

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Kód: SPB43	Názov: Zdravý životný štýl				
Zabezpečuje: Katedra sociálnej práce					
Druh vzdelávacej činnosti: Seminár				Počet kreditov: 5	Odporúčaný semester: LS
Rozsah vzdelávacej činnosti (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: LS 26					Stupeň štúdia: 1.
Metóda vzdelávacej činnosti:					
Odporúčaný semester	Študijný program				
3.rok LS	Sociálna práca (D1-SP-22-K) Sociálna práca (D1-SP-22)				
Podmieňujúce predmety:					
Podmienky na absolvovanie predmetu: Spôsob hodnotenia a skončenia štúdia predmetu: Ukončenie skúškou					
Priebežné hodnotenie: Záverečné hodnotenie: Ukončenie predmetu záverečným testom. Na získanie hodnotenia A je potrebné získať najmenej 95 percent, na získanie hodnotenia B je potrebné získať najmenej 89 percent, na získanie hodnotenia C je potrebné získať najmenej 83percent, na získanie hodnotenia D je potrebné získať najmenej 77 percent, na získanie hodnotenia E je potrebné získať najmenej 71 percent. Účasť študenta na seminároch je povinná. Študent má možnosť jednej absencie bez udania dôvodu . V prípade ďalšej absencie mu bude pridelená náhradná úloha.					
Ukončené: Predmet bude ukončený testom pri online výučbe online testom					
Výsledky vzdelávania: Po absolvovaní predmetu budú študenti schopní: - aplikovať v praxi získané poznatky zdravého životného štýlu - uplatniť prevenciu v stravovaní a pohybovej aktivite v bežnom živote - posúdiť správne ošové postavenie tela a svalové dysbalancie a identifikovať vyplývajúce zlé pohybové návyky a ich dopad na zdravie človeka					
Stručná osnova predmetu: Zásady zdravého životného štýlu Rizikové faktory životného štýlu Stravovacie návyky, výživa Alternatívna výživa Nadváha a obezita Zdravotná gramotnosť Prevenčia zdravia správnymi pohybovými návykmi Anatómia pohybového aparátu - základ Fyziológia pohybu – základ Diagnostika pohybového aparátu Význam svalovej balancie na zret'azenie špirálnej stabilizácie Dopady zlých pohybových návykov na zdravie					
Odporúčaná literatúra: KAČMARIKOVÁ, M.; RAFAJDUS, M.; HROMEC, J.; OCHABA, R.. Zdravá výživa a pohyb - 1. vyd. - Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied. 2020. ISBN 978-80-568-0338-7. s.131 OCHABA, R., KAČMARIKOVÁ, M., ROVNÝ, I., GREDOVÁ, K. Výchova k zdraviu a podpora zdravia – 1. vyd. – Trnava (Slovensko) : Trnavská univerzita v Trnave. Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied. 2020. ISBN 978-80-568-0253-3. s.144 TICHÝ, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu, Triton, Praha 2011, ISBN 807254022X <a href="http://vzmoodle.truni.sk/">http://vzmoodle.truni.sk/</a>					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský, anglický					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov: Celkový počet hodnotených študentov: 0					
A	B	C	D	E	FX
0%	0%	0%	0%	0%	0%

**Vyučujúci:**

doc. Ing. Margaréta Kačmariková, PhD., MPH, prednášajúci, skúšajúci, cvičiaci, vedúci semináru

PhDr. Michal Rafajdus, PhD., MPH, prednášajúci, skúšajúci, cvičiaci, vedúci semináru

**Dátum poslednej zmeny:** 01.09.2025

**Schválil:** doc. PhDr. Martina Žáková, PhD.