

Health education and health promotion - course description

General information	
Course name	Health education and health promotion
Course ID	05.9-WP-PEDD-EZPZ
Faculty	Faculty of Social Sciences
Field of study	Pedagogy
Education profile	academic
Level of studies	Second-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2020/2021

Course information	
Semester	3
ECTS credits to win	2
Available in specialities	Resocialization with targeted therapy
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr hab. Krzysztof Wąż, prof. UZ

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Class	30	2	18	1,2	Credit with grade

Aim of the course

Opanowanie przez studentów wiedzy dotyczącej zdrowia człowieka i jego biologicznych oraz psychospołecznych uwarunkowań, a także zasad profilaktyki wybranych zaburzeń i chorób. Znajomość procedur i działań dotyczących identyfikacji własnych problemów zdrowotnych, ich rozwiązywania, doskonalenia własnego zdrowia i rozwoju, ochrony zdrowia innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska fizycznego i społecznego. Umiejętność konstruowania programów profilaktyki i promocji zdrowia.

Prerequisites

Podstawowa wiedza z zakresu biomedycznych podstaw rozwoju i wychowania oraz psychologii ogólnej.

Scope

Współczesne koncepcje zdrowia. Holistyczna koncepcja zdrowia i jej znaczenie dla współczesnej edukacji zdrowotnej. Czynniki ryzyka zagrażające zdrowiu. Czynniki chroniące zdrowie (fizyczne, psychiczne społeczne duchowe).

Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne. Zdrowy styl życia. Zasady zdrowego stylu życia. Najczęstsze problemy zdrowotne dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

Promocja zdrowia, koncepcje, założenia. Obszary działań w promocji zdrowia, modele promocji zdrowia (podejścia). Promocja zdrowia a prewencja choroby (profilaktyka), pojęcie i poziomy profilaktyki.

Edukacja zdrowotna - pojęcie i cele edukacji zdrowotnej. Wzajemne związki między promocją zdrowia, edukacją zdrowotną, profilaktyką i terapią. Edukacja ukierunkowana na kształtowanie umiejętności życiowych, jako sposób wzmacniania zasobów zdrowotnych człowieka i budowania zdrowego stylu życia. Szkoły promujące zdrowie.

Zdrowe odżywianie (definicja WHO, rodzaje diet i ich racjonalne stosowanie, żywność GMO, oznaczenia i skróty na produktach). Zaburzenia odżywiania (otyłość, anoreksja, bulimia, ortoreksja). Diety i ich racjonalne.

Aktywność fizyczna jako składowa zdrowego stylu życia.

Bezpieczeństwo i zapobieganie wypadkom, urazom i zatruciom.

Higiena osobista i higiena otoczenia. Dbłość o ciało. Ozdabianie ciała – piercing, tatoo, skaryfikacja. Tanoreksja i bigoreksja.

Zdrowie seksualne i reprodukcyjne.

Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych. Przeciwdziałanie przemocy i agresji

Choroby cywilizacyjne, szczepienia, epidemie.

Medycyna niekonwencjonalna i alternatywne formy leczenia.

Zdrowie psychiczne – wybrane aspekty (emocje i stres, optymizm – pesymizm, poczucie własnej wartości). Podstawowe umiejętności osobiste i społeczne niezbędne dla poprawy, utrzymania i ochrony zdrowia psychicznego oraz ich kształtowanie w dzieciństwie i w młodości. Techniki i metody relaksacyjne. Sanus per aquam (SPA).

Prawa pacjenta, prawa pacjenta niepełnoletniego, prawa pacjenta w leczeniu psychiatrycznym.

Prezentacja projektów programów promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.

Teaching methods

Praca w grupach, dyskusja, metoda projektów, prezentacje multimedialne, praca z książką.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student jest gotów do odpowiedzialnego podejścia do własnego przygotowania do pracy, podejmowanych decyzji i prowadzonych działań oraz ich skutków, angażuje się we współpracę z instytucjami promującymi zachowania prozdrowotne; umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele w zakresie ochrony zdrowia własnego i innych.	• K_K03	• ocena prezentacji wybranych zagadnień programowych; ocena projektu programu profilaktyki bądź promocji zdrowia, ocena sposobu prezentacji i argumentacji własnych poglądów w toku zajęć	• Class
Student potrafi obserwować, diagnozować, racjonalnie oceniać sytuacje zagrażające zdrowiu oraz ma świadomość odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.	• K_U04	• ocena projektu programu profilaktyki bądź promocji zdrowia, ocena sposobu prezentacji i argumentacji własnych poglądów w toku zajęć	• Class
Student zna i rozumie główne problemy zdrowotne oraz zasady profilaktyki wybranych zaburzeń i chorób, harmonii i dysharmonii, normy i patologii w odniesieniu do zdrowia.	• K_W05	• ocena prezentacji wybranych zagadnień programowych; ocena projektu programu profilaktyki bądź promocji zdrowia	• Class

Assignment conditions

Formą zaliczenia ćwiczeń jest zaliczenie z oceną. Weryfikacja efektów kształcenia będzie polegała na ocenie przygotowanych przez studentów prezentacji z wybranych zagadnień programowych, ocena opracowanego zespołowo programu profilaktyki bądź promocji zdrowia oraz ocena sposobu prezentacji i argumentacji własnych poglądów w toku zajęć.

Oceną końcową z przedmiotu jest ocena z ćwiczeń.

Recommended reading

1. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007
2. Głowacka M. *Promocja zdrowia. Konteksty społeczno-kulturowe*, Poznań 2000
3. Gromadzka-Ostrowska J., Włodarek D., Toeplitz Z., *Edukacja prozdrowotna*, Warszawa 2003
4. Karski J., *Praktyka i teoria promocji zdrowia*, Warszawa 2011
5. Lewicki Cz., *Edukacja zdrowotna – systemowa analiza zagadnień*, Rzeszów 2006
6. Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie*, Warszawa 2000
7. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2008
8. Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K., *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa 2010
9. Wrona-Polańska H., Mastalski J., *Promocja zdrowia w teorii i praktyce psychologicznej*, Kraków 2009

Further reading

1. Bishop G., *Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało*, Wrocław 2000
2. Gawęł A., *Pedagogzy wobec wartości zdrowia*, Kraków 2003
3. Kowalski M., Gawęł A., *Zdrowie. Wartość. Edukacja*, Impuls, Kraków 2006
4. Kuchcińska M., Kościńska E. (red.) *Konteksty zdrowia i edukacji zdrowotnej*, Bydgoszcz 2010
5. Ostrowska A., *Profilaktyka zdrowotna: interpretacje, definicje sytuacji, racjonalności (przypadek profilaktyki ginekologicznej kobiet)*, Studia Socjologiczne, 2011, 3, 73-94
6. Syrek E., *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*, Katowice 2000
7. Sokołowska M., Skoczek G. (red.), *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole*, Warszawa 2000
8. Woynarowska B. (red.), *Zdrowie i szkoła*, Warszawa 2000
9. Woynarowska B., Kapica M. (red.) *Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Stan i oczekiwania*, Warszawa 2001

Notes

Modified by dr Anita Famuła-Jurczak, prof. UZ (last modification: 30-04-2020 16:05)