Karta modułu/przedmiotu

Informacje ogólne o module/przedmiocie	
1. Kierunek studiów: kosmetologia	**2. Poziom kształcenia:** studia pierwszego stopnia **3. Forma studiów:** stacjonarne
4. Rok: I	**5. Semestr: II**
6. Nazwa modułu/przedmiotu: Programowanie zdrowego stylu życia	
7. Status modułu/przedmiotu: Fakultatywny	
8. Jednostka realizująca moduł/przedmiot, adres, e-mail: Katedra i Zakład Podstawowych Nauk Biomedycznych, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej w Sosnowcu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 41-200 Sosnowiec, ul. Kasztanowa 3. Mail: kpnb@sum.edu.pl	
9. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację modułu/przedmiotu: dr Anna Stolecka-Warzecha, mail: astolecka@sum.edu.pl	
10. Założenia i cele kształcenia modułu/przedmiotu: Celem kształcenia jest zdobycie niezbędnej wiedzy z zakresu planowania i wdrażania zdrowego stylu życia w aspekcie zindywidualizowanej aktywności fizycznej, odpowiednio zbilansowanej diety, znajomości najdoskonalszych form wypoczynku i regeneracji. Ponadto zdobycie wiedzy z zakresu zapobiegania chorobom cywilizacyjnym w odniesieniu do jednostki jak i grupy społecznej. Celem kształcenia jest również wytworzenie w słuchaczu potrzeby ciągłego samodoskonalenia i realizacji jako formy pełnego, zdrowego (w ujęciu definicji WHO) uczestnictwa w życiu społecznym i propagowania zdrowia, również pacjentom w gabinetach kosmetycznych.	
11. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: Biologia człowieka – poziom liceum	

12. Efekty kształcenia

Numer przedmiotowego efektu kształcenia	Przedmiotowe efekty kształcenia	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
P_W01	Zna znaczenie wpływu czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka	K_W02
P_W02	Zna i rozumie mechanizmy funkcjonowania organizmu ludzkiego	K_W16
P_W03	Zna metabolizm człowieka, główne szlaki metaboliczne i mechanizmy regulacji metabolizmu	K_W17
P_W04	Zna zasady racjonalnego żywienia i jego znaczenie w zapobieganiu otyłości i niedożywienia oraz wpływ na estetykę sylwetki	K_W31
P_U01	Potrafi propagować i prowadzić działania profilaktyczne w zakresie higieny psychicznej i profilaktyki uzależnień	K_U15
P_U02	Posiada umiejętność promowania zdrowego stylu życia, dbałość o pielęgnację ciała i urody	K_U18
P_K01	Jest świadom potrzeb ustawicznego doskonalenia zawodowego.	K_K13

13. Formy zajęć w odniesieniu do efektów kształcenia

Numer przedmiotowego efektu kształcenia	Forma zajęć dydaktycznych				
	wykład	seminarium	ćwiczenia	inne	e-learning
P_W01	x	x			x
P_W02	x	x			

