KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE									
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ									
Kierunek studiów:		Zdrowie publiczne							
Poziom studiów:		Studia drugiego stopnia							
Profil studiów:		praktyczny							
Forma studiów:		stacjonarne							
Nazwa modułu:		Fizjoprofilaktyka							
Rodzaj modułu:		Moduł do wyboru							
Język wykładowy:		Język polski*							
Rok studiów:	2	**Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:**							
Semestr:	3	Wykład	Ćwiczenia						
Liczba punktów ECTS ogółem:	3	15	20						
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną							
Wymagania wstępne:		Podstawy z zakresu biologii człowieka							

II. CELE KSZTAŁCENIA
Cele kształcenia:
Cel 1: Poznanie problematyki zdrowia oraz działań fizjoprofilaktycznych skierowanych do osób zdrowych jak i z różnymi stanami dysfunkcji. **Cel 2:** 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	Posiada wiedzę z zakresu fizjoprofilaktyki, ze szczególnym uwzględnieniem identyfikacji zagrożeń zdrowia ludności wynikających z nieprawidłowego stylu życia, niskiego poziomu aktywności fizycznej, niewłaściwego sposobu żywienia oraz niekorzystnych warunków środowiskowych.	K2ZP_W02
	Posiada interdyscyplinarną wiedzę dotyczącą metod i narzędzi fizjoprofilaktyki oraz możliwości ich wykorzystania w planowaniu i realizacji działań profilaktycznych na rzecz zdrowia publicznego.	K2ZP_W03
	umiejętności:	
1	Potrafi planować i podejmować działania z zakresu fizjoprofilaktyki, ukierunkowane na ograniczanie ryzyka występowania chorób cywilizacyjnych i zakaźnych oraz poprawę sprawności i funkcjonowania organizmu.	K2ZP_U03
2	Potrafi rozpoznawać potrzeby zdrowotne odbiorców oraz dobierać działania z zakresu fizjoprofilaktyki, w tym odpowiednie formy aktywności ruchowej, wspierające utrzymanie sprawności fizycznej i zapobieganie dysfunkcjom narządu ruchu.	K2ZP_U04
3	Potrafi planować i koordynować przedsięwzięcia z zakresu edukacji zdrowotnej oraz zapobiegania chorobom, dostosowując ich zakres do potrzeb odbiorców.	K2ZP_U11
	Potrafi inicjować i organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną i profilaktykę chorób, uwzględniając potrzeby zdrowotne różnych grup społecznych.	K2ZP_U13
	kompetencji społecznych:	
1	Wykazuje zaangażowanie w działania na rzecz zdrowia publicznego poprzez promowanie rozwiązań z zakresu fizjoprofilaktyki oraz zainteresowanie społecznymi i zdrowotnymi uwarunkowaniami profilaktyki chorób.	K2ZP_K04

IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałam na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykłady		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S
W1	Przedstawienie treści realizowanych w ramach modułu oraz omówienie warunków i terminu zaliczenia –	2

	biomedyczny model zdrowia oraz podstawowe założenia współczesnego podejścia do zdrowia i profilaktyki.	
W2	Profilaktyka, fizjoprofilaktyka i choroby cywilizacyjne – charakterystyka pojęć, holistyczna definicja zdrowia oraz determinanty zdrowia.	4
W3	Filary długowieczności – znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, regeneracji, relacji społecznych i dobrostanu psychofizycznego..	4
W4	pigenetyczny model zdrowia – wpływ stylu życia i czynników środowiskowych na ekspresję genów oraz znaczenie epigenetyki w profilaktyce zdrowotnej.	2
W5	Aktywność fizyczna w promocji zdrowia – znaczenie ruchu w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, utrzymaniu sprawności i poprawie jakości życia.	3
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Ćw1	Przepisy BHP związane z rodzajem realizowanych treści. Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.	2
Ćw2	Naturalne metody wspomagania regeneracji w fizjoterapii – wykorzystanie technik relaksacyjnych, hydroterapii, termoterapii, aromaterapii i innych metod wspierających regenerację oraz dobrostan pacjenta.	2
Ćw3	Nutriterapia w fizjoprofilaktyce – podstawy wspierania procesu rehabilitacji poprzez odpowiednie żywienie.	4
Ćw4	Suplementacja wspierająca procesy zdrowienia – zastosowanie suplementów diety jako elementu wspomagającego proces fizjoterapii..	4
Ćw5	Czynniki ryzyka chorób metabolicznych – rozpoznawanie zagrożeń oraz znaczenie terapii dietetycznej i fitoterapii w kompleksowym postępowaniu fizjoterapeutycznym.	4
Ćw6	Zagrożenia środowiskowe a fizjoprofilaktyka – identyfikacja czynników środowiskowych wpływających na zdrowie i sprawność oraz sposoby ich ograniczania.	2
Ćw7	Aromaterapia w pracy fizjoterapeuty – możliwości wykorzystania olejków eterycznych jako elementu wspomagającego relaksację, regenerację i zabiegi fizjoterapeutyczne oraz zasady bezpiecznego stosowania.	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

Metody kształcenia:

- Wykład problemowy
- Studium przypadku
- Dyskusja
- Projekt studencki
- Teksty źródłowe\
- Filmy poglądowe

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Formy zaliczenia:
Wykład :Zaliczenie ustne z oceną
Ćwiczenia : projekt studencki i odpowiedź ustna
Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:
Wykład: ustny test wiedzy
Przygotowanie i przedstawienie projektu studenckiego i odpowiedź ustna
Ćwiczenia praktyczne i odpowiedź ustna-: kryteria oceny: • 51% - 60% - ocena dostateczna, • 61% - 70% - ocena dostateczna plus, • 71% - 80% - ocena dobra, • 81% - 90% - ocena dobra plus, • 91% - 100% - ocena bardzo dobra.
Obserwacja i ocena postaw studenta
Ustny test wiedzy, aktywność na zajęciach, wypowiedzi ustne i pisemne, ocena realizacji zadań
Podstawowe kryteria oceny określane są indywidualnie

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	35
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć (**) ćwiczenia	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	40
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do innych form zajęć (**) ćwiczeń	15
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia innych form zajęć (**) odpowiedź ustana, projekt, test	15
Łączna liczba godzin	75

Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Karski J.B.: Praktyka i teoria promocji zdrowia - wyd. 6, Wydawnictwo Cedewu, Warszawa 2023.
2. Murawska-Ciałowicz E.,Zatoń M.: Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia , Wrocław 2005.

Literatura uzupełniająca:

1. Literatura tematu podana przez prowadzącego. Materiały źródłowe.

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)