

## KARTA MODUŁU 2019/2020

| I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE   |  |  |              |           |            |                                     |   |
|---|--|--|--------------|-----------|------------|-------------------------------------|---|
| <b>PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY<br/>WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ</b>  |  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Kierunek studiów:</b>  | Fizjoterapia   |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Poziom studiów:</b>  | Studia jednolite magisterskie  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Profil studiów:</b>  | praktyczny   |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Forma studiów:</b>   | stacjonarne  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Nazwa modułu:</b>  | Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia   |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Rodzaj modułu:</b>   | Obowiązkowy  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Język wykładowy:</b>   | Język polski*  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Rok studiów:</b>   | 1  | <b>Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:</b> |              |           |            |                                     |   |
| <b>Semestr:</b>   | 2  | Wykład   | Laboratorium | Ćwiczenia | Seminarium | Zajęcia praktyczne                  | Praktyki zawodowe   |
| <b>Liczba punktów ECTS ogółem:</b>  | 2  | 20   | -            | 20        | -          | -                                   | -   |
| <b>Forma zaliczenia:</b>  | Zaliczenie na ocenę  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Wymagania wstępne:</b>   | Student posiada podstawowe wiadomości z zakresu nauki o człowieku  |  |              |           |            |                                     |   |
| II. CELE KSZTAŁCENIA  |  |  |              |           |            |                                     |   |
| <b>Cele kształcenia:</b>  |  |  |              |           |            |                                     |   |
| <p><b>Cel 1:</b> Poznanie problematyki zdrowia oraz działań fizjoprofilaktycznych skierowanych do osób zdrowych, jak i z różnymi stanami dysfunkcji.</p> <p><b>Cel 2:</b> Poznanie działań profilaktycznych z uwzględnieniem holistycznych terapii naturalnych.</p> |  |  |              |           |            |                                     |   |
| III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORĄŻ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW   |  |  |              |           |            |                                     |   |
| Efekt   | Student, który zaliczył moduł w zakresie:  |  |              |           |            | Odniesienie do efektów kierunkowych | Metody weryfikacji  |
| <b>wiedzy:</b>  |  |  |              |           |            |                                     |   |
| 1   | zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką  |  |              |           |            | C.W17.                              | Test  |
| <b>umiejętności:</b>  |  |  |              |           |            |                                     |   |
| 1   | potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej                              |  |              |           |            | C.U17.                              | Prezentacja – projekt studencki<br>Aktywność na zajęciach |
| <b>kompetencji społecznych:</b>   |  |  |              |           |            |                                     |   |
| 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/<br>Aktywność podczas zajęć           |
| 2   | jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.  |  |              |           |            | K5.                                 | Obserwacja zachowań/<br>Aktywność podczas zajęć           |

|   |   |     |   |
|---|---|-----|---|
| 3 | jest gotów do korzystania z obiektywnych źródeł informacji.   | K6. | Obserwacja zachowań/<br>Aktywność podczas zajęć |
| 4 | jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób. | K9. | Obserwacja zachowań/<br>Aktywność podczas zajęć |

#### 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 | Biomedyczny model zdrowia. Profilaktyka, fizjoprofilaktyka i choroby cywilizacyjne charakterystyka pojęć. Holistyczna definicja zdrowia. Determinanty zdrowia | 2               |
| Wykład 2 | Populacje i plemiona długowieczne. Filary długowieczności   | 2               |
| Wykład 3 | Kształtowanie postaw prozdrowotnych w różnych okresach rozwoju człowieka. Epigenetyczny model zdrowia   | 2               |
| Wykład 4 | Aktywność fizyczna w promocji zdrowia   | 2               |
| Wykład 5 | Pełnowartościowe pożywienie – odżywianie dla zdrowia. Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem   | 2               |
| Wykład 6 | Dietetyczne terapie naturalne. Rola suplementów diety w terapiach leczniczych   | 2               |
| Wykład 7 | Fitoterapia w promocji zdrowia. Farmakodynamika ważniejszych substancji roślinnych.   | 4               |
| Wykład 8 | Tradycje wschodnie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych  | 2               |
| Wykład 9 | Czynniki środowiskowe w chorobach cywilizacyjnych. Chemia w gospodarstwie domowym i kosmetykach.  | 2               |

##### Ćwiczenia

| Kod         | Tematyka zajęć   | Liczba godzin S |
|-------------|--|-----------------|
| Ćwiczenie 1 | Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.  | 2               |
| Ćwiczenie 2 | Żywnościowe zagrożenia zdrowotne w różnych okresach ontogenezy.  | 4               |
| Ćwiczenie 3 | Czynniki ryzyka chorób narządu ruchu i działania fizjoprofilaktyczne.  | 4               |
| Ćwiczenie 4 | Czynniki ryzyka chorób nowotworowych i działania fizjoprofilaktyczne .   | 2               |
| Ćwiczenie 5 | Czynniki ryzyka chorób układu krążenia i działania fizjoprofilaktyczne z uwzględnieniem terapii dietetycznych      | 2               |
| Ćwiczenie 6 | i fitoterapeutycznych.   | 2               |
| Ćwiczenie 7 | Czynniki ryzyka chorób autoimmunologicznych i działania fizjoprofilaktyczne z uwzględnieniem terapii dietetycznych | 2               |
| Ćwiczenie 8 | i fitoterapeutycznych z uwzględnieniem terapii dietetycznych   | 2               |

#### V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

##### 1. Metody kształcenia:

- Wykład
- Dyskusja
- Zajęcia praktyczne w grupach

##### 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\*\*\*:**

- Test
- Prezentacja – projekt studencki
- Obserwacja zachowań
- Aktywność podczas zajęć

**Kryteria oceny podsumowującej\*\*\***

**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, planuje i wykonuje 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.

**Ocena podsumowująca\*\*\*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

**VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA**

| <b>Kategoria</b>   | <b>Obciążenie studenta</b> |
|--|----------------------------|
| <b><i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i></b>             |                            |
| Udział w wykładach   | 20                         |
| Udział w innych formach zajęć  | 20                         |
| Inne (-)   |                            |
| <b><i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i></b>   |                            |
| Przygotowanie do wykładu   | -                          |
| Przygotowanie do innych form zajęć   | -                          |
| Przygotowanie do egzaminu  | -                          |
| Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć   | 5                          |
| Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.) | 5                          |
| <b><i>Łączna liczba godzin</i></b>   | <b>50</b>                  |
| <b><i>Punkty ECTS za moduł</i></b>   | <b>2</b>                   |

**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. Różański Henryk. Medycyna dawna i współczesna. <http://rozanski.li/>
4. Pitchford Paul. Odżywianie dla zdrowia. Galaktyka 2010.
5. Wawer Iwona. Suplementy diety dla Ciebie. Wektor 2015.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Klimuszko Czesław, Andrzej. Wróćmy do ziół leczniczych. Warszawa : Oficyna Wydawnicza Rytm, 2007.
2. Żurawska Katarzyna. Ziołolecznictwo Amazońskie i Andyjskie. Tower Press. Gdańsk 2001.
3. Wawer Iwona, Błęcha Krzysztof. Profilaktyka zdrowotna i Fitoterapia. Bonimed, Żywiec 2011.