

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| НАЗИВ НА | КОД: ХИФВ | ЕКТС: 9 |
| ПРЕДМЕТОТ: Хигиена на телесното вежбање | Фонд: 4+2 Семестар: 4 | Статус на предметот: Задолжителен |
| РЕАЛИЗАТОР: | ред. проф. д-р Даниела Шукова-Стојмановска | |
| ЦЕЛИ НА ПРЕДМЕТОТ | <p>Студентите треба да се запознаат со хигиената како наука чии основи се во далечното минато. Целта е да се увидат и откријат факторите од надворешната средина кои можат да влијаат на здравјето на единката. Притоа, оние кои влијаат позитивно да се стимулираат, а оние кои делуваат негативно ако е можно да се елиминираат. Со тоа ќе може да се исполни најважниот постулат - сочувувањето и одржувањето на здравјето на луѓето.</p> <p>Друга важна цел на овој предмет е да ги информира студентите за важноста на исхраната за здравјето на луѓето. Односно, со помош на правилната исхрана да се овозможи не само сочувување на здравјето на луѓето, туку и негово подобрување.</p> | |
| <p>СОДРЖИНА НА ТЕОРЕТСКИОТ ДЕЛ: Теоретскиот дел од предметот опфаќа повеќе теми, и тоа: краток историјат на хигиената како наука, потоа личната хигиена, калењето на организмот, сексуалната хигиена, хигиената на облеката и обувките, на спортските реквизити, потоа на отворените и затворените спортски објекти, водата за пиење и нејзините карактеристики, хигиена на воздухот, некои основни карактеристики на атмосферата, како влажност, температура, атмосферски притисок, сончева радијација, движење и јонизација на воздухот, и нивното влијание во физичкото образование и спортот. Станува збор и за некои болести на зависност, како пушењето, алкохолот и наркоманијата и нивното делување кај луѓето во физичкото образование и спортот. Во овој предмет се изучуваат и повеќе теми кои се директно поврзани со исхраната, односно како се пресметуваат енергетските потреби и како се утврдува енергетската потрошувачка кај луѓето. Потоа дава основи на рационалната исхрана на луѓето, со посебен осврт на пирамидата на исхраната и хранливите продукти како нејзин елемент. Предмет на интерес се и заболувањата што настануваат како резултат на несоодветната исхрана и нивните реперкусии врз здравјето на луѓето (дебелина, потхранетост и труења со храна).</p> <p>СОДРЖИНА НА ВЕЖБИТЕ: На практичниот дел од предметот хигиена на телесното вежбање се изучуваат мерните инструменти и начинот на мерење на температурата, топлотно зрачење, влажноста, притисокот, аеројонизацијата и брзината на струење на воздухот, како и одредување на правецот на дување на ветровите и нивното влијание во физичкото образование и спортот. Станува збор и за вештачки извори на сончева радијација и нивната примена во физичкото образование и спортот. Потоа за хигиенскиот преглед на водата за пиење (физички - температура, мирис, вкус, боја; хемиски - рН, тврдина на водата), пречистување и дезинфекција на водата за пиење, начинот на земање мостри за анализа на водата за пиење и нејзиното влијание кај спортовите во вода. Превидени се посети на сауна, турско купатило и на Хидрометеоролошкиот завод. Освен тоа, на вежбите се изработуваат менија за различни категории на луѓе (деца, бремени жени, стари, студенти на нашиот факултет) и за некои заболувања (дебелина, потхранетост, труење со храна). Студентите можат да изработуваат семинарски работи за теми од овој предмет за кои имаат поголем интерес.</p> | | |
| ЛИТЕРАТУРА: | | |
| <p>1. Aleksic I.: Higijena. Fakultet za fizicku kulturu, Beograd, 1988. 2. Radovanovic M., Jevtic Z.: Udzbenik higijene. Medicinska knjiga, Beograd, 1992. 3. Savicevic M., i sar.: Higijena. Medicinski fakultet, ELIT MEDICA, Beograd, 1997.</p> | | |
| ОЦЕНУВАЊЕ: | КРИТЕРИУМИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ | |
| Под 50 поени - 5 (Ф) Од 51 - 60 поени - 6 (Е) Од 61 - 70 поени - 7 (Д) Од 71 - 80 поени - 8 (Ц) Од 81 - 90 поени - 9 (Б) Од 91 - 100 поени - 10 (А) | - Редовност на теоретска настава - 10 бода - Редовност на практична настава - 10 бода - Семинарска работа - 10 бода - Изработени менија - 10 бода - Прв колоквиум - 30 бода - Втор колоквиум - 30 бода <hr/> - Вкупен број освоени бодови - 100 бода | |
| Начин на формирање на оценката: Се собира вкупниот број освоени бодови. | | |
| ОГРАНИЧУВАЊА: Студентите кои не го положиле првиот колоквиум не можат да го полагаат вториот колоквиум. Ако не ги положат предвидените колоквиуми, испитот го полагаат во редовните сесии. | | |

Студиска програма: **НАСОКА ФИЗИЧКО ВОСПИТАНИЕ**

Предметна програма: **ХИГИЕНА НА ТЕЛЕСНОТО ВЕЖБАЊЕ**

Семестар и број на часови: IV (четврти) 90 часа (4+2)

Наставници и соработници: ред. проф. д-р Даниела Шукова-Стојмановска

Цел на предметот: Да ги информира студентите за некои фактори кои можат да влијаат врз здравјето на луѓето, позитивно или негативно, и како можат да се избегнат штетните влијанија, а да се потенцираат позитивните.

Содржина на предметот: Во овој предмет покрај краткиот историјат и запознавањето на она што изучува хигиената како наука, се вклучени информации за повеќе теми, како: енергетските потреби и енергетската потрошувачка кај луѓето и тоа кај различни возрастни категории (деца, младинци, стари, бремени жени и жени кои дојат). Потоа дава основи на рационалната исхрана на луѓето, со посебен осврт на пирамидата на исхраната и хранливите продукти како нејзин елемент (житарки, леб, млеко и млечни производи, месо, риба, јајца, овошје, зеленчук, масти и засладувачи) и нивното значење за доброто здравје, како и на заболувањата што настануваат како резултат на несоодветната исхрана и нивните реперкусии (потхранетост, дебелина и труења со храна). И личната хигиена, а како нејзин дел и сексуалната, потоа хигиената на објектите и реквизитите, калењето на организмот се изучуваат во овој предмет. Болестите на зависност (алкохол, пушење и дрога) и допингот се вклучени како составен елемент на овој предмет, бидејќи тие можат директно да влијаат и да го загрозат здравјето на луѓето. И на крајот, иако не помалку важно, се изучува влијанието на некои фактори на атмосферата, како влажноста на воздухот, температурата, притисокот, сончевата радијација и движењето на ветровите, а кои можат директно да влијаат врз здравјето на луѓето.

Содржина на вежбите: На вежбите се изработуваат менија за различни категории на луѓе и за различни начини на исхрана.

Проверка на знаењата: теоретски (по избор може писмено или усмено).

Литература:

1. Aleksi} I.: Higijena (I i II del), Fakultet za fizi~ku kulturu, Beograd, 1988.
2. Jakovljevi} N. N.: Ishrana sportista, Medgiz, 1957.
3. Милошевиќ П.: Основи исхране спортиста, Партизан, Београд, 1986.
4. Radovanovi} M., Jevti} Z.: Ud`benik higijene. Medicinska knjiga, Beograd, 1992.
5. Savi~evi} M., i sar.: Higijena. Medicinski fakultet, ELIT MEDICA, Beograd, 1997.

Теоретски предавања - 60 часа

1. КРАТОК ИСТОРИЈАТ НА ХИГИЕНАТА И ШТО Е ХИГИЕНАТА КАКО НАУКА вкупно 2 часа

2. ХИГИЕНА НА ИСХРАНАТА вкупно 10 часа
 - 2.1. Пресметување на енергетските потреби и мерење на енергетската потрошувачка кај луѓето
 - 2.2. Основа на рационалната исхрана
 - 2.3. Основни хранливи материи
 - 2.4. Јаглени хидрати
 - 2.5. Белковини
 - 2.6. Масти
 - 2.7. Витамини растворливи во масти
 - 2.8. Витамини растворливи во вода
 - 2.9. Минерали и олигоелементи
 - 2.10. Важност на водата за луѓето

 - 2.11. Карактеристики на исхраната на некои категории луѓе вкупно 10 часа
 - Карактеристики на исхраната на децата до 3 години
 - Карактеристики на исхраната на децата во пубертет
 - Карактеристики на исхраната на старите луѓе
 - Карактеристики на исхраната на бремената жена
 - Карактеристики на исхраната на жената која дои
 - Карактеристики на исхраната на спортистите

 - 2.13. Пирамида на исхраната вкупно 4 часа
 - Карактеристики на некои хранливи продукти (леб, тестенини, месо, риба, млеко, јајца, овошје, зеленчук, масло за јадење, шеќер, мед)
 - Кафе, чај, чоколада, какао
 - Вегетаријанска исхрана
 - Макробиотска исхрана

 - 2.14. Заболувања како резултат на несоодветна исхрана вкупно 4 часа
 - 6.1.1. Потхранетост
 - 6.1.2. Дебелина
 - 6.1.3. Целулит
 - 6.1.4. Труења со храна и превентивни мерки

