

Datum: Rijeka, 10. rujna 2025.

Kolegij: Nutritivne potrebe medicinskih sestara i tehničara tijekom rada

Voditelj: Želimir Bertić, suradnici na kolegiju: Marija Bukvić; Mario Nosić

e-mail voditelja: : mbukvic@uniri.hr

Katedra: Katedra za sestrinstvo

Studij: Prijediplomski sveučilišni studiji - Sestrinstvo izvanredni

Godina studija: 2

Akadska godina: 2025./2026.

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 **Nutritivne potrebe medicinskih sestara/tehničara tijekom rada** nastoji osvijestiti spoznaje o važnosti i ulozi odgovarajuće prehrane tijekom radnog vremena medicinskih sestara/tehničara. Kolegij daje uvid u uzroke i načine preveniranja zdravstvenih tegoba medicinskih sestara /tehničara tijekom stresnog radnog vremena. Sve više raste spoznaja o važnosti prehrane medicinskih sestara/ tehničara tijekom radnog vremena što uvelike ovisi o radnoj okolini. Ovoj kolegij nastoji identificirati loše prehrambene navike koje mogu biti uzrokovane radnim uvjetima medicinskih sestara i tehničara te ponuditi odgovarajuća nutritivna rješenja primjenjiva u praksi. Kolegij se sastoji od **15 sati predavanja**, i **15 sati vježbi** što iznosi **2 ECTS-boda**.

Popis obvezne ispitne literature:

Nutritivne potrebe medicinskih sestara/tehničara tijekom rada- Interna skripta za studente sestrinstva

Autori: Mario Nosić, mag. ing., univ. spec. nutr.

Marija Bukvić, prof. rehab., mag. sestr.

Popis dopunske literature:

Unesite tražene podatke

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

Stres i simptomi stresa
Fiziološki odgovori na stres (kortizol, aldosteron...),
Stupnjevi stresa,
Povezanost stresa i nepravilne prehrane,
Suočavanje sa stresom usvajanjem navika pravilne prehrane
Fiziološki odgovori na stres (kortizol, aldosteron...),
Probavni, kardiovaskularni i živčani sustav,
GB osovina i ostale osovine (HPA,HPT i HPG),
Crijevna mikrobiota,
Uzroci koji dovode do nepravilne prehrane medicinskih tehničara (dugotrajne smjene,rad u smjenama, stres na poslu,fizičko radno okruženje,socijalno radno okruženje, osobni stavovi medicinskih tehničara/sestara),
Vrste loših prehrambenih navika,
Utjecaj loših prehrambenih navika na fiziologiju čovjeka,Namirnice koje treba izbjegavati,
Namirnice koje su poželjne,
Smjernice za pravilnu prehranu,
Kako izbalansirati nutritivni sastav dnevnih obroka,
Primjeri dnevnih jelovnika.

Popis seminara s pojašnjenjem:

--

Popis vježbi s pojašnjenjem:

Izračunavanje energetske vrijednosti hrane prema tablicama i računalnim programima
Pronalaženje pouzdanih internetskih izvora s nutricionističkim informacijama
Pronalaženje pouzdanih internetskih izvora s gotovim jelovnicima
Kreiranje vlastitog jelovnika prema tablicama.

Obveze studenata:

Unesite tražene podatke.

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, odnosno Odluci o izmjenama i dopunama Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci te Odluci Fakultetskog vijeća Fakulteta zdravstvenih studija usvojenoj na sjednici održanoj 14. lipnja 2018. prema kojoj studenti na pojedinom predmetu od 100% ocjenskih bodova tijekom nastave mogu ostvariti najviše 50% ocjenskih bodova, dok se preostalih 50% ocjenskih bodova ostvaruje na završnom ispitu koji obuhvaća pismeni i usmeni ispit.

Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (5-1). Ocjenjivanje u ECTS sustavu izvodi se apsolutnom raspodjelom, te prema stručnim kriterijima ocjenjivanja. Od maksimalnih 50% ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora ostvariti minimalno 25% ocjenskih bodova da bi pristupio završnom ispitu, pod uvjetom da je pozitivno ocijenjen na svim elementima ocjenjivanja kroz nastavu.

Student koji je ostvario između 20 i 24,9% ocjenskih bodova imati će priliku za jedan popravni međuispit te ako na tom međuispitu zadovolji, može pristupiti završnom ispitu s početnih 25% ocjenskih bodova prikupljenih tijekom nastave. Student koji je ostvario manje od 19,9% ocjenskih bodova (F ocjenska kategorija) nema pravo izlaska na završni ispit te mora ponovno upisati predmet u sljedećoj akademskoj godini.

Ocjenske bodove student stječe na sljedeći način:

1. Tijekom nastave vrednuje se (maksimalno 50% ocjenskih bodova):

- a) pohađanje nastave (do 25% ocjenskih bodova)
- b) vježbe (do 25% ocjenskih bodova)

a) Pohađanje nastave (do 25% ocjenskih bodova)

Nazočnost na predavanjima je obavezna, a student može izostati s 25% nastave isključivo zbog zdravstvenih razloga što opravdava liječničkom ispričnicom.

Ukoliko student opravdano ili neopravdano izostane s više od 25% nastave ne može nastaviti praćenje kolegija te gubi mogućnost izlaska na završni ispit. Time je prikupio 0% ocjenskih bodova i ocijenjen je ocjenom F.

