

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

|   |                    |   |                                       |                     |
|---|--------------------|---|---------------------------------------|---------------------|
| Kod przedmiotu  |                    | Nazwa przedmiotu  | Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia |                     |
| 114/P/1/ST/A <sub>7</sub>                                 |                    |   | Health education and health promotion |                     |
| Język wykładowy   |                    | polski  |                                       |                     |
| Rok akademicki  |                    | 2019/20   |                                       |                     |
| 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]                                | 3 ECTS              |
|   |                    | Ćwiczenia   | 15 [h]                                |                     |
|   |                    | ...   | ...                                   |                     |
| Powiązanie przedmiotu                                     | z profilem studiów | kształtuje umiejętności praktyczne  |                                       | ECTS                |
|   | z uprawnieniami    | służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego |                                       | ECTS                |
|   | z dyscypliną       | Nauki o zdrowiu   |                                       | 3 ECTS              |
| Forma nauczania   |                    | tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni   |                                       |                     |
| Wymagania wstępne   |                    | nie określono   |                                       |                     |
| Jednostka prowadząca                                      |                    | Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu  |                                       |                     |
| Koordynator   |                    | Dr n. biol. Renata Janiszewska  |                                       |                     |
| Osoby prowadzące  |                    | Dr n. biol. Renata Janiszewska  |                                       |                     |
| Adres strony internetowej pjo                             |                    | www.wz.uniwersytetradom.pl  |                                       |                     |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Adres e-mail, telefon koordynatora | <a href="mailto:r.janiszewska@uthrad.pl">r.janiszewska@uthrad.pl</a> , 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><b>Wykłady (15h)</b></p> <p>Zdrowie i jego historyczny kontekst. (4h)</p> <p>Czym jest pojęcie zdrowia – nawiązanie do definicji zdrowia. Istota zdrowia. Podstawy promocji zdrowia. Pojęcie edukacji zdrowotnej. Modele edukacji zdrowotnej. Koncepcja szkoły promującej zdrowie.</p> <p>Zadania wychowania zdrowotnego.(4h)</p> <p>Środowiskowe uwarunkowania zdrowia.</p> <p>Antropologiczne aspekty zdrowia.</p> <p>Pojęcie normy w biologii człowieka i medycynie.</p> <p>Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Trening zdrowotny.</p> <p>Żywność i jego znaczenie dla zdrowia. (7h)</p> <p>Białka i ich rola w żywieniu, przemiana białkowa, bilans azotowy.</p> <p>Węglowodany i ich rola w żywieniu.</p> <p>Podział węglowodanów i ich przemiana w organizmie. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej – cukrzyca typu I i II.</p> <p>Tłuszcze i ich rola w żywieniu. Przemiana tłuszczów w organizmie.</p> <p>Witaminy i ich funkcje w organizmie.</p> <p>Makro i mikroelementy oraz ich znaczenie dla organizmu. Woda i jej rola w organizmie.</p> <p>Rola błonnika w trawieniu pokarmów.</p> <p>Zalecenia żywieniowe, podstawowe błędy żywieniowe, ogólne zasady odżywiania się sportowców.</p> <p><b>Ćwiczenia (15h)</b></p> <p><b>Zaburzenia odżywiania (8h)</b></p> <p>Niedobory żywieniowe, anoreksja i bulimia, nadmierne żywienie, otyłość.</p> <p>Wskaźniki służące do oceny stanu odżywiania. Wskaźnik BMI, wskaźnik WHR, ocena składu ciała, zmiany składu ciała z wiekiem.</p> <p><b>Czynniki szkodliwe dla zdrowia – uzależnienia. (7h)</b></p> <p>Uzależnienie od tytoniu, alkoholu i narkotyków.</p> <p>AIDS – zespół nabytego upośledzenia odporności.</p> <p>Stres i jego wpływ na organizm.</p> <p>Nadciśnienie tętnicze, sposoby pomiaru ciśnienia tętniczego krwi.</p> <p>Inne czynniki szkodliwe dla zdrowia: czynniki chemiczne, fizyczne, biologiczne i społeczne.</p> |
| Metody dydaktyczne (kształcenia):  | Wykłady i ćwiczenia z wykorzystaniem technik multimedialnych   |
| Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej: | <p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich zakładanych efektów uczenia się.</p> <p>Sposób obliczania oceny końcowej:</p> <p>Podstawą zaliczenia ćwiczeń jest frekwencja na zajęciach</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium ustnego</p> <p>Podstawą zaliczenia wykładów test składający się z 32 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) – 17 – 20 pkt.</p> <p>Ocena dst plus (3.5) – 21 - 23 pkt.</p> <p>Ocena db (4.0) – 24 - 26pkt.</p> <p>Ocena db plus (4.5) – 27 – 29 pkt.</p> <p>Ocena bdb (5.0) – 30 – 32 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)<br>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<br>D.1/E.1/W1<br>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, związku 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<br>D.1/E.1/W1<br>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<br>D.1/E.1/W1<br>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<br>D.1/E.1.U1<br>D.1/E.1.U5<br>D.1/E.1.U9 | ćwiczenia   | Zaliczenie na ocenę                    | Test pisemny               |

