

**SYLABUS**

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2025

(skrajne daty)

Rok akademicki 2023/2024

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

|   |   |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu                                      | Promocja zdrowia i stylu życia            |
| Kod przedmiotu*                                       |   |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek                  | Kolegium Nauk Medycznych                  |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot                | Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki |
| Kierunek studiów                                      | Dietetyka                                 |
| Poziom studiów  | I stopnia                                 |
| Profil  | Ogólnoakademicki                          |
| Forma studiów   | Niestacjonarne                            |
| Rok i semestr/y studiów                               | Rok I; semestr II                         |
| Rodzaj przedmiotu                                     | ogólny/moduł 1                            |
| Język wykładowy                                       | Polski                                    |
| Koordinator   | Mgr Aleksandra Padło                      |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Mgr Aleksandra Padło                      |

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

| Semestr (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) samokształcenie | Liczba pkt. ECTS |
|--------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|-------------------------------|------------------|
| II           | 10    | -   | -     | -    | -    | -  | -      | 8                             | 2                |

**1.2. Sposób realizacji zajęć** **zajęcia w formie tradycyjnej** zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

ZALICZENIE Z OCENĄ

**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Podstawowa wiedza w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia.

**3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE**

### 3.1 Cele przedmiotu

|    |   |
|----|---|
| C1 | Diagnoza potrzeb z zakresu promocji zdrowia i stylu życia   |
| C2 | Identyfikacja czynników odpowiedzialnych za kształtowanie postaw prozdrowotnych, dobór metod edukacyjnych wobec różnych grup populacyjnych  |
| C3 | Przygotowanie do identyfikowania potrzeb z zakresu promocji zdrowia i stylu życia, planowania i podejmowania skutecznych działań mających na celu umacnianie zdrowia w społeczeństwie oraz dokonywania ewaluacji podjętych działań. |

### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  | Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup> |
|------------------------|---|--|
| EK_01                  | Absolwent zna i rozumie ekonomiczne, prawne, społeczne, etyczne, metodologiczne uwarunkowania działalności zawodowej dietetyka, w tym w zaawansowanym stopniu pojęcia i zasady z zakresu ochrony własności intelektualnej, przemysłowej i prawa autorskiego.                            | K_Wo1  |
| EK_02                  | Absolwent zna i rozumie w zaawansowanym stopniu metody, teorię i zasady opieki nad człowiekiem w różnych okresach życia, stanie zdrowia, udzielania pierwszej pomocy. Zna psychologiczne uwarunkowania kontaktu z pacjentem oraz zasady przeprowadzania badań naukowych wśród pacjentów | K_Wo5  |
| EK_03                  | Absolwent jest gotów do wykazywania odpowiedzialności za przestrzeganie zasad bioetyki i dobrej praktyki w badaniach naukowych oraz przestrzega zasad etyki zawodowej oraz wymaga tego od innych.   | K_Ko1  |
| EK_04                  | Krytycznej oceny posiadanej wiedzy i odbieranych treści na kierunku dietetyka.  | K_Ko5  |

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

|   |
|---|
| Treści merytoryczne   |
| Promocja zdrowia, styl życia, edukacja zdrowotna – definicje cele, zadania.                               |
| Modele zdrowia i zdrowy styl życia – podstawowe zasady i elementy: aktywność fizyczna, sen, używki, stres |
| Cele i zadania edukacji zdrowotnej. Zakresy oddziaływań. Czynniki ułatwiające i zakłócające.              |
| Rola promocji zdrowia i stylu życia w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.                               |
| Promowanie zdrowia i prozdrowotnego stylu życia w poszczególnych grupach wiekowych.                       |

<sup>1</sup> W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

Rola Narodowych Programów Zdrowia i Kampanii Społecznych  
w kształtowaniu postaw prozdrowotnych

Rola i zadania dietetyka w promocji zdrowia oraz kształtowaniu zdrowego stylu życia.

### 3.4 Metody dydaktyczne

wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną,

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się<br>(np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych<br>(w, ćw, ...) |
|---------------|---|---|
| EK_01         | Pisemny test wiedzy   | wykład                                    |
| EK_02         | Pisemny test wiedzy   | wykład                                    |
| EK_03 – EK04  | Pisemny test wiedzy, obserwacja studenta podczas zajęć, realizacja zadań, samoocena   | Wykład, projekt                           |

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Uczestnictwo w wykładach – na poziomie minimum 70%

Zaliczenie testowe treści wykładowych: pytania z zakresu wiadomości do zapamiętania i zrozumienia – wymagane uzyskanie 60% pozytywnych odpowiedzi.

Ponadto:

- Ocena przygotowania do zajęć
- Aktywność studenta podczas zajęć
- Przygotowanie i prezentacja projektu

Zakres ocen: 2,0 – 5,0

Kryteria oceny wiedzy:

5.0 – Student wykazuje bardzo dobry stopień wiedzy/umiejętności, gdy na egzaminie lub na sprawdzianach (pracach kontrolnych) uzyskuje powyżej 93% do 100% sumy punktów oceniających stopień wymaganej wiedzy/umiejętności.

4.5 – student wykazuje plus dobry stopień wiedzy/umiejętności i uzyskuje od 85% do 92% sumy punktów oceniających stopień wymaganej wiedzy/umiejętności

4.0 – student wykazuje dobry stopień wiedzy/umiejętności i uzyskuje od 77% do 84% sumy punktów oceniających stopień wymaganej wiedzy/umiejętności  
 3.5 – student wykazuje plus dostateczny stopień wiedzy/umiejętności i uzyskuje od 69% do 76% sumy punktów oceniających stopień wymaganej wiedzy/umiejętności  
 3.0 – student wykazuje dostateczny stopień wiedzy/umiejętności i uzyskuje od 60% do 68% sumy punktów oceniających stopień wymaganej wiedzy/umiejętności  
 2.0 – student nie osiągnął założonych efektów, uzyskuje poniżej 60% sumy punktów oceniających stopień wymaganej wiedzy/umiejętności przyjętej liczby punktów.

**Kryteria oceny samokształcenia:** zaliczenie na podstawie przygotowania zleconego zadania/projektu – pracy indywidualnej tj. prezentacji multimedialnej/plakatu/infografiki na wybrany temat.

**Kryteria oceny stanowią:** zgodność przedstawionej tematyki w projekcie z realizowanym efektem kształcenia w tym gromadzenie i przedstawienie aktualnego piśmiennictwa w oparciu o najnowszą wiedzę - wiedza odtwórcza studenta w zakresie prezentowanej tematyki oraz uzasadnienie wypowiedzi zgodnie z medycyną opartą na dowodach naukowych- podstawowe zasady tworzenia projektu w formie prezentacji multimedialnych/plakatu/infografiki – przedstawienie tytułu, celu, istoty prezentacji, dostosowanie prezentacji do odbiorców, rozkład procentowy ilości tekstu zawartego w slajdzie, odpowiednia czcionka, czytelność elementów graficznych, kolorystyka, celowość zastosowanych animacji, autorstwo prezentacji.

Zakres ocen z samokształcenia: 2.0 – 5.0

**Ocena końcowa** jest średnią ocen uzyskanych z wszystkich aktywności studenta (test, aktywność na zajęciach, przygotowanie programu zdrowotnego, uczestnictwo w zajęciach).

**UWAGA: OCENĘ POZYTYWNA Z PRZEDMIOTU MOŻNA UZYSKAĆ WYŁĄCZNIE POD WARUNKIEM UZYSKANIA POZYTYWNEJ OCENY ZA KAŻDY Z USTANOWIONYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA.**

## 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

| Forma aktywności   | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|--|---|
| Godziny z harmonogramu studiów   | 10  |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)                          | 2   |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, samokształcenie itp.) | 38  |
| SUMA GODZIN  | 50  |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>  | <b>2</b>  |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| wymiar godzinowy                 | <b>NIE DOTYCZY</b> |
| zasady i formy odbywania praktyk | <b>NIE DOTYCZY</b> |

## 7. LITERATURA

### Literatura podstawowa:

1. Śliż A, Mamcarz A. Medycyna stylu życia. PZWL Warszawa 2018.
2. Gawęcki J., Roszkowski w.: Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2017.
3. Gromadzak-Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., Myszkowska-Ryciak J., Królikowski T. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia. Wyd. SGGW 2019.
4. Polechoński J. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia: wybrane zagadnienia. Wyd. Ak. Wych. Fiz. Katowice 2018.
5. Ustawa z dnia 11 września 2015 o zdrowiu publicznym (Dz.U.2015, poz.1916 ze zm.)
6. B. Woynarowska. Edukacja Zdrowotna. PWN 20017.

### Literatura uzupełniająca:

1. Kasperczyk T., Mucha D. Promocja zdrowia i żywienie w zapobieganiu chorób cywilizacyjnych. Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia 2014.
2. Nosko J.(red.): Zdrowie publiczne w zmieniającej się Europie i Polsce. Wydawnictwo IMP, Łódź 2004.
3. Płonka-Syroka B., Srogosz T.: Zdrowie i choroba jako problem społeczny i polityczny. Medycyna w kontekście działań państwa. Wydawnictwo DiG, Wrocław 2005.
4. Januszewicz P., Socha P, Mazur A. Żywnienie w zdrowiu Publicznym. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego 2009.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej