



PRZEDMIOT: Edukacja zdrowotna		PUNKTY ECTS 1
KIERUNEK: Wychowanie fizyczne		
SPECJALNOŚĆ: -		STATUS PRZEDMIOTU do wyboru
FORMA STUDIÓW: niestacjonarne		GRUPA PRZEDMIOTÓW D
POZIOM KSZTAŁCENIA: studia pierwszego stopnia		
ROK/SEMESTR: II/3		PROFIL KSZTAŁCENIA praktyczny
Wykłady – liczba godzin 10	Ćwiczenia – liczba godzin -	Wymagania wstępne/ zaliczenie przedmiotów poprzedzających: brak
Język wykładowy	Forma zaliczenia Zaliczenia z oceną	
polski		

I. Jednostka organizacyjna: Wydział Nauk o Zdrowiu

II. Cele i zadania przedmiotu:

- Przekazanie wiedzy na temat podstawowych zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej. Zwrócenie uwagi na znaczenie działań profilaktycznych w życiu człowieka i w systemie ochrony zdrowia.
- Rozwijanie umiejętności praktycznego wykorzystania tej wiedzy w trosce o zdrowie własne i innych; kształtowanie własnej i u innych postawy prozdrowotnej.
- Wskazanie na działania prewencyjne w zapobieganiu współczesnym zagrożeniom zdrowia. Zdobywanie umiejętności oddziaływania na świadomość ludzi w odniesieniu do zagrożeń zdrowia i jego ochrony poprzez permanentne zdobywanie i pogłębianie wiedzy ukierunkowanej na zdrowie.

III. Forma zajęć: wykład kursowy (Wk), wykład problemowy (Wp)

IV. Treści programowe:

Nr	Temat wykładu
Wk1	Edukacja zdrowotna jako wartość indywidualna i społeczna. Geneza edukacji zdrowotnej.
Wk2	Pojęcia terminologiczne: zdrowie, promocja zdrowia, edukacja zdrowotna, wychowanie zdrowotne, styl życia. Działania WHO na rzecz zdrowia. Modele edukacji zdrowotnej.
Wp3	Społeczeństwo wobec zagrożeń cywilizacyjnych: Narodowy Program Zdrowia w Polsce. Priorytety w naszym życiu a zdrowie; czynniki i zachowania zagrażające zdrowiu – choroby cywilizacyjne a zachowania sprzyjające zdrowiu.
Wk4	Obszary edukacji zdrowotnej. Żywność jako forma zdrowego stylu życia – LDL, HDL.
Wp5	Aktywność fizyczna jako forma zdrowego stylu życia; sprawność i wydolność fizyczna; metabolizm pod wpływem wysiłku fizycznego; efekty zdrowotne; ciśnienie tętnicze krwi.
Wp6	Psychologiczne aspekty zdrowia; umiejętności życiowe i sposoby ich rozwijania w edukacji zdrowotnej: asertywność, emocje i stres, sposoby radzenia sobie z presją innych.
Wp7	Użytki jako czynnik zagrażający zdrowiu i życiu. Narkotyki.

Wp8	Relaks, techniki relaksacyjne; edukacja zdrowotna w domu i w pracy; planowanie i realizacja działań na rzecz zdrowia, kształtowanie postawy prozdrowotnej wobec zdrowia własnego .
-----	--

V. Literatura

Literatura podstawowa:

1. Borzucka–Sitkiewicz K, *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna*, Wyd. Impuls, Kraków 2006
2. Dolińska–Zygmunt G., *Podstawy psychologii zdrowia*, Wyd. Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2001
3. Gaś Z., B., *Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji*, Wyd. UMCS, Lublin 1998
4. Gromadzka–Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., *Edukacja prozdrowotna*, Wyd. SGGW, Warszawa 2003
6. Karski J. B., *Postępy promocji zdrowia – przegląd międzynarodowy*, Wyd. CeDeWu, Warszawa 2008
- Łuczyńska A., *Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?*, Wyd. GWP, Gdańsk 2004
8. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik dla studentów*, Wyd. PWN, Warszawa 2013

Literatura uzupełniająca:

1. Bogucki J., Tuszyńska–Bogucka V., *Styl życia a zdrowie- wybrane zagadnienia*, Wyd. Czelej, Lublin 2005
- Gordon T., *Pacjent jako partner*, Wyd. Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1999
2. Jaczewski A., Komosińska K., *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej*, Wyd. CeDeWu, Płock 2004
3. Korpowicz V., *Promocja zdrowi. Kształtowanie przyszłości*, Wyd. SGH, Warszawa 2008
4. Kowalski M., Gawel A., *Zdrowie – wartość – edukacja*, Wyd. Impuls, Kraków 2007
- Makinia A., Zając B., *Jak wdrażać metodę projektów*, Wyd. Impuls, Kraków 2004
5. Wrona – Polańska H., *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem*, Wyd. Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Kraków 2003

VI. Efekty uczenia się:

Efekt uczenia się:	Nr efektu	Student, który zaliczył przedmiot:	Odniesienie do efektów kierunkowych
w zakresie wiedzy	01	posiada wiedzę w zakresie edukacji zdrowotnej - definiuje podstawowe zagadnienia związane z edukacją zdrowotną oraz związane ze zdrowiem; wyjaśnia i uzasadnia miejsce edukacji w trosce o zdrowie; posiada podstawową wiedzę dotyczącą zdrowia i zdrowego odżywiania się niezbędną do wykonywania zawodu;	K_W14
w zakresie umiejętności	02	potrafi wykorzystać podstawowe metody i techniki pomiarowe do oceny rozwoju fizycznego, udzielić porad w zakresie stylu życia, podstaw żywienia i aktywności fizycznej, sprzyjających poprawie kondycji ciała; wykorzystuje wiedzę z zakresu nauk podstawowych;	K_U01 K_U16
w zakresie kompetencji społecznych	03	angażuje się w pracę na rzecz środowiska lokalnego np. wolontariat.	K_K03

VII. Sposoby oceny (F- formująca, P – podsumowująca):

P1 – zaliczenie pisemne

VIII. Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Nr efektu	Formy zajęć	Sposób oceny
01	Wk1, Wk2, Wp3, Wk4, Wp5, Wp6, Wp7, Wp8	P1
02	Wk4, Wp5, Wp6, Wp7, Wp8	P1
03	Wp3, Wp5, Wp6, Wp7, Wp8	P1

IX. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów w punktach ECTS:

1. Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:
 - udział w wykładach 10 h
 - RAZEM: 10 h
2. Samodzielna praca studenta
 - przygotowanie do zaliczenia pisemnego, studiowanie literatury 10 h
 - przygotowanie do wykładów 5 h
 - RAZEM: 15 h
 - godziny kontaktowe + samodzielna praca studenta 25 h
 - OGÓŁEM:

1 punkt ECTS = 25h pracy przeciętnego studenta, liczba punktów ECTS = 1

X. Prowadzący zajęcia: