

**1. INFORMACJE O PRZEDMIOCIE – SYLABUS****A. Podstawowe dane**

<b>Nazwa przedmiotu/zajęć</b>	<b>Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia.</b>
<b>Kierunek studiów</b>	<b>Fizjoterapia</b>
<b>Poziom studiów</b>	Jednolite magisterskie
<b>Profil</b>	Praktyczny
<b>Forma studiów</b>	Stacjonarne
<b>Jednostka prowadząca kierunek</b>	Karkonoska Akademia Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
<b>Imię i nazwisko nauczyciela(-li) i stopień lub tytuł naukowy osoby odpowiedzialnej za przygotowanie sylabusu</b>	dr Małgorzata Milko
<b>Przedmioty wprowadzające</b>	-
<b>Wymagania wstępne</b>	-

**B. Semestralny/tygodniowy rozkład zajęć według planu studiów**

Semestr	Wykłady (W)	Ćwiczenia (Ć)	Warsztaty (Wr)	Laboratoria (L)	Seminaria (S)	Zajęcia projektowe (P)	Liczba punktów ECTS*
3	15	-	-	30	-	-	2

**2. CELE KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU**

<b>C1</b>	Zapoznanie studenta z podstawową wiedzą z zakresu fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia.
<b>C2</b>	Umiejętność zastosowania badań, testów, ćwiczeń w fizjoprofilaktyce i promocji zdrowia.
<b>C3</b>	Kształtowanie zdrowego stylu życia i świadomości stosowania działań promocyjnych.

**3. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU**

Lp.	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Odniesienie do charakterystyk II stopnia (kod składnika opisu)
<b>WIEDZA</b>			
W1	Student ma elementarną wiedzę w zakresie patomechanizmu i profilaktyki chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia.	C.W17	P7S_WG
W2	Student zna podstawowe badania diagnostyczne i testy kliniczne stosowane w profilaktyce chorób.	C.W17	P7S_WG

<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
U1	Student zna podstawowe zasady i metody przeprowadzania działań profilaktycznych i promocji zdrowia oraz potrafi określić ich cel. Potrafi organizować działania w zakresie promocji zdrowia.	B.U4.	P7S_UO
U2	Student potrafi zaplanować postępowanie usprawniające w profilaktyce .Potrafi propagować zachowania prozdrowotne i dotyczące stylu życia.	B.U5.	P7S_UW
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE</b>			
K1	Student ma świadomość ważności stosowania określonych ćwiczeń, pozycji ciała w procesie profilaktyki zdrowia jak i promocji zdrowia.	KS3	P7S_KO
K2	Student potrafi przeprowadzić działania profilaktyczne jak i promocji zdrowia w kontakcie interpersonalnym z różnymi uczestnikami grupy. Potrafi prezentować postawę promującą zdrowy styl życia, aktywnie ją kreować i promować zdrowie i korzystać z obiektywnych źródeł informacji.	KS3  KS6	P7S_KO  P7S_KO

#### 4. METODY DYDAKTYCZNE

Metoda ćwiczeniowo-praktyczna ( obserwacja, pomiar, test praktycznego wykonania przez nauczyciela). Metoda eksponująca (pokaz wybranych pozycji, ćwiczeń, sekwencji ruchów w profilaktyce chorób- przez nauczyciela). Metoda pracy indywidualnej polegająca na napisaniu konspektu i jego praktycznego przedstawieniu przez studenta.

#### 5. FORMA I WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Kryteria oceny testu z zakresu fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia-wykład

Ocena jest wartością % liczby uzyskanych przez studenta punktów. Suma uzyskanych punktów z kolokwium stanowi wartość 100%.

##### **Skala ocen:**

Liczba uzyskanych punktów:

od 91% do 100% student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

od 81% do 90% student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;

od 71% do 80% student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;

od 61% do 70% student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;

od 55% do 60% student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;

Ćwiczenia-praktyczne zaprezentowanie napisanego przez studenta konspektu dotyczącego postępowania usprawniającego w zakresie profilaktyki.

