reševanje problemov, študije primera, kritično presojanje, diskusija, refleksija izkušenj, vrednotenje, projektno delo, timsko delo).</li> <li>• <i>Terenske vaje in praktične delavnice</i>: prikaz različnih ekoterapevtskih metod.</li> </ul>	<p><b>Learning and teaching methods:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lectures</i> with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving).</li> <li>• <i>Seminar tutorial</i>: preparation, presentation and a successful defence of a project paper, portfolio (problem solving, case studies, methods of critical thinking, discussion, reflection of experience, evaluation, project work, teamwork).</li> <li>• <i>Field excursions with practical workshops</i>: presentation of various ecotherapeutic methods.</li> </ul>
---	--

<p><b>Načini ocenjevanja:</b></p> <p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izpit</li> <li>• izdelava, predstavitev in zagovor seminarske naloge</li> </ul> <p>Ocenjevalna lestvica: ECTS.</p>	<p>Delež (v %) Weight (in %)</p> <p>60 % 40 %</p>	<p><b>Assessment:</b></p> <p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exam</li> <li>• preparation, presentation and defence of the seminar paper</li> </ul> <p>Grading scheme: ECTS.</p>
--	---	---