P_W03	x	x			
P_W04	x	x			
P_U01	x	x			
P_U02	x	x			
P_K01	x	x			

14. Treści programowe

14.1. Forma zajęć: Wykłady		**Liczba godzin**
e-learning	Aktywność fizyczna jako główny element zdrowego stylu życia: - zdrowy styl życia - pojęcie i składowe, - miejsce aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia, - poziom aktywności fizycznej w różnych populacjach - przegląd badań, powiązanie aktywności fizycznej z innymi zrachowaniami zdrowotnymi, rola aktywności fizycznej w wychowaniu fizycznym, sporcie, rekreacji fizycznej i profilaktyce zdrowia. Wpływ aktywności fizycznej na wygląd skóry. Formy treningu sportowego. Wysiłek siłowy. Wysiłek aerobowy. Wysiłek interwałowy. Tworzenie indywidualnych planów treningowych. Modelowanie sylwetki w poszczególnych formach aktywności ruchowej. Zasady doboru obciążeń treningowych.	5
W1	Charakterystyka wybranych chorób cywilizacyjnych (otyłość, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca). Czynniki ryzyka. Metody zapobiegania. Jakość i strategia życia w aspekcie prozdrowotnych zachowań prewencyjnych.	2
W2	Zasady zdrowego żywienia. Charakterystyka podstawowych składników odżywczych: białka, tłuszcze, węglowodany, błonnik. Makro i mikroelementy, witaminy, woda. Przyprawy i ich składniki, używki i ich składniki, syntetyczne środki smakowe i zapachowe, chemiczne środki konserwujące, naturalne i syntetyczne barwniki; mineralne składniki żywności; przemiany chemiczne podstawowych środków odżywczych: przemiany białek (procesy rozkładu substancji białkowych), przemiany tłuszczów (jełczenie tłuszczu), przemiany węglowodanów (procesy hydrolityczne, fermentacyjne, enzymatyczne). Wpływ odżywiania na skórę.	3
W3	Nutrikosmetyki – wsparcie dla diety. Charakterystyka głównych grup suplementów stosowanych w połączeniu z aktywnością fizyczną. Zasady doboru suplementów diety do potrzeb jednostki. Sposoby zwiększania efektów treningowych poprzez zastosowanie suplementów diety. Suplementy diety stosowane w regeneracji i kondycjonowaniu organizmu ze szczególnym uwzględnieniem skóry i jej wytworów.	3
W4	Cele i zadania odnowy biologicznej. Wybrane zalecenia odnowy biologicznej. Wykorzystywanie oddziaływania na organizm człowieka różnych czynników zewnętrznych, takich jak: niska i wysoka temperatura, hydroterapia, bodźce elektryczne czy bodźce mechaniczne. Proste metody wspomagania regeneracji organizmu. Zapobieganie zmęczeniu. Fizjologiczne uwarunkowania masażu klasycznego i orientalnego. Charakterystyka zagadnień stresu. Wybrane formy niwelowania stresu: medytacja, progresywna relaksacja mięśni, trening autogenny, wizualizacja obrazów, techniki oddechowe, hipnoza, muzykoterapia, koloroterapia.	2

Łącznie		**15**
14.2. Forma zajęć: Seminaria		
S1	Podłoże zaburzeń odżywiania – psychodietetyka. Psychogenne uwarunkowania chorób tj. anerekcja, bulimia, zespół kompulsywnego objadania się. Charakterystyka jednostek. Metody diagnozowania i leczenia. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Stres a dieta	4
S2	Innowacyjne techniki rozwoju osobistego i edukacji. Kryteria SMART, maty myśli, techniki zapamiętywania i uczenia się, sztuka uważności, pozycje percepcyjne, tatr umysłu. Identyfikacja osobistych atutów. Wykorzystanie atutów własnych na rzecz podnoszenia efektywności pracy. Zdolności komunikacji interpersonalnej. Wybrane aspekty negocjacji – fizjologia asertywności. Asertywność w życiu codziennym. Sztuka rozwiązywania konfliktów, fizjologiczny mechanizm regulowania emocji.	4
S3	Fizjologiczne podstawy lifecoachingu. Kompleksowe działania wspierające dążenie do celów osobistych. Charakterystyka płaszczyzn takich jak: życiowe plany, kariera, związki, zdrowie, finanse oraz rodzina, czyli wszystko to, co składa się na zadowolenie z życia i zdrowie w szerokiej definicji WHO. Wykorzystanie wiedzy do wdrażania i propagowania zdrowego stylu życia.	4
S4	Filozofia Welness i SPA. Ośrodki SPA. Wybrane kompleksowo najnowsze metody używane w wellness, spa i anti-aging, z uwzględnieniem metodyki zabiegów oraz wskazań i przeciwwskazań do ich stosowania. Fizjologiczne efekty zabiegów SPA.	3
Łącznie		**15**
Łączna liczba godzin z przedmiotu		**30**

15. Metody kształcenia	
15.1. Wykład	Informacyjny, problemowy, konwersatoryjny.
15.2. Seminaria	Dyskusje problemowe, metody audiowizualne.
15.3. Ćwiczenia	-
15.4. Inne	-
15.5. e-learning	Informacyjny, problemowy.

