

Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia

Wydział	Kierunek	Specjalność	Kod przedmiotu
Wydział Nauk o Zdrowiu	Fizjoterapia	-	Fizjo/S/J/1/341

1. INFORMACJE OGÓLNE

Nazwa przedmiotu	Nazwa przedmiotu nadrzędnego/modułu	Rok akademicki	Rok studiów
Fizjoprofilaktyka i promocja zdrowia	-	2022 / 2023	Pierwszy
Semestr	Rok naboru	Profil kształcenia	Poziom studiów
-	2022 / 2023	-	jednolite magisterskie
Tryb studiów	Język wykładowy	Rodzaj przedmiotu	Koordynator przedmiotu
stacjonarne	polski	Zajęcia obowiązkowe	Kotwicki Tomasz prof. dr hab.
Koordynator przedmiotu nadrzędnego/modułu	Osoba zaliczająca	Osoby prowadzące	
-	Kotwicki Tomasz prof. dr hab.		

2. CELE KSZTAŁCENIA. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA MODUŁU/PRZEDMIOTU

Cele kształcenia:

Zdobycie i utrwalenie wiedzy na temat doradztwa i promocji zachowań prozdrowotnych
Zdobycie wiedzy z zakresu przygotowania do treningu i profilaktyki przed urazem
Zdobycie wiedzy z zakresu doboru i planowania optymalnego treningu i aktywności fizycznej ze względu na wiek i predyspozycje
Zdobycie wiedzy z zakresu organizacja stanowiska pracy siedzącej, stojącej oraz pracy fizjoterapeuty
Zdobycie wiedzy z zakresu ergonomii sportu
Zdobycie wiedzy z zakresu budowy układu oddechowego, jego funkcji i wpływu na aktywność
Zdobycie wiedzy z zakresu rytmu dobowego dnia, faz snu, walki ze stresem i wypoczynku.
Zdobycie wiedzy z zakresu prawidłowego stanu odżywienia pacjenta oraz zasad zbilansowanej diety dla populacji zdrowej
Zdobycie wiedzy na temat organizacji zajęć ruchowych w grupach
Zdobycie i utrwalenie wiedzy na temat zastosowania przyrządów sportowych w aktywności fizycznej
Zdobycie umiejętności doradztwa i promocji zachowań prozdrowotnych
Umiejętność prawidłowego zaplanowania treningu faz rozgrzewki i ochładzania w treningu oraz profilaktyka przed urazem
Umiejętność oceny pacjenta ze względu na jego predyspozycje i możliwości do różnych aktywności sportowych, oceny siły, balansu mięśniowego i propriocepcji za pomocą technik manualnych, testów i przyrządów.
Umiejętność prawidłowego dostosowania zakresów ruchów oraz ustawienia części ciała w wybranych aktywnościach sportowych
Umiejętność zorganizowania stanowiska pracy siedzącej, stojącej oraz pracy fizjoterapeuty
Zdobycie wiedzy z zakresu budowy układu oddechowego, jego funkcji i wpływu na aktywność
Umiejętność analizy dobowego rytmu pacjenta.
Umiejętność analizy stanu odżywienia pacjenta oraz zaplanowania zbilansowanej diety
Zdobycie wiedzy na temat organizacji zajęć ruchowych w grupach
Zdobycie i utrwalenie wiedzy na temat zastosowania przyrządów sportowych w aktywności fizycznej
Poprawa własnej sprawności fizycznej
Rozwijanie kompetencji w zakresie planowania własnej aktywności fizycznej
Kształtowanie samodzielności zawodowej w planowaniu właściwego treningu, diety i rytmu dnia.
Rozwijanie kompetencji w zakresie holistycznej oceny pacjenta z jednoczesnym uwzględnieniem wielu aspektów życia.
Rozwijanie kompetencji w zakresie doradztwa dotyczącego zdrowego trybu życia i zapobiegania chorobom.

3. WYMAGANIA WSTĘPNE

Anatomia człowieka, Fizjologia.

4. TREŚCI PROGRAMOWE

TREŚCI PROGRAMOWE:

Wykład: Wprowadzenie do zagadnień fizjoprofilaktyki i promocji zdrowia

Wykład: Prozdrowotny wymiar aktywności fizycznej

Wykład: Sen, rytm dobowy, wypoczynek i regeneracja

Wykład: Odżywianie a zdrowie – zapotrzebowanie, diety, używki

Wykład: Aktywność fizyczna i działania prozdrowotne w populacji wieku podeszłego. Adaptowana aktywność fizyczna

Ćwiczenia: Sport i profilaktyka. Profilaktyka przed urazem – propriocepcja, bilans mięśniowy, przygotowanie do treningu, powrót do sportu po urazie;

Ćwiczenia: Dobór sportu i aktywności fizycznej ze względu na wiek i predyspozycje; trening amatorski- bieganie, maraton, triathlon, crossfit

