

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Edukacja zdrowotna

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia specjalistycznego

5 Typ modułu

fakultatywny

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

3

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

III rok, semestr 5 i 6

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
15/30				

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Proj.
1/2				

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca

Marian Stelmach – doc. dr; e-mail:marian.stelmach@me.com

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu fizjologii człowieka

15 Cele przedmiotu

- | | |
|----|---|
| C1 | Poznanie zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka. |
| C2 | Uświadomienie roli aktywności fizycznej i żywienia w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych (NCDs). |
| C3 | Poznanie aktualnych zaleceń dotyczących prozdrowotnej aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania się. |
| C4 | Poznanie teoretycznych podstaw edukacji zdrowotnej. |
| C5 | Poznanie różnych instytucji i organizacji narodowych i międzynarodowych oraz ich działań na rzecz promocji zdrowia, aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania. |

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1A_W01	Wymienia, definiuje i uzasadnia przyczyny najpoważniejszych zagrożeń zdrowia ludzi we współczesnych społeczeństwach, posługuje się przy tym fachową terminologią.	C1, C2
M1A_W04	Potrafi wyjaśnić rolę aktywności fizycznej i żywienia w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych.	C2, C3
M1A_W06	Wykorzystuje zdobytą wiedzę w konstruowaniu zaleceń związanych ze zmianą zachowań w zakresie aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania się.	C2, C3, C5
M1A_U04	Potrafi dokonywać oceny stanu zdrowia oraz zachowań zdrowotnych	C1, C2, C3

	pojedynczych osób oraz rozpoznawać przyczyny istniejącego stanu.		
M1A_U10	Potrafi wykorzystywać dokumenty krajowe i międzynarodowe w opracowywaniu strategii promocji zdrowia przeznaczonych dla społeczności, w której funkcjonuje.	C3, C4, C5	
M1A_K01	Rozumie potrzebę uczenia się.	C1-C5	
17 Treści programowe			
	forma zajęć – wykłady	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1.	Zagrożenia zdrowia współczesnego człowieka w wymiarze indywidualnym i populacyjnym – przewlekłe choroby niezakaźne (NCDs), jako główne przyczyny chorób i śmierci ludzi w XXI wieku - stan zdrowia i jego uwarunkowania - Świat i Europa wobec zagrożeń NCDs - aktywność człowieka a zdrowie	6	M1A_W01, M1A_W06, M1A_K01
2.	Aktywności fizyczna w profilaktyce i terapii przewlekłych chorób niezakaźnych (NCDs) - teoretyczne podstawy roli aktywności fizycznej w profilaktyce chorób - pojęcia i definicje - ocena i uwarunkowania poziomu aktywności fizycznej różnych populacji - fizjologiczne aspekty wysiłku fizycznego - wydolność fizyczna jako miara stanu zdrowia - wpływ wysiłku fizycznego na wybrane układy, narządy i funkcje organizmu człowieka	6	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
3.	Globalne rekomendacje w zakresie prozdrowotnej aktywności fizycznej osób w różnym wieku - aktywność fizyczna dzieci młodzieży - aktywność fizyczna dorosłych - aktywność fizyczna osób starszych	3	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
4.	Ewolucyjne uwarunkowania odżywiania się człowieka.	2	M1A_W01, M1A_K01
5.	Bilans energetyczny człowieka. Podstawowe składniki odżywcze, witaminy i minerały oraz ich przemiany w organizmie.	5	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
6.	Podstawy racjonalnego odżywiania się. Podstawy diety w profilaktyce NCDs, charakterystyka wybranych diet.	5	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
7.	Zdrowotne aspekty stosowania używek i suplementacji. Przyczyny oraz zdrowotne skutki niedożywienia.	3	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
8.	Podstawy torii i edukacji zdrowotnej. Podstawy programowe procesu edukacji prozdrowotnej różnych grup ludności.	4	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
9.	Zdrowie, jako kluczowe pojęcie w edukacji zdrowotnej - różne aspekty zdrowia - modelowanie zdrowia	2	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01

10.	Realizacja procesu edukacji zdrowotnej w Polsce - planowanie programów zdrowotnych i ich ewaluacja - Narodowy Program Zdrowia - edukacja zdrowotna w OSOZ - rola epidemiologii w edukacji zdrowotnej - charakterystyka i metody badań stylu życia oraz zachowań zdrowotnych ludności	6	M1A_W04, M1A_W04, M1A_W06, M1A_U04, M1A_K01
11.	Dokumenty państwowe i międzynarodowe dotyczące promocji zdrowia, aktywności fizycznej, racjonalnego odżywiania się oraz profilaktyki NCDs	3	M1A_U10, M1A_K01
suma godzin		45	
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne			
1.	Prezentacje multimedialne		
2.	Filmy dydaktyczne		
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)			
P1.	Zaliczenie pisemne – test jednokrotnego wyboru		
20 Obciążenie pracą studenta			
forma aktywności		średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
		S	
Godziny kontaktowe z nauczycielem:		55	
• Wykłady		45	
• Konsultacje		10	
Czas pracy własnej studenta:		20	
• Przygotowanie się do zaliczenia końcowego		20	
SUMA		75	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		3 (1ECTS=25h)	
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca			
Literatura podstawowa:			
1.	Jarosz Mirosław (red.), Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków: diagnoza stanu odżywiania, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960-2005), Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa 2006.		
2.	Jarosz Mirosław, Bułhak-Jachymczyk Barbara (red), Normy żywienia człowieka: podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Instytut Żywności i Żywienia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.		
3.	Wojnarowska Barbara, Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo PWN. Warszawa 2007		
4.	Jethon Zbigniew, Grzybowski Andrzej (red), Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa. Wydanie 2, Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2000		
Literatura uzupełniająca:			
1.	WHO, Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2008-2013, WHO 2004		
2.	WHO, Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO 2010		
3.	Cavill N. i wsp., Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO 2006		
22 Formy oceny – szczegóły			

Warunkiem uzyskania zaliczenia przedmiotu jest: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną

Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 90%, U – 10%

Czas trwania zaliczeń:

Test: 60 pytań testowych jednokrotnego wyboru z treści obejmujących tematykę wykładów.

Oceną końcową z przedmiotu jest wynik egzaminu wg punktacji:

każde pytanie testowe oceniane jest w skali od 0 lub 1 pkt. Maksymalnie można uzyskać 60 pkt.

- 0 – 29 pkt. - niedostateczny (2,0)
- 30 – 35 dostateczny (3,0)
- 36 – 40 dostateczny plus (3,5)
- 41 – 45 dobry (4,0)
- 46 – 50 dobry plus (4,5)
- 51 - 60 bardzo dobry (5,0)

23 Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1A_W01	K_W01	C1, C2	W1-7	1, 2	P1
M1A_W04	K_W02, K_W07	C2, C3	W2-7	1, 2	P1
M1A_W06	K_W07	C2, C3, C5	W3, W5-7	1, 2	P1
M1A_U04	K_U14	C1, C2, C3	W8-10	1, 2	P1
M1A_U10	K_U16	C3, C4, C5	W10-11	1, 2	P1
M1A_K01	K_K08	C1-C5	W1-11	1, 2	P1