



WSHiG

Karta przedmiotu/sylabus

KIERUNEK	Turystyka i Rekreacja
SPECJALNOŚĆ	Hotelarstwo i Gastronomia, Obsługa Ruchu Turystycznego, Zarządzanie i Marketing w Hotelarstwie, Gastronomii, Turystyce i Rekreacji
TRYB STUDIÓW	Stacjonarny / niestacjonarny
SEMESTR	III, I stopnia

Nazwa przedmiotu	Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia	ORT_MKPR_S_16 ORT_MKPR_NST_16 HG_MKPR_S_14 HG_MKPR_NST_14 ZM_MKPR_S_15 ZM_MKPR_NST_13
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć	Studia stacjonarne – 45 godz. Studia niestacjonarne – 16 godz.	
• wykłady	Studia stacjonarne – 30 godz. Studia niestacjonarne – 8 godz.	
• ćwiczenia	Studia stacjonarne – 15 godz. Studia niestacjonarne – 8 godz.	

Cele kształcenia:	Celem przedmiotu jest wyjaśnienie znaczenia: - takich pojęć jak: <i>zdrowie</i> , <i>promocja zdrowia</i> i <i>wychowanie zdrowotne</i> ; - czynników warunkujących zdrowie, - programów promujących zdrowie, w tym NPZ
--------------------------	--

Efekty kształcenia dla przedmiotu			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie do efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
W01	Zna zasady zdrowego trybu życia z uwzględnieniem czynników wpływających na aktywność fizyczną oraz racjonalne żywienie	K_W03	P6S_WG
W02	Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia oraz zasady bezpieczeństwa i higieny pracy	K_W10	P6S_WK
W03	Zna efekty działania aktywności ruchowej oraz sposobu na zdrowie człowieka	K_W11	P6S_WK
W04	Posiada wiedzę o współzależności pomiędzy żywieniem a zdrowiem człowieka	K_W24	P6S_WG
U01	Ma umiejętność działań profilaktycznych i ochronnych zabezpieczających przed wystąpieniem chorób gości i personelu obiektu turystycznego	K_U20	P6S_UW
U02	Ma umiejętność prowadzenia zdrowego stylu życia	K_U22	P6S_UW
K01	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	K_K01	P6S_KK

K02	Posiada aktywną postawę wobec racjonalnego spędzania czasu wolnego swojego i innych oraz uświadomienia znaczenia profilaktyki w aspekcie chorób cywilizacyjnych	K_K19	P6S_KO
-----	---	-------	--------

Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia		Forma oceny			
Efekt kształcenia					
	Ćwiczenia	Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Praca pisemna	Zaliczenie przedmiotu / Egzamin
W01- W03	x	x		x	x
U01-U02	x	x		x	x
K01- K02	x	x		x	x

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
--------------	---------------------------------	---

	Wykłady	K_W03 K_W10 K_W24 K_U20 K_U22 K_K01 K_K19
1	<u>Tematy wykładowe realizowane w ramach studiów stacjonarnych:</u>	
	<p><u>Temat 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagadnienie 1: Formy wychowania zdrowotnego w życiu osobistym, rodzinie , szkole oraz w hotelarstwie, turystyce i rekreacji – Zagadnienie 2: Zasady prawidłowego żywienia w aspekcie korzyści osobistych oraz optymalnej diety w hotelarstwie i gastronomii – Zagadnienie 3: Higiena hoteli, ośrodków turystycznych i rekreacyjnych w aspekcie zagrożeń zdrowotnych i cywilizacyjnych <p><u>Temat 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagadnienie 1: Stan zdrowia polskiej populacji na tle sytuacji innych państw Unii Europejskiej oraz świata. Pożądane zmiany oraz możliwości ich uzyskania <p><u>Temat 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagadnienie 1: Możliwości udziału hotelarstwa, turystyki i rekreacji w poprawie stanu zdrowia polskiej populacji – Zagadnienie 2: Zagrożenie chorobami zawodowymi wśród pracowników sektora hotelarstwa, turystyki i rekreacji. Możliwości przeciwdziałania tym chorobom <p><u>Temat 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagadnienie 1: Higiena seksu, porodu i małego dziecka – Zagadnienie 2: Zagrożenia wynikające z palenia papierosów, nadużywania picia alkoholu oraz zażywania narkotyków <p><u>Temat 5</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagadnienie 1: Zakażenia przewodu pokarmowego w ramach żywienia w hotelach, turystyce i gastronomii <p><u>Temat 6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zagadnienie 1: Istota turystyki zdrowotnej w Polsce i świecie – Zagadnienie 2: Fizjoterapia uzdrowiskowa w Polsce i świecie – Zagadnienie 3: Znaczenie ośrodków promocji zdrowia , fizjoterapii i rekreacji , z szczególnym uwzględnieniem ośrodków typu SPA 	
2	<u>Tematy wykładowe realizowane w ramach studiów niestacjonarnych:</u>	K_W03 K_W10 K_W24 K_U20 K_U22 K_K01 K_K19

