

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia	
114/P/1/ST/A7			Health education and health promotion	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr piąty zimowy		
Przynależność do grupy zajęć		A. Grupa 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 odżywienia. 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, 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 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 zawodowego, dokonać samooceny i określić kierunki własnego rozwoju i ich sposób realizacji	K_UU10 D.1/E.1.U1 D.1/E.1.U5 D.1/E.1.U9	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium 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	
<p>Literatura podstawowa:</p> <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. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <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. Pediatria 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. <p>Pomoce naukowe: rzutnik multimedialny</p>	

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>ćwiczeniach</i>	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	4 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	16 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	4 [h]/ 0,2 ECTS	16 [h]/0,6 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi
<p>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.</p> <p>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.</p>