Ćwiczenia: Ergonomia pracy, ergonomia sportu. Organizacja stanowiska pracy siedzącej, stojącej oraz pracy fizjoterapeuty

Ćwiczenia: Odżywianie. Zapotrzebowanie energetyczne, BMI, diety- przykłady, bilansowanie. Użytki- kawa, herbata, napoje izotoniczne, energetyczne, alkohol

Ćwiczenia: Sen, wypoczynek i odnowa biologiczna. Rytm dobowy, wypoczynek, regeneracja, stres i komputer- jego wpływ na sen, sposoby walki ze stresem

Ćwiczenia: Oddychanie. Anatomia, biomechanika oddychania, mięśnie oddechowe podstawowe, dodatkowe, tor oddychania brzuszny/piersiowy (żebrowy), badanie spirometryczne, oddychanie niemowląt, osób starszych

Ćwiczenia: Zastosowanie sprzętu sportowego w treningu

Ćwiczenia: Działania prozdrowotne w ramach szkolnych programów wychowania fizycznego

Ćwiczenia: prawidłowa technika wykonywania wybranych aktywności fizycznej

Ćwiczenia: Planowanie i realizacja programów zdrowotnych

5. OPIS ZAKŁADANYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:	Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji	Forma realizacji
WIEDZY			
zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz rolę fizjoterapeuty w propagowaniu zdrowego stylu życia;	F.W.14	P7S_WK	samokształcenie , ćwiczenia-A , wykłady
zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej oraz dyscyplin sportowych osób z niepełnosprawnościami w rehabilitacji kompleksowej i podtrzymywaniu sprawności osób ze specjalnymi potrzebami;	F.W.7	P7S_WG	samodzielna praca studenta , samokształcenie , wykłady
podstawy edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia oraz profilaktyki z uwzględnieniem zjawiska niepełnosprawności;	F.W.6	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
ogólne zasady podmiotowego i przedmiotowego badania pulmonologicznego dla potrzeb fizjoterapii, ważniejsze badania dodatkowe i pomocnicze oraz testy funkcjonalne, przydatne w kwalifikacji i monitorowaniu fizjoterapii oddechowej;	D.W.9	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;	C.W.11	P7S_WG	ćwiczenia-A , samokształcenie , wykłady
zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką.	C.W.17	P7S_WG	samodzielna praca studenta , wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
pojęcia z zakresu rehabilitacji medycznej, fizjoterapii oraz niepełnosprawności;	C.W.1	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , samodzielna praca studenta , ćwiczenia-A
uwarunkowania zdrowia i jego zagrożenia oraz skalę problemów związanych z niepełnosprawnością w ujęciu demograficznym i epidemiologicznym;	B.W.13	P7S_WK	wykłady , samodzielna praca studenta , samokształcenie , ćwiczenia-A
czynniki decydujące o zdrowiu oraz o zagrożeniu zdrowia;	B.W.11	P7S_WG	samodzielna praca studenta , ćwiczenia-A , wykłady
zasady edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia oraz elementy polityki społecznej dotyczącej ochrony zdrowia	B.W.12	P7S_WK	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A

EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:	Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji	Forma realizacji
zasady motywowania pacjentów do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomyślnym rokowaniu, znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w procesie komunikowania się z pacjentami oraz pojęcie zaufania w interakcji z pacjentem;	B.W.4	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
metody ogólnej oceny stanu zdrowia oraz objawy podstawowych zaburzeń i zmian chorobowych;	A.W18	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
biomechaniczne zasady statyki ciała oraz czynności ruchowych człowieka zdrowego i chorego;	A.W13	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
zewnętrzne czynniki fizyczne i ich wpływ na organizm człowieka;	A.W12	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
metody oceny czynności poszczególnych narządów i układów oraz możliwości ich wykorzystania do oceny stanu funkcjonalnego pacjenta w różnych obszarach klinicznych;	A.W.10	P7S_WG	wykłady , samokształcenie , ćwiczenia-A
podstawowe mechanizmy procesów zachodzących w organizmie człowieka w okresie od dzieciństwa przez dojrzałość do starości;	A.W.6	P7S_WG	samokształcenie , wykłady , ćwiczenia-A
UMIEJĘTNOŚCI			
inicjować, organizować i realizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	F.U.10	P7S_UK	samokształcenie , wykłady
wykonywać zabiegi z zakresu fizjoterapii oddechowej w różnych chorobach pulmonologicznych, stanach po urazie klatki piersiowej, stanach po zabiegach operacyjnych na klatce piersiowej oraz po przeszczepach płuc;	D.U.35	P7S_UW	samokształcenie , ćwiczenia-A
przeprowadzić badania czynnościowe układu oddechowego, w tym spirometrię oraz zinterpretować wyniki badania spirometrycznego, badania wysiłkowego i badania gazometrycznego;	D.U.33	P7S_UW	ćwiczenia-A
podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej .	C.U.17	P7S_UU	wykłady , samokształcenie , samodzielna praca studenta , ćwiczenia-A
poinstruować osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym osoby z niepełnosprawnościami, w zakresie różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej;	C.U.13	P7S_UK	samokształcenie , wykłady , ćwiczenia-A
organizować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę niepełnosprawności;	B.U.4	P7S_UW	samokształcenie , ćwiczenia-A , wykłady
KOMPETENCJI			
Utożsamia się z wartościami, celami i zasadami realizowanymi w praktyce fizjoterapeutycznej, odznacza się rozwagą, dojrzałością i zaangażowaniem w projektowaniu, planowaniu i realizowaniu działań terapeutycznych	D.KS.4	P8Z_KR	samokształcenie , samodzielna praca studenta , wykłady
Dbą o poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej fizjoterapeuty; prezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną; potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi	B.KS.6	P7S_KK	ćwiczenia-A

