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

**SYLABUS**

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

*(skrajne daty*)

Rok akademicki ......2020-2021..........

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Promocja zdrowia w kulturze fizycznej |
| 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 drugiego stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok I/semestr 2 |
| 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** |
| 2 | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  | 3 |

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 – zaliczenie bez oceny

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Umiejętność wykorzystania w czasie zajęć wiadomości przekazywanych w ramach studiów  I stopnia na edukacji zdrowotnej. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Opanowanie wiedzy na temat głównych zagrożeń zdrowotnych i sposobów ich zwalczania |
| C2 | Przedstawienie możliwości działania na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia |
| C3 | Zrozumienie różnic pomiędzy profilaktyką a promocją zdrowia |
| C4 | Zrozumienie roli kultury fizycznej w promowaniu zdrowia |

**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 | Opisze główne problemy zdrowotne współczesnych społeczeństw i wymieni czynniki ryzyka, w tym wynikające ze stylu życia. Poda definicję zdrowia (wg WHO) i scharakteryzuje wymiary zdrowia. Objaśni zasady zdrowego stylu życia. Wyjaśni w jaki sposób regularna aktywność fizyczna wpływa na zdrowie; Wymieni rekomendacje WHO w zakresie prozdrowotnego wymiaru aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych. | K\_W12 |
| EK\_02 | Opisze idee promocji zdrowia i siedliskowe podejście do zdrowia. Wymieni czynniki warunkujące zdrowie, przykładowe programy profilaktyczne i kampanie społeczne promujące m.in. aktywność fizyczną, zdrowy styl życia. Uzasadni rolę i miejsce kultury fizycznej w promocji zdrowia.  Zrozumie potrzebę stymulowania uczniów do systematycznej aktywności fizycznej, rolę autorytetu nauczyciela wychowania fizycznego w środowisku szkolnym i pozaszkolnym w aspekcie realizacji różnorodnych celów i zadań kultury fizycznej, metody przekazywania i zdobywania wiadomości z kultury fizycznej oraz metody wychowawcze; | K\_W17  SKN/WFII/W5 |
| EK\_03 | Wyszuka, zanalizuje i zaprezentuje metody stosowane w badaniach z zakresu promocji zdrowia np. do pomiaru aktywności ruchowej czy zachowań zdrowotnych.  Scharakteryzuje wyniki badań z zakresu aktywności fizycznej zawarte w najnowszych raportach czy doniesieniach naukowych; | K\_U01 |
| EK\_04 | Zanalizuje podstawę programową z WF dla szkoły ponadpodstawowej pod kątem zagadnień związanych z edukacją zdrowotną. Zaproponuje formy realizacji bloku z edukacji zdrowotnej w ramach lekcji WF.  Zidentyfikuje treści programu nauczania wychowania fizycznego np. z edukacji zdrowotnej z treściami innych przedmiotów; | K\_U17  SKN/WFII/U3 |
| EK\_05 | Ma świadomość, że zdrowie jednostki, jak i społeczeństwa jest wartością i należy je promować np. poprzez zachęcanie do zdrowego stylu życia i popularyzowanie całożyciowej aktywności fizycznej w różnych środowiskach;  Popularyzowania wiedzy o kulturze fizycznej, zdrowiu, sprawności i aktywności fizycznej wśród uczniów, w środowisku szkolnym i pozaszkolnym; | K\_K04  SKN/WFII/K2 |
| EK\_06 | Ma świadomość, że powinien dbać o własną sprawność fizyczną i zdrowie oraz, że jako nauczyciel WF tworzy wzorce do naśladowania dla dzieci i młodzieży. | K\_K10 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Rozwój idei promocji zdrowia, Główne kierunki działania w promocji zdrowia. |
| Zdrowie i jego wymiary. Zdrowy styl życia – moda czy konieczność? |
| Nauczyciel WF – promotorem zdrowego stylu życia w świetle nowej podstawy programowej kształcenia ogólnego. Koncepcja H-RF. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce w świetle badań. |
| Ogólnokrajowe programy profilaktyczne – przykłady. |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Siedliskowe podejście do zdrowia w promocji zdrowia. |
| Rekomendacje UE, WHO w zakresie aktywności fizycznej. Rola kultury fizycznej w promowaniu zdrowia. Aktywność fizyczna Polaków oraz sposoby i narzędzia do jej monitorowania. |
| Promocja zdrowego odżywiania. Konsekwencje zdrowotne niewłaściwych nawyków żywieniowych. |
| Miejsce i znaczenie promocji zdrowia w zwalczaniu modyfikowalnych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów złośliwych. Media i marketing społeczny w promocji zdrowia. |
| Promocja zdrowia psychicznego. Rola promocji zdrowia w profilaktyce uzależnień. |

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 | ćw. |
| Ek\_ 02 | praca pisemna, kolokwium | w, ćw. |
| Ek\_ 03 | sprawozdanie/referat, prezentacja, obserwacja w trakcie ćwiczeń | ćw. |
| Ek\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| Ek\_ 05 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 06 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Wykład – zaliczenie bez oceny - napisanie pracy pisemnej (esej/referat/sprawozdanie) na zadany temat;  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. Treści z wykładów ujęte w pytaniach na kolokwium.  Punkty uzyskane za kolokwia 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) |

**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 | 25 godz. |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 10 godz. (udział w konsultacjach) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 40 godz. (przygotowanie do zajęć – 10 godz.  przygotowanie do kolokwium – 20 godz.  napisanie referatu – 10 godz.) |
| SUMA GODZIN | 75 godz. |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* 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. Fijałkowska A. (red.)(2018). Aktualna ocena poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 3-19 lat w Polsce, Raport IMD Warszawa. 2. Zadarko-Domaradzka M. (2020). Edukacja zdrowotna-wybrane aspekty dla studentów i nauczycieli wychowania fizycznego. Wyd. UR Rzeszów. 3. Drabik J., Resiak M. (2009). Nauczyciel jako pedagog i promotor zdrowia, Wyd. AWFiS Gdańsk. 4. Nowak P.F., Rogowska A.M.(red.) (2014). Promocja zdrowia w środowisku szkolnym, Wyd. PWSZ w Raciborzu. 5. Kulmatycki L. (2003). Promocja zdrowia w kulturze fizycznej, Wyd. AWF Wrocław. 6. Kuński H. (2000). Promowanie zdrowia. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i zdrowotnego, Wyd. Uniwersytet Łódzki. 7. Lipert A. i Jegier A. (2009). Metody pomiaru aktywności ruchowej człowieka. Polish Journal of Sports Medicine / Medycyna Sportowa , *25* (3). 8. Lipert A. i Jegier A. (2011). Krokomierz miernikiem aktywności ruchowej oraz wydatku energetycznego. Polish Journal of Sports Medicine / Medycyna Sportowa , 27 (4). 9. Karski J.B. (2007). Praktyka i teoria promocji zdrowia, CeDeWu Warszawa. 10. Karski J.B. (2009). Promocja zdrowia dziś i perspektywy jej rozwoju w Europie CeDeWu Warszawa. 11. Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M. (2008). Promocja zdrowia. Tom 1. Teoretyczne podstawy promocji zdrowia, Wyd. Czelej, Lublin. 12. Źródła internetowe: <https://www.who.int/activities/promoting-health-and-well-being>;   Zdrowie i sprawność pod kontrolą [www.studentfit.eu](http://www.studentfit.eu); Instytut Medycyny Pracy w Łodzi www.imp.lodz.pl; Stowarzyszenie Zdrowych Miast Polskich www.szmp.pl;  Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl); Instytut Matki i Dziecka [imid.med.pl/pl/do-pobrania](http://imid.med.pl/pl/do-pobrania); Promocja zdrowia w miejscu pracy promocjazdrowiawpracy.pl/sport-i-odzywianie-w-pracy/materialy-szkoleniowe/  Ministerstwo Zdrowia [www.gov.pl/web/zdrowie](http://www.gov.pl/web/zdrowie); Główny Inspektorat Sanitarny gis.gov.pl/kategoria/oswiata/edukacja/programy-edukacyjne/  Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl);  Ośrodek Rozwoju Edukacji [www.ore.edu.pl/category/szkola/promocja-zdrowia/](http://www.ore.edu.pl/category/szkola/promocja-zdrowia/) |
| Literatura uzupełniająca:   1. Rogacka A. (2019). Aktywność, sprawność i zdrowie. Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej, Wyd. ORE Warszawa. 2. Woynarowska B. (2017). Edukacja zdrowotna, PWN Warszawa. 3. 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. 4. Zadarko-Domaradzka M., Zadarko E. (2016). Health related applications for mobile devices in public health education, Edukacja-Technika-Informatyka – 4 (18), 291-296. 5. Zadarko-Domaradzka M., Nizioł-Babiarz E., Glinska-Wlaź J. Zadarko E. (2016). Health-promoting social campaigns as seen by the students of the school from the Podkarpacie Region, Scientific Review of Physical Culture, vol. 6, iss. 4. 93-99. |

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)