

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu: Teoria odnowy biologicznej

2 Kod przedmiotu
16.0 IV 2/3 001

3 Formuła przedmiotu
wykłady, ćwiczenia

4 Typ przedmiotu
ograniczonego wyboru

5 Liczba punktów ECTS: 4

6 Poziom przedmiotu
podstawowy

7 Semestr: II rok, III semestr

8 Liczba godzin w semestrze

9 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Sam oksz	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Sam oksz
------	-----	------	------	-------------	------	-----	------	------	-------------

30	30	-	-	-	2	2	-	-	-
----	----	---	---	---	---	---	---	---	---

10 Język nauczania: polski

11 Wykładowca: mgr Edyta Kierczuk

12 Wymagania wstępne
Brak

13 Cel nauczania

Celem kształcenia jest przekazanie ogólnych informacji z zakresu odnowy biologicznej.

W wyniku procesu kształcenia student:

1. wyjaśnia pojęcia odnowa biologiczna, wellness, SPA,
2. dobiera i stosuje zabiegi z zakresu odnowy biologicznej zgodnie z obowiązującymi procedurami zabiegowymi z uwzględnieniem potrzeb klienta oraz jego aktualnej sytuacji zdrowotnej
3. zna aparaturę i oprzyrządowanie wykorzystywane w czasie zbiegu odnowy biologicznej oraz obowiązujące zasady bhp

14 Program nauczania

WYKŁADY

1. Rys historyczny odnowy biologicznej.
2. Zmęczenie i wypoczynek.
3. System odnowy biologicznej.
4. Zadania i potrzeby w zakresie odnowy biologicznej.
5. Ogólne zasady postępowania odnawiającego.
6. Metody psychoregulujące i relaksujące w odnowie biologicznej.
7. Urządzenia wykorzystywane w odnowie biologicznej(kapsuły SPA).
8. Masaże stosowane w odnowie biologicznej.
9. Klimatoterapia-zastosowanie w odnowie biologicznej.
10. Termoterapia(sauna fińska)- zastosowanie w odnowie biologicznej.
11. Hydroterapia- zastosowanie w odnowie biologicznej.
12. Peloidoterapia- zastosowanie w odnowie biologicznej.
13. Aromaterapia- zastosowanie w odnowie biologicznej.
14. Chromoterapia- zastosowanie w odnowie biologicznej.
15. Muzykoterapia- zastosowanie w odnowie biologicznej.

ĆWICZENIA

1. Metodyczne zastosowanie w odnowie biologicznej: sauny fińskiej, wybranych masaży i zabiegów pielęgnacyjnych;
2. METODY I TECHNIKI:
 - masaż kształtujący sylwetkę
 - masaż kształtujący sylwetkę w środowisku wodnym
 - masaż relaksacyjny całego ciała(synchroniczny, rytmiczny)
 - masaż bańką próżniową
 - masaż gorącymi kamieniami
 - zabieg świecą HOPI
 - masaż aromaterapeutyczny
 - kompozycje olejków eterycznych;
 - dobór muzyki relaksacyjnej;
 - zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy użyciu technik m. klasycznego;
 - peeling z użyciem odpowiedniego środka/ sól morską, kokos, miód, , ziarna itd./
 - zabiegi pielęgnacyjne na ciało przy stosowaniu technik masażu klasycznego, masażu kosmetycznego;
 - algi morskie, borowina, czekolada, itd.

15 Metody dydaktyczne

wykład, ćwiczenia, prezentacje multimedialne, filmy, fotografie

16 Zalecana literatura i materiały pomocnicze

Literatura podstawowa

1. Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, wyd. PZWL, Warszawa 2008
2. Ryszard Pawelec, Edyta Szczuka, Wojciech Laber Metodyka masażu w odnowie biologicznej, Wrocław, 2008
3. Leszek Magiera, Leksykon masażu i terminów komplementarnych, BIO-STYL, Kraków 2008
4. Leszek Magiera, Klasyczny masaż leczniczy, BIO-STYL, Kraków 2006

Literatura uzupełniająca

1. Straburzyński G., Straburzyńska – Lupa A. 1997. *Medycyna fizykalna*. PZWL. Warszawa.
2. Magiera L. Masaż orientalny, Kraków 2007
3. Magiera L, Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej, Kraków 2007
4. Kasperczyk T., Fenczyn J. 1996. *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*. PZWL. Warszawa.
5. Kuchta J. 1996. *Elektropunktura dla każdego*. Infelmark. Gdańsk.
6. Garnuszewski Z. 1998. *Renesans akupunktury*. Sport i Turystyka. Warszawa.
7. Kasperczyk T., Kmak S. 2003. Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii. Kasper, Kraków

17 Uwagi dodatkowe
18 Metody i formy oceny pracy studenta kolokwia, testy, egzamin