

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Edukacja zdrowotna	
114/P/1/ST/B ₁ 24			Health Education	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		I		
Przynależność do grupy zajęć		B1. Grupa zajęć kierunkowych- obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	15 [h]	2 ECTS
		Ćwiczenia	15 [h]	
		Zajęcia praktyczne	... [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Dawid Mucha		
Adres strony internetowej		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		d.mucha@urad.edu.pl		

EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Wyposażenie studenta w wiedzę o zdrowiu w ujęciu holistyczno-systemowej koncepcji zdrowia, jego promocji, czynników wpływających na zdrowie, zachowań promujących zdrowie oraz zachowań ryzykownych w różnych okresach życia człowieka.
Treści programowe:	Tematyka wykładów (15h) Zdrowie i jego rodzaje, dobrostan i jego historyczny kontekst. Zdrowie psychiczne i jego determinanty. Istota zdrowia. Podstawy promocji zdrowia. Pojęcie edukacji zdrowotnej. Modele edukacji zdrowotnej. Koncepcja szkoły promującej zdrowie. Zadania wychowania zdrowotnego. Środowiskowe uwarunkowania zdrowia. Antropologiczne aspekty zdrowia. Pojęcie normy w biologii człowieka i medycynie. Żywnienie i jego znaczenie dla zdrowia. Białka i ich rola w żywieniu, przemiana białkowa, bilans azotowy. Węglowodany i ich rola w żywieniu. Podział węglowodanów i ich przemiana w organizmie. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej – cukrzyca typu I i II. Tłuszcze i ich rola w żywieniu. Przemiana tłuszczów w organizmie. Witaminy i ich funkcje w organizmie. Makro i mikroelementy oraz ich znaczenie dla organizmu. Woda i jej rola w organizmie. Rola błonnika w trawieniu pokarmów. Zalecenia żywieniowe, podstawowe błędy żywieniowe, ogólne zasady odżywiania się. Tematyka ćwiczeń (15h) Zaburzenia odżywiania. Niedobory żywieniowe, anoreksja i bulimia, nadmierne żywienie, otyłość. Wskaźniki służące do oceny stanu odżywiania. Wskaźnik BMI, wskaźnik WHR, ocena składu ciała, zmiany składu ciała z wiekiem. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Trening zdrowotny. Czynniki szkodliwe dla zdrowia – uzależnienia. Uzależnienie od tytoniu, alkoholu i narkotyków. Stres i jego wpływ na organizm. Nadciśnienie tętnicze, sposoby pomiaru ciśnienia tętniczego krwi. Inne czynniki szkodliwe dla zdrowia: czynniki chemiczne, fizyczne, biologiczne i społeczne. Metodyka planowania, organizacji i prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej – wybrane obszary. Wykorzystanie metod aktywizujących (warsztatów, projektów edukacyjnych, analizy przypadków, dyskusji czy pracy zespołowej) w planowaniu i prowadzeniu zajęć z edukacji zdrowotnej.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	• metody podające - wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie, • metody ćwiczeniowo-praktyczne realizowane z wykorzystaniem przyborów do ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych, • metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), • ćwiczeniowo–praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji), • metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe, • metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć

	wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej dla testu pisemnego i zaliczenia praktycznego (w tym referatu) z przedmiotu przedstawia się następująco: · 93–100% – bardzo dobry (5,0), · 85–92% – plus dobry (4,5), · 77–84% – dobry (4,0), · 69–76% – plus dostateczny (3,5), · 60–68% – dostateczny (3,0), · poniżej 60% – niedostateczny (2,0). Ponadto, uzyskanie pozytywnej oceny z realizacji przydzielonego referatu i prowadzenia zajęć (obejmującego przegląd piśmiennictwa, analizę przypadków, moderowanie dyskusji, przedstawienie rekomendacji praktycznych).
--	---

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące zdrowia, dobrostanu, edukacji zdrowotnej i uwarunkowań funkcjonowania organizmu człowieka oraz zależności między nimi w procesach adaptacji do wysiłku fizycznego i kształtowania zdrowia, a także ich praktyczne zastosowanie w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora. Rozumie rolę sportu, w szczególności w aspekcie prozdrowotnego stylu życia oraz podnoszenia sprawności fizycznej i umiejętności sportowych.	K_WG01	Wykład	Test pisemny	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
W2	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu metody oceny stanu zdrowia oraz zagadnienia z zakresu wiedzy szczegółowej dotyczące znaczenia kultury fizycznej w kształtowaniu, ochronie i promocji zdrowia człowieka, a także praktyczne zastosowanie tej wiedzy w działalności zawodowej nauczyciela wychowania fizycznego.	K_WG03	Wykład	Test pisemny	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
W3	Zna i rozumie uwarunkowania zdrowia oraz choroby cywilizacyjne jako jeden z fundamentalnych problemów współczesnej cywilizacji, a także znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej i ochronie zdrowia człowieka.	K_WK05	Wykład	Test pisemny	Pytania testowe wielokrotnego wyboru
U1	Potrafi posługiwać się sprzętem i aparaturą stosowanymi do oceny rozwoju fizycznego, zdolności	K_UW01	Ćwiczenia	Zaliczenie praktyczne	Prezentacja referatu i

