

	<b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>
<b>Predmet</b>	<b>Strategije za zdrav življenjski slog</b>
<b>Course title</b>	<b>Healthy Lifestyle Strategies</b>

<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>
Fizioterapija / I. stopnja	Ni smeri študija	2. / 3. letnik	4. / 6.
Physiotherapy / 1 <sup>st</sup> Cycle	No study field	2 <sup>nd</sup> / 3 <sup>rd</sup> year	4 <sup>th</sup> / 6 <sup>th</sup>

**Vrsta predmeta/Course type** izbirni/elective

**Univerzitetna koda predmeta/University course code** FTH IP UN 7

<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>
30	30				60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Nataša Koprivnik, pred.

<b>Jeziki/ 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>
Vpis v drugi ali tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the second or third year of study.

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<p>Vsebine, ki zagotavljajo teoretično podlago za izvajanje osnovnih preventivnih, diagnostičnih in terapevtskih strategij na področju prehrane, telesne dejavnosti, vadbe, fitnesa in stresa s ciljem vzpostavitve, ohranjanja ali izboljšanja zdravja z ustreznim in uravnoteženim življenjskim slogom.</p> <p><i>Področje prehrane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prehrana kot dejavnik tveganja za zdravje.</li> <li>Učinkovanje prehrane na delovanje človeškega organizma.</li> </ul>	<p>The content provides theoretical background for implementation of basic preventive, diagnostic and therapeutic strategies in the area of nutrition, physical activity, exercise and fitness, as well as controlling negative stress with the goal of improving the individual's lifestyle.</p> <p><i>The area of nutrition:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nutrition as a risk factor for health.</li> <li>Effect of nutrition on functioning of the human organism.</li> </ul>

- Teorije zdrave prehrane z vidika makro in mikrohranil.
- Preventivni prehranski ukrepi, standardi in priporočila za zdravje.
- Osnovne diagnostične strategije (protokoli za ugotavljanje prehranskega režima, metode za ugotavljanje sestave telesa, določanje prehranskega statusa, določanje dnevne energijske porabe).
- Osnovne terapevtske dejavnosti – prehransko svetovanje in ukrepi za spreminjanje prehranskega režima s pripravo jedilnika.

*Področje telesne dejavnosti, vadbe in fitnesa:*

- Pomen telesne dejavnosti, vadbe in fitnesa za zdravje ter dobro počutje.
- Priporočila o telesni dejavnosti, vadbi in fitnesu za zdravje.
- Teorije telesnega napora z vidika zdravja (funkcionalna anatomija, energijski procesi, metode za ohranjanje in razvoj moči, vzdržljivosti, gibljivosti, gibalnih vzorcev).
- Izvajanje osnovnih diagnostičnih dejavnosti (fitnes testi).
- Izvajanje osnovnih terapevtskih dejavnosti za telesno vadbo in fitnes za zdravje (programi za ohranjanje zdravja, spreminjanje sestave telesa, razvoja moči, gibljivosti in vzdržljivosti).

*Področja psihičnega stresa:*

- Psihični stres kot dejavnik tveganja za zdravje.
- Učinkovanje negativnega psihičnega stresa na zdravje, zadovoljstvo in dobro počutje.
- Priporočila za nadzor negativnega stresa.
- Osnovne diagnostične dejavnosti za vrednotenje (protokoli za določanje stopnje negativnega stresa).
- Osnovne terapevtske dejavnosti za obvladovanje psihičnega stresa (meditacija, dihalne vaje, telesne vaje ...).

- Theories of healthy nutrition from the aspect of macro and micro-nutrients.
- Preventive nutrition measures, standards and recommendations for health.
- Basic diagnostic strategies (protocols for determining the nutritional regime, methods for determining body composition, determination of nutritional status, determination of daily energy consumption).
- Basic therapeutic activities - nutritional counselling and measures to change the dietary regime by preparing the nutrition programme.