Skala ocen:

- poniżej 8,5 pkt- student otrzymuje ocenę niedostateczną -2,0
- od 8,5 pkt - 9,5 pkt- student uzyskuje ocenę - dostateczną – 3,0;
- od 10 pkt -11,5 pkt- student uzyskuje ocenę – dostateczną plus – 3,5;
- od 12 pkt-13 pkt- student uzyskuje ocenę - dobrą – 4,0;
- od 13,5pkt-14pkt - student uzyskuje ocenę - dobrą plus – 4,5;
- od 14,5pkt-15pkt- student uzyskuje ocenę - bardzo dobrą – 5,0;

W przypadku uzyskania liczby punktów mniejszej od 55% student otrzymuje ocenę niedostateczną - 2,0

## 6. TREŚCI PROGRAMOWE

<b>Wykład</b>	Definicja i podział fizjoprofilaktyki. Samorządowe programy polityki zdrowotnej. Znaczenie promocji zdrowia w zapobieganiu chorob.
	Fizjoprofilaktyka a ergonomia.
	Fizjoprofilaktyka zaburzeń postawy ciała.
	Fizjoprofilaktyka w chorobach cywilizacyjnych.
	Fizjoprofilaktyka w medycynie sportowej.
<b>Laboratorium</b>	Przystawienie celów ogólnych i szczegółowych przedmiotu. Omówienie wymagań programowych, form zaliczenia przedmiotu i obowiązującego piśmiennictwa. Zapoznanie z obowiązującymi zasadami BHP. Znaczenie fizjoterapii w profilaktyce. Profilaktyka jako forma zapobiegania chorobom.
	Analiza czynności statycznych i dynamicznych w profilaktyce chorób i znaczenie trajektorii ruchu. Prezentacja i pokaz wybranych pozycji utrwalających prawidłowe nawyki w czynnościach statycznych i dynamicznych (podczas siedzenia, stania, leżenia, chodzenia, biegania i pracy).
	Fizjoprofilaktyka udarów mózgu.
	Fizjoprofilaktyka w pulmologii.
	Fizjoprofilaktyka w onkologii i opiece paliatywnej.
	Fizjoprofilaktyka w kardiologii.
	Fizjoprofilaktyka w geriatrii.
	Fizjoprofilaktyka w neurologii wieku rozwojowego.

	Fizjoprofilaktyka w reumatologii.
	Fizjoprofilaktyka zespołów bólowych kręgosłupa.

## 7. METODY (SPOSOBY) WERYFIKACJI I OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OSIĄGNIĘTYCH PRZEZ STUDENTA

Efekt uczenia się	Forma oceny					
	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Kolokwium	Projekt	Sprawozdanie	Konspekt
W1			X			X
W2			X			X
U1			X			X
U2			X			X
K1			X			X
K2			X			X

## 8. LITERATURA

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rakowski A. Kręgosłup w stresie. - Tarnowo Podgórne : Centrum Terapii Manualnej Andrzej Rakowski, Janina Słobodzian] : Rozpisani.pl, 2017.</li> <li>2. Lwow F., Milewicz A. Promocja zdrowia : podręcznik dla studentów i lekarzy rodzinnych. - Wrocław : Wydawnictwo Medyczne Urban &amp; Partner, 2004.</li> </ol>
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M ; [aut. Anna Andruszkiewicz et al.] Promocja zdrowia : dla studentów studiów licencjackich kierunku pielęgniarstwo i położnictwo. T. 2, Promocja zdrowia w praktyce pielęgniarstwa i położnej. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2010.</li> <li>2. Grygorowicz M., Podhorecka M: Kompendium fizjoprofilaktyki , Poznań 2020.</li> <li>3. Global health 101 / Richard Skolnik ; series editor: Richard Riegelman. - Fourth edition. - Burlington : Jones &amp; Bartlett Learning, 2021.(Essential Public Health)</li> </ol>

## 9. NAKŁAD PRACY STUDENTA – BILANS GODZIN I PUNKTÓW ECTS

Aktywność studenta		Obciążenie studenta – liczba godzin**
Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela lub innych osób prowadzących zajęcia	Udział w zajęciach dydaktycznych, wskazanych w pkt. 1B	45
Praca własna studenta	Przygotowanie do zajęć	5
	Studiowanie literatury	5
	Przygotowanie do kolokwium.	5
Łączny nakład pracy studenta		60
<b>Liczba punktów ECTS</b>		<b>2</b>

\* ostateczna liczba punktów ECTS

\*\* wartości przykładowe