

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną
wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną i specjalizacją instruktorską

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Edukacja zdrowotna
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS B4 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	3

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
3	15	30			

3 CELE PRZEDMIOTU

Cel 1 Wyjaśnienie związków wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną.

Cel 2 Stosowanie podstawowych metod, form i środków edukacji zdrowotnej.

Cel 3 Poznanie chorób cywilizacyjnych, ich objawów. Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym.



Cel 4 Poznanie wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka, umiejętność określenia wskazań i przeciwwskazań do aktywności ruchowej.

Cel 5 Poznanie problemów uzależnień, umiejętność ich rozpoznania, współpracy ze strukturami umożliwiającymi leczenie uzależnień, umiejętność formułowania programów zapobiegania uzależnieniom.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Znajomość biologii w zakresie szkoły średniej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Zna przyczyny i objawy chorób cywilizacyjnych i społecznych, umie ocenić czynniki ryzyka, zna sposoby zapobiegania.

EK2 Wiedza: Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, wymienia wskazania i przeciwwskazania do aktywności fizycznej.

EK3 Umiejętności: Potrafi zastosować podstawowe metody, formy i środki edukacji zdrowotnej.

EK4 Kompetencje społeczne: Planuje i przygotowuje realizację ścieżki edukacyjnej "edukacja prozdrowotna" w szkole, posiada umiejętność przygotowania prac pisemnych związanych z edukacją zdrowotną.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Pojęcie zdrowia - implikacje filozoficzne, religijne, kulturowe, społeczne i naukowe.	1
W2	Definicje oraz modele zdrowia i choroby: model biomedyczny (patogenetyczny) i salutogenetyczny.	1
W3	Holistycznie - systemowa koncepcja zdrowia. Czynniki determinujące zdrowie człowieka.	1
W4	Możliwości diagnostyki zdrowia. Główne zagrożenia zdrowia. Promocja zdrowia - geneza i założenia.	1
W5	Program poprawy zdrowia: WHO - Zdrowie dla Wszystkich.	1
W6	Narodowy Program Zdrowia(NPZ).	1
W7	Regionalne (lokalne) programy - Zdrowa Szkoła, Uczelnia, Zdrowe Miasto i inne.	1
W8	Wychowanie zdrowotne jako proces edukacyjny i społeczny.	1
W9	Metody, formy, środki stosowane w edukacji zdrowotnej.	1
W10	Nauczyciel w edukacji zdrowotnej. Szkoła promująca zdrowie. Współpraca z rodzicami i społecznością lokalną w promocji zdrowia.	1
W11	Ocena postępów edukacji zdrowotnej.	1
W12	Wpływ środowiska bytowania na zdrowie człowieka (ekologizm). Szkodliwość zanieczyszczeń środowiska, higiena i ochrona środowiska.	1
W13	Klimat i mikroklimat. Wpływ hałasu na zdrowie człowieka, znaczenie prawidłowego i ekologicznego oświetlenia przy nauce i pracy.	1
W14	Ergonomiczne aspekty siedzącej pracy ucznia. Elementy higieny osobistej. Wady postawy - sposoby zapobiegania. Zdrowie psychiczne. Choroby cywilizacyjne - czynniki ryzyka.	1
W15	Styl życia i zachowania zdrowotne. Zasadnicze elementy zdrowego stylu życia. Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej.	1
	RAZEM	15



ĆWICZENIA AUDYTORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
A1	Wpływ żywienia na zdrowie człowieka. Podstawowe błędy żywieniowe i schorzenia dietozależne.	4
A2	Otyłość, cukrzyca jako choroby społeczne - profilaktyka. Analiza składu ciała wagą Tanita.	4
A3	Choroby cywilizacyjne - czynniki ryzyka; zachowania zdrowotne w profilaktyce miażdżycy.	2
A4	Elementy higieny osobistej i higieny pracy.	2
A5	Wady postawy - sposoby zapobiegania.	2
A6	Zdrowotne korzyści aktywności ruchowej.	2
A7	Zapobieganie chorobom zakaźnym.	2
A8	Optimalizacja sposobów wypoczynku, profilaktyka nadmiernego zmęczenia.	2
A9	Szkodliwe uzależnienia od tytoniu, alkoholu, narkotyków - biologiczne konsekwencje, kontroawnie programów antyuzależnieniowych skierowanych do dzieci i młodzieży.	2
A10	Edukacja onkologiczna - nowotwory, profilaktyka onkologiczna.	2
A11	Opracowanie i prezentacja konspektów do zajęć z zakresu edukacji prozdrowotnej.	6
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Prezentacje multimedialne

M3 Projekty

M4 Burza mózgów

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	3
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Kolokwium

**KRYTERIA OCENY**

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Umie wymienić choroby cywilizacyjne.	wykład	Kolokwium
NA OCENĘ 4	J.W. + zna czynniki ryzyka.		
NA OCENĘ 5	J. W. + umie omówić sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Wie co to aktywność fizyczna.	wykład	Kolokwium
NA OCENĘ 4	J.W.+ zna wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.		
NA OCENĘ 5	J.W. + potrafi wymienić i omówić wskazania i przeciwwskazania do aktywności fizycznej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Wie co to edukacja zdrowotna.	ćwiczenia audytoryjne	Kolokwium
NA OCENĘ 4	J. W. + potrafi wymienić metody, formy i środki edukacji zdrowotnej.		
NA OCENĘ 5	J.W. + potrafi zastosować metody, formy i środki edukacji zdrowotnej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4
NA OCENĘ 3	Wie co to edukacja zdrowotna.	ćwiczenia audytoryjne	Wypowiedź ustna+ prezentacja
NA OCENĘ 4	Umie zaplanować realizację ścieżki edukacyjnej prozdrowotnej w szkole.		
NA OCENĘ 5	Proponuje i realizuje innowacyjne formy edukacji prozdrowotnej w szkole.		

OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)

Średnia ważona

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

a aktywny udział w zajęciach



b Pozytywna ocena zaliczenia

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_U20, KN_W13, KN_W10, KN_K07, KN_W08, KN_W15	Cel3	W12, W13, W14, A3, A5, A7, A9, A10	M3, M4
EK2	KN_U20, KN_W22, KN_W13, KN_W10, KN_K07, KN_W21, KN_W08, KN_W15	Cel1, Cel4	W4, W5, W8, W15, A6, A8	M1, M2, M3, M4
EK3	KN_U20, KN_W22, KN_W10, KN_K07, KN_W21, KN_W15	Cel2	W4, W7, W8, W9, A11	M1, M2, M3, M4
EK4	KN_U20, KN_W22, KN_W13, KN_W10, KN_K07, KN_W21, KN_W08, KN_W15	Cel1, Cel2, Cel3, Cel4, Cel5	W1, W2, W3, W4, W6, W10, W11, A1, A2, A3, A4, A11	M3, M4

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] ,Drabik J. — *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*, Gdańsk, 1995, AWF.
- [2] Kuński H. — *Promowanie zdrowia*, Łódź, 2000, UŁ.
- [3] Gromadzka- Ostrowska J. Włodarek D. Toeplitz Z. — *Edukacja prozdrowotna*, Warszawa, 2003, WNN.
- [4] Jaczewski A. Komosińska K. — *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej*, Płock, 2004, CeDeWu.
- [5] Karski J. B. — *Praktyka i teoria promocji zdrowia*, Warszawa, 2003, XXX.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Kubica J. — *Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia*, Warszawa, 2004, WWSE.
- [2] Kulmatycki L. — *Promocja zdrowia w kulturze fizycznej*, Wrocław, 2003, AWF.
- [3] Zajączkowski K. — *Program edukacji prozdrowotnej w klasach 4-6*, Kraków, 2005, Oficyna Wydawnicza "Impuls".
- [4] Wrona -Wolny W. Makowska B. — *Wypisy z wychowania zdrowotnego*, Kraków, 2000, AWF.

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

lek. med. Anna Biel (kontakt: hankabiell@gmail.com)



OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

lek. med. Anna Biel (kontakt: hankabiel@gmail.com)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PWSZ w Nowym Sączu

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....