3. ОСНОВИ НА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА вкупно 20 часа
- 7.1. Функции на кожата и нејзини начести заболувања
- 7.2. Личната хигиена на кожата и поедини делови од телото
- 7.3. Пирсови, тетоважи
- 7.4. Сексуална хигиена вкупно 10 часа
- 7.4.1. Хигиена на надворешни полови органи
- 7.4.2. Репродуктивна и полова функција
- 7.4.3. Промени при полов однос
- 7.4.4. Прв полов однос
- 7.4.5. Полов однос и спорт
- 7.4.6. Полов однос и менструација
- 7.4.7. Полов однос и бременост
- 7.4.8. Полово преносливи болести
- 7.4.9. Контрацепција
- 7.5. Хигиена на спортската опрема (на облеката и обувките)
- 7.6. Одржување на опремата
- 7.7. Калење на организмот
- 7.8. Сауна и турско купатило и нивните ефекти
- 7.9. Хигиена на отворени спортски објекти
(базени, стадиони, игралишта)
- 7.10. Хигиена на затворени спортски објекти (сали, базени)
- Осветлувањето како фактор
 - Природно и вештачко проветрување на објектите за физичко восп.
 - Природно и вештачко загревање на објектите за физичко восп.
 - Зонирање на спортските објекти и салите за физичко воспитание
- 7.11. Менструацијата и физичката активност
4. ХИГИЕНА НА ВОДАТА вкупно 2 часа
- 4.1. Хигиенски карактеристики на водата за пиење и капење
- 4.2. Видови на водоснабдување и хигиенска контрола
- 4.3. Дезинфекција на водата и земање на примероци за нејзино испитување
5. ХИГИЕНА НА ВОЗДУХОТ вкупно 4 часа
- 5.1. Состав на воздухот
- 5.2. Загадување на воздухот, влијанието на некои гасови и заболувања кои можат да се јават кај луѓето
- 5.3. Влажност на воздухот и реакција на организмот во услови на зголемена и намалена влажност
- 5.4. Температура на воздухот и реакција на организмот во услови на високи и ниски температури
- 5.5. Движење на воздухот и роза на ветровите и нивото влијание врз здравјето на луѓето

- 5.6. Сончева радијација и нејзините позитивни и негативни ефекти врз здравјето на луѓето
 - 5.7. Атмосферскиот притисок и неговото влијание врз здравјето на луѓето
 - Ефектите на намалениот атмосферски притисок
 - Ефектите на зголемениот атмосферски притисок
 - Зони на комфорт при одење во висина
 - 5.7. Аклиматизација
 - 5.8. Јонизација на воздухот
6. БОЛЕСТИ НА ЗАВИСНОСТ вкупно 4 часа
- 6.1. Пушењето и физичката активност
 - 6.2. Алкохолот и физичката активност
 - 6.2.1. Својства на пивото
 - 6.2.2. Својства на виното
 - 6.2.3. Својства на жестоките пијалоци
 - 6.3. Дрогата и физичката активност
 - 6.4. Допингот и физичката активност

Содржина на вежбите (30 часа): На вежбите се изработуваат менија за различни возрастни категории на луѓе (деца, младинци, зрело доба и стари) и за различни физиолошки и состојби на болест (бременост, доење, дебелина, потхранестост, рахитис, анемија, покачен крвен притисок, шеќерна болест, дијареа, фрактури и повреди и др).

- | | |
|--|--------|
| 1. Пресметување на енергетските потреби и изработка на мени за стандардна машка и стандардна женска единка | 2 часа |
| 2. Изработка на мени за деца до 3 години | 2 часа |
| 3. Изработка на мени за деца во пубертет | 2 часа |
| 4. Изработка на мени за стари луѓе | 2 часа |
| 5. Изработка на мени за бремена жена | 2 часа |
| 6. Изработка на мени за жена која дои | 2 часа |
| 7. Пресметување на идеалната телесна маса (според некои индекси) и утврдување на отстапувањата | 2 часа |
| 8. Изработка на мени за дебели луѓе кои сакаат да ослабат | 2 часа |
| 9. Изработка на мени за луѓе кои се потхранети и сакаат да се здебелат | 2 часа |
| 10. Изработка на мени кај единки по труење со храна | 2 часа |
| 11. Изработка на мени според вегетаријански принципи | 2 часа |
| 12. Изработка на мени според макробиотски принципи | 2 часа |
| 13. Изработка на мени според принципите на Шерман | 2 часа |
| 14. Изработка на мени за анемични единки | 2 часа |
| 15. Изработка на мени за луѓе со фрактура | 2 часа |

Проверка на знаењата: Испитот се обавува по завршување на IV семестар, а може писмено или усмено.

Литература:

1. Aleksi} I.: Higijena (I i II del), Fakultet za fizi~ku kulturu, Beograd, 1988.
2. Jakovljevi} N. N.: Ishrana sportista, Medgiz, 1957.
3. Милошевиќ П.: Основи исхране спортиста, Партизан, Београд, 1986.
4. Radovanovi} M., Jevti} Z.: Ud`benik higijene. Medicinska knjiga, Beograd, 1992.
5. Savi~evi} M., i sar.: Higijena. Medicinski fakultet, ELIT MEDICA, Beograd, 1997.
6. Шукова Д.: Спортската активност и менструациониот циклус. Физичка култура, Скопје, 1992, 1.

21.10.2012

ред. проф. д-р Даниела Шукова-Стојмановска

Скопје
