

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:	II stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Promocja zdrowia.						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	3	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	25	-	30	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Z zakresu biologii, fizjologii na poziomie studiów licencjackich oraz chemii na poziomie szkoły średniej.						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel 1: Zapoznanie studenta z determinantami zdrowia i czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne.

Cel 2: Wskazywanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania, weryfikacja dotychczasowych poglądów oraz określenie konkretnych zaleceń i diet najlepiej służących utrzymaniu zdrowia.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	Student posiada wiedzę interdyscyplinarną w zakresie profilaktyki zdrowia.	K2ZP_W03	Kolokwium
umiejętności:			
1	Student posiada umiejętności pozwalające na podejmowanie działań w zakresie promocji zdrowia.	K2ZP_U04	Kolokwium
2	Student potrafi ocenić i wyjaśnić informacje dotyczące stylu życia w kształtowaniu stanu zdrowia.	K2ZP_U07	Kolokwium
3	Student posiada umiejętności inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na edukację zdrowotną i profilaktykę chorób.	K2ZP_U11	Kolokwium
kompetencji społecznych:			
1	Student posiada umiejętności i świadomości tworzenia i rozwijania wzorów właściwego postępowania w środowisku pracy i życia.	K2ZP_K02	Kolokwium
2	Student przejawia zaangażowanie w promocję zdrowia publicznego i wykazuje zainteresowanie problemami polityki społecznej i zdrowotnej.	K2ZP_K04	Kolokwium

IV. TREŚCI PROGRAMOWE

Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Wykład 1	Holistyczne podejście do zdrowia. Biomedyczny model zdrowia. Profilaktyka i choroby cywilizacyjne charakterystyka pojęć. Holistyczna definicja zdrowia. Determinanty zdrowia.	4
Wykład 2	Populacje i plemiona długowieczne.	4
Wykład 3	Filary długowieczności.	6
Wykład 4	Medycyna środowiskowa –czynniki ryzyka.	6
Wykład 5	Kształtowanie postaw prozdrowotnych w różnych okresach rozwoju człowieka. Epigenetyczny model zdrowia.	3
Wykład 6	Pełnowartościowe pożywienie – odżywanie dla zdrowia.	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenia 1	Specyfika promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej realizowana w populacji osób dorosłych i starszych.	10
Ćwiczenia 2	Bilans energetyczny w aspekcie nadwagi i otyłości.	4
Ćwiczenia 3	Metody oceny składu i sprawności fizycznej wg koncepcji h-rf	4
Ćwiczenia 4	Chemia w gospodarstwie domowym i kosmetykach ciała.	6
Ćwiczenia 5	Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.	6
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
<p>1. Metody kształcenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykład problemowy; • Studium przypadku; • Dyskusja; • Projekt studencki; <p>2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektor/tablica multimedialna • Tablica 		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
<p>Forma zaliczenia modułu. Zaliczenie na ocenę</p> <p>Kryteria oceny formującej***:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odpowiedź ustna; • Prezentacja projektu studenckiego; • Aktywność podczas zajęć; • Obserwacja zachowań; <p>Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się</p>		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>		55

Udział w wykładach	25
Udział w innych formach zajęć	30
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	45
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć	30
Przygotowanie do egzaminu	10
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	-
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	10
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Karski J. B. Teoria i praktyka promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia, Warszawa 2003
2. Murawska - Ciałowicz E. Zatoń M. Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia, Wrocław 2005
3. Zdrowie Publiczne, wybrane zagadnienia, red. Indulski J. A., Jethon Z., Dawydzik L., T., Łódź, 2000
4. Zdrowie Publiczne - wybrane zagadnienia, PWSZ im. Witelona w Legnicy
5. Pitchford P. Odżywianie dla zdrowia. Łódź 2010
6. Szołtysek K., 2004. Zarys problematyki żywności ekologicznej. Wyd. AE Wrocław

Literatura uzupełniająca:

1. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016 – 2020. <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/narodowy-programzdrowia/>
2. Jethon Z., Schorzenia środowiskowe. Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa; Higiena, ekologia kliniczna, zdrowie, red. Jethona Z., Warszawa, Wydaw. Lekarskie PZWL. 1997
3. Medycyna mitochondrialna, Bodo Kukliński, Anja Schemionek
4. Dieta Ketogeniczna jak odzyskać zdrowie dzięki tłuszczom, Bruce Fife

*należy odpowiednio wypełnić

**należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (wykład, ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)

*** należy wpisać odpowiednie kryteria oceny