	<ul style="list-style-type: none"> • Definicje, modele i czynniki warunkujące zdrowie - Zagadnienie 1: WHO - Zagadnienie 2: Definicja zdrowia wg WHO - Zagadnienie 3: Koncepcja zdrowia wg WHO - Zagadnienie 4: Jakość życia - Zagadnienie 5: Dynamiczny charakter zdrowia - Zagadnienie 6: Warunki zapewniające zdrowie - Zagadnienie 7: Kompleksowy model zdrowia - Zagadnienie 8: Związek między zdrowiem a dobrostanem - Zagadnienie 9: Czynniki warunkujące zdrowie wg WHO - Zagadnienie 10: Czynniki szkodzące zdrowiu wg WHO - Zagadnienie 11: Uwarunkowania zdrowia • Biomedyczny i holistyczny model zdrowia • - Zagadnienie 1: Model biomedyczny zdrowia - Zagadnienie 2: Model holistyczny zdrowia - Zagadnienie 3: Różnice między Modelami - Zagadnienie 4: Pozytywne i negatywne strony Modeli - Zagadnienie 5: Posumowania • Narodowy Program Zdrowia – Główne zagrożenia zdrowia i problemy zdrowotne ludności - Zagadnienie 1: NPZ na lata 2016 – 2025 - Zagadnienie 2: Główne zagrożenia zdrowia - Zagadnienie 3: Główne problemy zdrowotne - Zagadnienia 4: Nierówności w zdrowiu • Warunki społeczno-ekonomiczne i środowiskowe a zdrowie - Zagadnienie 1: Wydarzenia – stres – zdrowie - Zagadnienie 2: Stres - Zagadnienie 3: Ankieta / ankiety społecznego dostosowania 	
3	Ćwiczenia	
	<u>Tematy realizowane na zajęciach</u>	K_W03 K_W10 K_W24 K_U20 K_U22 K_K01 K_K19
	<p><u>Temat 1: Ontogeneza człowieka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagadnienie 1: Fazy rozwoju osobniczego człowieka - Zagadnienie 2: Hormony płciowe - Zagadnienie 3: Medycyna XXI wieku - Zagadnienie 4: Bezpłatna profilaktyka w ramach ubezpieczenia NFZ <p><u>Temat 2: Początek życia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagadnienie 1: Matki Europy - Zagadnienie 2: Czynniki genetyczne - Zagadnienia 3: Choroby genetyczne - Zagadnienie 4: Homoseksualizm - Ilustracja tematu (film, animacja komp.) <p><u>Temat 3: Faza starości</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagadnienie 1: Podział fazy starości - Zagadnienie 2: Zewnętrzne i ukryte zmiany starości - Zagadnienie 3: Teorie starzenia się organizmu - Zagadnienie 4: 9 czynników, które skracają życie - Zagadnienie 5: Mapa długowieczności - Zagadnienie 6: Starzenie się a metabolizm - Zagadnienie 7: Ilustracja tematu (film, animacja komp.) <p><u>Temat 4: Wadliwy styl życia czyli zachowania zagrażające zdrowiu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zagadnienie 1: 5 czynników zagrażających zdrowiu - Zagadnienie 2: Skutki zdrowotne małej aktywności fizycznej - Zagadnienie 3: Nieprawidłowości w sposobie żywienia - Zagadnienie 4: Skutki zdrowotne wynikające z otyłości - Zagadnienie 5: Równowaga energetyczna organizmu - Zagadnienie 6: Ilustracja tematu (film, animacja komp.) <p><u>Temat 5: Wpływ alkoholu, papierosów i substancji psychoaktywnych</u></p>	

	na organizm - Zagadnienie 1: Powiązanie tematu z celami operacyjnymi bieżącej edycji NPZ - Zagadnienie 2: Wpływ alkoholu - Zagadnienie 2: Wpływ palenia papierosów - Zagadnienie 3: Definicja uzależnienia i wpływ substancji psychoaktywnych - Zagadnienie 4: Ilustracja tematu (filmy, animacje komp.)	
--	--	--

