

Edukacja prozdrowotna z elementami zasad zdrowego odżywiania - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Edukacja prozdrowotna z elementami zasad zdrowego odżywiania
Kod przedmiotu	05.1-WB-Biol2P-EdProzd-S19
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Biologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. inż. Dżamila Bogusławska, prof. UZ

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę
Laboratorium	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Student powinien zdobyć podstawową wiedzę i umiejętności dotyczące edukacji zdrowotnej, zasad opracowywania i wdrażania programów edukacji zdrowotnej oraz środków dydaktycznych. Zajęcia mają również na celu dostarczenie wiedzy teoretycznej oraz kształtowanie umiejętności z zakresu planowania, organizacji, realizacji i ewaluacji edukacji żywieniowej dla efektywnego kształtowania pożądanych postaw i zachowań żywieniowych.

Wymagania wstępne

Znajomość podstaw wiedzy z zakresu nauk przyrodniczych.

Zakres tematyczny

Wykład: Zdrowie – podstawowe pojęcia. Zmiany w Podstawie Programowej dotyczące realizacji edukacji zdrowotnej w szkole. Kształtowanie osobowości w procesie edukacji zdrowotnej (zachowania zdrowotne, styl życia, kultura zdrowotna). Czynniki warunkujące zdrowie. Czynniki genetyczne. Środowiskowe wyznaczniki zdrowia. Styl życia. Żywność i żywienie. Aktywność fizyczna. Promocja zdrowia psychicznego. Problemy zdrowotne współczesnych rodzin. Profilaktyka uzależnień. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc. Główne problemy zdrowotne i zapobieganie im. Rozbudzanie zainteresowań własnym zdrowiem i rozwojem. Kształtowanie optymistycznego nastawienia do życia. Wyrabianie nawyków potrzeby ruchu dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu, higieny osobistej i otoczenia. Organizowanie czasu wolnego. Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz uwrażliwienie na potrzeby innych ludzi .

Pojęcia, cele, rola edukacji żywieniowej. Zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania, skutkami nieprawidłowego odżywiania. Zapoznanie się studentów z aktualnymi danymi naukowymi o sposobie żywienia i poziomie wiedzy żywieniowej wybranej grupy osób. Planowanie i realizacja edukacji żywieniowej, dobór treści i metod do potrzeb odbiorców. Formy interpersonalne i masowe przekazu wiedzy. Wpływ środowiska społecznego na zachowania żywieniowe. Niedostateczny poziom edukacji żywieniowej i inne przyczyny błędów w żywieniu. Społeczna rola żywności. Stereotypy w myśleniu o żywności. Preferencje żywieniowe, ich geneza i wpływ na zachowania żywieniowe. Niedożywienie dzieci jako przyczyna problemów społecznych. Społeczne aspekty otyłości, anoreksji i bulimii. Żywność wysokoprzetworzona, ekologiczna, funkcjonalna. Rola mediów w edukacji żywieniowej, ich wady i zalety.

Laboratorium: Planowanie i organizowanie sytuacji sprzyjających zdobywaniu wiedzy, wytwarzaniu odpowiednich nawyków , umiejętności oraz kształtowaniu właściwych postaw i zachowań prozdrowotnych uczniów środowisku szkolnym i pozaszkolnym. Uwzględnienie różnorodnych środków dydaktycznych – broszury, Internet, plansze dydaktyczne, ćwiczeniowe modele człowieka, ankiety, reklama etc. Przygotowanie projektów zajęć obejmujących wybrane aspekty edukacji prozdrowotnej. Wpływ innych osób i źródeł internetowych na zachowania żywieniowe jednostki. Dzielenie się żywnością jako fenomen społeczny. Rola stereotypów w kształtowaniu zachowań społecznych. Osoba otyła a otoczenie społeczne. Moda a funkcjonowanie jednostki i społeczności. Tradycje kulturowe i ich rola w kształtowaniu prawidłowego żywienia. Otoczenie społeczne a zmiana zachowań. Sformułowanie celów edukacji żywieniowej dla wybranej na podstawie znajomości zwyczajów żywieniowych, potrzeb i świadomości żywieniowej grupy osób. Skonstruowanie i przeprowadzenie testów wiadomości wśród przypadkowych osób wybranej grupy docelowej.

