

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	C. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO - KIERUNKOWYCH (ZK)					
Moduł	3C. MODUŁ: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Profilaktyka i promocja zdrowia					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowe					
Koordynator zajęć/ email	dr Małgorzata Pałac/m.palac@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Nie
Liczba godzi 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)	13/0.5					
Ćwiczenia (godz./ECTS)						
Praca własna (godz./ECTS)	13/0.5					
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	<p>Przedmiot obejmuje tematykę:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pojęcia: zdrowia. Czynniki ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych</li> <li>2. Rola i miejsce profilaktyki w ochronie zdrowia.</li> <li>3. Zasady wykorzystania w celach profilaktycznych: promocji zdrowia, systematycznej aktywności fizycznej, ergonomii pracy i wypoczynku.</li> <li>4. Zasady tworzenia programów profilaktycznych.</li> <li>5. Zasady planowania, programowania zdrowia i profilaktyki zdrowia</li> </ol>					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Student zna i rozumie: K_W20 Zna zagadnienia związane z promocją zdrowia.					
Wiedza – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Student potrafi: 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.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	Student: K_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.					
WARUNKI WSTĘPNE						
TEMATYKA ZAJĘĆ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podstawowe pojęcia i cele profilaktyki i promocji zdrowia. Czynniki ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych. Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie zdrowego stylu życia. Rola i miejsce profilaktyki i w ochronie zdrowia.</li> <li>2. Profilaktyka bólu pleców, ergonomia pracy i wypoczynku.</li> <li>3. Profilaktyka wieku rozwojowego i wad postawy.</li> <li>4. Profilaktyka i promocja zdrowia w geriatryi.</li> <li>5. Profilaktyka i i promocja zdrowia chorób układu krążeniowo-oddechowego</li> <li>6. Miejsce profilaktyki w sporcie i odnowie biologicznej.</li> <li>7. Zaliczenie</li> </ol>					
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia – World Health Organization – WHO, w zakresie zdrowego stylu życia (<a href="https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1">https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1</a>).</li> <li>2. Grygorowicz M., Podhorecka M., Kompendium fizjoprofilaktyki / redakcja naukowa, Poznań : Wyd. Naukowe UM</li> </ol>					

