

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2024/2025

Kod przedmiotu	0915.7.FIZJ4.C14.FiPZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia <i>Physioprotection and health promotion</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Fizjoterapia
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Jednolite magisterskie
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Grażyna Lis
1.6. Kontakt	grazyna.lis@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. Wymagania wstępne*	Podstawowe wiadomości z zakresu biologii i anatomii człowieka na poziomie szkoły średniej

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

5. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU		
3.1. Forma zajęć		wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć		zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		Wykład problemowy, wykład konwersatoryjny
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Drabik J., Resiak M. Styl życia w promocji zdrowia. AWFis, Gdańsk 2010. 2. Lwow F., Milewicz A., Promocja zdrowia, Elsevier Urban & Partner Wrocław 2014. 3. Syrek E. Edukacja zdrowotna. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.
	uzupełniająca	1. Karski J. Promocja zdrowia - praktyka i teoria, Wydawnictwo Ce De WU Warszawa 2011. 2. Kulmatycki L, Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2003.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- C1. Opanowanie przez studenta wiedzy teoretycznej z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
- C2. Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
- C3. Kształcenie umiejętności dokonania analizy prawidłowej oceny potrzeb zdrowotnych i edukacji zdrowotnej w zakresie fizjoterapii.
- C4. Uzyskanie umiejętności oceny najważniejszych zagrożeń zdrowia oraz zapobiegania chorobom w rodzinie oraz społeczności.
- C5. Dostarczenie wiedzy na temat głównych zagadnień z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki, niezbędnej do podejmowania działań służących umacnianiu zdrowia oraz kształtowaniu postawy prozdrowotnej.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady:

- Wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Działania z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia w wybranych chorobach cywilizacyjnych. Udział fizjoterapeuty w edukacji zdrowotnej osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi. Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych; głównie palenie tytoniu, odżywianie i inne również istotne (obciążenia rodzinne, wysokie stężenie cholesterolu, dieta miazdżycogenna, pleć męska). Działania prewencyjne z uwzględnieniem roli fizjoterapeuty.
- Żywność, aktywność fizyczna (zasady wytwarzania żywności, zasady prawidłowego żywienia, wartość odżywcza pożywienia, zbilansowana dieta w zależności od zapotrzebowania organizmu, zasady tworzenia diety w zależności od stanu zdrowotnego organizmu). Błędy żywieniowe popełniane w środowisku domowym, szkolnym, rówieśniczym. Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży – przykłady programów realizowanych w szkołach.
- Ekologia człowieka (etapy oddziaływania człowieka na biosferę, wybrane zagrożenia ekologiczne, aktualny stan środowiska w Polsce, zanieczyszczone powietrze atmosferyczne, zanieczyszczona woda, żywność, powietrze pomieszczeń zamkniętych, zanieczyszczona gleba, odpady, hałas, promieniowanie jonizujące i niejonizujące).
- Przeciwdziałanie zagrożeniom zdrowia w społeczeństwie informacyjnym. Szkodliwości hipokinezji.

5. Higiena nauki i pracy (zasady ergonomii w miejscu nauki i pracy, zasady wypoczynku i regeneracji, przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy, higiena psychiczna w miejscu nauki i pracy, zasady asertywności w kontaktach międzyludzkich).
6. Uwarunkowania zdrowia i środowiska wspierające zdrowie. *Health and environment determinants supporting health.*
7. Zasady tworzenia programu promocji zdrowia. Mierniki zdrowia stosowane w edukacji i promocji zdrowia.
8. Metody promowania aktywnego stylu życia, jako wyzwanie dla działań zdrowia publicznego. Wybrane polityki i strategii promocji zdrowia w zakresie fizjoterapii.
9. Środowisko i zdrowie – zdrowie środowiskowe. Projekty i programy promocji zdrowia w zakresie fizjoterapii. Planowanie działań w zakresie kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Symbole kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY zna i rozumie:		
W01	zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.	FIZJ_C.W17. FIZJ_OW11
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI potrafi:		
U01	podjąć działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.	FIZJ_C.U17. FIZJ_OU7
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH jest gotów do:		
K01	prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty.	FIZJ_OK3

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*						Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć						Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				x															x					
U01				x															x					
K01				x															x					

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Uzyskanie od 61% do 68% pkt. z kolokwium i pracy w grupie
	3,5	Uzyskanie od 69% do 76% pkt. z kolokwium i pracy w grupie
	4	Uzyskanie od 77% do 84% pkt. z kolokwium i pracy w grupie
	4,5	Uzyskanie od 85% do 92% pkt. z kolokwium i pracy w grupie
	5	Uzyskanie od 93% do 100% pkt. z kolokwium i pracy w grupie

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	25
Udział w wykładach	25	25
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	25
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie projektu	10	10
Przygotowanie do kolokwium	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

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

.....