

35		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia.				
Nazwa angielska:		Physiotherapy in illness prophylaxis				
Kierunek studiów:		Fizjoterapia				
Poziom studiów:		Stacjonarne, jednolite magisterskie				
Profil studiów:		Praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		dr Małgorzata Milko				
I Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	Samodzielna praca studenta	Łącznie	ECTS
3	15	30	-	15	60	2
II Cel przedmiotu						
C1–Zapoznanie studenta z podstawową wiedzą z zakresu patomechanizmu i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Zaprezentowanie podstawowych badań diagnostycznych i testów klinicznych.						
C2-Kształtowanie umiejętności u studenta podstawowych zasad i metody przeprowadzania działań profilaktycznych i określania terapeutycznego celu zmierzającego do zapobiegania przykurczom w stawach, zmianom zwyrodnieniowym, zaburzeniom stabilności ciała i chorobom zaliczanych do zespołu metabolicznego z uwzględnieniem przepisów BHP.						
C3-Kształtowanie u studenta świadomości ważności stosowania określonych ćwiczeń, pozycji ciała zapobiegających przykurczom w stawach w procesie profilaktyki zdrowia. Kształtowanie umiejętności formułowania określonego zadania ruchowego podczas ćwiczeń z uwzględnieniem zasad etyki i kontaktu interpersonalnego z uczestnikami grupy.						
III Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji						
Brak wymagań wstępnych.						
IV Oczekiwane efekty uczenia się						
EU1-Student ma elementarną wiedzę w zakresie patomechanizmu i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Zna podstawowe badania diagnostyczne i testy kliniczne.						
EU2-Student zna podstawowe zasady i metody przeprowadzania działań profilaktycznych i potrafi określić ich cel. Potrafi zaplanować postępowanie usprawniające w profilaktyce zdrowotnej u osób w celu zapobiegania przykurczom w stawach, zmianom zwyrodnieniowym, zaburzeniom stabilności ciała i chorobom zaliczanych do zespołu metabolicznego z uwzględnieniem przepisów BHP.						
EU3-Student ma świadomość ważności stosowania określonych ćwiczeń, pozycji ciała w procesie profilaktyki zdrowia. Potrafi formułować określone zadanie ruchowe i						

prowadzić pokaz ćwiczeń zapobiegających przykurczom w stawach z uwzględnieniem zasad etyki i kontaktu interpersonalnego z uczestnikami grupy.		
V Treści programowe		
Wykład		
Wyk1	Pojęcie fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia.Cele główne i strategie działania.Znaczenie badań laboratoryjnych w profilaktyce chorób. Znaczenie badań obrazowych w profilaktyce chorób i promocja zdrowia.	3
Wyk2	Znaczenie równowagi mięśniowej w profilaktyce zdrowia. Profilaktyka zapobiegająca przykurczom w stawach kończyn dolnych, kończyn górnych i części lędźwiowej kręgosłupa.	3
Wyk3	Profilaktyka zdrowotna w zakresie utrzymania stabilności ciała.	3
Wyk4	Profilaktyka zdrowia w zakresie zapobiegania zmianom zwyrodnieniowym w stawach i promocja zdrowia.	3
Wyk5	Profilaktyka zdrowotna w zakresie chorób cywilizacyjnych i promocja zdrowia.	3
	Suma godzin	15
	Forma zajęć: Ćwiczenia	Liczba godzin
Ćw1	Wiadomości wstępne (przedstawienie zagadnień programowych i zapoznanie z obowiązującymi zasadami BHP). Przedstawienie celów ogólnych i szczegółowych przedmiotu. Omówienie wymagań programowych, form zaliczenia przedmiotu i obowiązującego piśmiennictwa. Zapoznanie z obowiązującymi zasadami BHP. Znaczenie fizjoterapii w profilaktyce zdrowia. Profilaktyka jako forma zapobiegania chorobom. Przedstawienie faz profilaktyki, szczegółowych celów, kierunków i etapów postępowania leczniczego mających wpływ na wczesne i późne konsekwencje zdrowotne.	2
Ćw2	Profilaktyka wczesna-utrwalenie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Przedstawienie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia (dieta, aktywność ruchowa, wybrane formy odpoczynku i rekreacji ruchowej). Prezentacja i pokaz wybranych pozycji utrwalających prawidłowe nawyki w czynnościach statycznych i dynamicznych (podczas siedzenia, stania, leżenia, chodzenia, biegania i pracy). Pokaz pozycji, ćwiczeń i sekwencji ruchów wskazanych i niewskazanych.	2
Ćw3	Przedstawienie i omówienie, wybranych badań i norm parametrów w zakresie (morfologii krwi obwodowej, profilu lipidowego, glukozy i badania ogólnego moczu) mających wartość diagnostyczną i prognostyczną w profilaktyce zdrowia.	2
Ćw4	Przedstawienie i omówienie wybranych badań obrazowych (TK, MR, USG) mających wartość diagnostyczną i prognostyczną w profilaktyce zdrowia.	2
Ćw5	Prezentacja i pokaz ćwiczeń w różnych pozycjach ułożeniowych wpływających na utrzymanie prawidłowej długości mięśni posturalnych (m.triceps surae, rectus femoris, sartorius, biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus, iliopsoas, piriformis, qadratus lumborum). Przykłady autoterapii w przypadku nierównowagi statycznej mięśni prowadzonej w celu	2

