

Programowanie profilaktyki zdrowotnej w turystyce - course description

General information	
Course name	Programowanie profilaktyki zdrowotnej w turystyce
Course ID	04.4-WB-TiR2P-F5-PPrZdr-S21
Faculty	Faculty of Biological Sciences
Field of study	tourism and entertainment
Education profile	practical
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2021/2022

Course information	
Semester	5
ECTS credits to win	3
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Agnieszka Gandecka

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
Laboratory	10	0,67	6	0,4	Credit with grade
Class	20	1,33	12	0,8	Credit with grade

Aim of the course

Prezentowanie problematyki profilaktyki zdrowotnej oraz promocji zdrowia. Podniesienie poziomu wiedzy dotyczącego własnego zdrowia i choroby. Zapoznanie z zasadami zdrowego stylu życia oraz zachowań prozdrowotnych. Uświadomienie istotnych wyznaczników zdrowia człowieka - stylu życia oraz zachowania zdrowotne - które można poddawać kontroli i modyfikacji w celach działań prozdrowotnych. Kształtowanie takiego systemu wartości człowieka, który będzie świadomym i kreatywnym uczestnikiem, stymulowania i tworzenia w społeczności, w której egzystuje wszelkich możliwych zachowań prozdrowotnych.

Prerequisites

Podstawowe wymagania z zakresu podstaw fizjologii człowieka oraz metodyki rekreacji.

Scope

1. Wprowadzenie w podstawowe zagadnienie z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Definicje zdrowia. Uwarunkowania zdrowia. Czynniki determinujące zdrowie jednostki i populacji.
2. Zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne. Styl życia i zachowania zdrowotne. Aktywność fizyczna jako forma zdrowego stylu życia.
3. Zmęczenie, znużenie i przemęczenie a wypoczynek. Profilaktyka zmęczenia. Wypoczynek czynny a wypoczynek bierny.
4. Psychologiczne aspekty zdrowia. Stres. Radzenie sobie ze stresem a promocja zdrowia. Promocja zdrowia psychicznego. Wybrane aspekty promocji zdrowia psychicznego.
5. Podstawy projektowania działalności profilaktycznej w turystyce. Propagowanie aktywności fizycznej i rekreacji ruchowej oraz postaw prozdrowotnych w działalności turystycznej

Teaching methods

Metoda ćwiczeniowa i metoda pokazu, działania własne studentów w formie opracowań teoretycznych, działania praktyczne w formie opracowania projektu profilaktyki zdrowotnej wybranej grupy docelowej.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student umie stosować podstawowe metody, środki, formy edukacji zdrowotnej.	• K_W02 • K_U15 • K_K06	• a preparation of a project • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
Student posiada wiedzę zakresu profilaktyki zdrowotnej	• K_W02 • K_W20 • K_K08	• a preparation of a project • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
Student posiada wiedzę na temat roli aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia.	• K_W20 • K_K08	• a preparation of a project • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student potrafi opracować projekt profilaktyki zdrowotnej	• K_U05 • K_U19 • K_K02 • K_K03	• a preparation of a project • an observation and evaluation of the student's practical skills	• Laboratory
Student potrafi uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności, rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	• K_K01 • K_K03	• a discussion • activity during the classes	• Laboratory

Assignment conditions

Aktywność (udział w dyskusjach), kolokwium, opracowanie i prezentacja projektu profilaktyki zdrowotnej.

Recommended reading

1. Bulicz E., Murawow I., Wychowanie zdrowotne. Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotnej aktywności ruchowej, Politechnika Radomska, Radom 2002.
2. Karski J., [red.] Promocja zdrowia, IGNIS, Warszawa 1999.
3. Szymańska J., Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki, Warszawa, 2012,

Further reading

1. Skulicz D., Zdrowie w edukacji elementarnej. Wprowadzenie do konstruowania programów autorskich, Kraków, 2004
2. Gas Z., Psychoprofilaktyka. Procedury konstruowania programów wczesnej interwencji, Lublin, 1998,

Notes

Modified by dr Agnieszka Gandecka (last modification: 22-06-2021 15:14)

Generated automatically from SylabUZ computer system