

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim**

**Kierunek: Wychowanie fizyczne**

**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu: **EDUKACJA ZDROWOTNA**

Kod przedmiotu: **ZWKF\_WF\_1\_O\_C.1\_s**

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

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

**dr Anna Kasperska**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Anna Kasperska
2. dr Joanna Ostapiuk-Karolczuk

Data opracowania: **29.09.2022 3r.**

## 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	5	15		
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C1	Przyswojenie wiedzy na temat czynników warunkujących zdrowie oraz edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w odniesieniu do najczęściej występujących zaburzeń zdrowotnych i chorób cywilizacyjnych.
C2	Zapoznanie z krajowymi i międzynarodowymi programami z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.
C3	Przygotowanie do roli promotora i edukatora zdrowia.

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

- Wiedza z zakresu rozwoju człowieka w aspekcie biologicznym, psychologicznym oraz społecznym.
- Wiedza z zakresu budowy anatomicznej i funkcjonowania poszczególnych układów człowieka.
- Potrafi wymienić i interpretować zjawiska fizjologiczne zachodzące w organizmie pod wpływem czynników zewnętrznych.

## 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	posiada wiedzę z zakresu podstaw edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki	A1_W13	P6S_WK
EK2	potrafi opisać założenia szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej, realizowanej w placówce oświatowej	A1_W17	P6S_WK
EK3	potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia i promocję zdrowia oraz projektować i realizować programy profilaktyczne	B-D_U5 A1_K10	P6S_UW P6S_KO

## 5. Treści programowe

<b>WYKŁADY</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
W1	Zdrowie – kluczowe pojęcie w edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia; obszary działań i metody w edukacji zdrowotnej.	2
W2	Wyzwania Edukacji Zdrowotnej w XXI wieku: Wpływ udogodnień w XXI wieku – przyzwyczajenie czy lenistwo. Sedenteryjny styl życia.	2
W3	Zagrożenie zdrowia w XXI wieku – choroby cywilizacyjne.	1
<b>Razem</b>		<b>5</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Czynniki warunkujące zdrowie i zachowania zdrowotne. Mierniki zdrowia. Współczesna cywilizacja – moda na bycie aktywnym czy nieaktywnym. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w edukacji zdrowotnej – edukator zdrowia.	2
ĆW2	Zdrowie psychiczne i psychospołeczne. Podstawowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne. Wpływ stresu na zdrowie i sposoby radzenia sobie z nim. Zespół wypalenia zawodowego w pracy nauczyciela;	2
ĆW3	Stan zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce. Postawy zdrowotne i tryb życia dzieci i młodzieży w XXI wieku.	2
ĆW4	Edukacja seksualna – epidemiologia i profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową.	2
ĆW5	Wizerunek ciała. Zaburzenia odżywiania. Mass media.	2
ĆW6	Rodzaje uzależnienia: fizyczne i psychiczne; zespół abstynencyjny. Substancje psychoaktywne. Dopalacze. Alkoholizm, nikotynizm – objawy, skutki, uzależnienie.	2
ĆW7	Zaliczenie.	3
<b>Razem</b>		<b>15</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład informacyjny.
M2	Pokaz i objaśnienie.
M3	Dyskusja dydaktyczna.
M4	Metoda przypadku.
M5	Metody eksponujące (film).

## 7. Obciążenie pracą studenta

<b>Forma aktywności</b>	<b>Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	

Godziny wynikające z planu studiów	20
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	4
Przygotowanie prezentacji	10
Przygotowanie się do zaliczenia	6
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Aktywny udział w zajęciach.
----	-----------------------------

### b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie.
P2	Przedstawienie prezentacji nt. dotyczący wszelkich aspektów zdrowia.

