

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: II

Specjalności: Zarządzanie Ośrodkami SPA

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Promocja zdrowia           |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Health Promotion           |
| KOD PRZEDMIOTU                          | TIR812 ANSP1               |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalnościowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 2.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 3                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | – |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 3       | 10     | 10        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cell 1.Przygotowanie studentów do pełnienia roli promotorów zdrowego stylu życia. 2.Dostarczenie wiedzy z zakresu promowania zdrowia w społecznościach lokalnych i w miejscu pracy.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1 Wiedza z zakresu biologii człowieka.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Zna podstawy promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Posiada wiedzę w zakresie podejścia siedliskowego w promocji zdrowia np. zdrowy zakład pracy. Rozumie i diagnozuje styl życia oraz wybrane modele zachowań prozdrowotnych. Zna teorie wyjaśniające zachowania i działania ludzi w zdrowiu i chorobie, przyczyny podejmowania decyzji o zmianie zachowań, przebieg procesu tych zmian. Zna założenia Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015. Zna rolę mediów w promocji zdrowia.

EK2 Wiedza: Posiada umiejętności umożliwiające włączanie się w realizację zadań profilaktyki i ochrony zdrowia. Potrafi zidentyfikować zachowania umacniające zdrowie oraz zagrożenia zdrowotne. Potrafi podjąć stosowne działania w celu kształtowania postaw sprzyjających zdrowiu. Potrafi przedstawić programy promocji zdrowia i warunki ich realizacji. Potrafi dobrać odpowiednie metody edukacji zdrowotnej w zależności od wieku, stanu zdrowia, warunków i miejsca pobytu.

EK3 Kompetencje społeczne: Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie i inspirowania innych do prowadzenia zdrowego stylu życia, jest modelem zachowań prozdrowotnych w środowisku. Kształtuje aktywną postawę wobec własnego zdrowia, problemów, stylu życia w rodzinie oraz zdrowia środowiskowego.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Pojęcie zdrowia i metody jego pomiaru. Mandala zdrowia. Salutogenetyczny model zdrowia. Wskaźniki zdrowia. Czynniki warunkujące zdrowie. Styl życia i zachowania zdrowotne. Rozwój idei promocji zdrowia. Światowa Deklaracja Zdrowia Zdrowie 21.Cele, obszary i podejścia w promocji zdrowia. Podstawowe założenia Narodowego Programu Zdrowia na lata 2007-2015,. Edukacja zdrowotna jako kluczowy komponent promocji zdrowia. Edukacja zdrowotna ukierunkowana na upodmiotowienie ludzi. Profilaktyka a promocja zdrowia. Diagnozowanie potrzeb zdrowotnych. Programowanie działań promujących zdrowie w stosunku do społeczności lokalnych i jednostki. Projekty wykorzystujące podejście siedliskowe w promocji zdrowia. Promocja zdrowia w miejscu pracy. Główne zagrożenia zdrowia i problemy zdrowotne ludności. Marketing zdrowotny i kampanie społeczne w promocji zdrowia. Promocja zdrowia w Unii Europejskiej | 10            |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10            |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | Czynniki wpływające na zdrowie; złożoność pojęcia zdrowie; zachowania zdrowotne prozdrowotne i antyzdrowotne. Najczęstsze problemy zdrowotne i sposoby zapobiegania; pojęcie czynnika ryzyka, zachowania ryzykowne. Określenie potrzeb w zakresie edukacji zdrowotnej wybranej grupy. Podstawowe założenia programów edukacyjnych w zapobieganiu uzależnieniom; zasady polityki pracodawców w przeciwdziałaniu palenia tytoniu przez pracowników Strategia dokonywania zmian i kierowania nimi. Charakterystyka zmiennych kluczowych w dokonywaniu zmian zachowań zdrowotnych ludzi. Przemoc i agresja, sposoby rozpoznawania i zapobiegania. Umiejętność tworzenia klimatu społecznego sprzyjającego zdrowiu psychicznemu ludzi. Projekty promocji zdrowia wykorzystujące podejście siedliskowe; zdrowe miasto, zdrowy zakład pracy. Przeprowadzanie ewaluacji procesu i wyników. Poziomy profilaktyki matryca promocji zdrowia. Przykłady programów profilaktycznych, zapobieganie wadom cewy nerwowej | 10            |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Burza mózgów
- M2 Dyskusja
- M3 Praca w grupach
- M4 Prezentacje multimedialne
- M5 Wykłady

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 20                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 5                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 40                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                         |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                         |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 2                                                          |

## 9 METODY OCENY

## OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach |
|----|------------------------|



## OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                    |
|----|--------------------|
| P1 | Zaliczenie pisemne |
|----|--------------------|

## WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                       |
|---|-------------------------------------------------------|
| 1 | Pozytywna ocena z kolokwium i obecność na ćwiczeniach |
|---|-------------------------------------------------------|

## KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                          |
|---------------------|------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | 60% pozytywnych odpowiedzi               |
| NA OCENĘ 4          | 75% pozytywnych odpowiedzi               |
| NA OCENĘ 5          | 90% pozytywnych odpowiedzi               |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                          |
| NA OCENĘ 3          | 60% zaplanowanych umiejętności           |
| NA OCENĘ 4          | 75% zaplanowanych umiejętności           |
| NA OCENĘ 5          | 90% zaplanowanych umiejętności           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                          |
| NA OCENĘ 3          | Deklaruje raczej pozytywną postawę       |
| NA OCENĘ 4          | Deklaruje pozytywną postawę              |
| NA OCENĘ 5          | Deklaruje zdecydowanie pozytywną postawę |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                                    | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1                               | K_W03,<br>K_W04,<br>K_W06,<br>K_W12,<br>K_U04, K_U07,<br>K_K01,<br>K_K02, K_K09        | Cel1            | W1                | M1 M2 M4 M5        | F1 P1         |
| EK2                               | K_W03,<br>K_W04,<br>K_W06,<br>K_W12,<br>K_U04, K_U07,<br>K_U01, K_K01,<br>K_K02, K_K09 | Cel1            | W1 C1             | M1 M2 M3 M4        | F1 P1         |
| EK3                               | K_W03,<br>K_W04,<br>K_W06,<br>K_W12,<br>K_U04, K_U07,<br>K_K01,<br>K_K02, K_K09        | Cel1            | W1 C1             | M1 M2 M3 M4        | F1            |



## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Karski J.B. — *Promocja zdrowia*, Warszawa, 1999, IGNIS
- 2 Karski J.B. — *Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia*, Warszawa, 2009, CeDeWu

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kuński H. — *Promowanie zdrowia*, Łódź, 2000, WUŁ

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Bożena Makowska (kontakt: bozena.makowska@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Bożena Makowska (kontakt: bozena.makowska@awf.krakow.pl)

dr Bożena Makowska (kontakt: bozena.makowska@awf.krakow.pl)

doktor Bożena Makowska (kontakt: bmakowska@poczta.wp.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....