

## KARTA MODUŁU 2022/2023

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE  |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
|--|---|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA<br/>WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Kierunek studiów:</b>   | Fizjoterapia  |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Poziom studiów:</b>   | Studia jednolite magisterskie   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Profil studiów:</b>   | praktyczny  |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Forma studiów:</b>  | stacjonarne   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Nazwa modułu:</b>   | Żywienie człowieka  |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Rodzaj modułu:</b>  | Obowiązkowy   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Język wykładowy:</b>  | Język polski*   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Rok studiów:</b>  | 1   | <b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b> |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Semestr:</b>  | 1   | Wykład   | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne                  | Praktyki zawodowe                 |
| <b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>   | 2   | 20   | -            | 20        | -          | -                                   | -                                 |
| <b>Forma zaliczenia:</b>   | Zaliczenie na ocenę   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Wymagania wstępne:</b>  | Posiada podstawową wiedzę z zakresu biologii.   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| II. CELE KSZTAŁCENIA   |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <b>Cele kształcenia:</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| <p><b>Cel 1:</b> Przekazanie informacji o podstawach fizjologii i biochemii odżywiania człowieka.<br/> <b>Cel 2:</b> Poznanie zależności między środowiskiem, pożywieniem a organizmem człowieka.<br/> <b>Cel 3:</b> 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                |
| <b>wiedzy:</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| 1  | zna i rozumie zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;   |  |              |           |            | A.W12.                              | Kolokwium/<br>Test                |
| 2  | zna i rozumie mechanizmy rozwoju zaburzeń czynnościowych oraz patofizjologiczne podłoże rozwoju chorób;   |  |              |           |            | A.W17.                              | Kolokwium/<br>Test                |
| 3  | zna i rozumie zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia;                               |  |              |           |            | B.W12.                              | Test/<br>Aktywność na zajęciach   |
| <b>umiejętności:</b>   |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| 1  | potrafi oceniać wpływ czynników fizycznych na organizm człowieka, odróżniając reakcje prawidłowe i zaburzone;   |  |              |           |            | A.U8.                               | Projekt<br>Aktywność na zajęciach |
| 2  | potrafi organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;                                  |  |              |           |            | B.U4.                               | Projekt<br>Aktywność na zajęciach |
| <b>kompetencji społecznych:</b>  |   |  |              |           |            |                                     |                                   |
| 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 |
|--|---------------------|
| <b>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</b>                    |                     |
| Udział w wykładach   | 20                  |
| Udział w innych formach zajęć  | 20                  |
| Inne (-)   | -                   |
| <b>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</b>  |                     |
| 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.) | -                   |
| <b>Łączna liczba godzin</b>  | <b>50</b>           |
| <b>Punkty ECTS za moduł</b>  | <b>2</b>            |

## 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.