|    |   |  |           |                     |                 |
|----|---|--|-----------|---------------------|-----------------|
| U2 | kierować rozwojem osobistym i dokonywać ustawicznego doskonalenia zawodowego, dokonać samooceny i określić kierunki własnego rozwoju i ich sposób realizacji                        | K_UU10<br>D.1/E.1.U1<br>D.1/E.1.U5<br>D.1/E.1.U9   | ćwiczenia | Zaliczenie na ocenę | Kolokwium ustne |
| 1  | dbania o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu Knauczyciela wychowania fizycznego i instruktora, promowania sportu poprzez działania edukacyjno-informacyjne | K_KK03<br>D.1/E.1.K2<br>D.1/E.1.K3<br>D.1/E.1.K5<br>D.1/E.1.K6<br>D.1/E.1.K8<br>D.1/E.1.K9 | ćwiczenia | Zaliczenie na ocenę | Test pisemny    |

| Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe   |  |
|---|--|
| <p><b>Literatura podstawowa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka i praktyka. Wyd. I. PWN Warszawa, 2017.</li> <li>2. Cianciara D.: Zarys współczesnej promocji zdrowia. PZWL, Warszawa 2010.</li> <li>3. Malinowski A, Janiszewska R.: Biomedyczne podstawy rozwoju i zdrowia człowieka, Politechnika Radomska, Radom, 2010.</li> <li>4. Tuszyńska-Bogucka V, Bogucki J.: Styl życia a zdrowie. Wybrane zagadnienia. Wyd. Czelej, Lublin, wyd.I, 2005.</li> <li>5. Lwow L, Milewicz A.: Promocja zdrowia – podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych. Wyd. URBAN &amp; Partner, 2004.</li> <li>6. Jaczewski A, Komosińska K.: Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej. Wyd. CeDeWu, Płock 2004.</li> <li>7. Gromadzka-Ostrowska J, Włodarek D, Toeplitz Z.: Edukacja prozdrowotna. Wyd. SGGW, 2003.</li> <li>8. Karski J.B.: Praktyka i teoria w promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia. Wyd. CeDeWu, Warszawa, wyd. I, 2003.</li> <li>9. Malinowski A, Tatarczuk J, Asienkiewicz R.: Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego. Wyd. AWF Gdańsk, wyd. I, 2002.</li> <li>10. Woynarowska B, Kapica M.: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. PZWL, Warszawa 2001.</li> <li>11. Woynarowska B.: Zdrowie i szkoła, wyd.I, Wyd. PZWL, Warszawa, 2000.</li> <li>12. Kuński H.: Promowanie zdrowia. Wyd. Uniwersytet Łódzki, wyd. III uzupełn., 2000.</li> <li>13. Karski J.B.: Promocja zdrowia. Wyd. IGNIS, Warszawa, wyd.III,1999.</li> <li>14. Ostrowska A.: Styl życia a zdrowie. Wyd. IFiS PAN, Warszawa, 1999.</li> <li>15. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Wyd. AWFis, Gdańsk, 1995</li> <li>16. Kuński H.: Ruch i zdrowie. IWZZ, Warszawa , 1987.</li> <li>17. Kuński H.: Aktywność ruchowa w praktyce umacniania zdrowia osób dorosłych. PZWL, Warszawa, 1985.</li> </ol> <p><b>Literatura uzupełniająca:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Woynarowska B, Mazur J, Kowalewska A.: Organizacja żywienia uczniów w szkole a profilaktyka nadwagi i otyłości. Zdrowie Publiczne 2008;118(2): 132-137.</li> <li>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.</li> <li>3. Woynarowska B, Mazur J.: Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej: wyniki badań HBSC 2002. Zdrowie publiczne 2004: 114(2):159-167.</li> <li>4. Woynarowska B, Mazur J.: Nieprawidłowości w zakresie zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej w Polsce w 1998 roku. Lider 2000;2:18-20.</li> <li>5. Woynarowska B, Mazur J.: Zachowania zdrowotne młodzieży – raport WHO. Wychowanie Fizyczne i Zdrowie 2000;47(4):128-134.</li> </ol> |  |

6. Woynarowska B.: Zachowania zdrowotne. Pediatria Praktyczna. 1999 7(2):177-182.
7. Bielski J., Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego. Agencja Promo-Lider, Warszawa, 1996.

**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 wykładach  | X                           | X   | <b>15 [h]</b>       |
| Samodzielne studiowanie tematyki wykładów   | X                           | <b>6[h]</b>   | X                   |
| Udział w ćwiczeniach  | X                           | X   | <b>15 [h]</b>       |
| Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń  | X                           | <b>6 [h]</b>  | X                   |
| Udział w konsultacjach  | <b>2 [h]</b>                | X   | X                   |
| Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>  | X                           | <b>6[h]</b>   | X                   |
| Udział w <i>zaliczeniu</i>  | <b>1 [h]</b>                | X   | X                   |
| Sumaryczne obciążenie pracą studenta  | 3[h]/ 0,1 ECTS              | 25[h]/ 0,7 ECTS                                     | 30 [h]/ 1,2 ECTS    |
| Punkty ECTS za przedmiot  | <b>2 ECTS</b>               |   |                     |

| Informacje dodatkowe, uwagi |
|-----------------------------|
|                             |