

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. Grupa Zajęć: DO WYBORU*					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Medycyna stylu życia					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordinator zajęć/ email	Dr Barbara Hall / <a href="mailto:b.hall@awf.katowice.pl">b.hall@awf.katowice.pl</a>					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						*Tak
Liczba godzin w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26 / 1		26 / 1	
Praca własna (godz./ECTS)			26 / 1		26 / 1	
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie studentów z Medycyną Stylu Życia – rys historyczny, czym jest, jakie są jej cele.</li> <li>2. Zapoznanie studentów z determinantami zdrowia oraz czynników ryzyka związanych ze stylem życia.</li> <li>3. Zapoznanie studentów z filarami Medycyny Stylu Życia: aktywność fizyczna, dieta, używki, sen, stres i kontakty międzyludzkie.</li> <li>4. Zapoznanie studentów z metodami oceny, analizy i wprowadzania pozytywnych zmian zachowań w obszarze sześciu filarów Medycyny Stylu Życia.</li> <li>5. Zapoznanie studentów z możliwością wspierania własnego zdrowia fizycznego i psychicznego</li> </ol>					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<p>K_W07 Zna zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka.</p> <p>K_W14 Dysponuje szczegółową wiedzą o korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnej aktywności fizycznej oraz o zasadach programowania oraz metodach i środkach realizacji indywidualizowanego treningu fizycznego.</p> <p>K_W20 Zna zagadnienia związane z promocją zdrowia.</p> <p>K_W25 Posiada podstawową wiedzę na temat roli diety i suplementów we wspomaganiu leczenia chorób cywilizacyjnych.</p>					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<p>Zna korzyści i zasady zdrowego stylu życia włączając aktywność fizyczną, odżywianie, sen, zarządzanie stresem, kontakty międzyludzkie i stosowanie używek.</p> <p>Rozumie metody motywacyjne i behawioralne w zmianie zachowań zdrowotnych i potrafi je aplikować.</p> <p>Zna zasady i periodyzację programów treningu zdrowotnego, uwzględniające indywidualne potrzeby, stan zdrowia i ograniczenia.</p>					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<p>K_U09 Potrafi podejmować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, prewencję chorób cywilizacyjnych. oraz promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w odnowie biologicznej w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia, warunków życia, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.</p> <p>K_U22 Potrafi zalecić produkty wskazane i rekomendowane w diecie w poszczególnych chorobach cywilizacyjnych.</p>					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku	Potrafi ocenić wybrane parametry zdrowia (poziom aktywności fizycznej, dietę, jakość snu, poziom stresu, stosunki międzyludzkie i stosowanie używek) i poziom sprawności fizycznej, aby opracować programy aktywności fizycznej i ćwiczeń, żywienia i zarządzania stresem.					

Odnowa biologiczna	<p>Potrafi projektować i wdrażać programy treningowe dostosowane do indywidualnych potrzeb i ograniczeń zdrowotnych, włączając różnorodne formy aktywności fizycznej.</p> <p>Promuje zdrowe zachowania, stosując teorie zachowań i umiejętności doradcze.</p> <p>Formułuje konkretne rekomendacje w zakresie modyfikacji stylu życia adekwatne do stanu zdrowia i poziomu motywacji.</p>
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	<p>K01 Jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych.</p> <p>K02 Potrafi dokonać samooceny poziomu swojej wiedzy i umiejętności zawodowych, nie podejmuje działań, które przekraczają jego możliwości i kompetencje. Umie rozpoznać kiedy zwrócić się do specjalistów innych dziedzin w celu konsultacji problemów zdrowotnych podopiecznych</p> <p>K03 W trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu prezentuje postawy promujące zdrowy styl życia, oraz postawy propagowania i aktywnego kreowania zachowania prozdrowotnego i promocji zdrowia.</p> <p>K04 Wykazuje tolerancję dla postaw i zachowań wynikających z odmiennych uwarunkowań społecznych i kulturowych, w relacjach osobowych kieruje się wartościami humanistycznymi.</p> <p>K05 Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.</p>
WARUNKI WSTĘPNE	Podstawowa wiedza z zakresu fizjologii człowieka