Metody kształcenia

Wykład: metoda podająca: wykład informacyjny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, dyskusja

Laboratorium: - metoda podająca: pogadanka; - metoda praktyczna: przygotowanie projektu edukacyjnego, dyskusja, przygotowanie ankiety w prezentowanej tematyce, prezentacja, przedstawienie w formie pisemnej i ustnej rozwiązania określonego problemu z zakresu edukacji prozdrowotnej i żywieniowego na podstawie wyszukanej odpowiednio literatury

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
umiejętność przygotowania prezentacji i wystąpień ustnych	- K_U02 - K_U12	- dyskusja - przygotowanie projektu	Laboratorium
posiadanie świadomości potrzeby upowszechniania wiedzy o zachowaniach prozdrowotnych oraz prawidłowym żywieniu człowieka i konsekwencjach błędów żywieniowych	- K_W28 - K_K04	dyskusja	Laboratorium
umiejętność planowania, przeprowadzenia oraz oceny procesy edukacji zdrowotnej i żywieniowej w wybranej grupie ludności	- K_W29 - K_U12 - K_U13 - K_U16	- aktywność w trakcie zajęć - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - praca pisemna - przygotowanie projektu	Laboratorium
znajomość podstawy programowej edukacji zdrowotnej w szkole oraz koncepcji edukacji zdrowotnej ukierunkowanej na kształtowanie umiejętności życiowych.	- K_W28 - K_K04	- dyskusja - praca pisemna - test końcowy	- Wykład - Laboratorium
Znajomość celów, form, środków dydaktycznych, metod realizacji i ewaluacji w edukacji zdrowotnej i żywieniowej,	- K_W03 - K_W24 - K_W28	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca pisemna - test końcowy	- Wykład - Laboratorium
Znajomość podstawowych terminów używanych w obszarze edukacji zdrowotnej; posiadanie podstawowej wiedzy o czynnikach wpływających na zdrowie człowieka i możliwościach ich modyfikowania	- K_W04 - K_W05 - K_W10 - K_W16 - K_W17 - K_W24	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca pisemna - przygotowanie projektu - test końcowy	- Wykład - Laboratorium

Warunki zaliczenia

Wykłady: pozytywna ocena z końcowego testu pisemnego. Warunek uzyskania zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 51% punktów z testu.

Laboratorium: przygotowanie do zajęć, aktywna obecność, udział w dyskusji przygotowanie projektu edukacyjnego, przygotowanie zadań w formie pisemnej i ustnej, to jest opracowanie i prezentacja scenariusza zajęć w grupach oraz opisu kampanii społecznej i reklamy dla zdrowia (indywidualnie) przygotowanie projektu edukacyjnego, dyskusja, przygotowanie ankiety w prezentowanej tematyce.

Literatura podstawowa

1. Woynarowska B. 2013 Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa
2. Woyanrowska B 2017 Edukacja zdrowotna: podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka Wyd. Naukowe PWN, Warszawa
3. Jan Gawęcki 2012 *Żywnie człowieka. 1, Podstawy nauki o żywieniu*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN
4. Marian Grzymisławski, Jan Gawęcki 2012 *Żywnie człowieka zdrowego i chorego. 2*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN

Literatura uzupełniająca

1. Opracowanie zbiorowe 2018 *Edukacja zdrowotna z elementami teorii wychowania* Wydawnictwo Lekarskie PZWL,
2. Jeżewska-Zychowicz M. 2007: *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*. Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
3. Woynarowska, B. 2009. *Edukacja zdrowotna w nowej podstawie programowej kształcenia ogólnego w szkole – szansa i wyzwanie*, w: Remedium Nr 2,
4. Woynarowska B.: 2011 *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. ORE, Warszawa

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Renata Grochowalska (ostatnia modyfikacja: 07-04-2021 14:44)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