

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

1 Nazwa modułu kształcenia

Styl życia a zdrowie

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych, Katedra Zdrowia, Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu

16.0 IV 2/4 001

4 Grupa treści kształcenia

specjalnościowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

4

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów,

semestr

II rok, semestr IV – letni
specjalność:
Zarządzanie i promocja
zdrowia w odnowie
biologicznej

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.

Ćw.

Lab.

Sem.

Proj.

studia stacjonarne

30

30

2

2

studia niestacjonarne

12 Język wykładowy: język polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Zofia Kubińska doc dr, zofiakubinska@wp.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1.

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|--|
| C1 | Znać podstawowe pojęcia opisujące stan zdrowia, uwarunkowania zdrowia, potrzeby zdrowotne |
| C2 | Znać zagrożenia zdrowia, problemy zdrowia społeczeństwa lokalnego, źródła monitorowania stanu zdrowia budowy programów zdrowotnych |
| C3 | Znać pojęcia związane z wymiarami zdrowia i stylem życia oraz strategię oddziaływań profilaktycznych i promocji zdrowia |
| C4 | Rozumieć wpływ bodźców na zachowania człowieka, posiadać umiejętność konstruowania programu profilaktycznego i zaprezentowania go |
| C5 | Inicjować i uczestniczyć w tworzeniu lokalnych programów zdrowia. Rozumieć potrzebę uczenia się przez całe życie |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
K_W17	definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych	C1-C5
K_W37	Posiada wiedzę obejmującą teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej i zrealizowanej podczas studiów specjalności	C1-C5
K_U04	potrafi planować postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego	C1-C5
K_U06	potrafi podejmować właściwe działania w zakresie profilaktyki żywieniowej	C1-C5
K_U12	Dokonuje diagnozy i wskazuje problemy o znaczeniu kluczowym dla zdrowia populacji w poszczególnych sferach społecznych	C1-C5
K_U40	Posiada umiejętności właściwe dla poszczególnych i wybranych i zrealizowanych specjalności	C1-C5
K_K10	rozwija własne zainteresowania w zakresie żywienia, odnowy biologicznej i propaguje zdrowy styl życia	

17 Treści programowe

	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do celów przedmiotu
W1	Pojęcie zdrowia, definicje Paradygmaty i modele uwarunkowań zdrowia	3		K_W17, K_W37
W2	Mierniki oceny zdrowia. Objawy, przyczyny zagrożeń zdrowia	3		K_W17, K_W37
W3	Wielowymiarowość zdrowia, potrzeby zdrowotne, raporty stanu zdrowia	3		K_W17, K_W37
W4	Czynniki ochrony i ryzyka zdrowia	3		K_W17, K_W37
W5	Styl życia ,rodzaje i profilaktyka	3		K_W17, K_W37
W6	Terapia, profilaktyka, promocja zdrowia	3		K_W17, K_W37
W7	Narodowe Programy Zdrowia- założenia i cele. Raporty stanu zdrowia. Programy lokalne	3		K_W17, K_W37
W8	Zachowania zdrowotne: aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, radzenie ze stresem, płodność, prokreacja	3		K_W17, K_W37
W9	Czynniki środowiska przyrodniczego, społecznego – szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze	3		K_W17, K_W37
W10	Promowanie zdrowia w szkole, rodzinie i różnych grupach społecznych	3		K_W17, K_W37
	suma godzin	30		
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do celów przedmiotu
ĆW1	Zajęcia organizacyjne, podanie wymogów zaliczeniowych przedmiotu, tematyki zajęć i	1		K_U04, K_U06,

