

	<h1>SYLABUS</h1>				
Nazwa jednostki	Wydział Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Humanistycznej im. Króla Stanisława Leszczyńskiego				
1. Kierunek studiów	PEDAGOGIKA				
2. Nazwa przedmiotu	TECHNIKI WSPOMAGANIA ZDROWIA CZŁOWIEKA				
3. Kod przedmiotu	II PED. D5.3				
4. Rodzaj przedmiotu (obowiązkowy, fakultatywny)	Obowiązkowy				
5. Poziom studiów	II				
6. Rok studiów	II				
7. Semestr	IV				
8. Liczba godzin	Wykład	stacjonarne		niestacjonarne	5
	Ćwiczenia	stacjonarne		niestacjonarne	5
	Konwersatorium/ Seminarium	stacjonarne		niestacjonarne	
9. Liczba punktów ECTS	3				
10. Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy wykładowcy (wykładowców)/prowadzących zajęcia	Katarzyna Rozwarka mgr				
11. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych (jeśli są wymagane)	brak				

12. Cele kształcenia dla przedmiotu

Symbol	Cele kształcenia
C1	Przekazanie pogłębionej wiedzy na temat holistycznej koncepcji zdrowia
C2	Przekazanie pogłębionej wiedzy na temat najpowszechniejszych zagrożeń zdrowotnych
C3	Przekazanie pogłębionej wiedzy na temat wpływu stresu na zdrowie człowieka
C4	Zapoznanie studentów z podstawą teoretyczną technik wspomaganie zdrowia
C5	Wzmocnienie postaw i zachowań prozdrowotnych studentów
C6	Zapoznanie z technikami oddechowymi wspomagającymi zdrowie
C7	Zapoznanie studentów z praktycznymi technikami wspomaganie zdrowia w tym medytacja i technika Pilates
C8	Przekazanie pogłębionej wiedzy na temat wpływu emocji na zdrowie człowieka
C9	Zapoznanie z konstruowaniem zajęć ukierunkowanych na zwiększenie zasobów zdrowia
C10	Przekazanie pogłębionej wiedzy na temat podstaw żywienia, które wspomagają oraz szkodzą zdrowiu człowieka

13. Przewidywane efekty uczenia się (EU) studenta w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz odniesienie do celów kształcenia (C)

Symbol	Efekty uczenia się	W zakresie: wiedzy – W umiejętności - U kompetencji społecznych - KS	Odniesienie do celów kształcenia (symbol celu)
EU1	Student ma pogłębioną wiedzę na temat holistycznej koncepcji zdrowia	W	C1
EU2	Student potrafi opisać najpowszechniejsze zagrożenia zdrowotne	U	C2

EU3	Student potrafi wyjaśnić pojęcie stresu w kontekście wpływu na zdrowie	W	C3
EU4	Student potrafi opisać, zastosować oraz nauczyć wybraną technikę wspomagania zdrowia	U	C4, C5
EU5	Student potrafi opisać oraz zastosować wybrane techniki oddechowe	W	C6
EU6	Student rozumie oraz potrafi zastosować praktyczne techniki wspomagania zdrowia	KS	C7
EU7	Student potrafi wyjaśnić wpływ emocji na zdrowie człowieka	W	C8
EU8	Student ma pogłębioną wiedzę na temat szkodliwości oraz wspomagania zdrowia poprzez żywienie	W	C10
EU9	Student potrafi stworzyć scenariusz zajęć ukierunkowanych na wspomaganie zdrowia	KS	C9

14. Treści kształcenia (TK) i forma ich realizacji oraz odniesienie do efektów uczenia się (EU)

Symbol	Treści kształcenia	Forma realizacji treści kształcenia (wykład, ćwiczenia, konwersatorium/seminarium)	Odniesienie do efektów uczenia się (symbol efektu)
TK1	Dbłość o zachowania profilaktyczne w kontekście najpowszechniej występujących zagrożeń zdrowotnych	wykłady	EU1, EU2
TK2	Pojęcie stresu. Wpływ stresu oraz relaksacji na zdrowie	wykłady	EU3
TK3	Techniki oddechowe; wpływ prawidłowego oddechu na zdrowie	ćwiczenia	EU5
TK4	Nauka technik wspomagania zdrowia tj. medytacja, relaksacja, ćwiczenia pilates	Wykłady, ćwiczenia	EU4
TK5	Podstawy żywienia, wpływ wyboru odżywiania na zdrowie	wykłady	EU8
TK6	Rozpoznanie emocji oraz ich wpływ na zdrowie	Wykłady, ćwiczenia	EU7
TK7	Tworzenie scenariusza zajęć	ćwiczenia	EU9

15. Literatura przedmiotu

Literatura podstawowa	<p>Pirogowicz I., Steciwko A. (red.), Dziecko i jego środowisko. Promocja zdrowia i profilaktyka chorób w pediatrii, Wydawnictwo Continuo, Wrocław, 2007</p> <p>Gawęcki J., Roszkowski W. (red.), Żywnienie człowieka t.3, Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009</p> <p>Gawęcki J., Roszkowski W. (red.), Żywnienie człowieka t.2, Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010;</p> <p>Gawęcki J., Hryniewicz L. Żywnienie człowieka t.1, Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010</p> <p>Zasady żywienia człowieka, Hanna Kunachowicz, Elżbieta Czarnowska-Misztal, Halina Turlejska, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2010.</p> <p>Mroczkowska D., Ziółkowska B., Cwojdzińska A., Zaburzenia odżywiania. Poradnik dla rodziców i bliskich, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2007.</p> <p>Wojnarowska B. (red.), Edukacja zdrowotna: Podręcznik akademicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012;</p> <p>Edukacja ekologiczna i prozdrowotna, Wiktoria Sobczyk, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2003.</p> <p>Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna : Przewodnik dla edukatorów zdrowia, Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz. Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków 2006.</p> <p>Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka: Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2007</p> <p>Twój stres : Sens życia, równowaga i zdrowie , Ed Boenisch, Michael C. Haney ; tł. Ewa Jusewicz-Kalter, Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.</p>
-----------------------	--

	Psychologia stresu, Władysław Łosiak, Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008
Literatura uzupełniająca	„Oddech. Naukowe poszukiwania utraconej sztuki” Nestor James „Mózg odporny na stres” Melanie Greenberg „Twój drugi mózg” Emeran Mayer

16. Sposób oceniania pracy studenta

Typ oceniania	Metody oceniania
Diagnostyczne	Udział i aktywność podczas zajęć
Formujące	Aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań w trakcie zajęć, dyskusja
Podsumowujące	Praca zaliczeniowa

Możliwości uznania efektów uczenia się nieformalnego i pozaformalnego (jeśli są wymagane dla przedmiotu).

Kryteria oceny :

- 5 - znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje
- 4,5 – bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
- 4 – dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
- 3,5 – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami
- 3 - zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami
- 2 – niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje

ANEKS DO SYLABUSU PRZEDMIOTU

(wyłącznie dla użytku jednostki, tworzących programy i zespołów oceniających)

Odniesienie przewidywanych efektów uczenia się dla przedmiotu (EU) do treści kształcenia (TK) oraz typów i metod oceniania – tabela 1

Odniesienie przewidywanych efektów uczenia się dla przedmiotu (EU) do efektów uczenia się dla kierunku studiów tzw. kierunkowych efektów uczenia się (KEU) – tabela 2

Analiza obciążenia pracą studenta – tabela 3

Tabela 1. Odniesienie przewidywanych efektów uczenia się dla przedmiotu (EU) do treści kształcenia (TK) oraz typów i metod oceniania

Efekty uczenia się dla przedmiotu (EU)	Treści kształcenia (TK)	Typy (D, F, P) i metody oceniania (D- ocenianie diagnostyczne, F – ocenianie formujące; P - ocenianie podsumowujące)
EU1	TK1	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU2	TK1	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU3	TK2	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU4	TK4	D- udział i aktywność podczas zajęć

		F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU5	TK3	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU6	TK3	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU7	TK6	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU8	TK5	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa
EU9	TK7	D- udział i aktywność podczas zajęć F- aktywność na zajęciach, omówienie wybranych zagadnień, realizacja zadań pisemnych w czasie zajęć, praca w grupach, dyskusja P- praca zaliczeniowa

Tabela 2. Odniesienie przewidywanych efektów uczenia się dla przedmiotu (EU) do efektów uczenia się dla kierunku studiów tzw. kierunkowych efektów uczenia się (KEU)

Efekty uczenia się dla przedmiotu (EU)	Efekty uczenia się dla kierunku studiów (KEU)
EU1	PED_II_W03
EU2	PED_II_U01
EU3	PED_II_W02
EU4	PED_II_U02
EU5	PED_II_W02
EU6	PED_II_KO1
EU7	PED_II_W13
EU8	PED_II_W09
EU9	PED_II_K07

Tabela 3. Analiza obciążenia pracą studenta studiów stacjonarnych

Forma aktywności studenta	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności *
Zajęcia dydaktyczne z wykładowcą	
Samodzielna praca studenta: <i>(należy wpisać formę np.: przygotowanie do ćwiczeń, seminariów, zajęć praktycznych, zaliczeń, egzaminów, inne...)</i>	
SUMA GODZIN	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	

Tabela 4. Analiza obciążenia pracą studenta studiów niestacjonarnych

Forma aktywności studenta	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności *
Zajęcia dydaktyczne z wykładowcą	10

Przygotowanie do ćwiczeń	20
Czytanie literatury	25
Przygotowanie do zaliczenia	20
SUMA GODZIN	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

*- godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min.

WSH Leszno