	motorycznych i umiejętności ruchowych.				prowadzenie zajęć
U2	Potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz zespołową, a także współdziałać z innymi osobami w realizacji zadań zawodowych związanych z kulturą fizyczną, podejmując różne role w zespole. Zna metodykę planowania, organizacji i prowadzenia zajęć z edukacji zdrowotnej.	K_UO10	Ćwiczenia	Zaliczenie praktyczne	Prezentacja referatu i prowadzenie zajęć
K1	Jest gotów do promowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w działaniach edukacyjnych i społecznych w oparciu o wartości kultury fizyczne w trosce o zdrowie i dobro uczestników. Jest gotów do korzystania z przedsięwzięć aktywizujących (warsztatów, projektów edukacyjnych, analizy przypadków, dyskusji czy pracy zespołowej).	K_KK03	Ćwiczenia	Zaliczenie praktyczne	Obserwacja, ocena aktywności, dyskusja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
Literatura podstawowa: 1. Podstawa programowa Ministerstwa Edukacji Narodowej https://www.gov.pl/web/edukacja/podstawa-programowa2 2. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka i praktyka. Wyd. I. PWN Warszawa, 2017. 3. Cianciara D.: Zarys współczesnej promocji zdrowia. PZWL, Warszawa 2010. 4. Malinowski A. Janiszewska R.: Biomedyczne podstawy rozwoju i zdrowia człowieka, Politechnika Radomska, Radom, 2010. 5. Tuszyńska-Bogucka V, Bogucki J.: Styl życia a zdrowie. Wybrane zagadnienia. Wyd. Czelej, Lublin, wyd.I, 2005. 6. Lwow L, Milewicz A.: Promocja zdrowia – podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych. Wyd. URBAN & Partner, 2004. 7. Jaczewski A, Komosińska K.: Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej. Wyd. CeDeWu, Płock 2004. 8. Gromadzka-Ostrowska J, Włodarek D, Toeplitz Z.: Edukacja prozdrowotna. Wyd. SGGW, 2003. 9. Karski J.B.: Praktyka i teoria w promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia. Wyd. CeDeWu, Warszawa, wyd. I, 2003. 10. Malinowski A, Tatarczuk J, Asienkiewicz R.: Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego. Wyd. AWF Gdańsk, wyd. I, 2002. 11. Woynarowska B, Kapica M.: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. PZWL, Warszawa 2001. 12. Woynarowska B.: Zdrowie i szkoła, wyd.I, Wyd. PZWL, Warszawa, 2000. 13. Kuński H.: Promowanie zdrowia. Wyd. Uniwersytet Łódzki, wyd. III uzup., 2000. 14. Karski J.B.: Promocja zdrowia. Wyd. IGNIS, Warszawa, wyd.III,1999. 15. Ostrowska A.: Styl życia a zdrowie. Wyd. IFiS PAN, Warszawa, 1999. 16. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Wyd. AWFIS, Gdańsk, 1995 17. Kuński H.: Ruch i zdrowie. IWZZ, Warszawa, 1987. 18. Kuński H.: Aktywność ruchowa w praktyce umacniania zdrowia osób dorosłych. PZWL, Warszawa, 1985. Literatura uzupełniająca: 1. Woynarowska B, Mazur J, Kowalewska A.: Organizacja żywienia uczniów w szkole a profilaktyka nadwagi i otyłości. Zdrowie Publiczne 2008;118(2): 132-137. 2. Woynarowska B, Małkowska- Szkutnik a, Mazur J.: Zdrowie subiektywne młodzieży w wieku 11-15 lat w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej. Medycyna wieku rozwojowego 2008;12(2cz.1):559-569.

3. Woynarowska B, Mazur J.: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej: wyniki badań HBSC 2002. *Zdrowie publiczne* 2004; 114(2):159-167.
4. Woynarowska B, Mazur J.: Nieprawidłowości w zakresie zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej w Polsce w 1998 roku. *Lider* 2000; 2:18-20.
5. Woynarowska B, Mazur J.: Zachowania zdrowotne młodzieży – raport WHO. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowie* 2000;47(4):128-134.
6. Woynarowska B.: Zachowania zdrowotne. *Pediatrya Praktyczna*. 1999 7(2):177-182.
7. Bielski J., *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. Agencja Promo-Lider, Warszawa, 1996.
8. Kuński H., Janiszewski M.: *Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim*. PZWL, Warszawa, 1985.

Pomoce naukowe: różnorodne środki dydaktyczne (np. piłki, drabinki, woreczki gimnastyczne, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS		
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	15 [h]
Udział w ćwiczeniach	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h] / 0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi
W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych.