

**Datum:** Rijeka, 19. srpnja 2022.

**Kolegij:** Wellness – preventivna medicina

**Voditelj:** Prof.dr.sc. Tatjana Kehler i Kristijan Zulle, mag. physio.

**e-mail voditelja:** [tatjana.kehler2004@gmail.com](mailto:tatjana.kehler2004@gmail.com) i [kristijan.zulle@uniri.hr](mailto:kristijan.zulle@uniri.hr)

**Katedra:** Katedra za fizioterapiju

**Katedra:** Katedra za fizioterapiju

**Studij:** Sveučilišni diplomski studiji - Sestrinstvo - promicanje i zaštita mentalnog zdravlja

**Godina studija:** 1

**Akadska godina:** 2022./2023.

## IZVEDBENI NASTAVNI PLAN

**Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):**

Kolegij Wellness – preventivna medicina je izborni kolegij na prvoj godini Sveučilišni diplomski studiji - Sestrinstvo - promicanje i zaštita mentalnog zdravlja . Kolegij se sastoji od 15 sati predavanja i 10 sati

seminarskog rada, ukupno 25 sati (2,5 ECTS). Kolegij se izvodi u prostorijama Fakulteta za zdravstvene studije, na adresi Viktora cara Emina broj 5.

Wellness je postao sveprisutan pojam, a wellness uslugama koristi se sve veći broj ljudi. U našoj zemlji, a pogotovo našoj regiji, wellness postaje sve važniji ekonomski pokretač, te mjesto u kojem niz zdravstvenih djelatnika pronalazi svoje radno mjesto. Pojam wellness nije jasno definiran, ali najjednostavnije bi ga bilo opisati kao skup aktivnosti koje pomažu očuvanju i unapređenju zdravlja a na inicijativu samog pojedinca. Zdravstveni djelatnici često nisu sigurni postoji li u wellnessu mjesto za njih, te mogu li se wellness usluge i proizvodi vezati uz unapređenje zdravlja pojedinca. Ovim kolegijem željeli bi smo zdravstvenim djelatnicima pojasniti pojam wellness i područje wellness industrije te im ukazati na mogućnost njihovog uključivanja u wellness tržište sa posebnim naglaskom na preventivnu medicinu s kojom wellness dijeli niz zajedničkih točaka.

Sadržaj kolegija je slijedeći:

Kroz kolegij studente ćemo upoznati s poviješću wellnessa, aktivnostima koje se mogu smatrati wellness, načinom rada u wellness industriji, upoznati ih sa najnovijim trendovima u wellness industriji, te ih upoznati sa mogućnostima koje wellness pruža u smislu prevencije bolesti, održavanja kvalitete zdravlja i pomoći u liječenju oboljelih.

Izvođenje nastave:

Nastava se izvodi u obliku predavanja, seminara i u elektroničkom obliku putem korištenja niza nastavnog alata koje pružaju platforme Merlin i Microsoft Teams. Ocjenjivati će se studentska

prisutnost i aktivnost na nastavi, seminarski radovi i završno ispitivanje u pisanom obliku. Student je obavezan pripremiti gradivo o kojem se raspravlja na predavanjima i seminarima. Nastavnik ocjenjuje sudjelovanje studenta u radu seminara (pokazano znanje, razumijevanje, sposobnost postavljanja problema, zaključivanje, itd.). Ostvareni bodovi pribrajaju se bodovima dobivenim na završnom ispitu. Nastava će se održati u 2 turnusa: 15-17.6.2023. i 30.6.-1.7.2023.

**Popis obvezne ispitne literature:**

1. Marc Cohen & Gerard Bodeker „**Understanding the global spa industry**“
2. Elizabeth M. Johnson & Bridgette M. Redman „**Spa – A Comprehensive Introduction**“
3. Jane Crebbin-Bailey, Dr John Harcup & John Harrington „**The Spa Book**“

**Popis dopunske literature:**

1. Predavanja
2. Mrežne stranice: <https://globalwellnessinstitute.org/wellnessevidence/>

**Nastavni plan:**

**Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):**

**1 i 2. predavanje: Definicija i povijest wellnessa**  
Ishodi učenja:  
Studenti će se upoznati s pojmom wellnessa, te će usvojiti znanja o povijesti i razvoju wellnessa kroz povijest.

**3 i 4. predavanje: Riziko čimbenici nastanka kroničnih ne zaraznih bolesti**  
Ishodi učenja:  
Studenti će usvojiti znanja o činiteljima koji utječu na zdravlje i nastanak ne zaraznih kroničnih bolesti.

**5 i 6. predavanje: 5 stupova wellnessa**  
Ishodi učenja:  
Studenti će se upoznati s 5 aktivnosti koje se smatraju stupovima wellnessa (zdrava prehrana, tjelesna aktivnost, odmor, mentalno zdravlje i društvena uključenost)

**8 i 7. predavanje: Wellness tretmani i wellness aktivnosti**  
Ishodi učenja:  
Studenti će se upoznati s tretmanima i aktivnostima kojima se dostiže wellness te će ih znati razlikovati.

**9 i 10. predavanje: Wellness industrija**  
Ishodi učenja:  
Studenti će se upoznati s područjima ljudske djelatnosti koje zajedničkim nazivnikom čine wellness industriju.