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na zajęciach zgodnie z regulaminem studiów;
- Pozytywna ocena z zaliczenia.
- Pozytywna ocena z prezentacji.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi przytoczyć definicji zdrowia wg WHO, a także nie potrafi wymienić czynników wpływających na zdrowie człowieka.
na ocenę 3	Student definiuje pojęcia zdrowia wg WHO; potrafi wymienić i objaśnić co najmniej trzy czynniki wpływające na zdrowie; wymienia cele promocji zdrowia.
na ocenę 4	Student potrafi wymienić oraz zinterpretować czynniki wpływające na zdrowie oraz uzasadnić konieczność przeciwdziałania zachowaniom anty-zdrowotnym; opisuje cele promocji zdrowia.
na ocenę 5	Student nie tylko poprawnie wymienia i objaśnia zadania edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia ale zna wszystkie czynniki mające wpływa na zdrowie ale także wyjaśnia przyczyny chorób cywilizacyjnych, wymienia je i interpretuje.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi wymienić założeń edukacji zdrowotnej oraz nie zna pojęć i definicji zdrowia.
na ocenę 3	Student potrafi wykorzystać podstawową wiedzę teoretyczną do opisu i charakterystyki pojęć związanych ze zdrowiem.
na ocenę 4	Student potrafi przewidzieć skutki poznanych w trakcie zajęć jednostek chorobowych, a także potrafi prowadzić dyskusję dotyczącą zachowań prozdrowotnych.
na ocenę 5	Student potrafi samodzielnie charakteryzować omówione na zajęciach jednostki chorobowe, definiować pojęcie zdrowia oraz chorób cywilizacyjnych, a także potrafi uzupełniać swoją wiedzę.

Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi przytoczyć definicji zdrowego stylu życia oraz nie potrafi scharakteryzować skuteczności aktywnego stylu życia.
na ocenę 3	Student potrafi przedstawić podstawowe założenia edukacji zdrowotnej i posiada umiejętność rozumienia wybranych zagadnień z edukacji zdrowotnej.
na ocenę 4	Student potrafi charakteryzować oraz propagować zdrowy styl życia wykorzystując narzędzia poznane na zajęciach.
na ocenę 5	Student potrafi samodzielnie zaplanować, opracować i organizować, a także ocenić skuteczność programów profilaktycznych i edukacji zdrowotnej dla różnych środowisk społecznych.

## 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_W13	C1–C3	ĆW1–ĆW4; W1–W3	M1, M2, M4, M5	F1, P1
EK2	A1_W17	C1–C3	ĆW1–ĆW3; W1–W3	M1–M5	F1, P1, P2
EK3	B-D_U5 A1_K10	C1–C3	ĆW2–ĆW4; W1–W3	M1, M2, M5	F1, P1, P2

## 11. Wykaz piśmiennictwa

### a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Karski J., <i>Praktyka i teoria promocji zdrowia</i> , wyd. V, Warszawa 2011.
2.	Woynarowska B., <i>Edukacja zdrowotna</i> , PWN, Warszawa 2008.
3.	Borzucka-Sitkiewicz K., <i>Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna</i> , IMPULS, Kraków 2006.

### b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Woynarowska B., <i>Zdrowie i szkoła</i> , PZWL, Warszawa 2000.
2.	Ostrowska A., <i>Styl życia a zdrowie</i> , IFiS PAN, Warszawa 1999.
3.	Shields M., Tremblay M. S., <i>Sedentary behaviour and obesity</i> , „Health Reports” 2008, Vol 19, No 2; 19–30.
4.	Patrick K., Norman G. J., Calfas K. J. et. al., <i>Diet, physical activity and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence</i> , „Arch Pediatr Adolesc Med.” 2004, Vol 158, 385–390.
5.	Strony WWW: <a href="https://www.ore.edu.pl/2010/06/edukacja-zdrowotna-2/">https://www.ore.edu.pl/2010/06/edukacja-zdrowotna-2/</a> <a href="https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna">https://www.gov.pl/web/edukacja/edukacja-zdrowotna</a> <a href="https://www.who.int/topics/health_education/en/">https://www.who.int/topics/health_education/en/</a>

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)