

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **HIGIENA**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_1_O_C.5_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn

Data opracowania: **30.09.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia pierwszego stopnia			
Profil	praktyczny			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	10	30		
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie z przesłankami warunkującymi prawidłowe zaspakajanie potrzeb żywieniowych człowieka w kontekście zdrowia. Wyrobienie umiejętności podejmowania decyzji odnośnie prawidłowego żywienia i krytycznej oceny sposobu żywienia i odżywiania ludzi. Wykorzystanie wskaźników somatycznych w ocenie stanu odżywienia dzieci i młodzieży. Zapoznanie ze skutkami błędów żywieniowych dla zdrowia człowieka i możliwościami ich przewidywania.
C2	Uzyskanie wiedzy z zakresu wpływu wybranych czynników środowiska na organizm oraz wykształcenie umiejętności dostrzegania zagrożeń dla zdrowia ucznia w środowisku pracy i wypoczynku (wycieczki, biwaki, kolonie).
C3	Nabycie umiejętności opracowania systemu działań ukierunkowanych na zapewnienie wydajności pracy oraz optymalnego funkcjonowania organizmu dziecka.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Znajomość budowy, podziału i funkcji białek, tłuszczu i węglowodanów w organizmie.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK1	potrafi opisać i interpretować zjawiska fizyczne zachodzące w ustroju pod wpływem zewnętrznych czynników fizycznych; potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności, korzystając z różnych źródeł i nowoczesnych technologii	A1_W3 A1_K9	P6S_WG P6S_KR

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6)
EK2	ma elementarną wiedzę o bezpieczeństwie i higienie pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych i sportowych; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, rozwiązuje problemy związane z zawodem; ma uporządkowaną wiedzę na temat wychowania i kształcenia, biologicznych i medycznych podstaw ma świadomość poziomu swojej wiedzy oraz przestrzega zasad etyki zawodowej	A1_W11 A1_U3 A1_K5	P6S_WG P6S_UW P6S_KR
EK3	posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki; potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocje zdrowia analizowanie motywów ludzkich wzorów, samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania	A1_U4 A1_K8 A1_K10 A1_K4	P6S_UW P6S_KK P6S_KO P6S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Podstawowe składniki w żywności i ich przemiany w organizmie.	2
W2	Grupy spożywcze.	2
W3	Dieta śródziemnomorska jako docelowy model żywienia.	2
W4	Profilaktyka chorób zakaźnych w placówkach oświatowo-wychowawczych.	2
W5	Wpływ hałasu na organizm człowieka, możliwości jego ograniczania.	2
	Razem	10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Składowe dobowego zapotrzebowania na energię.	1
ĆW2	Obliczanie zapotrzebowania na energię dla różnych grup ludności.	1
ĆW3	Zasady układania i oceny posiłków.	2
ĆW4	Obliczanie wartości odżywczej posiłków.	2
ĆW5	Zasady układania i oceny jadłospisów.	3
ĆW6	Kolokwium zaliczeniowe z żywienia.	1
ĆW7	Wpływ temperatury, wilgotności i ruchu powietrza na organizm.	2
ĆW8	Wpływ obniżonego i podwyższonego ciśnienia na organizm.	2
ĆW9	Zespolone działanie czynników atmosferycznych na organizm.	2

ĆW10	Wpływ oświetlenia naturalnego i sztucznego na organizm.	2
ĆW11	Kolokwium zaliczeniowe ze środowiska.	1
ĆW12	Wskazania i przeciwwskazania do udziału w kulturze fizycznej dzieci z grup tzw. dyspanseryjnych.	3
ĆW13	Higiena pracy umysłowej.	3
ĆW14	Higiena obozów i kolonii.	4
ĆW15	Kolokwium zaliczeniowe z higieny szkolnej.	1
Razem		30

6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Metoda przypadków.
M3	Metoda sytuacyjna.
M4	Ćwiczenia.
M5	Praca w grupach.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	40
Egzamin w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	4
Przygotowanie planu pracy i procesu hartowania	8
Przygotowanie do zaliczeń	9
Przygotowanie do egzaminu	12
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena jednodniowego jadłospisu w oparciu o wydatek energetyczny.
F2	Zaplanowanie pracy i wypoczynku dla uczniów szkół podstawowych.
F3	Zaplanowanie procesu hartowania na obozie, kolonii, lekcji kultury fizycznej.

