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:		Profilaktyka zdrowia							
Rodzaj modułu:		Moduły 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: Rozwijanie wiedzy studenta na temat uwarunkowań zdrowia oraz możliwości zapobiegania zaburzeniom zdrowotnym u osób zdrowych i osób z ograniczeniami funkcjonalnymi. **Cel 2:** Kształtowanie umiejętności doboru i stosowania działań profilaktycznych z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz holistycznych metod wspierania 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	Posiada wiedzę z zakresu profilaktyki, 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 profilaktyki 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 profilaktyki, 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 profilaktyki, 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 profilaktyki 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)		
Wykład		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N

W1	Przedstawienie treści realizowanych w ramach modułu – biomedyczny model zdrowia oraz podstawowe założenia współczesnego podejścia do zdrowia i profilaktyki.	2
W2	Profilaktyka 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	Epigenetyczny 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. Podsumowanie treści realizowanych podczas wykładów	3
Ćwiczenia		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S/N
Ćw1	Przedstawienie karty modułu oraz regulaminu pracowni ćwiczeniowej. Przepisy BHP związane z rodzajem realizowanych treści. Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.	2
Ćw2	Naturalne metody wspierania regeneracji i poprawy dobrostanu człowieka, obejmujące techniki relaksacyjne, hydroterapię, termoterapię, aromaterapię oraz inne metody wspomagające odnowę organizmu.	2
Ćw3	Nutriterapia w profilaktyce – podstawy wspierania procesu rehabilitacji poprzez odpowiednie żywienie.	4
Ćw4	Suplementacja wspierająca procesy zdrowienia – zastosowanie suplementów diety jako elementu wspomagającego proces zdrowienia.	4
Ćw5	Czynniki ryzyka chorób metabolicznych – rozpoznawanie zagrożeń oraz znaczenie terapii dietetycznej i fitoterapii w kompleksowym postępowaniu profilaktycznym.	4
Ćw6	Zagrożenia środowiskowe a profilaktyka – identyfikacja czynników środowiskowych wpływających na zdrowie i sprawność oraz sposoby ich ograniczania.	2
Ćw7	Aromaterapia– możliwości wykorzystania olejków eterycznych jako elementu wspomagającego relaksację, regenerację 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 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 ćwiczeniach	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	40
Przygotowanie do wykładu	10
Przygotowanie do ćwiczeń	15
Przygotowanie do egzaminu	
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	15
Łączna liczba godzin	75

Punkty ECTS za moduł	3

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Karski, J. B. wyd. 6,.Najnowsze, zaktualizowane wydanie podręcznika, uwzględniające współczesne podejście do promocji zdrowia oraz aktualne wyzwania zdrowia publicznego. Warszawa 2023
2. Murawska-Ciałowicz E., Zatoń M.: Znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia –, Wrocław 2005.

Literatura uzupełniająca:

1. Literatura tematu wskazana 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)