16. Sposoby weryfikacji efektów kształcenia i sposoby oceny

Numer przedmiotowego efektu kształcenia	Sposoby weryfikacji	Warunki zaliczenia
P_W01	Kolokwium cząstkowe – test wyboru, uzupełnienia, pytania otwarte.	Powyżej 55% poprawnych odpowiedzi.
P_W02	Kolokwium cząstkowe – test wyboru, uzupełnienia, pytania otwarte.	Powyżej 55% poprawnych odpowiedzi.
P_W03	Kolokwium cząstkowe – test wyboru, uzupełnienia, pytania otwarte.	Powyżej 55% poprawnych odpowiedzi.
P_W04	Kolokwium cząstkowe – test wyboru, uzupełnienia, pytania otwarte.	Powyżej 55% poprawnych odpowiedzi.
P_U01	Dyskusja	Aktywność w dyskusji
P_U02	Dyskusja	Aktywność w dyskusji

P_K01	Dyskusja	Aktywność w dyskusji

17. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	Przeciętna liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	udział w wykładach	10
	udział w seminariach	15
	udział w ćwiczeniach	0
	udział w innych formach kształcenia	0
	konsultacje	5
	łącznie	**30**
Samodzielna praca studenta	przygotowanie do seminariów	10
	przygotowanie do ćwiczeń	0
	przygotowanie do sprawdzianów	10
	e-learning	5
	przygotowanie do egzaminu/zaliczenia końcowego	5
	łącznie	**35**
Łącznie		**65**
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu		**2**

18. Sumaryczne wskaźniki charakteryzujące przedmiot	
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	1
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje za nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	0

19. Literatura

19.1. Podstawowa

- Zdzisław Adach, Wioleta Brzenczek-Owczarzak, Irena Celejowa: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, PZWL 2015
- Zając A., Poprzęcki S., Czuba M., Szukała D. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningu. AWF Katowice 2011-09-18
- Scott J., Harrisom A., SPA The Official Guide to Spa Therapy At Levels 2&3, Thomson 2006
- Gieremek K.,Dec L.: Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna w sporcie. AWF Katowice. Katowice 2000.
- Pilska M, Jeżewska- Zychowicz M. Psychologia żywienia. Wybrane zagadnienia. Wyd. SGGW 2008
- Joanna Bulska, Zagrożenia zdrowia chorobami cywilizacyjnymi : pedagogiczne konteksty badawcze, Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2008.

19.2. Uzupełniająca

- Jeukendrup A. Sports Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance Benardot D. Advanced Sport Nutrition.
- Raczyński G., Raczyńska B. Sport i żywienie. Biblioteka Trenera, 1996
- Maughan R., Burke L. Żywienie a zdolność do wysiłku. Biblioteka Medicina Sportiva, 2001

20. Inne przydatne informacje o module/przedmiocie	
20.1. Liczebność grup	Zgodna z uchwałą Senatu SUM
20.2. Materiały do zajęć	Instrukcje do zajęć, rzutnik multimedialny, komputer, programy multimedialne i prezentacje autorskie, pomoce niezbędne do realizacji seminariów takie jak:, ciśnieniomierz, pulsometr, analizator składu ciała.
20.3. Miejsce odbywania się zajęć	Sala seminaryjna i sala wykładowa przy ulicy Kasztanowej 3 w Sosnowcu
20.4. Miejsce i godzina konsultacji	Katedra i Zakład Podstawowych Nauk Biomedycznych, Sosnowiec ul Kasztanowa 3.

