

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

I.

1 Nazwa modułu kształcenia

Teoria odnowy biologicznej

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I NAUK SPOŁECZNYCH
KATEDRA ZDROWIA
Zakład Zdrowia Publicznego

3 Kod modułu

16.0 IV 2/3 001

4 Grupa treści kształcenia

specjalnościowego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7

Liczba punktów ECTS
4 ECTS

8

Poziom przedmiotu
podstawowy

9 Rok studiów, semestr

10 Liczba godzin w semestrze

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.

II rok – sem. III

specjalność:

Zarządzanie i promocja
zdrowia w odnowie
biologicznej

studia stacjonarne	30	30			2	2
--------------------	----	----	--	--	---	---

studia niestacjonarne

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca (wykładowcy)

Mgr Edyta Kierczuk
...edytakier@wp.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. brak

15 Cele przedmiotu

C1	Opanowanie wiadomości z zakresu pojęć, systemów ,zasad i zadań odnowy biologicznej
C2	Opanowanie wiadomości z zakresu wykonywania zabiegów odnawiających, technik i metodyki masażu klasycznego i relaksacyjnego
C3	Umiejętność doboru przyborów i przyrządów wykorzystywanych w odnowie biologicznej
C4	Posiadanie umiejętności doboru metod oraz zastosowania środków pielęgnacyjnych
C5	Posiadanie umiejętności zastosowania innych metod w celu świadomego utrwalenia efektów przeprowadzonych zabiegów w odnowie biologicznej
C6	Opanowanie umiejętności rozwiązywania problemów wynikających podczas samodzielnej prywatnej praktyki

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

nr	student, który zaliczył przedmiot, potrafi:	odniesienie do celów przedmiotu
K_W36	posiada wiedzę ogólną w zakresie odnowy biologicznej i rozumie rolę masażu i fizjoterapii w odnowie biologicznej	C1-C6
K_U39	Potrafi prawidłowo interpretować zjawiska społeczne w kontekście zdrowia i choroby	C1-C6
K_U40	Posiada umiejętności właściwe dla poszczególnych i wybranych i zrealizowanych specjalności	C1-C6
K_K09	rozwija własne zainteresowania w zakresie żywienia, odnowy biologicznej i propaguje zdrowy styl życia	C1-C6

17 Treści programowe

	forma zajęć - wykłady	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
W1	Rys historyczny odnowy biologicznej	1		K_W36
W2	Zmęczenie i wypoczynek – sposoby usuwania zabiegami odnowy biologicznej	4		K_W36, K_U39
W3	System odnowy biologicznej.	3		K_W36
W4	Zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej.	3		K_W36
W5	Ogólne zasady postępowania odnawiającego	5		K_W36
W6	Metody psychoregulujące i relaksujące w odnowie biologicznej.	3		K_W36
W7	Urządzenia wykorzystywane w odnowie biologicznej.	3		K_W36
W8	Masaże stosowane w odnowie biologicznej.	4		K_W36

	suma godzin	30		
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	liczba godzin NS	odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
ĆW1	Metodyczne zastosowanie sauny fińskiej	4		K_W36,
ĆW2	Masaż klasyczny - zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki	4		K_U40, K_K09
ĆW3	Masaż relaksacyjny- zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki	4		K_U40, K_K09
ĆW4	Masaż bańką próżniową - zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki	2		K_U40, K_K09
ĆW5	Masaż gorącymi kamieniami- zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki	3		K_U40, K_K09
ĆW6	Zabieg świecą HOPI- zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki	2		K_U40, K_K09
ĆW7	Kompozycje olejków eterycznych stosowane w gabinetach odnowy biologicznej	2		K_U40, K_K09 ,K_U39
ĆW8	Wykorzystanie sprzętu siłowego w odnowie biologicznej	4		K_U40, K_K09
ĆW9	Dobór muzyki relaksacyjnej	1		K_U40, K_K09, K_U39
ĆW10	Zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy użyciu technik m. klasycznego;- peeling z użyciem odpowiedniego środka/ kokos, miód, itd./	2		K_U40, K_K09
ĆW11	Zabiegi pielęgnacyjne na na ciało przy stosowaniu technik , m. relaksacyjnego; - Borowina, czekolada, itd.	2		K_U40, K_K09
	suma godzin	30		
18 Narzędzia/metody dydaktyczne				
1.	wykład z elementami dyskusji			
2.	filmy edukacyjne			
3.	prezentacje multimedialne			
4.	pokaz			
5.	omówienie			
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)				
F1.	aktywność studentów			
	przygotowanie przez studenta prezentacji multimedialnej			
F2.	Obecność			
P1.	Test sprawdzający			

