

POZNAŃSKA AKADEMIA MEDYCZNA NAUK STOSOWANYCH
IM. KSIECIA 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 5 – 10 (intencje wykładowcy): | |
| C1. | Poznanie miejsca aktywności fizycznej w promocji zdrowia. |
| C2. | Nauczenie promowania zdrowia poprzez aktywność fizyczną. |

| |
|------------------------------|
| 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 absolwent zna i rozumie:) | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| D.W1. | L_82A-II_D.W1. | psychofizyczny rozwój człowieka od narodzin do śmierci, z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego; | Zaliczenie w formie pisemnej, obserwacja, dyskusja, praca studenta na zajęciach | C1, C2 |
| D.W3. | L_82A-II_D.W3. | zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia i zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych (model zmiany Prochaski i DiClemente, wywiad motywujący); | | C1, C2 |
| D.W7. | L_82A-II_D.W7. | specyfikę i rolę komunikacji werbalnej (świadome konstruowanie komunikatów)i niewerbalnej (np. mimika, gesty, zarządzanie ciszą i przestrzenią); | | C1, C2 |
| W zakresie umiejętności | | | | |
| Symbol efektu uczenia się | Symbol przedmiotowego efektu kształcenia | Opis zmodyfikowanego dla zajęć założonego efektu uczenia się (w zakresie umiejętności absolwent potrafi): | Sposób weryfikacji efektu | Symbol postawionego celu/ów |
| D.U4. | L_82A-II_D.U4. | wykazywać odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym; | Obserwacja, dyskusja, praca studenta na zajęciach | C1, C2 |
| D.U5. | L_82A-II_D.U5. | krytycznie analizować piśmiennictwo medyczne, w tym w języku angielskim, i wyciągać | | C1, C2 |

| | | | | |
|--------------|-----------------------|--|--|--------|
| | | wnioski; | | |
| D.U7. | L_82A-II_D.U7. | rozwijać i udoskonalać samoświadomość, zdolność do samorefleksji i dbałość o siebie oraz zastanawiać się z innymi osobami nad własnym sposobem komunikowania się i zachowywania; | | C1, C2 |

4. Treści programowe:

| Symbol treści programowych | Treści programowe | Odniesienie do efektów uczenia się |
|----------------------------|---|--|
| KONWESATORIA | | |
| T1 | Definicje aktywności fizycznej i promocji zdrowia. | D.W1., D.W3., D.W7., D.U4., D.U5., D.U7. |
| 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, pojęcie optymalnej dawki aktywności fizycznej | |
| T5 | Znaczenie aktywności fizycznej w wybranych schorzeniach. | |
| T6 | Rola aktywności fizycznej w aspekcie dobrostanu psychicznego. | |
| T7 | Choroby cywilizacyjne a brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, nieprawidłowe odżywianie, nieodpowiednia higiena snu, stres. | |
| T8 | Różne sprawności fizycznej człowieka oraz 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. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

D – DIAGNOSTYCZNY – sprawdziany, odpowiedzi ustne.

F – FORMUŁUJĄCE – obserwacja studenta.

A – AKTYWNOŚĆ – aktywny udział w zajęciach.

P – PODSUMOWUJĄCE – test końcowy.

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., <i>Aktywność fizyczna w profilaktyce i promocji zdrowia</i> , Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki, Katowice 2021. | Osiński W., <i>Nadwaga i otyłość</i> , PZWL, Warszawa 2017. |
| Gromadzka-Ostrowska J., <i>Edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia</i> , Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2019. | |
| Osiński W. <i>Antropomotoryka</i> , wydanie III, AWF Poznań 2013 | |

| 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 | 15 |
| Studia literaturowe | 20 |
| SUMA GODZIN | 65 |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA ZAJĘĆ | 3 |

Niniejszy dokument jest własnością PAM 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 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 1781).