	literatury, przedstawienie charakteru przedmiotu, terminologii, pojęć zdrowia		K_U12, K_U40, K_K10
ĆW2	Czynniki warunkujące zdrowie. Wielowymiarowość zdrowia. Subiektywna ocena stylu życia	3	K_W17, K_W37, K_U04, K_U06, K_U12, K_U40, K_K10
ĆW3	Styl życia. Zachowania psychospołeczne – wybrane zagadnienia	3	K_W17, K_W37
ĆW4	Styl życia. Zachowania antyzdrowotne: używanie substancji psychoaktywnych, uzależnienia od czynności	3	K_W17, K_W37
ĆW5	Styl życia. Zachowania prozdrowotne; aktywność fizyczna, wypoczynek, żywienie...	3	K_W17, K_W37
ĆW6	Kolokwium	1	K_W17, K_W37, K_U04, K_U06, K_U12, K_U40, K_K10
ĆW7	Promocja zdrowia dzieci, młodzieży, osób starszych i niepełnosprawnych	3	K_W17, K_W37
ĆW8	Rodzaje, funkcje i zdrowie rodziny. Planowanie rodziny, macierzyństwo i ojcostwo	3	K_W17, K_W37
ĆW9	Program profilaktyki i promocji zdrowia; struktura, przygotowanie, realizacja	3	K_U04, K_U06, K_U12, K_U40, K_K10K
ĆW10	Asertywność, poczucie własnej wartości, umiejętność komunikacji, tolerancja, empatia	3	K_U04, K_U06, K_U12, K_U40, K_K10
ĆW11	Choroby cywilizacyjne, zagrożenia zdrowia, czynniki ryzyka jako temat programów profilaktyki i promocji zdrowia przygotowanych przez studentów	3	K_U04, K_U06, K_U12, K_U40, K_K10
ĆW12	Kolokwium	1	K_W17, K_W37, K_U04, K_U06, K_U12, K_U40, K_K10
suma godzin		30	

18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. wykłady
2. prezentacje multimedialne
3. filmy dydaktyczne
4. studiowanie literatury przedmiotu
5. demonstracja zachowań prozdrowotnych

19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)

- F1. ocena prezentacji przygotowanych przez chętnych studentów
- F2. ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)
- F3. obecność na zajęciach
- P1. Kolokwium pisemne

20 Obciążenie pracą studenta		
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	S	NS
Godziny kontaktowe z nauczycielem (wykłady i ćwiczenia)	60	
Praca indywidualna studenta	40	
SUMA	100	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4	

21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1.	Karski J. (2009) Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wydanie IV (dodruk). Wydawnictwo. CeDe Wu, Warszawa
2.	Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M. (red.), (2008) Promocja zdrowia Tom I, Wyd. Czelej, Lublin
3.	Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M. (red.), (2010) Promocja zdrowia w praktyce pielęgniarstwa i położnictwa Tom II, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa
2.	Przybyła E. (2008) Edukacja zdrowotna. Przewodnik do studiów. AWF, Katowice
3.	Wojnarowska B. (2008) Edukacja zdrowotna – podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
Literatura uzupełniająca:	
1.	Ogińska-Bulik N. (red.), (2010) Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia Wyd. AHE Łódź
2.	Demel M. (1980) Pedagogika zdrowia. WSiP, Warszawa
3.	Kowalski M., Gawęł A. (2007) Zdrowie – wartość – edukacja. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków
4.	Kuński H. (2000) Promowanie zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź
5.	Syrek E., Borzucha – Sitkiewicz K. (2009) Edukacja zdrowotna. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa

22 Formy oceny - szczegóły				
nr efektu	na ocenę 2 (ndst)	na ocenę 3 (dst)	na ocenę 4 (db)	na ocenę 5 (bdb)

K_W17 K_W37	Student nie definiuje pojęć związanych ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Nie posiada wiedzy obejmującej teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej specjalności. Nie zna paradygmatów i modeli uwarunkowań zdrowia. Nie zna mierników oceny zdrowia ani przyczyn zagrożeń zdrowia. Nie tłumaczy znaczenia wielowymiarowości zdrowia. Nie posiada wiedzy na temat Narodowego Programu Zdrowia, jego założeń ani celów. Nie omawia zachowań zdrowotnych tj. aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, radzenie ze stresem, płodność, prokreacja. Nie posiada wiedzy na temat czynników środowiska przyrodniczego i społecznego tj. szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze. Nie potrafi omówić sposobów promowania zdrowia w szkole, rodzinie i innych grupach społecznych. Nie przedstawia założeń zachowań psychospołecznych ani antyzdrowotnych. Ma znaczny problem w ocenie zasad zachowań prozdrowotnych tj. aktywność fizyczna, wypoczynek, żywienie. Nie posiada wiedzy na temat metod promocji zdrowia dzieci, młodzieży i osób starszych i niepełnosprawnych. Nie zna funkcji stylu życia. Nie posiada wiedzy na temat planowania rodziny, macierzyństwa i ojcostwa.	Student definiuje wybrane pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Posiada wybiórczą wiedzę obejmującą teorię i terminologię, zaś nie omawia metod działania stosowanych w zakresie wybranej specjalności. Zna pojęcie wielowymiarowości zdrowia. Ma ogólną wiedzę na temat Narodowego Programu Zdrowia jego założeń i celów. Wymienia i ogólnie omawia zachowania zdrowotne tj. aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, radzenie ze stresem, płodność, prokreacja i ich wpływ na zdrowie. Posiada wybiórczą wiedzę na temat czynników środowiska przyrodniczego i społecznego tj. szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze. Nie potrafi poprawnie omówić zasad promowania zdrowia w szkole, rodzinie i różnych grupach społecznych. Przedstawia wybrane założenia zachowań psychospołecznych i antyzdrowotnych. Ma znaczny problem w ocenie zasad zachowań prozdrowotnych tj. aktywność fizyczna, wypoczynek, żywienie. Pobieźnie wyjaśnia zagadnienie promocji zdrowia dzieci, młodzieży i osób starszych i niepełnosprawnych. Zna rodzaje i funkcje stylu życia. Posiada ogólną wiedzę na temat planowania rodziny, macierzyństwa i ojcostwa.	Student prawidłowo definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Posiada wiedzę obejmującą teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej specjalności. Zna paradygmaty i modele uwarunkowań zdrowia. Charakteryzuje mierniki oceny zdrowia i przyczyny zagrożeń zdrowia. Dobrze tłumaczy pojęcie wielowymiarowości zdrowia. Dobrze zna treść Narodowego Programu Zdrowia jego założenia, cele i zadania. Wymienia i szeroko omawia zachowania zdrowotne tj. aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, radzenie ze stresem, płodność, prokreacja. Posiada podstawową wiedzę na temat czynników środowiska przyrodniczego i społecznego tj. szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze. Potrafi omówić metody promocji zdrowia w szkole, rodzinie i różnych grupach społecznych. Nie ma problemu w ocenie zasad zachowań prozdrowotnych tj. aktywność fizyczna, wypoczynek, żywienie. Posiada wiedzę na temat promocji zdrowia dzieci, młodzieży i osób starszych i niepełnosprawnych. Zna rodzaje i funkcje stylu życia. Zna i rozumie istotę planowania rodziny, macierzyństwa i ojcostwa.	Student trafnie definiuje i analizuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia w odniesieniu do różnych grup wiekowych. Posiada rozległą wiedzę obejmującą teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej specjalności. Charakteryzuje różne paradygmaty i modele uwarunkowań zdrowia. Zna wszystkie mierniki oceny zdrowia i liczne przyczyny zagrożeń zdrowia, jak również skutki ich oddziaływań na człowieka. Obszernie tłumaczy pojęcie wielowymiarowości zdrowia. Charakteryzuje wnikliwie Narodowy Program Zdrowia jego założenia, cele i podejmowane działania. Ma szczegółową wiedzę na temat poszczególnych zachowań zdrowotnych tj. aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, radzenie ze stresem, płodność, prokreacja. Posiada rozległą wiedzę na temat czynników środowiska przyrodniczego i społecznego tj. szkoła, rodzina, grupy rówieśnicze i omawia ich wpływ na zdrowie. Wyjaśnia istotę działań mających na celu promocję zdrowia w szkole, rodzinie i różnych grupach społecznych. Dokonuje trafnej oceny zachowań prozdrowotnych tj. aktywność fizyczna, wypoczynek, żywienie. Zna, rozumie i szeroko omawia promocję zdrowia dzieci, młodzieży, osób starszych i niepełnosprawnych. Wymienia i omawia wszystkie funkcje stylu życia. Posiada rozległą wiedzę na temat planowania rodziny, macierzyństwa i ojcostwa.
----------------	---	--	---	---