	osiągnięcia pełnego zakresu ruchu w stawach.	
Ćw6	Znaczenie równowagi mięśniowej w profilaktyce zdrowia. Profilaktyka zapobiegająca przykurczom w stawach kończyn górnych i części szyjnej kręgosłupa. Prezentacja i pokaz ćwiczeń w różnych pozycjach ułożeniowych wpływających na utrzymanie prawidłowej długości mięśni posturalnych (biceps brachii, triceps brachii, pectoralis maior, levator scapulae, scalene, sternocleidomastoideus). Przykłady autoterapii w przypadku nierównowagi statycznej mięśni prowadzone w celu osiągnięcia pełnego zakresu ruchu w stawach.	2
Ćw7	Przedstawienie mechanizmów wpływających na utrzymanie pozycji stojącej jako szczególnego przykładu sterowania ze sprzężeniem zwrotnym. Wyszczególnienie pojęć : równowaga dynamiczna i statyczna ciała. Cele ćwiczeń i metodyka przeprowadzenia ćwiczeń równoważnych.	2
Ćw8	Profilaktyka zdrowotna zapobiegająca upadkom. Pokaz ćwiczeń poprawiających stabilność ciała, kształtujących równowagę z zastosowaniem pitek Thera-Band, taśm elastycznych, тренаżerów typu aero-step lub Dynair ze sprzężeniem zwrotnym i bez sprzężenia.	2
Ćw9	Profilaktyka zdrowotna w stanach hipokinezy i akinezy. Pokaz wybranych ćwiczeń zwiększających aktywność fizyczną i zapobiegających wtórnym zmianom chorobowym. Przedstawienie skutków hipokinezy i akinezy.	2
Ćw10	Profilaktyka zdrowotna mająca na celu zapobieganie zmianom zwyrodnieniowym w stawach biodrowych. Ocena zaburzeń ruchomości stawu biodrowego. Przedstawienie metod zapobiegania zaburzeniom czynnościowym jako profilaktyka zwyrodnienia stawów biodrowych (dobór odpowiedniej aktywności ruchowej, pozycji w miejscu pracy, treningu relaksowo-koncentrującego). Prezentacja wybranych pozycji zapobiegających zmianom w stawach biodrowych (siad japoński, siad płotkarski, siad po turecku, siad rozciągający mięśnie pośladkowe średnie, przywodzicele ud-pokaz ze szczególnym uwzględnieniem metodyki ćwiczeń).	2
Ćw11	Profilaktyka zdrowotna mająca na celu zapobieganie zmianom zwyrodnieniowym w stawach kolanowych. Badanie długości mięśni oraz prezentacja ćwiczeń zapobiegającym przykurczom mięśni jako profilaktyka zmian zwyrodnieniowych w stawach kolanowych.	2
Ćw12	Profilaktyka zdrowotna mająca na celu zapobieganie zmianom zwyrodnieniowym w stawach ramiennych, łokciowych i promieniowo-nadgarstkowych. Badanie długości mięśni oraz prezentacja ćwiczeń zapobiegającym przykurczom mięśni jako profilaktyka zmian zwyrodnieniowych w stawach kończyn górnych. Metodyka ćwiczeń ze szczególnym zwróceniem uwagi na poprawę stabilności stawów w obrębie kończyny górnej i nauka ćwiczeń mających wpływ na poprawę propriocepcji, czasu reakcji, koordynacji, siły mięśniowej w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznych.	2
Ćw13	Profilaktyka zdrowotna mająca na celu zapobieganie zmianom zwyrodnieniowym stawów kręgosłupa. Prezentacja mechanizmów wpływających na równowagę mięśniową w obrębie stawów kręgosłupa.	2