P2.	zaliczenie umiejętności			
20 Obciążenie pracą studenta				
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności			
	S		NS	
Godziny kontaktowe z nauczycielem (wykłady i ćwiczenia)	60			
Przygotowanie się do zajęć	10			
Przygotowanie do egzaminu	20			
studiowanie literatury	10			
SUMA	100			
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	4			
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca				
Literatura podstawowa:				
1	Masaż z elementami rehabilitacji / pod red. Robert Walaszek. - Kraków : "Rehmed", 2003			
2	Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii / Tadeusz Kasperczyk, Stanisław Kmak. - Kraków :Firma Handlowo-Uslugowa "Kasper", 2003.			
3	Masaż orientalny : chiński, hawajski, japoński, tybetański / Leszek Magiera. - Kraków :Wydawnictwo "Bio-styl", 2007.			
4	Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej / Leszek Magiera, Robert Walaszek. - Kraków : "Biosport", 2011.			
5	Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej : kosmetyczny, limfatyczny, na cztery ręce, gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi / Leszek Magiera. - Kraków : Wydawnictwo "BIO-STYL", 2007			
6	Masaż klasyczny / Adam Zborowski. - Wyd. 3 popr. i uzup. - Kraków : "AZ", 2003.			
7	Masaż w wybranych jednostkach chorobowych. Cz. I / Adam Zborowski. - Kraków : "AZ", 2004.			
8	Masaż w wybranych jednostkach chorobowych. Cz. II / Adam Zborowski. - Kraków : "AZ", 2002.			
literatura uzupełniająca				
	Ibrahimowa W.S. 1990. Masaż punktowy, Wiedza Powszechna. Warszawa.			
22 Kryteria oceny *				
	Ocena 2,0 (ndst)	Ocena 3,0 (dst)	Ocena 4,0 (db)	Ocena 5,0 (bdb)

K_W36	Student nie zna rysu historycznego odnowy biologicznej. Nie potrafi określić sposobów usuwania zmęczenia i wypoczynku zabiegami odnowy biologicznej. Zna niedokładnie system odnowy biologicznej. Ma znaczny problem w omówieniu szczegółowo zadań i potrzeb w zakresie odnowy biologicznej. Przedstawia niedokładnie ogólne zasady postępowania odnawiającego. Nie zna metod psychoregulujących i relaksujących w odnowie biologicznej. Omawia z błędami urządzenia wykorzystywane w odnowie biologicznej. Zna tylko niektóre zasady wykonania masaży stosowanych w odnowie biologicznej. Nie potrafi nawet z pomocą określić metodycznego zastosowanie sauny fińskiej .	Student nie zna rysu historycznego odnowy biologicznej. Potrafi określić sposoby usuwania zmęczenia i wypoczynku zabiegami odnowy biologicznej. Zna niedokładnie system odnowy biologicznej. Ma znaczny problem w omówieniu szczegółowo zadań i potrzeb w zakresie odnowy biologicznej. Przedstawia niedokładnie ogólne zasady postępowania odnawiającego. Zna tylko niektóre metody psychoregulujące i relaksujące w odnowie biologicznej. Omawia pobieżnie urządzenia wykorzystywane w odnowie biologicznej. Zna niektóre zasady wykonania masaży stosowanych w odnowie biologicznej. Potrafi z pomocą określić metodyczne zastosowanie sauny fińskiej .	Student zna rys historyczny odnowy biologicznej. Potrafi określić sposoby usuwania zmęczenia i wypoczynku zabiegami odnowy biologicznej. Zna system odnowy biologicznej. Ma problem w omówieniu szczegółowo zadań i potrzeb w zakresie odnowy biologicznej. Przedstawia dokładnie ogólne zasady postępowania odnawiającego. Zna niektóre metody psychoregulujące i relaksujące w odnowie biologicznej. Omawia urządzenia wykorzystywane w odnowie biologicznej. Zna zasady wykonania masaży stosowanych w odnowie biologicznej. Potrafi określić metodyczne zastosowanie sauny fińskiej .	Student zna rys historyczny odnowy biologicznej. Potrafi określić sposoby usuwania zmęczenia i wypoczynku zabiegami odnowy biologicznej. Zna system odnowy biologicznej. Omawia szczegółowo zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej. Przedstawia dokładnie ogólne zasady postępowania odnawiającego. Zna metody psychoregulujące i relaksujące w odnowie biologicznej. Omawia urządzenia wykorzystywane w odnowie biologicznej. Zna zasady wykonania masaży stosowanych w odnowie biologicznej. Potrafi określić metodyczne zastosowanie sauny fińskiej .
K_U39	Student nie posiada umiejętności usuwania zmęczenia i poprawiania sposobu wypoczywania poprzez stosowane zabiegi odnowy biologicznej. Nie ma umiejętności doboru muzyki relaksacyjnej, i ma problem w układaniu kompozycji olejków eterycznych w czasie trwania zabiegu odnowy biologicznej.	Student posiada niewielką umiejętność usuwania zmęczenia i poprawiania sposobu wypoczywania poprzez stosowane zabiegi odnowy biologicznej. Nie ma umiejętności doboru muzyki relaksacyjnej, ale nie ma problemu w układaniu kompozycji olejków eterycznych w czasie trwania zabiegu odnowy biologicznej.	Student posiada umiejętność usuwania zmęczenia i poprawiania sposobu wypoczywania poprzez stosowane zabiegi odnowy biologicznej. Umiejętnie dobiera muzykę relaksacyjną , ale ma problemy w układaniu kompozycji olejków eterycznych w czasie trwania zabiegu odnowy biologicznej.	Student posiada umiejętność usuwania zmęczenia i poprawiania sposobu wypoczywania poprzez stosowane zabiegi odnowy biologicznej. Umiejętnie dobiera muzykę relaksacyjną i kompozycje olejków eterycznych w czasie trwania zabiegu odnowy biologicznej.

