

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0915.4.DI2.D. FS

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Fizjologia starzenia

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim:

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Dietetyka
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia II stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr hab. Bożena Witek, prof. UJK
1.6. Kontakt	bozena.witek@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Fizjologia człowieka, podstawy anatomii

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykład. Obecność na zajęciach jest obowiązkowa.
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny.
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Marchewka A, Dąbrowski Z, Żołądź JA. Fizjologia starzenia. Wydawnictwo PWN, Warszawa, 2013. 2. Martini M. Kosmetologia i farmakologia skóry. PZWL, Warszawa, 2009.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Placek W. Starzenie skóry. MedPharm, Wrocław, 2013

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady:

- C1. Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami starzenia się organizmu.
- C3. Zapoznanie studentów z metodami zapobiegania procesom starzenia się organizmu.
- C4. Kształtowanie postawy służącej uzupełnianiu wiedzy.

4.2. Treści programowe

Wykłady

1. Starzenie a starość, pierwsze odczuwalne objawy starzenia, aspekty starości, starzenie skóry, czynniki opóźniające proces starzenia i przyspieszające proces starzenia.
2. Starzenie układu ruchu (mięśnie, stawy), co szkodzi stawom, znaczenie wysiłku fizycznego w przebiegu starzenia, sarkopenia, hipertrofia mięśniowa, starzenie a wydolność fizyczna, współczesne teorie wyjaśniające proces starzenia (stresu oksydacyjnego, wolnych rodników, glikacji, mutacji genetycznych, programowanej śmierci komórki, błonowa, neuroendokrynną i zapalną, limitu podziałów komórki, telomerazy).
- 3/4. Starzenie układu dokrewnego (podwzgórze, przysadka, szyszynka, tarczyca), nadnercza (nadmiar kortyzolu, zaburzenie funkcji hipokampu), trzustka, niedobór estrogenów, testosteronu, DHEA wpływ na proces starzenia.

5. Starzenie układu krwionośnego, kardiomiopatie, niewydolność serca, zmiany liczby elementów morfotycznych krwi, zmiany w naczyniach krwionośnych, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, wpływ stresu na układ krwionośny, znaczenie odżywiania na stan układu krwionośnego.
6. Starzenie układu pokarmowego, utrata apetytu (przyczyny), spowolnienie perystaltyki przewodu pokarmowego, białko – szczególny związek - nadmiar lub niedobór białka – skutki, niedobór żelaza przyczyny i skutki, mikrobiom jelitowy (mózg jelitowy), czynniki wzmacniające układ pokarmowy (dieta, aktywność fizyczna), błędy żywieniowe w starszym wieku, choroby.
7. Starzenie układu oddechowego (jama nosowa, krtań, tchawica, oskrzela, płuca), choroby układu oddechowego ujawniające się podczas starzenia (POChP, astma oskrzelowa), przyczyny chorób układu oddechowego, diagnostyka chorób układu oddechowego (bronchoskopia, spirometria, ergospirometria), jak dbać o układ oddechowy w starszym wieku?, rehabilitacja układu oddechowego w starszym wieku.
8. Starzenie mózgu i układu nerwowego, naturalne przyczyny starzenia się mózgu, objawy psychiczne starzenia mózgu, hipokamp a pamięć, jak wspierać pamięć?, starzenie a (wyobraźnia, uczenie się, inteligencja, osobowość), starzenie mózgu (objawy sensoryczne, motoryczne), stymulacja intelektualna mózgu, choroba Alzheimera, czy da się spowolnić proces starzenia mózgu?, znaczenie diety (mózg a mikrobiom jelit), znaczenie aktywności.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Posiada wiedzę na temat zmian w funkcjonowaniu poszczególnych układów organizmu człowieka w procesie starzenia.	DI2P_W01
W02	Posiada wiedzę na temat czynników endo- i egzogennych mających wpływ na proces starzenia się organizmu.	DI2P_W06

w zakresie umiejętności:

U01	Wykorzystuje nowoczesne technologie w opóźnianiu procesów starzenia się organizmu.	DI2P_U01
U02	Promuje zdrowy styl życia opóźniający procesy starzenia się.	DI2P_U04

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Podczas realizacji zaawansowanych terapii przeciwstarzeniowych posiada świadomość ograniczeń wynikających z procesu starzenia.	DI2P_K01
-----	--	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Aktywność na zajęciach	Praca własna
------------------------------	-----------	------------------------	--------------

Forma zajęć

1: 2:	Wykład (W)	Wykład (W)	Wykład (W)
W01	+	+	+
W02	+	+	+
U01	+	+	+
U02	+	+	+
K01	+	+	+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Uzyskanie 61-68% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy własnej.
3,5	Uzyskanie 69-76% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy własnej.
4,0	Uzyskanie 77-84% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy własnej.
4,5	Uzyskanie 85-92% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy własnej.
5,0	Uzyskanie 93-100% maksymalnej liczby punktów z kolokwium, aktywności na zajęciach i pracy własnej.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	25	20
Udział w wykładach	25	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	25	30
Przygotowanie do wykładu	25	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot (zajęcia) w danym roku akademickim)

.....