	Profilaktyka bólów kręgosłupa i poprawa stabilności w obrębie stawów. Zalecenia podczas wypoczynku nocnego, przy rannym wstawaniu oraz w warunkach pracy statycznej i dynamicznej. Profilaktyka zdrowotna w przypadku stanów przeciążeniowych. Prezentacja ćwiczeń zapobiegających urazom w obrębie kręgosłupa.	
Ćw14	Profilaktyka zdrowotna zapobiegająca powstawaniu chorób zaliczanych do zespołu metabolicznego (otyłości wisceralnej, miażdżycy, cukrzycy typu 2 oraz ich powikłań naczyniowych). Obliczanie wskaźnika BMI, jego rola i znaczenie w profilaktyce zdrowia. Pokaz ćwiczeń wpływających na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Profilaktyka zdrowotna zapobiegająca chorobom układu krążenia.	2
Ćw15	Podsumowanie wiadomości z zakresu fizjoterapii w profilaktyce chorób i ustanowienie oceny końcowej.	2
Suma godzin:		30
VI Narzędzia dydaktyczne		
1.	Laptop, rzutnik, prezentacje multimedialne, filmy szkoleniowe.	
2.	Przybory do ćwiczeń: materace gimnastyczne, taśmy Thera-Band, hantle, trenażery równowagi, platforma balansowa „Libra”, ławeczki gimnastyczne, piłki, lustro.	
3.	Skale pomiarowe, goniometr, taśma pomiarowa, przykładowe wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych.	
VII Metody dydaktyczne		
1.	Notatka informacyjno-problemowa.	
2.	Metoda projekcji prezentacji multimedialnej.	
3.	Metoda ćwiczeniowo-praktyczna (obserwacja, pomiar, test praktycznego wykonania przez nauczyciela).	
4.	Metoda eksponująca (pokaz wybranych pozycji, ćwiczeń, sekwencji ruchów przez nauczyciela).	
5.	Metoda pracy indywidualnej polegająca na napisaniu konspektu i jego praktycznego przedstawienia przez studenta.	
VIII Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)		
F1.	3 testy uwzględniające badania, testy kliniczne i działania mające na celu zapobieganie chorobom zwyrodnieniowym stawów, niestabilności ciała i chorobom cywilizacyjnym.	
F2.	Praktyczne zaprezentowanie napisanego przez studenta konspektu dotyczącego postępowania usprawniającego w zakresie profilaktyki (zmian zwyrodnieniowych stawów, niestabilności ciała, chorób zaliczanych do zespołu metabolicznego).	
F3.	Ankieta oceniająca postawę studenta.	
F4.	Sprawdzian praktyczny z wybranych zagadnień tematycznie związanych z przedmiotem.	
P1.	Ocena podsumowująca jest średnią ważoną z ocen cząstkowych za (testy, konspekty ćwiczeń i postawę studenta uwzględniającą jego kompetencje społeczne).	
IX Obciążenie pracą studenta		

Forma aktywności	Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć).	45
Zebranie informacji do przygotowywanych bieżących opracowań.	5
Przygotowanie referatu i prezentacji.	5
Przygotowanie się do kolokwium.	5
SUMA	60
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

X Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Buckup K., Testy kliniczne w badaniu kości, stawów i mięśni. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
2. Rakowski A., Kręgosłup w stresie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.
3. Marciniak W., Szulc A., Wiktora Degi ortopedia i rehabilitacja. PZWL, Warszawa 2003.
4. Dega W., Milanowska K., Rehabilitacja Medyczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.
5. Nowotny J., Podstawy fizjoterapii t.1, 2,3, Warszawa 2004.

