

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia	
114/P/1/ST/A ₇			Health education and health promotion	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/22		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o zdrowiu		
Poziom studiów		pierwszy		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		podstawowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15 [h]	2 ECTS
		Ćwiczenia	15 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne		1 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o zdrowiu		2 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		nie określono		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Renata Janiszewska		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.janiszevska@uthrad.pl , 48 361 78 88		

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:	<p>Wykłady (15h) Zdrowie i jego historyczny kontekst. (4h) Czym jest pojęcie zdrowia – nawiązanie do definicji zdrowia. Istota zdrowia. Podstawy promocji zdrowia. Pojęcie edukacji zdrowotnej. Modele edukacji zdrowotnej. Koncepcja szkoły promującej zdrowie. Zadania wychowania zdrowotnego.(4h) Środowiskowe uwarunkowania zdrowia. Antropologiczne aspekty zdrowia. Pojęcie normy w biologii człowieka i medycynie. Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Trening zdrowotny. Żywność i jego znaczenie dla zdrowia. (7h) 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 sportowców.</p> <p>Ćwiczenia (15h) Zaburzenia odżywiania (8h) 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. Czynniki szkodliwe dla zdrowia – uzależnienia. (7h) 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.</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody podające: wykład informacyjny z wykorzystaniem technik multimedialnych Metody podające i aktywizujące: ćwiczenia z wykorzystaniem technik multimedialnych
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich zakładanych efektów uczenia się. Sposób obliczania oceny końcowej: Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest frekwencja na zajęciach oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium ustnego

	<p>Podstawą zaliczenia wykładów test składający się z 30 pytań o charakterze zamkniętym obejmujący zagadnienia zawarte w treściach programowych realizowanych na wykładach i ćwiczeniach. Warunkiem zaliczenia testu jest uzyskanie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.</p> <p>Sposób obliczania oceny końcowej:</p> <p>Ocena dst (3.0) – 18 – 19 pkt.</p> <p>Ocena dst plus (3.5) – 20 - 22 pkt.</p> <p>Ocena db (4.0) – 23 - 25pkt.</p> <p>Ocena db plus (4.5) – 26 – 28 pkt.</p> <p>Ocena bdb (5.0) – 29 – 30 pkt.</p>
--	--

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	prawidłowości związane z funkcjonowaniem człowieka w aspektach: biologicznym, biomechanicznym, biochemicznym, rozumie ich wzajemne zależności oddziałujące na zdrowie, wydolność fizyczną oraz adaptację organizmu do wysiłku fizycznego	K_WG01 D.1/E.1.W1. D.1/E.1.W15	wykład	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny
W2	budowę i funkcje organizmu człowieka, a także metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny niektórych jego zaburzeń, związki wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną, rozumie znacznie ruchu w profilaktyce zdrowotnej, rozumie rolę sportu, w szczególności w aspekcie prozdrowotnego stylu życia oraz podnoszenia sprawności fizycznej i umiejętności sportowych	K_WG03 D.1/E.1.W1. D.1/E.1.W15	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium ustne
W2	w stopniu zaawansowanym wybrane pojęcia i mechanizmy związane ze zdrowiem i jego ochroną oraz potrafi przewidzieć negatywne skutki zagrożeń chorobami cywilizacyjnymi	K_WK05 D.1/E.1.W1. D.1/E.1.W15	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny
U1	posługiwać się sprzętem i aparaturą stosowanymi do oceny: poziomu rozwoju fizycznego, zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych uczniów, samodzielnie planować, organizować, prowadzić i monitorować zajęcia sportowe i małe przedsięwzięcia sportowe w oparciu o gotowy schemat pracy, modyfikując go z uwzględnieniem możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników oraz warunków zewnętrznych	K_UW01 D.1/E.1.U1 D.1/E.1.U5 D.1/E.1.U9	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny
U2	kierować rozwojem osobistym i dokonywać ustawicznego doskonalenia	K_UU10	ćwiczenia	Zaliczenie	Kolokwium

	zawodowego, dokonać samooceny i określić kierunki własnego rozwoju i ich sposób realizacji	D.1/E.1.U1 D.1/E.1.U5 D.1/E.1.U9		na ocenę	ustne
K1	dbania o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora, promowania sportu poprzez działania edukacyjno-informacyjne	K_KK03 D.1/E.1.K2 D.1/E.1.K3 D.1/E.1.K5 D.1/E.1.K6 D.1/E.1.K8 D.1/E.1.K9	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka i praktyka. Wyd. I. PWN Warszawa, 2017. 2. Cianciara D.: Zarys współczesnej promocji zdrowia. PZWL, Warszawa 2010. 3. Malinowski A, Janiszewska R.: Biomedyczne podstawy rozwoju i zdrowia człowieka, Politechnika Radomska, Radom, 2010. 4. Tuszyńska-Bogucka V, Bogucki J.: Styl życia a zdrowie. Wybrane zagadnienia. Wyd. Czelej, Lublin, wyd.I, 2005. 5. Lwow L, Milewicz A.: Promocja zdrowia – podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych. Wyd. URBAN & Partner, 2004. 6. Jaczewski A, Komosińska K.: Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej. Wyd. CeDeWu, Płock 2004. 7. Gromadzka-Ostrowska J, Włodarek D, Toeplitz Z.: Edukacja prozdrowotna. Wyd. SGGW, 2003. 8. Karski J.B.: Praktyka i teoria w promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia. Wyd. CeDeWu, Warszawa, wyd. I, 2003. 9. Malinowski A, Tatarczuk J, Asienkiewicz R.: Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego. Wyd. AWF Gdańsk, wyd. I, 2002. 10. Woynarowska B, Kapica M.: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. PZWL, Warszawa 2001. 11. Woynarowska B.: Zdrowie i szkoła, wyd.I, Wyd. PZWL, Warszawa, 2000. 12. Kuński H.: Promowanie zdrowia. Wyd. Uniwersytet Łódzki, wyd. III uzup., 2000. 13. Karski J.B.: Promocja zdrowia. Wyd. IGNIS, Warszawa, wyd.III,1999. 14. Ostrowska A.: Styl życia a zdrowie. Wyd. IFiS PAN, Warszawa, 1999. 15. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Wyd. AWFis, Gdańsk, 1995 16. Kuński H.: Ruch i zdrowie. IWZZ, Warszawa , 1987. 17. Kuński H.: Aktywność ruchowa w praktyce umacniania zdrowia osób dorosłych. PZWL, Warszawa, 1985. 	
Literatura uzupełniająca:	
<ol style="list-style-type: none"> 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. *Pediatrica Practica*. 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: rzutnik multimedialny

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	15 [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	4 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	16 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	4 [h]/ 0,1 ECTS	16 [h]/0,7 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi