

Zdrowie i kultura zdrowotna - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Zdrowie i kultura zdrowotna
Kod przedmiotu	05.0-WP-RzK-ZKZ
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Resocjalizacja z kryminologią
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	5
Liczba punktów ECTS do zdobycia	3
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Krzysztof Wąż, 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	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Ćwiczenia	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Opanowanie przez studentów wiedzy dotyczącej zdrowia człowieka i jego biologicznych oraz psychospołecznych uwarunkowań, kultury zdrowotnej, a także zasad promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. 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.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu biomedycznych podstaw rozwoju, psychologii, pedagogiki i socjologii.

Zakres tematyczny

Wykłady

Współczesne koncepcje zdrowia. Holistyczna koncepcja zdrowia. Ujęcie zdrowia w psychologii zdrowia, orientacja patogenetyczna i salutogenetyczna. Czynniki ryzyka zagrażające zdrowiu. Czynniki chroniące zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne, duchowe).

Kultura zdrowotna. Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne. Prawa pacjenta, prawa pacjenta niepełnoletniego, prawa pacjenta w leczeniu psychiatrycznym.

Mierniki zdrowia. Stan i jakość zdrowotna społeczeństwa polskiego. Główne problemy zdrowotne i zapobieganie im. Problemy zdrowotne współczesnych rodzin. Choroby układu krążenia. Nowotwory złośliwe. Otyłość. Cukrzyca. Osteoporoza.

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.

Ćwiczenia

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, i urazom.

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

Zdrowie seksualne i reprodukcyjne.

Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych. Przeciwdziałanie przemocy i agresji

Choroby cywilizacyjne, epidemie i ich zwalczanie, szczepienia, ruch antyszczepionkowy.

Medycyna niekonwencjonalna i alternatywne formy leczenia.

Zdrowie psychiczne – wybrane aspekty (emocje i stres, optymizm – pesymizm, poczucie własnej wartości). Pojęcie dobrostanu i wymiary dobrostanu - czynniki warunkujące poczucie szczęścia, cechy człowieka szczęśliwego, psychika a zdrowie.

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).

Metody kształcenia

Wykład, wykład problemowy, pogadanka heurystyczna, praca grupowa, prezentacje multimedialne, metoda projektów.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student ma zaawansowaną wiedzę o człowieku, jako podmiocie oddziaływań pedagogicznych, jego zdrowiu i kulturze zdrowotnej, w szczególności o możliwościach jej kształtowania poprzez wdrażanie programów promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej	K_W04	Test wiedzy; ocena prezentacji wybranego zagadnienia programowego w toku zajęć	- Wykład - Ćwiczenia
Student potrafi dokonać obserwacji i interpretacji zjawisk społecznych odnoszących się do zdrowia człowieka, jego zagrożeń, ochrony i propagowania zdrowego stylu życia, a także podstawowe umiejętności projektowania programów profilaktyki i promocji zdrowia	K_U01	Ocena prezentacji wybranych zagadnień programowych; ocena projektu programu profilaktyki bądź promocji zdrowia, ocena sposobu prezentacji i argumentacji własnych poglądów w toku zajęć	Ćwiczenia
Student ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań pedagogicznych, zwłaszcza profilaktycznych i prewencyjnych w środowisku społecznym odnoszących się do zdrowia i zdrowego stylu życia; jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w realizacji indywidualnych i zespołowych działań zawodowych	K_K03	Ocena prezentacji wybranych zagadnień programowych; ocena projektu programu profilaktyki bądź promocji zdrowia, ocena sposobu prezentacji i argumentacji własnych poglądów w toku zajęć	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Formą zaliczenia jest zaliczenie z oceną. Metodą weryfikacji efektów kształcenia jest test z progami punktowymi.

Formą zaliczenia ćwiczeń jest zaliczenie z oceną. Metodami weryfikacji efektów kształcenia są: ocena przygotowanych przez studentów prezentacji i/lub opracowań z wybranych zagadnień programowych, ocena opracowanego zespołowo programu profilaktyki bądź promocji zdrowia oraz ocena sposobu prezentacji i argumentacji poglądów w toku zajęć.

Ocena końcowa jest średnią arytmetyczną ocen z wykładów i z ćwiczeń.

Literatura podstawowa

- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007
- Kowalski M., Gaweł A., *Zdrowie. Wartość. Edukacja*, Kraków 2006
- Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie*, Warszawa 2000
- Wojnarowska B., *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2008
- Wojnarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Komosińska K., *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*, Warszawa 2010

Literatura uzupełniająca

- Bishop G., *Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało*, Wrocław 2000
- Kowalewski I., *Kultura zdrowotna studentów. Diagnoza i perspektywy*, Kraków 2006
- Ostrowska A., *Profilaktyka zdrowotna: interpretacje, definicje sytuacji, racjonalności (przypadek profilaktyki ginekologicznej kobiet)*, Studia Socjologiczne, 2011, 3, 73-94
- Syrek E., *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*, Katowice 2000
- K. Wąż, *Społeczne konteksty zdrowia seksualnego młodzieży*, w: Wybrane kulturowe, zdrowotne i medyczne aspekty stylu życia, red. R. Rasińska, M. D. Głowacka, Polskie Towarzystwo Nauk o Zdrowiu, Poznań 2016, s. 65 - 78

Uwagi

-

Zmodyfikowane przez dr hab. Krzysztof Wąż, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 12-02-2022 23:05)