

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Promocja zdrowia					
Kod modułu kształcenia:		MK_ CZ015					
Rodzaj modułu kształcenia:		Obowiązkowy					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	2	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	3	20	30				
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę					

Autor programu: dr Grażyna Sondel

Cele kształcenia:

Cel 1. Zapoznanie studenta z determinantami zdrowia i czynnikami zwiększającymi ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne.

Cel 2. Wskazywanie zagrożeń wynikających z niewłaściwego odżywiania, weryfikacja dotychczasowych poglądów oraz określenie konkretnych zaleceń i diet najlepiej służących utrzymaniu zdrowia.

Cel 3. Przygotowanie studenta do działań profilaktycznych z uwzględnieniem holistycznych terapii naturalnych.

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Zna pojęcia związane ze zdrowiem i promocją zdrowia i edukacją. Zna determinanty w zakresie promocji zdrowia oraz główne czynniki ryzyka.

EK2: Student zna przyczyny rozpowszechniania wybranych chorób cywilizacyjnych i społecznych oraz czynniki zwiększające ryzyko zachorowania.

EK3: Zna powiązania między nieprawidłowym żywieniem, a wybranymi chorobami, przyczynami i skutkami zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem profilaktyki żywieniowej w wybranych chorobach.

EK4: Zna wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia w różnych okresach ontogenezy.

Umiejętności:

EK5: Potrafi scharakteryzować zaburzenia i choroby związane ze stylem życia.

EK6: Posiada umiejętność inicjowania i organizowania działań ukierunkowanych na profilaktykę chorób cywilizacyjnych.

EK7: Potrafi określić zagrożenia i korzyści dla zdrowia uwarunkowane, jakością żywności.

Kompetencje społeczne:

EK8: Wykazuje potrzebę i gotowość do współpracy w zespole wielodyscyplinarnym, w celu zapewnienia ciągłości wsparcia coachingowego oraz bezpieczeństwa wszystkich uczestników zespołu.

Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
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. Filary długowieczności.	2
W3	Kształtowanie postaw prozdrowotnych w różnych okresach rozwoju człowieka. Epigenetyczny model zdrowia.	2
W4	Pełnowartościowe pożywienie – odżywianie dla zdrowia Żywieniowe zaburzenia immunologiczne – polaryzacja układu odpornościowego.	6
W5	Dietetyczne terapie naturalne. Rola suplementów diety w terapiach leczniczych.	4
W6	Aktywność fizyczna w promocji zdrowia.	4

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Specyfika promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej realizowana w populacji osób dorosłych i starszych.	2
C2	Bilans energetyczny w aspekcie nadwagi i otyłości.	4
C3	Metody oceny składu i sprawności fizycznej wg koncepcji h-rf	4
C4	Chemia w gospodarstwie domowym i kosmetykach ciała.	4
C5	Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej w różnych okresach ontogenezy.	4
C6	Bezpieczeństwo żywności a produkcja ekologiczna. Negatywne skutki oraz następstwa intensyfikacji produkcji roślinnej i zwierzęcej. Źródła skażenia produktów roślinnych i zwierzęcych.	4
C7	Kontrowersje wokół zaleceń dietetycznych.	6
C8	Czynniki środowiskowe w chorobach cywilizacyjnych. Smog elektromagnetyczny	2

Metody kształcenia:

MK1: Wykład problemowy

MK2: Studium przypadku

MK3: Dyskusja

MK4: Projekt studencki

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
------------------	----------------------------------

Oceny: 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1,EK2,EK3,EK4
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
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 oceny 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 oceny 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.	EK5,EK6,EK7

Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia 4,5 – student formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia 4,0 – student w większości przypadków formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,5 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań i potrafi je systemowo uporządkować. 3,0 – student prawie zawsze formułuje priorytety dotyczące realizacji określonych zadań 2,0 – student nie potrafi określić priorytetów dotyczących realizacji określonych zadań. Nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.	EK8

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen cząstkowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

OF1 test

OF2 Prezentacja

OF3 aktywność podczas zajęć

OF4 obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	50
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	15
Przygotowanie się do kolokwium	
Przygotowanie się do egzaminu	
Przygotowanie pracy samokształceniowej	
Inne	10
Razem	75
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	3

Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	3
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W08, K1C_W19, K1C_W24, K1C_W25	Cel1, Cel2, Cel3	W1-W6 C1-C8	Wykład problemowy Studium przypadku Dyskusja Projekt studencki	Test prezentacja aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK2	K1C_W08, K1C_W19, K1C_W24, K1C_W25	Cel1, Cel2, Cel3	W1-W6 C1-C8	Wykład problemowy Studium przypadku Dyskusja Projekt studencki	Test prezentacja aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK3	K1C_W25, K1C_U40	Cel2	W1-W5 C1-C8	Wykład problemowy Studium przypadku Dyskusja Projekt studencki	Test prezentacja aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK4	K1C_W08, K1C_W19, K1C_W24, K1C_U04, K1C_U27	Cel1, Cel2,Cel3	W6, C2,C3,C5	Wykład problemowy Studium przypadku Dyskusja Projekt studencki	Test prezentacja aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK5	K1C_W08, K1C_W19 K1C_W24, K1C_W25 K1C_U04, K1C_U27 K1C_U40	Cel1, Cel2, Cel3	W1-W6 C1-C7	Studium przypadku Dyskusja Projekt studencki	Test prezentacja aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK6	K1C_W08, K1C_W19	Cel1, Cel2, Cel3	W1-W6 C1-C8	Studium przypadku	Test prezentacja

	K1C_W24, K1C_W25 K1C_U04, K1C_U27 K1C_U40			Dyskusja Projekt studencki	aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK7	K1C_W08, K1C_W19 K1C_W25, K1C_U27 K1C_U40	Cel1, Cel2, Cel3	C6,C7, C8	Studium przypadku Dyskusja Projekt studencki	Prezentacja aktywność podczas zajęć obserwacja zachowań
EK8	K1C_K05	Cel1, Cel2, Cel3	W1-W6 C1-C8	Studium przypadku Dyskusja	Obserwacja zachowań

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. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016 – 2020. <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/narodowy-program-zdrowia/>
6. Szoltysek K., 2004. Zarys problematyki żywności ekologicznej. Wyd. AE Wrocław

Literatura uzupełniająca:

1. Woynarowska B., Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania. PWN Warszawa 2010
2. Jethon Z., Schorzenia środowiskowe. Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa; Higiena, ekologia kliniczna, zdrowie, red. Jethona Z., Warszawa, Wydaw. Lekarskie PZWL. 1997
3. Medycyna mitochondrialna, Bodo Kukliński, Anja Schemionek
4. Dieta Ketogeniczna jak odzyskać zdrowie dzięki tłuszczom, Bruce Fife