<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcie Medycyny Stylu Życia (MSŻ). Ogólna charakterystyka chorób przewlekłych. Zastosowanie MSŻ w leczeniu wybranych chorób przewlekłych. Projekt zaliczeniowy.</li> <li>2. Część praktyczna: Ankieta „Zdrowy Styl Życia” i tzw. „Paving Wheel” w ocenie stylu życia. Refleksja na temat częstego występowania chorób przewlekłych i zastosowania MSŻ w ich leczeniu – praca grupowa.</li> <li>3. Teorie zmian zachowań zdrowotnych. Bariery w zmianie zachowań zdrowotnych. Etapy koła zmian („change wheel”). Dialog motywacyjny i ustalenie celów wg. metody SMART. Część praktyczna: Refleksja nad osobistymi barierami w zmianie zachowań. Dialog motywacyjny w parach (jedna osoba jest pacjentem).</li> <li>4. Aktywność fizyczna – część 1. Rodzaje aktywności fizycznej. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie. Ryzyka zdrowotne związane z aktywnością fizyczną. Zalecenia i poziom aktywności fizycznej wybranych populacji. Część praktyczna – dlaczego ludzie nie są aktywni fizycznie? Jak zachęcić ludzi do bycia aktywnymi - praca w grupach.</li> <li>5. Aktywność fizyczna – część 2. Metody oceny poziomu aktywności fizycznej. Analiza strategii (recepty) zwiększenia aktywności fizycznej – przegląd doniesień naukowych. Część praktyczna: Ocena poziomu aktywności fizycznej osoby z wybranym problemem zdrowotnym i sporządzenie recepty na aktywność fizyczną – praca w grupach.</li> <li>6. Dieta – część 1. Dieta prozdrowotna. Niebieskie Strefy. Część praktyczna: Refleksja na temat osobistych doświadczeń („Co zjadłeś(aś) wczoraj? Jak czuję się po spożyciu różnych grup pokarmów”) - dyskusja grupowa. Projektowanie „Talerza zdrowia”.</li> <li>7. Dieta – część 2. Dieta antyzdrowotna. Doniesienia naukowe. Ocena nawyków żywieniowych. Bariery do zmian nawyków żywieniowych. Część praktyczna: Ocena diety z zastosowaniem kwestionariusza oceny diety ACLM („Diet screener v1”) . Recepta na zmianę nawyków żywieniowych – praca grupowa.</li> <li>8. Stres i używki. Czym jest stres i jego wpływ na zdrowie. Rodzaje używek i ich fizjologiczne efekty. Ocena poziomu stresu. Zarządzanie stresem. Zmiana negatywnego myślenia. Część praktyczna: „3 dobre doświadczenia dnia wczorajszego”, „3 powody mojego stresu” – praca indywidualna. Identyfikacja negatywnego myślenia i strategię dla jego zmiany – praca w grupach 2-osobowych.</li> <li>9. Sen. Fazy snu. Wpływ snu na zdrowie. Higiena snu. Ocena jakości snu. Część praktyczna: Ocena jakości swojego snu i strategię na jego poprawę – praca indywidualna. Sporządzenie recepty na poprawę higieny snu u osób pracujących na zmiany nocne – praca grupowa.</li> <li>10. Zastosowanie MSŻ w leczeniu wybranych chorób – część 1. Część praktyczna: Analiza doniesień naukowych dotyczących zastosowania MSŻ w leczeniu stanu przedcukrzycowego, cukrzycy typu 2 i otyłości.</li> <li>11. Zastosowanie MSŻ w leczeniu wybranych chorób – część 2. Część praktyczna: Analiza doniesień naukowych dotyczących zastosowania MSŻ w leczeniu choroby nowotworowej i depresji.</li> <li>12. Wspieranie własnego zdrowia. Ankieta „Zdrowy Styl Życia” i tzw. „Paving Wheel”. Sporządzenie recepty na poprawę stylu życia.</li> <li>13. Zaliczenie. Prezentacja wybranego tematu związanego z MSŻ (praca grupowa) – część 1.</li> <li>14. Zaliczenie. Prezentacja wybranego tematu związanego z MSŻ (praca grupowa) – część 2.</li> </ol>	

LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Daniel Śliż, Artur Mamcarz. Medycyna stylu życia /[aut. Anna Adamska-Welnicka i in.]. Warszawa : PZWL Wydaw. Lekarskie. Wyd. 1. Rok wydania: 2018. ISBN: 9788320055139 Indeks UKD: 613-048.65, 613.7, 316.728</li> <li>Stacie Stephenson. Medycyna holistyczna : odzyskaj zdrowie, energię i blask /; [przekł. Magda Bitner]. Wydawca: Warszawa : Oficyna Wydaw. ABA. Rok wydania: 2021. ISBN: 9788365717450. Indeks UKD: 615.85</li> <li>Aleksandra Łuszczzyńska. Zmiana zachowań zdrowotnych : dlaczego dobre chęci nie wystarczają? Wydawca: Gdańsk : GWP. 2004. ISBN: 8389574454. UKD: 616:159.9, 159.9:613</li> <li>Agata Kobyłka, Mateusz Gortat. Zdrowy styl życia : wyzwania XXI wieku. Wydawca: Lublin : Wydaw. Nauk. Stow. Młodych Naukowców. Rok wydania: 2020. ISBN: 9788393976485. UKD: 316.728, 613.2, 613.7, 613-048.65</li> <li>Agata Kobyłka, Mateusz Gortat. Żywienie jako podstawa zdrowego stylu życia. Wydawca: Lublin : Wydaw. Nauk. Stow. Młodych Naukowców. Rok wydania: 2020. ISBN: 9788393976478. UKD: 613.2, 316.728, 613-048.65</li> </ol>	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia. <a href="https://ptmsz.pl/edukacja/">https://ptmsz.pl/edukacja/</a></li> <li>Czerska I, Korpak T, &amp; Trojanowska A. Medycyna stylu życia jako prozdrowotny trend współczesnego prosumenta. <i>Ekonomia</i>. 