

KATALOG ZNANJA

1 IME PREDMETA: **ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**

2 SPLOŠNI CILJI:

Splošni cilji predmeta so:

- razvijanje pozitivnega odnosa do osebnega in družbenega zdravja in s tem kakovosti življenja;
- integriranje znanja živilstva, prehrane, športne in zdravstvene vzgoje ter družboslovja;
- razvijanje ustvarjalnega mišljenja in izvajanje interdisciplinarnega pristopa pri reševanju problemov;
- spodbujanje odgovornega odnosa do osebnega in družbenega zdravja ter naravnega okolja;
- spremljanje in uporabljanje novih informacijskih virov;
- prepoznavanje sodobnih trendov krepitev zdravja in preprečevanja bolezni.

3 PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE

Pri predmetu si študenti poleg generičnih pridobijo naslednje kompetence:

- razumevanje načel celovitosti zdravja kot pogoja kakovosti življenja;
- opozarjanje na vzročno posledične odvisnosti negativnih dejavnikov na zdrav življenjski slog;
- podpiranje zdravega načina prehranjevanja, telesne aktivnosti in umirjenega načina življenja;
- aktivno delovanje na promociji zdravega načina življenja;
- razvijanje ozaveščenosti med mladimi z namenom zmanjšanja razvad kot so prenehanje kajenja, alkoholizem in uživanje mamil;
- razumevanje pomena psihofizičnih dejavnosti za dobro osebno počutje in preprečevanje bolezni.

4 OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI Študent:	FORMATIVNI CILJI Študent:
Dejavniki zdravja in preprečevanje bolezni <ul style="list-style-type: none"> - spozna pojme celovitosti zdravja: prehrana, psihofizična aktivnost, družba, čustvovanje, osebna filozofija; - razume vrednote zdravja in pomen zdravega posameznika za kakovostno delovanje v družbi; - spozna zakone in predpise na področju varovanja zdravja. - spozna nujnost pravočasnih ukrepov pri pojavu bolezni; - spodbuja zavedanje o lastni odgovornosti za zdravje. 	<ul style="list-style-type: none"> - načrtuje dejavnosti za ohranitev zdravja; - prepoznava pozitivne in negativne učinke na psihofizično počutje; - analizira podatke laboratorijskih izvidov zdravstvenega stanja; - sodeluje pri izbiri aktivnosti, ki pozitivno vlivajo na zdravje; - ocenjuje zdravstveno stanje z zornega kota učinkovitosti na delovnem mestu; - organizira aktivnosti za preprečevanje bolezni
Zdrave prehranjevalne navade <ul style="list-style-type: none"> - pojasni nujnost ponudbe zdravju prijazne hrane; - spozna pomen varne in varovalne prehrane za osebno in družbeno zdravje; - spozna oznake kakovosti, ki jih srečujemo na zdravju in okolju prijaznih izdelkih; - spozna zdrave prehranjevalne navade; - opredeli sestavine hrane in razporeditev obrokov. 	<ul style="list-style-type: none"> - spodbuja nakup in uživanje varne in varovalne prehrane; - vrednoti učinke o vplivih kakovostne prehrane na zdravje in počutje; - analizira in načrtno spreminja ter izboljšuje slabe prehranjevalne navade; - pripravlja prehranske načrte za zdravo prehranjevanja v različnih življenjskih obdobjih; - aktivno deluje na spodbujanju načel in priporočil zdravih prehranskih navad.
Zasvojenosti s kajenjem, alkoholom in drogami <ul style="list-style-type: none"> - spozna škodljive vplive kajenja, uživanja alkohola in drog v vseh starostnih obdobjih; - razume akcije opozarjanja posledic zlorabe drog; 	<ul style="list-style-type: none"> - analizira škodljive posledice zlorabe kajenja, uživanja alkohola in drog; - razvija aktivnosti in dejavnosti za zdravo življenje in preprečevanje in zdravljenje odvisnosti.
Zdravo okolje <ul style="list-style-type: none"> - definira dejavnike, ki sestavljajo in vplivajo na širše in ožje okolje; - pojasni pomen varnosti doma v cestnem prometu in na delu, - pojasni pomen dejavnosti za dobro počutje in rekreacijo; 	<ul style="list-style-type: none"> - izbira strategijo za vzpostavitev zdravju prijaznega okolja; - sodeluje pri ukrepih za izboljšanje varnosti doma; - organizira pohodniške, kolesarske in ostale športne izlete v različnih letnih časih.

5 OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV in POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 72 (36 ur predavanj, 12 ur seminarja, 24 ur laboratorijskih vaj)

Število ur samostojnega dela: 72 ur (20 ur študij literature, 34 ur samostojne praktične vadbe, 8 ur izdelava seminarske naloge ali izdelka-storitve z zagovorom, 10 ur priprava na izpit).

KREDITNO OVREDNOTENJE PREDMETA: 5 KT*

ZNANJE, KI GA MORAJO IMETI IZVAJALCI PREDMETA:
živilska tehnologija, biologija, medicina, športna vzgoja, gostinstvo in turizem

*** ** *** ** *** ** ***

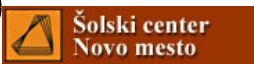
AVTORICA KATALOGA:

Milena Suwa Stanojević, univ. dipl. živ. teh., svetnica, predavateljica

Projekt **Impletum**

Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008–11

Konzorcijski partnerji:



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja in prednostne usmeritve Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.