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe z higieny żywienia.
P2	Kolokwium zaliczeniowe z higieny środowiska i higieny szkolnej.
P3	Egzamin.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- uzyskanie pozytywnej oceny z trzech kolokwiów,
- uzyskanie zaliczenia z prac cząstkowych,
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu;

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić wpływu czynników zewnętrznych (temperatury, wilgotności, ruchu powietrza, temperatury, ciśnienia, hałasu i oświetlenia) na organizm człowieka.
na ocenę 3	Potrafi wymienić wpływ czynników zewnętrznych (temperatury, wilgotności, ruchu powietrza, temperatury, ciśnienia, hałasu i oświetlenia) na organizm człowieka.
na ocenę 4	Potrafi opisać wpływ czynników zewnętrznych (temperatury, wilgotności, ruchu powietrza, temperatury, ciśnienia, hałasu i oświetlenia) na organizm człowieka. W oparciu o normy higieniczne potrafi zaplanować organizację dnia ucznia.
na ocenę 5	Potrafi omówić zespolone działanie czynników atmosferycznych na organizm. Potrafi opisać wpływ ciśnienia, hałasu i oświetlenia na organizm człowieka. W oparciu o normy higieniczne potrafi omówić i zaplanować organizację dnia ucznia.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Nie potrafi wymienić składowych dobowego wydatku energetycznego oraz nie zna metod oceny posiłku i jadłospisu.
na ocenę 3	Zna składowe dobowego wydatku energetycznego. Potrafi wyliczyć zapotrzebowanie na energię w zależności od płci, wieku i wykonywanej pracy.
na ocenę 4	Potrafi opisać składowe dobowego wydatku energetycznego. Potrafi wyliczyć zapotrzebowanie na energię oraz białka, tłuszcze i węglowodany dla różnych grup ludności. Zna zasady układania i oceny jadłospisu.
na ocenę 5	Potrafi opisać składowe dobowego wydatku energetycznego. Potrafi wyliczyć zapotrzebowanie na energię oraz białka, tłuszcze i węglowodany dla różnych grup ludności. Umie ułożyć jadłospis.
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Nie zna dróg szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych
na ocenę 3	Potrafi opisać drogi szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych.
na ocenę 4	Potrafi opisać drogi szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych. Zna podstawowe zasady hartowania.
na ocenę 5	Potrafi opisać drogi szerzenia się chorób zakaźnych w placówkach oświatowo wychowawczych. Potrafi zaplanować proces hartowania.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W3, A1_K9 A1_K5	C2	W1-W4, ĆW1-ĆW6	M1-M5	F1, P1, P3
EK2	A1_W11, A1_U3, A1_K10	C1	W5, ĆW7-ĆW10	M1-M5	F2, P2, P3
EK3	A1_U4, A1_K8 A1_K4	C3	W6, W7, ĆW11-ĆW15	M1-M5	F3, P2, P3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Gawęcki J., <i>Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu</i> , PWN, Warszawa 2010.
2.	Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T., <i>Kompendium wiedzy o żywności i żywieniu</i> , PWN, 2004.
3.	Marcinkowski T., <i>Podstawy higieny</i> , Wrocław 1997.
4.	Siemiński M., <i>Środowiskowe zagrożenia zdrowia</i> , PWN, 2001.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., <i>Tabele składu i wartości odżywczej żywności</i> , PZWL.
2.	Jethon Z., <i>Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa</i> , PZWL, Warszawa 2000.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)