

KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Dietetyka						
Poziom studiów:	I stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Promocja zdrowia						
Rodzaj modułu:	Moduł kształcenia podstawowego						
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:	3	20		30			
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Student ma wiedzę z zakresu nauk biologicznych i nauk o człowieku.						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie studenta z determinantami zdrowia i czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne.
- Cel2:** Wskazywanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania, weryfikacja dotychczasowych poglądów oraz określenie konkretnych zaleceń i diet najlepiej służących utrzymaniu zdrowia.
- Cel3:** Przygotowanie studenta do działań profilaktycznych z uwzględnieniem holistycznych terapii naturalnych.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH

Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
1	Definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia. Zna wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia. Zna zasady zdrowego i racjonalnego żywienia, poradnictwa żywieniowego i zdrowego stylu życia.	K1D_W23
umiejętności:		
1	Potrafi prowadzić edukację żywieniową dla osób zdrowych, chorych, ich rodzin i pracowników ochrony zdrowia oraz prowadzić dokumentację dotyczącą podejmowanych działań.	K1D_U09
	Potrafi określić sposób żywienia, stan odżywiania, zdefiniować problemy żywieniowe różnych grup ludności, osób zdrowych i chorych oraz zaplanować diety i wdrożyć żywienie dostosowane do ich potrzeb.	K1D_U11
kompetencji społecznych:		
1	Potrafi pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.	K1D_K08
2	Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny i przedsiębiorczy.	K1D_K09

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	Historia i idea promocji zdrowia w Polsce i na Świecie. Światowa Organizacja Zdrowia wobec zadań promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.	2
Wykład 2	Holistyczne podejście do zdrowia. Biomedyczny model zdrowia. Profilaktyka i choroby cywilizacyjne charakterystyka pojęć. Holistyczna definicja zdrowia. Determinanty zdrowia.	4
Wykład 3	Populacje i plemiona długowieczne. Filary długowieczności.	4
Wykład 4	Pełnowartościowe pożywienie □ odżywianie dla zdrowia Żywnościowe zaburzenia immunologiczne - polaryzacja układu odpornościowego.	2
Wykład 5	Kształtowanie postaw prozdrowotnych w różnych okresach rozwoju człowieka. Epigenetyczny model zdrowia.	2
Wykład 6	Aktywność fizyczna w promocji zdrowia.	2
Wykład 7	Metody oceny składu i sprawności fizycznej wg koncepcji h-r –f.	2
Wykład 8	Medycyna środowiskowa.	2
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Specyfika promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej realizowana w populacji osób dorosłych i starszych.	5
Ćwiczenie 2	Bilans energetyczny w aspekcie nadwagi i otyłości.	5
Ćwiczenie 3	Metody oceny składu i sprawności fizycznej wg koncepcji h-rf	5
Ćwiczenie 4	Chemia w gospodarstwie domowym i kosmetykach	5
Ćwiczenie 5	Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.	5
Ćwiczenie 6	Dietetyczne terapie naturalne. Rola suplementów diety w terapiach leczniczych.	5
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: - Wykłady informacyjne - Wykłady problemowe - Dyskusja - Praca w grupie 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne: - Projektor/tablica multimedialna - Tablica		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Formy zaliczenia: - zaliczenie z oceną 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: - Aktywność na zajęciach - Kolokwium/ Sprawdzian pisemny - Prezentacja 3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się		
VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA		
Kategoria		Obciążenie studenta

Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	50
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć (**)	30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	25
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do innych form zajęć (**)	10
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**)	15
Łączna liczba godzin	75
Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Paul Pitchford; Odżywianie dla zdrowia - tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu. Galaktyka, 2014.
2. Karski J.: Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia. CeDeWu, Warszawa, 2016.
3. Barbara Woynarowska; Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013.

Literatura uzupełniająca:

- 1: Wybrane pozycje źródłowe z bieżącego piśmiennictwa polskiego i zagranicznego - wskazane przez wykładowcę.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

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