*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *.......2020/2021-2022/2023..........*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ......2022-2023..........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Edukacja zdrowotna |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia pierwszego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok III/semestr 5 |
| Rodzaj przedmiotu | kierunkowy |
| Język wykładowy | j. polski |
| Koordynator | Dr n. biol. Maria Zadarko-Domaradzka |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr n. biol. Maria Zadarko-Domaradzka |

\* *-opcjonalni*e, *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?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 5 | 15 | 30 |  |  |  |  |  |  | 4 |

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)

Ćwiczenia - zaliczenie na ocenę

Wykład - egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| umiejętność korzystania z dostępnych źródeł wiedzy fachowej oraz wykorzystania środków technologii informacyjnej. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wyjaśnianie związków wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną |
| C2 | Poznanie podstawowych metod i form pracy w edukacji zdrowotnej |
| C3 | Zapoznanie Studentów z podstawową terminologią z zakresu zdrowia, stylu życia, profilaktyki, umiejętności życiowych |
| C4 | Przygotowanie do samodzielnej i twórczej pracy w zakresie wzmacniania i rozwijania zdrowia swojego i swoich podopiecznych. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Student uzasadni wiodącą rolę nauczyciela wychowania fizycznego w edukacji zdrowotnej. Zdefiniuje pojęcie szkolnej edukacji zdrowotnej, wymieni jej cele. Opisze metody aktywizujące stosowane w edukacji zdrowotnej. Objaśni terminy: ewaluacja, diagnozowanie potrzeb, wiedza, postawy, umiejętności, w tym umiejętności życiowe, przekonania, nawyki.  Opisze treści edukacji zdrowotnej zawarte w aktualnej podstawie programowej wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej; Wyjaśni czym jest koncepcja H-RF. Wskaże nadrzędny cel współczesnego wychowania fizycznego. Zaproponuje zabawy ruchowe z elementami edukacji zdrowotnej;  Objaśni wymagania ogólne (cele kształcenia), wymagania szczegółowe (treści kształcenia) podstawy programowej wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zasady organizacji zajęć wychowania fizycznego na poziomie szkoły podstawowej w systemie klasowo-lekcyjnym lub fakultatywnym z uwzględnieniem tzw. strategii mieszanej „2+2”, kształtowanie kompetencji kluczowych w procesie wychowania fizycznego; | K\_W11  SKN/WFI/W2 |
| EK\_02 | Wymieni rekomendacje WHO w zakresie wymiaru prozdrowotnej aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych. Zdefiniuje aktywność fizyczną i wymieni korzyści zdrowotne regularnej aktywności fizycznej; | K\_W12 |
| EK\_03 | Student wymieni czynniki wpływające na zdrowie, zdefiniuje pojęcia: zdrowie, styl życia, profilaktyka, choroby cywilizacyjne, hipokinezja, stres. Rozróżni zachowania prozdrowotne od antyzdrowotnych. Wymieni mierniki zdrowia. Zilustruje i opisze piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej i piramidę zdrowego stylu życia. | K\_W24 |
| EK\_04 | Zanalizuje aktualne raporty dotyczące zdrowia dzieci i młodzieży; Wyszuka, zaprezentuje i objaśni przykładowe współczesne problemy zdrowotne powiązane ze stylem życia; | K\_U02 |
| EK\_05 | Opracuje scenariusz zajęć z edukacji zdrowotnej. Zastosuje metody aktywizujące.  Identyfikuje treści programu nauczania wychowania fizycznego np. z edukacji zdrowotnej z treściami innych przedmiotów; | K\_U20  SKN/WFI/U3 |
| EK\_06 | Student aktualizuje swoją wiedzę teoretyczną w oparciu o rzetelne źródła informacji. Wykazuje się aktywną postawą na zajęciach; | K\_K02 |
| EK\_07 | Ma świadomość, że jako przyszły nauczyciel wychowania fizycznego powinien promować zdrowy styl życia i aktywność fizyczną w środowisku szkolnym i poza nim;  Popularyzowania wiedzy o kulturze fizycznej, zdrowiu, sprawności i aktywności fizycznej wśród uczniów, w środowisku szkolnym i pozaszkolnym; | K\_K04  SKN/WFI/K2 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Edukacja zdrowotna w podstawie programowej wychowania fizycznego. Podstawowe pojęcia. Sprawność fizyczna ukierunkowana za drowie na lekcjach wychowania fizycznego. |
| Wielowymiarowe pojęcie zdrowia. Koncepcje zdrowia. Mierniki zdrowia. Narodowy Program Zdrowia |
| Styl życia i zachowania zdrowotne. |
| Aktywność fizyczna w środowisku szkolnym i społeczeństwie. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Cele, zadania i funkcje edukacji zdrowotnej na różnych szczeblach kształcenia. Podstawowe metody i formy edukacji zdrowotnej. Analiza aktualnej podstawy programowej kształcenia ogólnego Scenariusze z edukacji zdrowotnej. |
| Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie i rozwój człowieka. Żywienie a zdrowie – podstawowe zasady zdrowego odżywiania |
| Choroby cywilizacyjne i sposoby zapobiegania im. |
| Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe. Stres i konstruktywne radzenie sobie z nim. |
| Ocenianie z edukacji zdrowotnej. Ćwiczenia w prowadzeniu zajęć w oparciu o opracowane scenariusze lekcyjne. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów (projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | kolokwium, egzamin pisemny | w, ćw. |
| Ek\_ 02 | kolokwium, egzamin pisemny | w, ćw. |
| Ek\_ 03 | kolokwium, egzamin pisemny | w, ćw |
| Ek\_ 04 | Referat, Prezentacja, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 05 | scenariusz zajęć, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 06 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 07 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Ćwiczenia - ocena z zaliczenia  75% oceny stanowią wyniki kolokwium, 25% ocena aktywności na zajęciach (przygotowanie  i przedstawienie wybranych zagadnień, czynny udział w zajęciach poprzez wykonywanie bieżących zadań, udział w dyskusji). Planowane jest jedno kolokwium.  Punkty uzyskane za kolokwium są przeliczane na procenty, którym odpowiadają oceny:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0)  Wykład – zaliczenie bez oceny – napisanie referatu na zadany temat  Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin jest w formie pisemnej. Każde poszczególne pytanie ma przyporządkowaną określoną liczbę punktów. Uzyskane punkty sumuje się i przelicza na procenty, którym odpowiadają oceny:  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 45 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 godz. (8 godz. udział w konsultacjach,  2 godz. udział w egzaminie) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, przygotowanie prezentacji, napisanie referatu itp.) | 45 godz. (przygotowanie do zajęć – 8 godz.  przygotowanie do kolokwium – 8 godz.  przygotowanie do egzaminu – 14 godz.  przygotowanie prezentacji - 7 godz.  napisanie referatu – 8 godz.) |
| SUMA GODZIN | 100 godz. |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

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

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | ---- |
| zasady i formy odbywania praktyk | ------ |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Zadarko-Domaradzka M.: Edukacja zdrowotna - wybrane zagadnienia dla studentów i nauczycieli wychowania fizycznego. Wyd. UR 2020. 2. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka i praktyka. PWN Warszawa 2017 3. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna -podręcznik akademicki PWN Warszawa 2007 4. Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem „Szkoła podstawowa - wychowanie fizyczne” Wyd. ORE, MEN 2017 5. Zadarko-Domaradzka M., Warchoł K. (2017), Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym w klasach 4-8 w zreformowanej szkole, Kwartalnik Edukacyjny, nr 3(90), s. 103-112 6. Wolny B.: Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli. Wyd. ORE Warszawa 2019. 7. Mazur J., Małkowska-Szkutnik A. (red.), Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2018. 8. [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl) |
| Literatura uzupełniająca:   1. Zadarko-Domaradzka M., Zadarko E. (2016), Health related applications for mobile devices in public health education, Edukacja-Technika-Informatyka – 4 (18), 291-296, 2. Zadarko-Domaradzka M. (2016), Health education of children and youth as a part of public health strategy the challenge for physical education teachers, Scientific Review of Physical Culture, 6 (2), s. 31-39 3. Zadarko-Domaradzka M., Momola I., Zadarko E., Polak E. (2018), Aktywizacja ruchowa dzieci w dobie rozwoju nowych technologii - wyzwanie dla nauczycieli,/. „Edukacja - Technika – Informatyka”, nr 2(24), s.109-115 4. Zadarko-Domaradzka M., Zadarko E. (2017), New media as a tool for health education and behaviour modelling in modern society, Edukacja-Technika-Informatyka – 1 (19), 266-272 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)