

KARTA MODUŁU 2025/2026

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ/ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ								
Kierunek studiów:		Zdrowie publiczne						
Poziom studiów:		Drugiego stopnia						
Profil studiów:		praktyczny						
Forma studiów:		stacjonarne						
Nazwa modułu:		Promocja zdrowia						
Rodzaj modułu:		Obowiązkowy						
Język wykładowy:		Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	1,2	wykład	ćwiczenia	**	**	**	**	**
Liczba punktów ECTS ogółem:	8	40	60					
Forma zaliczenia:		ZOC						
Wymagania wstępne:		Wiedza 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 stylu życia, weryfikacja dotychczasowych poglądów oraz określenie konkretnych zaleceń i działań najlepiej służących utrzymaniu zdrowia.								
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	Zna pojęcia związane ze zdrowiem i promocją zdrowia. Zna determinanty w zakresie promocji zdrowia oraz główne czynniki ryzyka.						K2ZP_W03	
2	Student zna przyczyny rozpowszechniania wybranych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz czynniki zwiększające ryzyko zachorowania						K2ZP_W03	
umiejętności:								
3	Potrafi scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia.						K2ZP_U04	
4	Potrafi określić zagrożenia i korzyści dla zdrowia uwarunkowane, jakością żywności						K2ZP_U07	
5	Potrafi prowadzić działania profilaktyczne z uwzględnieniem holistycznych terapii naturalnych						K2ZP_U11	
kompetencji społecznych:								
6	Posiada umiejętności i świadomości tworzenia i rozwijania wzorów właściwego postępowania w środowisku pracy i życia.						K2ZP_K02	
7	Przejawia zaangażowanie w promocję zdrowia publicznego i wykazuje zainteresowanie problemami polityki społecznej i zdrowotnej						K2ZP_K04	
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/N	
W1	Holistyczne podejście do zdrowia. Biomedyczny model zdrowia. Profilaktyka i choroby cywilizacyjne charakterystyka pojęć. Holistyczna definicja zdrowia. Determinanty zdrowia.						2	
W2	Populacje i plemiona długowieczne.						2	

W3-W5	Filary długowieczności.	6
W6-W8	Medycyna środowiskowa –czynniki ryzyka	6
W9	Kształtowanie postaw prozdrowotnych w różnych okresach rozwoju człowieka. Epigenetyczny model zdrowia.	2
W10-W11	Pełnowartościowe pożywienie – odżywianie dla zdrowia.	4
W12-W13	Żywnościowe zaburzenia immunologiczne – polaryzacja układu odpornościowego	4
W14-W16	Dietetyczne terapie naturalne. Rola suplementów diety w terapiach leczniczych.	6
W17-W18	Holistyczne terapie wschodnie.	4
W19-W20	Aktywność fizyczna w promocji zdrowia.	4
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
C1 –C5	Specyfika promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej realizowana w populacji osób dorosłych i starszych.	10
C6-C7	Bilans energetyczny w aspekcie nadwagi i otyłości.	4
C8-C9	Metody oceny składu i sprawności fizycznej wg koncepcji h-rf	4
C10-C12	Chemia w gospodarstwie domowym i kosmetykach ciała.	6
C13-C14	Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.	4
C15-C20	Bezpieczeństwo żywności a produkcja ekologiczna. Negatywne skutki oraz następstwa intensyfikacji produkcji roślinnej i zwierzęcej. Źródła skażenia produktów roślinnych i zwierzęcych.	10
C21-C25	Kontrowersje wokół zaleceń dietetycznych.	10
C26-C30	Projekty studenckie	12
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		
1. Metody kształcenia: MK1: Wykład problemowy MK2: Studium przypadku MK3: Dyskusja MK4: Projekt studencki		
VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU		
1. Formy zaliczenia: • zaliczenie z oceną 2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się: • odpowiedź ustna; • prezentacja projektu studenckiego; • aktywność podczas zajęć; • obserwacja zachowań; 3. Podstawowe kryteria oceny Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Potrafi scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia. Posiada umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Potrafi określić zagrożenia i korzyści dla zdrowia uwarunkowane, jakością żywności. 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. Potrafi scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia. Posiada umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Potrafi określić zagrożenia i korzyści dla zdrowia uwarunkowane, jakością żywności. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach. Potrafi scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia. Posiada umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Potrafi określić zagrożenia i korzyści dla zdrowia uwarunkowane, jakością żywności. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, Potrafi ogólnie scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia. Posiada podstawową umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Słabo potrafi określić zagrożenia i korzyści dla zdrowia uwarunkowane, jakością żywności. Uczęszcza na wybrane zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student uczestniczy w zajęciach bez zaangażowania. Student zauważa związek między żywieniem a zdrowiem człowieka. Uczęszcza tylko na te na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.		

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA	
Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe (semestr 1 i 2))	100
Udział w wykładach	40
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	60
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	100
Przygotowanie do wykładu	20
Przygotowanie do innych form zajęć (projekt studencki)	40
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (ćwiczenia, odpowiedź ustna)	40
Łączna liczba godzin	200
Punkty ECTS za moduł	8
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. Szoltysek K., 2004. Zarys problematyki żywności ekologicznej. Wyd. AE Wrocław	
Literatura uzupełniająca: Narodowy Program Zdrowia na lata 2016 – 2020. http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/narodowy-program-zdrowia/ 1. Jethon Z., Schorzenia środowiskowe. Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa; Higiena, ekologia kliniczna, zdrowie, red. Jethona Z., Warszawa, Wydaw. Lekarskie PZWL. 1997 2. Medycyna mitochondrialna, Bodo Kukliński, Anja Schemionek 3. Dieta Ketogeniczna jak odzyskać zdrowie dzięki tłuszczom, Bruce Fife	

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)