

<b>1. Naslov enote / predmeta / modula</b>		<b>ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG</b>				
<b>2. Koda enote</b>		<b>3. Število ECTS kreditov</b>			<b>6</b>	
<b>4. Kontaktne ure</b>		<b>Skupaj</b> <b>90</b>	<b>P</b> <b>60</b>	<b>S</b>	<b>V</b> <b>30</b>	<b>Ostale oblike:</b>
<b>5. Stopnja</b>	<b>Podiplomska (druga)</b>	<b>6. Letnik</b>	1.	<b>7. Semester</b>	1.	
<b>8. Študijski program</b>		ŠV-2		<b>9. Študijska smer</b>		
<b>10. Steber programa</b>		OBVEZNI		<b>11. Jezik</b>	SLOVENSKI	
<b>12. Posebnosti</b>						
<b>13. Cilji in predmetno specifične kompetence</b>		<p>Cilji predmeta so:</p> <p>Predmet je sestavljen iz dveh ločenih vsebinskih sklopov.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Namen sklopa <b>MEDICINSKI VIDIKI UKVARJANJA OTROK IN MLADINE S ŠPORTOM</b> je seznaniti študente s posebnostmi športne dejavnosti otrok in mladine v povezavi z zdravjem. Gre za zelo občutljivo starostno populacijo, pri kateri lahko napačen pristop v začetku ukvarjanja s športom povzroči določene zdravstvene težave. Prav tako bodo študenti seznanjeni s športnimi poškodbami otrok in posebnostmi otrok s kroničnimi zdravstvenimi stanji, zaradi katerih so večkrat opravičeni športne vzgoje.</li> <li>Namen sklopa <b>PREHRANA, POČITEK, REGENERACIJA IN MASAŽA</b> je seznaniti diplomante z načini regeneracije po telesni aktivnosti; podrobno je obravnavana prehrana; tako bodo študenti spoznali pojma uravnotežene in zdrave prehrane in razlike med uravnoteženo in športno prehrano ter strategije promoviranja zdrave prehrane v družbi. Predmet predstavlja tudi različne oblike počitka ter fiziološke vplive masaže na telo.</li> </ul>				
<b>14. Opis vsebine</b>		<p><b>MEDICINSKI VIDIKI UKVARJANJA OTROK IN MLADINE S ŠPORTOM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Razvoj in rast otroka – medicinski vidiki</li> <li>Posebnosti fiziološkega odgovora telesa na telesno aktivnost pri otrocih</li> <li>Vpliv treninga na rast in razvoj kosti</li> <li>Opredeletev »zadostne« količine telesne aktivnosti za otroke</li> <li>Dejavniki, ki vplivajo na telesno aktivnost otrok in mladine</li> <li>Psihološki vplivi tekmovalnega športa v otroški dobi</li> <li>Specifične športne poškodbe pri otrocih in mladostnikih</li> <li>Morebitni škodljivi učinki telesne aktivnosti na rast in razvoj otroka</li> <li>Bolezni kot neposredna posledica telesne neaktivnosti</li> <li>Debelost pri otrocih – intervencijski načrt</li> <li>Nepravilna telesna drža pri otrocih in možnosti korekcije</li> <li>Blagodejni učinki telesne aktivnosti pri otrocih s kroničnimi boleznimi, kot so astma, diabetes tip 1, cistična fibroza, epilepsija...</li> </ul> <p><b>PREHRANA, POČITEK, REGENERACIJA, MASAŽA</b></p> <p><b>Osnovni pojmi o prehrani</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomen uravnotežene prehrane in sodobne prehranjevalne piramide</li> <li>Vpliv prehrane na zdravje posameznika in družbe v celoti</li> <li>Strategije promocije zdrave prehrane v družbi</li> <li>Motnje prehranjevanja (pretirana ješčnost, debelost, anoreksija, bulimija)</li> <li>Razlike med zdravo in športno prehrano</li> </ul> <p><b>Športna prehrana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine</li> <li>Vitamini in minerali</li> <li>Tekočinska bilanca in elektroliti</li> <li>Ergogena sredstva</li> <li>Prebava