Студијски програм/студијски програми : Струковни мастер санитарно еколошки инжењер

Назив предмета: Хигијена рекреативне физичке активности

Наставник : Проф. др Нађа Васиљевић, проф. др Милош Максимовић, доц. др Драгана Давидовић

Статус предмета: ИЗБОРНИ

Број ЕСПБ: 10

Услов: Положени испити прве године студија и остварених 60 ЕСПБ

Циљ предмета - Циљ предмета је да се студенти упознају за дефиницијом и значајем рекреативне физичке активности за превенцију болести, очување и унапређење здравља.

Исход предмета – Студенти ће стећи основне вештине, знања и појмове који се односе на узрочно-последичну повезаност физичке активности и здравља различитих популационих група којима се она препоручује. Такође, ће бити упознати са значајем физичке активности у примарној, секундарној и терцијерној превенцији, са посебним освртом на превентивно-медицинску и терапијску улогу рекреације чији је крајњи циљ минимизирање негативних здравствених последица тзв. седентарног начина живота које су, нарочито у урбаној популацији, евидентне кроз пораст стопе морбидитета и морталитета. Посебно се разматрају могућност и облици примене физичке активности као терапијске мере код појединих обољења, упоредо са другим видовима њиховог лечења. Полазници се упознају и са санитарно-хигијенским аспектима непосредног окружења – отворених и затворених објеката у којима се обавља рекреација; указује се и на важност избора места и начина упражњавања ове активности, а то подразумева услове средине који треба да буду у складу са важећим хигијенским нормативима.

Садржај предмета

Теоријска настава

Дефинисање основних појмова о физичкој активности са посебним освртом на рекреативну. Значај физичке активности за здравље.Препоруке за одређене групе и за општу популацију. Санитарно-хигијенске карактеристике објеката у којима се обавља рекрерација.

Практична настава:Вежбе, Други облици наставе, Студијски истраживачки рад

Процена физичке активности путем коришћења специфичних упитника. Тумачење резултата и дејство на здравље.

Процена санитарно-хигијенских карактеристика у спортским објектима-практичан рад. Тумачење резултата и дејство на здравље.

Литература

1. Jorga J. (Гл. Ур.) Хигијена. 1 издање, Београд: Медицински факултет Универзитета у Београду, 2014.
2. On-line ресурси
3. Милинковић З. Спортска медицина у питањима и одговорима. Народна књига, Београд. 2010.

Број часова активне наставе **Теоријска настава: 2** **Практична настава: 3**

Методе извођења наставе: Медицински факултет, др Суботића 8

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена	**Завршни испит**	Поена
Активност у току предавања	20	Писмени испит	30
Практична настава	20	Усмени испт	
Колоквијум-и			
Семинар-и	30	**укупно**	100