



WSHiG

Karta przedmiotu/sylabus

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

Nazwa przedmiotu	Wellness and SPA	ORT_MKPR_S_4 ORT_MKPR_NST_4 HG_MKPR_S_4 HG_MKPR_NST_4 ZM_MKPR_S_4 ZM_MKPR_NST_4	
Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć	Studia stacjonarne – 45h Studia niestacjonarne – 8h		
• wykłady • ćwiczenia	Studia stacjonarne – 0h Studia niestacjonarne – 0h		
Cele kształcenia:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie studentów z podstawowymi definicjami i poziomami w obszarze Wellness and SPA. 2. Omówienie koncepcji Wellness and SPA oraz wymiarów w skali stylu życia człowieka XXI wieku. 3. Zapoznanie z filozofią Wellness na tle zmian cywilizacyjnych i gospodarczych oraz stylu życia człowieka na wszystkich płaszczyznach. 4. Zapoznanie studentów z kryteriami zmian w filozofii Wellness and SPA na przełomie dekad w zależności od gospodarki kraju. 5. Omówienie jakości życia i starzenia się społeczeństw w Europie i na świecie w zależności od stylu życia. 		
Efekty kształcenia dla przedmiotu			
Numer	Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:	Odniesienie efektów kształcenia dla programu	Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru
W01	Ma ogólną i rozszerzoną wiedzę związaną z kierunkiem studiów dla obszaru przedmiotu: filozofii Wellness and SPA, jako filozofii życia ludzi XXI wieku związaną.	K_W01 K_W06 K_W08	P7S_WG P7S_WK P7S_WK
W02	Zna i rozumie potrzebą wypoczynku, dbania o zdrowie, posiada ogólną wiedzę na temat wykorzystania form wypoczynku i dbania o zdrowie w jednostkach wypoczynkowych.	K_W01 K_W08 K_W11	P7S_WG P7S_WK P7S_WG
W03	Posiada aktualną wiedzę na temat podnoszenia jakości życia poprzez wypoczynek i formy realizowania nowych zasad życia.	K_W08 K_W11	P7S_WK P7S_WG
W04	Posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu terminologii związanej z kierunkiem turystyki i rekreacji w przedmiocie Wellness and SPA.	K_W01 K_W07	P7S_WG P7S_WK
U01	Potrafi sformułować plan działań odpowiadający potrzebom konsumenta, klienta, gościa w obszarze.	K_U07	P7S_UU

U02	Potrafi samodzielnie modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od uwarunkowań zewnętrznych.	K_U12	P7S_UU
U03	Posiada umiejętności wykorzystania aspektów promocji zdrowego stylu życia.	K_U13	P7S_UW
U04	Posiada pogłębione umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.	K_U15	P7S_UW
U05	Posiada umiejętności komunikacji językowej z zakresu dziedzin nauki i dyscypliny właściwych dla turystyki i rekreacji.	K_U16	P7S_UK
K01	Rozumie potrzebę podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych.	K_K01	P7S_KR
K02	Jest aktywny w uczestnictwie w pracach grupy przyjmując różne role.	K_K03	P7S_KO
K03	Potrafi dbać o bezpieczeństwo własne i otoczenia w każdym aspekcie działań.	K_K05	P7S_KR
K04	Poprzez swoje postępowanie promuje zdrowie i aktywność fizyczną	K_K06	P7S_KO
K05	Potrafi myśleć i działać w sposób przedsiębiorczy i efektywny ekonomicznie	K_K07	P7S_KO

Sposoby weryfikacji i oceny uzyskanych efektów kształcenia				
Efekt kształcenia	Forma oceny			
	Wykład z dyskusją	Prezentacja multimedialna	Praca na zajęciach	Zaliczenie przedmiotu / Egzamin
W01÷W04	x		x	x
U01÷U05	x		x	x
K01÷K05		x	x	x

Numer treści	Treści kształcenia / programowe	Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu
	Wykłady	
1.	<p>WELLNESS AND SPA FILOZOFIA ŻYCIA LUDZI XXI WIEKU.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definicja, charakterystyka zagadnienia Wellness. – Koncepcje Wellness. – Wellness „8” wymiarów życia społeczeństwa XXI wieku. 	K_W01 K_W06 K_W07 K_W08 K_U07 K_U12 K_U13 K_U15 K_U16 K_K01 K_K03 K_K05
2.	<p>ZDROWIE LUDZI I ZMIANY ZACHODZĄCE NA PRZEŁOMIE DEKAD.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Problemy zdrowotne na przełomie dekad. – Czynniki wpływające na jakość zdrowia. – Obszary życia jako czynniki wpływające na wydłużenie młodości. 	K_W01 K_W08 K_W11 K_U12 K_U13 K_U15 K_U16 K_K01 K_K03 K_K05 K_K06 K_K07

