

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2022/2023

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia pierwszego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

2

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
V	15	15				

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Ewelina Niżnikowska – dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii człowieka.

9. Cele przedmiotu

C1 Wprowadzenie w problematykę zdrowia jako wartości.

C2 Wskazanie na złożoność uwarunkowań zdrowia (styl życia, biosfera, środowisko społeczne, służba zdrowia, warunki życia, czynnik genetyczny).

C3 Kształtowanie postaw prozdrowotnych wobec zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego.

C4 Wskazania na działania w zakresie promocji zdrowia.

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

Student, który zaliczył przedmiot:		odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA		
EU01	Zna i rozumie złożoność budowy i funkcji organizmu człowieka	K_W06
EU02	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu pojęcia i mechanizmy psychospołeczne związane ze zdrowiem i jego ochroną, z uwzględnieniem rozmaitych form wypoczynku, zaleceń żywieniowych i funkcjonowania w środowisku przyrodniczym	K_W07
UMIEJĘTNOŚCI		
EU03	Potrafi identyfikować indywidualne potrzeby człowieka w zakresie turystyki i rekreacji w wielu jej aspektach: zdrowotnych, przyrodniczych, ekonomicznych, kulturowych oraz zjawiska społeczne z nim związane	K_U01
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU04	Jest gotów do samodzielnego podejmowania zadań, szczególnie w sytuacji potrzeb wynikających ze zmieniającymi	K_K04

się warunkami realizacji imprez turystycznych czy zajęć rekreacyjnych	
11. Treści programowe	
Forma zajęć – wykłady	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie zdrowia, definicje 2. Modele zdrowia 3. Mierniki oceny zdrowia 4. Wielowymiarowość zdrowia 5. Czynniki złożoności zdrowia 6. Zdrowy styl życia (czynniki) 7. Terapia, profilaktyka, promocja zdrowia 8. Narodowy Program Zdrowia- założenia i cele 9. Aktywność fizyczna, zdrowe żywienie, stres, właściwe nawyki, seksualność 10. Czynniki środowiska przyrodniczego, społecznego – szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze 11. Promowanie zdrowia w szkole, rodzinie i różnych środowiskach 	
Forma zajęć – ćwiczenia	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu 2. Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość 3. Wielowymiarowość zdrowia 4. Zdrowie psychospołeczne – wybrane zagadnienia 5. Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych 6. Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna 7. Promocja osób starszych i niepełnosprawnych 8. Rodzaje i funkcje rodziny. Planowanie rodziny 9. Emocje i stres 10. Asertywność, poczucie własnej wartości, umiejętność porozumiewania się, tolerancja, empatia 11. Choroby cywilizacyjne 12. Podsumowanie zdobytych wiadomości 	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Literatura przedmiotu	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Obecność na zajęciach, ocenianie ciągłe	
2. Zaliczenie pisemne	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	40
2. Nakład pracy studenta	10
suma	50
liczba punktów ECTS	2
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Chruściel P., Ciechniewicz W. (2019) Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania. Przewodnik dydaktyczny. Wydawnictwo PZWL, Warszawa	
2. Borzucka-Sitkiewicz K. (2019) Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Impuls, Kraków	
3. Woynarowska B. (2017) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa	
Literatura uzupełniająca:	

1. Białek E. (2012) Edukacja zdrowotna w praktyce. Wydawnictwo Instytut Psychosyntezy Warszawa
16. Formy oceny – szczegóły
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się egzaminem.</p> <p>Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 60%, U – 30%, K – 10%</p> <p>Egzamin pisemny z treści wykładów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Czas trwania 45 minut - 4 pytania problemowe/opisowe. <p>Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max. liczby punktów.</p> <p>Punktacja – każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 2 pkt. Maksymalnie można uzyskać 8 pkt., minimalnie 5 pkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 – 4,9 pkt. niedostateczny (2,0) • 5,0 – 5,6 dostateczny (3,0) • 5,7 – 6,3 dostateczny plus (3,5) • 6,4 – 7,0 dobry (4,0) • 7,1 – 7,5 dobry plus (4,5) • 7,6 – 8,0 bardzo dobry (5,0) <p>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch kolokwiiów (forma pisemna - 4 pytania otwarte – opisowe. Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% max. liczby punktów.</p> <p>Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna wszystkich uzyskanych ocen oraz obserwacja zaangażowania i pracy studenta w ciągu całego semestru.</p>
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem