

KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	Studia jednolite magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Wellness i SPA w fizjoterapii						
Rodzaj modułu:	Fakultatywny						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	4	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	7	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	15	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Podstawowe wiadomości z odnowy biologicznej.						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

Cel 1: Opanowanie wiedzy na temat zastosowania fizjoterapii w kontekście zabiegów wellness i SPA w celu poprawy zdrowia, regeneracji i jakości życia pacjentów.

Cel 2: Opanowanie praktycznych umiejętności wykorzystywania metod fizjoterapeutycznych w zabiegach wellness i SPA, w celu poprawy regeneracji, zdrowia i samopoczucia pacjentów.

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 teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii	C.W7.	kolokwium
2	zna i rozumie wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii	C.W8.	kolokwium
3	zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zależności psychosomatycznych i metod z zakresu budowania świadomości ciała	F.W15.	kolokwium
umiejętności:			
1	potrafi zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu fizykoterapii i masażu leczniczego, kinezyterapii i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii	C.U8.	sprawdzian praktyczny, aktywność podczas zajęć
2	obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii	C.U9.	
kompetencji społecznych:			

1	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 zachowań
2	jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji	K6.	Obserwacja zachowań
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Wykłady			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Wykład 1	Wprowadzenie do wellness i SPA w fizjoterapii: Definicja i pojęcie wellness oraz SPA: Sanus Per Aquam. Definicje SPA wg ISPA, ESPA, BSA. Historia i rozwój koncepcji wellness i SPA. Różnice między wellness, fitness, rekreacją, uzdrowiskiem, kurortem – cechy wspólne i różnice. Rola fizjoterapii w obszarze wellness. Nowoczesne podejście do zdrowia i stylu życia.	2	
Wykład 2	Strefy SPA a fizjoterapia: Przegląd typowych stref SPA: sauny, łaźnie, jacuzzi. Korzyści zdrowotne wynikające z korzystania ze stref SPA. Zasady bezpieczeństwa i higieny w strefach wellness i SPA. Zastosowanie fizjoterapii w różnych obszarach SPA. Historia SPA na świecie i w Polsce.	2	
Wykład 3	Hydroterapia w wellness i SPA: Historia hydroterapii. Rodzaje zabiegów hydroterapeutycznych (bicz wodne, kąpiele solankowe, hydromasaże). Wskazania i przeciwwskazania do zabiegów hydroterapii. Rola fizjoterapeuty w doborze i nadzorze zabiegów hydroterapeutycznych.	2	
Wykład 4	Masaże relaksacyjne w SPA: Rodzaje masaży relaksacyjnych stosowanych w SPA oraz ich zastosowanie w fizjoterapii (klasyczny, aromaterapeutyczny, gorącymi kamieniami, Lomi Lomi, tajski, szwedzki, bańką chińską, Kobido). Techniki masażu i ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Korzyści zdrowotne masaży w ramach terapii wellness. Przeciwwskazania do masażu i rola fizjoterapeuty w ich ocenie. Podejście holistyczne w ośrodkach SPA-WELLNESS	2	
Wykład 5	Zabiegi anti-aging w SPA i ich rola wspomagająca fizjoterapię: Koncepcja anti-aging w fizjoterapii i wellness. Przegląd popularnych zabiegów anti-aging (np. mezoterapia, zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego, masaże liftingujące). Korzyści zdrowotne związane z zabiegami anti-aging. Anti-aging w kosmetologii oraz ośrodkach wellness i SPA. Rola fizjoterapeuty w doborze zabiegów wspomagających odmładzanie.	2	
Wykład 6	Sauna i krioterapia w fizjoterapii SPA: Rodzaje saun (sucha, mokra, infrared). Korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z sauny. Zastosowanie krioterapii w fizjoterapii. Porównanie efektów sauny i krioterapii.	2	
Wykład 7	Aromaterapia jako uzupełnienie zabiegów fizjoterapeutycznych i jej wpływ na zdrowie: Wprowadzenie do aromaterapii i jej historii. Działanie olejków eterycznych na organizm. Zastosowanie aromaterapii w SPA. Wpływ aromaterapii na procesy rehabilitacyjne. Podejście holistyczne w aromaterapii w kontekście wellness.	2	

Wykład 8.	Nowoczesne technologie wspierające zabiegi fizjoterapeutyczne w wellness i SPA: Wprowadzenie do nowoczesnych technologii (np. float therapy, elektrostymulacja, termoterapia). Zastosowanie urządzeń wspomagających regenerację i terapię. Turystyka SPA i wellness jako forma wypoczynku i regeneracji sił psycho-fizycznych. Analiza korzyści zdrowotnych nowoczesnych terapii. Przyszłość wellness i SPA w fizjoterapii.	1
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Technika masażu gorącymi kamieniami.	6
Ćwiczenie 2	Wybrane zabiegi wellness - SPA poprawiające jakość życia wykorzystane w fizjoterapii.	8
Ćwiczenie 3	Masaż antycellulitowy, masaż bańką chińską	6

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- wykład informacyjny
- dyskusja
- ćwiczenia praktyczne.
- pokaz, praca ze współćwiczącym

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- sprzęt do praktycznej nauki zawodu

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

- Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej***:

- sprawdzian praktyczny
- obserwacja zachowań
- aktywność podczas zajęć
- kolokwium / test

Kryteria oceny podsumowującej***

- test wiedzy:

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

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, wykonuje podstawowe 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.

- aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- częstości uczestnictwa,
- aktywności i stopnia zaangażowania w zajęciach,
- współpracy w grupie oraz przejawianych kompetencji społecznych.

Ocena podsumowująca*:**

Zajęcia praktyczne:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

Wykład:

Średnia arytmetyczna ocen formujących – kolokwium lub test wiedzy. Ocena końcowa według podanych na wykładzie zasad i kryteriów zaliczenia.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
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. Cieślak G., Sieroń A., Stanek A. (red.), Wellness SPA i Anti-Aging. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2014.
2. Laskowska J, Hadław-Klimaszewska O, Jankowska A, Zdziechowski A, Woldańska-Okońska M. Overview of wellness methods for people practicing sports. Wiad Lek. 2021;74(2):355-361. PMID: 33813500 <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202102133.pdf>
3. Vladeva E., Bacheva D., Todorov I. SPAS AND WELLNESS – a new philosophy for harmony in life. Scripta Scientifica Salutis Publicae, vol. 2, No. 2, 2016 <https://journals.mu-varna.bg/index.php/sssp/article/view/1870>

Literatura uzupełniająca:

1. Kasprzak W., Mańkowska A. Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008.
2. Bogusz R., Ładno M. Korzystanie z oferty usług fizjoterapeutycznych w ośrodkach spa i wellness jako sposób dbania o zdrowie i urodę. Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica, 58, 2016 https://dspace.uni.lodz.pl:8443/xmlui/bitstream/handle/11089/22456/%255b135%255d-143_Bogusz.pdf?sequence=1&isAllowed=y