Formy prowadzenia zajęć		Formy zajęć			
Efekt kształcenia	Formy zajęć				
	Wykład	Wykład z dyskusją	Seminarium	Inna	
wykłady	x	x		- ilustracje filmowe, - animacje komputerowe	
ćwiczenia	x	x		omówienie części teoretycznej, - wykonywanie części praktycznej	

Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia					
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5	
Nieobecności nieusprawiedliwione, brak pisemnych opracowań (protokołów) z poszczególnych ćwiczeń <u>Ustny</u> : brak odpowiedzi na każde z 3.pytań W01 W02 W03 W04 U01 U02 K01 K02 <u>Test</u> : mniej niż 33% prawidłowych odpowiedzi	Dozwolona liczba nieobecności nieusprawiedliwionych, brak pełnego opracowania protokołów <u>Ustny</u> : 1. odpowiedź prawidłowa lub fragmentaryczne odpowiedzi na zadane pytania <u>Test</u> : 33% prawidłowych odpowiedzi	Nieobecność (max 1), zadawalające opracowanie protokołów, aktywność na ćwiczeniach <u>Ustny</u> : 2. odpowiedzi prawidłowe lub częściowo zadawalające odpowiedzi na zadane pytania, aktywność (obecność na wykładach) <u>Test</u> : 66% prawidłowych odpowiedzi, aktywność (obecność na wykładach)	Pełna obecność, prawidłowe i estetyczne opracowanie protokołów, aktywność na ćwiczeniach <u>Ustny</u> : 3 prawidłowe odpowiedzi, aktywność (obecność na wykładach) <u>Test</u> : 100% prawidłowych odpowiedzi, aktywność (obecność na wykładach)		

Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów stacjonarnych	3 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w wykładach:30 godz., - udział w ćwiczeniach.....15 godz., - opracowanie protokołów: 10 godz., - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu:20 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		75 godz.
Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów niestacjonarnych	3 punkty ECTS	
	Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta: - udział w wykładach:8 godz., - udział w ćwiczeniach.....8 godz., - przygotowanie do udziału w ćwiczeniach.....5 godz., - opracowanie protokołów:10 godz., - przygotowanie do udziału w wykładach:.....9 godz., - przygotowanie do zaliczenia przedmiotu i obecność na zaliczeniu:35 godz.	
Łączny nakład pracy studenta		75 godz.

Literatura podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> Gromadzka- Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z.: <i>Edukacja prozdrowotna</i>. Wydawnictwo SGGW. Warszawa. 2006 Jabłoński L., Karwat I.R. <i>Podstawy epidemiologii ogólnej, epidemiologia chorób zakaźnych</i>. Wydawnictwo Czelej, Lublin, 2002 Kasprzak W., Mańkowska A.: <i>Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA</i>. Wydawnictwo PZWL Warszawa. 2009 Kulmatycki L.: <i>Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. Kryteria dobrej praktyki</i>. Wydawnictwo AWF Wrocław . Sheridan Ch.L., Radmacher S.A.: <i>Psychologia zdrowia. Wyzwania dla biomedycznego modelu zdrowia</i>. Instytut Psychologii Zdrowia. Sygit M., Sygit K.: <i>Wychowanie zdrowotne</i>. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2008 Sygit K.: <i>Materiały dydaktyczne do zajęć z wychowania zdrowotnego i promocji zdrowia</i>. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2008 Zboina B. (red. Pracy zbiorowej). <i>Promocja zdrowia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych</i>. Wydawnictwo Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości. Ostrowiec Śląski. 2006
Literatura uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> Jarosz-Lesz A.: <i>Kompendium pierwszej pomocy i ochrony zdrowia w turystyce</i>. Pracownia Psychoprofilaktyki. Katowice 2002 Nikonorow M.: <i>Nadzór sanitarny nad żywnością i przedmiotami użytku</i> Wyd. PZWL Warszawa. 1985 Tauber R.D., Hasik J. : <i>Jak się odżywiać ? Receptura żywienia w zdrowiu i chorobie</i>. Wydawnictwo WSHiG w Poznaniu. 1996 Tauber R.D., Hasik J. : <i>Żywność dietetyczna we współczesnej gastronomii</i>. Wydawnictwo WSHiG w Poznaniu. 2001