Literatura uzupełniająca:

1. Nowotny J., Podstawy kliniczne fizjoterapii w dysfunkcjach narządu ruchu. Medipage, Warszawa 2006.
2. Wyrzykowski B. Zespół metaboliczny – rozpoznawanie i leczenie. α-medica press 2006; 27.
3. Roślawski A., Skolimowski T., Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009.
4. Kiwerski J., Rehabilitacja medyczna. PZWL, Warszawa 2005.

XI TABLICA POWIĄZAŃ EFEKTÓW PRZEDMIOTOWYCH I KIERUNKOWYCH Z CELAMI PRZEDMIOTU W ODNIESIENIU DO METOD ICH WERYFIKACJI

Efekty kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK1	K_W03, K_W05, K_U11, K_K10	C1	Wyk.1- Wyk5 ĆW.1- ĆW.4	1, 2, 3	1,2,3,4	F1,
EK2	K_W06, K_W08, K_U04, K_U07, K_U08, K_K04,	C2	Wyk.1- Wyk5 ĆW.5- Ćw.15	1, 2, 3,	1,2,3,4,5	F1,F2,F4

	K_K07					
EK3	K_W07, K_W08, K_U07, K_U02, K_K04	C3	Wyk.1- Wyk5 ĆW.5- Ćw.15	1, 2, 3	1,2,3,4,5	F3,P1,F4

XII ZASADY WERYFIKACJI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

EK1-Wiedza(Testy nr 1-, Test nr 2, Test nr 3)

Kryteria oceny testów z zakresu fizjoterapii w profilaktyce zdrowia

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;

EK2-wiedza i umiejętności praktyczne

Student opracował i przeprowadził konspekt ćwiczeń na wybrany temat z zakresu

fizjoterapii w profilaktyce zdrowia (ćwiczenia poprawiające stabilność ciała, ćwiczenia zapobiegające zmianom zwyrodnieniowym w stawach biodrowych, kolanowych, skokowych, obręczy barkowej, ćwiczenia zapobiegające zmianom zwyrodnieniowym kręgosłupa, ćwiczenia zapobiegające otyłości).

Kryteria oceny konspektu ćwiczeń z zakresu fizjoterapii w profilaktyce zdrowia (załącznik nr 1- forma opisowa i klasyfikacja punktowa) .

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 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

EK3-Student był oceniany w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych (załącznik nr 2- forma opisowa i klasyfikacja punktowa).

Student był oceniany za postawę na zajęciach, za stopień przygotowania do zajęć. Ocenie była poddawana świadomość i umiejętność stosowania określonych pozycji, ćwiczeń w procesie profilaktyki zdrowia.

Skala ocen niedostateczny (poniżej 7 pkt)

dostateczny (8-9 pkt)

dobry (10-12 pkt)

bardzo dobry (13-15 pkt).

Ponadto student był oceniany poprzez odpowiedź ustną (praktyczne wykonanie,

zaprezentowanie testów, pozycji, ćwiczeń) z zakresu zagadnień tematycznie związanych z programem przedmiotu(**załącznik nr 3**- wykaz pytań uwzględniał ocenę wiedzy i umiejętności praktyczne w zakresie EK1, EK2 i EK3.)

Kryteria oceny:

- 1.Student potrafił udzielić odpowiedzi teoretycznie na wybrane pytanie(0-3 pkt).
- 2.Student potrafił przeprowadzić prawidłowo postępowanie praktyczne w zakresie zadanego problemu zawartego w danym pytaniu (0-3 pkt).

Skala ocen:

Poniżej 3 pkt- niedostateczny,
3 pkt- dostateczny,
3,5- plus dostateczny
4 pkt- dobry
4,5 pkt- plus dobry
5-6 pkt- bardzo dobry

XIII DODATKOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

1. Materiały do zajęć są prezentowane w formie prezentacji multimedialnej i częściowo wysyłane na skrzynkę mailową studentów.
2. Zajęcia odbywają się w Sali 303, bud. Nr 3 WPT.
3. Konsultacje z nauczycielem prowadzącym: wtorki, godz. 13:00 – 14:30, gab. 310, budynek nr 3 WPT,
4. Adres mailowy prowadzącego: malgorzatomilko@wp.pl