Pohađanje nastave (predavanja i seminari) boduje se na sljedeći način: Ocjena (% neopravdani izostanci) % ocjenski bodovi

- 5 (0%) 10
- 4 (do 10%) 8
- 3 (do 20%) 6
- 2 (do 30%) 4
- 1 (više od 30%) 0

c) Vježbe (do 25% ocjenskih bodova)

Student je obavezan pohađati vježbe redovito prema izrađenom rasporedu i biti aktivno uključen u njihovo izvođenje.

Pismeni ispit (ukupno 50 ocjenskih bodova)

Student će pristupiti provjeri znanja kroz pismeni ispit na osnovi čega može ostvariti maksimalno 50% ocjenskih bodova. Prolaznost na istom je 50% uspješno riješenih ispitnih zadataka.

Konačna ocjena je postotak usvojenog znanja, vještina i kompetencija kroz nastavu i završni ispit odnosno donosi se na temelju zbroja svih ocjenskih bodova ECTS sustava prema kriteriju:

A = 90 - 100% ocjenskih bodova B = 75 - 89,9%

C = 60 - 74,9%

D = 50 - 59,9%

F = 0 - 49,9%

Ocjene u ECTS sustavu prevode se u brojčani sustav na sljedeći način: A = izvrstan (5)

B = vrlo dobar (4) C = dobar (3)

D = dovoljan (2)

F = nedovoljan (1)

VAŽNA OBAVIJEST

U slučaju odbijanja ocjene studenti/ice dužni su pokrenuti postupak predviđen čl.

46. Pravilnika o studijima Sveučilišta u Rijeci.

ČLANAK 46. Prigovor na ocjenu (1) Student koji smatra da je oštećen ocjenjivanjem na završnom ispitu ima pravo u roku 24 sata nakon priopćenja ocjene izjaviti pisani prigovor dekanu odnosno pročelniku odjela. Prigovor mora biti obrazložen. (2) Ako prigovor smatra osnovanim dekan odnosno pročelnik odjela će u roku od 24 sata od zaprimanja prigovora imenovati povjerenstvo sastavljeno od tri člana. Nastavnik s čijom ocjenom student nije bio zadovoljan ne može biti predsjednik povjerenstva. (3) Pisani ispit ili pisani dio ispita neće se ponoviti pred povjerenstvom, već će ga ono ponovno ocijeniti. Ako je ispit usmeni ili se sastoji i od usmenog dijela provjere znanja dekan odnosno pročelnik odjela će odrediti vrijeme polaganja ispita koji se treba održati što ranije, a ne može biti održan kasnije od tri radna dana po izjavljenom prigovoru. (4) Povjerenstvo donosi odluku većinom glasova.

Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:

Nastava se ne izvodi na stranom jeziku

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Eventualnu veću spriječenost od dogovorenog javiti na kontakt e- mail predavača te udogovoru s predavačem nadoknaditi izostanak . Na nastavi se ne tolerira (ulasci/izlasci, mobitel i sl);ometanje nastave na bilo koji način. Ukoliko se radi o neredovitom pohađanju nastave – moguć je izostanak potpisa u indeks i konzultacija predavača sa voditeljem studija. Za evidenciju prisutnosti studenata na predavanjima/ vježbama koristiti će se potpisne liste.

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2025./2026. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
23.06.2026.	14-19h Z6			Mario Nosić/Marija Bukvić
24.06.2026.	14-19h Z6			Mario Nosić
25.06.2026.	14-19h Z6		14-19h Z6	Mario Nosić /Marija Bukvić
26.06.2026.	14-19h Z6		14-19h Z6	Mario Nosić
.				

Popis predavanja, seminara i vježbi:

	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Stres i simptomi stresa	1	
	Fiziološki odgovori na stres (kortizol, aldosteron...)	1	
	Stupnjevi stresa	1	
	Povezanost stresa i nepravilne prehrane	1	
	Suočavanje sa stresom usvajanjem navika pravilne prehrane	1	
	Fiziološki odgovori na stres (kortizol, aldosteron...),	1	
	Probavni, kardiovaskularni i živčani sustav,	1	
	GB osovina i ostale osovine (HPA,HPT i HPG),	1	
	Crijeva mikrobiota,	1	
	Uzroci koji dovode do nepravilne prehrane medicinskih tehničara (dugotrajne smjene,rad u smjenama, stres na poslu,fizičko radno okruženje,socijalno radno okruženje, osobni stavovi medicinskih tehničara/sestara),	1	
	Vrste loših prehrambenih navika	1	
	Utjecaj loših prehrambenih navika na fiziologiju čovjeka	1	
	Namirnice koje treba izbjegavati,	1	
	Namirnice koje su poželjne,	1	
	Smjernice za pravilnu prehranu,	1	
	Kako izbalansirati nutritivni sastav dnevnih obroka	1	
	Primjeri dnevnih jelovnika		
	Ukupan broj sati predavanja	15	

S	SEMINARI (tema seminara)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Ukupan broj sati seminara		

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
	Izračunavanje energetske vrijednosti hrane prema tablicama i računalnim programima	3	
	Pronalaženje pouzdanih internetskih izvora s nutricionističkim	3	
	Pronalaženje pouzdanih internetskih izvora s gotovim jelovnicima	3	
	Kreiranje vlastitog jelovnika prema tablicama.	3	
	Ukupan broj sati vježbi	15	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	
2.	
3.	
4.	