

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Kosmetologia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 71

Stopień studiów: I

Specjalności: Holistyczna pielęgnacja ciała

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Pielęgnacja kobiety ciężarnej
KOD PRZEDMIOTU	RR71 PSC12
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Specjalność: Holistyczna pielęgnacja ciała
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
6	14	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Nabycie teoretycznej wiedzy na temat fizjologii ciąży i porodu.
Cel2 Zapoznanie studenta z metodami pielęgnacji kobiety ciężarnej i w porodu.
Cel3 Doskonalenie umiejętności manualnych wykorzystywanych w różnych metodach masażu w ciąży i porodu.
Cel4 Zapoznanie studenta z zasadami wykonywania ćwiczeń w ciąży i porodu oraz wskazaniami i przeciwwskazaniami do wykonywania masażu.
Cel5 Zapoznanie studenta z zasadami profilaktyki nietrzymania moczu oraz nabycie umiejętności praktycznych w stosowaniu ćwiczeń.
Cel6 Nabycie umiejętności doboru odpowiednich preparatów kosmetycznych dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientki.
Cel7 Nabycie umiejętności prawidłowego wykonywania ćwiczeń ruchowych oraz zabiegu masażu zgodnie z zasadami ergonomii i bhp.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Podstawowe wiadomości z anatomii I fizjologii.
- 2 Podstawowe wiadomości z kosmologii.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student definiuje pojęcia z zakresu fizjologii ciąży i porodu.
EK2 Wiedza: Student zna wskazania i przeciwwskazania do masażu kobiet w ciąży i porodu oraz posiada wiedzę z zakresu efektów ubocznych stosowanych zabiegów masażu.
EK3 Wiedza: Student rozumie zasady prowadzenia ćwiczeń w okresie ciąży i porodu.
EK4 Wiedza: Student potrafi dobrać oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe dostosowane do indywidualnych predyspozycji klientki.
EK5 Wiedza: Student posiada umiejętności w doborze odpowiednich preparatów kosmetycznych wykorzystywanych podczas zabiegów pielęgnacyjnych i masażu kobiet w ciąży i porodu.
EK6 Kompetencje społeczne: Student zna zasady obowiązujące w pracy z kobietami w ciąży i porodu oraz stosuje je zgodnie z zasadami bhp i ergonomii.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Wprowadzenie do ginekologii-fizjologia ciąży i porodu.	6
W2	Masaż kobiet w ciąży i porodu. Wskazania i przeciwwskazania do zabiegu. Zastosowanie kosmetyków w trakcie ciąży i porodu. Pielęgnacja ciała z użyciem kosmetyków w ciąży i porodu.	4
W3	Ćwiczenia dla kobiet w ciąży i w porodu. Wskazania i przeciwwskazania. Zasady ergonomii i bhp.	4
	RAZEM	14

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Różnorodne metody ćwiczeń, metodyka i zasady wykonywania.	8
L2	Mięśnie dna miednicy -profilaktyka wysiłkowego nietrzymania moczu i zasady wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy.	6



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L3	Ćwiczenia w położu -zasady wykonywania ćwiczeń.	2
L4	Masaż kobiety w ciąży i położu.	12
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Wykłady
- M4 Ćwiczenia laboratoryjne
- M5 Dyskusja
- M6 Projekty

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	42
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	9
ćwiczenia praktyczne	9
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
F2	Ćwiczenie praktyczne
F3	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie ustne
----	------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Suma składowych ocen formujących i podsumowujących przedmiot
2	Obecność na wszystkich zajęciach



KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student nieprecyzyjnie definiuje pojęcia z zakresu fizjologii ciąży i porodu.
NA OCENĘ 4	Student poprawnie definiuje pojęcia z zakresu fizjologii ciąży i porodu.
NA OCENĘ 5	Student biegle definiuje pojęcia z zakresu fizjologii ciąży i porodu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student w niewielkim stopniu opanował znajomość wskazań i przeciwwskazań do masażu kobiet w ciąży i porodu oraz posiada niewielką wiedzę z zakresu efektów ubocznych stosowanych zabiegów masażu.
NA OCENĘ 4	Student dobrze opanował znajomość wskazań i przeciwwskazań do masażu kobiet w ciąży i porodu oraz posiada wiedzę z zakresu efektów ubocznych stosowanych zabiegów masażu.
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze opanował znajomość wskazań i przeciwwskazań do masażu kobiet w ciąży i porodu oraz w takim samym stopniu posiadał wiedzę z zakresu efektów ubocznych stosowanych zabiegów masażu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student posiada słabe umiejętności manualne z zakresu technik wykorzystywanych w masażu kobiet w ciąży i porodu.
NA OCENĘ 4	Student posiada dobre umiejętności manualne z zakresu technik wykorzystywanych w masażu kobiet w ciąży i porodu.
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobre umiejętności manualne z zakresu technik wykorzystywanych w masażu kobiet w ciąży i porodu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student posiada podstawową wiedzę związaną z doбором i stosowaniem różnorodnych ćwiczeń ruchowych dostosowanych do indywidualnych predyspozycji klientki.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę związaną z doбором i stosowaniem różnorodnych ćwiczeń ruchowych dostosowanych do indywidualnych predyspozycji klientki.
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobrą wiedzę związaną z doбором i stosowaniem różnorodnych ćwiczeń ruchowych dostosowanych do indywidualnych predyspozycji klientki.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student posiada podstawową wiedzę związaną z odpowiednim doбором preparatów kosmetycznych wykorzystywanych podczas zabiegów pielęgnacyjnych i masażu kobiet w ciąży i porodu.
NA OCENĘ 4	Student posiada wiedzę związaną z odpowiednim doбором preparatów kosmetycznych wykorzystywanych podczas zabiegów pielęgnacyjnych i masażu kobiet w ciąży i porodu.
NA OCENĘ 5	Student posiada bardzo dobrą wiedzę związaną z odpowiednim doбором preparatów kosmetycznych wykorzystywanych podczas zabiegów pielęgnacyjnych i masażu kobiet w ciąży i porodu.
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	Student w niewielkim stopniu opanował zasady ergonomii obowiązujące w pracy z pacjentem i stosuje je zgodnie z zasadami bhp
NA OCENĘ 4	Student dobrze opanował zasady ergonomii obowiązujące w pracy z pacjentem i stosuje je zgodnie z zasadami bhp
NA OCENĘ 5	Student bardzo dobrze opanował zasady ergonomii obowiązujące w pracy z pacjentem i stosuje je zgodnie z zasadami bhp

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U08	Cel1	W1		P1
EK2	K_U01, K_U07, K_U08, K_K02, K_K03	Cel3	W2 L4		F3 F2 P1
EK3	K_U03, K_U07, K_U08, K_K02, K_K03, K_K07	Cel4 Cel5	W3 L2 L3		F3 F2 F1 P1
EK4	K_U03, K_U07, K_K02, K_K03, K_K07	Cel4 Cel5	W3 L2 L3		F3 F2 F1 P1
EK5	K_U01, K_U03, K_U07, K_U08, K_U10, K_K02, K_K03, K_K07	Cel2	W2 L4		F3 F2 P1
EK6	K_W14	Cel7	L4 W3 L2 L3 L1		F2 F1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Kozłowska J.** — *Rehabilitacja w Ginekologii i Poloznictwie*, Kraków, 2006, Podreczniki i skrypty, 27 AWF im B.Czecha w Krakowie
- 2 **Selby A.** — *Pilates w ciąży*, Warszawa, 2006, Amber
- 3 **Lewandowski G.** — *Masaż kobiet w ciąży i niemowlęcia*, Łódź, 2007, Anał

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Cantieni B.** — *Trening mięśni dna miednicy*, Warszawa, 2005, Klub Dla Ciebie
- 2 **Northrup C.** — *Ciało kobiety mądrość kobiety*, Warszawa, 2010, Zacharek dom wydawniczy

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

Mgr Małgorzata Hawajska (kontakt: ghawajska@yahoo.com)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

Mgr Małgorzata Hawajska (kontakt: ghawajska@yahoo.com)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....