im. K. Marcinkowskiego 2020.	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Narodowy Program Zdrowia (NPZ); <a href="https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowy-program-zdrowia">https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowy-program-zdrowia</a></li> <li>2. Polskie Forum Profilaktyki; <a href="https://polskieforumprofilaktyki.edu.pl/">https://polskieforumprofilaktyki.edu.pl/</a></li> <li>3. Stroemel-Scheder C, Kundermann B, Lautenbacher S. The effects of recovery sleep on pain perception: A systematic review. <i>Neurosci Biobehav Rev.</i> 2020 Jun;113:408-425. doi: 10.1016/j.neubiorev.2020.03.028</li> <li>4. To Flex or Not to Flex? Is There a Relationship Between Lumbar Spine Flexion During Lifting and Low Back Pain? A Systematic Review With Meta-Analysis. Saraceni N, O'Sullivan P. et al. <i>J Orthop Sports Phys Ther.</i> 2019</li> <li>5. Matyja M. Analiza aktualnych poglądów na postawę ciała w aspekcie koncepcji neurorozwojowej w: <i>Neurorozwojowa analiza wad postawy ciała u dzieci i młodzieży.</i> Wydaw. AWF Katowice 2012: 62-83*</li> <li>6. <i>Choroby układu oddechowego / pod red. Andrzeja Milanowskiego ; aut. Maria Bielecka-Zylbersztejn [i in.]. - Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2000</i></li> <li>7. <i>Testy wysiłkowe w rehabilitacji kardiologicznej</i> Wyd. 2 Rybicki Jerzy Zabierzów</li> <li>8. <i>Nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna</i> Red. Smolis-Bąk Edyta, Dąbrowski Rafał Warszawa : PZWL Wydaw. Lekarskie, 2023</li> <li>9. Kumar A, et al. Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community: Cochrane systematic review and meta-analysis. <i>Age Ageing.</i> 2016 May;45(3):345-52</li> <li>10. <i>Fizjologia starzenia się : profilaktyka i rehabilitacja / re d. nauk. Anna Marchewka, Zbigniew Dąbrowski, Jerzy A. Żołądź . - Wyd. 1, dodr. 1. - Warszawa : Wydaw. Nauk. PWN, 2013</i></li> <li>11. <i>Sprawni senior : jak być aktywnym mimo problemów zdrowotnych / Anna Bukowska, Katarzyna Filar-Mierzwa ; patr. meryt. Komitet Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN. - Warszawa : PZWL Wydaw. Lekarskie, 2018.</i></li> </ol>	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Knapik A, Konarska A, Kania D, Rodak P, Narloch D, Nowak Z, Nowak-Lis A, Nierwińska K, Pol A, Lipowicz A, Myśliwiec A. <i>Ruch człowieka : profilaktyka, terapia, monitoring. System monitorowania i racjonalizacji treningu SMART, Post-COVID Treatments and Therapies. Textbook of Scientific Works, 2022, ISBN 978-83-7509-452-7, Topics 2. Rehabilitation and Therapy: p. 111-120.</i></li> </ol>	
METODY NAUCZANIA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykład,</li> <li>2. Praca własna (prezentacja/referat przygotowane przez studenta)</li> </ol>
POMOCE NAUKOWE	Rzutnik multimedialny
PROJEKTY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Smart learning for gait physiotherapy – a standardized tool for health higher education in Europe” (acronym: SMARTherapy+), No. 2020-1-PL01-KA203-082292</li> <li>- Multimodalny system wspomagania spersonalizowanej terapii z wykorzystaniem pobudzeń metrytmicznych i chodu z kijkami RAS 4 NoW (nr. 07/010/FSB22/1014);</li> <li>- „Będziesz Mógł Więcej?”/ "Be MORE WISE" (BeMW), No. 2023-1-PL01-KA210-ADU-000159990</li> </ul>
METODY ZALICZENIA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obserwacja, obecność na zajęciach</li> <li>2. Prezentacja/referat przygotowany przez studenta+dyskusja/test</li> </ol>
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:UMIEJĘTNOŚCI/ ZALICZENIE PRAKTYCZNE</p> <p>2,0 – Student nie potrafi wykonać zadań praktycznych. Nie opanował materiału programowego przedmiotu.</p> <p>3,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym tylko według typowego, jednego schematu. Wykazuje nieliczne braki w wiedzy.</p> <p>3,5 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu podstawowym przeważnie według jednego schematu.</p> <p>4,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu zadawalającym. Wykazuje opanowanie wiedzy w stopniu dobrym, poprawnie rozumuje w kategoriach przyczynowo – skutkowych.</p> <p>4,5 – Student potrafi wykonać oceniane zadania praktyczne w stopniu zadawalającym oraz potrafi wskazać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>5,0 – Student potrafi wykonać zadania praktyczne w stopniu wybitnym oraz potrafi wskazać i wykonać rozwiązania alternatywne. W stopniu ponad przeciętnym opanował materiał programowy.</p> <p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: USTNA</p> <p>2,0 – Student w wypowiedzi ustnej nie zna i nie rozumie problematyki przedmiotu.</p> <p>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.</p> <p>3,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje podstawowe opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Jest aktywny, podejmuje zadania dodatkowe.</p>

	<p>4,0 - Student w wypowiedzi ustnej wykazuje zadawalające opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Podejmuje dyskusję.</p> <p>4,5 – Student w wypowiedzi ustnej wykazuje ponad dobre opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu. Przejawia postawę potrzeby pogłębiania wiedzy.</p> <p>5,0 – Student w wypowiedzi ustnej umiejętnie wyciąga wnioski i konstruuje wyczerpującą wypowiedź w oparciu o ponad przeciętne opanowanie wiedzy i problematyki przedmiotu.</p>
--	---