3.	<p>STAROŚĆ I STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definicja, charakterystyka zagadnienia starość, starzenie się społeczeństwa. – Czynniki wpływające na jakość i długość życia. – Wiek biologiczny i wiek fizyczny, charakterystyka zagadnienia. 	<p>K_W01 K_W07 K_U13 K_U15 K_U16 K_K01 K_K03</p>
4.	<p>WELLNESS AND SPA FILOZOFIA ŻYCIA LUDZI XXI WIEKU.</p> <ul style="list-style-type: none"> – SPA, charakterystyka zagadnienia. – Formy relaksu i podnoszenia jakości zdrowia w jednostkach odnowy psychobiologicznej. 	<p>K_W08 K_W11</p>
5.	<p>STYL ŻYCIA SPOŁECZEŃSTWA JAKO WYMÓG SZUKANIA NOWYCH FORM WYPOCZYNKU.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Brak czasu i szukanie możliwości spędzania czasu wolnego. – Środowisko i nastrój. – Ćwiczenia polepszające jakość odpoczynku. 	<p>K_W01 K_W07 K_W08 K_W11</p>
6.	<p>ZMĘCZENIE I STRES JAKO CZYNNIK WZROSTU ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zmęczenie, charakterystyka zagadnienia. – Formy zmęczenia. – Metody relaksu i poprawy samopoczucia 	<p>K_W01 K_W07 K_U07 K_U12 K_U13 K_U15 K_U16 K_K01 K_K03 K_K05</p>
7.	<p>WIELOWYMIAROWOŚĆ WELLNESS JAKO TREND NOWYCH POKOLEŃ.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Promowanie żywności tradycyjnej, zdrowej, naturalnej symbolem prozdrowotnego stylu życia. – Krajobraz, jako tło życia. – Trend nowych form relaksacji ciała i ducha. 	<p>K_W01 K_W07 K_W08 K_W11 K_U07 K_U12 K_U13 K_U15 K_U16 K_K01 K_K03 K_K06 K_K07</p>
8.	<p>MIEJSCE WELLNESS W ŻYCIU, JAKO PROJEKT KONCEPCJI NOWYCH POKOLEŃ.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Globalny trend. – Marketing usług w obszarze Wellness i SPA. – Perspektywy dalszego rozwoju megatrendu. 	<p>K_W01 K_W07 K_W08 K_W11 K_U12 K_U13 K_U15 K_U16 K_K01 K_K03 K_K06 K_K07</p>

Formy prowadzenia zajęć		Formy zajęć		
Efekt Kształcenia		Formy zajęć		
		Wykład	Wykład z dyskusją	Seminarium
W01÷W04		x	x	
U01÷U03		x	x	
K01÷K05		x	x	

Kryteria w odniesieniu do poszczególnych kształcenia		oceny do efektów		
Efekt kształcenia	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
W01÷W04	<p>Student nie ma ogólnej wiedzy związanej z Wellness i SPA. Nie zna i nie rozumie potrzeby zmian zachodzących w życiu człowieka. Nie posiada aktualnej wiedzy na temat Wellness i SPA oraz poprawy jakości życia. Nie zna podstawowych definicji i nie rozumienie podstawowych pojęć z zakresu Wellness, SPA, Zdrowia, Starzenia się i innych związanych z obszarem przedmiotu.</p>	<p>Student zna definicje i rozumienie podstawowe pojęcia, ma ogólną wiedzę związaną z Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia.</p>	<p>Student ma ogólną wiedzę związaną z Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia oraz umie podać przykłady zastosowania definicji. Posiada aktualną wiedzę na temat Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia. Zna definicje i rozumienie podstawowe pojęcia z zakresu Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia oraz umie zastosować je w życiu.</p>	<p>Student zna definicje i rozumienie podstawowe pojęcia, ma ogólną wiedzę związaną z Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia. Zna i rozumie potrzebą ochrony zdrowia, posiada ogólną wiedzę na temat wykorzystania różnych form wypoczynku, relaksacji na potrzeby poprawy jakości życia człowieka. Posiada aktualną wiedzę na temat Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia. Umie znaleźć obszary gdzie wykorzystywane są pojęcia jako trend nowych pokoleń. Zna definicje i rozumienie podstawowe pojęcia z zakresu Wellness i SPA, zdrowia, zmęczenia, starzenia się społeczeństwa, poprawy jakości życia oraz umie zastosować je w życiu.</p>
U01÷U03	<p>Student nie potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata, zmian jakie są wymagane na różnych płaszczyznach życia. Nie posiada umiejętności wykorzystania</p>	<p>Student potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata. Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę do analizowania form wypoczynku, poprawy jakości życia oraz szukania nowych przestrzeni życiowych w zakresie Wellness i SPA.</p>	<p>Student potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata. Posiada umiejętności wykorzystania zdobytej w trakcie studiów wiedzy z zakresu problematyki związanej z Wellness i SPA dla</p>	<p>Student potrafi komunikować się z jednostką i grupą społeczną w zakresie istotnych problemów związanych ze zmiennością otaczającego świata. Posiada umiejętności wykorzystania zdobytej w trakcie studiów wiedzy z zakresu problematyki związanej z Wellness i SPA dla potrzeb rynku pracy. Ma umiejętność</p>

