

KARTA PRZEDMIOTU – I ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C16.WMzNoZ	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Wykład monograficzny z nauk o zdrowiu <i>Monographic lecture on health sciences</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. prof UJK Jacek Wilczyński
1.6. Kontakt	jacek.wilczynski@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski, angielski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: informacyjny, konwersatoryjny	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna: Podstawy teoretyczne, metodyka. PWN. Warszawa 2025. 2. Woodal J, Hubleu J, Copeman J. Promocja zdrowia w praktyce. PWN. Warszawa 2025. 3. Wilczyński J. Diagnostyka wad postawy, postaw skoliozycznych i skolioz u dzieci – kiedy kierować do specjalisty Analiza przypadków. <i>Pediatrica</i> 2022; 1: 4-15. 4. Wilczyński J. Nowatorska typologia postawy ciała dzieci w oparciu o badania systemu Diers formetric III 4 D. <i>Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja</i>. 2025; 4-5, 2: 6-20. 5. Wilczyński J. Nowoczesna terapia posturalna. Skuteczne strategie korekcji postawy. E-book, Wydawnictwo Medyczne, Warszawa 2025.
	uzupełniająca	1. Starrett J, Starrett K. Stworzony do ruchu. Wydawnictwo Galaktyka 2023. 2. Kosendiak A. (red). Aktywność fizyczna dla zdrowia – aspekty teoretyczne i praktyczne. UM, Wrocław 2021, 3. Bejda G, Lewko J, Krajewska-Kulak E (red). Zachowania prozdrowotne jako element aktywności życiowej człowieka. UM, Białystok 2024. 4. Drygas W, Gajewska M, Zdrojewski T (red). Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego: raport Komitetu Zdrowia Publicznego PAN. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny; 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) C1. Student zna i rozumie podstawy promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej oraz fizjologii wysiłku fizycznego, potrafi wskazać główne zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży, zna najnowsze osiągnięcia nauk o zdrowiu oraz zadania i kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego w obszarze profilaktyki i wspierania zdrowia. C2. Student potrafi odpowiedzialnie i etycznie promować zachowania prozdrowotne, współpracować z uczniami, rodzicami i specjalistami na rzecz zdrowia społeczności szkolnej oraz wykazuje zaangażowanie w tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowiu i dobrostanowi.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Wykłady: 1. Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. 2. Kreowanie zachowań prozdrowotnych dzieci na etapie szkoły podstawowej. 3. Zagrożenia zdrowia młodzieży dorastającej. 4. <u>Health threats and prevention (Zagrożenia zdrowia a profilaktyka)</u> 5. Kompetencje i zadania nauczyciela wychowania fizycznego służące zdrowiu.

6. *The latest scientific achievements in the field of health sciences (Najnowsze osiągnięcia naukowe w zakresie nauk o zdrowiu).*
7. *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego - wysiłek fizyczny, zjawisko zmęczenia i regeneracji powysiłkowej, wydolność fizyczna.*
8. *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka to kompendium wiedzy dotyczące kształtowania kompetencji umożliwiających ludziom dbanie o zdrowie własne i społeczności, w której żyją.*
9. *Dbłość o ciało, zdrowie psychiczne, edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi oraz niepełnosprawnością intelektualną.*

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	zna zagrożenia zdrowia (antyzdrowotne), zachowania prozdrowotne, ich przyczyny i skutki	WF1P_W07
W02	Posiada wiedzę na temat możliwości podejmowania działań profilaktycznych	WF1P_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
-	-	-
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	rozumie rolę i zadania nauczyciela wychowania fizycznego służące zdrowiu	WF1P_K05
K02	jest świadomy potrzeby kreowania wartości prozdrowotnych	WF1P_K07

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																							
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne – przygotowanie prezentacji					
	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	...			
W01																						x		
W02																						x		
K01																						x		
K02																						x		

*niepotrzebne usunąć

4.4. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61%-68% punktów możliwych do uzyskania
	3,5	69%-76% punktów możliwych do uzyskania
	4	77%-84% punktów możliwych do uzyskania
	4,5	85%-92% punktów możliwych do uzyskania
	5	93%-100% punktów możliwych do uzyskania

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w wykładzie	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie prezentacji	20	30
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....