in absorbcija živil v prebavilih</li> <li>Pravilna časovna umestitev obrokov hrane in pijače</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhibitorji normalnega energijskega izkoriščanja hranil</li> <li>• Dejavniki, ki vplivajo na energijske potrebe (delo, potovanja, visoka nadmorska višina, starost in spol, sestava telesa, šport)</li> </ul> <p><b>Počitek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomen počitka za regeneracijo</li> <li>• Oblike »aktivnega« počitka (savna, kopeli, različne oblike naravnega zdravljenja kot sredstva v procesu regeneracije – akupresura, aromaterapija, refleksoterapija)</li> </ul> <p><b>Masaža</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zgodovina masaže.</li> <li>• Različne vrste masaže.</li> <li>• Učinki masaže na organske sisteme</li> <li>• Pomen masaže v regeneraciji športnikov</li> <li>• Materialni pogoji za izvajanje masaže (prostorske zahteve, masažne mize, masažna olja)</li> <li>• Priprava maserja in masiranca</li> <li>• Indikacije in kontraindikacije za masažo.</li> <li>• Osnovni masažni prijemi: gladenje, gnetenje, vtiranje, udarjanje, tresenje, pritiskanje</li> <li>• Masaža različnih delov telesa (glave in vratu, hrbta, spodnjih in zgornjih okončin)</li> <li>• Celostna masaža</li> <li>• Uporaba trigger točk v športni masaži</li> <li>• Umestitev masaže v trenajžno - tekmovalni proces</li> <li>• Etična vprašanja, povezana z masažo.</li> </ul>	
<b>15. Temeljna literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carpenter, R. A, in Finley, C. E. (2005). Healthy Eating Every Day. Human Kinetics.</li> <li>• Benardot, D. (2006). Advanced Sports Nutrition. Human Kinetics.</li> <li>• Bar-Or, O., Rowland. T. W. (2004). Pediatric Exercise Medicine - From Physiologic Principles to Health Care Application. Human kinetics .</li> <li>• Maffulli, N., Chan, K.M., Macdonald, R., Malina, R.M., Parker, A.W. (2001). Sports medicine for specific ages and abilities. Churchill Livingstone.</li> <li>• Benjamin, P. J. in Scott P. (2005). Lamp. Understanding Sports Massage. HumanKinetics.</li> </ul>	
<b>16. Predvideni študijski dosežki</b>	<i>19.1 Znanje in razumevanje</i>	Razumeti posebnosti otrok in mladine, ki lahko vplivajo na varno in zdravo ukvarjanje s telesno aktivnostjo. Razumeti pomen regeneracije po telesni aktivnosti in vlogo zdrave (in tudi športne) prehrane.
	<i>19.2 Uporaba</i>	Uporaba različnih masažnih prijemov in regeneracijskih tehnik.
	<i>19.3 Refleksija</i>	Kritični razmislek o zgodnji športni vadbi in primerni podpori regeneracije in športne prehrane v procesu treninga.
	<i>19.4 Prenosljive spretnosti – niso vezane le na en predmet</i>	
<b>17. Metode poučevanja in učenja</b>	Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja.	
<b>18. Pogoji za vključitev v delo oziroma za opravljanje študijskih obveznosti</b>	Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija.	
<b>19. Metode ocenjevanja in ocenjevalna lestvica</b>	Izpit v pisni obliki. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk. Pogoj za opravljanje izpita je praktični kolokvij. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.	
<b>20. Metode evalvacije kakovosti</b>	Vprašalnik o zadovoljstvu in predlogih študentov Samoevalvacija	
<b>21. Sestavljalec učnega načrta</b>	Doc. dr. Edvin DERVIŠEVIĆ, dr. med.	