

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2021/2022

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
V	15	15				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Ewelina Niżnikowska - dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii człowieka.

9. Cele przedmiotu

C1 Wprowadzenie w problematykę zdrowia jako wartości.

C2 Wskazanie na złożoność uwarunkowań zdrowia (styl życia, biosfera, środowisko społeczne, służba zdrowia, warunki życia, czynnik genetyczny).

C3 Kształtowanie postaw prozdrowotnych wobec zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego.

C4 Wskazania na działania w zakresie promocji zdrowia.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01	Posiada złożoną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
------	--	-------

EU02	Zna w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU03	Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie turystyki i rekreacji w wielu jej aspektach: zdrowotnych, przyrodniczych, ekonomicznych, kulturowych oraz zjawiska społeczne z nim związane	K_U01
------	--	-------

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU04	Wykazuje aktywność w samodzielnym podejmowaniu zadań, szczególnie w sytuacji potrzeb wynikających ze zmieniających się warunków realizacji imprez turystycznych czy zajęć rekreacyjnych	K_K04
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
<div>1. Pojęcie zdrowia, definicje</div> <div>2. Modele zdrowia</div> <div>3. Mierniki oceny zdrowia</div> <div>4. Wielowymiarowość zdrowia</div> <div>5. Czynniki złożoności zdrowia</div> <div>6. Zdrowy styl życia (czynniki)</div> <div>7. Terapia, profilaktyka, promocja zdrowia</div> <div>8. Narodowy Program Zdrowia- założenia i cele</div> <div>9. Aktywność fizyczna, zdrowe żywienie, stres, właściwe nawyki, seksualność</div> <div>10. Czynniki środowiska przyrodniczego, społecznego – szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze</div> <div>11. Promowanie zdrowia w szkole, rodzinie i różnych środowiskach</div>		
Forma zajęć – ćwiczenia		
<div>1. Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu</div> <div>2. Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość</div> <div>3. Wielowymiarowość zdrowia</div> <div>4. Zdrowie psychospołeczne – wybrane zagadnienia</div> <div>5. Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych</div> <div>6. Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna</div> <div>7. Promocja osób starszych i niepełnosprawnych</div> <div>8. Rodzaje i funkcje rodziny. Planowanie rodziny</div> <div>9. Emocje i stres</div> <div>10. Asertywność, poczucie własnej wartości, umiejętność porozumiewania się, tolerancja, empatia</div> <div>11. Choroby cywilizacyjne</div> <div>12. Podsumowanie zdobytych wiadomości</div>		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
<div>1. Prezentacje multimedialne</div> <div>2. Literatura przedmiotu</div>		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
<div>1. Obecność na zajęciach, ocenianie ciągłe</div> <div>2. Zaliczenie pisemne</div>		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	34	
2. Nakład pracy studenta	16	
suma	50	
liczba punktów ECTS	2	
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
<div>1. Chruściel P., Ciechniewicz W. (2019) Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania. Przewodnik dydaktyczny. Wydawnictwo PZWL, Warszawa</div> <div>2. Borzucka-Sitkiewicz K. (2019) Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Impuls, Kraków</div> <div>3. Woynarowska B. (2017) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa</div>		

Literatura uzupełniająca:
1. Białek E. (2012) Edukacja zdrowotna w praktyce. Wydawnictwo Instytut Psychosyntezy Warszawa
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.</p> <p>Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 60%, U – 30%, K – 10%</p> <p>Egzamin pisemny z treści wykładów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Czas trwania 45 minut - 4 pytania problemowe/opisowe. <p>Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max. liczby punktów.</p> <p>Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 2 pkt. Maksymalnie można uzyskać 8 pkt., minimalnie 5 pkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 – 4,9 pkt. niedostateczny (2,0) • 5,0 – 5,6 dostateczny (3,0) • 5,7 – 6,3 dostateczny plus (3,5) • 6,4 – 7,0 dobry (4,0) • 7,1 – 7,5 dobry plus (4,5) • 7,6 – 8,0 bardzo dobry (5,0) <p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch kolokwii (forma pisemna - 4 pytania otwarte – opisowe. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max. liczby punktów.</p> <p>Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych ocen oraz obserwacja zaangażowania i pracy studenta w ciągu całego semestru.</p>
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem