

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W ROKU AKADEMICKIM cykl kształcenia 2017-22**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Wydział Rehabilitacji i Kinezylogii</b>				<b>Kierunek: Fizjoterapia</b>			
<b>Rodzaj studiów i profil:</b>	<b>5 letnie magisterskie</b>							
<b>Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	ogólnoakademicki							
<b>Nazwa modułu: nauki w zakresie podstaw fizjoterapii</b>	<b>Nazwa zajęć (przedmiotu): FIZJOPROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA</b>							
<b>Tryb studiów</b> (stacjonarne / niestacjonarne):	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>*Typ zajęć (przedmiotu)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3	wykłady	15	10	1	obligatoryjny	polski
		ćwiczenia	30	20	2			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> <b>E-mail:</b>	Prof. nadzw. dr hab. Małgorzata Resiak, dr Anna Walentukiewicz mares@awf.gda.pl, annawalentukiewicz@wp.pl							
<b>Wymagania wstępne:</b>								
Podstawowa wiedza z przedmiotów: biologicznych, pedagogicznych oraz o motoryczności człowieka								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
Dostarczenie wiedzy na temat głównych zagadnień z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki, niezbędnej do podejmowania działań służących umacnianiu zdrowia i kształtowaniu postawy prozdrowotnej. Uzyskanie umiejętności oceny najważniejszych zagrożeń zdrowia oraz zapobiegania chorobom w rodzinie i społeczności.								
<b>Opis efektów kształcenia dla zajęć przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku</b>						<i>Kod kierunkowego/ych efektu/ów kształcenia</i>	<i>Kod obszarowego/ych efektu/ów kształcenia</i>	
<b>WIEDZA</b>								
W1	Definiuje podstawowe pojęcia z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki					K_W14	P7SM_WK03	
<b>UMIĘJĘTNOŚCI</b>								
U1	Potrafi przeprowadzić pogadankę profilaktyczno-zdrowotną					K_U02	P7SM_UK02 P7SM_UO06	
U2	Realizuje i przedstawia własne projekty programów profilaktycznych w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia.					K_U03	P7SM_UW03 P7SM_UW07	
<b>KOMPETENCJE</b>								

K1	prezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną; potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.	K_K10	P7SM_KR06
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>			
<p>W1 – egzamin pisemny test wielokrotnego wyboru. Na ocenę dostateczną uzyskanie min. 60% poprawnych odpowiedzi</p> <p>U1 – przygotowanie pogadanki profilaktyczno-zdrowotnej i jej prezentacja</p> <p>U1 – praca pisemna – oceniana umiejętność przygotowania programu profilaktycznego</p> <p><b>Ćwiczenia</b> – zaliczenie pracy pisemnej i kolokwium końcowego (na ocenę dostateczną uzyskanie min. 60% poprawnych odpowiedzi)</p> <p><b>Egzamin</b> - na ocenę dostateczną uzyskanie min. 60% poprawnych odpowiedzi</p> <p><i>Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</i></p>			
<b>Wymagania zaliczenia przedmiotu dla studentów ze statusem Indywidualnej Organizacji Studiów (w tym % wymaganej obecności na zajęciach):</b> 50% obecności na zajęciach			
<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>		Wykład z prezentacją multimedialną, wykład informacyjny Ćwiczenia audytoryjne – wykład z prezentacją multimedialną, wykład informacyjny, metoda projektów praktycznych, praca w grupach, analiza przypadków, rozwiązywanie zadań	
<b>Treści kształcenia:</b>			
<i>Wykłady:</i>			
<p><i>Ćwiczenia:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edukacja i promocja zdrowia podstawowe pojęcia. Fizjoterapeuta edukatorem zdrowia.</li> <li>2. Zasady tworzenia programu promocji zdrowia. Mierniki zdrowia stosowane w edukacji i promocji zdrowia. Metody promowania aktywnego stylu życia, jako wyzwanie dla działań zdrowia publicznego.</li> <li>3. – 4. Wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Działania z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia w wybranych chorobach cywilizacyjnych. Udział fizjoterapeuty w edukacji zdrowotnej osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi. Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych; głównie palenie tytoniu, af, odżywianie i inne również istotne (obciążenia rodzinne, wysokie stężenie cholesterolu, dieta miazdycogenna, płęć męska). Działania prewencyjne z uwzględnieniem roli fizjoterapeuty. List do pacjenta promujący zdrowy styl życia, AF, zdrowe odżywianie. Planowanie wyboru AF, sposoby monitoringu AF.</li> <li>5. – 6. Edukacja zdrowotna otyłego dziecka i osoby dorosłej z uwzględnieniem rodziny i środowiska zamieszkania. Otyłość kryteria, przyczyny i skutki, pułapki żywieniowe, wskazówki dot. żywienia i AF. Pogadanka i materiały edukacyjne dla rodziny.</li> <li>7. – 8. Edukacja zdrowotna osób w wieku podeszłym. Działania prewencyjne ze szczególnym uwzględnieniem roli fizjoterapeuty: edukacja gerontologiczna pacjenta z zakresu profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia (zdrowa dieta w wieku starszym – wpływ starzenia się organizmu na żywienie, profilaktyka chuk, zagrożenie chorobami neurologicznymi, przygotowanie do starości). AF w starszym wieku, zalecane i niewskazane formy AF. Monitorowanie AF – testy, samokontrola, dzienniczek AF. Trening zdrowotny seniorów.</li> <li>9. Promocja zdrowia w miejscu pracy. Przykłady dobrych praktyk. Przykłady programów ochrony zdrowia pracowników w miejscu pracy. Przykłady programów profilaktycznych np. zadbaj o swój kręgosłup, głos narzędziem pracy, antynikotynowy, antyalkoholowy, aktywności fizycznej. Szpital promujący zdrowie, Szkoła promująca zdrowie (koncepcja).</li> <li>10. – 11. Edukacja zdrowotna dziecka szkolnego i jego rodziców – profilaktyka wad postawy. Profilaktyka dolegliwości bólowych kręgosłupa u dorosłych –</li> </ol>			

pogadanka. Profilaktyka osteoporozy – pogadanka, zalecenia, zestaw ćwiczeń. Kondycja zdrowotna fizjoterapeuty – najczęstsze dolegliwości bólowe fizjoterapeutów. Program treningu zdrowotnego dla fizjoterapeuty.

12. – 13. Żywność, aktywność fizyczna i sprawność a zdrowie materiały edukacyjne i pogadanka dla dzieci i młodzieży (sesja edukacyjna Twoje zdrowie twoją szansą pozwalająca uświadomić znaczenie żywienia i AF dla rozwijającego się organizmu oraz poznać skutki ich niedoboru lub nadmiaru). Błędy żywieniowe popełniane w środowisku domowym, szkolnym, rówieśniczym. Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży – przykłady programów realizowanych w szkołach. Zalecenia żywieniowe. AF – znaczenie AF i dzieciństwie i młodości, rekomendacje dotyczące poziomu AF dla dzieci i młodzieży.
14. Zdrowie a media i reklama. Wpływ mediów na człowieka (wpływ TV na spożycie żywności). Jak szukać wiarygodnych informacji nt. zdrowia.
15. Kolokwium zaliczeniowe

**Forma zaliczenia:**

**Literatura:**

*Podstawowa:*

1. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. Gdańsk: AWF, 1995.
2. Drabik J. Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk: AWF, 1997.
3. Drabik J., Resiak M. (red.). Styl życia w promocji zdrowia. Gdańsk: AWFIS, 2010.
4. Karski J. B. Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia. CeDeWu, 2003.
5. Karski J.B. i wsp. Promocja zdrowia. Warszawa: IGNIS, 1999.
6. Kuński H., Janiszewski M. Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Łódź: UŁ, 1999.
7. Syrek E., Edukacja zdrowotna. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2009.
8. Woynarowska B. Edukacja Zdrowotna. Warszawa: PWN, 2007.

*Uzupełniająca:*

1. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. Gdańsk: AWF, 1997.
2. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie. , Warszawa: Wyd. IFiS PAN, 1999.
3. Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN, 2007.
4. Kulmatycki L., Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2003
5. Szymańska J., Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. Centr. Metod. Pomocy Psych.-Pedag. MEN, Warszawa 2002

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz.15	godz.10
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.15	godz.15
Udział w ćwiczeniach	godz.30	godz.20
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.15	godz.30
Konsultacje	godz. 5	godz.5
<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>		<b>godz. 80</b>
<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>		<b>ECTS 3</b>

\*Typ zajęć (przedmiotu): obligatoryjny / do wyboru