*The area of physical activity, exercise and fitness:*

- The importance of physical activity, exercise and fitness for health and wellbeing.
- Recommendations on physical activity, exercise and fitness for health.
- Theory of physical effort in terms of health (functional anatomy, energy processes, methods for conservation and development of power, endurance, flexibility, motion patterns).
- Basic diagnostic activities (fitness tests).
- Basic therapeutic activities for physical exercise and fitness for health (programmes for maintaining health, changing body composition, developing strength, flexibility and endurance).

*Areas of psychological stress:*

- Psychological stress as a risk factor for health.
- Effect of negative stress on health, satisfaction and wellbeing.
- Recommendations for controlling negative stress.
- Basic diagnostic evaluation activities (protocols for determining the degree of negative stress).
- Basic therapeutic activities for coping with psychological stress (meditation, breathing exercises, physical exercises, etc.).

## Temeljna literatura in viri/Readings:

### Temeljna literatura/Basic literature

- Dervišević, E. in Vidmar, J. (2012). *Vodič športne prehrane*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dolenc, M., Pori, P. in Majerič, M. (2012). *Moj dnevnik zdravja*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Dolenc, M., Pori, P. Majerič, M., Kolar, J. in Koligar, J. (2016). *Zdrava vadba DEF+G*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Pori, P., Dolenc, M., Jakovljevič, M. in Ščepanović, D. (2012). *Zdrava vadba ABC*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

### Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Dolenc, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A, Tomažin, K., Štirn, I. idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Izbrani članki iz domačih in tujih strokovnih ter znanstvenih revij.

## Cilji in kompetence:

Cilj predmeta je, da študenti pridobijo temeljne in specifične kompetence za izvajanje osnovnih preventivnih, diagnostičnih in terapevtskih strategij na področju prehrane, telesne dejavnosti, vadbe, fitnesa in stresa s ciljem vzpostavitve, ohranjanja ali izboljšanja zdravja z ustreznim in uravnoteženim življenjskim slogom.

*Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:*

*Kompetence s področja prehrane:*

- razumevanje prehrane kot dejavnika tveganja za zdravje,
- razumevanje osnov učinkovanja prehrane na delovanje človeškega organizma,
- poznavanje teorije zdrave prehrane z vidika makro in mikrohranil,
- poznavanje preventivnih prehranskih ukrepov, standardov in priporočil za zdravje,
- poznavanje osnovnih diagnostičnih strategij (protokoli za ugotavljanje prehranskega režima, metode za ugotavljanje sestave telesa, določanje prehranskega statusa, določanje dnevne energijske porabe),
- poznavanje osnovnih terapevtskih dejavnosti – prehransko svetovanje in

## Objectives and competences:

The learning unit mainly contributes to the development of the general and specific competences for the implementation of the basic preventive, diagnostic and therapeutic strategies in the field of nutrition, physical activity, exercise, fitness and stress with the goal of establishing, maintaining or improving health with an appropriate and balanced lifestyle.

*The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:*

*Basic nutrition competences:*

- understanding that nutrition as a risk factor for health,
- understanding the basics of the effect of nutrition on the functioning of the human organism,
- understanding the theory of healthy nutrition – macro and micro-nutrients,
- understanding the preventive nutrition standards and recommendations for health,
- understanding the basic diagnostic strategies (protocols for determining the nutritional regime, methods for determining body composition, determination of nutritional status, determination of daily energy consumption),

<p>ukrepi za spreminjanje prehranskega režima s pripravo jedilnika.</p> <p><i>Kompetence s področja telesne dejavnosti, vadbe in fitnesa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razumevanje pomena telesne dejavnosti, vadbe in fitnesa za zdravje ter dobro počutje,</li> <li>• poznavanje priporočil o telesni dejavnosti, vadbi in fitnesu za zdravje,</li> <li>• poznavanje teorije telesnega napora z vidika zdravja (funkcionalna anatomija, energijski procesi, metode za ohranjanje in razvoj moči, vzdržljivosti, gibljivosti, gibalnih vzorcev),</li> <li>• usposobljenost za izvajanje osnovnih diagnostičnih dejavnosti (fitnes testi),</li> <li>• usposobljenost za izvajanje osnovnih terapevtskih dejavnosti za telesno vadbo in fitnes za zdravje (programi za ohranjanje zdravja, spreminjanje sestave telesa, razvoja moči, gibljivosti in vzdržljivosti).</li> </ul> <p><i>Kompetence s področja psihičnega stresa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razumevanje psihičnega stresa kot dejavnika tveganja za zdravje,</li> <li>• razumevanje učinkovanja negativnega psihičnega stresa na zdravje, zadovoljstvo in dobro počutje,</li> <li>• poznavanje priporočil za nadzor negativnega stresa.,</li> <li>• poznavanje osnovnih diagnostičnih dejavnosti za vrednotenje (protokoli za določanje stopnje negativnega stresa),</li> <li>• poznavanje osnovnih terapevtskih dejavnosti (meditacija, dihalne vaje, telesne vaje ...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• understanding the basic therapeutic activities – nutritional counselling and measures to change the dietary regime by preparing the nutrition programme.</li> </ul> <p><i>Basic physical activity, exercise and fitness competences:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• understanding the importance of physical activity, exercise and fitness for health and wellbeing,</li> <li>• understanding the physical activity, exercise and fitness recommendations for health,</li> <li>• understanding the theory of physical activity for health (functional anatomy, energy processes, power, strength, endurance, flexibility, motion patterns methods),</li> <li>• understanding the basic diagnostic strategies (fitness tests),</li> <li>• understanding the basic therapeutic activities for health (programs for maintaining health, changing body composition, developing power, strength, flexibility and endurance).</li> </ul> <p><i>Psychological stress competencies:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• understanding the effect of positive and negative psychological stress on health and wellbeing,</li> <li>• understanding the recommendations for controlling negative stress,</li> <li>• understanding the basic diagnostic evaluation activities (protocols for determining the degree of negative stress),</li> <li>• understanding the basic therapeutic activities (meditation, breathing exercises, exercise, etc.).</li> </ul>
---	---

**Predvideni študijski rezultati:**

Študent pozna in razume učinke zdrave prehrane, ustrezne telesne dejavnosti, vadbe in fitnesa ter primerne strategije za nadzor negativnega stresa na zdravje in dobro počutje.

Študent z osebno izkušnjo, ki jo izkusi z osebnim programom za izboljšanje

**Intended learning outcomes:**

The student knows and understands the effects of a healthy diet, appropriate physical activity, exercise and fitness, and appropriate strategies for controlling negative stress on health and wellbeing.

With a personal experience – own lifestyle improvement programme (a mandatory

<p>Življenjskega sloga (obvezna seminarska naloga pri predmetu) pridobi praktična znanja in izkušnje, ki mu omogočajo izboljšanje lastnega telesnega in psihičnega zdravja.</p> <p>Študent se usposobi za izvajanje osnovnih preventivnih, diagnostičnih in terapevtskih strategij za izboljšanje zdravja s pomočjo prehrane, telesne dejavnosti, vadbe in fitnesa ter nadzora negativnega stresa. Te strategije zna v določeni meri uporabljati tudi za pomoč in svetovanje drugim.</p>	<p>seminar assignment of the course) the student acquires practical knowledge and experience that enables them to improve their own physical and mental health.</p> <p>The student is trained to implement basic preventive, diagnostic and therapeutic strategies for improving their physical and mental health with nutrition, physical activity, exercise and fitness, and the control of negative stress. These strategies can also be used to help and advise others.</p>
--	---

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

<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 seminarske naloge (reševanja problema, študija primera, kritično presojanje, diskusija, refleksija izkušenj, vrednotenje, timsko delo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>lectures</i> with the active participation of students (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),</li> <li>• <i>tutorial</i>: preparation, presentation and successful defense of the seminar work (problem solving, case study, critical judgment, discussion, reflection of experience, evaluation, teamwork).</li> </ul>
--	---

**Načini ocenjevanja:**

Delež (v %)

Weight (in %)

**Assessment:**

<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>80 %</p> <p>20 %</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>
--	-------------------------	---