

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 1012.4.KOS1.D.OB

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: **Odnowa biologiczna**

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: **Wellness**

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Kosmetologia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr Natalia Habik-Tatarowska
1.6. Kontakt	habiknatalia@gmail.com

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Wybrane zagadnienia z zakresu masaż w kosmetyce i pielęgnacji ciała

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	wykłady
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład informacyjny
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Krzystyniak K. L. Odnowa biologiczna w sporcie i profilaktyce zdrowotnej, Wydawnictwo PPWSZ, Nowy Targ 2009 2. Sallmann N. Megatrend WELLNESS & SPA dla rynku usług czasu wolnego i hotelarstwa w XXI wieku. Polska Akademia Gościnności, Kraków 2010 3. Magiera L. Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. BIOSPORT, Kraków 2004 4. Biernikiewicz M. Spa & wellness. Inspiracje. SpaPartners, Wrocław 2010
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Kasprzak W. Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008 2. Gieremek K, Dec L. Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wydawnictwo Has Med. 2007

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć)

Wykłady

- **C1.** Zapoznanie studentów z teoretycznymi podstawami działań profilaktycznych metod stosowanych w odnowie biologicznej z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań.
- **C2.** Wyposażenie studentów w wiedzę teoretyczną z zakresu umiejętności

promowania zdrowego stylu życia oraz planowania programów zabiegowych.

- **C3.** Zapoznanie studentów z holistycznym ujęciem odnowy biologicznej uwzględniającym zastosowanie różnych form fizykoterapii, balneoklimatologii w odnowie biologicznej oraz wykonywania podstawowych zabiegów w kosmetologii.

4.2.Treści programowe

Wykłady

Główne założenia odnowy biologicznej w kosmetologii. Zasady stosowania zabiegów w odnowie biologicznej. Fazowość odnowy biologicznej, zasady heterochronizmu oraz czasowość restytucji funkcji wegetatywnych w organizmie. Zasady programowania zabiegów w odnowie biologicznej w kosmetologii. Metody psychoregulacyjne i relaksacyjne wykorzystywane w odnowie biologicznej. Zasady odżywiania w procesie odnowy biologicznej. Planowanie, dobór i wykonywanie zabiegów w celu odnowy biologicznej z zakresu kosmetologii.

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	Zna metody i techniki zabiegowe służące relaksacji i odnowie biologicznej ciała.	KOS1P_W06
-----	--	-----------

w zakresie umiejętności:

U01	Potrafi prawidłowo dobrać zabiegi mające na celu odnowę biologiczną ciała.	KOS1P_U02
-----	--	-----------

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Mając na celu bezpieczeństwo klienta, potrafi taktownie odmówić wykonania zabiegu.	KOS1P_K05
-----	--	-----------

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

Sposób weryfikacji (+/-)

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

*

Forma zajęć

1: 2:	W	C		...	W	C	...
W01	+	-			+	-	
U01	+	-			+	-	
K01	+	-			+	-	

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

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, konieczne pytania naprowadzające. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, student wymaga pomocy nauczyciela. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
4,0	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.
5,0	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji. Obecność na zajęciach zgodna z regulaminem studiów.

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)	15	10
Udział w wykładach	15	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	10	15
Przygotowanie do kolokwium	10	15
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	1	1

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

.....