**11 i 12. predavanje: Trendovi u wellnessu**  
Studenti će se upoznati s najnovijim trendovima wellness aktivnosti.

**13 i 14. predavanje: Znanstvena potvrda učinkovitosti wellnessa**  
Ishodi učenja:  
Studenti će usvojiti znanja o važnosti znanstvene potvrde aktivnosti koje se smatraju učinkovitima za očuvanje i unapređenje zdravlja, te će se upoznati s nekim od znanstvenih dokazane učinkovitosti pojedinih wellness aktivnosti i tretmana.

**15. predavanje: Zdravstveni djelatnici u wellnessu**

Ishodi učenja:

Studenti će biti upoznati s mjestom zdravstvenih djelatnika u wellness industriji.

**Popis seminara s pojašnjenjem:**

**1. Znanstvena potvrda učinkovitosti wellness tretmani i aktivnosti**

Ishodi učenja:

Studenti će samostalno potražiti znanstvene članke koji potvrđuju učinkovitost pojedinih wellness tretmana i aktivnosti, te ih prezentirati kolegama

**2. Analiza predstavljenih znanstvenih radova na temu učinkovitosti wellness tretmani i aktivnosti**

Ishodi učenja:

Studenti će proučiti radove svojih kolega, analizirati ih i kritički se osvrnuti na njih i o njima diskutirati.

**Popis vježbi s pojašnjenjem:**

-

**Obveze studenata:**

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave

**Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):**

ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:

Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema

Pravilniku o ocjenjivanju studenata na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci

Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno

100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 50 bodova, a na završnom ispitu 50 bodova.

Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (1-5). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se apsolutnom raspodjelom, te prema dodiplomskim kriterijima ocjenjivanja predstavljenim u Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci (pročišćeni tekst) iz lipnja 2018.

Od maksimalnih 50 ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 25 ocjenskih bodova da bi pristupio završnom ispitu.

Ocjenske bodove student stječe prisustvovanjem i aktivnim sudjelovanjem u nastavi, izvršavanjem postavljenih zadataka koji se boduju se na sljedeći način:

I. Tijekom nastave vrednuje se (maksimalno do 50 bodova):

Prisustvovanje na nastavi – maksimalno 10 bodova

Aktivnost na nastavi – maksimalno 10 bodova

Seminarski radovi – maksimalno 30 bodova

Ukoliko student prikupi dovoljan broj bodova (26 i više) može pristupiti završnom ispitu koji se polaže u pisanom obliku.

## II. Bodovanje završnog ispita

Završni ispit bodovati će se s maksimalno 50 bodova. Prikupljeni bodovi završnog ispita pridružiti će se bodovima skupljenim na nastavi. Ukoliko student na završnom ispitu skupi manje od 25 bodova, upisuje mu se pad, te će ponovno morati pristupiti pisanju završnog ispita.

Ocjenjivanje u ECTS sustavu vrši se apsolutnom raspodjelom, odnosno na temelju konačnog postignuća:

A – 90 - 100% bodova = izvrstan (5)

B – 75 - 89,9% = vrlo dobar (4)

C – 60 – 74,9% = dobar (3)

D -- 50 - 59,9% = dovoljan (2)

F <50% = nedovoljan (1)

## Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Ne

## Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Nastavni sadržaji i sve obavijesti vezane uz kolegij kao i ispitni termini nalaze se na mrežnim stanicama Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2021./2022. godinu)

### Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
15.6.2022.	P 1 - 3 14,00 – 18,00 Predavaonica Z7			Kristijan Zulle, mag. physio.
17.6.2022.	P 3 - 5 8,00 - 12,00 Predavaonica Z7			Kristijan Zulle, mag. physio.
30.6.2022.	P 6 - 8 14,00 – 17,00 Predavaonica Z7			Kristijan Zulle, mag. physio.
30.6.2022.		S1 17,00-19,00 Predavaonica Z7		Kristijan Zulle, mag. physio.
1.7.2022.		S2 8,00 – 13,00 Predavaonica Z7		Kristijan Zulle, mag. physio.



Sveučilište u Rijeci ▪ Fakultet zdravstvenih studija  
University of Rijeka ▪ Faculty of Health Studies

Viktora Cara Emina 5 ▪ 51000 Rijeka ▪ CROATIA

Phone: +385 51 688 266

[www.fzsri.uniri.hr](http://www.fzsri.uniri.hr)

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Definicija i povijest wellnesa	2	
P2	Riziko čimbenici nastanka kroničnih ne zaraznih bolesti	2	
P3	5 stupova wellnesa	2	
P4	Wellness tretmani i wellness aktivnosti	2	
P5	Wellness industrija	2	
P6	Trendovi u wellnesu	2	
P7	Znanstvena potvrda učinkovitosti wellnesa	2	
P8	Zdravstveni djelatnici u wellnesu	1	
<b>Ukupan broj sati predavanja</b>		<b>15</b>	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
S1	Znanstvena potvrda učinkovitosti wellness tretmani i aktivnosti	6	
S2	Analiza predstavljenih znanstvenih radova na temu učinkovitosti wellness tretmani i aktivnosti	4	
<b>Ukupan broj sati seminara</b>		<b>10</b>	

ISPITNI TERMINI (završni ispit)	
1.	17.7.2023.
2.	1.9.2023.
3.	18.9.2023.
4.	6.10.2023.