	Godziny konsultacyjne ustalone przez studentów z prowadzącym zajęcia.
20.5. Inne	

21. Formy oceny – szczegóły

Efekt	Na ocenę 2	Na ocenę 3	Na ocenę 4	Na ocenę 5
P_W01	Niewystarczająca wiedza na temat znaczenie wpływu czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka	Wiedza na temat znaczenia wpływu czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 56 - 74% pytań.	Wiedza na temat znaczenia wpływu czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka jest wystarczająca,, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 75 - 89% pytań.	Wiedza na temat znaczenia wpływu czynników środowiska zewnętrznego na organizm człowieka jest wystarczająca,, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na przynajmniej 90% pytań.
P_W02	Niewystarczająca wiedza na temat mechanizmów funkcjonowania organizmu ludzkiego	Wiedza na temat mechanizmów funkcjonowania organizmu ludzkiego jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 56 - 74% pytań.	Wiedza na temat mechanizmów funkcjonowania organizmu ludzkiego jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 75 - 89% pytań.	Wiedza na temat mechanizmów funkcjonowania organizmu ludzkiego jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na przynajmniej 90% pytań.
P_W03	Niewystarczająca wiedza na temat metabolizmu człowieka, głównych szlaków metabolicznych i mechanizmów regulacji metabolizmu.	Wiedza na temat metabolizmu człowieka, głównych szlaków metabolicznych i mechanizmów regulacji metabolizmu jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 56 - 74% pytań.	Wiedza na temat metabolizmu człowieka, głównych szlaków metabolicznych i mechanizmów regulacji metabolizmu jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 75 - 89% pytań.	Wiedza na temat metabolizmu człowieka, głównych szlaków metabolicznych i mechanizmów regulacji metabolizmu jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na przynajmniej 90% pytań.
P_W04	Niewystarczająca wiedza z zakresu zasad racjonalnego żywienia i jego znaczenia w zapobieganiu otyłości i niedożywieniu oraz wpływu na estetykę sylwetki.	Wiedza z zakresu zasad racjonalnego żywienia i jego znaczenia w zapobieganiu otyłości i niedożywieniu oraz wpływu na estetykę sylwetki jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 56 - 74% pytań.	Wiedza z zakresu zasad racjonalnego żywienia i jego znaczenia w zapobieganiu otyłości i niedożywieniu oraz wpływu na estetykę sylwetki jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na 75 - 89% pytań.	Wiedza z zakresu zasad racjonalnego żywienia i jego znaczenia w zapobieganiu otyłości i niedożywieniu oraz wpływu na estetykę sylwetki jest wystarczająca, aby przy weryfikacji metodami testowymi (testy wyboru i testy uzupełnień) odpowiedzieć poprawnie na przynajmniej 90% pytań.
P_U01	Brak udziału w dyskusji lub nieumiejętność prawidłowej argumentacji.	Mała aktywność w dyskusji i/lub mała umiejętność prawidłowej argumentacji.	Średnia aktywność w dyskusji i/lub średnia umiejętność prawidłowej argumentacji	Duża aktywność w dyskusji i/lub duża umiejętność prawidłowej argumentacji
P_U02	Brak udziału w dyskusji lub nieumiejętność prawidłowej argumentacji	Mała aktywność w dyskusji i/lub mała umiejętność prawidłowej argumentacji	Średnia aktywność w dyskusji i/lub średnia umiejętność prawidłowej argumentacji	Duża aktywność w dyskusji i/lub duża umiejętność prawidłowej argumentacji

P_K01	Brak udziału w dyskusji lub nieumiejętność prawidłowej argumentacji.	Mała aktywność w dyskusji i/lub mała umiejętność prawidłowej argumentacji.	Średnia aktywność w dyskusji i/lub średnia umiejętność prawidłowej argumentacji	Duża aktywność w dyskusji i/lub duża umiejętność prawidłowej argumentacji

* ocena celująca – wiedza i umiejętności dla wszystkich efektów kształcenia osiągają średnią punktację powyżej 98%.