

KARTA MODUŁU 2021/2022

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE | | | | | | | |
|--|---|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ | | | | | | | |
| Kierunek studiów: | Fizjoterapia | | | | | | |
| Poziom studiów: | Studia jednolite magisterskie | | | | | | |
| Profil studiów: | praktyczny | | | | | | |
| Forma studiów: | stacjonarne | | | | | | |
| Nazwa modułu: | Żywność człowieka | | | | | | |
| Rodzaj modułu: | Obowiązkowy | | | | | | |
| Język wykładowy: | Język polski* | | | | | | |
| Rok studiów: | 1 | Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych: | | | | | |
| Semestr: | 1 | Wykład | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne | Praktyki zawodowe |
| Liczba punktów ECTS ogółem: | 2 | 20 | - | 20 | - | - | - |
| Forma zaliczenia: | Zaliczenie na ocenę | | | | | | |
| Wymagania wstępne: | Posiada podstawową wiedzę z zakresu biologii. | | | | | | |
| II. CELE KSZTAŁCENIA | | | | | | | |
| Cele kształcenia: | | | | | | | |
| <p>Cel 1: Przekazanie informacji o podstawach fizjologii i biochemii odżywiania człowieka. Cel 2: Poznanie zależności między środowiskiem, pożywieniem a organizmem człowieka. Cel 3: Propagowanie zasad zdrowego żywienia.</p> | | | | | | | |
| 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 | zna i rozumie zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka; | | | | | A.W12. | Kolokwium/ Test |
| 2 | zna i rozumie mechanizmy rozwoju zaburzeń czynnościowych oraz patofizjologiczne podłoże rozwoju chorób; | | | | | A.W17. | Kolokwium/ Test |
| 3 | zna i rozumie zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia; | | | | | B.W12. | Test/ Aktywność na zajęciach |
| umiejętności: | | | | | | | |
| 1 | potrafi oceniać wpływ czynników fizycznych na organizm człowieka, odróżniając reakcje prawidłowe i zaburzone; | | | | | A.U8. | Projekt Aktywność na zajęciach |
| 2 | potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności; | | | | | B.U4. | Projekt Aktywność na zajęciach |
| kompetencji społecznych: | | | | | | | |
| 1 | jest gotów do nawiązania i utrzymania pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych; | | | | | K1 | Obserwacja |

| | | | |
|---|---|----|------------|
| 2 | jest gotów do 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; | K3 | Obserwacja |
| 3 | jest gotów do przestrzegania praw pacjenta i zasad etyki zawodowej; | K4 | Obserwacja |
| 4 | jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych; | K5 | Obserwacja |
| 5 | jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji; | K6 | Obserwacja |
| 6 | jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób; | K9 | Obserwacja |

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 | Rola żywienia w życiu człowieka. Makroskładniki – wstęp. | 3 |
| Wykład 2 | Białka: podział i charakterystyka wybranych grup białek spożywczych, rola białek w zachowaniu równowagi metabolicznej ustroju, ocena wartości odżywczej, źródła, zapotrzebowanie człowieka, przyczyny i skutki niedoborów. | 3 |
| Wykład 3 | Tłuszcze: podział i charakterystyka, rola w żywieniu człowieka, źródła, zapotrzebowanie, wpływ tłuszczów i cholesterolu na powstawanie zaburzeń metabolicznych ustroju. | 3 |
| Wykład 4 | Węglowodany: podział i charakterystyka, trawienie, rola w ustroju, źródła, indeks glikemiczny, zapotrzebowanie; błonnik - podział, działanie, zapotrzebowanie. | 2 |
| Wykład 5 | Składniki mineralne: podział i charakterystyka, biodostępność, interakcje, rola w zachowaniu homeostazy ustrojowej, zapotrzebowanie, skutki i przyczyny niedoborów oraz nadmiarów. | 2 |
| Wykład 6 | Witaminy rozpuszczalne w wodzie: podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów. | 2 |
| Wykład 7 | Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: podział i charakterystyka witamin, źródła, zapotrzebowanie, przyczyny i skutki niedoborów oraz nadmiarów. | 2 |
| Wykład 8 | Zasady żywienia człowieka zdrowego: normy żywienia i żywienia dla różnych grup ludności, ogólne zasady racjonalnego układania jadłospisów i obliczenia ich wartości odżywczej. | 3 |

Ćwiczenia

| Kod | Tematyka zajęć | Liczba godzin S |
|-------------|--|-----------------|
| Ćwiczenie 1 | Podstawy nauki o żywieniu człowieka - metody oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia. Normy żywienia. | 3 |
| Ćwiczenie 2 | Podstawy nauki o żywieniu człowieka - znakowanie żywności. Informacja żywieniowa. | 2 |
| Ćwiczenie 3 | Piramida żywienia i aktywności fizycznej, talerz zdrowia. Charakterystyka wartości odżywczej grup produktów spożywczych. | 2 |
| Ćwiczenie 4 | Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych. Miary domowe. | 3 |
| Ćwiczenie 5 | Oznaczanie wartości energetycznej wybranych produktów spożywczych i posiłków metodą Atwatera. | 2 |
| Ćwiczenie 6 | Metody oceny zapotrzebowania na energię. Bilans energetyczny organizmu. | 2 |
| Ćwiczenie 7 | Ocena wartości odżywczej białek. Efekt uzupełniania się białek. | 2 |
| Ćwiczenie 8 | Tłuszcze i węglowodany w żywieniu człowieka. Rola błonnika pokarmowego w prewencji chorób cywilizacyjnych. | 4 |

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład multimedialny
- Ćwiczenia praktyczne
- Ćwiczenia problemowe z obliczeniami przy tablicy
- Zajęcia obliczeniowe
- Prezentacja
- Dyskusja, praca w zespole

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna

- Sprzęt do praktycznej nauki zawodu
- Tablica

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu. Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- Aktywność na zajęciach
- Kolokwium
- Obserwacja
- Test
- Projekt

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca***:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria | Obciążenie studenta |
|--|---------------------|
| Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe) | |
| Udział w wykładach | 20 |
| Udział w innych formach zajęć | 20 |
| Inne (-) | - |
| Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe) | |
| Przygotowanie do wykładu | |
| Przygotowanie do innych form zajęć | 5 |
| Przygotowanie do egzaminu | |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć | 5 |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) | - |
| Łączna liczba godzin | 50 |
| Punkty ECTS za moduł | 2 |

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Wyd.Naukowe PWN. Warszawa, 2000.
2. Przygoda B., Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL - Wydawnictwo Lekarskie. Warszawa, 2005.
3. Peckenpaugh N., wyd. I polskie, red. D. Gajewska, Podstawy żywienia i dietoterapia Urban & Partner, Warszawa, 2011.
4. Gajda R., Kołodziejczyk A. Podstawy żywienia człowieka z zadaniami. MedPharm Polska. Wrocław, 2019.

Literatura uzupełniająca:

1. Iwanow K., Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. PZWL - Wydawnictwo Lekarskie. Warszawa, 2011.
2. Poniewierka E., Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego i zaburzeniach metabolicznych, Cornetis, 2010.