	<p>zdobytej w trakcie studiów wiedzy z zakresu problematyki związanej z Wellness i SPA dla potrzeb rynku pracy. Nie ma umiejętności wyrażania sądów i oceniania postępowań w zakresie Wellness i SPA.</p>		<p>potrzeb rynku pracy. Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę do poprawy jakości życia.</p>	<p>wyrażania opinii zakresie Wellness i SPA oraz umiejętności poprawy jakości życia. Potrafi wykorzystać podstawową wiedzę z zakresu Wellness and SPA jako filozofii nowych pokoleń dla podniesienia jakości życia i przedłużenia młodości.</p>
K01+K05	<p>Student nie rozumie potrzeby uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Nie ma świadomości poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, nie wie kiedy zwrócić się do ekspertów/instrukcji w zakresie obszaru tematu. Nie okazuje szacunku wobec turysty, klienta i gościa oraz nie wykorzystuje umiejętności sprostania ich oczekiwaniom w zakresie zdrowia, wypoczynku, relaksu i form spędzania czasu. Nie potrafi myśleć i działać w sposób efektywny i przedsiębiorczy w zakresie zapewnienia ochrony zdrowia we wszystkich obszarach życia. Nie charakteryzuje się aktywną postawą świadomego konsumenta.</p>	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do /instrukcji w zakresie wypoczynku, zdrowia.</p>	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do /instrukcji w zakresie wypoczynku, zdrowia. Okazuje szacunek wobec turysty, klienta i gościa oraz wykorzystuje umiejętność sprostania ich oczekiwaniom w zakresie obszaru Wellness, SPA, Zdrowia, Jakości życia.</p>	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i podnoszenia kompetencji zawodowych, osobistych w stosunku do siebie i innych. Ma świadomość poziomu swojej wiedzy, umiejętności i ograniczeń, wie kiedy zwrócić się do /instrukcji w zakresie wypoczynku, zdrowia. Okazuje szacunek wobec turysty, klienta i gościa oraz wykorzystuje umiejętność sprostania ich oczekiwaniom w zakresie obszaru Wellness, SPA, Zdrowia, Jakości życia. Potrafi myśleć i działać w sposób efektywny i przedsiębiorczy w zakresie zapewnienia poprawy jakości życia i różnych obszarach funkcjonowania. Charakteryzuje się aktywną postawą świadomego konsumenta.</p>

Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów stacjonarnych	3
	Bilans nakładu pracy studenta: - udział w wykładach:45 godz., - samodzielne studiowanie tematyki wykładów..... 20 godz., - przygotowanie do egzaminu i udział w egzaminie10 godz.
Łączny nakład pracy studenta	75 godziny
Liczba punktów ECTS wraz z ich wyliczeniem dla studiów niestacjonarnych	3
	Bilans nakładu pracy studenta: - udział w wykładach:8 godz., - samodzielne studiowanie tematyki wykładów50 godz., - przygotowanie do egzaminu i udział w egzaminie17 godz.,
Łączny nakład pracy studenta	75 godzin

Literatura podstawowa	1. Sallmann N. 2010. Megatrend wellness & SPA dla rynku usług wolnego czasu i hotelarstwa w XXI wieku.
	2. Kaleta A. Hotelarstwo Spa i Wellness jako rozwojowy produkt przemysłu czasu wolnego – wybrane aspekty (http://jmf.wzr.pl/pim/2012_1_2_31.pdf).
	3. http://www.mhhe.com/hper/physed/clw/01corb.pdf
	4. http://www.pnf.org/Definitions_of_Health_C.pdf
	5. http://www.awf.edu.pl/wtir/nauka/czasopismo-turystyka-i-rekreacja/roczniki/2014/ii2014/Alejsiak_B_Uslugi_SPA_-and-Wellness_jako_element_zdrowego_stylu_zycia.pdf
Literatura uzupełniająca	1. https://www.hmc.edu/student-life/wp-content/uploads/sites/4/2014/02/HANDOUT_Eight_Dimensions.pdf
	2. http://www.globalwellnesssummit.com/images/stories/pdf/wellness_tourism_economy_exec_sum_final_10022013.pdf
	3. http://www.globalwellnesssummit.com/images/stories/gsws2014/pdf/GWI_Global_Spa_and_Wellness_Economy_Monitor_Full_Report_Final.pdf