K_U04 K_U06 K_U12 K_U40 K_K10	Nie potrafi planować postępowania dietetycznego w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego i nie podejmuje właściwych działań w zakresie profilaktyki żywieniowej. Nie dokonuje diagnozy i nie wskazuje problemów o znaczeniu kluczowym dla zdrowia populacji w poszczególnych sferach społecznych. Nie rozwija własnych zainteresowań w zakresie żywienia, odnowy biologicznej i nie propaguje zdrowego stylu życia. Nie omawia czynników warunkujących zdrowie. Nie posiada wiedzy na temat programu profilaktyki i promocji zdrowia jej struktury, przygotowania i realizacji. Nie zna pojęcia asertywności, poczucia własnej wartości, umiejętności komunikacji, tolerancji oraz empatii.	Student z trudem planuje postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego ale nie podejmuje właściwych działań w zakresie profilaktyki żywieniowej. Dokonuje pobieżnej diagnozy i nie wskazuje problemów o znaczeniu kluczowym dla zdrowia populacji w poszczególnych sferach społecznych. Posiada podstawową wiedzę na temat programu profilaktyki i promocji zdrowia jej struktury, przygotowania i realizacji. Zna zasady asertywności, poczucia własnej wartości, umiejętności komunikacji, tolerancji oraz empatii.	Student potrafi planować postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego i podejmuje właściwe działania w zakresie profilaktyki żywieniowej. Dokonuje trafnej diagnozy i wskazuje problemy o znaczeniu kluczowym dla zdrowia populacji w poszczególnych sferach społecznych. Rozwija własne zainteresowania w zakresie żywienia, odnowy biologicznej i propaguje zdrowy styl życia. Posiada utrwaloną wiedzę na temat programu profilaktyki i promocji zdrowia jej struktury, przygotowania i realizacji. Zna pojęcia asertywności, poczucia własnej wartości, umiejętności komunikacji, tolerancji oraz empatii.	Student prawidłowo potrafi planować postępowanie dietetyczne w zakresie żywienia człowieka zdrowego i chorego i podejmuje chętnie właściwe działanie w zakresie profilaktyki żywieniowej. Dokonuje obszernej diagnozy i wskazuje i omawia problemy o znaczeniu kluczowym dla zdrowia populacji w poszczególnych sferach społecznych. Samodzielnie rozwija własne zainteresowania w zakresie żywienia, odnowy biologicznej i propaguje zdrowy styl życia. Posiada wnikliwą wiedzę na temat programu profilaktyki i promocji zdrowia i jej struktury, przygotowania i realizacji. Zna pojęcia asertywności, poczucia własnej wartości, umiejętności komunikacji, tolerancji oraz empatii i potrafi prawidłowo ich używać.	
Inne przydatne informacje					
22 Inne przydatne informacje o przedmiocie					
1. Informacja, gdzie można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, instrukcjami do laboratorium, itp.					
2. Informacje na temat miejsca odbywania zajęć.					
3. Informacja na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina).					
4. Informacja na temat konsultacji (godziny+miejsce).					

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W17	C1 C5	W1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Cw2,3,4,5,6,7,8,12	1- 5	F1,1,3,P1
EK02	K_W37	C1C5	W1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Cw2,3,4,5,6,7,8,12	1 -5	F1,1,3,P1
EK03	K_U04	C1C5	Cw1,2,6,9,10,11,12	1 -5	F1,1,3,P1
EK04	K_U06	C1 C5	Cw1,2,6,9,10,11,12	1 -5	F1,1,3,P1
EK05	K_U12	C1 C5	Cw1,2,6,9,10,11,12	1 -5	F1,1,3,P1
EK06	K_U40	C1 C5	Cw1,2,6,9,10,11,12	1 -5	F1,1,3,P1
EK07	K_K10	C1 C5	Cw1,2,6,9,10,11,12	1 -5	F1,1,3,P1