

## KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

### I. Informacje ogólne

|                                                                                            |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------|-----|------|------|------------------------------------|------|-----|------|
| <b>1 Nazwa modułu kształcenia</b>                                                          |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| Refleksoterapia i metody relaksacyjne                                                      |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| <b>2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł</b>                                                 |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I NAUK SPOŁECZNYCH<br>KATEDRA ZDROWIA<br>Zakład Zdrowia Publicznego |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| <b>3 Kod modułu</b>                                                                        |  |  | <b>4 Grupa treści kształcenia</b>   |     |      |      | <b>5 Typ modułu</b>                |      |     |      |
| 16.0 IV 3/6 003                                                                            |  |  | specjalnościowego                   |     |      |      | fakultatywny                       |      |     |      |
| <b>6 Poziom studiów</b>                                                                    |  |  | <b>7 Liczba punktów ECTS</b>        |     |      |      | <b>8 Poziom przedmiotu</b>         |      |     |      |
| studia I stopnia                                                                           |  |  | 3 ECTS                              |     |      |      | podstawowy                         |      |     |      |
| <b>9 Rok studiów, semestr</b>                                                              |  |  | <b>10 Liczba godzin w semestrze</b> |     |      |      | <b>11 Liczba godzin w tygodniu</b> |      |     |      |
| III rok – semestr VI                                                                       |  |  | Wyk.                                | Ćw. | Lab. | Sem. | Proj.                              | Wyk. | Ćw. | Lab. |
| specjalność:                                                                               |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| Zarządzanie i promocja                                                                     |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| zdrowia w odnowie                                                                          |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| biologicznej                                                                               |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| studia stacjonarne                                                                         |  |  | 15                                  | 30  |      |      |                                    | 1    | 2   |      |
| studia niestacjonarne                                                                      |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| <b>12 Język wykładowy:</b> J. polski                                                       |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| <b>13 Wykładowca (wykładowcy)</b>                                                          |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |
| mgr Edyta Kierczuk                                                                         |  |  |                                     |     |      |      |                                    |      |     |      |

### II. Informacje szczegółowe

#### 14 Wymagania wstępne

1. brak

#### 15 Cele przedmiotu

|    |                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1 | Opanowanie wiadomości z zakresu filozofii, pojęć i zasad stosowania refleksoterapii                                                                                                  |
| C2 | Zapoznanie z tradycyjnymi i współcześnie stosowanymi metodami zwalczania różnorodnych dolegliwości bólowych, poprzez stymulowanie biologicznie aktywnych punktów na ciele człowieka. |

#### 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-C2                           |
| K_W37 | Posiada wiedzę obejmującą teorię, terminologię i metodykę w zakresie wybranej i zrealizowanej podczas studiów specjalności | C1-C2                           |
| K_U39 | Potrafi prawidłowo interpretować zjawiska społeczne w kontekście zdrowia i choroby                                         | C1-C2                           |

|       |                                                                                            |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| K_U40 | Posiada umiejętności właściwe dla poszczególnych i wybranych i zrealizowanych specjalności | C1-C2 |
| K_K01 | Zna poziom własnych kompetencji oraz swoje ograniczenia w wykonywaniu zadań zawodowych     | C1-C2 |

#### 17 Treści programowe

|      | forma zajęć - wykłady                                                                                                                                                                              | liczba godzin S | liczba godzin NS | odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------------------------|
| W1   | Podstawy filozofii medycyny chińskiej. Tao, energia Qi i jej formy yang i yin.                                                                                                                     | 1               |                  | K_W36                                             |
| W2   | Meridiany główne i dodatkowe                                                                                                                                                                       | 2               |                  | K_W36                                             |
| W3   | Punkty chińskie i metody ich lokalizacji.                                                                                                                                                          | 1               |                  | K_W36                                             |
| W4   | Podział punktów pod względem funkcji i ich położenie.                                                                                                                                              | 5               |                  | K_W36                                             |
| W5   | Metody refleksoterapii: akupresura – masaż punktowy, akupunktura, przyżeganie – moksa, bańki lecznicze, masaż gorącymi kamieniami, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. | 2               |                  | K_W36                                             |
| W6   | Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z refleksoterapii.                                                                                                                                     | 2               |                  | K_W36                                             |
| W7   | Podstawy diagnostyki chorób w medycynie chińskiej                                                                                                                                                  | 2               |                  | K_W36, K_K01                                      |
|      |                                                                                                                                                                                                    | 15              |                  |                                                   |
|      | forma zajęć -ćwiczenia                                                                                                                                                                             | liczba godzin S | liczba godzin NS | odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu |
| ćw 1 | Lokalizacja punktów chińskich                                                                                                                                                                      | 2               |                  | K_W37, K_U40                                      |
| ćw 2 | Metodyka nauczania sposobu wykonania wybranych metod refleksoterapeutycznych: przyżeganie( moksa), bańki chińskie, elektropunktura,sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura                   | 10              |                  | K_W37, K_U40                                      |
| ćw 3 | Techniki i chwytów stosowane w masażu stóp                                                                                                                                                         | 10              |                  | K_W37, K_U40                                      |
| ćw 4 | Diagnostyka: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian                                                                                                                                    | 5               |                  | K_W37, K_W36, K_U39, K_U40, K_K01                 |
| ćw 5 | Recepty punktowe-praktyczne zastosowanie w wybranych jednostkach chorobowych                                                                                                                       | 3               |                  | K_W37, K_U39, K_U40                               |
|      |                                                                                                                                                                                                    | 30              |                  |                                                   |

#### 18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne

1. Wykład
2. Prezentacja multimedialna
3. Dyskusja
4. ćwiczenia praktyczne

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

- F1. Obecność na zajęciach,
- P1. Kolokwium

| 20 Obciążenie pracą studenta                            |  |                                                   |    |  |
|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|----|--|
| forma aktywności                                        |  | średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |    |  |
|                                                         |  | S                                                 | NS |  |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem (wykłady i ćwiczenia) |  | 45                                                |    |  |
| Przygotowanie się do zajęć                              |  | 10                                                |    |  |
| studiowanie literatury przedmiotu                       |  | 10                                                |    |  |
| Przygotowanie się do zaliczenia                         |  | 10                                                |    |  |
| SUMA                                                    |  | 75                                                |    |  |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU           |  | 3                                                 |    |  |

  

| 21 Literatura podstawowa i uzupełniająca |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Literatura podstawowa:                   |                                                                                                                                                                                         |
| 1.                                       | Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej : kosmetyczny, limfatyczny, na cztery ręce, gorącymi kamieniami, stemplami ziołowymi / Leszek Magiera. - Kraków : Wydawnictwo "BIO-STYL", 2007 |
| 2.                                       | Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii / Tadeusz Kasperczyk, Stanisław Kmak. - Kraków :Firma Handlowo-Usługowa "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 |
| Literatura uzupełniająca:                |                                                                                                                                                                                         |
| 1                                        | Hin Kuan, wsp. Zaugg Brigitte, Kan Cok: „Chiński Masaż i Akupresura”. PZWL, 2001                                                                                                        |
| 2                                        | Jakimowicz - Klein Barbara: „Aromaterapia”. Astrum, 2005.                                                                                                                               |
| 3                                        | Kasperczyk T., Kmak S.: „Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii”. KASPER, Kraków 2003                                                                                             |
| 4                                        | Kolster B., Waskowiak A.: „Wielka księga refleksoterapii”. KDC, 2010.                                                                                                                   |
| 5                                        | Garnuszewski Z.: „Renesans akupresury”. Sport i Turystyka, Warszawa 1998.                                                                                                               |
| 6                                        | Bahr Frank R.: „Akupresura”. PZWL, Warszawa 1989.                                                                                                                                       |

  

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

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K_W36 | <p>Student nie zna podstaw filozofii i medycyny chińskiej: Tao, energia Qi i jej formy yang i yin. Nie potrafi określić i omówić meridian główne i dodatkowych. Nie zna i ma problemy w lokalizacji punktów chińskich. Nie potrafi dokonać w sposób prawidłowy podziału punktów pod względem funkcji i ich położenie. Nie zna metod refleksoterapii (masaż gorącymi kamieniami, przyżeganie – moksa, bańki, akupresura – masaż punktowy, akupunktura, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura). Niedokładnie określa wskazania i przeciwwskazania do korzystania z refleksoterapii. Nie posiada wiedzy na temat podstawy diagnostyki chorób w medycynie chińskiej.</p> | <p>Student nie zna podstaw filozofii i medycyny chińskiej: Tao, energia Qi i jej formy yang i yin. Potrafi określić i omówić meridiany główne i dodatkowe. Zna, ale ma problem w lokalizacji punktów chińskich. Nie potrafi dokonać w sposób prawidłowy podziału punktów pod względem funkcji i ich położenie. Zna niektóre metody refleksoterapii (masaż gorącymi kamieniami, przyżeganie – moksa, bańki). Nie zna akupresury – masaż punktowy, akupunktury, elektropunktury, sonopunktury, magnetopunktury, laseropunktury. Niedokładnie określa wskazania i przeciwwskazania do korzystania z refleksoterapii. Posiada niepełną wiedzę na temat podstawy diagnostyki chorób w medycynie chińskiej.</p> | <p>Student zna podstawy filozofii i medycyny chińskiej: Tao, energia Qi i jej formy yang i yin. Potrafi określić i omówić meridiany główne i dodatkowe. Zna ale ma problem w lokalizacji punktów chińskich. Prawidłowo dokonuje podziału punktów pod względem funkcji i ich położenie. Zna różne metody refleksoterapii: akupresura – masaż punktowy, akupunktura, przyżeganie – moksa, bańki lecznicze, masaż gorącymi kamieniami, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. Dokładnie określa wskazania i przeciwwskazania do korzystania z refleksoterapii. Posiada ogólną wiedzę na temat podstawy diagnostyki chorób w medycynie chińskiej.</p> | <p>Student zna podstawy filozofii i medycyny chińskiej: Tao, energia Qi i jej formy yang i yin. Potrafi określić i omówić meridiany główne i dodatkowe. Zna i lokalizuje punkty chińskie. Prawidłowo dokonuje podziału punktów pod względem funkcji i ich położenie. Zna różne metody refleksoterapii: akupresura – masaż punktowy, akupunktura, przyżeganie – moksa, bańki lecznicze, masaż gorącymi kamieniami, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. Dokładnie określa wskazania i przeciwwskazania do korzystania z refleksoterapii. Posiada odpowiednią wiedzę na temat podstawy diagnostyki chorób w medycynie chińskiej.</p> |
| K_W37 | <p>Student nie potrafi lokalizować punktów chińskich. Zna niektóre zasady metodyki nauczania sposobu wykonania wybranych metod refleksoterapeutycznych: przyżeganie( moksa), bańki chińskie, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. Nie stosuje technik i chwytów w masażu stóp. Posiada niepełną wiedzę na temat zasad diagnozowania chorób: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Z trudnością podaje recepty punktowe w praktyce w wybranych jednostkach chorobowych.</p>                                                                                                                                                                           | <p>Student nie potrafi lokalizować punktów chińskich. Zna niektóre zasady metodyki nauczania sposobu wykonania wybranych metod refleksoterapeutycznych: przyżeganie( moksa), bańki chińskie, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. Nie stosuje technik i chwytów w masażu stóp. Posiada niepełną wiedzę na temat zasad diagnozowania chorób: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Z trudnością podaje recepty punktowe w praktyce w wybranych jednostkach chorobowych.</p>                                                                                                                                                                                       | <p>Student potrafi lokalizować punkty chińskie. Zna niektóre zasady metodyki nauczania sposobu wykonania wybranych metod refleksoterapeutycznych: przyżeganie( moksa), bańki chińskie, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. Zna ale stosuje z pomocą techniki i chwytów w masażu stóp. Posiada wiedzę na temat zasad diagnozowania chorób: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Podaje recepty punktowe w praktyce w wybranych jednostkach chorobowych.</p>                                                                                                                                                                      | <p>Student potrafi lokalizować punkty chińskie. Zna zasady metodyki nauczania sposobu wykonania wybranych metod refleksoterapeutycznych: przyżeganie( moksa), bańki chińskie, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura. Zna i stosuje techniki i chwytów w masażu stóp. Posiada wiedzę na temat zasad diagnozowania chorób: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Stosuje recepty punktowe w praktyce w wybranych jednostkach chorobowych.</p>                                                                                                                                                                            |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K_U39<br>K_U40<br>K_K01 | Student nie posiada umiejętności charakteryzowania zasad diagnostyki w medycynie cińskiej: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Nie podaje recept punktowe nawet z pomocą, ma problem z wykonaniem praktycznym i umiejętnym podejmowaniem działań praktycznych i zalecaniem ich do stosowania w wybranych jednostkach chorobowych | Student nie posiada umiejętności charakteryzowania zasad diagnostyki w medycynie cińskiej: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Podaje recepty punktowe z pomocą, ma problem z wykonaniem praktycznym i umiejętnym podejmowaniem działań praktycznych i zalecaniem ich do stosowania w wybranych jednostkach chorobowych | Student posiada umiejętność charakteryzowania zasad diagnostyki w medycynie cińskiej: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Podaje recepty punktowe, ale ma problem z wykonaniem praktycznym i umiejętnym podejmowaniem działań praktycznych i zalecaniem ich do stosowania w wybranych jednostkach chorobowych | Student posiada umiejętność charakteryzowania zasad diagnostyki w medycynie cińskiej: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian. Podaje recepty punktowe, umiejętnie podejmuje działania praktyczne i zaleca je do stosowania w wybranych jednostkach chorobowych |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### III. 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_W36                                                                                    | C1-C2           | W 1-7<br>ćw 4     | 1,2,3,4               | F1,P1        |
| EK02              | K_W37                                                                                    | C1-C2           | ćw 1-5            | 1,2,3,4               | F1, P1       |
| EK03              | K_U39                                                                                    | C1-C2           | ćw 4-5            | 1,2,3,4               | F1, P1       |
| EK04              | K_U40                                                                                    | C1-C2           | ćw 1-5            | 1,2,3,4               | F1, P1       |
| EK05              | K_K01                                                                                    | C1-C2           | W 7, ćw 4         | 1,2,3,4               | F1, P1       |