2020, 26. 23-42. 10.19195/2658-1310.26.3.2.</li> <li>Rockfeld J, Koppel J, Buell A, Zuconi R. An Interactive Lifestyle Medicine Curriculum for Third-Year Medical Students to Promote Student and Patient Wellness. <i>MedEdPORTAL</i>. 2020;16:10972. <a href="https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.10972">https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.10972</a></li> <li>Richardson K, Petukhova R, Hughes S, Pitt J, Yücel M, Segrave R. The acceptability of lifestyle medicine for the treatment of mental illness: perspectives of people with and without lived experience of mental illness. <i>BMC Public Health</i>. 2024 Jan 13;24(1):171. doi: 10.1186/s12889-024-17683-y. PMID: 38218774; PMCID: PMC10787508.</li> <li>Rippe JM. Lifestyle Medicine: The Health Promoting Power of Daily Habits and Practices. <i>Am J Lifestyle Med</i>. 2018 Jul 20;12(6):499-512. doi: 10.1177/1559827618785554. PMID: 30783405; PMCID: PMC6367881.</li> <li>Egger GJ, Binns AF, Rossner SR. The emergence of "lifestyle medicine" as a structured approach for management of chronic disease. <i>Med J Aust</i>. 2009 Feb 2;190(3):143-5. doi: 10.5694/j.1326-5377.2009.tb02317.x. PMID: 19203313.</li> <li>*Gaweł E., Hall B., Siatkowski S., Grabowska A., &amp; Zwierzchowska A. The Combined Effects of High-Intensity Interval Exercise Training and Dietary Supplementation on Reduction of Body Fat in Adults with Overweight and Obesity: A Systematic Review. <i>Nutrients</i>, 2024, 16(3), 355. <a href="https://doi.org/10.3390/nu16030355">https://doi.org/10.3390/nu16030355</a></li> <li>*Hall, B., Żebrowska, A., Sikora, M., Siatkowski, S., and Robins, A. The Effect of High-Intensity Interval Exercise on Short-Term Glycaemic Control, Serum Level of Key Mediator in Hypoxia and Pro-Inflammatory Cytokines in Patients with Type 1 Diabetes—An Exploratory Case Study. <i>Nutrients</i>, 2023, 15, 3749. <a href="https://doi.org/10.3390/nu15173749">https://doi.org/10.3390/nu15173749</a>.</li> </ol>	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Michalczyk MM, Klonek G, Maszczyk A, Zajac A.</b> The Effects of a Low Calorie Ketogenic Diet on Glycaemic Control Variables in Hyperinsulinemic Overweight/Obese Females. <i>Nutrients</i>. 2020 Jun 22;12(6):1854. doi: 10.3390/nu12061854. PMID: 32580282; PMCID: PMC7353458.</li> <li>Noroozi R, Rudnicka J, Pisarek A, Wysocka B, Masny A, Boroń M, Migacz-Gruszka K, Pruszkowska-Przybylska P, Kobus M, Lisman D, Zielińska G, Iljin A, Wiktorska JA, <b>Michalczyk M</b>, Kaczka P, <b>Krzysztofik M</b>, Sitek A, Ossowski A, Spólnicka M, Branicki W, Pośpiech E. Analysis of epigenetic clocks links yoga, sleep, education, reduced meat intake, coffee, and a SOCS2 gene variant to slower epigenetic aging. <i>Geroscience</i>. 2024 Apr;46(2):2583-2604. doi: 10.1007/s11357-023-01029-4. Epub 2023 Dec 16. PMID: 38103096; PMCID: PMC10828238.</li> </ol>	
METODY NAUCZANIA	pogadanka, opis, dyskusja, pomiar; zajęcia praktyczne, burza mózgów, sytuacyjna, inscenizacji, problemowa.
POMOCE NAUKOWE	Publikacje, kwestionariusze, krótkie filmy, sprzęt do pomiarów (ciśnieniomierz, pulsoksymetr, glukometr, paski do badania moczu).
PROJEKTY	Stworzenie przez studentów plakatów edukacyjnych lub prezentacji na wybrany temat związany z medycyną stylu życia.
METODY ZALICZENIA	Prezentacja multimedialna lub plakat edukacyjny – praca grupowa.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ <b>WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: USTNA</b></p> <p>2,0 – Student w wypowiedzi ustnej nie zna i nie rozumie problematyki przedmiotu.  3,0 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje braki w opanowaniu wiedzy i rozumieniu problematyki przedmiotu, które jednak nie dyskwalifikują dalszej edukacji i mogą zostać usunięte.  3,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje podstawowe opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe.  4,0 - Student w wypowiedzi ustnej wykazuje zadawalające opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Podejmuje dyskusję.  4,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje ponad dobre opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Przejawia postawę potrzeby pogłębienia wiedzy.  5,0 – Student w wypowiedzi ustnej umiejętnie wyciąga wnioski i konstruuje wyczerpującą wypowiedź w oparciu o ponad przeciętne opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu.</p>

