

# 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 Renata Janiszewska		
Osoby prowadzące		Dr Renata Janiszewska		
Adres strony internetowej pjo		www.wz.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:r.janiszevska@uthrad.pl">r.janiszevska@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>  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><b>Ćwiczenia (15h)</b>  <b>Zaburzenia odżywiania (8h)</b>  Niedobory żywieniowe, anoreksja i bulimia, nadmierne żywienie, otyłość.  Wskaźniki służące do oceny stanu odżywienia. Wskaźnik BMI, wskaźnik WHR, ocena składu ciała, zmiany składu ciała z wiekiem.  <b>Czynniki szkodliwe dla zdrowia – uzależnienia. (7h)</b>  Uzależnienie od tytoniu, alkoholu i narkotyków.  AIDS – zespół nabytego upośledzenia odporności.  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):	Wykłady i 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

	<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) 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	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	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	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	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	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium ustne
1	dbania o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i instruktora, promowania sportu poprzez działania edukacyjno-informacyjne	K_KK03	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Test pisemny

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe					
<b>Literatura podstawowa:</b>					
<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 uzup., 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>					
<b>Literatura uzupełniająca:</b>					
<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> <li>6. Woynarowska B.: Zachowania zdrowotne. Pediatria Praktyczna. 1999 7(2):177-182.</li> <li>7. Bielski J., Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego. Agencja Promo-Lider, Warszawa,1996.</li> <li>8. Kuński H. , Janiszewski M.: Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim. PZWL, Warszawa, 1985.</li> </ol>					
<b>Pomoce naukowe:</b> 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