

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021								
INFORMACJE OGÓLNE								
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		WELLNESS						
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Turystyki i Rekreacji						
3. Grupa treści kształcenia		(moduł może być realizowany w ramach treści kształcenia ogólnego, podstawowego, kierunkowego, specjalnościowego lub innego)						
		-						
4. Typ przedmiotu		(obowiązkowy, do wyboru) do wyboru						
5. Poziom studiów		studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS		2						
7. Poziom przedmiotu		(podstawowy, średnio-zaawansowany, zaawansowany) podstawowy						
8. Rok studiów, semestr		III rok, semestr V - zimowy						
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.	Pr.
							30	
10. Język wykładowy:		polski						
11. Wykładowca (wykładowcy)		(imię i nazwisko, stopień naukowy wykładowcy/wykładowców prowadzących zajęcia) Agata Pocztarska-Głos - dr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE								
12. Wymagania wstępne								
1) Student powinien znać biologiczne i fizjologiczne podstawy budowy i funkcjonowania organizmu człowieka oraz prezentować umiejętności z zakresu ćwiczeń gimnastycznych – fitness oraz różnych form aktywności fizycznej.								
2) Student powinien znać założenia promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej oraz wykazać się wiedzą z zakresu turystyki uzdrowiskowej.								
13. Cele przedmiotu								
C1 Zapoznanie studenta z holistycznym nurtem dbałości o zdrowie i pielęgnacji ciała opartym na filozofii i koncepcji wellness.								
C2 Zapoznanie studenta z rodzajami, infrastrukturą i funkcjonowaniem ośrodków SPA & Wellness w kraju i zagranicą, zgodnie z wytycznymi zalecanymi przez ISPA (International SPA Professional Association).								
C3 Charakterystyka zabiegów odnowy biologicznej i medycyny estetycznej oraz form aktywności fizycznej najczęściej oferowanych w ramach programów wellness.								
C4 Nabycie przez studenta umiejętności organizacji i tworzenia programów zdrowotnych/pielęgnacyjnych/wypoczynkowych/rekreacyjno-regeneracyjnych dla wybranych grup społeczno-zawodowych i osób w różnym wieku.								
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych								

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA	
EU01 Zna koncepcję oraz założenia nurtu wellness. Potrafi wskazać różnicę w rozwoju tej dziedziny na przestrzeni lat oraz perspektywy dalszego rozwoju.	K_W01, K_W02, K_W04, K_W05, K_W07
EU02 Potrafi scharakteryzować ośrodki i kluby spa & wellness. Potrafi wskazać najlepiej prosperujące krajowe i zagraniczne ośrodki w tej branży.	K_W07, K_W08 K_W09
EU03 Zna właściwości pelokosmetyków i surowców balneologicznych oraz wskazania i przeciwwskazania do wykonywania wybranych terapii fizykalnych i zabiegów pielęgnacyjnych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu.	K_W05, K_W06
UMIEJĘTNOŚCI	
EU03 Potrafi stworzyć program zdrowotny/pielęgnacyjny/wypoczynkowy lub rekreacyjno-regeneracyjny zgodnie z obowiązującymi wytycznymi i przy uwzględnieniu potrzeb klienta.	K_U01, K_U02, K_U03, K_U04, K_U06, K_U07, K_U08, K_U16, K_U17
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU04 Student, zgodnie z koncepcją spa & wellness prezentuje postawę dbałości o zdrowie oraz wygląd zewnętrzny, promując zdrowy styl życia.	K_K03, K_K08
EU05 Potrafi określić potrzeby potencjalnego klienta w zakresie zabiegów spa & wellness oraz medycyny estetycznej oraz form aktywności fizycznej na podstawie obserwacji i wywiadu.	K_K02, K_K07, K_K09,
15. Treści programowe	
Forma zajęć - zajęcia praktyczne	
1) Koncepcja spa i wellness - rys historyczny, pojęcia i definicje. 2) Zdrowie, styl i jakość życia jako składowe koncepcji wellness (odżywianie, mierniki jakości życia i zadowolenia: Kwestionariusz Oswestry, kwestionariusz SF-36, Kwestionariusz IPAQ, skala SF-12). Formy zdrowego stylu życia stanowiące podstawę ofert w ośrodkach spa & wellness, 3) Perspektywy rozwoju nurtu wellness. 4) Rodzaje i charakterystyka ośrodków spa & wellness w kraju i zagranicą. 5) Specyfika odnowy biologicznej kobiet i mężczyzn – zadania i środki. 6) Masaż w spa: masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi, masaż czekoladą, masaż kijkami bambusowymi, masaż bańką chińską, masaż lodem, masaż gorącymi olejami. 7) Rodzaje i właściwości kąpiele leczniczych oraz termalnych. 8) Sauny – rodzaje, specyfika, prawidłowy sposób korzystania oraz wskazania i przeciwwskazania do zabiegów termoterapii. 9) Krioterapia i kriostymulacja – charakterystyka wybranych zabiegów. 10) Medycyna estetyczna w wellness - charakterystyka zabiegów pielęgnacyjnych (spirulina, algi, glinki, złoto koloidalne, kolagen rybi, kwas polimlekowy i hialuronowy, aser E-Light (IPL+RF), fale radiowe Proslim RF) i modelujących sylwetkę (endermologia, mezoterapia, drenaż limfatyczny). 11) Formy aktywności fizycznej podejmowane w ramach wellness w tym m.in.: nowoczesne formy fitness, psychoterapia i relaks, wybrane metody i techniki relaksacyjne, terenoterapia i inne. 12) Sprzęt i urządzenia wellness. 12) Przegląd programów zdrowotnych/pielęgnacyjnych/wypoczynkowych lub rekreacyjno-regeneracyjnych i pakietów zabiegowych w wiodących ośrodkach spa & wellness w Polsce i na świecie.	
16. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Prezentacje multimedialne	
2. Filmy dydaktyczne	
3. Dyskusja	
4. Pokaz i objaśnienie	
5. Odtwarzacz audio – muzyka fitness i relaksacyjna	
6. Leżanki do masażu, podgrzewacz z kamieniami bazaltowymi, bańki chińskie, pojemniki Vit-Ice, kije bambusowe, podgrzewacze do czekolady, laser IPL, fale radiowe IR, peloidy, piłki fitball, maty, stepy – platformy.	
7. Kwestionariusze aktywności fizycznej i jakości życia	

8. Katalogi ośrodków spa & wellness	
9. Studiowanie literatury przedmiotu	
10. Konsultacje	
17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Obecność i aktywność na zajęciach – udział w dyskusji, ubiór adekwatny do formy zajęć (omówienie na zajęciach)	
F2. Kolokwium pisemne - test z treści realizowanych na zajęciach	
F3. Autorski program zdrowotny lub rekreacyjno-regeneracyjny opracowany dla konkretnego klienta	
P1. Zaliczenie końcowe z oceną – średnia ocen z dwóch wyżej wymienionych zaliczeń częściowych	
18. Obciążenia pracą studenta	
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	35
Nakład pracy studenta:	15
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19. Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Kasprzak W. P., Mańkowska A. (2008), <i>Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA</i> , Wyd. Lek. PZWL, wyd. 1.	
2) Lubowiecki – Vikuk A. P. (2008), <i>SPA i Wellness – megatrend współczesnej turystyki zdrowotnej</i> . Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia. Red. W. W. Gaworecki, Z. Mroczyński. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku.	
3) Mroczek A. (2008), <i>Rola ośrodków SPA & Wellness w promocji zdrowego stylu życia</i> . Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia. Red. W. W. Gaworecki, Z. Mroczyński. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku.	
4) Sylger-Jones C. (2008), <i>Spa & wellness Harmonia duszy i ciała</i> , Wyd. G+J RBA.	
5) Strony internetowe poświęcone tematyce przedmiotu	
Literatura uzupełniająca:	
1) Ponikowska I., Ferson D. (2009), <i>Nowoczesna medycyna uzdrowiskowa</i> . Wyd. Medi Press, wyd. 1, Warszawa	
2) Błaszczak E. (2008), <i>Podróże po zdrowie i urodę: 130 uzdrowisk, ośrodków wellness i SPA w Polsce i za granicą</i> . VIDEOGRAF II, Katowice.	
3) Clark A. D. (2008), <i>The New Frontier of Wellness</i> . Benefits Quarterly, Vol. 24, Issue 2.	
4) Willigis J. 2007, <i>Fitness, wellness a duchowość</i> . Wyd. Jacek Santorski & CO, Warszawa.	
20. Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.	
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 70%, U – 25%, K – 5%	
Zaliczenie pisemne z treści zajęć praktycznych:	
- Czas trwania 30 minut	
- 20 pytań testowych, zamkniętych jednokrotnego wyboru i otwartych z treści obejmujących tematykę zajęć.	
Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi. Każde pytanie oceniane jest w skali od 0 do 1 pkt - maksymalnie student może uzyskać 20 pkt., minimalnie 12 pkt.	
Punktacja:	
0 – 11 pkt - niedostateczny (2,0) 12 – 13 dostateczny (3,0) 14 – 15 dostateczny plus (3,5) 16 – 17 dobry (4,0) 18 – 19 dobry plus (4,5) 20 – bardzo dobry (5,0)	

Ponadto drugą formą zaliczenia jest przygotowanie autorskiego programu zdrowotnego lub rekreacyjno-regeneracyjnego wellness, opracowanego dla konkretnego klienta, przy uwzględnieniu wieku, płci, stanu psycho-fizycznego oraz statusu zawodowego. Praktyczne i czynne uczestnictwo w zajęciach.

21. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia będą się odbywały w pracowniach: masażu i odnowy biologicznej 10H i sali fitness 03H w ABNS w Białej Podlaskiej.
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**