EFEKTY UCZENIA SIĘ - PO ZAKOŃCZENIU ZAJĘĆ STUDENT OSIĄGNIĘ W ZAKRESIE:	Numer standardu kształcenia lub kierunkowego efektu uczenia się	Odniesienie do charakterystyki drugiego stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji	Forma realizacji
Jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych.	A.KS.1	P7S_KK	ćwiczenia-A , wykłady , samokształcenie , samodzielna praca studenta

6. WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
sposób oceny efektów uczenia się	metoda oceny efektów uczenia się	symbole standardów kształcenia/efektów uczenia się
zadanie	Odpowiedź ustna	A.W.6
zaliczenie	Test	A.W.6, A.W.10, A.W.12, A.W.13, A.W.18, B.W.4, B.W.12, B.W.11, B.W.13, C.W.1, C.W.17, C.W.11, D.W.9, F.W.6, F.W.7, F.W.14, B.U.4, C.U.13, C.U.17, D.U.35, F.U.10, A.KS.1
zadanie	DOPS (direct observation of procedural skills)	A.W.10, A.W.12, A.W.13, A.W.18, B.W.4, B.W.12, B.W.11, C.W.1, C.W.17, C.W.11, D.W.9, F.W.6, F.W.14, B.U.4, C.U.13, C.U.17, D.U.33, D.U.35, A.KS.1, B.KS.6, D.KS.4
kolokwium	Odpowiedź ustna	A.W.10, A.W.12, A.W.13, A.W.18, B.W.4, B.W.12, B.W.11, B.W.13, C.W.1, C.W.17, C.W.11, D.W.9, F.W.6, F.W.14, B.U.4, C.U.13, C.U.17, D.U.33, D.U.35, A.KS.1, D.KS.4
zaliczenie	Projekt (np. raport, protokół itp.)	D.KS.4

7. NAKŁAD PRACY STUDENTA

ECTS			ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	LICZBA GODZIN SAMODZIELNEJ PRACY STUDENTA	ZAJĘCIA							
ECTS	w tym ECTS zajęć z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	w tym ECTS zajęć z bezpośrednim udziałem nauczycieli/ prowadzących zajęcia			łączna liczba godzin zajęć	wykłady			ćwiczenia		samokształcenie	
						łączna liczba godzin w.	w tym online	w tym e-learning	łączna liczba godzin ćw.	w tym metodą symulacji	łączna liczba godzin sa.	w tym metodą symulacji
2.00	0.33	1.33	60	20	40	10	10	0	30	0	20	0
METODY DYDAKTYCZNE						dyskusje (Metody aktywizujące), prelekcja (Metody podające), wykład (Metody podające)			prelekcja (Metody podające) ćwiczenia praktyczne (Metody praktyczne) pokaz (Metody eksponujące) symulacje (Metody aktywizujące) przypadki (Metody aktywizujące) dyskusje (Metody aktywizujące)		brak danych	

8. KRYTERIA OCENY

Zaliczenie zajęć na podstawie obecności, aktywności, wiedzy i umiejętności praktycznych.
Zaliczenie przedmiotu testu wiedzy.

9. LITERATURA PODSTAWOWA

1. Monika Grgorowicz, Marta Podhorecka **Kompedium Fizjoprofilaktyki** , Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu., 2020.
2. Henryk Gertig, Juliusz Przysławski **Bromatologia** , PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2015.
3. Małgorzata Wróblewska **Ergonomia** , Wydaw. Politechniki Opolskiej, 2004.

10. LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

1. Paulsen F. , Waschke J. **Atlas anatomii człowieka Sobotta** , Edra Urban & Partner, 2019.

11. REGULAMIN ZAJĘĆ

Dodano w formie załącznika plikowego.

12. PLAN ORGANIZACJI ZAJĘĆ

Dodano w formie załącznika plikowego.

13. KOŁA NAUKOWE

1. SKN Chorób Kręgosłupa, Ortopedii Dziecięcej i Medycyny Sportowej

14. INFORMACJE KOŃCOWE

Adres jednostki realizującej przedmiot: ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań