

Студијски програм: Струковна медицинска сестра/техничар
Назив предмета: ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ЗДРАВЉЕ
Наставник: др Наташа Стурза Милић
Статус предмета: Обавезни
Број ЕСПБ: 5
Услов: Нема
<p>Циљ предмета је да омогући студентима усвајање темељних теоријских и практичних знања о утицају физичке активности (ФА) на здравље, те знања и вештина о потребној врсти и интензитету, трајању и учесталости физичке активности за превенцију болести. Специфични циљ предмета је да се студентима омогући усвајање теоријских и практичних знања и вештина у подручјима истраживања и промоције физичке активности, употреба метода за процену и мерење физичке активности, решавање конкретних проблема и интервенција за примену и промоцију физичке активности код различитих популација становништва (деца, жене, старије особе, студенти и др.).</p>
<p>Исход предмета</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Развијено критичко и самокритичко мишљење у разумевању улоге физичке активности у заштити и унапређењу здравља ➤ Темељно разумевање карактеристика и облика физичке активности у савременом животу ➤ Разумевање последица неупражњавања физичке активности (седентарног начина живота) ➤ Повезивање основних знања о физичкој активности са принципима здравих животних стилова <p>Студенти ће моћи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Применити методе за мерење, процену и истраживање физичке активности ➤ Анализирати и израдити (индивидуално и тимски) програме за промоцију физичке активности у функцији унапређења и очувања здравља особа различитог узраста, пола и нивоа телесне активности ➤ Пратити и критички анализирати савремену научну литературу
<p>Садржај предмета/Теоријска настава: Појам и дефинисање физичке активности. Карактеристике физичке активности у савременим условима живота (активан и неактиван животни стил). Основни принципи и значај физичке активности у функцији очувања здравља (коштаног, кардио, васкуларног и респираторног система, репродуктивног здравља, менталног здравља, имунитета и др.) Диверсификовани облици физичке активности у функцији очувања здравља становништва (у зависности од пола, година, индивидуалних разлика). Препоручене вредности физичке активности, тип, учесталост, интензитет, трајање, ограничење (препоруче за општу популацију, додатне препоруке за специфичне социо-демографске групе: децу, старије становништво и др.). Основни принципи безбедне физичке активности. Физичка активност и здрави животни стилови. Физичка (не)активност и хроничне болести. Физичка (не)активност и гојазност. Повезаност исхране и физичке активности као понашања и њихов утицај на здравље и квалитет живота. Седентарни начин живота као фактор ризика за појаву хроничних болести.</p> <p>Практична настава: Истраживање мотива и препрека за бављење физичком активношћу. Осмишљавање модела промоције физичке активности у функцији очувања здравља. Физичке активности различитог интензитета према вредностима пулса. Моторички програми у природи и здравље. Самопроцена физичке активности и прикупљање релевантних информација о здравим навикама становништва Србије: коришћење педометара, израчунавање и анализа индекса телесне масе (БМИ) и др. Савремена истраживања физичке активности и њеног утицаја на здравље (анализа пројеката, научних публикација, докумената као што су званични извештаји Института за јавно здравље Србије, Министарства здравља РС, СЗО и сл.). Прикази и анализа добрих примера промоције физичке активности у функцији очувања здравља у Р. Србији и другим земљама: нпр. <i>Физичка активност на рецепт</i> – Шведска; <i>Шумски вртићи и физичка активност</i> – Данска, пројекат <i>ACES</i> (сва деца широм света вежбају истовремено), <i>Здрави људи 2010</i> – САД. Осмишљавање модела (препоруча) за постицање физичке активности код деце; активног транспорта; физичке активности на послу, у слободно време и др.</p>

Литература:

Угарковић, Д. (2011). Биолошки развој и физичка активност. У: Спорт младих од праксе до академске области, стр. 109 – 121, Београд: ФСФВ.

Ketlin M. Hejvud, Nensi Gečel (2017). Моторички развој кроз живот (одабрана поглавља). Нови Сад: Факултет спорта и ФВ, Универзитет ЦГ.

Ђорђевић, В., Обрадовић, Ј., Миловановић, И., Стурза Милић, Н. и сар.. (2020). „Евробарометар – физичка активност становника Војводине у контексту ЕУ интеграција“, Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Новом Саду.

Допунска литература:

Стурза Милић, Н. (2019). Дете у покрету. Вршац: Висока школа стр. студија за васпитаче „М. Палов“.

Остојић, С. и сар. (2018). Исхрана и физичка активност – водич за здраве животне навике. Нови Сад: Датастатус.

Број часова активне наставе

Теоријска настава: 2

Практична настава: 2

Методe извођења наставе: Академско излагање, расправа на унапред најављену тему, компарирање, учење откривањем, интерактивно учење, стварање нових идеја и релација, практични радови и трагање за информацијама на Интернету.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена	Завршни испит	поена
Активност у току пред. и вежби	10	усмени испит	50
Колоквијум	20		
Мерење и (само)процена ФА	10		
Израда модела за промоцију ФА	10		