

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

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:

- 1. 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, płęć męska). Działania prewencyjne z uwzględnieniem roli fizjoterapeuty.*
- 2. Żywnienie, 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.*
- 3. 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).*
- 4. Przeciwdziałanie zagrożeniom zdrowia w społeczeństwie informacyjnym. Szkodliwości hipokinezy.*

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 UMIĘTNOŚCI 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)

.....