K_U40 K_K09	Student nie potrafi nawet z pomocą wykonać masażu klasycznego, relaksacyjnego, bańką próżniową, gorącymi kamieniami, nie zna zasad stosowania, wskazań i stosowanych technik. Ma znaczny problem w wykonaniu zabiegu świecą HOPI, nie zna zasad stosowania, wskazań i stosowanych technik. Umiejętnie dobiera kompozycje olejków eterycznych stosowanych w gabinetach odnowy biologicznej. Nie zawsze potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem siłowym stosowanym w odnowie biologicznej. Umiejętnie dobiera muzykę relaksacyjną podczas zabiegów. Nawet z pomocą nie potrafi wykonać zabiegów pielęgnacyjnych na ciało przy użyciu technik masażu klasycznego (peeling z użyciem odpowiedniego środka, jak np. kokos, miód, itd.. Nie wykonuje zabiegów pielęgnacyjnych na ciało przy stosowaniu technik masażu relaksacyjnego, jak np. borowina, czekolada, itd.	Student nie potrafi samodzielnie wykonać masaż klasyczny, relaksacyjny, bańką próżniową, gorącymi kamieniami, ale częściowo zna niektóre zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki. Umiejętnie, ale z pomocą wykonuje z zabieg świecą HOPI i zna zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki. Umiejętnie dobiera kompozycje olejków eterycznych stosowanych w gabinetach odnowy biologicznej. Nie zawsze potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem siłowym stosowanym w odnowie biologicznej. Umiejętnie dobiera muzykę relaksacyjną podczas zabiegów. Prawidłowo, ale z pomocą wykonuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy użyciu technik masażu klasycznego (peeling z użyciem odpowiedniego środka, jak np. kokos, miód, itd.. Prawidłowo, ale z pomocą wykonuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy stosowaniu technik masażu relaksacyjnego, jak np. borowina, czekolada, itd.	Student posiada niepełną umiejętność wykonania masażu klasycznego, relaksacyjnego, bańką próżniową, gorącymi kamieniami, zna zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki. Umiejętnie wykonuje z zabieg świecą HOPI i zna zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki. Umiejętnie dobiera kompozycje olejków eterycznych stosowanych w gabinetach odnowy biologicznej. Posiada umiejętność posługiwania się podstawowym sprzętem siłowym stosowanym w odnowie biologicznej. Umiejętnie dobiera muzykę relaksacyjną podczas zabiegów. Prawidłowo, ale z pomocą wykonuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy użyciu technik masażu klasycznego (peeling z użyciem odpowiedniego środka, jak np. kokos, miód, itd.. Prawidłowo wykonuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy stosowaniu technik masażu relaksacyjnego, jak np. borowina, czekolada, itd.	Student posiada umiejętność wykonania masażu klasycznego, relaksacyjnego, bańką próżniową, gorącymi kamieniami, zna zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki. Umiejętnie wykonuje z zabieg świecą HOPI i zna zasady stosowania, wskazania, stosowane techniki. Umiejętnie dobiera kompozycje olejków eterycznych stosowanych w gabinetach odnowy biologicznej. Posiada umiejętność posługiwania się podstawowym sprzętem siłowym stosowanym w odnowie biologicznej. Umiejętnie dobiera muzykę relaksacyjną podczas zabiegów. Prawidłowo wykonuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy użyciu technik masażu klasycznego (peeling z użyciem odpowiedniego środka, jak np. kokos, miód, itd.. Prawidłowo wykonuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy stosowaniu technik masażu relaksacyjnego, jak np. borowina, czekolada, itd.
Inne przydatne informacje				
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie 1. U prowadzącego można zapoznać się z prezentacjami do zajęć, filmami metodycznymi				

2.	Zajęcia odbywają się w Sali 034R
3.	Terminy zajęć; środy; w godzinach 14.25- 17.40

*do decyzji koordynatora

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia/metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK01	K_W35	C1-C6	W1-8 ĆW1	1,2,3,4,5	F1, F2, P1-P2
EK02	K_U39	C1-C6	W2 ĆW7,9	1,2,3,4,5	F1, F2, P1-P2
EK03	K_U40	C1-C6	ĆW2-11	1,2,3,4,5	F1, F2, P1-P2
EK04	K_K09	C1-C6	ĆW2-11	1,2,3,4,5	F1, F2, P1-P2