POZNAŃSKA AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH
IM. KSIĘCIA MIESZKA I W POZNANIU

WYDZIAŁ LEKARSKI
KIERUNEK LEKARSKI
JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE
PROFIL OGÓLNOAKADEMICKI

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa zajęć: **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA PROMOCJĄ ZDROWIA**									
1. Kod zajęć: L_II-3_83A		**2. Liczba punktów ECTS: 3**							
3. Kierunek:	**Lekarski**	**6. Liczba godzin:**	**ogółem**	**wykłady**	**e-learning**	**ćwiczenia**	**konwersatoria**	**Praktyczne nauczanie kliniczne**	**Praktyki zawodowe**
4. Rok studiów	**II**	**7. Zajęcia stacjonarne:**	**30**				**30**		
5. Semestr:	**III**	**8. Poziom studiów:**	**JEDNOLITE MAGISTERSKIEJ**						
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące zajęcia: dr Artur Salamon									
9. Forma zaliczenia:	**Zaliczenie z oceną**	**10. Język wykładowy:**	polski						

Informacje szczegółowe

1. Cele kształcenia (intencje wykładowcy):	
C1.	Poznanie miejsca aktywności fizycznej w promocji zdrowia.
C2.	Nauczenie promowania zdrowia poprzez ruch.

2. Wymagania wstępne:
Brak.

3. Efekty uczenia się wybrane dla zajęć:

W zakresie wiedzy				
Symbol efektu uczenia się	**Symbol przedmiotowego efektu kształcenia**	**Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się** ***(Po zakończeniu zajęć dla potwierdzenia osiągnięcia efektów uczenia się słuchacz:)***	**Sposób weryfikacji efektu**	**Symbol postawionego celu/ów**
D.W2.	**L_83A-II_D.W2.**	Zna i rozumie społeczne czynniki wpływające na zachowania w zdrowiu i w chorobie;	Zaliczenie w formie pisemnej, obserwacja, dyskusja, praca studenta na zajęciach	C1, C2
D.W14.	**L_83A-II_D.W14.**	Zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania i główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;		C1, C2
D.W15.	**L_83A-II_D.W15.**	Zna i rozumie zasady motywowania pacjenta do prozdrowotnych zachowań;		C1, C2
W zakresie umiejętności				
Symbol efektu uczenia się	**Symbol przedmiotowego efektu kształcenia**	**Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się**	**Sposób weryfikacji efektu**	**Symbol postawionego celu/ów**
D.U2.	**L_83A-II_D.U2.**	Potrafi dostrzegać oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz właściwie na nie reagować;	Obserwacja, dyskusja, praca studenta na zajęciach	C1, C2
D.U9.	**L_83A-II_D.U9.**	Potrafi udzielać porad w kwestii prozdrowotnego trybu życia;		C1, C2
D.U16.	**L_83A-II_D.U16.**	Potrafi wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazanie wiedzy innym;		C1, C2
W zakresie kompetencji społecznych				
Symbol efektu uczenia się	**Symbol przedmiotowego efektu kształcenia**	**Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się**	**Sposób weryfikacji efektu**	**Symbol postawionego celu/ów**
K.5.	**L_83A-II_K.5.**	Jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania	Obserwacja, dyskusja, praca	C1, C2

		samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	studenta na zajęciach	

4. Treści programowe:		
Symbol treści programowych	**Treści programowe**	**Odniesienie do efektów uczenia się**
ĆWICZENIA		
T1	Definicja promocji zdrowia.	D.W2., D.W14., D.W15., D.U2., D.U9., D.U16., K.5.
T2	Miejsce aktywności fizycznej w promocji zdrowia.	
T3	Wytyczne WHO dotyczące podejmowania aktywności fizycznej w zależności od grupy wiekowej.	
T4	Zalecenia dotyczące podejmowania aktywności fizycznej w zależności od stanu zdrowia.	
T5	Znaczenie ruchu w wybranych schorzeniach.	
T6	Rola aktywności fizycznej w aspekcie dobrostanu psychicznego.	
T7	Choroby cywilizacyjne a brak ruchu, siedzący tryb życia, nieprawidłowe odżywianie, nieodpowiednia higiena snu, stres.	
T8	Omówienie Narodowego Programu Zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem tematyki promocji aktywności fizycznej.	
T9	Rola lekarza w promowaniu zdrowego stylu życia.	
T10	Motywowanie pacjentów do podejmowania aktywności fizycznej w ramach profilaktyki zdrowia.	

5. ĆWarunki zaliczenia:
(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

D – DIAGNOSTYCZNY – sprawdziany, odpowiedzi ustne.
F – FORMUŁUJĄCE – obserwacja studenta.
P – PODSUMOWUJĄCE – test końcowy.

Zaliczenie: test zwierający 20 pytań jednokrotnego wyboru zawierających wszystkie elementy realizowanego przedmiotu (P).
Przedmiot kończy się zaliczeniem . By podejść do zaliczenia końcowego z przedmiotu, warunkiem jest pozytywne zaliczenie poszczególnych części przedmiotu oraz obecność 100% na zajęciach.

Progi procentowe: test 93%-100% bardzo dobry -5,0 84%-92% ponad dobry -4,5 76%-83% dobry-4,0 68%-75% dość dobry -3,5 60%-67% dostateczny -3,0 poniżej 60% niedostateczny -2,0	5	Bardzo dobry – znakomita wiedza, umiejętności, kompetencje
	4,5	Ponad dobry – bardzo dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
	4	Dobry – dobra wiedza, umiejętności, kompetencje
	3,5	Dość dobry – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, ale ze znacznymi niedociągnięciami
	3	Dostateczny – zadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje, z licznymi błędami (próg 60%)
	2	Niedostateczny – niezadowalająca wiedza, umiejętności, kompetencje (poniżej 60%)

6. Metody prowadzenia zajęć:
Ćwiczenia z prezentacją, filmami, praca studentów w grupach oraz praca indywidualna.

7. Literatura ***(podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez słuchaczy a nie wykorzystywane przez wykładowcę)***

Literatura obowiązkowa:	**Literatura zalecana**:
Polechoński J., Rozpara M., *Aktywność fizyczna w profilaktyce i promocji zdrowia*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice 2021.	Osiński W., *Nadwaga i otyłość*, PZWL, Warszawa 2017.
Gromadzka-Ostrowska J., *Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2019.	
Łuczak J., *Zdrowotne aspekty aktywności fizycznej*, Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania, Poznań 2010.	

8. Kalkulacja ECTS – proponowana:
(na podstawie poniższego przykładu)

Forma aktywności/obciążenie studenta	**Godziny na realizację**
Godziny zajęć (wg harmonogramu realizacji programu studiów) z wykładowcą	30
Praca własna studenta	60
SUMA GODZIN	90
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW **ECTS** DLA ZAJĘĆ	3

Niniejszy dokument jest własnością PAM NS im. Księcia Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).