**Názov vysokej školy, názov fakulty:** **Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre**
**Fakulta prírodných vied**
**Katedra zoológie a antropológie**

**Informačný list predmetu**

| | | |
|---|---|---|
| **Kód:** **KZA/PEPVZD/05** | **Názov: Výživa a zdravie detí** | |
| **Študijný odbor:** Predškolská a elementárna pedagogika **– Mgr.** | | |
| **Garantuje:** doc. RNDr. Mária Vondráková, CSc. | **Zabezpečuje:** RNDr. Barbora Matejovičová, PhD., doc. RNDr. Mária Vondráková, CSc | |
| **Obdobie štúdia predmetu:** ZS | **Forma výučby: (prednáška, seminár, lab. cvičenia...)** prednáška a seminár **Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách):** 1/1 **Týždenný:** 2 **Za obdobie štúdia:** 26 | **Počet kreditov:** 3 |

**Podmieňujúce predmety: -**

**Spôsob hodnotenia a ukončenia štúdia predmetu:** PH

**Priebežné hodnotenie (napr. test, samostatná práca...):** test

**Záverečné hodnotenie ( napr. skúška, záverečná práca...):** seminárna práca, vedomostný test

**Cieľ predmetu:**
Pripraviť poslucháčov na realizáciu a koordináciu projektu „Zdravá škola“ na základných a stredných školách. Rozšíriť odborné vedomosti – zdravá výživa, protidrogová výchova, výchova k manželstvu a rodičovstvu, civilizačné ochorenia, pohybové aktivity, zvládanie stresu a pod. Zamerať sa aj na legislatívne vedomie pri realizácii školskej i mimoškolskej výchovy (plavecké kurzy, exkurzie, terénne cvičenia, kurzy ochrany prírody a človeka a pod.)

**Stručná osnova predmetu:**
Definícia zdravia. Determinanty zdravia. Životný štýl (fajčenie, nadmerná konzumácia alkoholu, účinky alkoholu, poškodenie zdravia spôsobené alkoholom, právna ochrana detí pred užívaním návykových látok, nealkoholové drogy a hazardné hráčstvo, nesprávna výživa, nízka pohybová aktivita, nadmerná psychická záťaž – stresory, stresové reakcie, zdravotné dôsledky stresu, zvládanie stresu, nevhodné sexuálne chovanie, hlavné ekologické problémy vo vzťahu ku zdraviu). Programy ochrany a podpory zdravia. Celoštátny projekt Školy podporujúce zdravie – charakteristika, význam, organizačné zabezpečenie a aktivity v rámci ZŠ a SŠ.
Legislatívne zabezpečenie celoškolských podujatí – kurz ochrany prírody a človeka, terénne exkurzie, plavecké a lyžiarske kurzy, odborné exkurzie domáce a zahraničné.
Psychická záťaž a jej zvládnutie. Práca učiteľa so žiakmi so špeciálnymi potrebami.
Mimoškolská činnosť – krúžky zdravej výživy, varenia, pohybových aktivít, realizácia Dňa zdravej výživy, spolupráca so Štátnym zdravotným ústavom.
Výživa a jej vplyv na zdravie – osobitosti stravovacieho režimu detí a mládeže, ochorenia zapríčinené nesprávnou výživou (mentálna anorexia a bulímia).
Pohybová aktivita, jej vplyv na zdravotný stav človeka, rôzne formy pohybovej aktivity v školskom a mimoškolskom prostredí.
Závislosti – rôzne formy závislostí, vznik závislostí, epidemiologické a štatistické údaje.

**Literatúra:**

1. Matejovičová, B., a kol.: Biológia detí, mládeže a vybrané kapitoly z hygieny, FPV UKF 2002. ISBN 80 – 8050-696-5.
2. Fišer, J.: Školní zdravotnictví, SPN Praha, 1982.
3. Pospíšil, M.: Biológia človeka 1, UKF Bratislava, 2001. ISBN 80-223-1000-X.
4. Pospíšil, M.: Biológia človeka 2, UKF Bratislava, 2001.
5. Zloch, Z. a kol.: Kapitoly z hygieny. UK Praha 2003.
6. Ondrejkovič, P. a kol.: Protidrogová výchova. Veda, Bratislava, 1999. ISBN 80-224-0553-1.
7. Prevendárová, J., Kubíčková, G.: Základy rodinnej a sexuálnej výchovy. SPN, Bratislava, 1995.

| | |
|---|---|
| **Jazyk, v ktorom sa predmet vyučuje:**<br>Slovenský | **Podpis garanta a dátum poslednej úpravy listu:**<br>6.5.2005 |